|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **dzień tygodnia** | **dieta zwykła/lekka** | **cukrzyca**  | **dieta zwykła/lekka** | **cukrzyca**  |
| **poniedziałek 25.11** | sok wiśniowy  | sok wiśniowy  | sałatka warzywna z jajkiem i szczypiorkiem | sałatka warzywna z jajkiem i szczypiorkiem |
| **wtorek 26.11** | 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) | jogurt owocowy (150g, 103 kcal, 6gB, 20g W, 0,15g T) | jogurt naturalny (150g, 90kcal,5,40gB, 7,80g,W,4,2g.T) |
| **środa 27.11** | sok seler naciowy  | sok seler naciowy  | drożdżówka b/c | drożdżówka b/c |
| **czwartek 28.11** | grapefrut 1 szt( 400 kcal,2,4gB,31,gW,0,8gT) | grapefrut 1 szt( 400 kcal,2,4gB,31,gW,0,8gT) | sałatka makaronowa z borkułami | sałatka makaronowa z borkułami |
| **piątek 29.11** | banan  1 szt ( 200g, 180 kcal, 2,1gB, 46gW, 0,5gT) | banan  1 szt ( 200g, 180 kcal, 2,1gB, 46gW, 0,5gT) | kefir 200 g( 104 kcal, 9,2g B, 12gW, 2,5g T) | kefir 200 g( 104 kcal, 9,2g B, 12gW, 2,5g T) |
| **sobota 30.11** | sok z buraka  | sok z buraka  | kisiel | kisiel |
| **niedziela 01.12** | pomarańcza 1 szt ( 200 g, 98 kcal, 2gB, 24gW,1gT) | pomarańcza 1 szt ( 200 g, 98 kcal, 2gB, 24gW,1gT) | mus owocowy | mus owocowy |