

Rodzaj diety/Data	11.07.2026	12.07.2026	13.07.2026	14.07.2026	15.07.2026	16.07.2026	17.07.2026	18.07.2026	19.07.2026	20.07.2026
Dieta Podstawowa Kod: D01	Kcal: 2383 B: 109 W: 305 W tym cukry: 95 T: 84 NKT: 36 Bł: 28 Sód: 4702	Kcal: 2359 B: 117 W: 310 W tym cukry: 97 T: 75 NKT: 38 Bł: 29 Sód: 5217	Kcal: 2482 B: 114 W: 302 W tym cukry:113 T: 95 NKT: 41 Bł: 26 Sód: 4637	Kcal: 2565 B: 134 W: 341 W tym cukry: 94 T: 79 NKT: 34 Bł: 31 Sód: 6319	Kcal: 2543 B: 122 W: 353 W tym cukry: 118 T: 76 NKT: 33 Bł: 33 Sód: 3757	Kcal: 2174 B: 102 W: 286 W tym cukry: 105 T: 75 NKT: 34 Bł: 32 Sód: 4405	Kcal: 2519 B: 127 W: 349 W tym cukry: 122 T: 73 NKT: 38 Bł: 29 Sód: 3072	Kcal: 2365 B: 100 W: 292 W tym cukry: 96 T: 93 NKT: 41 Bł: 27 Sód: 5000	Kcal: 2254 B: 118 W: 311 W tym cukry: 90 T: 63 NKT: 30 Bł: 35 Sód: 3984	Kcal: 2617 B: 128 W: 317 W tym cukry: 102 T: 96 NKT: 45 Bł: 26 Sód: 5653
Dieta lekkostrawna Kod: D02	Kcal: 2415 B: 106 W: 316 W tym cukry: 99 T: 84 NKT: 36 Bł: 26 Sód: 4743	Kcal: 2373 B: 114 W: 317 W tym cukry: 98 T: 75 NKT: 38 Bł: 25 Sód: 5252	Kcal: 2388 B: 108 W: 309 W tym cukry: 105 T: 83 NKT: 38 Bł: 21 Sód: 4305	Kcal: 2477 B: 129 W: 336 W tym cukry: 88 T: 72 NKT: 33 Bł: 27 Sód: 4946	Kcal: 2422 B: 108 W: 339 W tym cukry: 115 T: 73 NKT: 33 Bł: 22 Sód:3767	Kcal: 2176 B: 98 W: 290 W tym cukry: 106 T: 74 NKT: 33 Bł: 28 Sód: 4414	Kcal: 2533 B: 124 W: 355 W tym cukry: 124 T: 73 NKT: 37 Bł: 26 Sód: 3107	Kcal: 2379 B: 97 W: 299 W tym cukry: 97 T: 93 NKT: 40 Bł: 24 Sód: 5035	Kcal: 2274 B: 113 W: 320 W tym cukry: 93 T: 62 NKT: 29 Bł: 32 Sód: 4127	Kcal: 2575 B: 122 W: 317 W tym cukry: 102 T: 93 NKT: 44 Bł: 22 Sód: 4366
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Kod: D03	Kcal: 2739 B: 134 W: 327 W tym cukry: 80 T: 103 NKT: 46 Bł: 36 Sód: 5670	Kcal: 2486 B: 132 W: 309 W tym cukry: 82 T: 86 NKT: 42 Bł: 39 Sód: 5370	Kcal: 2739 B: 131 W: 322 W tym cukry: 99 T: 108 NKT: 46 Bł: 36 Sód: 4999	Kcal: 2700 B: 150 W: 338 W tym cukry: 89 T: 88 NKT: 39 Bł: 41 Sód: 6509	Kcal: 2558 B: 123 W: 325 W tym cukry:103 T: 87 NKT: 40 Bł: 31 Sód: 4131	Kcal: 2517 B: 132 W: 308 W tym cukry: 85 T: 91 NKT: 42 Bł: 40 Sód: 4955	Kcal: 2610 B: 140 W: 327 W tym cukry: 114 T: 87 NKT: 45 Bł: 36 Sód: 3487	Kcal: 2551 B: 112 W: 295 W tym cukry: 81 T: 109 NKT: 47 Bł: 35 Sód: 5440	Kcal: 2583 B: 145 W: 323 W tym cukry: 78 T: 84 NKT: 41 Bł: 43 Sód: 4422	Kcal: 2639 B: 126 W: 315 W tym cukry: 87 T: 103 NKT: 45 Bł: 40 Sód: 4678

Kcal-kalorie, W-Węglowodany(g), w tym cukry(g), T-Tłuszcze(g), NKT- Nasycone Kwasy Tłuszczowe(g), Bł-Błonnik(g), Sód(mg)

Opracowała: Dietetyk Magdalena Biedrzycka