

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

PONIEDZIAŁEK		WTOREK 19.04.2022		ŚRODA 20.04.2022		CZWRATEK 21.04.2022		PIĄTEK 22.04.2022	
Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie	
		Pieczywo mieszane (mąka typ 500 i typ 750, woda, margaryna, drożdże, cukier, sól, <u>rozczyń żytni typ 720</u>) Masło 82% Ser żółty Ogórek świeży	50g 10g 20g 30g	Kasza manna z mlekiem (mleko 2%, kasza manna) Pieczywo mieszane (mąka typ 500 i typ 750, woda, margaryna, drożdże, cukier, sól, <u>rozczyń żytni typ 720</u>) Masło 82% Kiełbasa krakowska Salata, pomidor	200 ml 60g 10g 20g 30g	Bułka grahamka (mąka typ 750, woda, margaryna, drożdże, cukier, sól, <u>rozczyń żytni typ 720</u>) Masło 82% Twarożek (twaróg śmietankowy <u>półtłusty, jogurt naturalny</u>) Dżem brzoskwiniowy Papryka,	50g 10g 50g 20g 30g	Bułka kajzerka Masło 82% Pasta jajeczno- serowa (iaiko, twaróg półtłusty, <u>jogurt naturalny</u> , szczypiorek, koperek, sól, pieprz) Ogórek kiszony, szczypiorek	50g 10g 50g 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
		Obiad		Obiad		Obiad		Obiad	
		Krupnik z kaszą jęczmienną (wywar mięsny skrzydetka z kurczaka, szyjka z indyka, włoszczyzna: marchew, <u>seler korzeń</u> , pietruszka korzeń, por, duszony, cebula, kaszą jęczmienna, lubczyk, natka pietruszki, przyprawy)	250 ml	Barszcz czerwony z jajkiem (wywar mięsny, marchew, pietruszka, cebula, <u>seler</u> , buraki, ziemniaki, jajko, zakwas z buraka, <u>śmietana 12%</u> , jaja, natka pietruszki, czosnek, pieprz, majeranek. przyprawy: sól, pieprz, lubczyk, kurkuma, ziele angielskie, liść laurowy)	250 ml	Zupa brokułowa niezabielana (wywar mięsny, włoszczyzna: marchew, <u>seler</u> , pietruszka; cebula, por, ziemniaki, groszek zielony mrożony, fasolka mrożona, kalafior, natka pietruszki, przyprawy: sól, pieprz, lubczyk, kurkuma, ziele angielskie, liść laurowy)	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. lubczyk)	250 ml
		Gulasz (łopatką wieprzowa, marchew, kukurydza, papryka, fasolka szparagowa, por, cebula, lubczyk, czosnek, majeranek, olej rzepakowy) Ziemniaki	100g 130g	Ryż z jabłkami (ryż biały, jabłka, banan, cynamon, śmietana 18%)	220 g	Łazanki (makaron łazanki, łopatką wieprzowa, szynka wieprzowa, kapusta kiszona, cebula, czosnek, pieprz, sól)	220 g	Ryba pieczona Ziemniaki z koperkiem	70g 130 g
		Marchewka z groszkiem (marchew, groszek mrożony, masło 82%)	50g					Surówka z kiszonej kapusty (kiszona kapusta, jabłko, marchew,	

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

								cebula, przyprawy)	
		Kompot z truskawek	200 ml	Kompot wieloowocowy	150 ml	Kompot wieloowocowy	200 ml	Kompot z porzeczek	200 ml
		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek	
		Jogurt owocowy		Kisiel	150 b	Jogurt naturalny	100 g	Pomarańcza	½ szt
		mandarynka		Chrupki kukurydziane		jabłko	120 g	marchewka	70g

ZASTRZEGA SIĘ EWENTUALNE ZMIANY W JADŁOSPISIE