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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **PODSTAWOWA** | **ŁATWOSTRAWNA** | **Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH** |
| PONIEDZIAŁEK28.07.2025 | **Śniadanie** | Pieczywo mieszane – 100g [1], masło – 10g [7], pasztet pieczony – 80g, ogórek zielony – 50g, sałata lodowa – 20g, owoc – 1 sztuka, herbata – 250ml. | Pieczywo pszenne – 100g [1], masło – 10g [7], pasztet pieczony – 80g, pomidor bez skórki – 50g, sałata lodowa – 20g, owoc – 1 sztuka, herbata – 250ml. | Pieczywo graham – 100g [1], masło – 10g [7], pasztet pieczony – 80g, ogórek zielony – 50g, sałata lodowa – 20g, owoc – 1 sztuka, herbata bc – 250ml. |
| **Obiad** | Zupa wiosenna – 350ml [1,7,9], ryż biały z serem i musem jagodowym – 320g [1,7], kompot wieloowocowy – 250ml. | Zupa wiosenna – 350ml [1,7,9], ryż biały z serem i musem jagodowym – 320g [1,7], kompot wieloowocowy – 250ml. | Zupa wiosenna – 350ml [1,7,9], ryż brązowy z sosem koperkowym – 320g [1,7], kompot wieloowocowy bc – 250ml. |
| **Kolacja** | Pieczywo mieszane – 100g [1], masło – 10g [7], wędlina – 40g, sałatka z tuńczyka, jajka i ogórka – 80g [3,7], ser topiony – 20g [7], pomidor – 50g, herbata – 250ml.Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. | Pieczywo pszenne – 100g [1], masło – 10g [7], wędlina – 40g, sałatka z tuńczyka, jajka i ogórka – 80g [3,7], ser topiony – 20g [7], pomidor bez skórki – 50g, herbata – 250ml.Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. | Pieczywo graham – 100g [1], masło – 10g [7], wędlina – 40g, sałatka z tuńczyka, jajka i ogórka – 80g [3,7], ser topiony – 20g [7], pomidor – 50g, herbata bc– 250ml.Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. |
| **II Kolacja** | Koktajl z moreli na maślance - 200ml [7]. | Koktajl z moreli na maślance - 200ml [7]. | Koktajl z moreli na maślance - 200ml [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: 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; |
| WTOREK29.07.2025 | **Śniadanie** | Pieczywo mieszane – 100g [1], masło – 10g [7], pasta twarogowa ze szczypiorkiem – 80g [7], ogórek – 50g, pomidor – 50g, herbata – 250ml. | Pieczywo pszenne – 100g [1], masło – 10g [7], pasta twarogowa ze szczypiorkiem – 80g [7], ogórek – 50g, pomidor bez skórki – 50g, herbata – 250ml. | Pieczywo graham – 100g [1], masło – 10g [7], pasta twarogowa ze szczypiorkiem – 80g [7], ogórek – 50g, pomidor – 50g, herbata bc – 250ml. |
| **Obiad** | Zupa szpinakowa z ryżem – 350ml [7,9], roladka drobiowa – 120g [1,9], ziemniaki gotowane z koperkiem – 150g [7], mizeria– 150g [7], kompot owocowy – 250ml. | Zupa szpinakowa z ryżem – 350ml [7,9], roladka drobiowa – 120g [1,9], ziemniaki gotowane z koperkiem – 150g [7], mizeria– 150g [7], kompot owocowy – 250ml. | Zupa szpinakowa z ryżem – 350ml [7,9], roladka drobiowa – 120g [1,9], ziemniaki gotowane z koperkiem – 150g [7], mizeria– 150g [7], kompot owocowy – 250ml. |
| **Kolacja** | Pieczywo mieszane – 100g [1], masło – 10g [7], wędlina – 60g, ser mozzarella – 60g [7], ogórek zielony – 50g, sałata zielona – 20g, herbata – 250ml.Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. | Pieczywo pszenne – 100g [1], masło – 10g [7], wędlina – 60g, ser mozzarella – 60g [7], ogórek zielony – 50g, sałata zielona – 20g, herbata – 250ml.Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. | Pieczywo graham – 100g [1], masło – 10g [7], wędlina – 60g, ser mozzarella – 60g [7], ogórek zielony – 50g, sałata zielona – 20g, herbata bc – 250ml.Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. |
