|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **dzień tygodnia** | **dieta zwykła/lekka** | **cukrzyca** | **dieta zwykła/lekka** | **cukrzyca** |
| **poniedziałek 11.11** | 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) | słatka z żółtym serem i sosem czosnkowym | słatka z żółtym serem i sosem czosnkowym |
| **wtorek 12.11** | sok seler naciowy | sok seler naciowy | chrupki kukurydziane 100g( 360kcal,7gB,60gW,4gT) | chrupki kukurydziane 100g( 360kcal,7gB,60gW,4gT) |
| **środa 13.11** | pomarańcza 1 szt ( 200 g, 98 kcal, 2gB, 24gW,1gT) | pomarańcza 1 szt ( 200 g, 98 kcal, 2gB, 24gW,1gT) | jogurt owocowy | jogurt naturalny (150g, 90kcal,5,40gB, 7,80g,W,4,2g.T) |
| **czwartek 14.11** | sok z czerwonego grapefruita | sok z czerwonego grapefruita | jabłko | jabłko |
| **piątek 15.11** | gruszka 1 szt ( 200 g, 114 kcal, 1g.B, 30g W, OT) | gruszka 1 szt ( 200 g, 114 kcal, 1g.B, 30g W, OT) | sałatka makaronowa z brokułami i papryką | sałatka makaronowa z brokułami i papryką |
| **sobota 16.11** | sok mango | sok mango | paluszki 100g( 398kcal, 11gB,75gW,5,6gT) | paluszki 100g( 398kcal, 11gB,75gW,5,6gT) |
| **niedziela 17.11** | grapefrut 1 szt( 400 kcal,2,4gB,31,gW,0,8gT) | grapefrut 1 szt( 400 kcal,2,4gB,31,gW,0,8gT) | wafle kukurydziane 100g( 70 kcal,c1gB,80gW,0,6gT) | wafle kukurydziane 100g( 70 kcal,c1gB,80gW,0,6gT) |