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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **PODSTAWOWA** | **ŁATWOSTRAWNA** | **Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH** |
| PONIEDZIAŁEK  14.06.2025 | **Śniadanie** | Pieczywo mieszane – 100g [1], masło – 10g [7], wędlina – 40g, pasta kanapkowa z makrelą, jajkiem, kukurydzą i jogurtem – 60g [4,7], pomidor – 40g, ogórek zielony - 50g, owoc – 1 sztuka, herbata – 250ml. | Pieczywo pszenne – 100g [1], masło – 10g [7], wędlina – 40g, pasta kanapkowa z makrelą, jajkiem, kukurydzą i jogurtem – 60g [4,7], pomidor bez skórki– 80g, owoc – 1 sztuka, herbata – 250ml. | Pieczywo graham – 100g [1], masło – 10g [7], wędlina – 40g, pasta kanapkowa z makrelą, jajkiem, kukurydzą i jogurtem – 60g [4,7], pomidor – 40g, ogórek zielony - 50g, owoc – 1 sztuka, herbata bc – 250ml. |
| **Obiad** | Zupa koperkowa z lanym ciastem – 350ml [3,9], kopytka z sosem koperkowym – 350g [1,3,7], surówka z kapusty białej – 150g [7,9], kompot wieloowocowy – 250ml. | Zupa koperkowa z lanym ciastem – 350ml [3,9], kopytka z sosem koperkowym – 350g [1,3,7], warzywa gotowane – 150g [7,9], kompot wieloowocowy – 250ml. | Zupa koperkowa z lanym ciastem – 350ml [3,9], kopytka z sosem koperkowym – 350g [1,3,7], surówka z kapusty białej – 150g [7,9], kompot wieloowocowy bc– 250ml. |
| **Kolacja** | Pieczywo mieszane – 100g [1], masło – 10g [7], wędlina – 50g, ser mozzarella mini – 40g [7], pomidor – 50g, ogórek – 50g, herbata – 250ml.  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. | Pieczywo pszenne – 100g [1], masło – 10g [7], wędlina – 50g, ser mozzarella mini – 40g [7], pomidor bez skórki – 50g, sałata zielona – 20g, herbata – 250ml.  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. | Pieczywo graham – 100g [1], masło – 10g [7], wędlina – 50g, ser mozzarella mini – 40g [7], pomidor – 50g, ogórek – 50g, herbata bc – 250ml.  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. |
| **II Kolacja** | Deser ryżowo – owocowy - 100ml [7]. | Deser ryżowo – owocowy - 100ml [7]. | Deser ryżowo – owocowy - 100ml [7]. |
|  | E: 2253kcal, B:98,8g, T: 89,1g, Kw.tł.nasyc.: 25,7g, W:260,3g, w tym cukry: 52,8g, Bł.: 27,9g, sól:5,17g | E: 2253kcal, B:96,4g, 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:98,8g, T: 89,1g, Kw.tł.nasyc.: 25,7g, W:260,3g, w tym cukry: 52,8g, Bł.: 27,9g, sól:5,17g |
| WTOREK  15.07.2025 | **Śniadanie** | Pieczywo mieszane – 100g [1], masło – 10g [7], twarożek z rzodkiewką i koperkiem – 60g [7], wędlina – 50g, ogórek kwaszony- 50g, herbata – 250ml. | Pieczywo pszenne – 100g [1], masło – 10g [7], twarożek z rzodkiewką i koperkiem – 60g [7], wędlina – 50g, pomidor bez skórki - 50g, herbata – 250ml. | Pieczywo graham – 100g [1], masło – 10g [7], twarożek z rzodkiewką i koperkiem – 60g [7], wędlina – 50g, ogórek kwaszony- 50g, herbata bc – 250ml. |
| **Obiad** | Zupa kalafiorowa z ziemniakami – 350ml [7,9], pulpety w sosie śmietanowym – 150g [7], ziemniaki z masłem – 150g, marchew tarta – 150g, kompot wieloowocowy – 250ml. | Zupa kalafiorowa z ziemniakami – 350ml [7,9], pulpety w sosie śmietanowym – 150g [7], ziemniaki z masłem – 150g [7], marchew tarta – 150g, kompot wieloowocowy – 250ml. | Zupa kalafiorowa z ziemniakami – 350ml [7,9], pulpety w sosie śmietanowym – 150g [7], kasza jęczmienna – 150g, marchew tarta – 150g, kompot wieloowocowy bc – 250ml. |
