

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

PONIEDZIAŁEK 17.01.2022		WTOREK 18.01.2022		ŚRODA 19.01.2022		CZWARTEK 20.01.2022		PIĄTEK 21.01.2022	
Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie	
Płatki owsiane z mlekiem (mleko 2%,płatki owsiane)	200 ml	<u>Bułka grahamka</u>	1 szt	Pieczycwo mieszane (chleb pszenno- żytni, chleb z lnem)	60g	Pieczycwo mieszane (chleb pszenno- żytni, chleb z ziarnem)	60g	<u>Bułka kajzerka</u>	1 szt
Pieczycwo mieszane (chleb pszenno- żytni ; chleb z ziarnem)	60g	<u>Masło 82 %</u>	10g	<u>Masło 82 %</u>	10g	<u>Masło 82 %</u>	10g	<u>Masło 82 %</u>	10g
<u>Masło 82 %</u>	10g	Jajko gotowane	1szt	Schab	20g	<u>Masło 82 %</u>	10g	Twarożek z brzoskwinia (twaróg śmietankowy półtłusty,	50g
Szynka wieprzowa	20g	Salata, ogórek świeży	30g	Salatka jarzynowa (marchew, seler, pietruszka, jajko, ogórek kiszony, ziemniak, groszek zielony, cebula, pieprz, sól, majonez, jogurt naturalny)	50g	Pasta rybna (makrela, jajo, koncentrat pomidorowy, cebula, szczypiorek, pieprz)	50g	brzoskwinia, jogurt naturalny, śmietana 12%, rodzynki)	50g
Pomidor, szczypiorek	30g					Ogórek kiszony	30g	owoc	50g
Herbata z cytryną	200 ml	Kawa zbożowa(kawa zbożowa, mleko 2%)	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Herbata z cytryną	200 ml	Kakao (mleko 2%, kakao)	200 ml
Obiad		Obiad		Obiad		Obiad		Obiad	
Rosół (wywar mięsny skrzydełka z kurczaka, szyjka z indyka; warzywa: marchew, seler, por, , makaron nitka, cebula, natka pietruszki, lubczyk, przyprawy)	250 ml	Zupa z groszkiem, niezabielana (wywar jarski, włoszczyzna: marchew, seler, pietruszka,; cebula, por,, ziemniaki, groszek zielony mrożony, natka pietruszki, przyprawy: sól, pieprz, lubczyk, kurkuma, ziele angielskie, liść laurowy)	250 ml	Zupa z soczewicy (wywar mięsny: marchew, pietruszka korzeń, seler, por, soczewica, ziemniaki , łopatka wieprzowa, przecier pomidorowy, cebula, przyprawy: papryka słodka, majeranek, czosnek, sól, pieprz, lubczyk, kurkuma, ziele angielskie, liść laurowy))	250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem (wywar mięsny: skrzydełka z kurczaka, szyjka z indyka, włoszczyzna: seler, pietruszka, marchew; , koncentrat pomidorowy, ryż, śmietana 12%, przyprawy: sól, pieprz, lubczyk, kurkuma, ziele angielskie, liść laurowy)	250 ml	Zupa kalafiorowa z makaronem ((wywar jarski, włoszczyzna: marchew, seler, pietruszka,; cebula, por,, ziemniaki, groszek zielony mrożony, natka pietruszki, przyprawy: sól, pieprz, lubczyk, kurkuma, makaron muszelka, brokuł, jogurt naturalny, śmietana 12%, natka pietruszki, przyprawy: sól, pieprz, lubczyk, kurkuma, ziele angielskie, liść laurowy)	250 ml

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

Filet z kurczaka (filet z kurczaka, jajko, bułka tarta, tymianek, czerwona papryka słodka, olej rzepakowy, sól, pieprz)	70g	Bitki schabowe z sosem (schab, majeranek, oregano, tymianek, papryka słodka, olej rzepakowy)	100g	Makaron z serem i musem owocowym (makaron świderki, ser biały półtłusty, jogurt naturalny, śmietana 12%, truskawki mrożone, banan, /gruszka, brzoskwinia)	220g	Udka pieczone (mięso z kurczaka, przyprawy, majeranek, czosnek, sól, pieprz)	100g	Paluszki rybne	70g
Ziemniaki z koperkiem	130g	Kasza jęczmienna	100g			Ziemniaki z koperkiem	130g	Ziemniaki z koperkiem	130g
Surówka mix sałat (mix sałata, pomidory, ogórki, papryka, cebula, sól, pieprz, olej rzepakowy, sok z cytryny)	70g	Surówka z selera (seler, jabłko, śmietana 18%, jogurt naturalny, żurawina)	70g			Surówka z buraczków (buraki, jabłko, cebula, olej rzepakowy)	70g	Marchewka z groszkiem (marchew, groszek mrożony, <u>masło 82%</u>)	70g
Kompot wieloowocowy	150 ml	Kompot z truskawek	200 ml	Kompot wieloowocowy	200 ml	Kompot wieloowocowy	200 ml	Kompot z porzeczek	200 ml
Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek	
Banan	120g	Bułka z serem	50g	Budyń czekoladowy	150g	kiwi	80g	Kanapka z wędliną drobiową i papryką, rozszponką	50g
Jogurt naturalny	100g	mandarynka	80g	Marchewka, kalarepka w słupki	80g	jogurt z owocami	100g	jabłko	120g

ZASTRZEGA SIĘ EWENTUALNE ZMIANY W JADŁOSPISIE