**12.02-16.02.2024r. Dieta Podstawowa**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **OBIAD** |
| **PONIE-**  **DZIAŁEK**  **12.02.2024r.** | Zupa Pomidorowa z ryżem *Woda wodociągowa , Kurczak tuszka , Ryż Marchew Pietruszka korzeń,* ***Seler*** *korzeniowy****,*** *Cebula, Pietruszka, koper, liście Por , sól, Pieprz czarny mielony,* ***śmietana 30%,***  Makaron z sosem serowo- brokułowym  *1,Makaron pełnoziarnisty, \*mąka* ***pszenna, pszenica*** *tritcum durum* ***jajka****,*  *2,Woda wodociągowa, Brokuły , Por, Mascarpone* ***ser śmietanka*** *pasteryzowana, kwasek cytrynowy, Olej rzepakowy uniwersalny, Czosnek sól i Pieprz czarny mielony*  Kompot owocowy *Woda wodociągowa ,MIESZANKA KOMPOTOWA (śliwka,agrest,jabłko,aronia* |
| **WTOREK**  **13.02.2024r.** | Zupa Ogórkowa *Woda wodociągowa , Kurczak tuszka, Ogórek kiszony, ziemniaki, Marchew, Pietruszka korzeń ,* ***Seler*** *korzeniowy Pietruszka liście, Por, Pieprz czarny mielony*  Mielony drobiowy z pieca z ziemniakami i marchewką z groszkiem  *1.Szynka wieprzowa**,* ***Bułka tarta*** *, Olej rzepakowy uniwersalny ,* ***Jaja*** *kurze całe, Czosnek, sól i Pieprz czarny mielony*  *2. Ziemniaki z koperkiem składniki: Ziemniaki średnio,*  3.Marchew z groszem mrożona , (woda,sól przyprawy w zmiennych ilościach), ***śmietana 30%***  Kompot owocowy *Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA 11% (śliwka,agrest,jabłko,aronia* |
| **ŚRODA**  **14.02.2024r** | Barszcz czerwony *składniki: Woda wodociągowa, kości wieprzowe ,Ziemniaki średnio, Burak , Marchew,* ***seler ,*** *Pietruszka, Koncentrat pomidorowy 30% ,* ***Śmietana*** *30% -3%, Por 1%, Pietruszka liście 1%, Cukier 1% Por Pietruszka liście , Cukier, Mąka* ***pszenna*** *typ 500 cytryna, sól*  Gulasz z kaszą jęczmienna, surówka z białej kapusty  *1.Szynka Wieprzowa**, marchew,****seler****, pietruszka , cebula , woda wodociągowa , mąka* ***pszenna, śmietana***  *30%, sol*  *2. Kasza Jęczmienna* ***-jęczmień*** *średnio*  *3. Surówka z kapusty białej z porem: Kapusta białej , Por , Jabłko , Olej słonecznikowy , Cytryna , Cukier*  *Kompot owocowy Woda wodociągowa MIESZANKA KOMPOTOWA (śliwka,agrest,jabłko,aronia* |
| **CZWARTEK**  **15.02.2024r** | Zupa Jarzynowa i ziemniakami 250ml *składniki:*  *Woda wodociągowa , kości wieprzowe, Marchew, Pietruszka korzeń,* ***Seler****, Kalafior , ,Fasolka szparagowa ,, brukselka,,* ***śmietana 30%,*** *Cebula, Pietruszka liście, Por, sól, Pieprz czarny mielony ,*  Cytrynowe risotto z morszczukiem na parze w sosie brokułowo -śmietanowym  ***morszczuk****,Brokuły,* ***śmietana 3****0%, przyprawy (sól, pieprz, słodka papryka), ryż, cytryna, wywar warzywny,* ***śmietanka 18%,*** *sól*  Kompot owocowy *Woda wodociągowa MIESZANKA KOMPOTOWA (śliwka,agrest,jabłko,aronia* |
| **PIĄTEK**  **16.02.2024r** | Zupa grochowa z ziemniakami 250m, *składniki: Woda wodociągowa kości wieprzowe Ziemniaki średnio, Groch łuskany, Marchew, Pietruszka korzeń ,* ***Seler*** *, Por,* ***Śmietana*** *30% ,sól ,Pieprz czarny mielony*  Pierogi z serem i ziemniakami, okraszone szczypiorkiem  *1.Twaróg****- śmietanka*** *pasteryzowana, ziemniaki, Cebula, Olej rzepakowy uniwersalny, Sól spożywcza, Pieprz czarny mielony*  *2.Mąka* ***pszenna*** *typ 500,* ***Masło*** *ekstra,* ***Jaja*** *kurze całe,*  *3. olej rzepakowy, szczypior*  Kompot owocowy  *Woda wodociągowa, MIESZANKA KOMPOTOWA (śliwka,agrest,jabłko,aronia)* *aronia,* |

