

Data/rodzaj diety	22.01.2026	23.01.2026	24.01.2026	25.01.2026	26.01.2026	27.01.2026	28.01.2026	29.01.2026	30.01.2026	31.01.2026
Dieta podstawowa	Kaloryczność (kcal):2558 Białko( g):132 Węglowodany(g):310 Tłuszcze(g):90 Błonnik (g):30 Cukry(g):96	Kcal: 2481 B: 116 g W: 314 g T: 90 g Bł: 27 g Cukry: 123	Kcal: 2415 B: 102 g W: 316 g T: 89 g Bł: 32 g Cukry: 104	Kcal: 2397 B: 112 g W: 362 g T: 60 g Bł: 36 g Cukry: 121	Kcal: 2276 B: 112 g W: 297 g T: 74 g Bł: 29 g Cukry: 111	Kcal: 2328 B: 108 g W: 297 g T: 83 g Bł: 27 g Cukry: 90	Kcal: 2454 B: 102 g W: 325 g T: 88 g Bł: 30 g Cukry: 112	Kcal: 2648 B: 137 W: 347 T: 83 Bł: 34 Cukry: 97	Kcal: 2394 B: 118 W: 324 T: 74 Bł: 33 Cukry:121	Kcal: 2440 B: 111 W: 326 T: 80 Bł: 34 Cukry:99
Dieta cukrzycowa	Kaloryczność (kcal):2596 Białko( g):144 Węglowodany(g):293 Tłuszcze(g):97 Błonnik (g):37 Cukry(g):69	Kcal: 2695 B: 140 g W: 300 g T: 109 g Bł: 35 g Cukry: 100	Kcal: 2670 B: 121 g W: 325 g T: 106 g Bł: 42 g Cukry: 93	Kcal: 2649 B: 142 g W: 343 g T: 83 g Bł: 43 g Cukry: 84	Kcal: 2544 B: 141 g W: 301 g T: 92 g Bł: 37 g Cukry: 76	Kcal: 2282 B: 119 g W: 286 g T: 77 g Bł: 33 g Cukry: 60	Kcal: 2529 B: 126 g W: 282 g T: 103 g Bł: 34 g Cukry: 90	Kcal: 2409 B: 124 W: 326 T: 71 Bł: 30 Cukry:83	Kcal: 2593 B: 129 W: 350 T: 82 Bł: 45 Cukry:132	Kcal: 2409 B: 113 W: 311 T: 83 Bł: 42 Cukry:81
Dieta lekkostrawna/wątrobową	Kaloryczność (kcal):2297 Białko( g):107 Węglowodany(g):310 Tłuszcze(g):72 Błonnik (g):25 Cukry(g):93	Kcal: 2495 B: 113 g W: 321 g T: 90 g Bł: 24 g Cukry:124	Kcal: 2429 B: 98 g W: 323 g T: 88 g Bł: 29 g Cukry: 124	Kcal: 2411 B: 108 g W: 369 g T: 60 g Bł: 32 g Cukry: 122	Kcal: 2389 B: 108 g W: 324 g T: 77 g Bł: 27 g Cukry: 113	Kcal: 2294 B: 105 g W: 302 g T: 77 g Bł: 22 g Cukry: 88	Kcal: 2462 B: 110 g W: 328 g T: 83 g Bł: 27 g Cukry: 108	Kcal: 2353 B: 118 W: 330 T: 63 Bł: 21 Cukry:96	Kcal: 2323 B: 114 W: 316 T: 70 Bł: 24 Cukry:112	Kcal: 2454 B: 107 W: 332 T: 80 Bł: 30 Cukry:100

Opracowała Dietetyk Magdalena Biedrzycka