|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **dzień tygodnia** | **dieta zwykła/lekka** | **cukrzyca** | **dieta zwykła/lekka** | **cukrzyca** |
| **poniedziałek 13.01** | 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,21g) | ciasteczka owsiane 1 szt ( 150g, 468kcal, 10gB,56gW,21g) |
| **wtorek 14.01** | 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) | sałatka | sałatka |
| **środa 15.01** | pomidorki cherry | pomidorki cherry | 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 16.01** | gruszka 1 szt ( 200 g, 114 kcal, 1g.B, 30g W, OT) | gruszka 1 szt ( 200 g, 114 kcal, 1g.B, 30g W, OT) | serek almette | serek almette |
| **piątek 17.01** | kiwi 2 szt (200g, 120 kcal, 2g B, 30g W, 1g T) | kiwi 2 szt (200g, 120 kcal, 2g B, 30g W, 1g T) | humus | humus |
| **sobota 18.01** | pomarańcza 1 szt ( 200 g, 98 kcal, 2gB, 24gW,1gT) | pomarańcza 1 szt ( 200 g, 98 kcal, 2gB, 24gW,1gT) | jogurt naturalny (150g, 90kcal,5,40gB, 7,80g,W,4,2g.T) | jogurt naturalny (150g, 90kcal,5,40gB, 7,80g,W,4,2g.T) |
| **niedziela 19.01** | mini marchewka | mini marchewka | sok z buraka | sok z buraka |