



## Listopad 2019- Szkoła Podstawowa nr 8

04.11.2019 poniedziałek	05.11.2019 wtorek	06.11.2019 środa	07.11.2019 czwartek	08.11.2019 piątek
<p><b>Obiad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-zupa jarzynowa</li> <li>-makaron z serem</li> <li>-kompot lub woda mineralna</li> </ul> <p><b>Alergeny:</b> gluten, seler, laktoza, jaja</p>	<p><b>Obiad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-zupa koperkowa</li> <li>-udko pieczone</li> <li>-ziemniaki</li> <li>-marchewka z jabłkiem</li> <li>-kompot lub woda mineralna</li> </ul> <p><b>Alergeny:</b> gluten, laktoza, seler</p>	<p><b>Obiad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Zupa pomidorowa z makaronem</li> <li>-pieczeń ze schabu</li> <li>-kasza jęczmienna</li> <li>-surówka z białej kapusty</li> <li>-kompot lub woda mineralna</li> </ul> <p><b>Alergeny:</b> gluten, laktoza, seler, jaja</p>	<p><b>Obiad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-barszcz czerwony zabieleny z jajkiem</li> <li>-kopytka z sosem pieczarkowym</li> <li>-surówka z kapusty czerwonej</li> <li>-kompot lub woda mineralna</li> </ul> <p><b>Alergeny:</b> gluten, jaja, seler, laktoza, gorczyca</p>	<p><b>Obiad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-kapuśniak</li> <li>-ryba w panierce</li> <li>-ziemniaki</li> <li>-surówka z białej rzodkwi</li> <li>-kompot lub woda mineralna</li> </ul> <p><b>Alergeny:</b> seler, laktoza, jaja, gluten, gorczyca, ryby</p>
	12.11.2019 wtorek	13.11.2019 środa	14.11.2019 czwartek	15.11.2019 piątek
	<p><b>Obiad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-zupa ogórkowa</li> <li>-łazanki z kapustą</li> <li>-kompot lub woda mineralna</li> </ul> <p><b>Alergeny:</b> gluten, jaja, laktoza, seler</p>	<p><b>Obiad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-zupa krem z brokułów z groszkiem ptysiowym</li> <li>-bitki ze schabu</li> <li>-kasza gryczana</li> <li>-ćwikła</li> <li>-kompot lub woda mineralna</li> </ul> <p><b>Alergeny:</b> seler, gluten, laktoza, jaja</p>	<p><b>Obiad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-zupa z fasolką szparagową</li> <li>-pierogi ruskie</li> <li>-owoc</li> <li>-kompot lub woda mineralna</li> </ul> <p><b>Alergeny:</b> laktoza, gluten, seler</p>	<p><b>Obiad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-zupa ryżowa</li> <li>-ryba w sosie koperkowym</li> <li>-ziemniaki</li> <li>-surówka z kapusty pekińskiej</li> <li>-kompot lub woda mineralna</li> </ul> <p><b>Alergeny:</b> seler, laktoza, gluten, ryby</p>



18.11.2019 poniedziałek	19.11.2019 wtorek	20.11.2019 środa	21.11.2019 czwartek	22.11.2019 piątek
<p><b>Obiad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-zupa z zielonych warzyw z ryżem</li> <li>-makaron z sosem bolońskim</li> <li>-kompot lub woda mineralna</li> </ul> <p><b>Alergeny: seler, jaja, gluten, laktoza</b></p>	<p><b>Obiad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-rosół z kluseczkami</li> <li>-skrzydełka pieczone</li> <li>-ziemniaki</li> <li>-surówka z białej kapusty</li> <li>-kompot lub woda mineralna</li> </ul> <p><b>Alergeny: seler, gluten, laktoza, jaja</b></p>	<p><b>Obiad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-zupa koperkowa z ryżem</li> <li>-naleśniki z serem 1szt</li> <li>-naleśniki z dżemem 1szt</li> <li>-kompot lub woda mineralna</li> </ul> <p><b>Alergeny: seler, laktoza, jaja, gluten</b></p>	<p><b>Obiad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-zupa krem z pieczarek z groszkiem ptysiowym</li> <li>-pulpety w sosie pomidorowym</li> <li>-kasza jaglana</li> <li>-marchewka z groszkiem</li> <li>-kompot lub woda mineralna</li> </ul> <p><b>Alergeny: seler, jaja, laktoza, gluten</b></p>	<p><b>Obiad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa cukiniowa</li> <li>-ryba po grecku</li> <li>-ziemniaki</li> <li>-surówka z kapusty pekińskiej</li> <li>-kompot lub woda mineralna</li> </ul> <p><b>Alergeny: ryby, laktoza, gluten, seler</b></p>
25.11.2011 poniedziałek	26.11.2019 wtorek	27.11.2019 środa	28.11.2019 czwartek	29.11.2019
<p><b>Obiad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-zupa kalafiorowa</li> <li>-gulasz wieprzowy</li> <li>-kasza gryczana</li> <li>-ogórek kiszony</li> <li>-Kompot lub woda mineralna</li> </ul> <p><b>Alergeny: seler, laktoza, gluten</b></p>	<p><b>Obiad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Zupa minestrone z cukinią</li> <li>-kotlet mielony</li> <li>-ziemniaki</li> <li>-kapusta zasmażana</li> <li>-kompot lub woda mineralna</li> </ul> <p><b>Alergeny: seler, gluten, laktoza, jaja</b></p>	<p><b>Obiad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-żurek z jajkiem i kiełbasą</li> <li>-pierogi ruskie</li> <li>-owoc</li> <li>-kompot lub woda mineralna</li> </ul> <p><b>Alergeny: seler, gluten, laktoza, jaja</b></p>	<p><b>Obiad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Zupa kminkowa</li> <li>-pieczeń z indyka</li> <li>-kasza jęczmienna</li> <li>-buraczki</li> <li>-kompot lub woda mineralna</li> </ul> <p><b>Alergeny: seler, gluten, laktoza</b></p>	<p><b>Obiad :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-zupa pomidorowa z ryżem</li> <li>-kotlety rybne</li> <li>-ziemniaki</li> <li>-surówka z kapusty kiszonej</li> <li>-kompot lub woda mineralna</li> </ul> <p><b>Alergeny: ryby, gluten, jaja, laktoza, seler, soja</b></p>