| **II Kolacja** | Jogurt owocowy – 150 g [7]. | Jogurt owocowy – 150 g [7]. | Jogurt naturalny – 150 g [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 |
| ŚRODA30.07.2025 | **Śniadanie** | Pieczywo mieszane – 100g [1], masło – 10g [7], jajko w sosie koperkowym – 120g [3,7], pomidor – 50g, ogórek – 50g, owoc – 1 sztuka, herbata – 250ml. | Pieczywo pszenne – 100g [1], masło – 10g [7], jajko w sosie koperkowym – 120g [3,7], pomidor bez skórki – 50g, ogórek - 50g, owoc – 1 sztuka, herbata – 250ml. | Pieczywo graham – 100g [1], masło – 10g [7], jajko w sosie koperkowym – 120g [3,7], pomidor – 50g, ogórek - 50g, owoc – 1 sztuka, herbata bc – 250ml. |
| **Obiad** | Zupa meksykańska – 350ml [7,9], łazanki z kapustą i kiełbasą – 300g [1,7], kompot wieloowocowy – 250ml. | Zupa meksykańska – 350ml [7,9], makaron z kurczakiem i warzywami – 300g [1,7], kompot wieloowocowy – 250ml. | Zupa meksykańska – 350ml [7,9], łazanki z kapustą i kiełbasą – 300g [1,7], kompot wieloowocowy – 250ml. |
| **Kolacja** | Pieczywo mieszane – 100g [1], masło – 10g [7], wędlina – 60g, ser biały do smarowania – 50g [7], ogórek – 50g, pomidor – 50g, herbata – 250ml.Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. | Pieczywo pszenne – 100g [1], masło – 10g [7], wędlina – 60g, ser biały do smarowania – 50g [7], ogórek – 50g, pomidor bez skórki – 50g, herbata – 250ml.Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. | Pieczywo graham – 100g [1], masło – 10g [7], wędlina – 60g, ser biały do smarowania – 50g [7], ogórek – 50g, pomidor – 50g, herbata bc – 250ml.Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. |
| **II Kolacja** | Sok pomidorowy – 330ml | Sok pomidorowy – 330ml | Sok pomidorowy – 330ml |
|  | 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; |
| CZWARTEK31.07.2025 | **Śniadanie** | Bułka drożdżowa – 100g [1], masło – 10g [7], owsianka z truskawkami i gorzką czekoladą – 350g [1,7], serek biały do smarowania – 40g [7], kakao – 250ml [7]. | Bułka drożdżowa – 100g [1], masło – 10g [7], owsianka z truskawkami i gorzką czekoladą – 350g [1,7], serek biały do smarowania – 40g [7], kakao – 250ml [7]. | Pieczywo graham – 100g [1], masło – 10g [7], owsianka z truskawkami i gorzką czekoladą – 350g [1,7], serek biały do smarowania – 40g [7], wędlina - 50g, pomidor - 50g, herbata bc – 250ml. |
| **Obiad** | Zupa fasolowa z makaronem– 350ml [1,3,13], pierś z kurczaka pod pierzynką – 150g [1,7], młode ziemniaczki z koperkiem – 150g [7], sałatka zielona z jajkiem i sosem – 150g, kompot wieloowocowy – 250ml. | Zupa fasolowa z makaronem– 350ml [1,3,13], pierś z kurczaka pod pierzynką – 150g [1,7], młode ziemniaczki z koperkiem – 150g [7], sałatka zielona z jajkiem i sosem – 150g, kompot wieloowocowy – 250ml. | Zupa fasolowa z makaronem– 350ml [1,3,13], pierś z kurczaka pod pierzynką – 150g [1,7], młode ziemniaczki z koperkiem – 150g [7], sałatka zielona z jajkiem i sosem – 150g, kompot wieloowocowy bc – 250ml. |
