

Data/rodzaj diety	15.01.2026	16.01.2026	17.01.2026	18.01.2026	19.01.2026	20.01.2026	21.01.2026
Dieta podstawowa	Kaloryczność (kcal):2497 Białko (g):116 Węglowodany(g):336 Tłuszcze(g):80 Błonnik (g):34 Cukry(g):107	Kcal: 2811 B: 130 g W: 362 g T: 100 g Bł: 41 g Cukry: 122	Kcal: 2526 B: 112 g W: 341 g T: 83 g Bł: 34 g Cukry:125	Kcal: 2191 B: 107 g W: 301 g T: 65 g Bł: 34 g Cukry: 99	Kcal: 2507 B: 109 g W: 289 g T: 106 g Bł: 31 g Cukry: 112	Kcal: 2743 B: 102 g W: 373 g T: 99 g Bł: 35 g Cukry: 111	Kcal: 2441 B: 104 g W: 320 g T: 90 g Bł: 37 g Cukry:116
Dieta cukrzycowa	Kaloryczność (kcal):2606 Białko (g):128 Węglowodany(g):342 Tłuszcze(g):86 Błonnik (g):46 Cukry(g):94	Kcal: 2672 B: 155 g W: 333 g T: 85 g Bł: 44 g Cukry: 103	Kcal: 2711 B: 129 g W: 337 g T: 98 g Bł: 42 g Cukry:96	Kcal: 2517 B: 134 g W: 320 g T: 86 g Bł: 42 g Cukry: 70	Kcal: 2565 B: 119 g W: 321 g T: 97 g Bł: 43 g Cukry: 96	Kcal: 2595 B: 130 g W: 320 g T: 93 g Bł: 38 g Cukry: 89	Kcal: 2614 B: 126 g W: 316 g T: 100 g Bł: 41 g Cukry: 93
Dieta lekkostrawna/wątrobową	Kaloryczność (kcal):2542 Białko (g):113 Węglowodany(g):349 Tłuszcze(g):80 Błonnik (g):32 Cukry(g):113	Kcal: 2410 B: 124 g W: 340 g T: 65 g Bł: 28 g Cukry: 115	Kcal: 2329 B: 102 g W: 303 g T: 82 g Bł: 30 g Cukry: 125	Kcal: 2205 B: 100 g W: 313 g T: 64 g Bł: 27 g Cukry: 99	Kcal: 2369 B: 102 g W: 313 g T: 84 g Bł: 26 g Cukry: 107	Kcal: 2444 B: 111 g W: 337 g T: 77 g Bł: 26 g Cukry:106	Kcal: 2413 B: 97 g W: 322 g T: 87 g Bł: 31 g Cukry:115

Opracowała Dietetyk Magdalena Biedrzycka