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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | **ŁATWOSTRAWNA** | **Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH** |
| PONIEDZIAŁEK  09.12.2024 | **Śniadanie** | Chleb pszenny – 100g [1], masło – 10g [7], sałatka makaronowa z szynką – 100g [1,7], ser mozzarella – 40g [7], pomidor bez skórki – 50g, ogórek – 50g, kiwi – 1 sztuka, herbata – 250ml. | Chleb graham – 100g [1], masło – 10g [7], sałatka makaronowa z szynką – 100g [1,7], ser mozzarella – 40g [7], pomidor bez skórki – 50g, ogórek – 50g, sałata zielona – 10g, herbata bc – 250ml. |
| **Obiad** | Zupa ogórkowa z ryżem – 350ml [1,7,9], pierogi leniwe polane masłem – 350g [1,3,7], marchew tarta z jabłkiem – 150g, kompot wieloowocowy – 250ml. | Zupa ogórkowa z ryżem – 350ml [1,7,9], pierogi leniwe polane masłem – 350g [1,3,7], marchew tarta z jabłkiem – 150g, kompot wieloowocowy bc – 250ml. |
| **Kolacja** | Chleb pszenny – 100g [1], masło – 10g [7], pasztet pieczony – 80g [1,7,10], wędlina – 40g, ogórek kwaszony – 50g, roszponka – 10g, kawa inka – 250ml [7].  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona - 350ml | Chleb graham – 100g [1], masło – 10g [7], pasztet pieczony – 80g [1,7,10], wędlina – 40g, ogórek kwaszony – 50g, roszponka – 10g, kawa inka bc – 250ml [7].  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona - 350ml |
| **II Kolacja** | Pudding chia z jogurtem naturalnym i musem bananowym – 150g [1,7]. | Pudding chia z jogurtem naturalnym i musem bananowym – 150g [1,7]. |
|  | E: 2131kcal, B:94,6g, T: 86,1g, Kw.tł.nasyc.: 21,4g, W:288g, w tym cukry: 49,7g, Bł.: 21,5 sól: 5,6g | E: 2243kcal, B:96,6g, T: 86,9g, Kw.tł.nasyc.: 27,4g, W:268g, w tym cukry: 43,4g, Bł.: 34,8 sól: 5,9g |
| WTOREK 10.12.2024 | **Śniadanie** | Chleb pszenny – 100g [1], masło – 10g [7], pasta z mięsa gotowanego i warzyw – 60g [7], ser żółty – 40g [7], ogórek konserwowy – 50g, pomidor bez skórki – 50g, kiełki – 5g, herbata – 250ml. | Chleb graham – 100g [1], masło – 10g [7], pasta z mięsa gotowanego i warzyw – 60g [7], ser żółty – 40g [7], ogórek konserwowy – 50g, papryka – 50g, kiełki – 5g, herbata bc– 250ml. |
| **Obiad** | Żurek z ziemniakami – 350ml [1,7,9,10], makaron spaghetti z sosem mięsno- warzywnym – 350g [1,7,9], kompot wieloowocowy – 250ml. | Żurek z ziemniakami – 350ml [1,7,9,10], makaron spaghetti z sosem mięsno- warzywnym – 350g [1,7,9], kompot wieloowocowy bc – 250ml. |
| **Kolacja** | Chleb pszenny – 100g [1], masło – 10g [7], sałatka jarzynowa – 80g [3,7,9], wędlina – 40g, ogórek – 50g, sałata zielona – 10g, herbata – 250ml.  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona - 350ml | Chleb graham – 100g [1], masło – 10g [7], sałatka jarzynowa – 80g [3,7,9], wędlina – 40g, ogórek – 50g, sałata zielona – 10g, herbata bc – 250ml.  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona - 350ml |
| **II Kolacja** | Skyr waniliowy – 150g, wafle razowe chrupkie - 20g [1,7]. | Skyr naturalny – 150g, wafle razowe chrupkie - 20g [1,7]. |
|  | E: 2125.5 kcal; B: 98.8 g; T: 85,7 g; Kw. tł.nasy.: 24.02 g; W: 272 g; W tym cukry: 51,2g; Bł.: 13.21 g; Sól: 3.6g; | E: 2230.4 kcal; B: 97.4 g; T: 85.7 g; Kw. tł.nasy.: 24.02 g; W: 264 g; W tym cukry: 46.88g; Bł.: 23,5 g; Sól: 3.9 g; |
| ŚRODA  11.12.2024 | **Śniadanie** | Chleb pszenny – 100g [1], masło – 10g [7], jajko gotowane z sosem koperkowym – 100g [3,7], wędlina – 40g, pomidor bez skórki- 50g, rukola – 10g, mandarynka – 1 sztuka, herbata – 250ml. | Chleb graham – 100g [1], masło – 10g [7], jajko gotowane z sosem koperkowym – 100g [3,7], wędlina – 40g, pomidor bez skórki- 50g, rukola – 10g, mandarynka – 1 sztuka, herbata bc– 250ml. |
