

# 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                                                              |                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 14.10.2024<br>Poniedziałek                                        | Zupa szczawiowa z jajkiem i ziemniakami [1,3,7,9] (350ml)<br>Pulpet drobiowo-wieprzowy, gotowany [1,9] (100g) w pomidorowym [1,7,9] (50ml)<br>Ryż biały, gotowany (200g)<br>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  |                                                                                                                                                                                                                            |
| 15.10.2024<br>Wtorek                                              | Zupa pomidorowa z ryżem białym [1,7,9] (350ml)<br>Wątróbka duszona z cebulką [1,9] (150g)<br>Ziemniaki, gotowane (200g)<br>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  |                                                                                                                                                                                                                            |
| 16.10.2024<br>Środa                                               | Zalewajka z ziemniakami [1,9] (350ml)<br>Pieczeń ze schabu wieprzowego, duszona [9] (100g) w sosie pieczeniowym [1,9] (50ml)<br>Kasza jęczmienna, gotowana [1] (200g)<br>Ogórek w zalewie słodko-kwaśnej [10] (150g)       |
| E:739,55kcal; B:39,68g, T:21,55g; W:98,84g; w tym błonnik:7,34g   |                                                                                                                                                                                                                            |
| 17.10.2024<br>Czwartek                                            | Zupa rosół z makaronem pszennym [1,3,9] (350ml)<br>Filet drobiowy, panierowany smażony [1,3,9] (100g)<br>Ziemniaki, gotowane (200g)<br>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  |                                                                                                                                                                                                                            |
| 18.10.2024<br>Piątek                                              | Zupa pieczarkowa z makaronem pszennym [1,7,9] (350ml)<br>Filet rybny panierowany smażony [1,3,4,9] (100g)<br>Ziemniaki, gotowane (200g)<br>Surówka z kiszonej kapusty z marchewką (150g)                                   |
| E:740,91kcal; B:36,73g, T:24,77g; W:103,85g; w tym błonnik:12,13g |                                                                                                                                                                                                                            |

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 Giętkowska

# 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                                                              |                                                                                                                                                                                                                  |  |
|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 21.10.2024<br>Poniedziałek                                        | Zupa grochowa [9] (350ml)<br>Pierogi z serem [1,3,7] (200g) z sosem jogurtowo- owocowym [7] (50ml)<br>Jabłko (150g)                                                                                              |  |
| E:734,13kcal; B:38,42g, T:24,85g; W:99,79g; w tym błonnik:11,50g  |                                                                                                                                                                                                                  |  |
| 22.10.2024<br>Wtorek                                              | Zupa ryżowa z warzywami [9] (350ml)<br>Zraz wieprzowy, duszony [1,9] (100g) w sosie pieczarkowym [1,9] (50ml)<br>Ziemniaki, gotowane (200g)<br>Ogórek kiszony [10] (150g)                                        |  |
| E:708,60kcal; B:37,01g, T:25,98g; W:90,54g; w tym błonnik:9,48g   |                                                                                                                                                                                                                  |  |
| 23.10.2024<br>Środa                                               | Zupa ziemniaczana z warzywami [1,7,9] (350ml)<br>Leczo z kiełbasą wieprzową i warzywami [1,9] (250g)<br>Ryż biały, gotowany (200g)                                                                               |  |
| E:721,67kcal; B:33,41g, T:19,96g; W:114,11g; w tym błonnik:12,27g |                                                                                                                                                                                                                  |  |
| 24.10.2024<br>Czwartek                                            | Zupa kalafiorowa z ziemniakami [1,7,9] (350ml)<br>Karkówka wieprzowa pieczona [9] (100g) w sosie własnym [1,9] (50ml)<br>Kasza jęczmienna, gotowana [1] (200g)<br>Surówka z czerwonej kapusty z marchewką (150g) |  |
| E:746,79kcal; B:35,11g, T:31,83g; W:89,02g; w tym błonnik:13,24g  |                                                                                                                                                                                                                  |  |
| 25.10.2024<br>Piątek                                              | Zupa barszcz biały z makaronem pszennym [1,7,9] (350ml)<br>Kotlet rybny panierowany smażony [1,3,4,9] (100g)<br>Ziemniaki, gotowane (200g)<br>Surówka z kiszonej kapusty z marchewką (150g)                      |  |
| E:717,90kcal; B:37,30g, T:23,05g; W:100,95g; w tym błonnik:11,65g |                                                                                                                                                                                                                  |  |

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