|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **dzień tygodnia** | **dieta zwykła/lekka** | **cukrzyca**  | **dieta zwykła/lekka** | **cukrzyca**  |
| **poniedziałek 18.11** | banan  1 szt ( 200g, 180 kcal, 2,1gB, 46gW, 0,5gT) | jabłko 1 szt ( 150 g, 75 kcal, 0,4 B, 17,1 W,0,3 T) | sałatka warzywna z jajkiem i szczypiorkiem  | sałatka warzywna z jajkiem i szczypiorkiem  |
| **wtorek 19.11** | pomarańcza 1 szt ( 200 g, 98 kcal, 2gB, 24gW,1gT) | pomarańcza 1 szt ( 200 g, 98 kcal, 2gB, 24gW,1gT) | jogurt owocowy (150g, 103 kcal, 6gB, 20g W, 0,15g T) | jogurt naturalny (150g, 90kcal,5,40gB, 7,80g,W,4,2g.T) |
| **środa 20.11** | sok z selera | sok z selera | drożdżówka z serem b/c 200g (240 kcal,15gB,22g W, 10g T) sok mango  | drożdżówka z serem b/c 200g (240 kcal,15gB,22g W, 10g T) sok mango  |
| **czwartek 21.11** | grapefrut 1 szt( 400 kcal,2,4gB,31,gW,0,8gT) | grapefrut 1 szt( 400 kcal,2,4gB,31,gW,0,8gT) | sałatka z kebabem i sosem shoarma | sałatka z kebabem i sosem shoarma |
| **piątek 22.11** | pomarańcza 1 szt ( 200 g, 98 kcal, 2gB, 24gW,1gT) | pomarańcza 1 szt ( 200 g, 98 kcal, 2gB, 24gW,1gT) | chrupki kukurydziane 100g( 360kcal,7gB,60gW,4gT)  | chrupki kukurydziane 100g( 360kcal,7gB,60gW,4gT)  |
| **sobota 23.11** | paluszki 100g( 398kcal, 11gB,75gW,5,6gT)  | paluszki 100g( 398kcal, 11gB,75gW,5,6gT)  | jogurt owocowy (150g, 103 kcal, 6gB, 20g W, 0,15g T) | jogurt naturalny (150g, 90kcal,5,40gB, 7,80g,W,4,2g.T) |
| **niedziela 24.11** | kiwi 2 szt (200g, 120 kcal, 2g B, 30g W, 1g T) | kiwi 2 szt (200g, 120 kcal, 2g B, 30g W, 1g T) | wafle ryżowe 100g( 70 kcal,c1gB,80gW,0,6gT) | wafle ryżowe 100g( 70 kcal,c1gB,80gW,0,6gT) |