

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 – tufin i produkty pochodne; 14 – mięczaki i produkty pochodne

DATA		
20.10.2025 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		
21.10.2025 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		
22.10.2025 Środa	Zupa kapuśniak z kiszonej 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:722,44kcal; B:35,39g; T:25,47g; W:98,29g; w tym błonnik:11,35g		
23.10.2025 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		
24.10.2025 Piątek	Zupa barszcz ukraiński z warzywami [7,9] (350ml) Filet rybny panierowany smażony [1,3,4,9] (100g) Ziemniaki, gotowane (200g) Surówka z kiszonej kapusty z marchewką (150g)	
E:704,97kcal; B:31,77g; T:23,71g; W:103,47g; w tym błonnik:13,53g		

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 – tufin i produkty pochodne; 14 – mięczaki i produkty pochodne

DATA		
13.10.2025 Poniedziałek	Zupa kapuśniak z białej kapusty [1,7,9] (350ml) Pulpet drobiowo- wieprzowy, gotowany [1,3,9] (100g) w sosie brokułowym [1,7,9] (50ml) Kasza jęczmienna, gotowana [1] (200g) Surówka z marchwi i jabłka (150g)	
E:736,05kcal; B:32,34g, T:31,37g; W:91,01g; w tym błonnik:14,43g		
14.10.2025 Wtorek	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną i warzywami (marchew, seler, pietruszka, por) [1,9] (350ml) Kotlet schabowy panierowany smażony [1,3,9] (100g) Ziemniaki, gotowane (200g) Surówka z kapusty pekińskiej i marchwi (150g)	
E:741,32kcal; B:38,52g, T:26,12g; W:100,54g; w tym błonnik:13,18g		
15.10.2025 Środa	Zupa rosół z makaronem pszennym [1,3,9] (350ml) Udziec z kurczaka, duszony [9] (100g) Ziemniaki, gotowane (200g) Surówka z białej kapusty z koperkiem [7] (150g)	
E:758,18kcal; B:40,90g, T:28,11g; W:97,54g; w tym błonnik:12,75g		
16.10.2025 Czwartek	Zupa jarzynowa z ziemniakami i fasolką szparagową [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:787,72kcal; B:36,39g, T:27,45g; W:114,82g; w tym błonnik:16,90g		
17.10.2025 Piątek	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym [1,7,9] (350ml) Paluszki rybne panierowane smażone [1,4] (100g) Ziemniaki, gotowane (200g) Surówka z kiszonej kapusty z marchewką (150g)	
E:726,01kcal; B:32,73g, T:22,32g; W:108,78g; w tym błonnik:11,62g		

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 Gietkowska