|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **dzień tygodnia** | **dieta zwykła/lekka** | **cukrzyca** | **dieta zwykła/lekka** | **cukrzyca** |
| **środa 01.01** | banan  1 szt ( 200g, 180 kcal, 2,1gB, 46gW, 0,5gT) | banan | sok wiśniowy | sok wiśniowy |
| **czwartek 02.01** | 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) | wafle ryżowe | wafle ryżowe 100g( 70 kcal,c1gB,80gW,0,6gT) |
| **piątek 03.01** | pomarańcza 1 szt ( 200 g, 98 kcal, 2gB, 24gW,1gT) | pomarańcza 1 szt ( 200 g, 98 kcal, 2gB, 24gW,1gT) | sok z buraczka | sok z buraczka |
| **sobota 04.01** | banan  1 szt ( 200g, 180 kcal, 2,1gB, 46gW, 0,5gT) | banan | paluszki/wafle kukurydziane/baton | jogurt naturalny |
| **niedziela 05.01** | 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) | sok z selera | sok z selera |
| **poniedziałek 06.01** | pomarańcza 1 szt ( 200 g, 98 kcal, 2gB, 24gW,1gT) | pomarańcza 1 szt ( 200 g, 98 kcal, 2gB, 24gW,1gT) | ciasteczka owsiane 1 szt ( 150g, 468kcal, 10gB,56gW,21gT) | ciasteczka owsiane 1 szt ( 150g, 468kcal, 10gB,56gW,21gT) |
| **wtorek 07.01** | 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) | sok mango | sok mango |
| **środa 08.01** | 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) | drożdżówka z serem b/c 200g (240 kcal,15gB,22g W, 10g T) | drożdżówka z serem b/c 200g (240 kcal,15gB,22g W, 10g T) |