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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **ŁATWOSTRAWNA** | **Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH** |
| PONIEDZIAŁEK27.01.2025 | **Śniadanie** | Pieczywo pszenne – 100g [1], masło – 10g [7], jajo na twardo w sosie jogurtowym – 100g [3,7], ser mozzarella – 40g [7], pomidor bez skórki – 50g, roszponka – 10g, kiwi – 1 sztuka, herbata – 250ml. | Pieczywo graham – 100g [1], masło – 10g [7], jajo na twardo w sosie jogurtowym– 100g [3,7], ser mozzarella – 40g [7], pomidor – 50g, roszponka – 10g, kiwi – 1 sztuka, herbata bc – 250ml. |
| **Obiad** | Rosół z makaronem zacierka – 350ml [7,9], pyzy z mięsem – 350g [1,3,7], surówka z kapusty pekińskiej – 150g [7,9], kompot wieloowocowy – 250ml. | Rosół z makaronem zacierka – 350ml [7,9], pyzy z mięsem – 350g [1,3,7], surówka z kapusty pekińskiej – 150g [7,9], kompot wieloowocowy bc – 250ml. |
| **Kolacja** | Pieczywo pszenne – 100g [1], masło – 10g [7], sałatka z kaszy kuskus, tuńczyka, fasoli czerwonej, ogórków konserwowych i kukurydzy - 150g [1,4], pomidorki koktajlowe – 60g, kakao – 250ml.Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. | Pieczywo graham – 100g [1], masło – 10g [7], sałatka z kaszy kuskus, tuńczyka, fasoli czerwonej, ogórków konserwowych i kukurydzy – 150g [1,4], pomidorki koktajlowe – 60g, kakao bc – 250ml.Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. |
| **II Kolacja** | Skyr waniliowy pitny – 330ml [7]. | Skyr naturalny pitny – 330ml [7]. |
|  | 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 |
| WTOREK28.01.2025 | **Śniadanie** | Pieczywo pszenne – 100g [1], masło – 10g [7], wędlina – 60g, pasta twarogowa ze szczypiorkiem – 50g [7], pomidor bez skórki – 40g, ogórek kwaszony - 50g, herbata – 250ml. | Pieczywo graham – 100g [1], masło – 10g [7], wędlina – 60g, pasta twarogowa ze szczypiorkiem – 50g [7], pomidor – 40g, ogórek kwaszony - 50g, herbata bc – 250ml. |
| **Obiad** | Zupa kalafiorowa z ziemniakami – 350ml [7,9], nuggetsy pieczone – 150g [3,7], ziemniaki z masłem – 150g [7], buraczki gotowane – 150g, kompot wieloowocowy – 250ml. | Zupa kalafiorowa z ziemniakami – 350ml [7,9], nuggetsy pieczone – 150g [3,7], kasza jęczmienna – 150g, buraczki gotowane – 150g, kompot wieloowocowy bc – 250ml. |
| **Kolacja** | Pieczywo pszenne – 100g [1], masło – 10g [7], pasta z suszonych pomidorów – 50g [10], ser mozzarella – 40g [7], mix sałat – 30g, pomidor bez skórki – 50g, herbata – 250ml.Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. | Pieczywo graham – 100g [1], masło – 10g [7], pasta z suszonych pomidorów – 50g [10], ser mozzarella – 40g [7], mix sałat – 30g, pomidor – 50g, herbata bc – 250ml.Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. |
| **II Kolacja** | Jaglanka z bananem i gorzką czekoladą – 150g [7]. | Jaglanka z bananem i gorzką czekoladą – 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; |
| ŚRODA29.01.2025 | **Śniadanie** | Pieczywo pszenne – 100g [1], masło – 10g [7], serek wiejski – 200 g [7], wędlina – 50g, pomidory koktajlowe – 40g, ogórek kwaszony- 50g, kiwi – 1 sztuka, herbata – 250ml. | Pieczywo graham – 100g [1], masło – 10g [7], serek wiejski – 200 g [7], wędlina – 50g, pomidory koktajlowe – 40g, ogórek kwaszony- 50g, kiwi – 1 sztuka, herbata bc – 250ml. |
