

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		
22.09.2025 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		
23.09.2025 Wtorek	Zupa ryżowa z warzywami [9] (350ml) Kotlet schabowy panierowany smażony [1,3,9] (100g) Ziemniaki, gotowane (200g) Mizeria z ogórka zielonego (100g) z jogurtem naturalnym [7] (50g)	
E:715,24kcal; B:40,31g, T:24,38g; W:91,69g; w tym błonnik:8,57g		
24.09.2025 Środa	Zupa ogórkowa z makaronem pszennym [1,7,9] (350ml) Kotlet mielony wieprzowy, duszony [1,3,9] (100g) w sosie pieczarkowym [1,7,9] (50ml) Ziemniaki, gotowane (200g) Buraczki, tarte (150g)	
E:873,53kcal; B:30,63g, T:39,95g; W:108,60g; w tym błonnik:12,28g		
25.09.2025 Czwartek	Zupa brokułowa z ziemniakami [1,7,9] (350ml) Leczo z kiełbasą wieprzową i warzywami [1,9] (250g) Ryż biały, gotowany (200g)	
E:735,48kcal; B:33,03g, T:17,26g; W:123,84g; w tym błonnik:12,38g		
26.09.2025 Piątek	Zupa pieczarkowa 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:759,05kcal; B:34,93g, T:22,63g; W:114,37g; w tym błonnik:11,97g		

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		
15.09.2025 Poniedziałek	Zupa fasolowa [9] (350ml) Twarożek półtłusty [7] (130g) z rzodkiewką i szczypiorkiem (20g) Ziemniaki, gotowane (200g) Jabłko (150g)	
E:719,05kcal; B:44,63g, T:14,98g; W:118,06g; w tym błonnik:17,88g		
16.09.2025 Wtorek	Zupa zalewajka z ziemniakami [1,7,9] (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		
17.09.2025 Środa	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty [9] (350ml) Makaron pszenny bezglutenowy [1] (200g) z mięsem mielonym wieprzowym [9] (100g) i sosem bolońskim z warzywami [1,9] (50g) Jabłko (150g)	
E:722,44kcal; B:35,39g, T:25,47g; W:98,29g; w tym błonnik:11,35g		
18.09.2025 Czwartek	Zupa koperkowa z makaronem pszennym [1,7,9] (350ml) Filet drobiowy, panierowany smażony [1,3,9] (100g) Ziemniaki, gotowane (200g) Sałata masłowa (100g) z jogurtem naturalnym [7] (50g)	
E:735,73kcal; B:40,37g, T:20,63g; W:107,18g; w tym błonnik:11,48g		
19.09.2025 Piątek	Zupa barszcz ukraiński z warzywami [7,9] (350ml) Kotlet rybny panierowany smażony [1,3,4,9] (100g) Ziemniaki, gotowane (200g) Surówka z kiszonej kapusty z marchewką (150g)	
E:712,76kcal; B:30,38g, T:25,82g; W:101,43g; w tym błonnik:12,66g		

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