|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **dzień tygodnia** | **dieta zwykła/lekka** | **cukrzyca**  | **dieta zwykła/lekka** | **cukrzyca**  |
| **poniedziałek 24.02** | 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) | jogurt owocowy (150g, 103 kcal, 6gB, 20g W, 0,15g T) | jogurt naturalny (150g, 90kcal,5,40gB, 7,80g,W,4,2g.T) |
| **wtorek 25.02** | sok z buraka | sok z buraka | 1 szt serek danio (200g, 224kcal, 10.6gB,31.6gW,6gT) | 1 szt serek danio (200g, 224kcal, 10.6gB,31.6gW,6gT) |
| **środa 26.02** | pomarańcza 1 szt ( 200 g, 98 kcal, 2gB, 24gW,1gT) | pomarańcza 1 szt ( 200 g, 98 kcal, 2gB, 24gW,1gT) | 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 27.02** | 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) | pączek | pączek |
| **piątek 28.02** | sok z selera | sok z selera | pasztet wegetariański (113g, 254kcal, 5,9 B, 1,6 W, 23T) | pasztet wegetariański (113g, 254kcal, 5,9 B, 1,6 W, 23T) |
| **sobota 01.03** | 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 | sok z selera |
| **niedziela 02.03** | 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 wiejski (150g, 81 kcal, 11 B, 2,4 W, 3T) | serek wiejski (150g, 81 kcal, 11 B, 2,4 W, 3T) |