**19.02-23.02.2024r. Dieta Podstawowa**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **OBIAD** |
| **PONIEDZIA**  **ŁEK**  **19.02.2024.r** | Kartoflanka 250ml, *składniki:*  *Woda wodociągowa, Kurczak tuszka, kartofle, Marchew, Pietruszka korzeń,* ***Seler*** *korzeniowy, Cebula, Pietruszka liście, Por, Pieprz czarny mielony*  Sos z kurczaka z ryżem i kalafiorem na parze  *1. Podudzie z kurczaka Woda wodociągowa,* ***śmietana 3****0%, przyprawy (sól, pieprz, słodka papryka)*  *2.Ryż, woda wodociągowa, Sol*  *3.kalafior*  Kompot owocowy *Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA 11% (śliwka,agrest,jabłko,aronia)* |
| **WTOREK**  **21.02.2024.r** | Barszcz biały *składniki:*  *Woda wodociągowa, ,Ziemniaki, kiełbasa wieprzowe, Marchew, Pietruszka korzeń, Chrzan tarty ,* ***Śmietana*** *30%, Por, Pietruszka liście, Cukier, Mąka* ***pszenna*** *typ 500 , cytryna, sól*  Makaron z sosem bolognese z warzywami  *1,Makaron pełnoziarnisty , \*mąka* ***pszenna, pszenica*** *tritcum durum* ***jajka****,*  *2,Mięso Mielone z szynki, Marchew, pietruszka,* ***seler****, , Por, cebula, przecier pomidorowy (przetarte pomidory 99,5%,sól), Olej rzepakowy uniwersalny, Czosnek sól i Pieprz czarny mielony*  Kompot owocowy *Woda wodociągowa, MIESZANKA KOMPOTOWA (śliwka,agrest,jabłko,aronia)* |
| **ŚRODA**  **22.02.2024r** | Kalafiorowa  *Woda wodociągowa, kości wieprzowe ,Kalafior, Marchew , Pietruszka,* ***Seler****, ,* ***śmietana 30%-***  *Cebula, Pietruszka liście Por, sól, Pieprz czarny mielony ,*  Kotlety Rybne z ziemniakami i kapusta kiszona *składniki:*  *1.Mintaj* ***ryba*** *,* ***Bułka tarta*** *,(mąka* ***pszenna*** *typ 500, woda, drożdże,sól) Olej rzepakowy uniwersalny ,* ***Jaja*** *kurze całe*  *2. Ziemniaki z koperkiem składniki: Ziemniaki średnio , Koper ogrodowy*  *3.kapusta kiszona marchew,cebula,*  Kompot owocowy  *Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA 11% (śliwka,agrest,jabłko,aronia)* |
| **CZWARTEK**  **23.02.2024r** | Zupa ogórkowa i ziemniakami 250ml *składniki:*  *Woda wodociągowa, kości wieprzowe , Marchew, Pietruszka korzeń ,* ***Seler****, ogórek kiszony (ogórek,woda,sól przyprawy w zmiennych ilościach-czosnek),* ***śmietana 30%,*** *Cebula, Pietruszka liście , Por sól Pieprz czarny mielony ,*  Naleśniki z jabłkami 100.00g *składniki:*  *1.Mleko spożywcze 2% tłuszczu, Mąka* ***pszenna*** *typ 450, Olej rzepakowy uniwersalny,* ***Jaja*** *kurze*  *2, jabłka , cukier*  Kompot owocowy *Woda wodociągowa, MIESZANKA KOMPOTOWA (śliwka,agrest,jabłko,aronia)* |
| **PIĄTEK 24.02.2024r** | Krupnik z kaszy Jęczmiennej 250ml *składniki:Woda wodociągowa , kości wieprzowe ,Ziemniaki średnio , Porcja rosołowa z kurczaka, Marchew , Kasza* ***jęczmienna****, Pietruszka korzeń, Por ,* ***Seler*** *,,Pietruszka liście,,koper*  Kotleciki z pieca z indyka z ziemniakami, surówka z białej kapusty *składniki:*  *1.Mięso z indyka* *, papryka , cebula, mąka* ***pszenna, śmietana30%****, ,****Jajka,*** *sol*  *2. Ziemniaki z koperkiem składniki: Ziemniaki, Koper*  *3. Surówka z kapusty białej z porem składniki: Kapusta białej, Por, Jabłko, Olej słonecznikowy, Cytryna , Cukier*  Kompot owocowy *Woda wodociągowa , MIESZANKA KOMPOTOWA (śliwka,agrest,jabłko,aronia)* |