## Alergeny w żywności - Centrum Integracji Społecznej w Sanoku

Lp.	Nazwa potrawy	1. Ziar na zbóż zawierające gluten	2. Skorupiaki	3. Jaja	4. Ryby	5. Orzeszki ziemne	6. Soja	7. Mleko	8. Orzechy	9. Seler	10. Gorczyca	11. Sezam	12. Dwutlenek siarki	13. Łubin	14. Mięczaki
1	Kartoflanka	x						x		x					
2	Makaron w sosie bolońskim	x		x				x		x					
3	Zupa pomidorowa z makaronem	x		x				x		x					
4	Zupa pomidorowa z ryżem	x						x		x					
5	Kurczak pieczony	x													
6	Ziemniaki puree							x							
7	Ziemniaki z wody							x							
8	Buraczki														
9	Ćwikła z chrzanem														
10	Zupa krem z pieczarek z groszkiem ptysiowym	x		x				x		x					
11	Kasza gryczana							x							
12	Krupnik	x						x		x					



13	Naleśniki z serem	x		x				x											
14	Naleśniki z jabłkiem	x		x				x											
15	Naleśniki z dżemem	x		x				x											
16	Zupa jarzynowa	x						x		x									
17	Ryba w panierce	x		x	x			x											
18	Surówka z kapusty pekińskiej na winegreecie																		
19	Surówka z kapusty pekińskiej na majonezie			x				x			x								
20	Barszcz czerwony zabieleny z jajkiem	x		x				x		x									
21	Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami	x						x		x									
22	Łazanki z kapustą	x		x				x		x									
23	Kompot																		
24	Zupa koperkowa	x						x		x									
25	Kotlet drobiowy panierowany	x		x				x		x									
26	Ryż z warzywami 1							x		x									
27	Ryż z warzywami 2							x		x									
28	Marchewka z chrzanem			x				x			x								
		<b>1. Ziarna zbóż zawierające gluten</b>	<b>2. Skorupiaki</b>	<b>3. Jaja</b>	<b>4. Ryby</b>	<b>5. Orzeszki ziemne</b>	<b>6. Soja</b>	<b>7. Mleko</b>	<b>8. Orzechy</b>	<b>9. Seler</b>	<b>10. Gorczyca</b>	<b>11. Sezam</b>	<b>12. Dwutlenek siarki</b>	<b>13. Łubin</b>	<b>14. Mięczaki</b>				





45	Zupa ogórkowa z ziemniakami	x						x		x									
46	Zupa ogórkowa z ryżem	x						x		x									
47	Zupa ogórkowa z makaronem	x		x				x		x									
48	Zupa ogórkowa z warzywami	x						x		x									
49	Ryba w sosie koperkowym	x			x			x		x									
50	Surówka z kapusty kiszonej																		
51	Zupa z soczewicy z kielbasą	x						x		x									
52	Zupa z soczewicy	x						x		x									
53	Żurek z jajkiem i kielbasą	x		x				x		x									
54	Żurek z jajkiem	x		x				x		x									
55	Żurek solo	x						x		x									
56	Kotlet mielony	x		x				x		x									
57	Kapusta zasmażana 1	x																	
58	Kapusta zasmażana 2	x						x		x									
59	Kapusta zasmażana 3																		
60	Zupa krem z brokułów z groszkiem ptysiowym	x		x				x		x									
		<b>1. Ziarna zbóż zawierające</b>	<b>2. Skorupiaki</b>	<b>3. Jaja</b>	<b>4. Ryby</b>	<b>5. Orzeszki ziemne</b>	<b>6. Soja</b>	<b>7. Mleko</b>	<b>8. Orzechy</b>	<b>9. Seler</b>	<b>10. Gorczyca</b>	<b>11. Sezam</b>	<b>12. Dwutlenek siarki</b>	<b>13. Lubin</b>	<b>14. Mięczaki</b>				



