

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

PONIEDZIAŁEK 25.04.2022		WTOREK 26.04.2022		ŚRODA 27.04.2022		CZWARTEK 28.04.2022		PIĄTEK 29.04.2022	
Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie	
Płatki owsiane z mlekiem (mleko 2%, płatki owsiane)	200 ml	Bułka kajzerka	1 szt	Pieczywo mieszane (chleb pszenno-żytni, chleb z lnem)	60g	Pieczywo mieszane (chleb pszenno-żytni, chleb z ziarnem)	60g	Bułka grahamka	1 szt
Pieczywo mieszane (chleb pszenno-żytni ; chleb z ziarnem)	50g	Masło 82 %	10g	Masło 82 %	10g	Masło 82 %	10g	Masło 82 %	10g
Masło 82 %	10g	szynka,	10g	Masło 82 %	25g	Masło 82 %	10g	Twarożek z brzoskwinia (twaróg śmietankowy	50g
Ser żółty	g	pasta z ciecierzycy (ciecierzyca, pomidory suszone, czosnek, oliwa, olej rzepakowy, pieprz, sok z cytryny, majeranek)	20g	Pieczeń	30g	Pasta rybna (makrela, jajko, koncentrat pomidorowy, cebula, szczypiorek, pieprz)	50g	śmietankowy półtłusty, brzoskwinia, jogurt naturalny, śmietana 12%, rodzynki)	g
Salata, ogórek świeży	20g	Pomidor, szczypiorek	30g	ogórek świeży, rzodkiewka		Ogórek kiszony	30g	mandarynka	50g
Herbata z cytryną	200 ml	Kawa zbożowa (kawa zbożowa, mleko 2%)	200 ml	Kakao (mleko 2%, kakao)	200 ml	Herbata z cytryną	200 ml	Kakao (mleko 2%, kakao)	200 ml
Obiad		Obiad		Obiad		Obiad		Obiad	
Zupa pieczarkowa (wywar mięsny skrzydełka z kurczaka, szynka z indyka; pieczarki, warzywa: marchew, seler, por, makaron nitka, śmietana 18%, jogurt naturalny, cebula, natka pietruszki, lubczyk, przyprawy)	250 ml	Zupa jarzynowa (wywar jarski, włoszczyzna: marchew, seler, pietruszka,; cebula, por, ziemniaki, brokuł, fasolka szparagowa, groszek zielony, kalafior mrożony, śmietana 18%, jogurt naturalny, natka pietruszki, przyprawy: sól, pieprz, lubczyk,	250 ml	Zupa grochowa (wywar mięsny: marchew, pietruszka korzeń, seler, por, groch, ziemniaki , łąpatka wieprzowa, przecier pomidorowy, cebula, przyprawy: papryka słodka, majeranek, czosnek, sól, pieprz, lubczyk, kurkuma, ziele angielskie, liść laurowy))	250 ml	Zupa kalafiorowa , niezabelana (wywar jarski, włoszczyzna: marchew, seler, pietruszka,; cebula, por,, ziemniaki, natka pietruszki, przyprawy: sól, pieprz, lubczyk, kurkuma ,natka pietruszki, przyprawy: sól, pieprz, lubczyk, kurkuma, ziele angielskie, liść	250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem (wywar mięsny: skrzydełka z kurczaka, szynka z indyka, włoszczyzna: seler, pietruszka, marchew; , koncentrat pomidorowy, ryż, śmietana 12%, przyprawy: sól, pieprz, lubczyk,	250 ml

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

		kurkuma ,natka pietruszki, przyprawy: sól, pieprz, lubczyk, kurkuma, ziele angielskie, liść laurowy)				laurowy)		kurkuma, ziele angielskie, liść laurowy)	
Pulpety mięsno warzywne z sosem (udko z kurczaka, łopatką wieprzową marchew, <u>bułka pszenna</u> , <u>jajko</u> , <u>mąka pszenna typ 550</u> , pulpa pomidorowa, cebula, czosnek, przyprawy: oregano, bazylia, majeranek, koperek)	100g	Bitki schabowe z sosem (schab, majeranek, oregano, tymianek, papryka słodzona, olej rzepakowy)	100g	Makaron z serem i śmietaną (<u>makaron świderki</u> , <u>ser biały półtłusty</u> <u>jogurt naturalny</u> , <u>śmietana 12%</u>),	220g	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)	100g	Paluszki	70g
Ziemniaki z koperkiem	130g	Kasza jęczmienna	100g				100g	Ziemniaki z koperkiem	130g
Surówka z białej kapusty (biała kapusta, marchew, cebula, koperek, sól, pieprz, <u>jogurt naturalny</u>)	70g	Surówka z selera (seler, jabłko, śmietana 18%, jogurt naturalny, żurawina)	70g	kalarepa	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	

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

Bułka drożdżowa z serem	<u>50g</u>	Banan	100g	Sałatka owocowa (jabłko, winogron, banan, mandarynka, gruszka, kiwi, nasiona słonecznika)	100g	Budyń waniliowy – wyrób własny	10g	Kanapka z jajkiem rzodkiewką, kielki	50g
Mandarynka	70g	Jogurt owocowy	120g	Pałki kukurydziane	15g	kiwi	80g	Sok 100%	150ml

ZASTRZEGA SIĘ EWENTUALNE ZMIANY W JADŁOSPISIE