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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | **ŁATWOSTRAWNA** | **Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH** |
| PONIEDZIAŁEK  13.01.2025 | **Śniadanie** | Pieczywo pszenne – 100g [1], masło – 10g [7], pasta twarogowa ze szczypiorkiem – 60g [7], wędlina – 40g, pomidor – 50g, ogórek – 50g, sałata zielona – 10g, herbata – 250ml. | Pieczywo graham – 100g [1], masło – 10g [7], pasta twarogowa ze szczypiorkiem – 60g [7], wędlina – 40g, pomidor – 50g, ogórek – 50g, sałata zielona – 10g, herbata – 250ml. |
| **Obiad** | Zupa ogórkowa z ziemniakami – 350ml [7,9], ryż na mleku z jabłkami i cynamonem – 350g [7], kompot wieloowocowy – 250ml. | Zupa ogórkowa z ziemniakami – 350ml [7,9], ryż na mleku z jabłkami i cynamonem – 350g [7], kompot wieloowocowy bc – 250ml. |
| **Kolacja** | Pieczywo pszenne – 100g [1], masło – 10g [7], serek bieluch – 50g, dżem niskosłodzony – 25g [7], ser topiony – 21g, mozzarella – 40g, wędlina – 40g, pomidor – 50g, ogórek kwaszony – 50g, roszponka – 10g, herbata – 250ml.  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona -350ml. | Pieczywo graham – 100g [1], masło – 10g [7], serek bieluch – 50g, dżem niskosłodzony – 25g [7], ser topiony – 21g, mozzarella – 40g, wędlina – 40g, pomidor – 50g, ogórek kwaszony – 50g, roszponka – 10g, herbata bc – 250ml.  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona -350ml. |
| **II Kolacja** | Mini sałatka grecka – 150g [7]. | Mini sałatka grecka – 150g [7]. |
|  | 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: 2228kcal, B:95,5g, T: 82,7g, Kw.tł.nasyc.:20,1g W:272g, w tym cukry: 44,5g, Bł.: 27,6 sól: 6,9g |
| WTOREK 14.01.2025 | **Śniadanie** | Pieczywo pszenne – 100g [1], masło – 10g [7], ser żółty – 40g, hummus tradycyjny – 60g, pomidor – 50g, sałata zielona – 10g, ogórek kwaszony – 50g, mandarynka – 1 sztuka, herbata – 250ml. | Pieczywo graham – 100g [1], masło – 10g [7], ser żółty – 40g, hummus tradycyjny – 60g, pomidor – 50g, sałata zielona – 10g, ogórek kwaszony – 50g, mandarynka – 1 sztuka, herbata bc – 250ml. |
| **Obiad** | Zupa koperkowa z ryżem – 350ml [7,9], schab duszony z marchewką i groszkiem – 150g [4], ziemniaki gotowane z masłem i koperkiem – 150g [7], surówka coleslaw – 150g [7,9], kompot wieloowocowy – 250ml. | Zupa koperkowa z ryżem – 350ml [7,9], schab duszony z marchewką i groszkiem – 150g [4], kasza pęczak – 150g [7], surówka coleslaw – 150g [7,9], kompot wieloowocowy bc – 250ml. |
| **Kolacja** | Pieczywo pszenne – 100g [1], masło – 10g [7], pasta twarogowa z tuńczykiem – 60g [3,4,7], wędlina – 40g, pomidor – 50g, ogórek – 50g, kakao – 250ml [7].  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona -350ml. | Pieczywo graham – 100g [1], masło – 10g [7], pasta twarogowa z tuńczykiem – 60g [3,4,7], wędlina – 40g, pomidor – 50g, ogórek – 50g, kakao – 250ml [7].  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona -350ml. |
| **II Kolacja** | Jogurt smakowy – 150ml [7]. | Jogurt naturalny - 150ml [7]. |
|  | 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: 2205,4 kcal; B: 86.26 g; T: 79,2 g; Kw. tł.nasy.: 21.6 g; W: 287,4 g; W tym cukry: 49,9; Bł.: 29,1 g; Sól: 6,7 g; |
| ŚRODA  15.01.2025 | **Śniadanie** | Pieczywo pszenne – 100g [1], masło – 10g [7], pasta jajeczna ze szczypiorkiem -50g [3,7], pomidor – 50g, ogórek – 50g, mix sałat – 20g, kiwi – 1 sztuka, herbata – 250ml. | Pieczywo graham – 100g [1], masło – 10g [7], pasta jajeczna ze szczypiorkiem -50g [3,7], pomidor – 50g, ogórek – 50g, mix sałat – 20g, kiwi – 1 sztuka, herbata bc – 250ml. |
