

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	
07.01.2025 Wtorek	Zupa szczawiowa z jajkiem i ziemniakami [1,7,9] (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	
08.01.2025 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	
09.01.2025 Czwartek	Zupa jarzynowa z ziemniakami i fasolką szparagową [1,7,9] (350ml) Bigos z kapusty mieszanej z mięsem wieprzowym i kielbasą wieprzową [9,10] (150g) Bułka pszenna [1,11] (1szt) Jabłko (150g)
E:758,22kcal; B:29,93g, T:35,47g; W:92,26g; w tym błonnik:12,63g	
10.01.2025 Piątek	Zupa pomidorowa z ryżem białym [1,7,9] (350ml) Roladka rybna z serem śmietankowym, panierowana smażona [1,3,4,7,9] (100g) Ziemniaki, gotowane (200g) Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką (150g)
E:727,50kcal; B:34,49g, T:22,54g; W:107,56g; w tym błonnik:12,00g	

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

mgr Aleksandra Giełkowska
 DIETETYK
 Powiat Kwaśkowski
 Katering i Gastronomia
 ul. 3-go Maja 62-600 Kolo

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 – tufin i produkty pochodne; 14 – mięczaki i produkty pochodne

DATA		
13.01.2025 Poniedziałek	Zupa fasolowa [9] (350ml) Twarożek półtłusty [7] (130g) z rzodkiewką i szczypiorkiem (20g) Ziemniaki, gotowane (200g) Jabłko (150g)	
E:719,05kcal; B:44,63g; T:14,98g; W:118,06g; w tym błonnik:17,88g		
14.01.2025 Wtorek	Zupa brokułowa z ziemniakami [1,7,9] (350ml) Schab wieprzowy, gotowany [9] (100g) w sosie koperkowym [1,7,9] (50ml) Ryż biały, gotowany (200g) Surówka z marchwi, pora i jabłka (150g)	
E:733,76kcal; B:42,44g; T:23,46g; W:101,15g; w tym błonnik:13,56g		
15.01.2025 Środa	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty [9] (350ml) Makaron pszenny bezjajeczny [1] (200g) z mięsem mielonym wieprzowym [9] (100g) i sosem bolońskim z warzywami [1,9] (50g) Jabłko (150g)	
E:722,44kcal; B:35,39g; T:25,47g; W:98,29g; w tym błonnik:11,35g		
16.01.2025 Czwartek	Zupa koperkowa z makaronem pszennym [1,7,9] (350ml) Filet drobiowy, panierowany smażony [1,3,9] (100g) Ziemniaki, gotowane (200g) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką (150g)	
E:777,41kcal; B:40,66g; T:29,25g; W:99,20g; w tym błonnik:12,19g		
17.01.2025 Piątek	Zupa barszcz ukraiński z warzywami [7,9] (350ml) Filet rybny panierowany smażony [1,3,4,9] (100g) Ziemniaki, gotowane (200g) Surówka z kiszonej kapusty z marchewką (150g)	
E:704,97kcal; B:31,77g; T:23,71g; W:103,47g; w tym błonnik:13,53g		

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