**bJadłospis dla Centrum Zdrowia Tuchów – Oddział Ginekologii i Położnictwa**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **PODSTAWOWA** | **ŁATWOSTRAWNA** | **Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH** |
| PONIEDZIAŁEK  11.08.2025 | **Śniadanie** | Pieczywo mieszane – 100g [1], masło – 10g [7], twarożek z rzodkiewką i ogórkiem, jogurtem i koperkiem – 60g [7], wędlina – 50g, pomidor – 50g, rukola – 20g, herbata – 250ml. | Pieczywo pszenne – 100g [1], masło – 10g [7], twarożek z rzodkiewką i ogórkiem, jogurtem i koperkiem – 60g [7], wędlina – 50g, pomidor bez skórki – 50g, rukola – 20g, herbata – 250ml. | Pieczywo graham – 100g [1], masło – 10g [7], twarożek z rzodkiewką i ogórkiem, jogurtem i koperkiem – 60g [7], wędlina – 50g, pomidor – 50g, rukola – 20g, herbata bc – 250ml. |
| **Obiad** | Zupa z fasolką szparagową – 350ml [7,9], knedle ze śliwkami i jogurtem – 300g [1,3,7], kompot wieloowocowy – 250ml. | Zupa z fasolką szparagową – 350ml [7,9], knedle ze śliwkami i jogurtem – 300g [1,3,7], kompot wieloowocowy – 250ml. | Zupa z fasolką szparagową – 350ml [7,9], knedle ze śliwkami i jogurtem – 300g [1,3,7], kompot wieloowocowy bc – 250ml. |
| **Kolacja** | Pieczywo mieszane – 100g [1], masło – 10g [7], wędlina – 50g, ser żółty– 50g, pomidor – 50g, rukola – 20g, herbata – 250ml [7].  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. | Pieczywo pszenne – 100g [1], masło – 10g [7], wędlina – 50g, ser żółty– 50g, pomidor bez skórki– 50g, rukola – 20g, herbata – 250ml [7].  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. | Pieczywo graham – 100g [1], masło – 10g [7], wędlina – 50g, ser żółty– 50g, pomidor – 50g, rukola – 20g, herbata bc – 250ml [7].  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. |
| **II Kolacja** | Skyr pitny smakowy – 330g [7]. | Skyr pitny smakowy – 330g [7]. | Skyr pitny naturalny – 330g [7]. |
|  | E: 2253kcal, B:92,4g, T: 89,1g, Kw.tł.nasyc.: 25,7g, W:263,3g, w tym cukry: 52,8g, Bł.: 24,6g, sól: 4,7g | E: 2253kcal, B:92,4g, T: 89,1g, Kw.tł.nasyc.: 25,7g, W:263,3g, w tym cukry: 52,8g, Bł.: 24,6g, sól: 4,7g | E: 2212 kcal; B: 91,8g; Tłuszcz: 78g; Kw. tł. nasy.: 21g; W: 292g; W tym cukry: 56.40 g; Bł.: 24,5g Sól: 5,20 g; |
| WTOREK 12.08.2025 | **Śniadanie** | Pieczywo mieszane – 100g [1], masło – 10g [7], pasztet pieczony drobiowy – 80g, ser topiony - 20g [7], pomidor – 50g, ogórek konserwowy – 50g, owoc – 1 sztuka, herbata – 250ml. | Pieczywo pszenne – 100g [1], masło – 10g [7], pasztet pieczony drobiowy – 80g, ser topiony - 20g [7], pomidor bez skórki– 50g, sałata masłowa - 20g, owoc – 1 sztuka, herbata – 250ml. | Pieczywo graham – 100g [1], masło – 10g [7], pasztet pieczony drobiowy – 80g, ser topiony - 20g [7], pomidor – 50g, ogórek konserwowy – 50g, owoc – 1 sztuka, herbata bc ;– 250ml. |