| **Obiad** | Zupa krem z białych warzyw – 350ml [1,7,9], makaron z sosem pomidorowym i mięsem mielonym – 350g [1], kompot wieloowocowy – 250ml. | Zupa krem z białych warzyw – 350ml [1,7,9], makaron z sosem pomidorowym i mięsem mielonym – 350g [1], kompot wieloowocowy bc – 250ml. |
| **Kolacja** | Pieczywo pszenne – 100g [1], masło – 10g [7], pasztet pieczony drobiowy – 60g, serek do smarowania – 40g [7], ogórek kwaszony – 50g, rukola – 10g, herbata – 250ml.Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. | Pieczywo graham – 100g [1], masło – 10g [7], pasztet pieczony drobiowy – 60g, serek do smarowania – 40g [7], ogórek kwaszony – 50g, rukola – 10g, herbata bc – 250ml.Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. |
| **II Kolacja** | Serek wiejski – 200g, jabłko – 1 sztuka. | Serek wiejski – 200g, jabłko – 1 sztuka. |
|  | 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; |
| CZWARTEK30.01.2025 | **Śniadanie** | Pieczywo pszenne – 100g [1], masło – 10g [7], kiełbaski parówkowe - 120g, ketchup – 10g, musztarda – 10g [9], pasta twarogowa ze szczypiorkiem – 50g [7], pomidor bez skórki – 50g, ogórek kwaszony – 50g, herbata – 250ml. | Pieczywo graham – 100g [1], masło – 10g [7], kiełbaski parówkowe - 120g, ketchup – 10g, musztarda – 10g [9], pasta twarogowa ze szczypiorkiem – 50g [7], pomidor bez skórki – 50g, ogórek kwaszony – 50g, herbata – 250ml. |
| **Obiad** | Barszcz czerwony zabielany z ziemniakami – 350ml [1,7,9], Kurczak z sosem pieczarkowym – 150g [7], kasza pęczak – 120g, warzywa gotowane – 150g, kompot wieloowocowy – 250ml. | Barszcz czerwony zabielany z ziemniakami – 350ml [1,7,9], Kurczak z sosem pieczarkowym – 150g [7], kasza pęczak – 120g, surówka z białej kapusty – 150g, kompot wieloowocowy bc – 250ml. |
| **Kolacja** | Pieczywo pszenne – 100g [1], masło – 10g [7], jajko gotowane z sosem tatarskim, groszkiem i ogórkiem konserwowym – 130g, wędlina – 40g, mix sałat z pomidorem i oliwą z oliwek– 100g, herbata – 250ml.Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. | Pieczywo graham – 100g [1], masło – 10g [7], jajko gotowane z sosem tatarskim, groszkiem i ogórkiem konserwowym – 130g, wędlina – 40g, mix sałat z pomidorem i oliwą z oliwek– 100g, herbata – 250ml.Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. |
| **II Kolacja** | Mini sałatka grecka – 150g [7]. | Mini sałatka grecka – 150g [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: 53,8g; 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; |
| PIĄTEK31.01.2025 | **Śniadanie** | Pieczywo pszenne – 100g [1], masło – 10g [7], pasta twarogowa z makrelą - 60g [1,3,7], ser żółty – 40g [7], pomidor bez skórki – 40g, sałata masłowa – 10g, ogórek konserwowy – 50g, herbata – 250ml. | Pieczywo graham – 100g [1], masło – 10g [7], pasta twarogowa z makrelą - 60g [1,3,7], ser żółty – 40g [7], pomidor bez skórki – 40g, sałata masłowa – 10g, ogórek konserwowy – 50g, 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 w panierce – 150g [1,3,4], kasza gryczana – 150g, buraczki gotowane – 150g, kompot wieloowocowy bc– 250ml. |
