|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **dzień tygodnia** | **dieta zwykła/lekka** | **cukrzyca**  | **dieta zwykła/lekka** | **cukrzyca**  |
| **poniedziałek 27.01** | sok z pomarańczy 200 ml ( 32 kcal, 1gB, 7gW, 0gT) | sok z pomarańczy 200 ml ( 32 kcal, 1gB, 7gW, 0gT) | serek naturalny 150g ( 230 kcal, 7gB, 6gW,20gT) | serek naturalny 150g ( 230 kcal, 7gB, 6gW,20gT) |
| **wtorek 28.01** | Rzodkiewka (200 g) | Rzodkiewka (200 g) | humus 130 g ( 176kcal, 8gB, 14gW, 10gT) | humus 130 g ( 176kcal, 8gB, 14gW, 10gT) |
| **środa 29.01** | pomarańcza 1 szt ( 200 g, 98 kcal, 2gB, 24gW,1gT) | pomarańcza 1 szt ( 200 g, 98 kcal, 2gB, 24gW,1gT) | jogurt owocowy (150g, 90kcal,5,40gB, 7,80g,W,4,2g.T) | jogurt naturalny (150g, 90kcal,5,40gB, 7,80g,W,4,2g.T) |
| **czwartek 30.01** | banan  1 szt ( 200g, 180 kcal, 2,1gB, 46gW, 0,5gT) | banan  1 szt ( 200g, 180 kcal, 2,1gB, 46gW, 0,5gT) | ciasteczka owsiane 1 szt ( 150g, 468kcal, 10gB,56gW,21g) | ciasteczka owsiane 1 szt ( 150g, 468kcal, 10gB,56gW,21g) |
| **piątek 31.01** | pomidorki cherry 100g ( 19 kcal, 1gB, 4gW, 0gT) | pomidorki cherry 100g ( 19 kcal, 1gB, 4gW, 0gT) | sałatka z makaronem i kurczakiem 225g (155 kcal,6gB,10gW,9,9gT) | sałatka z makaronem i kurczakiem 225g (155 kcal,6gB,10gW,9,9gT) |
| **sobota 01.02** | 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 200 ml ( 32 kcal, 1gB, 7gW, 0gT) | sok z selera 200 ml ( 32 kcal, 1gB, 7gW, 0gT) |
| **niedziela 02.02** | gruszka 1 szt ( 200 g, 114 kcal, 1g.B, 30g W, OT) | gruszka 1 szt ( 200 g, 114 kcal, 1g.B, 30g W, OT) | mini marchewka 100 g ( 19gkcal, 0,64gB, 8gW, 0,13gT) | mini marchewka 100 g ( 19gkcal, 0,64gB, 8gW, 0,13gT) |