| **Kolacja** | Pieczywo mieszane – 100g [1], masło – 10g [7], sałatka ryżowa z brokułem – 100g, wędlina – 40g, herbata – 250ml.Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. | Pieczywo pszenne – 100g [1], masło – 10g [7], sałatka ryżowa z brokułem – 100g, wędlina – 40g, herbata – 250ml.Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. | Pieczywo graham – 100g [1], masło – 10g [7], sałatka ryżowa z brokułem – 100g, wędlina – 40g, herbata bc – 250ml.Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. |
| **II Kolacja** | Mus warzywno - owocowy - 150g [7]. | Mus warzywno - owocowy - 150g [7]. | Mus warzywno - owocowy - 150g [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; |
| PIĄTEK01.08.2025 | **Śniadanie** | Pieczywo mieszane – 100g [1], masło – 10g [7], pasta twarogowa z ogórkiem kiszonym – 80g [7], pomidor - 50g, sałata lodowa – 20g, owoc – 1 sztuka, herbata – 250 ml. | Pieczywo pszenne – 100g [1], masło – 10g [7], pasta twarogowa z ogórkiem kiszonym – 80g [7], pomidor bez skórki - 50g, sałata lodowa – 20g, owoc – 1 sztuka, herbata – 250 ml. | Pieczywo graham – 100g [1], masło – 10g [7], pasta twarogowa z ogórkiem kiszonym – 80g [7], pomidor - 50g, sałata lodowa – 20g, owoc – 1 sztuka, herbata bc – 250 ml. |
| **Obiad** | Barszcz czerwony z ziemniakami – 350ml, ryba pieczona w sosie jogurtowo - koperkowym – 150g 1,4,7], młode ziemniaczki z koperkiem – 150g [7], surówka z młodej kapusty – 150g, kompot wieloowocowy - 250ml. | Barszcz czerwony z ziemniakami – 350ml, ryba pieczona w sosie jogurtowo - koperkowym – 150g 1,4,7], młode ziemniaczki z koperkiem – 150g [7], warzywa gotowane – 150g, kompot wieloowocowy - 250ml. | Barszcz czerwony z ziemniakami – 350ml, ryba pieczona w sosie jogurtowo - koperkowym – 150g 1,4,7], młode ziemniaczki z koperkiem – 150g [7], surówka z młodej kapusty – 150g, kompot wieloowocowy - 250ml. |
| **Kolacja** | Pieczywo mieszane – 100g [1], masło – 10g [7], ser żółty – 50g, sałatka z mozzarelli i pomidora – 80g [7], herbata – 250ml.Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. | Pieczywo pszenne – 100g [1], masło – 10g [7], ser żółty – 50g, sałatka z mozzarelli i pomidora – 80g [7], herbata – 250ml.Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. | Pieczywo graham – 100g [1], masło – 10g [7], ser żółty – 50g, sałatka z mozzarelli i pomidora – 80g [7], herbata bc – 250ml.Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. |
| **II Kolacja** | Pieczywo chrupkie żytnie – 20g [1], masło orzechowe – 20g [5]. | Pieczywo chrupkie żytnie – 20g [1], masło orzechowe – 20g [5]. | Pieczywo chrupkie żytnie – 20g [1], masło orzechowe – 20g [5]. |
|  | 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; |
| SOBOTA02.08.202412.10.2024 | **Śniadanie** | Pieczywo mieszane – 100g [1], masło – 10g [7], serdelki – 100g [1], ketchup -10g, musztarda – 10g [10], pomidor – 50g, sałata zielona – 20g, herbata – 250ml. | Pieczywo pszenne – 100g [1], masło – 10g [7], serdelki – 100g [1], ketchup -10g, musztarda – 10g [10], pomidor bez skórki – 50g, sałata zielona – 20g, herbata – 250ml. | Pieczywo graham – 100g [1], masło – 10g [7], serdelki – 100g [1], ketchup -10g, musztarda – 10g [10], pomidor – 50g, sałata zielona – 20g, herbata bc – 250ml. |
| **Obiad** | Zupa krem kalafiorowa – 350g [1,7], naleśniki z kurczakiem i warzywami w sosie jogurtowym – 300g [1,3,7], kompot wieloowocowy – 250ml. | Zupa krem kalafiorowa – 350g [1,7], makaron z kurczakiem i warzywami w sosie jogurtowym – 300g [1,3,7], kompot wieloowocowy – 250ml. | Zupa krem kalafiorowa – 350g [1,7], naleśniki z kurczakiem i warzywami w sosie jogurtowym – 300g [1,3,7], kompot wieloowocowy bc – 250ml. |
