

dzień tygodnia	dieta zwykła/lekka	cukrzyca	dieta zwykła/lekka	cukrzyca
poniedziałek 27.05	pomarańcza 1 szt (200 g, 98 kcal, 2gB, 24gW,1gT)	pomarańcza 1 szt (200 g, 98 kcal, 2gB, 24gW,1gT)	surówki: żydowska z ogókiem ,meksykańska z kukurydzą, koperkowa	surówki: żydowska z ogókiem ,meksykańska z kukurydzą, koperkowa
wtorek 28.05	sok grapefruit	sok grapefruit	drożdżówka z serem b/c 200g (240 kcal,15gB,22g W, 10g T),	drożdżówka z serem b/c 200g (240 kcal,15gB,22g W, 10g T),
środa 29.05	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 wiejski	serek wiejski
czwartek 30.05	4 szt mandarynki	4 szt mandarynki	kefir 200 g(104 kcal, 9,2g B, 12gW, 2,5g T)	kefir 200 g(104 kcal, 9,2g B, 12gW, 2,5g T)
piątek 31.05	1szt jabłko	1szt jabłko	jogurt naturalny (150g, 90kcal,5,40gB, 7,80g,W,4,2g.T)	jogurt naturalny (150g, 90kcal,5,40gB, 7,80g,W,4,2g.T)
sobota 01.06	1 szt gruszka	1 szt gruszka	sałatka z szynką	sałatka z szynką
niedziela 02.06	sok buraczany	sok buraczany	chrupki kukurydziane	chrupki kukurydziane