

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

**DIETA 2000 kcal**

<b>ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD</b>	<b>KOLACJA</b>
<p>90g chleb żytni=3 cienkie kromki 10g margaryna=2 płaskie łyżeczki 30g szynka z indyka= 2 cienkie plasterki 40g dorsz wędzony</p> <p>50g papryka=1/4 dużej 100g sałatka jarzynowa=4 łyżki</p> <p>herbata bez cukru</p>	<p>50g pumpernikiel= 1 kromka 40g twaróg chudy z ziołami = 1 łyżka</p> <p><b>surówka:</b> -100g marchew -100g jabłko woda mineralna</p> <p><b>PODWIECZOREK</b></p> <p>100g serek waniliowy+ 2 łyżki płatków kukurydzianych +100g malin=1/3 szklanki</p> <p>woda mineralna</p>	<p><b>zupa kalafiorowa:</b> 50g kalafior, 60g włoszczyzna, 50g ziemniaki, 1 łyżeczka oleju</p> <p><b>gołąbek:</b> 100g mięso z indyka, 20g ryż=1 czubata łyżka, 8g olej=2 łyżeczki, 5g mąka pszenna=1/2 łyżki, 100 kapusta=2 duże liście, 10g konc .pomid.= 2 łyżeczki</p> <p>150g <b>ziemniaki</b>=2 średnie</p> <p><b>Surówka:</b> 100g pomidor=1 średni 100g papryki=1/2 dużej 100g <b>sok</b> pomarańczowy= 1/2 szklanki</p>	<p>90g chleb żytni=3 cienkie kromki 10g margaryna=2 płaskie łyżeczki</p> <p><b>galaretką z kurczaka:</b> -60g mięso z kurczaka (bez skóry) -100g włoszczyzny -5g żelatyny</p> <p>100g brzoskwinia=1 mała</p> <p>herbata bez cukru</p>
<b>ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD</b>	<b>KOLACJA</b>
<p>200g mleka 0,5 %=1 szkl. +15g płatków kukur.=3 łyżki</p> <p>60g chleb zwykły=1,5 cienkie kromki 10g margaryna=2 płaskie łyżeczki 40g szynka drobiowa= 2 cienkie plasterki</p> <p>pomidor ½ średniego ogórek (12 plasterków) herbata bez cukru</p>	<p><b>Salatka owocowa:</b> 70g banan=1/2 szt. 100g brzoskwinia=1 średnia 50g mandarynka=1 mała</p> <p>100g jogurtu natur.(0%)= 0,5 szkl.</p> <p>woda mineralna</p> <p><b>PODWIECZOREK</b></p> <p>30g ryż zapiekany= (2 łyżki) 150g jabłko=(1 szt) 20g jogurt naturalny= (1 łyżka)</p>	<p><b>zupa pomidorowa:</b> -60g włoszczyzny -100g pomidorów -30g makaronu=2 łyżki</p> <p><b>gulasz cielęcy:</b> -100g cielęcina -mąka pszenna (1/2 łyżki) -8g olej=2 łyżeczki</p> <p><b>kasza gryczana</b> (3 płaskie łyżki)</p> <p>150g <b>surówka</b> z kapusty czerwonej=4 łyżki</p> <p>woda mineralna lub inny napój bez cukru</p>	<p>60g chleb żytni=2 cienkie kromki</p> <p><b>Ryba po grecku:</b> -80g filety rybne -100g warzywa -8g olej=2 łyżeczki</p> <p>150g pomarańcza=1 średnia</p> <p>herbata bez cukru</p>
<b>ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD</b>	<b>KOLACJA</b>
<p>100g bułka grahamka=1 sztuka 10g margaryna= 2 płaskie łyżeczki 60g parówka z kurczaka drobiowa odtłuszczona=1 szt.</p> <p><b>Surówka:</b> -50g jabłko -50g marchew</p> <p>herbata bez cukru</p>	<p>10g chleb chrupki=1 kromka 100g serek owocowy homogenizowany</p> <p><b>PODWIECZOREK</b></p> <p>50g pumpernikiel= (1 kromka) 40g serek ziarnisty= (1 czubata łyżka) 100g pomidor= (1 średni)</p> <p>woda mineralna</p>	<p><b>Zupa szczawiowa:</b> -100g szczaw -60g włoszczyzna -50g mleko (1,5%)=3 łyżki -4g olej=1 łyżeczka -10g mąka pszenna=1 łyżka 100g <b>kurczę pieczone</b> bez skóry 150g <b>ziemniaki</b>=2 średnie 80g <b>sałata</b> zielona= 4 duże liście+8g oleju = 2 łyżeczki 150g <b>fasolka szparagowa</b>=(1,5 szklanki) 250g kompot z jabłek bez cukru=1 szkl.</p>	<p>60g chleb żytni= 2 cienkie kromki</p> <p><b>sałatka z tuńczyka:</b> -50g tuńczyk w oleju -50g ogórek kwaszony =1/2 dużego -50g papryka czerwona =1/4 dużej 50g fasolka konserwowa = 3 łyżki -50g kukurydza konserwowa = 3 łyżki</p> <p>herbata bez cukru</p>