Lp.	Nazwa potrawy																
61	Szynka pieczona	x						x		x							
62	Karkówka pieczona	x						x		x							
63	Kasza jęczmienna	x						x									
64	Zupa kminkowa z ziemniakami	x						x		x							
65	Zupa kminkowa z makaronem	x		x				x		x							
66	Gołąbki z sosem pomidorowym	x						x		x							
67	Gołąbki z sosem pieczarkowym	x						x		x							
68	Zupa fasolowa z ziemniakami	x						x		x							
69	Zupa fasolowa z ziemniakami i kiełbasą	x						x		x							
70	Zupa fasolowa z makaronem	x		x				x		x							
71	Zupa fasolowa z makaronem i kiełbasą	x		x				x									
72	Ryba po grecku	x			x			x		x							
73	Kasza kus-kus	x						x									
74	Marchewka z jabłkiem																
75	Zupa pieczarkowa z ziemniakami	x						x		x							
76	Zupa pieczarkowa z makaronem	x		x				x		x							



77	Makaron z serem	x		x					x										
78	Zupa z fasolką szparagową	x							x		x								
79	Pieczeń ze schabu	x							x		x								
80	Kasza perlowa	x							x										
81	Barszcz biały z jajkiem	x		x					x		x								
82	Barszcz biały z jajkiem i kielbasą	x		x					x		x								
83	Barszcz biały z ziemniakami i kielbasą	x							x		x								
84	Pieczeń rzymska	x		x					x		x								
85	Sos koperkowy	x							x		x								
86	Surówka z kapusty czerwonej			x					x			x							
87	Bigos	x										x							
88	Racuchy z jabłkami	x		x					x										
89	Kapuśniak jarski	x										x							
90	Kapuśniak tradycyjny	x										x							
91	Paluszki rybne	x		x	x	x			x			x							
92	Mizeria mix na winegreecie																		
		<b>1. Ziarna zboż zawierające gluten</b>	<b>2. Skorupiaki</b>	<b>3. Jaja</b>	<b>4. Ryby</b>	<b>5. Orzeszki ziemne</b>	<b>6. Soja</b>	<b>7. Mleko</b>	<b>8. Orzechy</b>	<b>9. Seler</b>	<b>10. Gorczyca</b>	<b>11. Sezam</b>	<b>12. Dwutlenek siarki</b>	<b>13. Lubin</b>	<b>14. Mięczaki</b>				









Lp.	Nazwa potrawy														
125	Panna Cotta							x							
126	Salatka warstwowa z kurczakiem			x				x			x				
127	Koktajl malinowy							x							
128	Rolada biszkoptowa	x		x				x							
129	Kora orzechowa	x		x				x	x						
130	Pulpety w sosie pomidorowym	x		x				x			x				
131	Ćwikła														
132	Kluski śląskie	x		x				x							
133	Kostka z kaszy manny	x						x							
134	Pasta z sera białego i ryby					x		x							
135	Deser warstwowy							x							
136	Surówka wielowarzywna			x				x			x				
137	Kasza manna z musem jabłkowym	x						x							
138	Gofry z cukrem pudrem	x		x				x							
139	Gofry z owocami i bitą śmietaną	x		x				x							
140	Zupa minestrone	x		x				x			x				



141	Risotto z kurczakiem	x							x		x								
142																			
143																			
144																			
145																			
146																			
147																			
148																			
149																			
150																			
151																			
152																			
153																			
154																			
155																			
156																			
Lp.		1. Ziarna zbóż zawierające gluten	2. Skorupiaki	3. Jaja	4. Ryby	5. Orzeszki ziemne	6. Soja	7. Mleko	8. Orzechy	9. Seler	10. Gorczyca	11. Sezam	12. Dwutlenek siarki	13. Łubin	14. Mięczaki				







