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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | **ŁATWOSTRAWNA** | **Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH** |
| PONIEDZIAŁEK  181.11.2024 | **Śniadanie** | Pieczywo pszenne – 100g [1], masło – 10g [7], jajka krojone w plastry w sosie koperkowym – 120g [3,7], pomidor bez skórki – 50g, sałata zielona – 10g, kiwi- 1 sztuka, herbata – 250ml | Pieczywo graham – 100g [1], masło – 10g [7], jajka krojone w plastry w sosie koperkowym – 120g [3,7], pomidor – 50g, ogórek kwaszony – 50g, kiwi- 1 sztuka, herbata bc – 250ml |
| **Obiad** | Zupa koperkowa z ryżem – 350ml [7,9], udko z kurczaka – 130g, ziemniaki z masłem – 150g [7], warzywa gotowane – 150g [7,9], kompot wieloowocowy – 250ml. | Zupa koperkowa z ryżem – 350ml [7,9], udko z kurczaka – 130g, ziemniaki z masłem – 150g [7], surówka z kapusty pekińskiej – 150g [7,9], kompot wieloowocowy bc – 250ml. |
| **Kolacja** | Pieczywo pszenne – 100g [1], masło – 10g [7], wędlina - 50g, sałatka z burakiem, fetą i roszponką – 60g [7,8], kakao – 250ml.  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. | Pieczywo graham – 100g [1], masło – 10g [7], wędlina - 50g, sałatka z burakiem, fetą, rukolą i orzechami włoskimi – 60g [7,8], kakao – 250ml.  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. |
| **II Kolacja** | Jogurt owocowy – 150g [7]. | Jogurt naturalny – 150g [7]. |
|  | E: 2195kcal, B:84,8g, T: 71g, W przysw: 219g, Błonnik: 25,6g | E: 2214,5kcal, B:89,8g, T: 71,8g, W przysw: 239g, Błonnik: 25,2g |
| WTOREK 19.11.2024 | **Śniadanie** | Pieczywo pszenne – 100g [1], masło – 10g [7], pasztet pieczony drobiowy – 60g [3,9], wędlina – 40g, pomidor bez skórki – 50g, roszponka – 10g, kiełki – 5g, herbata – 250ml. | Pieczywo graham – 100g [1], masło – 10g [7], pasztet pieczony drobiowy – 60g [3,9], wędlina – 40g, ogórek konserwowy – 50g, roszponka – 10g, kiełki – 5g, herbata bc– 250ml. |
| **Obiad** | Zupa grochowa z makaronem – 350ml [1,7,9], leczo warzywne z kiełbasą – 350g [7,9], kompot wieloowocowy – 250ml. | Zupa grochowa z makaronem – 350ml [1,7,9], leczo warzywne z kiełbasą – 350g [7,9], kompot wieloowocowy bc – 250ml. |
| **Kolacja** | Pieczywo pszenne – 100g [1], masło – 10g [7], pasta z czerwonej fasoli i passaty pomidorowej – 50g, pomidor bez skórki – 30g, sałata zielona – 10g, herbata – 250ml.  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona - 350ml | Pieczywo graham – 100g [1], masło – 10g [7], pasta z czerwonej fasoli i passaty pomidorowej pomidorowej – 50g, ogórek – 30g, sałata zielona – 10g, herbata – 250ml.  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona - 350ml |
| **II Kolacja** | Serek wiejski – 200g [7]. | Serek wiejski – 200g [7]. |
|  | E: 2364kcal, B: 100,4g, T: 77,8g, W przysw: 303,5g, Błonnik: 29,1g | E: 2292kcal, B: 96g, T: 77,8g, W przysw: 285,5g, Błonnik: 36,1g |
| ŚRODA  20.11.2024 | **Śniadanie** | Pieczywo pszenne – 100g [1], masło -10g [7], ser twarogowy– 60g, wędlina - 40g [7], pomidor bez skórki– 50g, sałata zielona - 10g, mandarynka – 1 sztuka, herbata – 250 ml. | Pieczywo graham – 100g [1], masło -10g [7], ser twarogowy– 60g, wędlina - 40g [7], pomidor – 50g, sałata zielona - 10g, mandarynka – 1 sztuka, herbata – 250 ml. |
