

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	
14.04.2025 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	
15.04.2025 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	
16.04.2025 Środa	Zupa ogórkowa z makaronem pszennym [1,7,9] (350ml) Udziec z kurczaka, duszony [1,3,9] (100g) Ziemniaki, gotowane (200g) Sałata masłowa (100g) z jogurtem naturalnym [7] (50g)
E:755,05kcal; B:40,89g, T:27,89g; W:94,15g; w tym błonnik:9,84g	
17.04.2025 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) Surówka z czerwonej kapusty z marchewką (150g)
E:746,79kcal; B:35,11g, T:31,83g; W:89,02g; w tym błonnik:13,24g	
18.04.2025 Piątek	Zupa barszcz biały z makaronem pszennym [1,7,9] (350ml) Kotlet rybny panierowany smażony [1,3,4,9] (100g) Ziemniaki, gotowane (200g) Surówka z kiszonej kapusty z marchewką (150g)
E:717,90kcal; B:37,30g, T:23,05g; W:100,95g; w tym błonnik:11,65g	

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

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	
22.04.2025 Wtorek	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) Surówka z marchwi i jabłka (150g)
E:738,52kcal; B:32,34g, T:29,62g; W:96,92g; w tym błonnik:11,64g	
23.04.2025 Środa	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	
24.04.2025 Czwartek	Zupa jarzynowa z ziemniakami i fasolką szparagową [1,7,9] (350ml) Bigos z kapusty mieszanej z mięsem wieprzowym i kiełbasą wieprzową [9,10] (250g) Bułka pszenna [1,11] (1szt) Jabłko (150g)
E:758,22kcal; B:29,93g, T:35,47g; W:92,26g; w tym błonnik:12,63g	
25.04.2025 Piątek	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym [1,7,9] (350ml) Paluszki rybne panierowane smażone [1,4] (100g) Ziemniaki, gotowane (200g) Surówka z kiszanej kapusty z marchewką (150g)
E:730,70kcal; B:33,29g, T:23,82g; W:105,66g; w tym błonnik:11,17g	

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