| **Obiad** | Zupa pieczarkowa z makaronem – 350ml [7,13], bitki duszone w sosie śmietanowo - ziołowym - 150g [1,3,7], ziemniaki z masłem -150g [7], surówka z kapusty pekińskiej – 150g, kompot wieloowocowy – 250ml. | Zupa pieczarkowa z makaronem – 350ml [7,13], bitki duszone w sosie śmietanowo - ziołowym - 150g [1,3,7], ziemniaki z masłem -150g [7], warzywa gotowane – 150g, kompot wieloowocowy – 250ml. | Zupa pieczarkowa z makaronem – 350ml [7,13], bitki duszone w sosie śmietanowo - ziołowym - 150g [1,3,7], kasza jęczmienna -150g, surówka z kapusty pekińskiej – 150g, kompot wieloowocowy bc – 250ml. |
| **Kolacja** | Pieczywo mieszane – 100g [1], masło – 10g [7], pasta z sera żółtego i wędliny - 100g [3,7], ogórek kwaszony – 50g, pomidor – 50g, herbata – 250ml.  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. | Pieczywo pszenne – 100g [1], masło – 10g [7], pasta z sera żółtego i wędliny - 100g [3,7], ogórek kwaszony – 50g, pomidor – 50g, herbata – 250ml.  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. | Pieczywo graham – 100g [1], masło – 10g [7], pasta z sera żółtego i wędliny - 100g [3,7], ogórek kwaszony – 50g, pomidor – 50g, herbata – 250ml.  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. |
| **II Kolacja** | Pudding chia z morelą i granolą – 200g [1,7]. | Pudding chia z morelą i granolą – 200g [1,7]. | Pudding chia z morelą i granolą – 200g [1,7]. |
|  | E: 2187.6 kcal; B: 96 g; T: 79 g; Kw. tł. nasy.: 24.58 g; W: 289.1 g; W tym cukry: 53.8 g; Bł.: 24,8g; Sól: 5,6 g; | E: 2187.6 kcal; B: 96 g; T: 79 g; Kw. tł. nasy.: 24.58 g; W: 289.1 g; W tym cukry: 53.8 g; Bł.: 24,8g; Sól: 5,6 g; | E: 2216.14 kcal; B: 92.92 g; T: 81.15 g; Kw. tł. nasy.: 33.13 g; W: 298.25 g; W tym cukry: 55.13 g; Bł.: 32.80 g; Sól: 7,5 g; |
| ŚRODA  13.08.2025 | **Śniadanie** | Pieczywo mieszane – 100g [7], masło -10 g [7], parówki – 100g, ketchup – 10g, musztarda – 10g [10], pomidor – 50g, ogórek – 50g, herbata – 250ml. | Pieczywo pszenne – 100g [7], masło -10 g [7], parówki – 100g, ketchup – 10g, musztarda – 10g [10], pomidor bez skórki– 50g, ogórek – 50g, herbata – 250ml. | Pieczywo graham – 100g [7], masło -10 g [7], parówki – 100g, ketchup – 10g, musztarda – 10g [10], pomidor – 50g, ogórek – 50g, herbata bc - 250ml. |
| **Obiad** | Zupa ogórkowa z ziemniakami – 350ml [7,9], gulasz wołowo – wieprzowy – 250g, kasza gryczana – 150g, surówka z kapusty pekińskiej – 150g [7], kompot wieloowocowy – 250ml. | Zupa ogórkowa z ziemniakami – 350ml [7,9], gulasz wołowo – wieprzowy – 250g, kasza gryczana – 150g, surówka z kapusty pekińskiej – 150g [7], kompot wieloowocowy – 250ml. | Zupa ogórkowa z ziemniakami – 350ml [7,9], gulasz wołowo – wieprzowy – 250g, kasza gryczana – 150g, surówka z kapusty pekińskiej – 150g [7], kompot wieloowocowy bc – 250ml. |
