



kuchnia Artura

DIETA STANDARDOWA 16-20.12.2024r.

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Pieczywo pszenno-żytnie 30g, Masło 10g, Serek topiony 40 g 40g Pomidor 20g Herbatka malinowa 150 ml (gluten,mleko)	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (200ml) Pieczywo mieszane z masłem (30g/4g) Wędlina wieprzowa 40g, Papryka 30g Herbatka z cytryną 150 ml (gluten,mleko,jajka)	Bułka kajzerka 1/2, Masło 10g, Twarożek z rzodkiewką 40g Sałata 20g Herbata owocowa 150ml (gluten,mleko)	Zupa mleczna 200 ml Chleb mieszany 30g, Masło 10g, Jajko gotowane 40 g Mix warzyw 30g Herbatka 150 ml (gluten, mleko)	Chleb z ziarnami 30g, Masło 10g, Domowy pasztet mięsno warzywny 40g, Ogórek kiszony 15g, Herbatka z cytryną 150g. (gluten,mleko)
ZUPA	Zupa jarzynowa z ziemniakami (250ml) (seler,mleko)	Rosół z makaronem 250 ml (seler,gluten,jajka)	Żurek z ziemniakami 250ml. (seler,gluten,mleko)	Krem ziemniaczano-porowy z grzankami 250ml. (seler,mleko,gluten)	Barszcz czworny z uszkami 250 ml/3 szt (seler,gluten,jajka)
II DANIE	Potrąka drobiowa z warzywami 260g Ryż 100g Kompot niskosłodzony 150 ml (mleko)	Kotlecik drobiowo-wieprzowy mielony z pieca 120g Ziemniaczki puree 90g Surówka z białej kapusty 70g Kompot niskosłodzony 150ml (gluten)	Ryż na mleku kokosowym z prażonym jabłkiem 220g Kompot niskosłodzony 150ml.	Gulasz wieprzowy z warzywami 140 g Kasza jęczmienna 100g Kompot niskosłodzony 150 ml (gluten)	Morszczyk panierowany 90g Ziemniaki puree 90 g Surówka z kiszonej kapusty 70 g Kompot niskosłodzony 150ml. (gluten,jajka)
PODWIECZOREK	Kisiel owocowy (110 g) Wafle ryżowe Owoc	Chałka z masłem (60/10g) Herbatka owocowa 150 ml (gluten,mleko)	Chleb razowy 30g, Masło 10g, Wędlina z kurczaka 30g, Ogórek 10g. Owoc Herbatka z cytryną 150 ml (gluten,mleko)	Bułeczki maślane Owoc Kawa zbożowa 150 ml (mleko,gluten,jajka)	Ciasto piernikowe 100g Herbatka owocowa 150 ml (mleko,gluten,jajka)
	E: 905.16 B: 34.92, T: 33.35, W: 121.69,	E: 986.6 B: 42.95, T: 41.12, W: 117.61,	E: 944.97 B: 39.08, T: 39.23, W: 117.37	E: 913.13 B: 41.23, T: 34.12, W: 118.94,	E: 986.24 B: 36.79, T: 29.99, W: 147.63,

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