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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | **ŁATWOSTRAWNA** | **Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH** |
| PONIEDZIAŁEK  25.11.2024 | **Śniadanie** | Pieczywo pszenne – 100g [1], masło [7], pasta twarogowa ze szczypiorkiem – 60g [7], wędlina – 40g, ogórek – 50g, sałata zielona – 10g, herbata – 250ml. | Pieczywo graham – 100g [1], masło [7], pasta twarogowa ze szczypiorkiem – 60g [7], wędlina – 40g, ogórek – 50g, sałata zielona – 10g, herbata bc – 250ml. |
| **Obiad** | Zupa krupnik zabielany – 350ml [1,7,9], Kurczak w sosie jogurtowym – 150g [7], ziemniaki z masłem – 150g [7], surówka z pora, marchewki i jabłka – 150g [7,9], kompot wieloowocowy – 250ml. | Zupa krupnik zabielany – 350ml [1,7,9], Kurczak w sosie pieczarkowym – 150g [7], kasza gryczana – 120g [7], surówka z pora, marchewki i jabłka – 150g [7,9], kompot wieloowocowy bc – 250ml. |
| **Kolacja** | Bułka drożdżowa – 80g [1,3,7], Pieczywo pszenne - 80g [1], masło – 10g [7], serek bieluch – 40g, dżem owocowy niskosłodzony – 30g, wędlina – 40g, pomidor bez skórki – 40g, herbata z cytryną – 250ml.  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. | Bułka drożdżowa – 80g [1,3,7], Pieczywo graham - 80g [1], masło – 10g [7], serek bieluch – 40g, dżem owocowy niskosłodzony – 30g, wędlina – 40g, pomidor – 40g, herbata z cytryną bc – 250ml.  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. |
| **II Kolacja** | Jogurt owocowy – 150g [7]. | Jogurt naturalny – 150g [7]. |
|  | E: 2176,4kcal, B:100,8g, T: 71,8g, W przysw: 247g, Błonnik: 22,5g | E: 2198kcal, B:99,8g, T: 73,4g, W przysw: 228g, Błonnik: 28,9g |
| WTOREK 26.11.2024 | **Śniadanie** | Pieczywo pszenne – 100g [1], masło [7], hummus paprykowy – 60g [7], wędlina – 40g, pomidor bez skórki – 50g, mandarynka – 1 sztuka, herbata – 250ml. | Pieczywo graham – 100g [1], masło [7], hummus paprykowy – 60g [7], wędlina – 40g, ogórek kwaszony – 50g, mandarynka – 1 sztuka, herbata bc – 250ml. |
| **Obiad** | Zupa pomidorowa z makaronem – 350ml [1,7], pierś z kurczaka gotowana – 150ml [1,3,7], ziemniaki z masłem -150ml [7], surówka z kapusty pekińskiej - 150ml, kompot wieloowocowy – 250ml. | Zupa pomidorowa z makaronem – 350ml [1,7], nuggetsy – 150ml [1,3,7], ziemniaki z masłem -150ml [7], surówka z kapusty pekińskiej - 150ml, kompot wieloowocowy bc – 250ml. |
| **Kolacja** | Pieczywo pszenne – 100g [1], masło – 10g [7], sałatka makaronowa z szynką i warzywami – 80g [7,9], ser mozzarella – 40g, pomidor bez skórki – 50g, kawa inka – 250ml.  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. | Pieczywo graham – 100g [1], masło – 10g [7], sałatka makaronowa z szynką i warzywami – 80g [7,9], ser mozzarella – 40g, pomidor – 50g, kawa inka bc – 250ml.  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. |
| **II Kolacja** | Mus jogurtowo – owocowy – 150ml [7]. | Mus jogurtowo – owocowy – 150ml [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  27.11.2024 | **Śniadanie** | Pieczywo pszenne – 100g [1], masło [7], pasztetowa drobiowa – 50g [1], wędlina – 40g, pomidor bez skórki – 50g, ogórek – 50g, jabłko – 1 sztuka, herbata – 250ml. | Pieczywo graham – 100g [1], masło [7], pasztetowa drobiowa – 50g [1], wędlina – 40g, pomidor – 50g, ogórek – 50g, jabłko – 1 sztuka, herbata bc – 250ml. |
