



Wrzesień 2019- Szkoła Podstawowa nr 8

02.09.2019 poniedziałek	03.09.2019 wtorek	04.09.2019 środa	05.09.2019 czwartek	06.09.2019 piątek
	Obiad: - zupa koperkowa - szynka pieczona w sosie własnym - kasza jęczmienna - ogórek kiszony - kompot lub woda mineralna	Obiad: - zupa pomidorowa z makaronem - kotlet drobiowy panierowany - ziemniaki puree - surówka z kapusty pekińskiej z sosem winegret - kompot lub woda mineralna	Obiad : - 200ml zupa krem z brokułów z groszkiem ptysiovym - udko pieczone - ryż z warzywami - marchewka z jabłkiem - kompot lub woda mineralna	Obiad: - Krupnik - miruna w sosie koperkowym - ziemniaki puree - surówka z kapusty kiszonej - kompot lub woda mineralna
09.09.2019 poniedziałek	10.09.2019 wtorek	11.09.2019 środa	12.09.2019 czwartek	13.09.2019 piątek
Obiad: - żurek z jajkiem i kielbasą - łazanki z kapustą - kompot lub woda mineralna	Obiad - kartoflanka - gulasz wieprzowy - kasza gryczana - buraczki - kompot lub woda mineralna	Obiad: - krem z pieczarek z groszkiem ptysiovym - pierogi ruskie - owoc - mleko lub woda mineralna	Obiad: - zupa z fasolką szparagową - pulpety drobiowo-wieprzowe w sosie własnym - kasza jęczmienna - oprószana marchewka z groszkiem - kompot lub woda mineralna	Obiad: - zupa ryżowa - paluszki rybne - ziemniaki puree - surówka z marchewki i jabłka - kompot lub woda mineralna



16.09.2019 poniedziałek	17.09.2019 wtorek	18.09.2019 środa	19.09.2019 czwartek	20.09.2019 piątek
Obiad: -zupa jarzynowa -makaron z serem -owoc -kompot lub woda mineralna	Obiad : -barszcz czerwony zabieleny z jajkiem -kopytka z sosem pieczarkowym -surówka z marchewki i jabłka -kompot lub woda mineralna	Obiad: -zupa fasolowa -gołąbki z sosem pomidorowym -kompot lub woda mineralna	Obiad: -rosół z warzywami -pieczeń ze schabu -ziemniaki -mizeria mix na winegrece -kompot lub woda mineralna	Obiad: -grochówka -ryba w panierce -ryż z warzywami -fasolka szparagowa z wody z masłem -kompot lub woda mineralna
23.09.2019 poniedziałek	24.09.2019 wtorek	25.09.2019 środa	26.09.2019 czwartek	27.09.2019 piątek
Obiad: -zupa z zielonych warzyw z ryżem -makaron z sosem bolońskim -kompot lub woda mineralna	Obiad: -Leczo z cukinii z kiełbasą -naleśnik z serem 1szt -naleśnik z dżemem 1szt -kompot lub woda mineralna	Obiad: -barszcz biały z jajkiem -pierogi ruskie -sok przecierowy z marchewki lub woda mineralna	Obiad : -zupa kminkowa -kurczak w sosie śmietanowym -kasza jaglana -buraczki -kompot lub woda mineralna	Obiad: -krupnik -ryba po grecku -ziemniaki -surówka z kapusty kiszanej -kompot lub woda mineralna
30.09.2019 poniedziałek				
-zupa kalafiorowa -gulasz wieprzowy -kasza gryczana				

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



-ogórek kiszony				
-kompot lub woda mineralna				



Alergeny w żywności - Centrum Integracji Społecznej w Sanoku

Lp.	Nazwa potrawy	1. Ziarła 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 winogrecie																
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						



Lp.	Nazwa potrawy	1. Ziarne 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
29	Rosół z makaronem	x		x				x		x					
30	Rosół z ziemniakami									x					
31	Rosół solo									x					
32	Pierogi ruskie	x		x				x		x					
33	Pierogi z kapustą	x		x				x		x					
34	Pierogi ze szpinakiem	x		x				x							
35	Pierogi z kaszą gryczaną i pieczarkami	x		x				x		x					
36	Pierogi z kaszą gryczaną i serem	x		x				x		x					
37	Pierogi z kaszą jęczmienną i pieczarkami	x		x				x		x					
38	Pierogi ze śliwkami	x		x				x							
39	Pierogi z truskawkami	x		x				x							



