

posiłek 1

posiłek 2

dzień tygodnia	dieta zwykła/lekka	cukrzyca	dieta zwykła/lekka	cukrzyca
poniedziałek 03.06	sok wiśniowy	sok wiśniowy	sałatka warzywna z jajkiem i szczypiorkiem	sałatka warzywna z jajkiem i szczypiorkiem
wtorek 04.06	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)
środa 05.06	grapefruit 1 szt(400 kcal,2,4gB,31,gW,0,8gT)	grapefruit 1 szt(400 kcal,2,4gB,31,gW,0,8gT)	kisiel 200ml (108 kcal,0 gB, 27g W,0gT)	kisiel 200ml (108 kcal,0 gB, 27g W,0gT)
czwartek 06.06	grapefruit 1 szt(400 kcal,2,4gB,31,gW,0,8gT)	grapefruit 1 szt(400 kcal,2,4gB,31,gW,0,8gT)	serek wiejski	serek wiejski
piątek 07.06	banan 1 szt (200g, 180 kcal, 2,1gB, 46gW, 0,5gT)	banan 1 szt (200g, 180 kcal, 2,1gB, 46gW, 0,5gT)	kefir 200 g(104 kcal, 9,2g B, 12gW, 2,5g T)	kefir 200 g(104 kcal, 9,2g B, 12gW, 2,5g T)
sobota 08.06	pomarańcza 1 szt (200 g, 98 kcal, 2gB, 24gW,1gT)	pomarańcza 1 szt (200 g, 98 kcal, 2gB, 24gW,1gT)	chrupki kukurydziane 100g(360kcal,7gB,60gW,4gT)	chrupki kukurydziane 100g(360kcal,7gB,60gW,4gT)
niedziela 09.06	baton musli 1 szt (40g., 473kcal,12gB,102gW,48gT)	baton musli 1 szt (40g., 473kcal,12gB,102gW,48gT)	wafle ryżowe 100g(70 kcal,c1gB,80gW,0,6gT)	wafle ryżowe 100g(70 kcal,c1gB,80gW,0,6gT)

dzień tygodnia	dieta zwykła/lekka	cukrzyca	dieta zwykła/lekka	cukrzyca
poniedziałek 10.06	jogurt owocowy (150g, 103 kcal, 6gB, 20g W, 0,15g T)	jogurt naturalny (150g, 90kcal,5,40gB, 7,80g,W,4,2g.T)	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)
wtorek 11.06	pomarańcza 1 szt (200 g, 98 kcal, 2gB, 24gW,1gT)	pomarańcza 1 szt (200 g, 98 kcal, 2gB, 24gW,1gT)	chrupki kukurydziane 100g(360kcal,7gB,60gW,4gT)	chrupki kukurydziane 100g(360kcal,7gB,60gW,4gT)
środa 12.06	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 13.06	grapefruit 1 szt(400 kcal,2,4gB,31,gW,0,8gT)	grapefruit 1 szt(400 kcal,2,4gB,31,gW,0,8gT)	serek wiejski	serek wiejski

piątek 14.06	jogurt owocowy (150g, 103 kcal, 6gB, 20g W, 0,15g T)	jogurt naturalny (150g, 90kcal,5,40gB, 7,80g,W,4,2g.T)	paluszki 100g(398kcal, 11gB,75gW,5,6gT)	paluszki 100g(398kcal, 11gB,75gW,5,6gT)
sobota 15.06	banan 1 szt (200g, 180 kcal, 2,1gB, 46gW, 0,5gT)	banan 1 szt (200g, 180 kcal, 2,1gB, 46gW, 0,5gT)	wafle ryżowe 100g(70 kcal,c1gB,80gW,0,6gT)	wafle ryżowe 100g(70 kcal,c1gB,80gW,0,6gT)
niedziela 16.06	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)	kisiel 200ml (108 kcal,0 gB, 27g W,0gT)	kisiel 200ml (108 kcal,0 gB, 27g W,0gT)