| **Kolacja** | Sałatka z selerem naciowym, brokułem, porem, serem, i kukurydzą – 120g, pieczywo pszenne – 100g [1], masło – 10g [7], pomidorki koktajlowe – 50g, rukola – 10g, herbata – 250ml.Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. | Sałatka z selerem naciowym, brokułem, porem, serem, i kukurydzą – 120g, pieczywo graham – 100g [1], masło – 10g [7], pomidorki koktajlowe– 50g, rukola – 10g, herbata bc – 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]. |
|  | 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 |
| SOBOTA01.02.2025 | **Śniadanie** | Bułka drożdżowa z kruszonką – 100g [1,3,7], owsianka z jogurtem, siemieniem lnianym i bananem – 350g [1,7], masło – 10g [7], dżem niskosłodzony – 40g [10], serek do smarowania – 40g [7], mandarynka – 1 sztuka, herbata – 250ml | Bułka drożdżowa z kruszonką – 100g [1,3,7], jogurtem, siemieniem lnianym i bananem – 350g [1,7], masło – 10g [7], dżem niskosłodzony – 40g [10], serek do smarowania – 40g [7], mandarynka – 1 sztuka, herbata bc – 250ml |
| **Obiad** | Żurek z kiełbasą – 350ml [7,9], kotlet siekany z papryką i serem – 150g, [1,3,7], ziemniaki z masłem – 150g [7], mizeria – 150g [7], kompot owocowy – 250ml. | Żurek z kiełbasą – 350ml [7,9], kotlet siekany z papryką i serem – 150g, [1,3,7], kasza jęczmienna – 120g, mizeria – 150g [7], kompot owocowy bc – 250ml. |
| **Kolacja** | Pieczywo pszenne - 100g [1], masło – 10g [7], hummus pomidorowy– 40g, wędlina – 40g, mix sałat z vinegretem i pomidorami – 100g, herbata – 250ml.Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. | Pieczywo graham - 100g [1], masło – 10g [7], hummus pomidorowy– 40g, wędlina – 40g, mix sałat z vinegretem i pomidorami – 100g, herbata – 250ml.Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. |
| **II Kolacja** | Jogurt naturalny – 200g [7]. | Jogurt naturalny – 200g [7]. |
|  | 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 |
| NIEDZIELA02.02.2025 | **Śniadanie** | Pieczywo pszenne – 100g [1], masło – 10g [7], pasta twarogowa z rzodkiewką – 60g[7], wędlina – 40g, ogórek kwaszony – 40g, rzodkiewka – 40g, roszponka – 10g, herbata – 250ml [7]. | Pieczywo graham – 100g [1], pasta twarogowa z rzodkiewką – 60g[7], wędlina – 40g, ogórek kwaszony – 40g, rzodkiewka – 40g, roszponka – 10g, herbata bc - 250ml [7]. |
| **Obiad** | Rosół z makaronem – 350ml [1,7,9], Kotlet panierowany – 150g, ziemniaki z masłem – 150g [7], surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem, koprem i oliwą – 150g, kompot wieloowocowy – 250ml. | Rosół z makaronem – 350ml [1,7,9], Kotlet panierowany – 150g, ziemniaki z masłem – 150g [7], surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem, koprem i oliwą – 150g, kompot wieloowocowy bc – 250ml. |
| **Kolacja** | Pieczywo pszenne - 100g [1], masło – 10g [7], sałatka farmerska z jajkiem – 60g [3,7], wędlina – 40g, pomidor bez skórki – 40g, kiwi – 1 sztuka, herbata – 250ml.Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona -350ml. | Pieczywo graham - 100g [1], masło – 10g [7], sałatka farmerska z jajkiem – 60g [3,7], wędlina – 40g, pomidor bez skórki – 40g, kiwi – 1 sztuka, herbata bc – 250ml.Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona -350ml. |
| **II Kolacja** | Mini jaglanka na mleku roślinnym z musem wiśniowym i migdałami – 150g [1,7]. | Mini jaglanka na mleku roślinnym z musem wiśniowym i migdałami – 150g [1,7]. |
|  | 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.