| **Obiad** | Żurek z ziemniakami – 350ml [7], Racuchy z jabłkami – 350g [1,3,7], tarta marchew – 150g [7], kompot wieloowocowy – 250ml. | Żurek z ziemniakami – 350ml [7], Racuchy z jabłkami – 350g [1,3,7], tarta marchew – 150g [7], kompot wieloowocowy bc– 250ml. |
| **Kolacja** | Pieczywo pszenne – 100g [1], masło [7], jajo na twardo w sosie jogurtowym– 100g [3,7], ser żółty – 40g [7], roszponka – 10g, pomidor bez skórki – 50g, kiełki – 5g, kakao – 250ml [7].  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. | Pieczywo graham – 100g [1], masło [7], jajo na twardo w sosie jogurtowym– 100g [3,7], ser żółty – 40g [7], roszponka – 10g, ogórek konserwowy – 50g, kiełki – 5g, kakao bc – 250ml [7].  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. |
| **II Kolacja** | Koktajl bananowy na kefirze – 300ml [7]. | Koktajl bananowy na kefirze – 300ml [7]. |
|  | E: 2176,4kcal, B:100,8g, T: 71,8g, W przysw: 247g, Błonnik: 22,5g | E: 2198kcal, B:99,8g, T: 73,4g, W przysw: 228g, Błonnik: 28,9g |
| CZWARTEK  28.11.2024 | **Śniadanie** | Pieczywo pszenne - 100g [1], masło – 10g [7], owsianka z prażonym jabłkiem, cynamonem i migdałami - 300g [3,7], wędlina – 60g, pomidor bez skórki – 40g, ogórek – 50g, rukola – 10g, herbata – 250ml. | Pieczywo graham - 100g [1], masło – 10g [7], owsianka z prażonym jabłkiem, cynamonem i migdałami - 300g [3,7], wędlina – 60g, papryka – 40g, ogórek – 50g, rukola – 10g, herbata bc – 250ml. |
| **Obiad** | Krem brokułowy z grzankami – 350ml [1,7,9],gulasz wieprzowy – 150g [7], kasza jęczmienna - 120g [1], warzywa gotowane – 150g, kompot wieloowocowy – 250ml. | Krem brokułowy z grzankami – 350ml [1,7,9], gulasz wieprzowy – 150g [7], kasza jęczmienna - 120g [1], kapusta czerwona – 150g, kompot wieloowocowy bc – 250ml. |
| **Kolacja** | Pieczywo pszenne - 100g [1], masło – 10g [7], sałatka z selerem naciowym, brokułem, porem, serem, i kukurydzą – 120g, wędlina – 40g, sałata – 10g, kiełki – 5g, herbata z cytryną – 250ml.  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. | Pieczywo graham - 100g [1], masło – 10g [7], sałatka z selerem naciowym, brokułem, porem, serem, i kukurydzą – 120g, wędlina – 40g, sałata – 10g, kiełki – 5g, herbata z cytryną bc – 250ml.  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. |
| **II Kolacja** | Serek wiejski – 150g [7]. | Serek wiejski – 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 |
| PIĄTEK  29.11.2024 | **Śniadanie** | Pieczywo pszenne - 100g [1], masło – 10g [7], pasta twarogowa z koperkiem – 60g [7], ser topiony – 21g [7], ser żółty – 40g [7], dżem niskosłodzony – 10g, pomidor bez skórki – 50g, roszponka – 10g, herbata – 250ml. | Pieczywo graham - 100g [1], masło – 10g [7], pasta twarogowa z koperkiem – 60g [7], ser topiony – 21g [7], ser żółty – 40g [7], dżem niskosłodzony – 10g, ogórek kwaszony – 50g, roszponka – 10g, herbata bc – 250ml. |
| **Obiad** | Zupa jarzynowa z makaronem – 250ml [1,7], ryba w ziołach – 150g [4], ziemniaki z masłem – 150g [7], warzywa gotowane – 150g, kompot wieloowocowy – 250ml. | Zupa jarzynowa z makaronem – 250ml [1,7], ryba w ziołach – 150g [4], ziemniaki z masłem – 150g [7], kapusta kiszona – 150g, kompot wieloowocowy bc – 250ml. |
| **Kolacja** | Pieczywo pszenne - 100g [1], masło – 10g [7], pasta z tuńczyka – 60g, ser mozzarella – 50g [7], oliwki – 25g, pomidor bez skórki – 50g, sałata zielona – 10g, kiełki – 5g, kawa inka – 250ml [7].  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. | Pieczywo graham - 100g [1], masło – 10g [7], pasta z tuńczyka – 60g, ser mozzarella – 50g [7], oliwki – 25g, pomidor – 50g, sałata zielona – 10g, kiełki – 5g, kawa inka bc – 250ml [7].  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. |