Lp.	Nazwa potrawy																			

**Specyfikacja potraw:**

1. Kartoflanka : ziemniaki, marchew, seler, por, cebula, tłuszcz, mąka, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, lubczyk, pietruszka natka, sól, pieprz
2. Makaron w sosie bolońskim: makaron penne, szynka w/p, cebula, olej, koncentrat pomidorowy, marchew, seler, por, cebula, lubczyk, oregano, mąka, sól, pieprz, cukier, ser żółty, liść laurowy, ziele angielskie, lubczyk
3. Zupa pomidorowa z makaronem: masło, koncentrat pomidorowy lub pulpa pomidorowa, marchew, seler, por, cebula, śmietana, mąka, lubczyk, liść laurowy, ziele angielskie, sól, cukier, pieprz, pietruszka natka, makaron gruby
4. Zupa pomidorowa z ryżem: masło, koncentrat pomidorowy lub pulpa pomidorowa, marchew, seler, por, cebula, śmietana, mąka, lubczyk, liść laurowy, ziele angielskie, sól, cukier, pieprz, pietruszka natka, ryż
5. Kurczak pieczony: udko lub podudzie drobiowe, sól, pieprz, papryka w proszku, czosnek świeży, czosnek granulowany, olej, majeranek
6. Ziemniaki purée: ziemniaki, masło, (ew. koperek)
7. Ziemniaki z wody: ziemniaki, masło, ew. koperek
8. Buraczki: buraki, cebula, olej, ocet, sól, pieprz, cukier
9. Ćwikła : buraki, chrzan, cukier, pieprz, ocet, olej
10. Zupa krem z pieczarek z groszkiem ptysiowym: zupa-masło, cebula, pieczarki , włoszczyzna, śmietana, mąka, sól, pieprz, lubczyk, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie ;groszek ptysiowy: margaryna, mąka, jaja, proszek do pieczenia
11. Kasza gryczana: kasza, masło



12. Krupnik : kasza jęczmienna, marchew, seler, por, cebula, ziemniaki, śmietana, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz, lubczyk
13. Naleśniki z serem: ciasto naleśnikowe- mąka, mleko, jaja, olej, ser-ser biały, cukier puder, cukier waniliowy, śmietana, ew. rodzynki, aromat
14. Naleśniki z jabłkiem: ciasto naleśnikowe- mąka, mleko, jaja, olej, jabłka, cukier, ew. cynamon
15. Naleśniki z dżemem: ciasto naleśnikowe- mąka, mleko, jaja, olej, dżem lub powidło
16. Zupa jarzynowa: ziemniaki, fasolka szparagowa, kalafior, brokuł, marchewka, seler, por, cebula, pietruszka natka, ew. koper, sól, pieprz, śmietana, mąka, lubczyk, liść laurowy, ziele angielskie
17. Ryba w panierce: ryba, przyprawa do ryb, sól, pieprz, mąka, jajka, bułka tarta, olej rzepakowy
18. Surówka z kapusty pekińskiej na winegrezie: kapusta pekińska, pomidor, ogórek, papryka, cebula, olej, cukier, sos ogrodowy, sól
19. Surówka z kapusty pekińskiej na majonezie: kapusta pekińska, cebula, marchew, majonez, jogurt naturalny lub śmietana, sól, pieprz, cukier, ocet
20. Barszcz czerwony zabieleny z jajkiem: buraki, masło, cebula, marchew, seler, por, śmietana, mąka, jajko, sól, ocet, cukier, pieprz, lubczyk, liść laurowy, ziele angielskie, natka pietruszki, ew. koper, czosnek
21. Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami: buraki, masło, cebula, marchew, seler, por, śmietana, mąka, ziemniaki, sól, ocet, cukier, pieprz, lubczyk, liść laurowy, ziele angielskie, natka pietruszki, ew. koper, czosnek
22. Łazanki z kapustą: makaron łazanki, kapusta, cebula, tłuszcz, olej, sól, cukier, pieprz
23. Kompot : owoce, cukier
24. Zupa koperkowa: koper, ziemniaki, marchew, cebula, seler, por, śmietana, mąka, liść laurowy, ziele angielskie, lubczyk, sól, pieprz
25. Kotlet drobiowy panierowany: filet, przyprawa do mięs, sól, jajka, mąka, bułka tarta, mleko, olej
26. Ryż z warzywami 1: ryż, marchew, seler, por, masło, sól
27. Ryż z warzywami 2: ryż, masło, kukurydza, marchewka, groszek zielony, pietruszka natka, sól
28. Marchewka z chrzanem: marchew, jabłko, chrzan, cytryna, cukier, majonez, śmietana
29. Rosół z makaronem: kurczak, porcja rosółowa drobiowa, seler, marchew, por, cebula, lubczyk, warzywko bez glutaminianu sodu, pietruszka natka, sól, pieprz, makaron nitki
30. Rosół z ziemniakami: kurczak, porcja rosółowa drobiowa, seler, marchew, por, cebula, lubczyk, warzywko bez glutaminianu sodu, pietruszka natka, sól, pieprz, ziemniaki
31. Rosół solo: kurczak, porcja rosółowa drobiowa, seler, marchew, por, cebula, lubczyk, warzywko bez glutaminianu sodu, pietruszka natka, sól, pieprz,
32. Pierogi ruskie: -ziemniaki, masło, cebula, ser biały, sól, pieprz
33. Pierogi z kapustą: ciasto – mąka, jaja, olej, sól, farsz- kapusta, pieczarki, cebula, tłuszcz, sól, pieprz, maggi
34. Pierogi ze szpinakiem: ciasto – mąka, jaja, olej, sól, farsz- szpinak, ser biały, sól, pieprz, masło, czosnek
35. Pierogi z kaszą gryczaną i pieczarkami: ciasto – mąka, jaja, olej, sól, farsz- kasza gryczana, masło, cebula, pieczarki, sól, pieprz, maggi
36. Pierogi z kaszą gryczaną i serem: ciasto – mąka, jaja, olej, sól, farsz-kasza gryczana, masło, cebula, ser biały, sól, pieprz, maggi
37. Pierogi z kaszą jęczmienną i pieczarkami: ciasto – mąka, jaja, olej, sól, farsz –kasza jęczmienna, masło, cebula, pieczarki, maggi, sól, pieprz
38. Pierogi ze śliwkami :ciasto – mąka, jaja, olej, sól, farsz- śliwki, cukier, ew. cynamon, masło





