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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | **ŁATWOSTRAWNA** | **Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH** |
| PONIEDZIAŁEK  23.12.2024 | **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 ryżem – 350ml [7,9], ryż na mleku z jabłkami i cynamonem – 350g [7], kompot wieloowocowy – 250ml. | Zupa ogórkowa z ryżem – 350ml [7,9], ryż brązowy 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: 2176,4kcal, B:100,8g, T: 71,8g, W przysw: 247g, Błonnik: 22,5g, sól: 4,7g | E: 2198kcal, B:99,8g, T: 73,4g, W przysw: 228g, Błonnik: 28,9g, sól: 5,9g |
| WTOREK 24.12.2024 | **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** | Barszcz z uszkami – 350ml [1,3,7], Ryba pieczona – 150g [4], ziemniaki gotowane z masłem i koperkiem – 150g [7], surówka coleslaw – 150g [7,9], kompot z suszu – 250ml. | Barszcz z uszkami – 350ml [1,3,7], Ryba pieczona – 150g [4], ziemniaki gotowane z masłem i koperkiem – 150g [7], surówka coleslaw – 150g [7,9], kompot z suszu bc – 250ml. |
| **Kolacja** | Pieczywo pszenne – 100g [1], masło – 10g [7], sałatka z tuńczykiem– 80g [3,4,7], serek do smarowania – 40g, pomidor – 50g, ogórek – 50g, kakao – 250ml [7].  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona -350ml. | Pieczywo graham – 100g [1], masło – 10g [7], sałatka śledziowa – 80g [3,4,7], ser do smarowania – 40g, pomidor – 50g, ogórek – 50g, kakao bc – 250ml [7].  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona -350ml. |
| **II Kolacja** | Koktajl jagodowy na kefirze – 300ml [7]. | Koktajl jagodowy na kefirze – 300ml [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  25.12.2024 | **Śniadanie** | Pieczywo pszenne – 100g [1], masło – 10g [7], kiełbaski parówkowe – 100g [1], ketchup – 10g, musztarda – 10g [10], pomidor – 50g, ogórek – 50g, kiełki – 5g, kiwi – 1 sztuka, herbata – 250ml. | Pieczywo graham – 100g [1], masło – 10g [7], kiełbaski parówkowe – 100g [1], ketchup – 10g, musztarda – 10g [10], pomidor – 50g, ogórek – 50g, kiełki – 5g, kiwi – 1 sztuka, herbata bc – 250ml. |
| **Obiad** | Zupa grzybowa z makaronem łazanki – 350ml [1,7,9], schab pieczony w sosie własnym – 150g [7], ziemniaki gotowane z masłem i koperkiem – 150g [7], surówka z marchewki i jabłka – 150g, kompot z suszu – 250ml. | Zupa grzybowa z makaronem łazanki – 350ml [1,7,9], schab pieczony w sosie własnym – 150g [7], kasza pęczak – 120g [7], surówka z marchewki i jabłka – 150g, kompot z suszu 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** | Serek homogenizowany naturalny – 200g [7]. | Serek homogenizowany naturalny – 200g [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  26.12.2024 | **Śniadanie** | Pieczywo pszenne – 100g [1], masło – 10g [7], wędlina – 40g, pasta z białej fasoli – 60g [7], pomidor bez skórki – 30g, sałata zielona – 10g, mandarynka – 1 sztuka, herbata – 250ml. | Pieczywo graham – 100g [1], masło – 10g [7], wędlina – 40g, pasta z białej fasoli – 60g [7], papryka – 30g, sałata zielona – 10g, mandarynka - 1 sztuka, herbata – 250ml. |
| **Obiad** | Rosół z ciastem lanym – 350ml [1,9], kotlet devolay – 150g [7], ziemniaki gotowane z masłem i koperkiem – 150g [7], warzywa gotowane – 150g, kompot z suszu – 250ml. | Rosół z ciastem lanym – 350ml [1,9], kotlet devolay – 150g [7], kasza gryczana z sosem – 150g [7], kapusta kwaszona – 150g, kompot z suszu – 250ml. |
| **Kolacja** | Pieczywo pszenne – 100g [1], masło – 10g [7], sałatka makaronowa z szynką i brokułem – 100g [1,7], ser mozzarella – 40g [7], pomidor bez skórki – 50g, ogórek – 50g, kiwi – 1 sztuka, herbata – 250ml.  Wariant pooperacyjny: Kremowa zupa wzmocniona -350ml. | Pieczywo graham – 100g [1], masło – 10g [7], sałatka makaronowa z szynką i brokułem – 100g [1,7], ser mozzarella – 40g [7], pomidor – 50g, ogórek – 50g, sałata zielona – 10g, kiwi – 1 sztuka, herbata bc – 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: 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  27.12.2024 | **Śniadanie** | Pieczywo pszenne – 100g [1], masło – 10g [7], pasta rybna z makreli i warzyw – 80g [4,7,9], wędlina – 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], wędlina – 40g, papryka konserwowa – 50g, ogórek – 50g, roszponka – 10g, kawa inka bc – 250ml. |
| **Obiad** | Zupa pomidorowa z makaronem – 350ml [1,7,9], Pulpety drobiowo – wieprzowe w sosie pieczeniowym – 150g [7], ziemniaki gotowane z masłem – 150g [7], warzywa gotowane – 150g, kompot wieloowocowy – 250ml. | Zupa pomidorowa z makaronem – 350ml [1,7,9], Pulpety drobiowo – wieprzowe w sosie pieczeniowym – 150g [7], kasza jęczmienna - 120g, surówka z białej kapusty – 150g [7,9], 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: 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 28.12.2024 | **Śniadanie** | Pieczywo pszenne – 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. | Pieczywo 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 krupnik z kaszą bulgur – 350ml [1,7,9], makaron z warzywami i kurczakiem w sosie – 350g [1,7], kompot wieloowocowy – 250ml. | Zupa krupnik z kaszą bulgur – 350ml [1,7,9], makaron razowy z warzywami i kurczakiem w sosie – 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: 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  29.12.2024 | **Śniadanie** | Pieczywo pszenne – 80g [1], masło – 10g [7], owsianka na mleku z jabłkiem – 350ml [1,7], wędlina – 40g, ser żółty – 40g, pomidor bez skórki – 50g, rukola – 10g, herbata – 250ml. | Pieczywo graham – 80g [1], masło – 10g [7], owsianka na mleku z jabłkiem – 350ml [1,7], wędlina – 40g, ser żółty – 40g, pomidor – 50g, rukola – 10g, herbata bc – 250ml. |
| **Obiad** | Rosół z makaronem – 250ml [1,9], kotlet drobiowy w panierce – 150g [1,3,7], ziemniaki gotowane z masłem – 150g [7], warzywa gotowane – 150g, kompot wieloowocowy – 250ml. | Rosół z makaronem – 250ml [1,9], kotlet drobiowy w panierce – 150g [1,3,7], ziemniaki gotowane z masłem – 150g [7], ogórki kwaszone – 150g, kompot wieloowocowy bc – 250ml. |
| **Kolacja** | Pieczywo pszenne – 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. | Pieczywo 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** | 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: 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.