| **Obiad** | Krem warzywny z grzankami – 350ml [1,7,9], pulpeciki w sosie pomidorowym – 150g [3,7], kasza jęczmienna – 120g, surówka z buraków – 150g, kompot wieloowocowy – 250ml. | Krem warzywny z grzankami – 350ml [1,7,9], pulpeciki w sosie pomidorowym – 150g [3,7], kasza jęczmienna – 120g, surówka z buraków – 150g, kompot wieloowocowy bc – 250ml. |
| **Kolacja** | Pieczywo pszenne – 100g [1], masło – 10g [7], sałatka jarzynowa - 60g [7], wędlina – 40g, pomidor bez skórki – 40g, sałata zielona – 10g, kakao – 250ml [7].  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona - 350ml | Pieczywo graham – 100g [1], masło – 10g [7], sałatka jarzynowa - 60g [7], wędlina – 40g, papryka – 40g, sałata zielona – 10g, kakao bc – 250ml [7].  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona - 350ml |
| **II Kolacja** | Mus owocowy – 200g. | Mus owocowy – 200g. |
|  | E: 2364kcal, B: 100,4g, T: 77,8g, W przysw: 303,5g, Błonnik: 29,1g | E: 2292kcal, B: 96g, T: 77,8g, W przysw: 285,5g, Błonnik: 36,1g |
| CZWARTEK  21.11.2024 | **Śniadanie** | Pieczywo pszenne – 100g [1], masło – 10g [7], sałatka z brokułem, jajkiem i pomidorem – 120g [3,7], wędlina – 40g, jabłko – 1 sztuka, herbata – 250ml. | Pieczywo graham – 100g [1], masło – 10g [7], sałatka z brokułem, jajkiem i pomidorem – 120g [3,7], wędlina – 40g, jabłko – 1 sztuka, herbata – 250ml. |
| **Obiad** | Zupa ogórkowa z ziemniakami – 350ml [7,9], gulasz drobiowy – 150g [7], ryż biały – 120g, ogórki kwaszone – 150g, kompot wieloowocowy – 250ml. | Zupa ogórkowa z ziemniakami – 350ml [7,9], gulasz drobiowy – 150g [7], ryż biały – 120g, ogórki kwaszone – 150g, kompot wieloowocowy bc – 250ml. |
| **Kolacja** | Pieczywo pszenne – 100g [1], masło – 10g [7], pasta z mięsa gotowanego i warzyw - 60g [7], wędlina – 40g, pomidor bez skórki – 60g, rukola – 10g, herbata – 250ml.  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. | Pieczywo graham – 100g [1], masło – 10g [7], pasta z mięsa gotowanego i warzyw - 60g [7], wędlina – 40g, ogórek – 60g, rukola – 10g, herbata – 250ml.  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. |
| **II Kolacja** | Owsianka nocna z bananem i jogurtem naturalnym – 120g [1,7]. | Owsianka nocna z bananem i jogurtem naturalnym – 120g [1,7]. |
|  | E: 2196kcal, B: 90,5g, T: 72g, W przysw: 267,5g, Błonnik: 33,9g | E: 2132kcal, B: 92,4g, T: 78g, W przysw: 246,9g, Błonnik: 37,9g |
| PIĄTEK  22.11.2024 | **Śniadanie** | Pieczywo pszenne – 100g [1], masło -10g [7], pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami – 60g, ser żółty - 40g [7], ogórek – 60g, pomidor bez skórki– 50g, herbata – 250 ml | Pieczywo graham – 100g [1], masło -10g [7], pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami– 60g, ser żółty - 40g [7], ogórek – 60g, pomidor – 50g, herbata bc– 250 ml |
| **Obiad** | Zupa jarzynowa z makaronem – 350ml [1,7,9], ryba w sosie pomidorowym – 150g [4], ziemniaki z masłem – 150g [7], warzywa gotowane – 150g, kompot wieloowocowy – 250ml. | Zupa jarzynowa z makaronem – 350ml [1,7,9], ryba w sosie pomidorowym – 150g [4], kasza gryczana – 150g [7], kapusta kiszone – 150g, kompot wieloowocowy bc – 250ml. |
| **Kolacja** | Pieczywo pszenne – 100g [1], masło – 10g [7], pasta twarogowa z makrelą wędzoną i koprem – 60g [4,7], ser żółty wędzony- 50g [7], pomidor bez skórki– 50g, kiełki – 5g, herbata – 250ml.  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. | Pieczywo graham – 100g [1], masło – 10g [7], pasta twarogowa z makrelą wędzoną i koprem – 60g [4,7], ser żółty wędzony- 50g [7], pomidor – 50g, kiełki – 5g, herbata – 250ml.  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. |