39. Pierogi z truskawkami: ciasto – mąka, jaja, olej, sól, farsz: truskawki, cukier, masło ew. bita śmietana
40. Pierogi drożdżowe: ciasto – mąka, jaja, olej, sól, drożdże farsz- ziemniaki, cebula, masło, sól, pieprz, maggi
41. Zupa ryżowa z makaronem: kości kulinarne, kurczak, ryż, marchew, seler, por, cebula, śmietana, lubczyk, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz, pietruszka natka, makaron
42. Filet z indyka pieczony: indyk filet, przyprawa do mięs, sól, pieprz, majeranek, czosnek, słodka papryka, mąka, sól, pieprz, lubczyk, liść laurowy, ziele angielskie
43. Surówka z białej kapusty na majonezie: kapusta, cebula, marchewka, natka pietruszki, sól, cukier, pieprz, ocet, majonez
44. Surówka z białej kapusty na winogrecie: kapusta, cebula, pomidor, ogórek, papryka, sól, cukier, ocet, sos ogrodowy, olej
45. Zupa ogórkowa z ziemniakami: ogórek kiszony, marchew, seler, por, cebula, ziemniaki, śmietana, mąka, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy, koper, ew. natka pietruszki, sól, pieprz, cukier
46. Zupa ogórkowa z ryżem: ogórek kiszony, marchew, seler, por, cebula, ryżem, śmietana, mąka, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy, koper, ew. natka pietruszki, sól, pieprz, cukier
47. Zupa ogórkowa z makaronem: ogórek kiszony, marchew, seler, por, cebula, makaron, śmietana, mąka, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy, koper, ew. natka pietruszki, sól, pieprz, cukier
48. Zupa ogórkowa z warzywami: ogórek kiszony, marchew, seler, por, cebula, śmietana, mąka, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy, koper, ew. natka pietruszki, sól, pieprz, cukier
49. Ryba w sosie koperkowym: ryba, mąka, olej, przyprawa do ryb, sól, pieprz, masło, śmietana, koper, lubczyk
50. Surówka z kapusty kiszonej: kapusta kiszona, marchew, cebula, ew. jabłko, sól, cukier, pieprz, olej
51. Zupa z soczewicy z kielbasą: soczewica, marchew, seler, por, cebula, koncentrat pomidorowy, czosnek, makaron, ziemniaki, kielbasa, liść laurowy, ziele angielskie, sól, cukier, pieprz, lubczyk, pietruszka natka
52. Zupa z soczewicy : soczewica, marchew, seler, por, cebula, koncentrat pomidorowy, czosnek, makaron, ziemniaki, liść laurowy, ziele angielskie, sól, cukier, pieprz, lubczyk, pietruszka natka
53. Żurek z jajkiem i kielbasą: żur zakwas, czosnek, marchew, seler, por, cebula, ew. grzyby suszone, mąka, śmietana, majeranek, kielbasa lub boczek, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz, cukier, pietruszka natka, jajko
54. Żurek z jajkiem : żur zakwas, czosnek, marchew, seler, por, cebula, ew. grzyby suszone, mąka, śmietana, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz, cukier, pietruszka natka, jajko
55. Żurek solo: żur zakwas, czosnek, marchew, seler, por, cebula, ew. grzyby suszone, mąka, śmietana, majeranek, kielbasa lub boczek, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz, cukier, pietruszka natka,
56. Kotlet mielony: łopatka wieprzowa, cebula, czosnek, jaja, przyprawa do mięsa, sól, pieprz, bułka, mąka pszenna, olej
57. Kapusta zasmażana1: kapusta, cebula, tłuszcz, marchew, seler, por, cebula, sól, pieprz, cukier, liść laurowy, ziele angielskie, kminek, mąka
58. Kapusta zasmażana 2 młoda: kapusta, masło, cebula, koper, mąka, śmietana, ocet, sól, cukier, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kminek