| **Kolacja** | Pieczywo mieszane – 100g [1], masło – 10g [7], sałatka jarzynowa – 80g [7,9], wędlina – 40g, pomidor – 50g, herbata – 250ml [7].  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. | Pieczywo pszenne – 100g [1], masło – 10g [7], sałatka jarzynowa – 80g [7,9], wędlina – 40g, pomidor bez skórki – 50g, herbata – 250ml [7].  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. | Pieczywo graham – 100g [1], masło – 10g [7], sałatka jarzynowa – 80g [7,9], wędlina – 40g, pomidor – 50g, herbata bc – 250ml [7].  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. |
| **II Kolacja** | Ciasto ucierane z owocami – 150g [1,3,7]. | Ciasto ucierane z owocami – 150g [1,3,7]. | Kefir – 400ml [7]. |
|  | E: 2243.03 kcal; B: 96.46 g; T: 85.7 g; Kw. tł. nasy.: 15,6 g; W: 282.6 g; W tym cukry: 56.7 g; Bł.: 24.60 g; Sól: 7.32 g; | E: 2243.03 kcal; B: 96.46 g; T: 85.7 g; Kw. tł. nasy.: 15,6 g; W: 282.6 g; W tym cukry: 56.7 g; Bł.: 24.60 g; Sól: 7.32 g; | E: 2243.03 kcal; B: 96.46 g; T: 85.7 g; Kw. tł. nasy.: 15,6 g; W: 282.6 g; W tym cukry: 56.7 g; Bł.: 24.60 g; Sól: 7.32 g; |
| CZWARTEK  14.08.2025 | **Śniadanie** | Pieczywo mieszane – 100g [1], masło – 10g [7], jajecznica z szynką – 100g [3,7], ogórek – 50g, rukola – 20g, owoc – 1 sztuka, herbata – 250ml. | Pieczywo pszenne – 100g [1], masło – 10g [7], jajecznica z szynką – 100g [3,7], pomidor bez skórki– 50g, rukola – 20g, owoc – 1 sztuka, herbata – 250ml. | Pieczywo graham – 100g [1], masło – 10g [7], jajecznica z szynką – 100g [3,7], ogórek – 50g, rukola – 20g, owoc – 1 sztuka, herbata bc – 250ml. |
| **Obiad** | Zupa wiosenna – 350ml [7,9], indyk duszony w sosie koperkowym – 150g [1.3.9], ryż brązowy – 100g, mizeria -150 , kompot wieloowocowy – 250ml. | Zupa wiosenna – 350ml [7,9], indyk duszony w sosie koperkowym – 150g [1.3.9], ryż brązowy – 100g, mizeria -150 , kompot wieloowocowy – 250ml. | Zupa wiosenna – 350ml [7,9], indyk duszony w sosie koperkowym – 150g [1.3.9], ryż brązowy – 100g, mizeria -150 , kompot wieloowocowy bc – 250ml. |
| **Kolacja** | Pieczywo mieszane – 100g [1], masło – 10g [7], pasta twarogowa ze szczypiorkiem – 60g [7], ogórek konserwowy – 50g, pomidor – 50g, herbata – 250ml.  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. | Pieczywo pszenne – 100g [1], masło – 10g [7], pasta twarogowa ze szczypiorkiem – 60g [7], ogórek konserwowy – 50g, pomidor bez skórki – 50g, herbata – 250ml.  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. | Pieczywo graham – 100g [1], masło – 10g [7], pasta twarogowa ze szczypiorkiem – 60g [7], ogórek konserwowy – 50g, pomidor – 50g, herbata bc – 250ml.  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. |
| **II Kolacja** | Koktajl jagodowy - 250ml [7]. | Koktajl jagodowy - 250ml [7]. | Koktajl jagodowy - 250ml [7]. |
