

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

DATA	
05.05.2025 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	
06.05.2025 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	
07.05.2025 Środa	Zupa ogórkowa z makaronem pszennym [1,7,9] (350ml) Kotlet mielony wieprzowy, duszony [1,3,9] (100g) Ziemniaki, gotowane (200g) Surówka z czerwonej kapusty z marchewką (150g)
E:724,28kcal; B:28,47g, T:31,32g; W:93,67g; w tym błonnik:12,41g	
08.05.2025 Czwartek	Zupa brokułowa z ziemniakami [1,9] (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	
09.05.2025 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 kiszanej 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

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	
28.04.2025 Poniedziałek	Zupa fasolowa [9] (350ml) Pierogi leniwe [1,3,7] (200g) z sosem jogurtowo- truskawkowym [7] (50ml) Jabłko (150g)
E:774,22kcal; B:45,35g; T:32,32g; W:87,17g; w tym błonnik:12,07g	
29.04.2025 Wtorek	Zupa zalewajka z ziemniakami [1,9] (350ml) Schab wieprzowy, gotowany [9] (100g) w sosie koperkowym [1,7,9] (50ml) Ryż biały, gotowany (200g) Surówka z marchwi, pora i jabłka (150g)
E:807,78kcal; B:43,31g; T:29,88g; W:99,91g; w tym błonnik:9,76g	
30.04.2025 Środa	Zupa kapuśniak z białej kapusty [9] (350ml) Makaron pszenny bezjajeczny [1] (200g) z mięsem mielonym wieprzowym [9] (100g) i sosem bolońskim z warzywami [1,9] (50g) Jabłko (150g)
E:740,45kcal; B:36,23g; T:25,47g; W:101,25g; w tym błonnik:10,78g	
02.05.2025 Piątek	Zupa pieczarkowa 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:734,71kcal; B:37,51g; T:20,69g; W:110,98g; w tym błonnik:12,72g	

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