

GMINA KOŚCIELEC

WYKAZ ALERGENÓW WYSTĘPUJĄCYCH W POTRAWACH: **1** – zboża zawierające gluten; **2** – skorupiaki i produkty pochodne; **3** – produkty pochodne; **4** – ryby i produkty pochodne; **5** – orzeszki ziemne i produkty pochodne; **6** – soja i produkty pochodne; **7** – produkty pochodne; **8** – orzechy; **9** – seler i produkty pochodne; **10** – gorczyca i produkty pochodne; **11** – sezam i produkty pochodne; **12** – dwutlenek siarki i siarczyny; **13** – łubin i produkty pochodne; **14** – mięczaki i produkty pochodne

DATA	
06.05.2024 Poniedziałek	Zupa szczawiowa z jajkiem i ziemniakami [1,3,7,9] (350ml) Pulpet drobiowo- wieprzowy, gotowany [1,3,9] (100g) w sosie brokułowym [1,7,9] (50ml) Ryż biały, gotowany (200g) Marchew, gotowana [1,7] (150g) E:714,26kcal; B:31,70g, T:30,45g; W:89,39g; w tym błonnik:11,34g
07.05.2024 Wtorek	Zupa wiedeńska (manna na wywarze) [1,9] (350ml) Kotlet schabowy panierowany smażony [1,3,9] (100g) Ziemniaki, gotowane (200g) Surówka wielowarzywna- marchew, seler, jabłko [7,9] (150g) E:707,92kcal; B:40,26g, T:19,47g; W:104,60g; w tym błonnik:12,72g
08.05.2024 Środa	Zupa rosół z makaronem pszennym [1,3,9] (350ml) Udko z kurczaka, pieczone [9] (100g) Ziemniaki, gotowane (200g) Surówka z białej kapusty z koperkiem [7] (150g) E:711,02kcal; B:40,35g, T:26,58g; W:87,19g; w tym błonnik:10,16g
09.05.2024 Czwartek	Zupa jarzynowa z ziemniakami i fasolką szparagową [1,7,9] (350ml) Gołąbki [1,3,9] (100g) w sosie pomidorowym [1,7,9] (50ml) Ziemniaki, gotowane (200g) Jabłko (150g) E:711,73kcal; B:27,61g, T:28,76g; W:98,44g; w tym błonnik:13,32g
10.05.2024 Piątek	Zupa pomidorowa z ryżem białym [1,7,9] (350ml) Kotlet rybny panierowany smażony [1,3,4,9] (100g) Ziemniaki, gotowane (200g) Surówka z kiszonej kapusty z marchewką (150g) E:731,27kcal; B:35,62g, T:24,72g; W:102,62g; w tym błonnik:11,90g

LEGENDA: **E** – wartość energetyczna wyrażona w kcal; **B** – białko; **T** – tłuszcze, **W** – węglowodany