**Dieta Podstawowa 26.02-01.03.2024r.**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **OBIAD** |
| **PONIE-**  **DZIAŁEK**  **26.02.2024r** | Rosół z makaronem *Woda wodociągowa, Kurczak tuszka , Marchew, Pietruszka,* ***Seler*** *,natka pietruszki, lubczyk, sól, Pieprz czarny mielony,*  ***Makaron****-****maka pszenna****,masa* ***jajowa*** *pasteryzowana9%, przyprawa, kurkuma,*  Pyzy z mięsem, ogórek kiszony  Kompot owocowy *Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA (śliwka,agrest,jabłko,aronia)* |
| **WTOREK**  **27,02.2024r** | Barszcz czerwony *składniki: Woda wodociągowa, kości wieprzowe ,Ziemniaki średnio, Burak , Marchew,* ***seler ,*** *Pietruszka, Koncentrat pomidorowy 30% ,* ***Śmietana*** *30% -3%, Por 1%, Pietruszka liście 1%, Cukier 1% Por Pietruszka liście , Cukier, Mąka* ***pszenna*** *typ 500 cytryna, sól*  Sos z kurczaka z ryżem i warzywami  *1. Podudzie z kurczaka Woda wodociągowa,* ***śmietana 3****0%, przyprawy (sól, pieprz, słodka papryka)*  *2.Ryż, woda wodociągowa, Sol, marchew, czosnek, cebula, pietruszka,* ***seler,*** *kukurydza*  Kompot owocowy *Woda wodociągowa, MIESZANKA KOMPOTOWA (śliwka,agrest,jabłko,aronia)* |
| **ŚRODA**  **28..02.2024r** | Kalafiorowa  *Woda wodociągowa, kości wieprzowe ,Kalafior, Marchew , Pietruszka,* ***Seler****, ,* ***śmietana 30%-***  *Cebula, Pietruszka liście Por, sól, Pieprz czarny mielony ,*  Pulpety w sosie pomidorowym,ziemniaki, fasolka szparagowa  *1.łopatka wieprzowa,**mięso z kurczaka,****Jaja*** *,mąka* ***pszenna, śmietana***  *30%,pulpa pomidorowa, sól, pietruszka nać, ziemniaki*  Kompot owocowy  *Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA 11% (śliwka,agrest,jabłko,aronia)* |
| **CZWAR-**  **TEK**  **29.02.2024r** | Zupa ogórkowa i ziemniakami 250ml *składniki:*  *Woda wodociągowa, kości wieprzowe , Marchew, Pietruszka korzeń ,* ***Seler****, ogórek kiszony (ogórek,woda,sól przyprawy w zmiennych ilościach-czosnek),* ***śmietana 30%,*** *Cebula, Pietruszka liście , Por sól Pieprz czarny mielony ,*  Pierogi z serem i ziemniakami, okraszone szczypiorkiem  *1.Twaróg****- śmietanka*** *pasteryzowana, ziemniaki, Cebula, Olej rzepakowy uniwersalny, Sól spożywcza, Pieprz czarny mielony*  *2.Mąka* ***pszenna*** *typ 500,* ***Masło*** *ekstra,* ***Jaja*** *kurze całe,*  *3. olej rzepakowy, szczypior*  Kompot owocowy *Woda wodociągowa, MIESZANKA KOMPOTOWA (śliwka,agrest,jabłko,aronia)* |
| **PIĄTEK**  **01.03.2024.r** | Jarzynowa 250ml *Woda wodociągowa , kości wieprzowe, Marchew, Pietruszka korzeń,* ***Seler****, Kalafior , ,Fasolka szparagowa ,, brukselka,,* ***śmietana 30%,*** *Cebula, Pietruszka liście, Por, sól, Pieprz czarny mielony*  Kotlety Rybne z ziemniakami i kapusta kiszona *składniki:*  *1.Mintaj* ***ryba*** *,* ***Bułka tarta*** *,(mąka* ***pszenna*** *typ 500, woda, drożdże,sól) Olej rzepakowy uniwersalny ,* ***Jaja*** *kurze całe*  *2. Ziemniaki z koperkiem składniki: Ziemniaki średnio , Koper ogrodowy*  *3.kapusta kiszona marchew,cebula,*  Kompot owocowy *Woda wodociągowa , MIESZANKA KOMPOTOWA (śliwka,agrest,jabłko,aronia)* |