

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	
25.11.2024 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	
26.11.2024 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	
27.11.2024 Środa	Zupa ogórkowa z makaronem pszennym [1,7,9] (350ml) Udziec z kurczaka, duszony [1,3,9] (100g) Ziemniaki, gotowane (200g) Sałata masłowa (100g) z jogurtem naturalnym [7] (50g)
E:755,05kcal; B:40,89g, T:27,89g; W:94,15g; w tym błonnik:9,84g	
28.11.2024 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) Buraczki, tarte (150g)
E:728,32kcal; B:33,39g, T:30,01g; W:88,78g; w tym błonnik:12,32g	
29.11.2024 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 kiszonej kapusty z marchewką (150g)
E:743,88kcal; B:37,26g, T:23,50g; W:106,42g; w tym błonnik:11,69g	

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

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	
02.12.2024 Poniedziałek	Zupa szczawiowa z jajkiem i ziemniakami [1,3,7,9] (350ml) Pulpet drobiowo- wieprzowy, gotowany [1,3,9] (100g) w sosie brokułowym [1,7,9] (50ml) Ryż, biały, gotowany (200g) Surówka z marchwi i jabłka (150g)
E:738,52kcal; B:32,34g, T:29,62g; W:96,92g; w tym błonnik:11,64g	
03.12.2024 Wtorek	Zupa wiedeńska (manna na wywarze) [1,9] (350ml) Kotlet schabowy panierowany smażony [1,3,9] (100g) Ziemniaki, gotowane (200g) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką (150g)
E:737,13kcal; B:40,32g, T:26,12g; W:95,68g; w tym błonnik:11,10g	
04.12.2024 Środa	Zupa rosół z makaronem pszennym [1,3,9] (350ml) Udko z kurczaka, pieczone [9] (100g) Ziemniaki, gotowane (200g) 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	
05.12.2024 Czwartek	Zupa jarzynowa z ziemniakami i fasolką szparagową [1,7,9] (350ml) Gołąbki [1,3,9] (100g) w sosie pomidorowym [1,7,9] (50ml) Ziemniaki, gotowane (200g) Jabłko (150g)
E:711,73kcal; B:27,61g, T:28,76g; W:98,44g; w tym błonnik:13,32g	
06.12.2024 Piątek	Zupa pomidorowa z ryżem białym [1,7,9] (350ml) Filet rybny panierowany smażony [1,3,4,9] (100g) Ziemniaki, gotowane (200g) Surówka z kiszonej kapusty z marchewką (150g)
E:734,48kcal; B:36,62g, T:22,88g; W:106,89g; w tym błonnik:12,48g	

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