| **Obiad** | Zupa pomidorowa z ryżem – 350ml [1,7,9], kotlet de’volaile -150g [7], ziemniaki z masłem – 150g [7], marchewka z brzoskwinią – 150g, kompot wieloowocowy – 250ml. | Zupa pomidorowa z ryżem – 350ml [1,7,9], kotlet de’volaile -150g [7], kasza jęczmienna – 120g [7], marchewka z brzoskwinią – 150g, kompot wieloowocowy bc– 250ml. |
| **Kolacja** | Chleb pszenny – 100g [1], masło – 10g [7], pasta rybna z tuńczyka i warzyw – 80g [4,7,9], wędlina – 40g, papryka konserwowa – 50g, ogórek – 50g, roszponka – 10g, kawa inka – 250ml.  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona - 350ml | Chleb graham – 100g [1], masło – 10g [7], pasta rybna z tuńczyka i warzyw – 80g [4,7,9], wędlina – 40g, papryka konserwowa – 50g, ogórek – 50g, roszponka – 10g, kawa inka bc – 250ml.  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona - 350ml |
| **II Kolacja** | Jogurt naturalny z granolą i brzoskwinią – 130g [1,7] | Jogurt naturalny z płatkami owsianymi i brzoskwinią – 130g [1,7] |
|  | E: 2143.4 kcal; B: 93.5 g; T: 84.15 g; Kw. tł. nasy.: 27.8 g; W: 273.1 g; W tym cukry: 52,2 g; Bł.: 23,1g; Sól: 4,5 g; | E: 2216.4 kcal; B: 95.5 g; T: 88.6 g; Kw. tł. nasy.: 27.8 g; W: 273.1 g; W tym cukry: 48,7 g; Bł.: 32,9g; Sól: 6,9 g; |
| CZWARTEK  12.12.2024 | **Śniadanie** | Chleb pszenny – 100g [1], masło – 10g [7], jaglanka na mleku z jabłkiem – 350g [1,7], wędlina – 40g, ser żółty – 40g, pomidor bez skórki – 50g, sałata lodowa – 10g, herbata – 250ml. | Chleb graham – 100g [1], masło – 10g [7], jaglanka na mleku z jabłkiem – 350g [1,7], wędlina – 40g, ser żółty – 40g, pomidor – 50g, sałata lodowa – 10g, herbata bc – 250ml. |
| **Obiad** | Krem brokułowy z grzankami – 350ml [1,7,9], Kurczak w sosie koperkowym -130g [1,7], ryż biały - 120g, surówka pekińska – 150g [7,9], kompot wieloowocowy – 250ml. | Krem brokułowy z grzankami – 350ml [1,7,9], Kurczak w sosie koperkowym -130g [1,7], ryż brązowy - 120g, surówka pekińska – 150g [7,9], kompot wieloowocowy bc– 250ml. |
| **Kolacja** | Chleb pszenny – 100g [1], masło – 10g [7], pasta z awokado z czarnuszką – 60g, wędlina – 40g, ogórek kwaszony – 50g, pomidor bez skórki – 50g, herbata – 250ml.  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona - 350ml | Chleb graham – 100g [1], masło – 10g [7], pasta z awokado z czarnuszką – 60g, wędlina – 40g, ogórek kwaszony – 50g, pomidor bez skórki – 50g, herbata bc– 250ml.  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona - 350ml |
| **II Kolacja** | Kefir naturalny – 400g [7]. | Kefir naturalny – 400g [7]. |
|  | E: 2154.14 kcal; B: 95.2 g; T: 90,15 g; Kw. tł. nasy.: 33.13 g; W: 269.9 g; W tym cukry: 50,4g; Bł.: 23,8 g; Sól: 5,1 g; | E: 2298.14 kcal; B: 97.2 g; T: 90,15 g; Kw. tł. nasy.: 33.13 g; W: 269.2 g; W tym cukry: 45,3 g; Bł.: 286.8 g; Sól:6,0 g; |
| PIĄTEK  13.12.2024 | **Śniadanie** | Chleb pszenny – 100g [1], masło – 10g [7], pasta twarogowa z rzodkiewką – 80g [7], ser żółty – 40g [7], oliwki – 10g, pomidor bez skórki – 50g, jabłko – 1 sztuka, herbata – 250ml. | Chleb graham – 100g [1], masło – 10g [7], pasta twarogowa z rzodkiewką – 80g [7], ser żółty – 40g [7], oliwki – 10g, pomidor – 50g, jabłko – 1 sztuka, herbata bc – 250ml. |
| **Obiad** | Zupa jarzynowa z makaronem – 350ml [1,7,9], miruna pieczona – 150g [4], ziemniaki z masłem – 150g [7], warzywa gotowane – 150g [9], kompot wieloowocowy – 250ml. | Zupa jarzynowa z makaronem – 350ml [1,7,9], miruna w panierce – 150g [1,4], ziemniaki z masłem – 150g [7], warzywa gotowane – 150g [9], kompot wieloowocowy bc – 250ml. |
