

GMINA KOŚCIELEC

WYKAZ ALERGENÓW WYSTĘPUJĄCYCH W POTRAWACH: 1 – zboża zawierające gluten; 2 – skorupiaki i produkty pochodne; 3 – jaja i produkty pochodne; 4 – ryby i produkty pochodne; 5 – orzeszki ziemne i produkty pochodne; 6 – soja i produkty pochodne; 7 – mleko i 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		
01.09.2025 Poniedziałek	Zupa grochowa [9] (350ml) Pierogi leniwe [1,3,7] (200g) z sosem jogurtowo- truskawkowym [7] (50ml) Jabłko (150g)	
E:726,45kcal; B:49,44g, T:19,50g; W:99,89g; w tym błonnik:12,74g		
02.09.2025 Wtorek	Zupa ryżowa z warzywami [9] (350ml) Zraz wieprzowy, duszony [1,9] (100g) w sosie pieczarkowym [1,9] (50ml) Ziemniaki, gotowane (200g) Ogórek kiszony [10] (150g)	
E:708,60kcal; B:37,01g, T:25,98g; W:90,54g; w tym błonnik:9,48g		
03.09.2025 Środa	Zupa ogórkowa z makaronem pszennym [1,7,9] (350ml) Udko z kurczaka, pieczone [9] (100g) Ziemniaki, gotowane (200g) Sałata masłowa (100g) z jogurtem naturalnym [7] (50g)	
E:748,02kcal; B:41,08g, T:27,22g; W:93,45g; w tym błonnik:9,58g		
04.09.2025 Czwartek	Zupa kalafiorowa z ziemniakami [1,7,9] (350ml) Karkówka wieprzowa pieczona [9] (100g) w sosie własnym [1,9] (50ml) Kasza jęczmienna, gotowana [1] (200g) Buraczki, tarte (150g)	
E:728,32kcal; B:33,39g, T:30,01g; W:88,78g; w tym błonnik:12,32g		
05.09.2025 Piątek	Zupa barszcz biały z makaronem pszennym [1,7,9] (350ml) Paluszki rybne, panierowane smażone [1,4] (100g) Ziemniaki, gotowane (200g) Surówka z kiszonej kapusty z marchewką (150g)	
E:751,63kcal; B:33,61g, T:23,44g; W:110,79g; w tym błonnik:10,60g		

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

Zbigniew Kwiatkowski
KATERING I GASTRONOMIA
Powiercie 3, 62-600 Koło
DIETETYK
mgr Aleksandra Giętkowska

GMINA KOŚCIELEC

ALERGENÓW WYSTĘPUJĄCYCH W POTRAWACH: 1 – zboża zawierające gluten; 2 – skorupiaki i produkty pochodne; 3 – jaja i produkty pochodne; 4 – ryby i produkty pochodne; 5 – orzeszki ziemne i produkty pochodne; 6 – soja i produkty pochodne; 7 – mleko i 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		
08.09.2025 Poniedziałek	Zupa kapuśniak z białej kapusty [1,7,9] (350ml) Pulpet drobiowo- wieprzowy, gotowany [1,3,9] (100g) w sosie brokułowym [1,7,9] (50ml) Kasza jęczmienna, gotowana [1] (200g) Surówka z marchwi i jabłka (150g)	
E:736,05kcal; B:32,34g, T:31,37g; W:91,01g; w tym błonnik:14,43g		
09.09.2025 Wtorek	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną i warzywami [1,9] (350ml) Kotlet schabowy panierowany smażony [1,3,9] (100g) Ziemniaki, gotowane (200g) Mizeria z ogórka zielonego (100g) z jogurtem naturalnym i koperkiem [7] (50g)	
E:722,77kcal; B:40,62g, T:23,18g; W:97,38g; w tym błonnik:10,04g		
10.09.2025 Środa	Zupa rosół z makaronem pszennym [1,3,9] (350ml) Udziec z kurczaka, duszony [1,3,9] (100g) Ziemniaki, gotowane (200g) Surówka z białej kapusty z koperkiem [7] (150g)	
E:758,18kcal; B:40,90g, T:28,11g; W:97,54g; w tym błonnik:12,75g		
11.09.2025 Czwartek	Zupa jarzynowa z ziemniakami i fasolką szparagową [1,7,9] (350ml) Leczo z kielbasą wieprzową i warzywami [1,9] (250g) Ryż biały, gotowany (200g)	
E:718,95kcal; B:33,33g, T:25,34g; W:102,18g; w tym błonnik:12,72g		
12.09.2025 Piątek	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym [1,7,9] (350ml) Filet rybny panierowany smażony [1,3,4,9] (100g) Ziemniaki, gotowane (200g) Surówka z kiszanej kapusty z marchewką (150g)	
E:757,55kcal; B:37,86g, T:24,81g; W:107,53g; w tym błonnik:12,91g		

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