

SAMODZIELNY PUBLICZNY WOJEWÓDZKI SZPITAL ZESPOLONY  
71-455 SZCZECIN, UL. ARKOŃSKA 4

**DIETA 1000 kcal**

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD I PODWIECZOREK	KOLACJA
50g grahamki=0,5 dużej lub 1 mała 50g makreli wędzonej= 1/5 szt.  sałata ze szczypiorkiem  herbata bez cukru	<b>budyń:</b> -100g mleka= 0,5 szkl. -15g mąki ziemniaczanej =1,5 łyżki stołowej  woda mineralna niegazowana	80g ugotowanej <b>kaszy jęczmiennej</b> =4 łyżki stołowe 50g <b>gulaszu cielecego</b> 150g <b>sałatki</b> z ogórka kiszzonego i cebuli + 2 łyżeczki oliwy z oliwek  woda mineralna niegazowana lub inny napój bez cukru  100g brzoskwiń =1 szt.	75g chleba żytniego=1,5 kromki 5g margaryny=1 płaska łyżeczka  <b>pasta twarogowa z koperkiem:</b> -40g twaróg chudy -5g koperek świeży -15g jogurt naturalny 2%  herbata bez cukru
75g chleba razowego=2 kromki 50g parówka drobiowa=1 szt. mała  50g ogórek św.  herbata bez cukru	<b>koktajl mleczny:</b> -100g kefiru=0,5 szkl. -70g banan=1/2 szt.  woda mineralna niegazowana	<b>pierś drobiowa duszona w jarzynach:</b> -50g pierś drobiowa -100g włoszczyzny -4g olej rzepakowy=1 łyżeczka  100g <b>ziemniaków</b> = 2 małe  woda mineralna niegazowana lub inny napój bez cukru  100g mandarynek=2 małe szt.	<b>sałatka:</b> -15g sera żółtego -45g ugotowanego ryżu=2,5 łyżki stołowe -4g oliwy z oliwek=1 łyżeczka  herbata bez cukru
50g grahamki= 0,5 dużej lub 1 mała 5g margaryny=1 płaska łyżeczka 50g chudej wołowiny gotowanej  sałata lub cykoria  herbata bez cukru	100g kefiru=0,5 szkl. 20g herbatników=2 szt.  130g pomarańczy=1 średnia szt.  woda mineralna niegazowana	50g <b>udko z kurczaka b/skóry pieczone w folii</b> 80g ugotowanego <b>ryżu</b> na sypko=4 łyżki stołowe  <b>sałatka:</b> -100g pomidorów -50g papryki+ 2 łyżeczki oleju słonecznikowego  woda mineralna niegazowana lub inny napój bez cukru  100g jabłka=1 szt.	75g chleba żytniego pełnoziarnistego=1,5kromki 5g margaryny=1 płaska łyżeczka  <b>pasta rybna:</b> -10g makreli lub dorsza wędzonego -20g chudego twarogu  kiwi =1szt  herbata bez cukru
75g chleba razowego=2 kromki 50g kielbasy szynkowej  sałata + rzodkiewki  herbata bez cukru	100g kefiru=0,5 szkl. + 5g otrębów=1 łyżka stołowa  100g truskawek=3/4 szkl.  woda mineralna niegazowana	<b>karp gotowany w warzywach:</b> -50g karpia -50g marchewki -50g groszku zielonego -2 łyżeczki oleju słonecznikow. 100g <b>ziemniaków</b> =2 małe  woda mineralna niegazow.  70g banan=1/2 szt.	75g chleba graham=2 kromki 5g margaryny=1 płaska łyżeczka 20g sera żółtego=1 cienki plasterek 150g sałatki z pomidorów z cebulą  herbata bez cukru  130g pomarańczy=1 średnia szt.
1 szt. bułka wielozbożowa 5g margaryny=1 płaska łyżeczka 50g szynki drobiowej  100g papryka świeża=1/2 małej  herbata bez cukru	100g jogurtu owocowego=0,5 szkl.  170g grejfruta=0,5 dużego  woda mineralna niegazowana	50g <b>chudej wołowiny gotowanej</b> 80g ugotowanej <b>kaszy gryczanej</b> =4 łyżki stołowe + 1 łyżeczka oliwy z oliwek 100g <b>sałatki</b> z buraków + 1 łyżeczka oleju słonecznikow.  woda mineralna niegazowana lub inny napój bez cukru  150g truskawek=1 szkl. lub 100g czereśni=3/4 szkl.	75g chleba razowego=2 kromki 5g margaryny=1 płaska łyżeczka 100g kefiru=0,5 szkl.  <b>sałatka:</b> -100g pomidora -100g ogórka -20g szczypiorku  150g jabłko=1szt.  herbata bez cukru

<b>ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD I PODWIECZOREK</b>	<b>KOLACJA</b>
50g bułki grahamki= 0,5 dużej lub 1 mała 5g margaryny=1 płaska łyżeczka 50g pasta z białek jaj z koperkiem=1 łyżka stołowa 25g polędwicy drobiowej  100g rzodkiewka 100g ogórka świeżego  herbata bez cukru	150g maślanka=3/4 szkl.  100g nektarynka=1szt.  woda mineralna niegazowana	60g <b>pieczony filet z ryby            morskiej bez skóry</b> 100g <b>ziemniaków</b> =2 małe  <b>surówka:</b> -75g kapusty kiszzonej -25g marchewki -1 łyżeczka oleju słonecznikowego  woda mineralna niegazowana lub inny napój bez cukru  70g banan=1/2 szt.	75g chleb żytni pełnoziarnisty= 1,5 kromki 5g margaryny=1 płaska łyżeczka 25g szynka z indyka  150g fasolki szparagowej z wody  170g grejfruta=0,5 dużego  herbata bez cukru
<b>ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD I PODWIECZOREK</b>	<b>KOLACJA</b>
50g bułki grahamki= 0,5 dużej lub 1 mała 50g polędwicy drobiowej = 2 cienkie plasterki  <b>salatka:</b> -100g ogórka kiszzonego -20g cebuli 1 łyżeczka oleju słonecznikowego  herbata bez cukru	50g serka owocowego homogenizowanego o zawartości 1,5% tłuszczu  150g arbuza  woda mineralna niegazowana	50g <b>gulaszu drobiowego</b> 100g ugotowanego <b>makaronu</b> 150g <b>brokuł</b> z wody  woda mineralna niegazowana lub inny napój bez cukru  100g mandarynek=2 małe szt.	75g chleba razowego=2 kromki 5g margaryny=1 płaska łyżeczka  <b>pasta:</b> -30g twaróg chudy -1 łyżeczka jogurtu naturalnego -szczypiorek 5g  kiwi = 1szt  herbata bez cukru

*Zatwierdzone Rozdzielnikiem Dyrektora  
 Nr 18 z dnia 14.01.2013r.*