|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **dzień tygodnia** | **dieta zwykła/lekka** | **cukrzyca**  | **dieta zwykła/lekka** | **cukrzyca**  |
| **poniedziałek 03.02** | pomarańcza 1 szt ( 200 g, 98 kcal, 2gB, 24gW,1gT) | pomarańcza 1 szt ( 200 g, 98 kcal, 2gB, 24gW,1gT) | paluszki 100g( 398kcal, 11gB,75gW,5,6gT) sok mango  | paluszki 100g( 398kcal, 11gB,75gW,5,6gT) sok mango  |
| **wtorek 04.02** | sok z buraka  | sok z buraka  | jogurt naturalny (150g, 90kcal,5,40gB, 7,80g,W,4,2g.T) | jogurt naturalny (150g, 90kcal,5,40gB, 7,80g,W,4,2g.T) |
| **środa 05.02** | pomidorki cherry | pomidorki cherry | pasztet wegetariański  | pasztet wegetariański  |
| **czwartek 06.02** | gruszka 1 szt ( 200 g, 114 kcal, 1g.B, 30g W, OT) | gruszka 1 szt ( 200 g, 114 kcal, 1g.B, 30g W, OT) | serek waniliowy  | serek waniliowy  |
| **piątek 07.02** | 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) | kefir  | kefir  |
| **sobota 08.02** | sok wiśniowy  | sok wiśniowy  | jogurt owocowy (150g, 90kcal,5,40gB, 7,80g,W,4,2g.T) | jogurt naturalny (150g, 90kcal,5,40gB, 7,80g,W,4,2g.T) |
| **niedziela 09.02** | banan  1 szt ( 200g, 180 kcal, 2,1gB, 46gW, 0,5gT) | jabłko 1 szt ( 150 g, 75 kcal, 0,4 B, 17,1 W,0,3 T) | humus  | humus  |