59. Kapusta zasmażana 3: kapusta świeża, kapusta kiszona, tłuszcz, cebula, marchew, seler, por, cebula, koncentrat pomidorowy, mąka, liść laurowy, ziele angielskie, lubczyk, sól, cukier, pieprz
60. Zupa krem z brokułów z groszkiem ptysiowym: masło, brokuły, marchew, seler, por, cebula, mąka, śmietana, sól, pieprz, lubczyk, liść laurowy, ziele angielskie, groszek ptysiowy: mąka, margaryna, jajka, proszek do pieczenia
61. Szyńka pieczona: szyńka b/k, przyprawa do mięs, sól, pieprz, kminek, czosnek, papryka w proszku, mąka, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy
62. Karkówka pieczona; karkówka, przyprawy, olej, czosnek, liść laurowy, mąka, lubczyk
63. Kasza jęczmienna: kasza jęczmienna, sól, masło
64. Zupa kminkowa z ziemniakami: kminek, marchew, seler, por, cebula, ziemniaki, śmietana, mąka, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz, pietruszka natka
65. Zupa kminkowa z makaronem: kminek, marchew, seler, por, cebula, makaron, śmietana, mąka, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz, pietruszka natka
66. Gołąbki z sosem pomidorowym: kapusta, ryż, kasza jęczmienna, cebula, tłuszcz, masło, mięso wieprzowe, sól, pieprz, koncentrat pomidorowy, śmietana, mąka, ziele angielskie, liść laurowy, lubczyk
67. Gołąbki z sosem pieczarkowym: kapusta, ryż, kasza jęczmienna, cebula, tłuszcz, masło, mięso wieprzowe, sól, pieprz, pieczarki, ew. grzyby suszone, śmietana, mąka, ziele angielskie, liść laurowy, lubczyk
68. Zupa fasolowa z ziemniakami: fasola, marchew, seler, por, cebula, ziemniaki, tłuszcz, mąka, liść laurowy, ziele angielskie, lubczyk, sól, pieprz, majeranek, pietruszka natka
69. Zupa fasolowa z ziemniakami i kiełbasą: fasola, marchew, seler, por, cebula, ziemniaki, kiełbasa ew. boczek, tłuszcz, mąka, liść laurowy, ziele angielskie, lubczyk, sól, pieprz, majeranek, pietruszka natka
70. Zupa fasolowa z makaronem: fasola, marchew, seler, por, cebula, ziemniaki, tłuszcz, mąka, makaron, liść laurowy, ziele angielskie, lubczyk, sól, pieprz, majeranek, pietruszka natka
71. Zupa fasolowa z makaronem i kiełbasą: fasola, marchew, seler, por, cebula, makaron, kiełbasa ew. boczek, tłuszcz, mąka, liść laurowy, ziele angielskie, lubczyk, sól, pieprz, majeranek, pietruszka natka
72. Ryba po grecku: ryba, mąka, olej, przyprawa do ryb, sól, pieprz, marchew, seler, por, cebula, koncentrat pomidorowy, liść laurowy, ziele angielskie, cukier, lubczyk
73. Kasza kus-kus: kasza kus-kus, sól, masło
74. Marchewka z jabłkiem: marchew, jabłko, cytryna, cukier
75. Zupa pieczarkowa z ziemniakami: pieczarki, marchew, seler, por, cebula, ziemniaki, śmietana, mąka, liść laurowy, ziele angielskie, pietruszka natka, lubczyk, przyprawy
76. Zupa pieczarkowa z makaronem: pieczarki, marchew, seler, por, cebula, makaron, śmietana, mąka, liść laurowy, ziele angielskie, pietruszka natka, lubczyk, przyprawy
77. Makaron z serem: makaron gruby, ser biały, masło, sól



