

| Rodzaj diety/Data                                                           | 21.06.2026                                                                                    | 22.06.2026                                                                                    | 23.06.2026                                                                                    | 24.06.2026                                                                                    | 25.06.2026                                                                                    | 26.06.2026                                                                                   | 27.06.2026                                                                                     | 28.06.2026                                                                                    | 29.06.2026                                                                                    | 30.06.2026                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dieta Podstawowa<br/>Kod: D01</b>                                        | Kcal: 2417<br>B: 114<br>W: 309<br>W tym cukry: 110<br>T: 86<br>NKT: 39<br>Bł: 27<br>Sód: 3333 | Kcal: 2371<br>B: 111<br>W: 313<br>W tym cukry: 98<br>T: 80<br>NKT: 36<br>Bł: 33<br>Sód: 4465  | Kcal: 2427<br>B: 103<br>W: 337<br>W tym cukry: 116<br>T: 80<br>NKT: 34<br>Bł: 33<br>Sód: 4273 | Kcal: 2100<br>B: 104<br>W: 300<br>W tym cukry: 109<br>T: 59<br>NKT: 27<br>Bł: 38<br>Sód: 4394 | Kcal: 2394<br>B: 106<br>W: 317<br>W tym cukry: 101<br>T: 81<br>NKT: 37<br>Bł: 33<br>Sód: 4167 | Kcal: 2180<br>B: 102<br>W: 292<br>W tym cukry: 95<br>T: 72<br>NKT: 34<br>Bł: 28<br>Sód: 4241 | Kcal: 2748<br>B: 131<br>W: 311<br>W tym cukry: 110<br>T: 112<br>NKT: 47<br>Bł: 27<br>Sód: 4835 | Kcal: 2316<br>B: 108<br>W: 320<br>W tym cukry: 125<br>T: 73<br>NKT: 35<br>Bł: 33<br>Sód: 5091 | Kcal: 2497<br>B: 113<br>W: 314<br>W tym cukry: 102<br>T: 94<br>NKT: 44<br>Bł: 34<br>Sód: 3406 | Kcal: 2332<br>B: 114<br>W: 303<br>W tym cukry: 98<br>T: 77<br>NKT: 36<br>Bł: 28<br>Sód: 3038 |
| <b>Dieta lekkostrawna<br/>Kod: D02</b>                                      | Kcal: 2400<br>B: 108<br>W: 310<br>W tym cukry: 111<br>T: 85<br>NKT: 38<br>Bł: 23<br>Sód: 3264 | Kcal: 2385<br>B: 108<br>W: 319<br>W tym cukry: 100<br>T: 80<br>NKT: 36<br>Bł: 29<br>Sód: 4500 | Kcal: 2510<br>B: 101<br>W: 337<br>W tym cukry: 112<br>T: 89<br>NKT: 38<br>Bł: 26<br>Sód: 4012 | Kcal: 2065<br>B: 99<br>W: 301<br>W tym cukry: 107<br>T: 55<br>NKT: 27<br>Bł: 33<br>Sód: 3539  | Kcal: 2408<br>B: 103<br>W: 324<br>W tym cukry: 103<br>T: 81<br>NKT: 37<br>Bł: 30<br>Sód: 4202 | Kcal: 2185<br>B: 98<br>W: 296<br>W tym cukry: 94<br>T: 71<br>NKT: 34<br>Bł: 24<br>Sód: 4312  | Kcal: 2513<br>B: 117<br>W: 334<br>W tym cukry: 112<br>T: 81<br>NKT: 40<br>Bł: 23<br>Sód: 5028  | Kcal: 2304<br>B: 103<br>W: 323<br>W tym cukry: 127<br>T: 72<br>NKT: 34<br>Bł: 31<br>Sód: 3933 | Kcal: 2301<br>B: 103<br>W: 316<br>W tym cukry: 95<br>T: 74<br>NKT: 33<br>Bł: 25<br>Sód: 4011  | Kcal: 2346<br>B: 111<br>W: 310<br>W tym cukry: 99<br>T: 77<br>NKT: 36<br>Bł: 24<br>Sód: 3073 |
| <b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów<br/>Kod: D03</b> | Kcal: 2535<br>B: 129<br>W: 304<br>W tym cukry: 90<br>T: 94<br>NKT: 43<br>Bł: 35<br>Sód: 4230  | Kcal: 2532<br>B: 125<br>W: 320<br>W tym cukry: 85<br>T: 90<br>NKT: 41<br>Bł: 44<br>Sód: 4848  | Kcal: 2613<br>B: 127<br>W: 307<br>W tym cukry: 84<br>T: 103<br>NKT: 47<br>Bł: 36<br>Sód: 4435 | Kcal: 2343<br>B: 122<br>W: 305<br>W tym cukry: 95<br>T: 75<br>NKT: 35<br>Bł: 44<br>Sód: 4860  | Kcal: 2500<br>B: 121<br>W: 307<br>W tym cukry: 70<br>T: 90<br>NKT: 42<br>Bł: 40<br>Sód: 5082  | Kcal: 2471<br>B: 130<br>W: 299<br>W tym cukry: 84<br>T: 89<br>NKT: 43<br>Bł: 36<br>Sód: 5141 | Kcal: 2516<br>B: 135<br>W: 307<br>W tym cukry: 81<br>T: 86<br>NKT: 41<br>Bł: 32<br>Sód: 5572   | Kcal: 2373<br>B: 117<br>W: 296<br>W tym cukry: 99<br>T: 86<br>NKT: 40<br>Bł: 43<br>Sód: 4294  | Kcal: 2755<br>B: 134<br>W: 318<br>W tym cukry: 88<br>T: 112<br>NKT: 52<br>Bł: 38<br>Sód: 4228 | Kcal: 2470<br>B: 128<br>W: 299<br>W tym cukry: 75<br>T: 89<br>NKT: 41<br>Bł: 37<br>Sód: 3365 |

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