

# **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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                       |  |
| 28.10.2024<br>Poniedziałek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Zupa szczawiowa z jajkiem i ziemniakami [1,3,7,9] (350ml)<br>Pulpet drobiowo- wieprzowy, gotowany [1,3,9] (100g) w sosie brokułowym [1,7,9] (50ml)<br>Ryż biały, gotowany (200g)<br>Surówka z marchwi i jabłka (150g) |  |
| E:738,52kcal; B:32,34g, T:29,62g; W:96,92g; w tym błonnik:11,64g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                       |  |
| 29.10.2024<br>Wtorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Zupa wiedeńska (manna na wywarze) [1,9] (350ml)<br>Kotlet schabowy panierowany smażony [1,3,9] (100g)<br>Ziemniaki, gotowane (200g)<br>Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (150g)                                |  |
| E:737,13kcal; B:40,32g, T:26,12g; W:95,68g; w tym błonnik:11,10g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                       |  |
| 30.10.2024<br>Środa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Zupa rosół z makaronem pszennym[1,3,9] (350ml)<br>Udko z kurczaka, pieczone [9] (100g)<br>Ziemniaki, gotowane (200g)<br>Surówka z białej kapusty z koperkiem [7] (150g)                                               |  |
| E:724,03kcal; B:40,38g, T:28,29g; W:88,01g; w tym błonnik:11,44g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                       |  |
| 31.10.2024<br>Czwartek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Zupa jarzynowa z ziemniakami i fasolką szparagową [1,7,9] (350ml)<br>Gołąbki [1,3,9] (100g) w sosie pomidorowym [1,7,9] (50ml)<br>Ziemniaki, gotowane (200g)<br>Jabłko (150g)                                         |  |
| E:711,73kcal; B:27,61g, T:28,76g; W:98,44g; w tym błonnik:13,32g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                       |  |

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                                                                     |                                                                                                                                                                                                              |  |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 04.11.2024<br>Poniedziałek                                               | Zupa fasolowa [9] (350ml)<br>Twarożek półtłusty [7] (130g) z rzodkiewką i szczypiorkiem (20g)<br>Ziemniaki, gotowane (200g)<br>Jabłko (150g)                                                                 |  |
| <b>E:719,05kcal; B:44,63g, T:14,98g; W:118,06g; w tym błonnik:17,88g</b> |                                                                                                                                                                                                              |  |
| 05.11.2024<br>Wtorek                                                     | Zupa ziemniaczana z warzywami [1,7,9] (350ml)<br>Schab wieprzowy, gotowany [9] (100g) w sosie koperkowym [1,7,9] (50ml)<br>Ryż biały, gotowany (200g)<br>Surówka z marchwi, pora i jabłka (150g)             |  |
| <b>E:733,76kcal; B:42,44g, T:23,46g; W:101,15g; w tym błonnik:13,56g</b> |                                                                                                                                                                                                              |  |
| 06.11.2024<br>Środa                                                      | Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty [9] (350ml)<br>Makaron pszenny bezglutenowy [1] (200g) z mięsem mielonym wieprzowym [9] (100g) i sosem bolońskim z warzywami [1,9] (50g)<br>Jabłko (150g)                  |  |
| <b>E:722,44kcal; B:35,39g, T:25,47g; W:98,29g; w tym błonnik:11,35g</b>  |                                                                                                                                                                                                              |  |
| 07.11.2024<br>Czwartek                                                   | Zupa koperkowa z makaronem pszennym [1,7,9] (350ml)<br>Filet drobiowy, panierowany smażony [1,3,9] (100g)<br>Ziemniaki, gotowane (200g)<br>Sałata masłowa (100g) z jogurtem naturalnym [7] (50g)             |  |
| <b>E:735,73kcal; B:40,37g, T:20,63g; W:107,18g; w tym błonnik:11,48g</b> |                                                                                                                                                                                                              |  |
| 08.11.2024<br>Piątek                                                     | Zupa barszcz ukraiński z warzywami [7,9] (350ml)<br>Roladka rybna z serem śmietankowym panierowana smażona [1,3,4,7,9] (100g)<br>Ziemniaki, gotowane (200g)<br>Surówka z kiszonej kapusty z marchewką (150g) |  |
| <b>E:718,24kcal; B:31,63g, T:25,95g; W:102,02g; w tym błonnik:13,55g</b> |                                                                                                                                                                                                              |  |

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