40	Pierogi drożdżowe	x		x				x		x						
41	Zupa ryżowa	x						x		x						
42	Filet z indyka pieczony	x						x		x						
43	Surówka z białej kapusty na majonezie			x				x			x					
44	Surówka z białej kapusty na winegrecie															
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 kiszanej															
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								x						
58	Kapusta zasmażana 2	x						x		x						
59	Kapusta zasmażana 3															
60	Zupa krem z brokułów z groszkiem ptysiowym	x		x				x		x						



Lp.	Nazwa potrawy	1. Ziarne zboż 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
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 kielbasą	x						x		x					
70	Zupa fasolowa z makaronem	x		x				x		x					
71	Zupa fasolowa z makaronem i kielbasą	x		x				x							

[illegible]



Lp.	Nazwa potrawy	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
93	Mizeria mix na śmietanie							x							
94	Kurczak w sosie śmietanowym	x						x		x					
95	Fasolka po bretońsku	x								x					
96	Skrzydółka pieczone														
97	Zupa cukiniowa jarska	x						x		x					
98	Zupa cukiniowa z cebulą	x						x		x					
99	Pyzy z mięsem	x		x				x		x					
100	Wątróbka z cebulą	x						x		x					
101	Ciasto uciране	x		x				x							
102	Babeczki z kremem waniliowym	x		x				x							
103	Sos tatarski			x				x			x				



104	Budyń waniliowy	x						x								
105	Jajecznicza na maśle			x				x								
106	Mus czekoladowy	x						x								
107	Salatka z tuńczyka			x				x			x					
108	Karpátka z brzoskwiniami	x		x				x								
109	Sernik	x		x				x								
110	Kawa inka z mlekiem	x						x								
111	Owoce w galaretkce															
112	Ciasto cappucino	x		x				x								
113	Salatka jarzynowa			x				x		x	x					
114	Jabłko pieczone z rodzynkami															
115	Jajko w majonezie			x				x			x					
116	Biszkopt z bitą śmietaną i owocami	x		x				x								
117	Salatka owocowa															
118	Salatka z selera z szynką i ananasem			x				x		x	x					
119	Kruche ciasteczka	x		x				x								
120	Szarlotka	x		x				x								
121	Ciasto makowe	x		x				x								
122	Pasta z sera białego							x								
123	Rurki z kremem	x		x				x								
124	Piernik	x		x				x								



Lp.	Nazwa potrawy	1. Ziana 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
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							

[illegible]

[illegible]

[illegible]



Lp.	Nazwa potrawy	1. Ziarne zboż 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

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 ptysiówy: 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. rodzyunki, 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 winegrecie: 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 kiełbasą: soczewica, marchew, seler, por, cebula, koncentrat pomidorowy, czosnek, makaron, ziemniaki, kiełbasa, 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 kiełbasą: żur zakwas, czosnek, marchew, seler, por, cebula, ew. grzyby suszone, mąka, śmietana, majeranek, kiełbasa lub boczec, 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, kiełbasa lub boczec, 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 ptysioy: mąka, margaryna, jajka, proszek do pieczenia
61. Szyńka pieczona: szynka 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. boczec, 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 kielbasą : fasola, marchew, seler, por, cebula, makaron, kielbasa 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 kielbasą: barszcz zakwas, czosnek, śmietana, mąka, marchew, seler, por, cebula, jajko, kielbasa ew. boczek liść laurowy, ziele angielskie, lubczyk, ew. grzyby suszone, przyprawy
83. Barszcz biały z ziemniakami i kielbasą: barszcz zakwas, czosnek, śmietana, mąka, marchew, seler, por, cebula, ziemniaki, kielbasa 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, kielbasa, 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, kielbasa ew. boczek koncentrat pomidorowy, tłuszcz, liść laurowy, ziele angielskie, mąka, przyprawy



91. Paluszki rybne: paluszki rybne, olej
92. Mizeria mix na winegrece: 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, jabłko, 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. Karpátka 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 galaretki: 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. Biskopt zbitą śmietaną i owocami: ciasto: jaja, mąka, cukier, proszek do pieczenia, masa : śmietana, cukier puder, cukier waniliowy, żelatyna, owoce
117. Sałatka owocowa: owce 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: szczypior, 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 szczypior, pomidor, ogórek, majonez, ketchup, przyprawy
127. Koktajl malinowy: maliny, kefir, cukier
128. Rolada biskoptowa: 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

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



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

