



OSIEDLOVA

kuchnia Artura

DIETA STANDARDOWA 09-13.09.2024 r.

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Pieczywo pszenno-żytnie 30g, Masło 10g, Ser żółty 40g Papryka 15g Herbatka z cytryną 150 ml (gluten,mleko)	Grysik na mleku (200ml) Pieczywo mieszane z masłem (30g/4g), Pasztet mięsno-warzywny 40 g, ogórek kiszony 15 g, (gluten,mleko)	Bułka kajzerka 1/2, Masło 10g, Wędlina drobiowa 40g Pomidor 15g, Herbata owocowa 150ml (gluten,mleko)	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 200 ml Chleb mieszany 30g, Masło 10g, Domowe powidła śliwkowo-gruszkowe 40g (gluten, mleko)	Chleb z ziarnami 30g, Masło 10g, Domowy twaróg z pieczoną marchewką z dodatkiem cynamonu 40g, Kawa inka 150g. (gluten,mleko)
ZUPA	Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (250ml) (seler,mleko)	Zupa kalafiorowa z makaronem 250 ml (seler,mleko, gluten)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 250ml. (seler)	Krem porowo-ziemniaczany z groszkiem ptysiowym 250ml. (seler,gluten,mleko)	Barszczyk czerwony z jajkiem 250 ml/0,5 szt (seler,jajka)
II DANIE	Makaron z sosem bolońskim mięsno-warzywnym (250g) Kompot niskosłodzony 150 ml (gluten,mleko)	Nugetsy z kurczaka z pieca w kukurydzianej panierce 100g, Ziemniaki puree 90g Mizeria z koperkiem 70g Kompot niskosłodzony 150ml (jajko,mleko)	Ryz na mleku kokosowym z prażonymi jabłkami i polewą brzoskwińową 250g Kompot niskosłodzony 150ml.	Krucha pieczeń wieprzowa w sosie własnym 130g Kasza jęczmienna z cebulką 80g Modra kapustka 70g Kompot niskosłodzony 150ml. (gluten)	Paluszki rybne 2 szt Ziemniaki puree 90g Lekko słodzona surówka z kiszanej kapusty 80g Kompot niskosłodzony 150ml. (gluten,mleko,jajka)
PODWIECZOREK	Budyń waniliowy z sokiem malinowym (120ml), Jabłko (1/2 szt.), Ciasteczka owsiane (15g) (gluten,mleko)	Sałatka owocowa 110g Chrupki kukurydziane	Chleb razowy 30g, Masło 10g, Serek topiony 30g, Ogórek 10g. Herbata z cytryną 150 ml. (gluten,mleko)	Domowy mus gruszkowo-pietruszkowy z dodatkiem wanilii 100g, Domowy biszkopt 70 g (mleko,jajka,gluten)	Domowa panna cotta z sosem truskawkowym 110g, (mleko)
	E [kcal]: 971.01 , B [g]: 37.56 , T [g]: 35.39 , W [g]: 132.75	E [kcal]: 937.57 , B [g]: 39.11 , T [g]: 38.23 , W [g]: 115.5	E [kcal]: 923.59 , B [g]: 41.86 , T [g]: 36.58 , W [g]: 113.38	E [kcal]: 990.44 , B [g]: 38.61 , T [g]: 35.71 , W [g]: 137.74	E [kcal]: 965.81 , B [g]: 39.33 , T [g]: 37.39 , W [g]: 123.29

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