| **II Kolacja** | Mini sałatka grecka – 150g [7]. | Mini sałatka grecka – 150g [7]. |
|  | E: 2133kcal, B:102g, T: 87,9g, W przysw: 248g, Błonnik: 27,4g | E: 2163kcal, B:100,1g, T: 89,9g, W przysw: 227g, Błonnik: 33,1g |
| SOBOTA 30.11.2024 | **Śniadanie** | Pieczywo pszenne - 100g [1], masło – 10g [7], parówki drobiowe– 100g, ketchup – 10g, musztarda – 10g [10], pomidor bez skórki – 50g, sałata zielona – 10g, kiełki – 5g, mandarynka – 1 sztuka, kakao – 250ml [7]. | Pieczywo graham - 100g [1], masło – 10g [7], parówki drobiowe– 100g, ketchup – 10g, musztarda – 10g [10], pomidor – 50g, sałata zielona – 10g, kiełki – 5g, mandarynka – 1 sztuka, kakao bc – 250ml [7]. |
| **Obiad** | Zupa z fasolką szparagową i makaronem – 350ml [1,7], kurczak w sosie curry – 150g, ziemniaki z masłem– 150g [7], marchewka z jabłkiem – 120g, kompot wieloowocowy – 250ml. | Zupa z fasolką szparagową i makaronem – 350ml [1,7], kurczak w sosie curry – 150g, kasza bulgur– 150g, marchewka z jabłkiem – 120g, kompot wieloowocowy – 250ml. |
| **Kolacja** | Pieczywo pszenne – 100g [1], masło – 10g [7], sałatka jarzynowa -150g [3,7], wędlina – 40g, pomidor – 50g, kakao – 250ml.  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. | Pieczywo graham – 100g [1], masło – 10g [7], sałatka jarzynowa -150g [3,7], wędlina – 40g, pomidor – 50g, kakao bc – 250ml.  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. |
| **II Kolacja** | Jogurt smakowy – 150g [7]. | Jogurt naturalny – 150g [7]. |
|  | E: 2110kcal, B:107g, T: 89,9g, W przysw: 288g, Błonnik: 32,2g | E: 2098,6kcal, B:101,3g, T: 94,5g, W przysw: 268g, Błonnik: 38,2g |
| NIEDZIELA  01.12.2024 | **Śniadanie** | Pieczywo pszenne - 100g [1], masło – 10g [7], wędlina – 60g [10], pasta z białej fasoli z jabłkiem – 60g, wędlina – 40g, sałata – 10g, kiwi – 1 sztuka, herbata–250ml. | Pieczywo graham - 100g [1], masło – 10g [7], wędlina – 60g [10], pasta z białej fasoli z jabłkiem – 60g, wędlina – 40g, sałata – 10g, kiwi – 1 sztuka, herbata bc –250ml. |
| **Obiad** | Rosół z makaronem nitki – 350ml [1], roladka drobiowa z porem i marchewką – 150g, ziemniaki z masłem – 150g [7], warzywa gotowane – 150g [7], kompot wieloowocowy – 250ml. | Rosół z makaronem nitki – 350ml [1], roladka drobiowa z porem i marchewką – 150g, ziemniaki z masłem – 150g [7], surówka coleslaw – 150g [7], kompot wieloowocowy bc – 250ml. |
| **Kolacja** | Pieczywo pszenne – 100g [1], masło – 10g [7], wędlina – 40g, sałatka z kaszą jaglaną i warzywami – 80g, pomidor bez skórki – 40g, rukola – 10g, herbata – 250ml.  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. | Pieczywo graham – 100g [1], masło – 10g [7], wędlina – 40g, sałatka z kaszą jaglaną i warzywami – 80g, ogórek – 40g, rukola – 10g, herbata bc – 250ml.  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona – 350ml. |
| **II Kolacja** | Mini owsianka z powidłem śliwkowym i siemieniem lnianym – 150g [7]. | Mini owsianka z powidłem śliwkowym i siemieniem lnianym – 150g [7]. |
|  | E: 2185kcal, B:103g, T: 89,6g, W przysw: 261g, Błonnik: 32,7g | E: 2185kcal, B:103g, T: 89,6g, W przysw: 261g, Błonnik: 40,7g |

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.