| **Kolacja** | Chleb pszenny – 100g [1], masło – 10g [7], pasta z wędzoną makrelą – 60g [4,7], ser mozzarella – 40g [7], ogórek kwaszony – 50g, rukola – 10g, kawa inka – 250ml [7].  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona - 350ml | Chleb graham – 100g [1], masło – 10g [7], pasta z wędzoną makrelą – 60g [4,7], ser mozzarella – 40g [7], ogórek kwaszony – 50g, rukola – 10g, kawa inka bc – 250ml [7].  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona - 350ml |
| **II Kolacja** | Mini sałatka z kaszą, fetą i warzywami – 150g [1,7]. | Mini sałatka z kaszą, fetą i warzywami – 150g [1,7]. |
|  | E: 2186.45 kcal; B: 96.5 g; T: 84,7 g; Kw. tł.nasy.: 24.02 g; W: 265.3g; W tym cukry: 61,4g; Bł.:19,4 g; Sól: 3,9 g; | E: 2252.45 kcal; B: 96.5 g; T: 91,7 g; Kw. tł.nasy.: 24.02 g; W: 255.3g; W tym cukry: 52,8g; Bł.:29,6 g; Sól: 5,0g; |
| SOBOTA  14.12.2024 | **Śniadanie** | Chleb pszenny – 100g [1], masło – 10g [7], jajecznica na maśle – 100g [3,7], wędlina – 40g, pomidor – 50g, ogórek kwaszony – 50g, mandarynka – 1 sztuka, herbata – 250ml. | Chleb graham – 100g [1], masło – 10g [7], jajecznica na maśle – 100g [3,7], wędlina – 40g, pomidor – 50g, ogórek kwaszony – 50g, mandarynka – 1 sztuka, herbata bc – 250ml. |
| **Obiad** | Zupa z fasolką szparagową – 350ml [1,7,9], gulasz wołowy -130g [1,7], kasza gryczana - 120g, warzywa gotowane – 150g, kompot wieloowocowy – 250ml. | Zupa z fasolką szparagową – 350ml [1,7,9], gulasz wołowy -130g [1,7], kasza gryczana - 120g, ogórek kwaszony – 150g, kompot wieloowocowy bc– 250ml. |
| **Kolacja** | Chleb pszenny – 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 | Chleb 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** | Serek wiejski – 200g [7]. | Serek wiejski – 200g [7]. |
|  | E: 2165 kcal, B:98,7 T: 83,1g, Kw.tł.nasyc.:11,7g, W:276,2g, w tym cukry: 53,7g, Bł.: 22,3g, sól: 4,7g | E: 2189 kcal, B:98,2 T: 86,1g, Kw.tł.nasyc.:13,7g, W:253,2g, w tym cukry: 48,9g, Bł.: 34,5g, sól: 5,6g |
| NIEDZIELA  15.12.2024 | **Śniadanie** | Chleb pszenny – 100g [1], masło – 10g [7], owsianka na mleku z kiwi i chia – 350ml [1,7], wędlina – 40g, ser żółty – 40g, pomidor bez skórki – 50g, rukola – 10g, herbata – 250ml. | Chleb graham – 100g [1], masło – 10g [7], owsianka na mleku z kiwi i chia – 350ml [1,7], wędlina – 40g, ser żółty – 40g, pomidor – 50g, rukola – 10g, herbata bc – 250ml. |
| **Obiad** | Rosół z makaronem – 350ml [1,7,9], kurczak w sosie z suszonymi pomidorami – 150g [7], ziemniaki z masłem – 150 [7], surówka z selera – 150g [7,9], kompot wieloowocowy – 250ml. | Rosół z makaronem – 350ml [1,7,9], kurczak w sosie z suszonymi pomidorami – 150g [7], ziemniaki z masłem – 150 [7], surówka z selera – 150g [7,9], kompot wieloowocowy bc – 250ml. |
| **Kolacja** | Chleb pszenny – 100g [1], masło – 10g [7], pasta jajeczna – 60g [3,7], wędlina – 40g, pomidor bez skórki– 50g, ogórek – 50g, roszponka – 10g, kawa inka – 250ml [7].  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona - 350ml | Chleb graham – 100g [1], masło – 10g [7], pasta jajeczna – 60g [3,7], wędlina – 40g, pomidor bez skórki– 50g, ogórek – 50g, roszponka – 10g, kawa inka bc – 250ml [7].  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona - 350ml |
| **II Kolacja** | Jogurt pitny smakowy – 200ml [7]. | Jogurt pitny naturalny – 200ml [7]. |
|  | E: 2163kcal; B: 94,3g; T: 86,7 g; Kw. tł. nasy.: 19,3g; W: 286,3 g; W tym cukry:53.1 g; Bł.: 21,6 g; Sól: 4,7g; | E: 2181kcal; B: 96,8g; T: 83,7 g; Kw. tł. nasy.: 19,3g; W: 282,6 g; W tym cukry: 47.9 g; Bł.: 29,6 g; Sól: 5,2g; |

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.