



OSIEDLOVA

kuchnia Artura

DIETA STANDARDOWA 02-06.09.2024 r.

	DONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Pieczywo pszenno-żytnie 30g, Masło 10g, Serek wiejski z rzodkiewką i szczypiorkiem 40g Papryka 15g Herbatka żurawinowa 150 ml	Płatki kukurydziane na mleku (200ml) Pieczywo mieszane z masłem (30g/4g) pasta drobiowa z marchewką (25g), ogórek (40g), (gluten,mleko)	Bułka kajzerka 1/2, Masło 10g, Domowa pieczen wieprzowa 40g Ogórek kiszony 15g, Herbata owocowa 150ml (gluten,mleko)	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200 ml Chleb mieszany 30g, Masło 10g, Domowa konfitura owocowa 40g warzywka do schrupania 40g (gluten, mleko)	Chleb z ziarnami 30g, Masło 10g, Pasta rybna 40g, Pomidor 15g, Herbatka z cytryną 150g. (gluten)
ZUPA	Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (250ml) (seler,mleko)	Krupnik na wywarze mięsno-warzywnym 250 ml (seler, gluten)	Zalewajka z ziemniakami 250ml. (seler)	Krem dyniowy z grzankami 250ml. (seler,gluten,mleko)	Domowy rosół z makaronem 250ml/30g (seler,gluten,jajka)
II DANIE	Risotto z indykiem w delikatnym sosie śmietankowym z dynią i dodatkiem curry (250g) Kompot niskosłodzony 150 ml (gluten,mleko)	Kotlet mielony z pieca 80g, Ziemniaki puree 90g Buraczki zasmażane 70g Kompot niskosłodzony 150ml (gluten,mleko)	Racuchy z jabłkami 2 szt Domowy mus owocowy 80 ml Kompot niskosłodzony 150ml. (gluten, jaja, mleko)	Delikatne klopsiki z kurczaka w sosie szpinakowym 130g Kasza gryczana 80g Surówka z marchewki z jabłkiem 70g Kompot niskosłodzony 150ml. (gluten,mleko)	Domowe kotleciki z kalafiora 110g, Ziemniaki puree 90g Warzywka gotowane 80g Kompot niskosłodzony 150ml. (gluten,mleko)
PODWIECZOREK	Kisiel owocowy (120ml), gruszka (1/2 szt.), Herbatniki (15g) (gluten,jajka,mleko)	Domowy koktajl malinowy niskosłodzony 110g Wafle ryżowe (mleko)	Chleb razowy 30g, Masło 10g, Pasta warzywna z ciecierzycą i suszonym pomidorem 30g, Ogórek 10g. Herbata z cytryną 150 ml.	Kolorowa galaretka owocowa 120g Owoc Chrupki kukurydziane	Domowe ciasto z jabłkami i rabarbarem 110g, Kakao niskosłodzone 150 ml (jaja,gluten,mleko)
	E [kcal]: 988.78 , B [g]: 36.69 , T [g]: 35.11 ,	E [kcal]: 1013.02 , B [g]: 30.27 , T [g]: 36.01 , W [g]: 149.47	E [kcal]: 959.85 , B [g]: 41.82 , T [g]: 35.74 , W [g]: 122.14	E [kcal]: 956.77 , B [g]: 38.21 , T [g]: 33.41 , W [g]: 135.52	E [kcal]: 948.46 , B [g]: 39.62 , T [g]: 39.43 , W [g]: 114.11

Artur Bednarczyk "Osiedlova kuchnia Artura"
ul. Krakowska 154
32--091 Michałowice
NIP: 5130129947 : REGON: 523336614



email: osiedlovakuchnia@gmail.com



Facebook: www.facebook.com/osiedlovakuchnia



Tel. 534 838 949