| **II Kolacja** | Mini sałatka grecka – 150g [7]. | Mini sałatka grecka – 150g [7]. |
|  | E: 2196kcal, B: 90,5g, T: 72g, W przysw: 267,5g, Błonnik: 33,9g | E: 2132kcal, B: 92,4g, T: 78g, W przysw: 246,9g, Błonnik: 37,9g |
| SOBOTA 23.11.2024 | **Śniadanie** | Pieczywo pszenne – 100g [1], masło -10g [7], wędlina – 60g, serek kanapkowy z ziołami – 60g [7], pomidor – 60g, sałata zielona – 10g, kiełki – 5g, herbata – 250ml. | Pieczywo graham – 100g [1], masło -10g [7], wędlina – 60g, serek kanapkowy z ziołami – 60g [7], pomidor – 60g, sałata zielona – 10g, kiełki – 5g, herbata – 250ml. |
| **Obiad** | Zupa porowa z ziemniakami – 350ml [7,9], schab duszony w sosie własnym – 150g [7,9], ryż biały – 120g, mizeria – 150g [7], kompot wieloowocowy – 250ml. | Zupa porowa z ziemniakami – 350ml [7,9], schab duszony w sosie własnym – 150g [7,9], ryż brązowy – 120g, mizeria – 150g [7], kompot wieloowocowy bc – 250ml. |
| **Kolacja** | Pieczywo pszenne – 100g [1], masło – 10g [7], ser mozzarella – 40g, pasta jajeczna – 60g [3,7], pomidor bez skórki – 40g, sałata zielona - 10g, kakao – 250ml [7],  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. | Pieczywo graham – 100g [1], masło – 10g [7], ser mozzarella – 40g, pasta jajeczna – 60g [3,7], ogórek kwaszony – 40g, kakao bc– 250ml [7],  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona - 350ml. |
| **II Kolacja** | Jogurt smakowy – 150g [7]. | Jogurt naturalny – 150g [7]. |
|  | E: 2186.45 kcal; B: 96.5 g; T: 84,7 g; W: 265.3g; Bł.:19,4 g; | E: 2252.45 kcal; B: 96.5 g; T: 91,7 g; W: 255.3g; Bł.:29,6 g; |
| NIEDZIELA  24.11.2024 | **Śniadanie** | Pieczywo pszenne – 100g [1], masło – 10g [7], pasta serowa z rzodkiewką – 60g [7], wędlina – 40g [10], ogórek – 40g, pomidor – 60g, herbata – 250m. | Pieczywo graham – 100g [1], masło – 10g [7], pasta a’la smalec z białej fasoli z jabłkiem – 60g [10], wędlina – 40g [10], ogórek – 40g, pomidor – 60g, herbata – 250m. |
| **Obiad** | Rosół z makaronem nitki – 350 ml [1,7,9], kurczak zapiekany z pomidorem i serem mozzarella – 150g [7], ziemniaki z masłem – 150g [7], marchewka z jabłkiem – 150g [7], kompot wieloowocowy – 250ml. | Rosół z makaronem nitki – 350 ml [1,7,9], kurczak zapiekany z pomidorem i serem mozzarella – 150g [7], ziemniaki z masłem – 150g [7], marchewka z jabłkiem – 150g [7], kompot wieloowocowy bc– 250ml. |
| **Kolacja** | Pieczywo pszenne – 100g [1], masło – 10g [7], serek twarogowy z ziołami - 60g [7], wędlina – 40g, ogórek – 60g, rukola – 10g, herbata – 250ml.  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. | Pieczywo graham – 100g [1], masło – 10g [7], serek twarogowy z ziołami - 60g [7], wędlina – 40g, ogórek – 60g, rukola – 10g, herbata – 250ml.  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. |
| **II Kolacja** | Pieczywo chrupkie razowe – 20g [1], serek bieluch – 50g [7]. | Pieczywo chrupkie razowe – 20g [1], serek bieluch – 50g [7]. |
|  | E: 2125.5 kcal; B: 98.8 g; T: 85,7 g; W: 272 g; Bł.: 13.21 g; | E: 2230.4 kcal; B: 97.4 g; T: 85.7 g; W: 264 g; Bł.: 23,5 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.