

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

PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWRATEK		PIĄTEK	
9.05.2022		10.05.2022		11.05.2022		12.05.2022		13.05.2022	
Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie	
<u>Butka kajzerka</u>	50g	<u>Płatki owsiane</u> (mleko 2%, <u>płatki owsiane</u>)	200 ml	<u>Butka grahamka</u> (mąka typ 750, woda, margaryna, drożdże, cukier, sól, <u>rozczyzn żytni typ 720</u>)	50g	<u>Pieczywo mieszane</u> (mąka typ 500 i typ 750, woda, margaryna, drożdże, cukier, sól, <u>rozczyzn żytni typ 720</u>)	60g	<u>Pieczywo mieszane</u> (mąka typ 500 i typ 750, woda, margaryna, drożdże, cukier, sól, <u>rozczyzn żytni typ 720</u>)	60g
<u>Masło</u>	10g	<u>Pieczywo mieszane</u> (mąka typ 500 i typ 750, woda, margaryna, drożdże, cukier, sól, <u>rozczyzn żytni typ 720</u>)	40g	<u>Masło 82%</u>	10g	<u>Masło 82%</u>	10g	<u>Masło 82%</u>	10g
Indyk gotowany,	20g	<u>Masło 82%</u>	10g	<u>Twaróg</u> (<u>twaróg śmietankowy</u>	50g	<u>Parówka</u>	40g	<u>Jajko gotowane</u>	1 szt
Pomidor, sałata	0g	<u>Ser żółty</u>	20g	(<u>półtłusty, jogurt naturalny, koperek świeży, pieprz, papryka czerwona</u>)		Ogórek świeży, papryka czerwona	30g	Ogórek kiszony, szczypiorek	30g
		<u>rzodkiewka</u>	30g	Pomidor, kielki	20g				20g
Kawa zbożowa (kawa anatol, mleko 2%)	200 m	Herbata z cytryną	200 ml	Kakao (mleko 2%, <u>kakao</u>)	200 ml	Kawa inka (kawa inka, mleko 2%)	200 ml	Herbata z cytryną	200 ml
Obiad		Obiad		Obiad		Obiad		Obiad	
Zupa grochowa z makaronem (wywar mięsny: marchew, pietruszka korzeń, <u>seler</u> , por, groch, ziemniaki , łopatka wieprzowa, przecier pomidorowy, <u>makaron świderki</u> , cebula, przyprawy: papryka słodka, majeranek, czosnek, sól, pieprz, lubczyk, kurkuma, ziele angielskie, liść laurowy)	250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem (wywar jarski, warzywa: marchew, <u>seler</u> , pietruszka korzeń, pulpa pomidorowa, ryż, ziemniaki, <u>śmietana 12%</u> , <u>mąka pszenna typ 550</u> , <u>jogurt naturalny</u> , przyprawy. Lubczyk, natka pietruszki)	250 ml	Barszcz czerwony (wywar mięsny skrzydełka z kurczaka, szynka z indyka ; marchew, pietruszka, cebula, <u>seler</u> , buraki, ziemniaki, zakwas żytni, <u>śmietana 12%</u> , natka pietruszki, <u>masło 83%</u> , czosnek, pieprz, majeranek. przyprawy: sól, pieprz, lubczyk, kurkuma, ziele angielskie, liść laurowy)	250 ml	Krupnik z kasza pęczak (wywar mięsny skrzydełka z kurczaka, szynka z indyka, włoszczyzna: marchew, <u>seler korzeń</u> , pietruszka korzeń, por-duszony, cebula, <u>kasza pęczak</u> , lubczyk, natka pietruszki, przyprawy)	500 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami (wywar mięsny skrzydełka z kurczaka, szynka z indyka, warzywa: marchew, <u>seler</u> , pietruszka korzeń, ziemniaki, groszek zielony mrożony, fasolka mrożona, <u>jogurt naturalny</u> , <u>śmietana 12%</u> , kopere świeży, przyprawy: sól, pieprz, lubczyk, kurkuma, ziele angielskie, liść laurowy)	250 ml
Naleśniki z serem (mąka pszenna typ 550 , woda <u>mleko 2%</u> , <u>jajka</u> , <u>twaróg półtłusty</u> , <u>śmietana 18%</u> , jogurt naturalny)	220 g	Filet z kurczaka (filet z piersi kurczaka, <u>bułka tarta</u> , <u>jajka</u> , sól, pieprz, czosnek, majeranek, papryka czerwona, olej rzepakowy,)	70 g	Pulpety drobiowo-warzywne (filet z kurczaka, ćwiartka z kurczaka, marchew, <u>bułka pszenna</u> , <u>bułka tarta</u> , <u>jajko</u> , cebula, pomidory, koncentrat pomidorowy, koperek świeży, <u>mąka pszenna typ 650</u> , majeranek)	100 g	Bitki schabowe z sosem (schab, majeranek, oregano, tymianek, papryka słodzona, mąka pszenna typ 550, olej rzepakowy)	100 g	Ryba po grecku (ryba miruna bez panierki, marchew, seler, pietruszka, pulpa pomidorowa, cebula, czosnek, sól, pieprz, czosnek, koperek)	130 g
		Ziemniaki z koperkiem	130g	Kasza gryczana		Ziemniaki z koperkiem	130 g	Ziemniaki z koperkiem	130 g

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

					100 g				
Marchewka	70g	Mizeria z ogórka (ogórek świeży, <u>śmietana 18%</u> , jogurt naturalny, szczypiorek, koperek świeży, pieprz)	70g	Ogórek kiszony	50g		70g		
Kompot wieloowocowy	150 ml	Kompot z truskawek	200 ml	Kompot wieloowocowy	150 ml	Kompot wieloowocowy	200 ml	Kompot z porzeczek	200 ml
Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek	
Maślanka	150 g		120g	Kisiel	150 g		80g	Mleko	150 g
banan	120 g		120g	Chrupki kukurydziane	10g		1szt	bułka z dżemem	50g

ZASTRZEGA SIĘ EWENTUALNE ZMIANY W JADŁOSPISIE