

GMINA KOŚCIELEC

STAZ 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		
15.12.2025 Poniedziałek	Zupa ziemniaczana z warzywami i zielonym groszkiem [1,7,9] (350ml) Makaron pszenny bezglutenowy [1] (200g) z mięsem mielonym wieprzowym [9] (100g) i sosem bolońskim z warzywami [1,9] (50g) Jabłko (150g)	
E:735,50kcal; B:35,92g; T:24,63g; W:102,99g; w tym błonnik:11,54g		
16.12.2025 Wtorek	Zupa ryżowa z warzywami [9] (350ml) Zraz wieprzowy, duszony [1,9] (100g) w sosie pieczarkowym [1,9] (50ml) Ziemniaki, gotowane (200g) Ogórek kiszony [10] (150g)	
E:708,60kcal; B:37,01g; T:25,98g; W:90,54g; w tym błonnik:9,48g		
17.12.2025 Środa	Zupa ogórkowa z makaronem pszennym [1,7,9] (350ml) Udko z kurczaka, pieczone [9] (100g) Ziemniaki, gotowane (200g) Surówka z marchwi i jabłka (150g)	
E:721,20kcal; B:38,16g; T:26,10g; W:94,48g; w tym błonnik:11,83g		
18.12.2025 Czwartek	Zupa kalafiorowa z ziemniakami [1,7,9] (350ml) Karkówka wieprzowa pieczona [9] (100g) w sosie własnym [1,9] (50ml) Kasza jęczmienna, gotowana [1] (200g) Surówka z czerwonej kapusty z marchewką (150g)	
E:746,79kcal; B:35,11g; T:31,83g; W:89,02g; w tym błonnik:13,24g		
19.12.2025 Piątek	Zupa barszcz biały 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:751,63kcal; B:33,61g; T:23,44g; W:110,79g; w tym błonnik:10,60g		

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		
08.12.2025 Poniedziałek	Zupa szczawiowa z jajkiem i ziemniakami [1,3,7,9] (350ml) Pulpet drobiowo-wieprzowy, gotowany [1,9] (100g) w koperkowym [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		
09.12.2025 Wtorek	Zupa pomidorowa z ryżem białym [1,7,9] (350ml) Wątróbka duszona z cebulką [1,9] (150g) Ziemniaki, gotowane (200g) Surówka wielowarzynna- 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		
10.12.2025 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		
11.12.2025 Czwartek	Zupa rosół z makaronem pszennym [1,3,9] (350ml) Filet drobiowy, panierowany smażony [1,3,9] (100g) Ziemniaki, gotowane (200g) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką (150g)	
E:720,05kcal; B:39,74g; T:24,04g; W:97,77g; w tym błonnik:12,57g		
12.12.2025 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 Łódź
DIETETYK
mgr Aleksandra Gietkowska