dzień tygodnia	dieta zwykła/lekka	cukrzyca	dieta zwykła/lekka	cukrzyca
poniedziałek 17.06	jogurt owocowy (150g, 103 kcal, 6gB, 20g W, 0,15g T)	jogurt naturalny (150g, 90kcal,5,40gB, 7,80g,W,4,2g.T)	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)
wtorek 18.06	pomarańcza 1 szt (200 g, 98 kcal, 2gB, 24gW,1gT)	pomarańcza 1 szt (200 g, 98 kcal, 2gB, 24gW,1gT)	chrupki kukurydziane 100g(360kcal,7gB,60gW,4gT)	chrupki kukurydziane 100g(360kcal,7gB,60gW,4gT)
środa 19.06	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 20.06	grapefruit 1 szt(400 kcal,2,4gB,31,gW,0,8gT)	grapefruit 1 szt(400 kcal,2,4gB,31,gW,0,8gT)	kisiel 200ml (108 kcal,0 gB, 27g W,0gT)	kisiel 200ml (108 kcal,0 gB, 27g W,0gT)
piątek 21.06	jogurt owocowy (150g, 103 kcal, 6gB, 20g W, 0,15g T)	jogurt naturalny (150g, 90kcal,5,40gB, 7,80g,W,4,2g.T)	mus owocowy	mus owocowy
sobota 22.06	banan 1 szt (200g, 180 kcal, 2,1gB, 46gW, 0,5gT)	banan 1 szt (200g, 180 kcal, 2,1gB, 46gW, 0,5gT)	paluszki 100g(398kcal, 11gB,75gW,5,6gT)	paluszki 100g(398kcal, 11gB,75gW,5,6gT)
niedziela 23.06	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)	kisiel 200ml (108 kcal,0 gB, 27g W,0gT)	kisiel 200ml (108 kcal,0 gB, 27g W,0gT)

dzień tygodnia	dieta zwykła/lekka	cukrzyca	dieta zwykła/lekka	cukrzyca
poniedziałek 24.06	baton musli 1 szt (40g., 473kcal,12gB,102gW,48gT)	baton musli 1 szt (40g., 473kcal,12gB,102gW,48gT)	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)
wtorek 25.06	pomarańcza 1 szt (200 g, 98 kcal, 2gB, 24gW,1gT)	pomarańcza 1 szt (200 g, 98 kcal, 2gB, 24gW,1gT)	chrupki kukurydziane 100g(360kcal,7gB,60gW,4gT)	chrupki kukurydziane 100g(360kcal,7gB,60gW,4gT)

środa 26.06	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 27.06	grapefruit 1 szt(400 kcal,2,4gB,31,gW,0,8gT)	grapefruit 1 szt(400 kcal,2,4gB,31,gW,0,8gT)	kisiel 200ml (108 kcal,0 gB, 27g W,0gT)	kisiel 200ml (108 kcal,0 gB, 27g W,0gT)
piątek 28.06	banan 1 szt (200g, 180 kcal, 2,1gB, 46gW, 0,5gT)	banan 1 szt (200g, 180 kcal, 2,1gB, 46gW, 0,5gT)	paluszki 100g(398kcal, 11gB,75gW,5,6gT)	paluszki 100g(398kcal, 11gB,75gW,5,6gT)
sobota 29.06	pomarańcza 1 szt (200 g, 98 kcal, 2gB, 24gW,1gT)	pomarańcza 1 szt (200 g, 98 kcal, 2gB, 24gW,1gT)	wafle kukurydziane 100g(70 kcal,c1gB,80gW,0,6gT)	wafle kukurydziane 100g(70 kcal,c1gB,80gW,0,6gT)
niedziela 30.06	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)	kisiel 200ml (108 kcal,0 gB, 27g W,0gT)	kisiel 200ml (108 kcal,0 gB, 27g W,0gT)