

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	
30.09.2024 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	
01.10.2024 Wtorek	Zupa ziemniaczana z warzywami [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:733,76kcal; B:42,44g, T:23,46g; W:101,15g; w tym błonnik:13,56g	
02.10.2024 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	
03.10.2024 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	
04.10.2024 Piątek	Zupa barszcz czerwony 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:750,20kcal; B:37,03g, T:22,33g; W:110,66g; w tym błonnik:11,99g	

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 Gićkowska