

Stołówka Centrum Integracji Społecznej w Kielcach
Ul.Mieszka I 48
Kielce

PONIEDZIAŁEK 24.01.2022		WTOREK 25.01.2022		ŚRODA 26.01.2022		CZWRATEK 27.01.2022		PIĄTEK 28.01.2022	
Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie	
Bułka kajzerka	50 g	Kasza manna (mleko 2%, kasza manna)	200 ml	Bułka grahamka (mąka typ 750, woda, margaryna, drożdże, cukier, sól, <u>rozczyń żytni typ 720</u>)	60 g	Pieczywo mieszane (mąka typ 500 i typ 750, woda, margaryna, drożdże, cukier, sól, <u>rozczyń żytni typ 720</u>)	60 g	Pieczywo mieszane (mąka typ 500 i typ 750, woda, margaryna, drożdże, cukier, sól, <u>rozczyń żytni typ 720</u>)	60 g
Masło	10 g	Pieczywo mieszane (mąka typ 500 i typ 750, woda, margaryna, drożdże, cukier, sól, <u>rozczyń żytni typ 720</u>)	50 g	Masło 82%	10 g	Masło 82%	20 g	Masło 82%	10g
Indyk gotowany,	20 g	Masło 82%	10 g	Twarożek z rzodkiewką (<u>twaróg śmietankowy półtłusty</u> , jogurt naturalny, <u>rzodkiewka</u> , <u>szcypiorek</u>)	50 g	Kiełbasa krakowska	30 g	Pasta jajeczno-serowa (jajko, <u>twaróg półtłusty</u> , jogurt naturalny, <u>szcypiorek</u> , koperek, sól, pieprz)	50g
Ogórek świeży, rzodkiewka	30 g	Ser żółty	20 g	Papryka,	30 g	Salata, pomidor	30 g	Ogórek kiszony, szcypiorek	30g
Kawa zbożowa (kawa anatol, mleko 2%)	200 ml	Herbata z cytryną	200 ml	Kakao (mleko 2%, <u>kakao</u>)	200 ml	Kawa inka (kawa inka, mleko 2%)	200 ml	Herbata z cytryną	200 ml
Obiad		Obiad		Obiad		Obiad		Obiad	
Krupnik z kaszą pęczak (wywar mięsny skrzydełka z kurczaka, szyjka z indyka, włoszczyzna: marchew, <u>seler korzeń</u> , pietruszka korzeń, por, duszony, cebula, kaszą jęczmienna,		Zupa koperkowa z ziemniakami (wywar mięsny skrzydełka z kurczaka, szyjka z indyka, warzywa: marchew, <u>seler</u> , pietruszka korzeń, ziemniaki, groszek zielony mrożony, fasolka mrożona, <u>jogurt naturalny</u> , <u>śmietana</u>)	250 ml	Zupa szpinakowa , (wywar mięsny skrzydełka z kurczaka, szyjka z indyka, warzywa: marchew, <u>seler</u> , pietruszka korzeń, ziemniaki, szpinak mrożony, czosnek, gałka muszkatołowa, natka pietruszki, przyprawy: sól, pieprz, lubczyk,	250 ml	Zupa grochowa z makaronem (wywar mięsny: marchew, pietruszka korzeń, <u>seler</u> , por, groch, ziemniaki, łopatka wieprzowa, przecier pomidorowy, <u>makaron świderki</u> , cebula, przyprawy: papryka słodka,	250 ml	Zupa ogórkowa z ryżem (wywar jarski, warzywa: marchew, <u>seler</u> , pietruszka korzeń, ogórki kiszone, ryż, ziemniaki, <u>śmietana 12%</u> , <u>mąka pszenna typ 550</u> , <u>Jogurt naturalny</u> , przyprawy.	250 ml

Stołówka Centrum Integracji Społecznej w Kielcach
Ul.Mieszka I 48
Kielce

lubczyk, natka pietruszki, przyprawy)		<u>12%</u> , kopere świeży, przyprawy: sól, pieprz, lubczyk, kurkuma, ziele angielskie, liść laurowy		kurkuma, ziele angielskie, liść laurowy)		majeranek, czosnek, sól, pieprz, lubczyk, kurkuma, ziele angielskie, liść laurowy)		lubczyk)	
Kotlet mielony (łopatka wieprzowa, <u>bułka pszenna</u> , <u>jajko</u> , <u>bułka tarta</u> , cebula, czosnek, przyprawy, majeranek, koperek)	80 g	Potrawka drobiowa (filet z kurczaka, udko z kurczaka, pomidory, koperek, cebula, czosnek, olej rzepakowy, marchew, seler, pietruszka korzeń, kukurydza, por, cebulka, przyprawy: papryka czerwona, liść laurowy, ziele angielskie, czosnek, sól, pieprz; <u>mąka pszenna typ 550</u>)	100 g	Kurczak w sosie ziołowo-śmietanowym (filet z kurczaka w plastrach - pieczony, curry, sól, pieprz, papryka mielona, słodka, sos: <u>śmietana 12%</u> , <u>jogurt naturalny</u> , zioła prowansalskie, majeranek, czosnek)	10 0g	Jajko sadzone	1 0 0 0 g	Pulpety rybne w sosie koperkowym (dorsz, <u>bułka pszenna</u> , <u>jajko</u> , cebula, koperek, <u>mąka pszenna typ 650</u> , majeranek, sól, pieprz)	10 0g
Ziemniaki z koperkiem	13 0g	Kasza gryczana	100g	Ryż	10 0g	Ziemniaki z koperkiem	1 3 0 8	Ziemniaki	13 0g
Marchewka (marchewka, brzoskwinia, śmietana 18%, jogurt)	70g	Ogórek kiszony	50g	Jarzyńka (kalefior, brokuł, marchewka)	70g	Fasolka szparagowa	7 0 g	Surówka z kiszonej kapusty (kiszonej kapusta, jabłko, marchew, cebula, przyprawy)	70g
Kompot wieloowocowy	150 ml	Kompot z truskawek	200 ml	Kompot wieloowocowy	150 ml	Kompot wieloowocowy	2 0 0 ml	Kompot z porzeczek	200 ml
Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek	
Gruszka	100 g	Maślanka truskawkowa	100g	Kisiel	100 g	Serek waniliowy	100 g	Bułka z miodem	40g
Jogurt truskawkowy	100 g	chałka	40g	Chrupki kukurydziane	20g	mandarynka	80g	mleko	150 ml

ZASTRZEGA SIĘ EWENTUALNE ZMIANY W JADŁOSPISIE