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
<p>90g chleb żytni=3 cienkie kromki 10g margaryna=2 płaskie łyżeczki</p> <p><b>pasta:</b> -50g makrela wędzony -100g ser twarogowy chudy</p> <p>300g sok wielowarzywny= 1 duża szklanka</p>	<p>50g kajzerka=1 sztuka <b>20g pasztet drobiowy</b></p> <p>100g papryka czerwona= 1/2 dużej woda mineralna</p> <p><b>PODWIECZOREK</b></p> <p>150g jogurt naturalny(0%)+ 20g płatków kukurydzianych= 5 łyżek +150g truskawek=1 szkl.  woda mineralna niegazowana</p>	<p><b>zupa fasolowa z grzankami:</b> -40g fasola biała -60g włoszczyzna -4g olej=1 łyżeczka -20g bagietka 100g <b>indyk</b> pieczony w folii 150g <b>ziemniaki</b>=2 średnie olej - 1 łyżeczka (4g) 100g <b>sałata</b>=5 dużych liści +20g jogurt nat. (1,5%)= 1 łyżka 150g <b>marchewka z groszkiem</b>=1 szkl.  100g mandarynki=2 sztuki  woda mineralna niegaz.</p>	<p><b>zapiékanka z ryżu:</b> -50g ryż=3 łyżki -20g ser żółty (20% tł.) = 1 plaster -100g włoszczyzna -50g groszek zielony =3 łyżki -100g pomidor=1 średni -30g kukurydza konserw.= 2 łyżki -4g olej=1 łyżeczka  herbata bez cukru</p>
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
<p><b>zupa mleczna:</b> -250g mleko (1,5%)=1 szklanka -30g kasza manna= 3 płaskie łyżki</p> <p>30g chleb żytni=1 cienka kromka 5g margaryna=1 płaska łyżeczka 30g kiełbasa z kurczaka poduszana  sałata + rzodkiewka herbata bez cukru</p>	<p>50g kajzerka=1 szt 200g kefir (1,5%) woda mineralna</p> <p><b>PODWIECZOREK</b></p> <p>30g chleb zwykły=1 kromka</p> <p>25g polędwica drobiowa= 1 plasterek</p> <p>200g sok marchwiowo-jabłkowy=1 niepełna szklanka</p>	<p><b>Zupa jarzynowa:</b> -60g włoszczyzna -4g olej=1 łyżeczka -30g ryżu=1,5 łyżki</p> <p>100g <b>ryba</b> pieczona w folii 150g <b>ziemniaki</b>=2 średnie 150g <b>sałatka z kapusty czerwonej</b>=4 łyżki 100g <b>brokoły</b> z wody= 1/2 szklanki  150g jabłko=1 szt. woda mineralna lub inny napój bez cukru</p>	<p>60g chleb żytni=2 cienkie kromki 10g margaryna=2 płaskie łyżeczki</p> <p><b>Salatka:</b> -50g pierś z kurczaka gotowana -50g kukurydza konserwowa= 3 łyżki -100g pomidor=1 średni -50g fasola konserwowa= 3 łyżki  herbata bez cukru</p>
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
<p>75g chleb pełnoziarn.= 1,5 cienkiej kromki 5g margaryna=1 płaska łyżeczka 10g polędwica z kurczaka= 2 cienkie plasterki 30g sałaty=kilka listków 100g jogurt nat.(0%)=0,5 szkl. 100g porzeczki=kilka gałązek</p> <p><b>omlet ze szpinakiem:</b> -50g jajko=1 szt. -15g mąka=2 łyżki -25 ml mleko (1,5%)=5 łyżeczek -8g olej=2 łyżeczki -50g szpinak=3 łyżki</p> <p>herbata bez cukru</p>	<p><b>płatki owsiane z jogurtem i malinami:</b> -100g jogurt natur.(0,5%)= 0,5 szkl. -15g płatki owsiane=1 łyżka -100g malin</p> <p>woda mineralna lub inny napój bez cukru</p> <p><b>PODWIECZOREK</b></p> <p>100g fasolka szparagowa z wody</p> <p>herbata bez cukru</p>	<p><b>zupa koperkowa:</b> -100g włoszczyzna -75g ziemniak=1 średni -45ml mleka (0,5%)=3 łyżki -koperok</p> <p><b>gulasz wołowy:</b> -100g rostbef wołowy -50g cebula=1 mała -8g olej=2 łyżeczki -45g <b>ryżu</b>=4,5 łyżki suchego</p> <p>50g <b>sałata</b>=kilka listków 10g orzechy włoskie=2 szt. 4g oliwa z oliwek=1 łyżeczka</p> <p>100g grejfruta=1/4 szt. woda mineralna lub inny napój bez cukru</p>	<p>100g chleb pełnoziarnisty= 2 cienkie kromki 5g margaryna=1 płaska łyżeczka 80g serek homogen. chudy= 5 płaskich łyżek</p> <p><b>surówka:</b> -125g papryka=1/2 szt. -5g fasola biała=1 łyżeczka -50g ogórek konserw.=1 mały -8g olej=2 łyżeczki -czosnek, bazylija</p> <p>herbata bez cukru</p>