| **Kolacja** | Pieczywo mieszane – 100g [1], masło – 10g [7], wędlina – 50g, pasta kanapkowa z zielonego groszku – 60g [6], ogórek konserwowy – 50g, roszponka – 10g, herbata – 250ml.Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. | Pieczywo pszenne – 100g [1], masło – 10g [7], wędlina – 50g, pasta kanapkowa z zielonego groszku – 60g [6], ogórek konserwowy – 50g, roszponka – 10g, herbata – 250ml.Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. | Pieczywo graham – 100g [1], masło – 10g [7], wędlina – 50g, pasta kanapkowa z zielonego groszku – 60g [6], ogórek konserwowy – 50g, roszponka – 10g, herbata bc – 250ml.Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. |
| **II Kolacja** | Pudding chia na jogurcie naturalnym z dżemem wiśniowym – 200g [7]. | Pudding chia na jogurcie naturalnym z dżemem wiśniowym – 200g [7]. | Pudding chia na jogurcie naturalnym z dżemem wiśniowym – 200g [7]. |
|  | E: 2212 kcal; B: 97.5g; Tłuszcz: 78g; Kw. tł. nasy.: 21g; W: 292g; W tym cukry: 56.40 g; Bł.: 24,5g Sól: 5,20 g; | 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: 2212 kcal; B: 97.5g; Tłuszcz: 78g; Kw. tł. nasy.: 21g; W: 292g; W tym cukry: 56.40 g; Bł.: 24,5g Sól: 5,20 g; |
| NIEDZIELA03.08.2025 | **Śniadanie** | Pieczywo mieszane – 100g [1], masło – 10g [7], serek wiejski – 100g [7], wędlina - 40g [7], pomidor – 50g, owoc – 1 sztuka, herbata – 250ml. | Pieczywo pszenne – 100g [1], masło – 10g [7], serek wiejski – 100g [7], wędlina - 40g [7], pomidor – 50g, owoc – 1 sztuka, herbata – 250ml. | Pieczywo graham – 100g [1], masło – 10g [7], serek wiejski – 100g [7], wędlina - 40g [7], pomidor – 50g, owoc – 1 sztuka, herbata bc – 250ml. |
| **Obiad** | Rosół z makaronem nitki – 350ml [1,3,7,9], kotlet siekany z papryką i serem - 150g [3,7], młode ziemniaczki z koperkiem – 150g [7], surówka z kapusty pekińskiej – 150g [7,9], kompot wieloowocowy – 250ml. | Rosół z makaronem nitki – 350ml [1,3,7,9], kotlet siekany z papryką i serem - 150g [3,7], młode ziemniaczki z koperkiem – 150g [7], surówka z kapusty pekińskiej – 150g [7,9], kompot wieloowocowy – 250ml. | Rosół z makaronem nitki – 350ml [1,3,7,9], kotlet siekany z papryką i serem - 150g [3,7], młode ziemniaczki z koperkiem – 150g [7], surówka z kapusty pekińskiej – 150g [7,9], kompot wieloowocowy – 250ml. |
| **Kolacja** | Pieczywo mieszane – 100g [1], masło – 10g [7], pasztetowa drobiowa – 80g, ogórek zielony – 50g, pomidor – 50g, herbata – 250ml.Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. | Pieczywo pszenne – 100g [1], masło – 10g [7], pasztetowa drobiowa – 80g, ogórek zielony – 50g, pomidor bez skórki– 50g, herbata – 250ml.Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. | Pieczywo graham – 100g [1], masło – 10g [7], pasztetowa drobiowa – 80g, ogórek zielony – 50g, pomidor – 50g, herbata bc – 250ml.Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. |
| **II Kolacja** | Skyr pitny smakowy– 330ml [7]. | Skyr pitny smakowy– 330ml [7]. | Skyr pitny naturalny11.05– 330ml [7]. |
|  | 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: 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; |

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.