

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	
27.10.2025 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	
28.10.2025 Wtorek	Zupa brokułowa z makaronem pszennym [1,7,9] (350ml) Kotlet schabowy panierowany smażony [1,3,9] (100g) Ziemniaki, gotowane (200g) Surówka z kapusty pekińskiej i marchwi (150g)
E:751,93kcal; B:39,52g, T:26,85g; W:99,61g; w tym błonnik:12,29g	
29.10.2025 Środa	Zupa ogórkowa z ziemniakami [1,7,9] (350ml) Udko z kurczaka, gotowane [9] (100g) w sosie ziołowym [1,7,9] (50ml) Ryż biały, gotowany (200g) Surówka z marchwi i jabłka (150g)
E:723,34kcal; B:34,19g, T:26,49g; W:96,34g; w tym błonnik:9,81g	
30.10.2025 Czwartek	Zupa jarzynowa z ziemniakami i fasolką szparagową [1,7,9] (350ml) Gołąbki [1,3,9] (100g) w sosie pomidorowym [1,7,9] (50ml) Ziemniaki, gotowane (200g) Jabłko (150g)
E:711,73kcal; B:27,61g, T:28,76g; W:98,44g; w tym błonnik:13,32g	
31.10.2025 Piątek	Zupa pieczarkowa 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:743,86kcal; B:36,77g, T:22,28g; W:110,39g; w tym błonnik:12,54g	

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

Zbigniew K...-wiatkowski
 KATERING i ASTRONOMIA
 Powiat...
 DIETETYK
 mgr Aleksandra Głückowska

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	
03.11.2025 Poniedziałek	Zupa szczawiowa z jajkiem i ziemniakami [1,3,7,9] (350ml) Pulpet drobiowo-wieprzowy, gotowany [1,3,9] (100g) w pomidorowym [1,7,9] (50ml) Ryż biały, gotowany (200g) Surówka z białej kapusty z koperkiem [7](150g)
E:711,17kcal; B:31,56g, T:29,89g; W:89,07g; w tym błonnik:10,34g	
04.11.2025 Wtorek	Zupa pomidorowa z ryżem białym [1,7,9] (350ml) Wątróbka duszona z cebulką [1,9] (150g) Ziemniaki, gotowane (200g) Surówka wielowarzywna- kapusta, marchew, seler, ogórek kiszony, pietruszka [7,9] (150g)
E:713,64kcal; B:37,27g, T:24,53g; W:97,86g; w tym błonnik:12,85g	
05.11.2025 Środa	Zalewajka z ziemniakami [1,9] (350ml) Pieczeń ze schabu wieprzowego, duszona [9] (100g) w sosie pieczeniowym [1,9] (50ml) Kasza jęczmienna, gotowana [1] (200g) Surówka z czerwonej kapusty z marchewką (150g)
E:756,69kcal; B:39,34g, T:26,97g; W:96,47g; w tym błonnik:11,98g	
06.11.2025 Czwartek	Zupa rosół z makaronem pszennym [1,3,9] (350ml) Filet drobiowy, panierowany smażony [1,3,9] (100g) Ziemniaki, gotowane (200g) Sałata masłowa (100g) z jogurtem naturalnym [7] (50g)
E:715,71kcal; B:41,70g, T:21,10g; W:99,30g; w tym błonnik:10,74g	
07.11.2025 Piątek	Zupa barszcz czerwony 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:759,36kcal; B:33,30g, T:21,83g; W:116,95g; w tym błonnik:11,51g	

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