



kuchnia Artura

DIETA STANDARDOWA 20-24.01.2025 R.

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Pieczywo pszenno-żytnie 30g, Masło 10g, Wędlina wieprzowa 40g Pomidor 15g Herbata z cytryną 150 ml (gluten, mleko)	Zupa mleczna (200ml) Chleb mieszany (30g), Masło 10g Serek topiony 40 g Ogórek 30 g (gluten, mleko)	Bułka kajzerka 1/2, Masło 10g, Ser żółty 40g Papryka 15g, Herbata owocowa 150ml (gluten, mleko)	Grysik na mleku 200 ml Chleb mieszany 30g, Masło 10g, Filet z kurczaka pieczony 40g Papryka 30 g (gluten, mleko)	Chleb z ziarnami 30g, Masło 10g, Pasta z tuńczyka 40g, Pomidor 15g, Herbata z cytryną 150g. (gluten, mleko)
ZUPA	Zupa grysikowa (250ml) (seler, gluten)	Zupa kalfiorowa z ziemniakami 250 ml (seler, gluten, mleko)	Krem warzywny z grzankami 250ml. (seler, mleko, gluten)	Żurek z ziemniakami 250 ml (seler, gluten, mleko)	Zupa jarzynowa z makaronem 250ml (seler, mleko)
II DANIE	Makaron z sosem bolońskim mięsno-warzywnym 220g Kompot niskosłodzony 150 ml (gluten, seler, jajko)	Pierogi leniwe z sosem owocowym 180 g Kompot niskosłodzony 150ml (gluten, mleko, jajka)	Filecik drobiowy panierowany 110g Ziemniaki puree 90g Surówka z białej kapusty 70 g Kompot niskosłodzony 150ml. (gluten, mleko)	Gulasz wieprzowy z warzywami 160 g Kluski śląskie 4 szt Kompot niskosłodzony 150ml. (gluten, mleko)	Paluszki rybne 2 szt Ziemniaki puree 90 g Surówka z kiszzonej kapusty 70 g (gluten, jajka)
PODWIECZOREK	Budyń czekoladowy 120 ml Chrupki kukurydziane Owoc (mleko, gluten)	Chlebek razowy 30 g Masło 10 g Domowy pasztet mięsno-warzywny 40 g Ogórek kiszony 30 g Herbata owocowa 150 ml (mleko)	Jogurt naturalny z owocami 120 Wafel ryżowy (mleko)	Galaretki owocowa z kawałkami owoców 120g Herbatniki 2 szt (gluten, jajka)	Pieczywo pszenno-żytnie 30 g Masło 10 g Twarożek z ziołami 40 g Sałata/pomidor 15 g Owocuten, mleko)
	E [kcal]: 988.78 , B [g]: 36.69 T [g]: 35.11 , W [g]: 138.07	E [kcal]: 1013.02 , B [g]: 30.2 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