

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

PONIEDZIAŁEK 14.03.2022		WTOREK 15.03.2022		ŚRODA 16.03.2022		CZWARTEK 17.03.2022		PIĄTEK 18.03.2022	
Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie	
Płatki owsiane z mlekiem (mleko 2%, płatki owsiane)	200 ml	<u>Butka kajzerka</u>	1 szt	Pieczycwo mieszane (chleb pszenno- żytni, chleb z lnem)	60g	Pieczycwo mieszane (chleb pszenno- żytni, chleb z ziarnem)	60g	<u>Butka grahamka</u>	1 szt
Pieczycwo mieszane (chleb pszenno- żytni ; chleb z ziarnem)	50g	<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	Ser żółty	20g	pieczeń	20g	<u>Masło 82 %</u>	10g	Twarożek z brzoskwinia (twaróg śmietankowy półtłusty,	50g
Szynka wieprzowa	20g	Salata, ogórek świeży	30g	papryka, rzodkiewka	30g	Pasta rybna (makrela, jajko, koncentrat pomidorowy, cebula, szczypiorek, pieprz)	50g	brzoskwinia, jogurt naturalny, śmietana 12%, rodzynki)	50g
Pomidor, szczypiorek	30g					Ogórek kiszony	30g	owoce	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	
Barszcz czerwony (wywar mięsny, marchew, pietruszka, cebula, seler, buraki, ziemniaki, jajko, zakwas z buraka, śmietana 12%, natka pietruszki, czosnek, pieprz, majeranek. przyprawy: sól, pieprz, lubczyk, kurkuma, ziele angielskie, liść laurowy)	250 ml	Zupa pieczarkowa (wywar mięsny skrzydełka z kurczaka, szyjka z indyka; pieczarki, warzywa: marchew, seler, por, , makaron nitka, cebula, natka pietruszki, lubczyk, przyprawy)	250 ml	Zupa grochowa (wywar mięsny: marchew, pietruszka korzeń, seler, por, groch, ziemniaki , łopatka wieprzowa, przecier pomidorowy, cebula, przyprawy: papryka słodka, majeranek, czosnek, sól, pieprz, lubczyk, kurkuma, ziele angielskie, liść laurowy))	250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (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	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

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

Makaron z serem i śmietaną (<u>makaron świderki</u> , <u>ser biały półtłusty</u> , <u>jogurt naturalny</u> , <u>śmietana 12%</u>)	220g	Bitki schabowe z sosem (schab, majeranek, oregano, tymianek, papryka słodzona, olej rzepakowy) Kasza gryczana	100g 100g	Filet z kurczaka (filet z kurczaka, jajko, bułka tarta, tymianek, czerwona papryka słodka, olej rzepakowy, sól, pieprz) Ziemniaki z koperkiem	220g 130g	Pulpety drobiowe z sosem pomidorowy (udko z kurczaka, udziec z indyka, , <u>bułka pszenna</u> , <u>jajko</u> , <u>mąka pszenna typ 550</u> , pulpa pomidorowa, cebula, czosnek, przyprawy: oregano, bazylia, majeranek, koperek) ryż	100g 100g	Paluszki Ziemniaki z koperkiem	70g 130g
Kalarepa	50g	Surówka z selera (seler, jabłko, śmietana 18%, jogurt naturalny, żurawina)	70g	Surówka z białej kapusty (biała kapusta, marchew, cebula, koperek, sól, pieprz, <u>jogurt naturalny</u>)	70g	Fasolka szparagowa	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	
Bułka drożdżowa z serem	50g	Banan	100g	Serek	150g	kiwi	80g	Kanapka z jajkiem ogórkiem,	50g
Mandarynka	70g	Jogurt owocowy	120g	jabłko	120g	<u>budyń czekoladowy</u>	150g	Sok 100%	150 ml

ZASTRZEGA SIĘ EWENTUALNE ZMIANY W JADŁOSPISIE