| **Kolacja** | Pieczywo mieszane – 100g [1], masło – 10g [7], jajka gotowane w sosie tatarskim z ogórkiem konserwowym i groszkiem – 60g [10], wędlina – 40g [7], mix sałat – 30g, pomidor – 50g, herbata – 250ml.  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. | Pieczywo pszenne – 100g [1], masło – 10g [7], jajka gotowane w sosie tatarskim z ogórkiem konserwowym i groszkiem – 60g [10], wędlina – 40g [7], mix sałat – 30g, pomidor – 50g, herbata – 250ml.  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. | Pieczywo graham – 100g [1], masło – 10g [7], jajka gotowane w sosie tatarskim z ogórkiem konserwowym i groszkiem – 60g [10], wędlina – 40g [7], mix sałat – 30g, pomidor – 50g, herbata bc – 250ml.  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. |
| **II Kolacja** | Pieczywo chrupkie pełnoziarniste – 20g [7], masło orzechowe – 20g [5]. | Pieczywo chrupkie pełnoziarniste – 20g [7], masło orzechowe – 20g [5]. | Pieczywo chrupkie pełnoziarniste – 20g [7], masło orzechowe – 20g [5]. |
|  | 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; |
| ŚRODA  16.07.2025 | **Śniadanie** | Pieczywo mieszane – 100g [1], masło – 10g [7], kiełbaski parówkowe - 120g, ketchup – 10g, musztarda – 10g [9], pomidor – 50g, owoc – 1 sztuka, herbata – 250ml. | Pieczywo pszenne – 100g [1], masło – 10g [7], kiełbaski parówkowe - 120g, ketchup – 10g, musztarda – 10g [9], pomidor bez skórki– 50g, owoc – 1 sztuka, herbata – 250ml. | Pieczywo graham – 100g [1],masło – 10g [7], kiełbaski parówkowe - 120g, ketchup – 10g, musztarda – 10g [9], pomidor – 50g, owoc – 1 sztuka, herbata bc– 250ml. |
| **Obiad** | Zupa pomidorowa z makaronem – 350ml [1,7,9], ryż biały z kurczakiem i sosem śmietanowo - brokułowym – 350g [1], kompot wieloowocowy – 250ml. | Zupa pomidorowa z makaronem – 350ml [1,7,9], ryż biały z kurczakiem i sosem śmietanowo - brokułowym – 350g [1], kompot wieloowocowy – 250ml. | Zupa pomidorowa z makaronem – 350ml [1,7,9], ryż brązowy pełnoziarnisty z kurczakiem i sosem śmietanowo - brokułowym – 350g [1], kompot wieloowocowy bc – 250ml. |
| **Kolacja** | Pieczywo mieszane – 100g [1], masło – 10g [7], pasztet pieczony drobiowy – 80g, ogórek konserwowy – 50g, rukola – 10g, herbata - 250ml.  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. | Pieczywo pszenne – 100g [1], masło – 10g [7], pasztet pieczony drobiowy – 80g, pomidor bez skórki – 50g, rukola – 10g, herbata - 250ml.  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. | Pieczywo graham – 100g [1], masło – 10g [7], pasztet pieczony drobiowy – 80g, ogórek konserwowy – 50g, rukola – 10g, herbata bc - 250ml.  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. |
| **II Kolacja** | Serek wiejski – 200g. | Serek wiejski – 200g. | Serek wiejski – 200g. |
|  | 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; | 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; |
| CZWARTEK  17.07.2025 | **Śniadanie** | Pieczywo mieszane – 100g [1], masło – 10g [7], wędlina – 50g, ser żółty – 40g [7], rzodkiewka – 50g, pomidor – 50g, sałata zielona – 20g, herbata – 250ml. | Pieczywo pszenne – 100g [1], masło – 10g [7], wędlina – 50g, ser żółty – 40g [7], rzodkiewka – 50g, pomidor bez skórki – 50g, sałata zielona – 20g, herbata – 250ml. | Pieczywo graham – 100g [1], masło – 10g [7], wędlina – 50g, ser żółty – 40g [7], rzodkiewka – 50g, pomidor – 50g, sałata zielona – 20g, herbata – 250ml. |
| **Obiad** | Zupa jarzynowa z pomidorami – 350ml [1,7,9], gulasz drobiowo - wieprzowy – 150g [7], kasza pęczak – 120g, sałata zielona z jajkiem – 150g, kompot wieloowocowy – 250ml. | Zupa jarzynowa z pomidorami – 350ml [1,7,9], gulasz drobiowo - wieprzowy – 150g [7], kasza pęczak – 120g, sałata zielona z jajkiem – 150g, kompot wieloowocowy – 250ml. | Zupa jarzynowa z pomidorami – 350ml [1,7,9], gulasz drobiowo - wieprzowy – 150g [7], kasza pęczak – 120g, sałata zielona z jajkiem – 150g, kompot wieloowocowy bc – 250ml. |
