

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	
16.09.2024 Poniedziałek	Zupa grochowa [9] (350ml) Pierogi z serem [1,3,7] (200g) z sosem jogurtowo- owocowym [7] (50ml) jabłko (150g)
E:734,13kcal; B:38,42g, T:24,85g; W:99,79g; w tym błonnik:11,50g	
17.09.2024 Wtorek	Zupa ogórkowa z makaronem pszennym [1,7,9] (350ml) Kotlet wieprzowy, mielony, duszony [1,3,9] (100g) Ziemniaki, gotowane (200g) Surówka z białej kapusty z marchewką [7] (150g)
E:798,86kcal; B:30,00g, T:37,65g; W:95,91g; w tym błonnik:11,44g	
18.09.2024 Środa	Zupa ziemniaczana z warzywami [1,7,9] (350ml) Leczo z kurczakiem i warzywami [1] (250g) Ryż biały, gotowany (200g)
E:711,43kcal; B:43,52g, T:19,96g; W:108,55g; w tym błonnik:13,40g	
19.09.2024 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) Surówka z czerwonej kapusty z marchewki (150g)
E:746,79kcal; B:35,11g, T:31,83g; W:89,02g; w tym błonnik:13,24g	
20.09.2024 Piątek	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną i warzywami [1,9] (350ml) Roladka rybna z serem śmietankowym panierowana smażona [1,3,4,7,9] (100g) Ziemniaki, gotowane (200g) Surówka z kiszonej kapusty z marchewką (150g)
E:714,11kcal; B:35,62g, T:20,14g; W:109,71g; w tym błonnik:13,31g	

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