|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **dzień tygodnia** | **dieta zwykła/lekka** | **cukrzyca** | **dieta zwykła/lekka** | **cukrzyca** |
| **poniedziałek 17.02** | sok wiśniowy 200 ml ( 32 kcal, 1gB, 7gW, 0gT) | sok wiśniowy 200 ml ( 32 kcal, 1gB, 7gW, 0gT) | jogurt owocowy (150g, 90kcal,5,40gB, 7,80g,W,4,2g.T) | jogurt naturalny (150g, 90kcal,5,40gB, 7,80g,W,4,2g.T) |
| **wtorek 18.02** | 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 |
| **środa 19.02** | 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 200 g( 104 kcal, 9,2g B, 12gW, 2,5g T) | kefir 200 g( 104 kcal, 9,2g B, 12gW, 2,5g T) |
| **czwartek 20.02** | serek wiejski 200g ( 230 kcal, 7gB, 6gW,20gT) | serek wiejski 200g ( 230 kcal, 7gB, 6gW,20gT) | paluszki 100g( 398kcal, 11gB,75gW,5,6gT) sok mango | paluszki 100g( 398kcal, 11gB,75gW,5,6gT) sok mango |
| **piątek 21.02** | sok z buraka 200 ml ( 32 kcal, 1gB, 7gW, 0gT) | sok z buraka 200 ml ( 32 kcal, 1gB, 7gW, 0gT) | serek waniliowy 150g ( 230 kcal, 7gB, 6gW,20gT) | serek waniliowy 150g ( 230 kcal, 7gB, 6gW,20gT) |
| **sobota 22.02** | gruszka 1 szt ( 200 g, 114 kcal, 1g.B, 30g W, OT) | gruszka 1 szt ( 200 g, 114 kcal, 1g.B, 30g W, OT) | humus | humus |
| **niedziela 23.02** | 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) | serek naturalny 150g ( 230 kcal, 7gB, 6gW,20gT) | serek naturalny 150g ( 230 kcal, 7gB, 6gW,20gT) |