78. Zupa z fasolką szparagową: fasolka szparagowa, marchew, seler, por, cebula, ziemniaki, śmietana, mąka, liść laurowy, ziele angielskie, lubczyk, pietruszka natka, przyprawy
79. Pieczeń ze schabu: schab, przyprawa do mięsa, kminek, mąka, liść laurowy, ziele angielskie, przyprawy
80. Kasza perłowa: kasza perłowa, masło, sól
81. Barszcz biały z jajkiem: barszcz zakwas, czosnek, śmietana, mąka, marchew, seler, por, cebula, jajko, liść laurowy, ziele angielskie, lubczyk, ew. grzyby suszone, przyprawy
82. Barszcz biały z jajkiem i kiełbasą: barszcz zakwas, czosnek, śmietana, mąka, marchew, seler, por, cebula, jajko, kiełbasa ew. boczek liść laurowy, ziele angielskie, lubczyk, ew. grzyby suszone, przyprawy
83. Barszcz biały z ziemniakami i kiełbasą: barszcz zakwas, czosnek, śmietana, mąka, marchew, seler, por, cebula, ziemniaki, kiełbasa ew. boczek, liść laurowy, ziele angielskie, lubczyk, ew. grzyby suszone, przyprawy
84. Pieczeń rzymska: mięso wieprzowe (łopatka lub szynka), czosnek, cebula, jajka, bułka, przyprawa do mięsa, sól, pieprz
85. Sos koperkowy: masło, mąka, śmietana, mleko, liść laurowy, ziele angielskie, lubczyk, przyprawy
86. Surówka z kapusty czerwonej: kapusta, cebula, majonez, śmietana, sól, cukier, pieprz, ocet
87. Bigos: kapusta świeża, kapusta kiszona, cebula, marchewka, seler, por liść laurowy, ziele angielskie, kiełbasa, ew. boczek, koncentrat pomidorowy, tłuszcz, mąka, przyprawy
88. Racuchy z jabłkami: mąka, drożdże, jaja, mleko, cukier, cukier waniliowy, cukier puder, jabłka, olej
89. Kapuśniak jarski: kapusta świeża, kapusta kiszona, marchew, seler, por, cebula, ziemniaki, koncentrat pomidorowy, tłuszcz, liść laurowy, ziele angielskie, mąka, przyprawy
90. Kapuśniak tradycyjny: kapusta świeża, kapusta kiszona, marchew, seler, por, cebula, ziemniaki, kiełbasa ew. boczek koncentrat pomidorowy, tłuszcz, liść laurowy, ziele angielskie, mąka, przyprawy
91. Paluszki rybne: paluszki rybne, olej
92. Mizeria mix na winegrecie: sałata zielona, cebula, pomidor, ogórek, sos ogrodowy, olej, przyprawy, ocet
93. Mizeria mix na śmietanie: sałata zielona, cebula, pomidor, ogórek, śmietana, przyprawy, ocet
94. Kurczak w sosie śmietanowym: filet, przyprawa do mięsa, olej, masło, cebula, śmietana, liść laurowy, ziele angielskie, lubczyk, mąka, przyprawy
95. Fasolka po bretońsku: fasola, koncentrat, marchew, seler, por, cebula, tłuszcz, mąka, kiełbasa ew. boczek, liść laurowy, ziele angielskie, przyprawy
96. Skrzydełka pieczone: skrzydełka, olej, przyprawa do mięsa, papryka słodka, czosnek świeży ew. granulowany, kminek
97. Zupa cukiniowa jarska: cukinia, ziemniaki, marchew, seler, por, cebula, śmietana, mąka, pietruszka natka, ziele angielskie, liść laurowy, lubczyk, przyprawy
98. Zupa cukiniowa z kiełbasą: cukinia, ziemniaki, marchew, seler, por, cebula, śmietana, mąka, pietruszka natka, ziele angielskie, kiełbasa, liść laurowy, lubczyk, przyprawy
99. Pyzy z mięsem: ciasto: ziemniaki, mąka ziemniaczana, jajka, sól, mąka pszenna; farsz: kurczak, ew. mięso wieprzowe, cebula, tłuszcz, masło, bułka, sól, pieprz



