|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **dzień tygodnia** | **dieta zwykła/lekka** | **cukrzyca**  | **dieta zwykła/lekka** | **cukrzyca**  |
| **poniedziałek 02.12** | 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) | OTG warzywna z jajkiem | OTG warzywna z jajkiem |
| **wtorek 03.12** | grapefrut 1 szt( 400 kcal,2,4gB,31,gW,0,8gT) | grapefrut 1 szt( 400 kcal,2,4gB,31,gW,0,8gT) | jogurt owocowy | jogurt naturalny (150g, 90kcal,5,40gB, 7,80g,W,4,2g.T) |
| **środa 04.12** | sok selerowy  | sok selerowy  | kisiel 200ml (108 kcal,0 gB, 27g W,0gT) | kisiel 200ml (108 kcal,0 gB, 27g W,0gT) |
| **czwartek 05.12** | 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)  |
| **piątek 06.12** | banan  1 szt ( 200g, 180 kcal, 2,1gB, 46gW, 0,5gT) | banan  1 szt ( 200g, 180 kcal, 2,1gB, 46gW, 0,5gT) | jogurt owocowy | jogurt naturalny (150g, 90kcal,5,40gB, 7,80g,W,4,2g.T) |
| **sobota 07.12** | pomarańcza 1 szt ( 200 g, 98 kcal, 2gB, 24gW,1gT) | pomarańcza 1 szt ( 200 g, 98 kcal, 2gB, 24gW,1gT) | kefir 200 g( 104 kcal, 9,2g B, 12gW, 2,5g T) | kefir 200 g( 104 kcal, 9,2g B, 12gW, 2,5g T) |
| **niedziela 08.12** | sok z buraka  | sok z buraka  | wafle ryżowe 100g( 70 kcal,c1gB,80gW,0,6gT) | wafle ryżowe 100g( 70 kcal,c1gB,80gW,0,6gT) |