| **Obiad** | Zupa pieczarkowa – 350ml [1,7,9], kotlet mięsno - warzywny – 150g [7], ziemniaki gotowane z masłem – 150g [7], surówka z marchewki i jabłka – 150g, kompot wieloowocowy – 250ml. | Zupa pieczarkowa – 350ml [1,7,9], kotlet mięsno - warzywny – 150g [7], ziemniaki gotowane z masłem – 150g [7], surówka z marchewki i jabłka – 150g, kompot wieloowocowy bc – 250ml. |
| **Kolacja** | Pieczywo pszenne – 100g [1], masło – 10g [7], sałatka jarzynowa – 80g [3,7,9], wędlina – 40g, pomidor – 50g, papryka – 40g, sałata zielona – 10g, herbata – 250ml.  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona -350ml. | Pieczywo graham – 100g [1], masło – 10g [7], sałatka jarzynowa – 80g [3,7,9], wędlina – 40g, pomidor – 50g, papryka – 40g, sałata zielona – 10g, herbata bc – 250ml.  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona -350ml. |
| **II Kolacja** | Koktajl bananowy na maślance - 300g [7]. | Koktajl bananowy na maślance - 300g [7]. |
|  | E: 2237.5 kcal; B: 105.g; T: 71.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.92 g; W: 285.1g; W tym cukry: 52.2g; B: 27.6 g; Sól: 6.6g; | E: 2236.4 kcal; B: 107.5 g; T: 72,2 g; Kw. tł. nasy.: 22.92 g; W: 280.1g; W tym cukry: 48,7 g; B: 31,2 g; Sól: 6.60 g; |
| CZWARTEK  16.01.2025 | **Śniadanie** | Pieczywo pszenne – 100g [1], masło – 10g [7], serek wiejski ze szczypiorkiem – 70g [7], wędlina – 50g, ogórek kwaszony – 50g, sałata zielona -10g, herbata – 250ml. | Pieczywo graham – 100g [1], masło – 10g [7], serek wiejski ze szczypiorkiem – 70g [7], wędlina – 50g, ogórek kwaszony – 50g, sałata zielona -10g, herbata – 250ml. |
| **Obiad** | Zupa pomidorowa z makaronem– 350ml [1,9], gulasz wołowy – 150g [7], kasza jęczmienna – 150g [7], buraczki gotowane – 150g, kompot wieloowocowy – 250ml. | Zupa pomidorowa z makaronem– 350ml [1,9], gulasz wołowy – 150g [7], kasza jęczmienna – 150g [7], buraczki gotowane – 150g, kompot wieloowocowy – 250ml. |
| **Kolacja** | Pieczywo pszenne – 100g [1], masło – 10g [7], wędlina – 40g, sałatka makaronowa z brokułem, pomidorem i kurczakiem - 100g, herbata – 250ml.  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona -350ml. | Pieczywo graham – 100g [1], masło – 10g [7], wędlina – 40g, sałatka makaronowa z brokułem, pomidorem i kurczakiem - 100g, herbata – 250ml.  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona -350ml. |
| **II Kolacja** | Mus owocowy z jogurtem naturalnym - 150 g [7]. | Mus owocowy z jogurtem naturalnym - 150 g [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: 2180.8 kcal; B: 98,4 g; T: 79 g; Kw. tł. nasy.: 24.58 g; W: 285.91 g; W tym cukry: 51,6 g; Bł.: 27,8g; Sól: 5,5g; |
| PIĄTEK  17.01.2025 | **Śniadanie** | Pieczywo pszenne – 100g [1], masło – 10g [7], pasta rybna z makreli i warzyw – 80g [4,7,9], ser mozzarella – 40g, papryka konserwowa – 50g, ogórek – 50g, roszponka – 10g, kawa inka – 250ml. | Pieczywo graham – 100g [1], masło – 10g [7], pasta rybna z makreli i warzyw – 80g [4,7,9], ser mozzarella – 40g, papryka konserwowa – 50g, ogórek – 50g, roszponka – 10g, kawa inka bc – 250ml. |
| **Obiad** | Zupa kalafiorowa z ryżem – 350ml [1,7,9], Ryba duszona z warzywami – 150g [7], ziemniaki gotowane z masłem – 150g [7], warzywa gotowane – 150g, kompot wieloowocowy – 250ml. | Zupa kalafiorowa z ryżem – 350ml [1,7,9], Ryba panierowana – 150g [7], ziemniaki gotowane z masłem – 150g [7], ogórki kwaszone – 150g, kompot wieloowocowy bc – 250ml. |
| **Kolacja** | Chleb pszenny – 100g [1], masło – 10g [7], ser żółty - 40g [7], pasztet pieczony – 40g, mini sałatka grecka – 60g [7], herbata – 250ml.  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona -350ml. | Chleb graham – 100g [1], masło – 10g [7], ser żółty -40g [7], pasztet pieczony – 40g, mini sałatka grecka – 60g [7], herbata bc – 250ml.  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona -350ml. |
