|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **dzień tygodnia** | **dieta zwykła/lekka** | **cukrzyca**  | **dieta zwykła/lekka** | **cukrzyca**  |
| **poniedziałek 04.11** | jogurt owocowy (150g, 103 kcal, 6gB, 20g W, 0,15g T) | jogurt naturalny (150g, 90kcal,5,40gB, 7,80g,W,4,2g.T) | 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) |
| **wtorek 05.11** | pomarańcza 1 szt ( 200 g, 98 kcal, 2gB, 24gW,1gT) | pomarańcza 1 szt ( 200 g, 98 kcal, 2gB, 24gW,1gT) | sałtka z żółtym serem i sosem czosnkowym  | sałtka z żółtym serem i sosem czosnkowym  |
| **środa 06.11** | gruszka 1 szt ( 200 g, 114 kcal, 1g.B, 30g W, OT) | jabłko 1 szt ( 150 g, 75 kcal, 0,4 B, 17,1 W,0,3 T) | kefir 200 g( 104 kcal, 9,2g B, 12gW, 2,5g T) | kefir 200 g( 104 kcal, 9,2g B, 12gW, 2,5g T) |
| **czwartek 07.11** | jabłko | jabłko | OTG sałatka z szynką , zielonym ogórkiem i kukurydzą  | OTG sałatka z szynką , zielonym ogórkiem i kukurydzą  |
| **piątek 08.11** | jogurt owocowy (150g, 103 kcal, 6gB, 20g W, 0,15g T) | jogurt naturalny (150g, 90kcal,5,40gB, 7,80g,W,4,2g.T) | mus owocowy | mus owocowy |
| **sobota 09.11** | banan 1 szt ( 200g, 180 kcal, 2,1gB, 46gW, 0,5gT) | banan 1 szt ( 200g, 180 kcal, 2,1gB, 46gW, 0,5gT) | paluszki 100g( 398kcal, 11gB,75gW,5,6gT)  | paluszki 100g( 398kcal, 11gB,75gW,5,6gT)  |
| **niedziela 10.11** | sok z mandarynki  | sok z mandarynki  | kisiel 200ml (108 kcal,0 gB, 27g W,0gT) | kisiel 200ml (108 kcal,0 gB, 27g W,0gT) |