|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **dzień tygodnia** | **dieta zwykła/lekka** | **cukrzyca** | **dieta zwykła/lekka** | **cukrzyca** |
| **poniedziałek 28.10** | gruszka 1 szt ( 200 g, 114 kcal, 1g.B, 30g W, OT) | gruszka 1 szt ( 200 g, 114 kcal, 1g.B, 30g W, OT) | mix sałat z komosą | mix sałat z komosą |
| **wtorek 29.10** | sok pomarańczowy | sok pomarańczowy | jogurt owocowy (150g, 103 kcal, 6gB, 20g W, 0,15g T) | jogurt naturalny (150g, 90kcal,5,40gB, 7,80g,W,4,2g.T) |
| **środa 30.10** | jabłko 1 szt ( 150 g, 75 kcal, 0,4 B, 17,1 W,0,3 T) | jabłko 1 szt ( 150 g, 75 kcal, 0,4 B, 17,1 W,0,3 T) | mus owocowy | mus owocowy |
| **czwartek 31.10** | 4szt mandarynka(148 kcal, 2.3gB,37.4gW,0.9gT) | 4szt mandarynka(148 kcal, 2.3gB,37.4gW,0.9gT) | sałatka z szynką i chrzanem | sałatka z szynką i chrzanem |
| **piątek 01.11** | sok mango | sok mango | wafle kukurydziane 100g( 70 kcal,c1gB,80gW,0,6gT) | wafle kukurydziane 100g( 70 kcal,c1gB,80gW,0,6gT) |
| **sobota 02.11** | jabłko 1 szt ( 150 g, 75 kcal, 0,4 B, 17,1 W,0,3 T) | jabłko 1 szt ( 150 g, 75 kcal, 0,4 B, 17,1 W,0,3 T) | paluszki 100g( 398kcal, 11gB,75gW,5,6gT) | paluszki 100g( 398kcal, 11gB,75gW,5,6gT) |
| **niedziela 03.11** | kiwi 2 szt (200g, 120 kcal, 2g B, 30g W, 1g T) | kiwi 2 szt (200g, 120 kcal, 2g B, 30g W, 1g T) | jogurt owocowy | wafle ryżowe 100g( 70 kcal,c1gB,80gW,0,6gT) |