|  | E: 2204.14 kcal; B: 92.22 g; T: 80.15 g; Kw. tł. nasy.: 33.13 g; W: 298.25 g; W tym cukry: 55.13 g; Bł.: 30.80 g; Sól: 8.13 g; | E: 2204.14 kcal; B: 92.22 g; T: 80.15 g; Kw. tł. nasy.: 33.13 g; W: 298.25 g; W tym cukry: 55.13 g; Bł.: 30.80 g; Sól: 8.13 g; | E: 2216.14 kcal; B: 92.92 g; T: 81.15 g; Kw. tł. nasy.: 33.13 g; W: 298.25 g; W tym cukry: 55.13 g; Bł.: 32.80 g; Sól: 7,5 g; |
| PIĄTEK  15.08.2025 | **Śniadanie** | Pieczywo mieszane – 100g [1], masło – 10g [7], pasta rybna – 60g [4,7], mozzarella – 50g [7], pomidor – 50g, ogórek – 50g, herbata – 250ml. | Pieczywo pszenne – 100g [1], masło – 10g [7], pasta rybna – 60g [4,7], mozzarella – 50g [7], pomidor bez skórki– 50g, ogórek – 50g, herbata – 250ml. | Pieczywo graham – 100g [1], masło – 10g [7], pasta rybna – 60g [4,7], mozzarella – 50g [7], pomidor – 50g, ogórek – 50g, herbata bc – 250ml. |
| **Obiad** | Zupa krem brokułowa z grzankami – 350ml [3], ryba pieczona – 150g [4], ziemniaki z masłem i koperkiem – 150g [7], mizeria – 150g, kompot wieloowocowy – 250ml. | Zupa krem brokułowa z grzankami – 350ml [3], ryba pieczona – 150g [4], ziemniaki z masłem i koperkiem – 150g [7], mizeria – 150g, kompot wieloowocowy – 250ml. | Zupa krem brokułowa z grzankami – 350ml [3], ryba pieczona – 150g [4], ziemniaki z masłem i koperkiem – 150g [7], mizeria – 150g, kompot wieloowocowy bc – 250ml. |
| **Kolacja** | Pieczywo mieszane – 100g [1], masło – 10g [7], hummus pomidorowy – 80g [7,13], papryka konserwowa - 50g, sałata zielona – 10g, herbata – 250ml [7].  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. | Pieczywo pszenne – 100g [1], masło – 10g [7], hummus pomidorowy – 80g [7,13], pomidor bez skórki - 50g, sałata zielona – 10g, herbata – 250ml [7].  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. | Pieczywo graham – 100g [1], masło – 10g [7], hummus pomidorowy – 80g [7,13], papryka konserwowa - 50g, sałata zielona – 10g, herbata bc – 250ml [7].  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. |
| **II Kolacja** | Pieczywo chrupkie – 20g [1], serek smarowny – 40g [7], dżem niskosłodzony - 10g. | Pieczywo chrupkie – 20g [1], serek smarowny – 40g [7], dżem niskosłodzony - 10g. | Pieczywo chrupkie – 20g [1], serek smarowny – 40g [7], dżem niskosłodzony - 10g. |
|  | E: 2244.8 kcal; B: 96,7 g; T: 81.38 g; Kw. tł. nasy.: 33.09 g; W: 291.9 g; W tym cukry: 65.1 g; Bł.: 23.37 g; Sól: 6.43 g | E: 2244.8 kcal; B: 96,7 g; T: 81.38 g; Kw. tł. nasy.: 33.09 g; W: 291.9 g; W tym cukry: 65.1 g; Bł.: 23.37 g; Sól: 6.43 g | E: 2220.8 kcal; B: 98.84 g; T: 81.8 g; Kw. tł. nasy.: 32,5 g; W: 283.2 g; W tym cukry: 48,3 g; Bł.: 27.3 g; Sól: 6,0 |
