

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	
31.03.2025 Poniedziałek	Zupa grochowa [9] (350ml) Twarożek półtłusty [7] (130g) z rzodkiewką i szczypiorkiem (20g) Ziemniaki, gotowane (200g) Jabłko (150g)
E:707,78kcal; B:46,11g, T:12,70g; W:118,95g; w tym błonnik:18,11g	
01.04.2025 Wtorek	Zupa ryżowa z warzywami [9] (350ml) Kotlet schabowy panierowany smażony [1,3,9] (100g) Ziemniaki, gotowane (200g) Surówka z białej kapusty z koperkiem [7] (150g)
E:730,48kcal; B:41,32g, T:24,07g; W:99,02g; w tym błonnik:12,55g	
02.04.2025 Środa	Zupa ogórkowa z makaronem pszennym [1,7,9] (350ml) Kotlet mielony wieprzowy, duszony [1,3,9] (100g) Ziemniaki, gotowane (200g) Buraczki, tarte (150g)
E:837,55kcal; B:30,85g, T:32,23g; W:115,57g; w tym błonnik:11,52g	
03.04.2025 Czwartek	Zupa brokułowa z ziemniakami [1,7,9] (350ml) Fasolka po bretońsku z kiełbasą wieprzową i mięsem wieprzowym [1,9,10] (250g) Bułka pszenna [1,11] (1szt.) Jabłko (150g)
E:750,51kcal; B:37,13g, T:22,82g; W:114,96g; w tym błonnik:16,85g	
04.04.2025 Piątek	Zupa barszcz biały z makaronem pszennym [1,7,9] (350ml) Roladka rybna z serkiem śmietankowym panierowana smażona [1,3,4,9] (100g) Ziemniaki, gotowane (200g) Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką (150g)
E:713,00kcal; B:36,50g, T:22,19g; W:102,28g; w tym błonnik:11,54g	

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 Giełkowska

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	
07.04.2025 Poniedziałek	Zupa szczawiowa z jajkiem i ziemniakami [1,3,7,9] (350ml) Pulpet drobiowo-wieprzowy, gotowany [1,9] (100g) w pomidorowym [1,7,9] (50ml) Ryż biały, gotowany (200g) Surówka z białej kapusty z koperkiem [7](150g)
E:711,17kcal; B:31,56g; T:29,89g; W:89,07g; w tym błonnik:10,34g	
08.04.2025 Wtorek	Zupa pomidorowa z ryżem białym [1,7,9] (350ml) Wątróbka duszona z cebulką [1,9] (150g) Ziemniaki, gotowane (200g) Surówka wielowarzywna- kapusta, marchew, seler, ogórek kiszony, pietruszka [7,9] (150g)
E:713,64kcal; B:37,27g; T:24,53g; W:97,86g; w tym błonnik:12,85g	
09.04.2025 Środa	Zalewajka z ziemniakami [1,9] (350ml) Pieczeń ze schabu wieprzowego, duszona [9] (100g) w sosie pieczeniowym [1,9] (50ml) Kasza jęczmienna, gotowana [1] (200g) Surówka z czerwonej kapusty z marchewką (150g)
E:756,69kcal; B:39,34g; T:26,97g; W:96,47g; w tym błonnik:11,98g	
10.04.2025 Czwartek	Zupa rosół z makaronem pszennym [1,3,9] (350ml) Filet drobiowy, panierowany smażony [1,3,9] (100g) Ziemniaki, gotowane (200g) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką (150g)
E:720,05kcal; B:39,74g; T:24,04g; W:97,77g; w tym błonnik:12,57g	
11.04.2025 Piątek	Zupa barszcz czerwony z makaronem pszennym [1,7,9] (350ml) Filet rybny, panierowany smażony [1,3,4,9] (100g) Ziemniaki, gotowane (200g) Surówka z kiszonej kapusty z marchewką (150g)
E:723,31kcal; B:36,30g; T:20,78g; W:108,51g; w tym błonnik:12,51g	

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