

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	
10.02.2025 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	
11.02.2025 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	
12.02.2025 Środa	Zupa rosół z makaronem pszennym [1,3,9] (350ml) Udziec z kurczaka, duszony [1,3,9] (100g) Ziemniaki, gotowane (200g) Surówka z białej kapusty z koperkiem [7] (150g)
E:758,18kcal; B:40,90g, T:28,11g; W:97,54g; w tym błonnik:12,75g	
13.02.2025 Czwartek	Zupa jarzynowa z ziemniakami i fasolką szparagową [1,7,9] (350ml) Fasolka po bretońsku z kiełbasą wieprzową i mięsem wieprzowym [1,9,10] (250g) Bułka pszenna [1,11] (1szt) Jabłko (150g)
E:787,72kcal; B:36,39g, T:27,45g; W:114,82g; w tym błonnik:16,90g	
14.02.2025 Piątek	Zupa pomidorowa z ryżem białym [1,7,9] (350ml) Kotlet rybny panierowany smażony [1,3,4,9] (100g) Ziemniaki, gotowane (200g) Surówka z kiszonej kapusty z marchewką (150g)
E:731,27kcal; B:35,62g, T:24,72g; W:102,62g; w tym błonnik:11,90g	

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

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	
03.02.2025 Poniedziałek	Zupa grochowa [9] (350ml) Twarożek półtłusty [7] (130g) z rzodkiewką i szczypiorkiem (20g) Ziemniaki, gotowane (200g) Jabłko (150g)
E:707,78kcal; B:46,11g, T:12,70g; W:118,95g; w tym błonnik:18,11g	
04.02.2025 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	
05.02.2025 Środa	Zupa ogórkowa z makaronem pszennym [1,7,9] (350ml) Udko z kurczaka, pieczone [9] (100g) Ziemniaki, gotowane (200g) Sałata masłowa (100g) z jogurtem naturalnym [7] (50g)
E:748,02kcal; B:41,08g, T:27,22g; W:93,45g; w tym błonnik:9,58g	
06.02.2025 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	
07.02.2025 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 Kroiłkowski
KATERING i GASTRONOMIA
Powiercie 3, 62-600 Koło
DIETETYK
mgr Aleksandra Giełkowska