| SOBOTA  16.08.2025 | **Śniadanie** | Pieczywo mieszane – 100g [1], masło – 10g [7], sałatka brokułowa z jajkiem, kukurydzą i pomidorkami z sosem śmietanowo-jogurtowym - 150g, wędlina - 50g, owoc – 1 sztuka, herbata – 250ml. | Pieczywo pszenne – 100g [1], masło – 10g [7], sałatka brokułowa z jajkiem, kukurydzą i pomidorkami z sosem śmietanowo-jogurtowym - 150g, wędlina - 50g, owoc – 1 sztuka, herbata – 250ml. | Pieczywo graham – 100g [1], masło – 10g [7], sałatka brokułowa z jajkiem, kukurydzą i pomidorkami z sosem śmietanowo-jogurtowym - 150g, wędlina - 50g, owoc – 1 sztuka, herbata bc – 250ml. |
| **Obiad** | Zupa jarzynowa z ziemniakami – 350ml [1,7,9], roladki ze szpinakiem – 150g [7,9], ziemniaki z masłem – 150g [7], surówka z marchwi i pora – 150g [7], kompot wieloowocowy – 250ml. | Zupa jarzynowa z ziemniakami – 350ml [1,7,9], roladki ze szpinakiem – 150g [7,9], ziemniaki z masłem – 150g [7], surówka z marchwi i pora – 150g [7], kompot wieloowocowy – 250ml. | Zupa jarzynowa z ziemniakami – 350ml [1,7,9], roladki ze szpinakiem – 150g [7,9], ziemniaki z masłem – 150g [7], surówka z marchwi i pora – 150g [7], kompot wieloowocowy bc – 250ml. |
| **Kolacja** | Pieczywo mieszane – 100g [1], masło – 20g [7], galaretka drobiowa z warzywami – 100g, ser żółty – 40g [7], ogórek – 50g, herbata – 250ml [7].  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. | Pieczywo pszenne – 100g [1], masło – 20g [7], galaretka drobiowa z warzywami – 100g, ser żółty – 40g [7], ogórek – 50g, herbata – 250ml [7].  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. | Pieczywo graham – 100g [1], masło – 20g [7], galaretka drobiowa z warzywami – 100g, ser żółty – 40g [7], ogórek – 50g, herbata bc – 250ml [7].  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. |
| **II Kolacja** | Skyr owocowy – 150g. | Skyr owocowy – 150g. | Skyr naturalny – 150g. |
|  | E: 2162,7 kcal; B: 87.8 g; T: 77,9 g; Kw. tł.nasy.: 21.6 g; W: 274.3 g; W tym cukry: 52,7; Bł.: 26,1 g; Sól: 6,7 g; | E: 2162,7 kcal; B: 87.8 g; T: 77,9 g; Kw. tł.nasy.: 21.6 g; W: 274.3 g; W tym cukry: 52,7; Bł.: 26,1 g; Sól: 6,7 g; | E: 2162,7 kcal; B: 87.8 g; T: 77,9 g; Kw. tł.nasy.: 21.6 g; W: 274.3 g; W tym cukry: 52,7; Bł.: 26,1 g; Sól: 6,7 g; |
| NIEDZIELA  17.08.2025 | **Śniadanie** | Chałka drożdżowa– 100g [1], masło – 10g [7], serek do smarowania – 50g [7], owsianka z chia i wiśnią – 250g [1,7], kawa inka – 250ml. | Chałka drożdżowa – 100g [1], masło – 10g [7], masło – 10g [7], serek do smarowania – 50g [7], owsianka z chia i wiśnią – 250g [1,7], kawa inka – 250ml. | Pieczywo graham – 100g [1], masło – 10g [7], serek wiejski – 200g [7], ser topiony – 20g [7], pomidor – 50g, kawa inka bc – 250ml. |
| **Obiad** | Rosół z makaronem nitki – 350g (1,3,7,9), karkówka pieczona w sosie własnym z cebulką – 150g (7), ziemniaki z masłem – 150g (7), coleslaw z młodej kapusty – 150g (7,9), kompot wieloowocowy – 250ml. | Rosół z makaronem nitki – 350g (1,3,7,9), pierś z kurczaka gotowana – 150g (7), ziemniaki z masłem – 150g (7), warzywa gotowane – 150g (7,9), kompot wieloowocowy – 250ml. | Rosół z makaronem nitki – 350g (1,3,7,9), karkówka pieczona w sosie własnym z cebulką– 150g (7), ziemniaki z masłem – 150g (7), coleslaw z młodej kapusty – 150g (7,9), kompot wieloowocowy bc – 250ml. |