100. Wątróbka z cebulą: wątróbka, cebula, mąka, przyprawy, olej, śmietana, liść laurowy, ziele angielskie
101. Ciasto ucierane: mąka, jaja, proszek do pieczenia, olej, jabłka, cukier, aromat
102. Babeczki z kremem waniliowym: ciasto: masło, mąka, proszek do pieczenia, jaja, śmietana, krem: mleko, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, cukier, cukier waniliowy, masło, owoce
103. Sos tatarski: ogórek konserwowy, pieczarka marynowana, cebula, majonez, jaja, śmietana, majonez, przyprawy, Ew, groszek konserwowy
104. Budyń waniliowy: budyń, mleko, cukier, masło
105. Jajecznica na maśle: jajka, masło, sól
106. Mus czekoladowy: śmietana, mleko, czekolada, mus owocowy, cukier puder, cukier waniliowy
107. Sałatka z tuńczyka: tuńczyk w sosie własnym, jaja, cebula, kukurydza, majonez, śmietana
108. Karpatka z brzoskwiniami: ciasto: margaryna, mąka, jaja, proszek do pieczenia, krem: mleko, żółtka, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, cukier, cukier waniliowy, masło, brzoskwinie w syropie
109. Sernik: ciasto: margaryna, mąka, jaja, cukier, smalec, proszek do pieczenia, ser: ser biały, mleko, jaja, cukier, olej, aromat, bakalie
110. Kawa inka z mlekiem: kawa inka, mleko, woda, cukier
111. Owoce w galaretkę: owoce mix, galaretka owocowa
112. Ciasto cappuccino: ciasto: mąka, jaja, proszek do pieczenia, cukier, masa: mleko, jaja, cukier, cukier waniliowy, cukier puder, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, kawa cappuccino, kawa rozpuszczalna, masło, margaryna
113. Sałatka jarzynowa: marchew, seler, cebula, jajka, ogórek kiszony, kukurydza, groszek konserwowy, jabłko, majonez, musztarda, śmietana, przyprawy
114. Jabłko pieczone z rodzynkami: jabłko, rodzynki, cukier puder, cynamon, mleko, żółtka, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, cukier waniliowy, masło
115. Jajko w majonezie: jaja, majonez, śmietana, ew. groszek konserwowy, szczypiorek, przyprawy
116. Biszkopt zbitą śmietaną i owocami: ciasto: jaja, mąka, cukier, proszek do pieczenia, masa: śmietana, cukier puder, cukier waniliowy, żelatyna, owoce
117. Sałatka owocowa: owoce mix, śmietana, cukier puder, cukier waniliowy
118. Sałatka z selera z szynką i ananasem: seler konserwowy, jaja, szynka, kukurydza, ananas, majonez, musztarda, przyprawy
119. Kruche ciasteczka: mąka, masło, margaryna, jaja, śmietana, cukier puder, proszek do pieczenia, marmolada, posypki
120. Szarlotka: margaryna, mąka, jaja, śmietana, proszek do pieczenia, jabłka, cynamon
121. Ciasto makowe: mąka, jaja, proszek do pieczenia, margaryna, śmietana, mak, jabłka, aromat, rodzynki, orzechy, olej, cukier, mleko
122. Pasta z sera białego: ser biały, śmietana, przyprawy, dodatek smakowy: szczypiorek, cebula, pomidor.....
123. Rurki z kremem: mąka, jaja, margaryna, proszek do pieczenia, mleko, cukier, mąka ziemniaczana, cukier waniliowy, cukier puder
124. Piernik: jaja, cukier, mąka, soda, amoniak, przyprawa do piernika, miód, olej, marmolada, herbata, mleko, mąka ziemniaczana, masło
125. Panna Cotta: mleko, śmietanka, żelatyna, cukier, cukier waniliowy, mus owocowy



126. Sałatka warstwowa z kurczakiem: filet, przyprawa do mięsa, olej, kapusta pekińska, kukurydza, cebula lub szczypiorek, pomidor, ogórek, majonez, ketchup, przyprawy
127. Koktajl malinowy: maliny, kefir, cukier
128. Rolada biszkoptowa: mąka, jaja, cukier, proszek do pieczenia, mleko, mąka ziemniaczana, cukier waniliowy, masło, owoce
129. Kora orzechowa: orzechy, kokos, rodzynki, mąka pszenna, proszek do pieczenia, jaja, brzoskwinie, mleko, mąka ziemniaczana, masło, galaretka, cukier
130. Pulpety w sosie pomidorowym: pulpety: mięso wieprzowe, cebula, jajko, bułka, olej, przyprawa do mięsa, sos: koncentrat, cebula, włoszczyzna, masło, mąka, śmietana, sól, pieprz, cukier, lubczyk, liść laurowy, ziele angielskie
131. Ćwikła: buraki, chrzan, ocet, sól, cukier, pieprz, olej
132. Kluski śląskie: ziemniaki, jajka, mąka ziemniaczana, sól, masło, mąka pszenna
133. Kostka z kaszy manny: kasza manna, sól, mleko, jajka, olej
134. Pasta z sera białego i ryby: ser biały, konserwa rybna w pomidorach, cebula, sól
135. Deser warstwowy : maliny, kiwi, śmietana, cukier
136. Surówka wielowarzywna: kapusta, marchew, cebula, pomidor, ogórek, majonez, ocet, sól, cukier, pieprz
137. Kasza manna z musem jabłkowym: kasza manna, mleko, cukier, jabłka, ew. cynamon
138. Gofry z cukrem pudrem: mąka, śmietana , jaja, cukier, margaryna, proszek do pieczenia
139. Gofry z owocami i bitą śmietaną: mąka, śmietana, jaja, cukier, proszek do pieczenia, margaryna, owoce
140. Zupa minestrone: pulpa pomidorowa, makaron drobny, marchew, seler, por, cukinia, rosół drobiowy, sól, pieprz, lubczyk, liść laurowy, ziele angielskie
141. Risotto z kurczakiem i warzywami – ryż, marchew, seler, por, masło, filet, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, śmietana, mąka

CENTRUM INTEGRACJI SPOŁECZNEJ ul. Stróżowska 15, 38-500 Sanok  
e-mail: [biuro@cissanok.pl](mailto:biuro@cissanok.pl), tel. 518-922-200



CENTRUM INTEGRACJI SPOŁECZNEJ ul. Stróżowska 15, 38-500 Sanok  
e-mail: [biuro@cissanok.pl](mailto:biuro@cissanok.pl), tel. 518-922-200