<b>ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD</b>	<b>KOLACJA</b>
75g chleb pełnoziarn.= 1,5 cienkiej kromki 5g margaryna=1 płaska łyżeczka 10g pieczeń wołowa=2 cienkie plasterki  100g rzodkiew biała (starta)  <b>zupa mleczna:</b> -30g płatki jęczmienne=2 łyżki -100g mleka(0,5%)=0,5 szkl.  herbata bez cukru	25g chleb graham=1/2 kromki 5g margaryna=1 płaska łyżeczka 10g szynka gotowana 100g kefir= 0,5 szkl. 100g jagody świeże lub mrożone=6 łyżek  woda mineralna lub inny napój bez cukru  <b>PODWIECZOREK</b> 50g chleb pełnoziarn.= 1 cienka kromka  <b>Salatka:</b> -12g jajko na twardo= 1/4szt. -50g ogórek kiszony=1 mały -8g oliwa z oliwek=2 łyżeczki  herbata lub inny napój bez cukru	<b>rosół</b> (na wywarze z piersi kurczaka): -100g pietruszka+seler+ pietruszka+kapusta włoska -45g makaron 100g <b>losos</b> (filet) pieczony 90g <b>ziemniaki</b> =1 szt. sos: -45ml jogurt naturalny (0%) +koperek=3 łyżki  <b>surówka:</b> -150g rzodkiew biała (starta) -100g jabłko=1 małe -10g orzechy włoskie=2szt. -sok z cytryny  woda mineralna lub inny napój bez cukru	50g chleb pełnoziarn.= 1 cienka kromka 5g margaryna=1 płaska łyżeczka  <b>surówka:</b> -80g ser biały chudy= 4 cienkie plastry -200g pomidor=1 szt. -5g soczewica=1 łyżeczka -8g olej=2 łyżeczki -szczypiorek, oregano  100g grejfrut=1/4 szt.  kawa zbożowa bez cukru= 1 szkl. z mlekiem 0% 75ml= 5 łyżek

Zatwierdzone Rozdzielnikiem Dyrektora  
 Nr 18 z dnia 14.01.2013r.