| **II Kolacja** | Skyr owocowy – 150g [7]. | Skyr naturalny – 150g [7]. |
|  | E: 2215. kcal; B: 96,5 g; T: 82g; Kw. tł. nasy.: 24g; W: 289.1g; W tym cukry: 58 g; B.: 25,1g; Sól: 7,2g; | E: 2189. kcal; B: 98.5g; T: 82g; Kw. tł. nasy.: 24,9g; W: 283g; W tym cukry: 52 g; B.: 28,6g; Sól: 7.8g; |
| SOBOTA 18.01.2025 | **Śniadanie** | Pieczywo pszenne – 100g [1], masło – 10g [7], jajecznica – 100g [3,7], wędlina – 40g, pomidor bez skórki- 50g, rukola – 10g, kiwi – 1 sztuka, herbata – 250ml. | Pieczywo graham – 100g [1], masło – 10g [7], jajecznica – 100g [3,7], wędlina – 40g, pomidor - 50g, rukola – 10g, kiwi – 1 sztuka, herbata bc – 250ml. |
| **Obiad** | Zupa jarzynowa z makaronem – 350ml [1,7,9], kaszotto z kurczakiem, szpinakiem i warzywami – 350g [1,7], kompot wieloowocowy – 250ml. | Zupa jarzynowa z makaronem – 350ml [1,7,9], kaszotto z kurczakiem, szpinakiem i warzywami – 350g [1,7], kompot wieloowocowy bc – 250ml. |
| **Kolacja** | Pieczywo pszenne – 100g [1], masło – 10g [7], pieczeń ze schabu – 50g, serek do smarowania – 50g [7], pomidor bez skórki – 50g, ogórek – 50g, kiełki – 5g, herbata – 250ml.  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona -350ml. | Pieczywo graham – 100g [1], masło – 10g [7], pieczeń ze schabu – 50g, serek do smarowania – 50g [7], papryka – 50g, ogórek – 50g, kiełki – 5g, herbata bc – 250ml.  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona -350ml. |
| **II Kolacja** | Kefir – 400ml [7]. | Kefir – 400ml [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: 2220 kcal; B: 99,1g; Tłuszcz: 78g; Kw. tł. nasy.: 21g; W: 292g; W tym cukry: 52. g; Bł.: 27,9g; Sól: 5,20 g; |
| NIEDZIELA  19.01.2025 | **Śniadanie** | Pieczywo pszenne – 80g [1], masło – 10g [7], parówki – 100g, ketchup – 10g, musztarda- 10g [10], serek do smarowania z koperkiem – 40g, ser żółty – 40g, pomidor bez skórki – 50g, rukola – 10g, herbata – 250ml. | Pieczywo graham – 80g [1], masło – 10g [7], parówki – 100g, ketchup – 10g, musztarda- 10g [10], serek do smarowania z koperkiem – 40g, ser żółty – 40g, pomidor bez skórki – 50g, rukola – 10g, herbata – 250ml. |
| **Obiad** | Rosół z makaronem – 250ml [1,9], dramstik – 150g [1,3,7], ziemniaki gotowane z masłem – 150g [7], warzywa gotowane – 150g, kompot wieloowocowy – 250ml. | Rosół z makaronem – 250ml [1,9], dramstik – 150g [1,3,7], ziemniaki gotowane z masłem – 150g [7], surówka coleslaw – 150g, kompot wieloowocowy bc – 250ml. |
| **Kolacja** | Pieczywo pszenne – 100g [1], masło – 10g [7], pasta z gotowanego kurczaka i warzyw – 60g [3,7], wędlina – 40g, pomidor bez skórki– 50g, ogórek – 50g, roszponka – 10g, kawa inka – 250ml [7].  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona -350ml. | Pieczywo graham – 100g [1], masło – 10g [7], pasta z gotowanego kurczaka i warzyw – 60g [3,7], wędlina – 40g, pomidor bez skórki– 50g, ogórek – 50g, roszponka – 10g, kawa inka – 250ml [7].  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona -350ml. |
| **II Kolacja** | Mini owsianka z jogurtem naturalnym, musem owocowym i gorzką czekoladą – 150g [1,7]. | Mini owsianka z jogurtem naturalnym, musem owocowym i gorzką czekoladą – 150g [1,7]. |
|  | E: 2256 kcal, B:93,2g, T: 87 g, Kw.tł.nasyc.: 25,2 W:285g, w tym cukry: 49,1, Bł.: 23,7, sól: 5,2g | E: 2267kcal, B:95,4 g, T: 87,5 g, Kw.tł.nasyc.: 25,2g, W:279,7g, w tym cukry: 45,3 Bł.: 26,8g, sól: 4.92g |

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.