

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		
12.11.2024 Wtorek	Zupa grochowa [9] (350ml) Pierogi z serem [1,3,7] (200g) z sosem jogurtowo- truskawkowym [7] (50ml) jabłko (150g)	
E:734,13kcal; B:38,42g, T:24,85g; W:99,79g; w tym błonnik:11,50g		
13.11.2024 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		
14.11.2024 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		
15.11.2024 Piątek	Zupa barszcz biały z makaronem pszennym [1,7,9] (350ml) Filet rybny panierowany smażony [1,3,4,9] (100g) Ziemniaki, gotowane (200g) Surówka z kiszonej kapusty z marchewką (150g)	
E:715,29kcal; B:38,32g, T:23,39g; W:97,83g; w tym błonnik:10,92g		

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 Giełkowska

GMINA KOŚCIELEC

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	
18.11.2024 Poniedziałek	Zupa szczawiowa z jajkiem i ziemniakami [1,3,7,9] (350ml) Pulpet drobiowo-wieprzowy, gotowany [1,9] (100g) w pomidorowym [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	
19.11.2024 Wtorek	Zupa pomidorowa z ryżem białym [1,7,9] (350ml) Wątróbka duszona z cebulką [1,9] (150g) Ziemniaki, gotowane (200g) 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	
20.11.2024 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	
21.11.2024 Czwartek	Zupa rosół z makaronem pszennym [1,3,9] (350ml) Filet drobiowy, panierowany smażony [1,3,9] (100g) Ziemniaki, gotowane (200g) 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	
22.11.2024 Piątek	Zupa pieczarkowa 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:743,86kcal; B:36,77g; T:22,28g; W:110,39g; w tym błonnik:12,54g	

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