| **Kolacja** | Pieczywo mieszane – 100g [1], masło – 10g [7], serek biały do smarowania - 50g, wędlina – 60g, mix sałat z pomidorem i oliwą z oliwek– 100g, herbata – 250ml.  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. | Pieczywo pszenne – 100g [1], masło – 10g [7], serek biały do smarowania - 50g, wędlina – 60g, mix sałat z pomidorem i oliwą z oliwek– 100g, herbata – 250ml.  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. | Pieczywo graham – 100g [1], masło – 10g [7], serek biały do smarowania - 50g, wędlina – 60g, mix sałat z pomidorem i oliwą z oliwek– 100g, herbata – 250ml.  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. |
| **II Kolacja** | Skyr pitny smakowy – 330ml [7]. | Skyr pitny smakowy – 330ml [7]. | Skyr pitny naturalny – 330ml [7]. |
|  | 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; | 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: 53,8g; Bł.: 16.93 g; Sól: 3.67 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; |
| PIĄTEK  18.07.2025 | **Śniadanie** | Pieczywo mieszane – 100g [1], masło – 10g [7], pasta twarogowa z makrelą - 80g [1,3,7], pomidor – 40g, owoc – 1 sztuka, herbata - 250ml. | Pieczywo pszenne – 100g [1], masło – 10g [7], pasta twarogowa z makrelą - 80g [1,3,7], pomidor bez skórki– 40g, owoc – 1 sztuka, herbata - 250ml. | Pieczywo graham – 100g [1], masło – 10g [7], pasta twarogowa z makrelą - 80g [1,3,7], pomidor – 40g, owoc – 1 sztuka, herbata bc - 250ml. |
| **Obiad** | Zupa ogórkowa z ryżem – 350ml [1], Ryba w panierce – 150g [1,3,4], ziemniaki z masłem – 150g [7], buraczki gotowane – 150g, kompot wieloowocowy – 250ml. | Zupa ogórkowa z ryżem – 350ml [1], Ryba gotowana w ziołach – 150g [1,3,4], ziemniaki z masłem – 150g [7], buraczki gotowane – 150g, kompot wieloowocowy – 250ml. | Zupa ogórkowa z ryżem – 350ml [1], Ryba w panierce – 150g [1,3,4], kasza gryczana – 150g, buraczki gotowane – 150g, kompot wieloowocowy bc– 250ml. |
| **Kolacja** | Pieczywo mieszane – 100g [1], masło – 10g [7], ser żółty – 40g, sałatka jarzynowa – 80g [7], ogórek kwaszony – 50g, herbata – 250ml.  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. | Pieczywo pszenne – 100g [1], masło – 10g [7], ser żółty – 40g, sałatka jarzynowa – 80g [7], ogórek kwaszony – 50g, herbata – 250ml.  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. | Pieczywo graham – 100g [1], masło – 10g [7], ser żółty – 40g, sałatka jarzynowa – 80g [7], ogórek kwaszony – 50g, herbata – 250ml.  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. |
| **II Kolacja** | Pudding chia z mandarynką i gorzką czekoladą – 150g [7]. | Pudding chia z mandarynką i gorzką czekoladą – 150g [7]. | Pudding chia z mandarynką i gorzką czekoladą – 150g [7]. |
|  | 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 | 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  19.07.2025 | **Śniadanie** | Bułka drożdżowa z kruszonką – 100g [1,3,7], owsianka na mleku z siemieniem lnianym i bananem – 350g [1,7], masło – 10g [7], serek do smarowania – 40g [7], herbata – 250ml | Bułka drożdżowa z kruszonką – 100g [1,3,7], owsianka na mleku z siemieniem lnianym i bananem – 350g [1,7], masło – 10g [7], serek do smarowania – 40g [7], herbata – 250ml | Pieczywo graham – 100g [1,3,7], owsianka z siemieniem lnianym i mandarynką – 350g [1,7], masło – 10g [7], serek do smarowania – 40g [7], herbata bc – 250ml |
