|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **dzień tygodnia** | **dieta zwykła/lekka** | **cukrzyca** | **dieta zwykła/lekka** | **cukrzyca** |
| **poniedziałek 20.01** | 4szt mandarynka(148 kcal, 2.3gB,37.4gW,0.9gT) | 4szt mandarynka(148 kcal, 2.3gB,37.4gW,0.9gT) | sałatka z komosą ryżową i kurczakiem 255g ((155 kcal,6gB,10gW,9,9gT) | sałatka z komosą ryżową i kurczakiem 255g ((155 kcal,6gB,10gW,9,9gT) |
| **wtorek 21.01** | 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) | serek waniliowy 150g (168 kcal, 8gB, 23gW, 4gT) | serek waniliowy 150g (168 kcal, 8gB, 23gW, 4gT) |
| **środa 22.01** | mini marchewka 100 g ( 19gkcal, 0,64gB, 8gW, 0,13gT) | mini marchewka 100 g ( 19gkcal, 0,64gB, 8gW, 0,13gT) | pasztet wegetarianski 100g (100 kcal, 15gB, 30gW,10gT) | pasztet wegetarianski 100g (100 kcal, 15gB, 30gW,10gT) |
| **czwartek 23.01** | pomarańcza 1 szt ( 200 g, 98 kcal, 2gB, 24gW,1gT) | pomarańcza 1 szt ( 200 g, 98 kcal, 2gB, 24gW,1gT) | sok z selera 200 ml ( 32 kcal, 1gB, 7gW, 0gT) | sok z selera 200 ml ( 32 kcal, 1gB, 7gW, 0gT) |
| **piątek 24.01** | banan  1 szt ( 200g, 180 kcal, 2,1gB, 46gW, 0,5gT) | banan  1 szt ( 200g, 180 kcal, 2,1gB, 46gW, 0,5gT) | serek almette 100g ( 230 kcal, 7gB, 6gW,20gT) | serek almette 100g ( 230 kcal, 7gB, 6gW,20gT) |
| **sobota 25.01** | pomidorki cherry 100g ( 19 kcal, 1gB, 4gW, 0gT) | pomidorki cherry 100g ( 19 kcal, 1gB, 4gW, 0gT) | 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 26.01** | gruszka 1 szt ( 200 g, 114 kcal, 1g.B, 30g W, OT) | gruszka 1 szt ( 200 g, 114 kcal, 1g.B, 30g W, OT) | paluszki 100g( 398kcal, 11gB,75gW,5,6gT) | paluszki 100g( 398kcal, 11gB,75gW,5,6gT) |