| **Kolacja** | Pieczywo mieszane – 100g [1], masło – 20g [7], jajko w sosie jogurtowym -100g [7], ser biały do smarowania – 40g [7], pomidor – 50g, ogórek – 50g, herbata – 250ml.  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. | Pieczywo pszenne – 100g [1], masło – 20g [7], jajko w sosie jogurtowym -100g [7], ser biały do smarowania – 40g [7], pomidor bez skórki– 50g, ogórek – 50g, herbata – 250ml.  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. | Pieczywo graham – 100g [1], masło – 20g [7], jajko w sosie jogurtowym -100g [7], ser biały do smarowania – 40g [7], pomidor – 50g, ogórek – 50g, herbata – 250ml.  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. |
| **II Kolacja** | Wafle ryżowe – 50g [1], masło orzechowe – 20g [5]. | Wafle ryżowe – 50g [1], masło orzechowe – 20g [5]. | Wafle ryżowe – 50g [1], masło orzechowe – 20g [5]. |
|  | E: 2182.1 kcal; B: 92.31 g; T:79. g; Kw. tł. nasy.: 17.9g; W: 289.8g; W tym cukry: 55.8 g; Bł: 21.8 g; Sól: 5.9 g; | E: 2182.1 kcal; B: 92.31 g; T:79. g; Kw. tł. nasy.: 17.9g; W: 289.8g; W tym cukry: 55.8 g; Bł: 21.8 g; Sól: 5.9 g; | E: 2188.45 kcal; B: 93.85 g; T: 91,7 g; Kw. tł.nasy.: 24.02 g; W: 252.29 g; W tym cukry: 53,8 g; Bł.: 16.93 g; Sól: 3.67 g; |

Dodatki dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: kanapka [1], owoc, jogurt naturalny [7]. Z uwagi na dbałość o najwyższą jakość produktów oraz przez wzgląd na ich dostępność, jadłospis może ulec zmianom. Nie będą one istotnie zmieniać bilansu energetycznego oraz makroskładników.

**WYKAZ ALERGENÓW WYSTĘPUJĄCY W POTRAWACH:** 1 – zboża zawierające gluten; 2 – skorupiaki i produkty pochodne; 3 – jaja i produkty pochodne; 4 – ryby i produkty pochodne; 5 – orzeszki ziemne i produkty pochodne; 6 – soja i produkty pochodne; 7 – mleko i produkty pochodne; 8 – orzechy; 9 – seler i produkty pochodne; 10 – gorczyca i produkty pochodne; 11 – sezam i produkty pochodne; 12 – dwutlenek siarki i siarczyny; 13 – łubin i produkty pochodne; 14 – mięczaki i produkty pochodne.

**Zupa wzmocniona –** wariant pooperacyjny, wysokoenergetyczna, łatwostrawna zupa na bazie warzyw, zagęszczona porcją gotowanego mięsa, śmietanki o ograniczonej zawartości tłuszczu, z dodatkiem żółtka, zmielona na krem. Stanowi drugi wariant kolacji dla pacjentek po cięciu cesarskim, u których produkty stałe, bogato resztkowe czy też wzdymające nie są wskazane, ze względu na spowolnioną perystaltykę jelit.

Personel medyczny zgłaszający zapotrzebowanie na posiłki Oddziału Położniczego informuje Wykonawcę o ilości potrzebnych porcji z podziałem na posiłki stałe dla pacjentek po porodach oraz posiłek pooperacyjny.