

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

PONIEDZIAŁEK 07.03.2022		WTOREK 08.03.2022		ŚRODA 09.03.2022		CZWARTEK 10.03.2022		PIĄTEK 11.03.2022	
Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie	
Pieczywo mieszane (mąka typ 500 i typ 750, woda, margaryna, drożdże, cukier, sól, rozczyzn żytni typ 720) Masło Piersz z indyka Salatka jarzynowa (marchew, seler, pietruszka, jajko, ogórek kiszony, ziemniak, groszek zielony, cebula, pieprz, sól, majonez, jogurt naturalny)	60g 10g 20g 40g	Bułka kajzerka (mąka typ 500 i typ 750, woda, margaryna, drożdże, cukier, sól, rozczyzn żytni typ 720) Masło Ser żółty, Pasta z ciecior ki (cieciorka gotowana, pomidory suszone: oliwa, pomidory, czosnek, pieprz, sól; majeranek, sól, pieprz, oliwa z oliwek, sok z cytryny) Ogórek kiszony	1 szt 10g 10g 40g 30g	Pieczywo mieszane (mąka typ 500 i typ 750, woda, margaryna, drożdże, cukier, sól, rozczyzn żytni typ 720) Masło Schab pieczony Pomidor, szczypiorek	60g 10g 25g 30g	Płatki jaglane (mleko 2%, płatki jaglane) Pieczywo mieszane (mąka typ 500 i typ 750, woda, margaryna, drożdże, cukier, sól, rozczyzn żytni typ 720) Masło Pasta jajeczno - serowa (jajko, twaróg półtłusty, jogurt naturalny, szczypiorek, sól, pieprz) Ogórek świeży, papryka	250 ml 50g 10g 40g 30g	Bułka kajzerka (mąka typ 500 i typ 750, woda, margaryna, drożdże, cukier, sól, rozczyzn żytni typ 720) Masło Twarożek (twaróg śmietankowy półtłusty, jogurt naturalny) Rzodkiewka, rozspanka	1 szt 10g 40g 20g
Herbata z cytryną	200 ml	Kawa inka (kawa inka, mleko 2%)	200 ml	Kawa zbożowa (mleko 2%, kawa zbożowa anatol)	200 ml	Herbata z cytryną	200 ml	Kakao (mleko 2%, kakao)	200 ml
<i>Alergeny:1,3,6,7</i>		<i>Alergeny:1,7</i>		<i>Alergeny:1,6,7</i>		<i>Alergeny:1,6,7</i>		<i>Alergeny:1,7</i>	
Obiad		Obiad		Obiad		Obiad		Obiad	
Krupnik z kaszą pęczak (wywar mięsny skrzydełka z kurczaka, szjyka z indyka, włoszczyzna: marchew, <u>seler korzeń</u> , por, duszony, cebula, kasza pęczak, lubczyk, natka pietruszki, przyprawy)laurowy)	250 ml	Zupa grysikowa (wywar mięsny: marchew, pietruszka korzeń, <u>seler</u> , por, <u>kasza manna</u> , <u>ziemniaki</u> , cebula, przyprawy: papryka słodka, czosnek, sól, pieprz, lubczyk, kurkuma, ziele angielskie, liść laurowy)	250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami (wywar mięsny, marchew, pietruszka korzeń, seler, brokuł mrożony, ziemniaki, śmietana 18%, jogurt naturalny, natka pietruszki, przyprawy: ziele angielskie, liść laurowy, lubczyk, pieprz, sól)	250 ml	Kapuśniak (wywar mięsny, warzywa: marchew, seler, pietruszka korzeń, por, kapusta kiszona, łopatka wieprzowa, ziemniaki, natka pietruszki, przyprawy)	250 ml	Zupa ogórkowa z ryżem (wywar jarski, włoszczyzna, ogórki kiszone, ryż, śmietana 12%, mąka pszenna typ 550, Jogurt naturalny, przyprawy)	250 ml
<i>Alergeny:1,9</i>		<i>Alergeny:1,9</i>		<i>Alergeny:1,7,9</i>		<i>Alergeny:1,9</i>		<i>Alergeny:1,7,9</i>	
Pieczeń rzymska z sosem pomidorowym (łopatka wieprzowa, <u>bułka pszenna</u> , <u>bułka tarta</u> , <u>jajko</u> , cebula, pomidory, koncentrat pomidorowy, <u>mąka pszenna typ 650</u> , majeranek, sól, pieprz, pieprz ziołowy)	100g 130g	Udko pieczone (mięso z kurczaka, przyprawy, majeranek, czosnek) Ziemniaki z koperkiem	100 g 130 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) ryż	100 g 100 g	Leniwe (ziemniaki, ser biały półtłusty, mąka pszenna typ 550, skrobia ziemniaczana, jajko, masło 82 %)	220 g	Ryba pieczona (dorsz, koperek, czosnek, majeranek, przyprawy, sól, pieprz, olej rzepakowy) Ziemniaki z koperkiem	70g 130g

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

z koperkiem									
Buraczki gotowane (buraki, masło ekstra 82 %)	70g	Surówka z białej kapusty (kapusta, marchewka, ogórek świeży, cebula, papryka, koperek świeży, olej rzepakowy, sok z cytryny)	70g	Jarzynka gotowana (brokuł, kalafior, marchewka)	70g	Marchewka	70g	Surówka z kiszanej kapusty (kiszona kapusta, jabłko, marchew, cebula, przyprawy)	70g
Kompot wieloowocowy	200 ml	Kompot z truskawek	200 ml	Kompot wieloowocowy	150 ml	Kompot wieloowocowy	200 ml	Kompot z porzeczek	200 ml
<i>Alergeny:1,3,7</i>		<i>Alergeny:1,7</i>		<i>Alergeny:7</i>		<i>Alergeny:1,3,7</i>		<i>Alergeny:1,3,4,7</i>	
Podwieczerek		Podwieczerek		Podwieczerek		Podwieczerek		Podwieczerek	
Jogurt owocowy mandarynka	1 szt 70g	Jogurt naturalny Batonik z daktylami	120 ml 40g	gruszka Jogurt owocowy	120 g 150 ml	Chrupki kukurydziane Kisiel z truskawkami (wyrób własny)	1 szt 50g	bułka z miodem mleko	40g 150ml
<i>Alergeny:7</i>		<i>Alergeny:7</i>		<i>Alergeny:7</i>		<i>Alergeny:-</i>		<i>Alergeny:1,7</i>	

ZASTRZEGA SIĘ EWENTUALNE ZMIANY W JADŁOSPISIE