

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		
29.09.2025 Poniedziałek	Zupa szczawiowa z jajkiem i ziemniakami [1,3,7,9] (350ml) Pulpet drobiowo-wieprzowy, gotowany [1,9] (100g) w koperkowym [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		
30.09.2025 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		
01.10.2025 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		
02.10.2025 Czwartek	Zupa rosół z makaronem pszennym [1,3,9] (350ml) Filet drobiowy, panierowany smażyony [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		
03.10.2025 Piątek	Zupa barszcz czerwony z makaronem pszennym [1,7,9] (350ml) Filet rybny panierowany smażyony [1,3,4,9] (100g) Ziemniaki, gotowane (200g) Surówka z kiszonej kapusty z marchewką (150g)	
E:723,31kcal; B:36,30g; T:20,78g; W:108,51g; w tym błonnik:12,51g		

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

Zbigniew Kwiatkowski
KATERING i GASTRONOMIA
 Powietrze 3, 62-600 Koło
DIETETYK
 mgr Aleksandra Gierkowska

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		
06.10.2025 Poniedziałek	Zupa grochowa [9] (350ml) Pierogi leniwe [1,3,7] (200g) z sosem jogurtowo- truskawkowym [7] (50ml) Jabłko (150g)	
E:726,45kcal; B:49,44g; T:19,50g; W:99,89g; w tym błonnik:12,74g		
07.10.2025 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		
08.10.2025 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		
09.10.2025 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		
10.10.2025 Piątek	Zupa barszcz biały 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:717,90kcal; B:37,30g; T:23,05g; W:100,95g; w tym błonnik:11,65g		

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