| **Obiad** | Zupa porowa z kaszą – 350ml [7], roladka drobiowa w sosie własnym – 150g [1,3,7], ziemniaki młode z koperkiem – 150g, mizeria – 150g [7], kompot owocowy – 250ml. | Zupa porowa z kaszą – 350ml [7], roladka drobiowa w sosie własnym – 150g [1,3,7], ziemniaki młode z koperkiem – 150g, mizeria – 150g [7], kompot owocowy – 250ml. | Zupa porowa z kaszą – 350ml [7], roladka drobiowa w sosie własnym – 150g [1,3,7], ziemniaki młode z koperkiem – 150g, mizeria – 150g [7], kompot owocowy bc – 250ml. |
| **Kolacja** | Pieczywo mieszane - 100g [1], masło – 10g [7], hummus pomidorowy – 40g, wędlina – 40g, ogórek – 50g, herbata – 250ml.  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. | Pieczywo pszenne - 100g [1], masło – 10g [7], hummus pomidorowy – 40g, wędlina – 40g, ogórek – 50g, herbata – 250ml.  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. | Pieczywo graham - 100g [1], masło – 10g [7], hummus pomidorowy – 40g, wędlina – 40g, ogórek – 50g, herbata bc – 250ml.  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. |
| **II Kolacja** | Jogurt smakowy – 200g [7]. | Jogurt smakowy – 200g [7]. | Jogurt naturalny – 200g [7]. |
|  | E: 2185,4 kcal; B: 95,4 g; T: 86.1 g; Kw. tł. nasy.: 28.8 g; W: 276.4 g; W tym cukry: 52.13 g; Bł.: 36,8 g; Sól: 6,9 g | E: 2169.14 kcal; B: 92.22 g; T: 85.15 g; Kw. tł. nasy.: 28,8 g; W: 278,6 g; W tym cukry: 57.3 g; Bł.: 30.80 g; Sól: 7,6g; | E: 2185,4 kcal; B: 95,4 g; T: 86.1 g; Kw. tł. nasy.: 28.8 g; W: 276.4 g; W tym cukry: 52.13 g; Bł.: 36,8 g; Sól: 6,9 g |
| NIEDZIELA  20.07.2025 | **Śniadanie** | Pieczywo mieszane – 100g [1], masło – 10g [7], pasta jajeczna ze szczypiorkiem – 60g [7], wędlina – 40g, ogórek kwaszony – 40g, rzodkiewka – 50g, herbata - 250ml [7]. | Pieczywo pszenne – 100g [1], masło – 10g [7], pasta jajeczna ze szczypiorkiem – 60g [7], wędlina – 40g, ogórek kwaszony – 40g, rzodkiewka – 50g, herbata - 250ml [7]. | Pieczywo graham – 100g [1], masło – 10g [7], pasta jajeczna ze szczypiorkiem – 60g [7], wędlina – 40g, ogórek kwaszony – 40g, rzodkiewka – 50g, herbata - 250ml [7]. |
| **Obiad** | Rosół z makaronem – 350ml [1,7,9], zraziki z mięsa mielonego – 150g [1,3], ziemniaki z masłem – 150g [7], surówka kopenhaska – 150g, kompot wieloowocowy – 250ml. | Rosół z makaronem – 350ml [1,7,9], zraziki z mięsa mielonego – 150g [1,3], ziemniaki z masłem – 150g [7], surówka kopenhaska – 150g, kompot wieloowocowy – 250ml. | Rosół z makaronem – 350ml [1,7,9], zraziki z mięsa mielonego – 150g [1,3], ziemniaki z masłem – 150g [7], surówka kopenhaska – 150g, kompot wieloowocowy bc – 250ml. |
| **Kolacja** | Pieczywo mieszane - 100g [1], masło – 10g [7], wędlina – 40g, twarożek ze szczypiorkiem – 50g [7], pomidor – 40g, ogórek zielony – 50g, herbata – 250ml.  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona -350ml. | Pieczywo pszenne - 100g [1], masło – 10g [7], wędlina – 40g, twarożek ze szczypiorkiem – 50g [7], pomidor bez skórki – 40g, sałata zielona – 20g, herbata – 250ml.  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona -350ml. | Pieczywo graham - 100g [1], masło – 10g [7], wędlina – 40g, twarożek ze szczypiorkiem – 50g [7], pomidor – 40g, papryka konserwowa – 50g, herbata bc – 250ml.  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona -350ml. |
| **II Kolacja** | Mus warzywno – owocowy - 200ml. | Mus warzywno – owocowy - 200ml. | Mus warzywno – owocowy - 200ml. |
|  | E: 2261 kcal, B:90,8g, T: 89,1g, Kw.tł.nasyc.: 23,7g, W:270,3g, w tym cukry: 50,8g, Bł.: 29,7g, sól: 5,9g | E: 2254kcal, B:86,8g, T: 80,1g, Kw.tł.nasyc.: 23,7g, W:291,3g, w tym cukry: 59,8g, Bł.: 24,6g, sól: 4,7g | E: 2261 kcal, B:90,8g, T: 89,1g, Kw.tł.nasyc.: 23,7g, W:270,3g, w tym cukry: 50,8g, Bł.: 29,7g, sól: 5,9g |

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.