|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **dzień tygodnia** | **dieta zwykła/lekka** | **cukrzyca**  | **dieta zwykła/lekka** | **cukrzyca**  |
| **poniedziałek 16.12** | 4szt mandarynka(148 kcal, 2.3gB,37.4gW,0.9gT) | 4szt mandarynka(148 kcal, 2.3gB,37.4gW,0.9gT) | OTW warzywna z kebabem | OTG warzywna z kebabem |
| **wtorek 17.12** | sok z mandarynki  | sok z mandarynki  | drożdżówka b/c | drożdżówka b/c |
| **środa 18.12** | gruszka 1 szt ( 200 g, 114 kcal, 1g.B, 30g W, OT) | gruszka 1 szt ( 200 g, 114 kcal, 1g.B, 30g W, OT) | jogurt owocowy | jogurt naturalny (150g, 90kcal,5,40gB, 7,80g,W,4,2g.T) |
| **czwartek 19.12** | sałatka warzywna | Sałatka warzywna | mus owocowy | mus owocowy |
| **piątek 20.12** | sok z grapefruita | sok z grapefruita | chrupki kukurydziane 100g( 360kcal,7gB,60gW,4gT) | chrupki kukurydziane 100g( 360kcal,7gB,60gW,4gT) |
| **sobota 21.12** | 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) | baton musli  | baton musli  |
| **niedziela 22.12** | gruszka 1 szt ( 200 g, 114 kcal, 1g.B, 30g W, OT) | gruszka 1 szt ( 200 g, 114 kcal, 1g.B, 30g W, OT) | paluszki 100g( 398kcal, 11gB,75gW,5,6gT) | paluszki 100g( 398kcal, 11gB,75gW,5,6gT) |
|  |  |  |  |  |