

# 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                                                                     |                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12.05.2025<br>Poniedziałek                                               | Zupa szczawiowa z jajkiem i ziemniakami [1,3,7,9] (350ml)<br>Pulpet drobiowo-wieprzowy, gotowany [1,9] (100g) w pomidorowym [1,7,9] (50ml)<br>Ryż biały, gotowany (200g)<br>Surówka z białej kapusty z koperkiem [7](150g) |
| <b>E:711,17kcal; B:31,56g, T:29,89g; W:89,07g; w tym błonnik:10,34g</b>  |                                                                                                                                                                                                                            |
| 13.05.2025<br>Wtorek                                                     | Zupa pomidorowa z ryżem białym [1,7,9] (350ml)<br>Wątróbka duszona z cebulką [1,9] (150g)<br>Ziemniaki, gotowane (200g)<br>Surówka wielowarzywna- kapusta, marchew, seler, ogórek kiszony, pietruszka [7,9] (150g)         |
| <b>E:713,64kcal; B:37,27g, T:24,53g; W:97,86g; w tym błonnik:12,85g</b>  |                                                                                                                                                                                                                            |
| 14.05.2025<br>Środa                                                      | Zalewajka z ziemniakami [1,9] (350ml)<br>Pieczeń ze schabu wieprzowego, duszona [9] (100g) w sosie pieczeniowym [1,9] (50ml)<br>Kasza jęczmienna, gotowana [1] (200g)<br>Surówka z czerwonej kapusty z marchewką (150g)    |
| <b>756,69kcal; B:39,34g, T:26,97g; W:96,47g; w tym błonnik:11,98g</b>    |                                                                                                                                                                                                                            |
| 15.05.2025<br>Czwartek                                                   | Zupa rosół z makaronem pszennym [1,3,9] (350ml)<br>Filet drobiowy, panierowany smażony [1,3,9] (100g)<br>Ziemniaki, gotowane (200g)<br>Mizeria z ogórka zielonego (100g) z jogurtem naturalnym [7] (50g)                   |
| <b>E:724,99kcal; B:43,45g, T:15,81g; W:110,95g; w tym błonnik:10,18g</b> |                                                                                                                                                                                                                            |
| 16.05.2025<br>Piątek                                                     | Zupa krupnik z kaszą jęczmienną i warzywami [1,7,9] (350ml)<br>Paluszki rybne, panierowane smażone [1,4] (100g)<br>Ziemniaki, gotowane (200g)<br>Surówka z kiszonej kapusty z marchewką (150g)                             |
| <b>E:739,48kcal; B:33,36g, T:21,64g; W:114,06g; w tym błonnik:12,67g</b> |                                                                                                                                                                                                                            |

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                                                             |                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 19.05.2025<br>Poniedziałek                                       | Zupa grochowa [9] (350ml)<br>Pierogi z serem [1,3,7] (200g) z sosem jogurtowo- owocowym [7] (50ml)<br>Jabłko (150g)                                                                                              |
| E:734,13kcal; B:38,42g, T:24,85g; W:99,79g; w tym błonnik:11,50g |                                                                                                                                                                                                                  |
| 20.05.2025<br>Wtorek                                             | Zupa ryżowa z warzywami [9] (350ml)<br>Zraz wieprzowy, duszony [1,9] (100g) w sosie pieczarkowym [1,9] (50ml)<br>Ziemniaki, gotowane (200g)<br>Ogórek kiszony [10] (150g)                                        |
| E:708,60kcal; B:37,01g, T:25,98g; W:90,54g; w tym błonnik:9,48g  |                                                                                                                                                                                                                  |
| 21.05.2025<br>Środa                                              | Zupa ogórkowa z makaronem pszennym [1,7,9] (350ml)<br>Udziec z kurczaka, duszony [1,3,9] (100g)<br>Ziemniaki, gotowane (200g)<br>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  |                                                                                                                                                                                                                  |
| 22.05.2025<br>Czwartek                                           | Zupa kalafiorowa z ziemniakami [1,7,9] (350ml)<br>Karkówka wieprzowa pieczona [9] (100g) w sosie własnym [1,9] (50ml)<br>Kasza jęczmienna, gotowana [1] (200g)<br>Surówka z czerwonej kapusty z marchewka (150g) |
| E:746,79kcal; B:35,11g, T:31,83g; W:89,02g; w tym błonnik:13,24g |                                                                                                                                                                                                                  |
| 23.05.2025<br>Piątek                                             | Zupa barszcz biały z makaronem pszennym [1,7,9] (350ml)<br>Filet rybny panierowany smażony [1,3,4,9] (100g)<br>Ziemniaki, gotowane (200g)<br>Surówka z kiszonej kapusty z marchewką (150g)                       |
| E:715,29kcal; B:38,32g, T:23,39g; W:97,83g; w tym błonnik:10,92g |                                                                                                                                                                                                                  |

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