

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 – tulin i produkty pochodne; 14 – mięczaki i produkty pochodne

DATA	
07.10.2024 Poniedziałek	Zupa grochowa [9] (350ml) Pierogi leniwe [1,3,7] (200g) z sosem jogurtowo- truskawkowym [7] (50ml) Jabłko (150g)
E:726,45kcal; B:49,44g, T:19,50g; W:99,89g; w tym błonnik:12,74g	
08.10.2024 Wtorek	Zupa ryżowa z warzywami [9] (350ml) Kotlet schabowy panierowany smażony [1,3,9] (100g) Ziemniaki, gotowane (200g) Surówka z białej kapusty z marchewką [7] (150g)
E:730,48kcal; B:41,32g, T:24,07g; W:99,02g; w tym błonnik:12,55g	
09.10.2024 Środa	Zupa ogórkowa z makaronem pszennym [1,7,9] (350ml) Kotlet mielony wieprzowy, duszony [1,3,9] (100g) Ziemniaki, gotowane (200g) Surówka z czerwonej kapusty z marchewką (150g)
E:724,28kcal; B:28,47g, T:31,32g; W:93,67g; w tym błonnik:12,41g	
10.10.2024 Czwartek	Zupa brokułowa z ziemniakami [1,7,9] (350ml) Fasolka po bretońsku z kielbasą wieprzową i mięsem wieprzowym [1,9,10] (250g) Bułka pszenna [1,11] (1szt) Jabłko (150g)
E:750,51kcal; B:37,13g, T:22,82g; W:114,96g; w tym błonnik:16,85g	
11.10.2024 Piątek	Zupa barszcz biały z makaronem pszennym [1,7,9] (350ml) Roladka rybna z serkiem śmietankowym panierowana smażona [1,3,4,7,9] (100g) Ziemniaki, gotowane (200g) Surówka z kiszanej kapusty z marchewką (150g)
E:713,00kcal; B:36,50g, T:22,19g; W:102,28g; w tym błonnik:11,54g	

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