

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

PONIEDZIAŁEK 31.01.2022		WTOREK 01.02.2022		ŚRODA 02.02.2022		CZWARTEK 03.02.2022		PIĄTEK 04.02.2022	
Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie	
Zupa mleczna (makaron świderki, mleko 2%)	200 ml	Bułka grahamka	1 szt	Pieczyno mieszane: chleb pszenno- żytni ; chleb z ziarnem)	60g	Pieczyno mieszane (chleb pszenno- żytni ; chleb żytni)	60g	Pieczyno mieszane (chleb pszenno- żytni ; chleb z ziarnem)	1 szt
Bułka kajzerka	1 szt	Masło	10g	Masło	10g	Masło	7g	Masło	10g
Masło	7g	Parówka 98 % mięsa	20g	Twarożek (ser biały półtłusty, jogurt naturalny)	50g	Pasta rybna (makrela, ser biały półtłusty, koncentrat pomidorowy, cebula, jogurt naturalny, szczypiorek, pieprz)	50g	Jajko gotowane na twardo,	1 szt
szynka	20g	Ogórek świeży,	30g	dżem	20g	Ogórek małosolny	30g	Kiełki, papryka kolorowa	30g
Pomidor, sałata	30g			kalarepka w słupki	20g				
Herbata malinowa	200 ml	kakao (mleko 2%, kakao bez cukru)	200 ml	Herbata z cytryną	200 ml	Herbata z miętą	200 ml	Kawa inka (mleko 2%, woda, kawa inka)	200 ml
Obiad		Obiad		Obiad		Obiad		Obiad	
Zupa jarzynowa, zabelana (wywar mięsny: skrzydełko z kurczaka, szynka z indyka, włoszczyzna: seler, pietruszka, marchew; makaron, ziemniaki, groszek zielony mrożony, fasolka mrożona, śmietana 18%, kalafior, natka pietruszki, przyprawy: sól, pieprz, kurkuma, ziele angielskie, liść laurowy)	250 ml	Barszcz ukraiński (wywar jarski: marchew, pietruszka, cebula, seler, buraki, ziemniaki, fasolka szparagowa, śmietana 12%, natka pietruszki, masło 83%, czosnek, pieprz, majeranek. przyprawy: sól, pieprz, lubczyk, kurkuma, ziele angielskie, liść laurowy)	250 ml	Zupa kalafiorowa, niezabelana (wywar mięsny, włoszczyzna: marchew, seler, pietruszka; cebula, por, ziemniaki, groszek zielony mrożony, fasolka mrożona, kalafior, natka pietruszki, przyprawy: sól, pieprz, lubczyk, kurkuma, ziele angielskie, liść laurowy)	250 ml	Rosół (skrzydełko z indyka, szynka z indyka, udko z kurczaka, makaron nitki, marchew, pietruszka korzeń, seler, por, cebula, lubczyk, kurkuma, natka pietruszki, warzywa suszone)	250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem (wywar jarski, włoszczyzna: marchew, seler, pietruszka; cebula, por koncentrat pomidorowy, ryż, śmietana 12%, przyprawy: sól, pieprz, lubczyk, kurkuma, ziele angielskie, liść laurowy)	250 ml
Łazanki (makaron łazanki, topatka wieprzowa, szynka wieprzowa, kapusta kiszona, cebula, czosnek, pieprz, sól)	220 g	Naleśniki z serem i musem (mąka pszenna typ 550, jaja, woda gazowana, mleko 2%, ser biały półtłusty jogurt naturalny, śmietana 12%, truskawki)	220 g	Indyk gotowany z groszkiem (duszony udziec z indyka paski, Groszek zielony mrożony, cebula, śmietana 12%, jogurt naturalny, mąka ziemniaczana, mąka pszenna typ 550, przyprawy: majeranek, curry, papryka)	130g	Pulpety drobiowe z sosem koperkowym (udko z kurczaka, udziec z indyka, bułka pszenna, jajko, śmietana 12%, mąka pszenna typ 550, cebula, czosnek, przyprawy, majeranek, koperek)	100 g	Ryba po grecku (dorsz, marchewka, pietruszka, seler, mąka pszenna typ 550, jajo, bułka tarta, przyprawy, olej rzepakowy)	130 g

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

		mrożone, banan,/gruszka)		słodka, mielona, olej rzepakowy, czosnek, gałka muskatołowa, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól, natka pietruszki, olej rzepakowy) Kasza jęczmienna gruba	100g	Ryż	130 g	Ziemniaki z koperkiem	130 g
						Surówka z czerwonej kapusty (czerwona kapusta, jabłko, marchew, cebula, olej rzepakowy, sok z cytryny, przyprawy)	70g	Surówka z kiszonej kapusty (kiszone kapusta, jabłko, marchew, cebula, przyprawy)	70g
Kompot wieloowocowy	200 ml	Woda z cytryną	200 ml	Kompot z jabłek	200 ml	Kompot wieloowocowy	200 ml	Kompot z porzeczek	200 ml
Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek	
Jogurt naturalny	100 g	Obwarzanek	40g	Jogurt owocowy	100g	Budyń czekoladowy	150 g	Kanapka z serem, rzodkiewką	40g
banan	120 g	jabłko	100 g	pomarańcza	1/2szt 100g	kiwi	80g	Sok pomarańczowy 100 %	150 ml

ZASTRZEGA SIĘ EWENTUALNE ZMIANY W JADŁOSPISIE