

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 – tulin i produkty pochodne; 14 – mięczaki i produkty pochodne

DATA	
23.09.2024 Poniedziałek	Zupa szczawiowa z jajkiem i ziemniakami [1,3,7,9] (350ml) Pulpet drobiowo- wieprzowy, gotowany [1,3,9] (100g) w sosie brokurowym [1,7,9] (50ml) Ryż biały, gotowany (200g) Marchew, gotowana zabieleną [1,7] (150g)
E:714,26kcal; B:31,70g; T:30,45g; W:89,39g; w tym błonnik:11,34g	
24.09.2024 Wtorek	Zupa wiedeńska (manna na wywarze) [1,9] (350ml) Kotlet schabowy panierowany smażony [1,3,9] (100g) Ziemniaki, gotowane (200g) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką (150g)
E:737,13kcal; B:40,32g; T:26,12g; W:95,68g; w tym błonnik:11,10g	
25.09.2024 Środa	Zupa rosół z makaronem pszennym [1,3,9] (350ml) Udka z kurczaka, pieczone [9] (100g) Ziemniaki, gotowane (200g) Mizery z ogórka zielonego (100g) z jogurtem naturalnym [7] (50g)
E:718,76kcal; B:42,05g; T:22,98g; W:93,52g; w tym błonnik:8,29g	
26.09.2024 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	
27.09.2024 Piątek	Zupa pomidorowa z ryżem białym [1,7,9] (350ml) Filet rybny panierowany smażony [1,3,4,9] (100g) Ziemniaki, gotowane (200g) Surówka z kiszonej kapusty z marchewką (150g)
E:734,48kcal; B:36,62g; T:22,88g; W:106,89g; w tym błonnik:12,48g	

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