



OSIEDLOVA

kuchnia Artura

DIETA STANDARDOWA 23-27.06.2025

	DONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Pieczyno pszenno-żytnie 30g Masło 10g, Parówka 100 % mięsa 1 szt Pomidor 15g Herbata z cytryną 150 ml (gluten,mleko)	Zupa mleczna (200ml) Pieczyno mieszane z masłem (30g/4g) Twarożek śmietankowy z rzodkiewką (35g), ogórek (10g), (gluten,mleko)	Bułka kajzerka 1/2, Masło 10g, Wędlina drobiowa 40g Pomidor/sałata 15g, Herbata 150ml (gluten,mleko)	Zupa mleczna z płatkami 200 ml Chleb mieszany 30g, Masło 10g, Domowa konfitura owocowa 40g Warzywka do schrupania 40 g (gluten, mleko)	Chleb z ziarnami 30g, Masło 10g, Pasta serowa 40 g40g, Pomidor 15g, Herbata z cytryną 150g. (gluten,mleko)
ZUPA	Zalewajka z ziemniakami (250ml) (seler,mleko,gluten)	Zupa brokułowa z makaronem 250 ml (seler, gluten,mleko,jajka)	Krem z białych warzyw z grzankami 250ml/30g (seler,mleko,gluten)	Zupa koperkowa z ryżem 250 ml (seler,mleko)	Barszcz ukraiński 250ml (seler,mleko)
II DANIE	Ryż z prażonym jabłkiem 280 g Kompot niskosłodzony 150 ml	Klopsiki w sosie koperkowym 120 g Kluski śląskie 4 szt Colesław z młodej kapusty 60g Kompot niskosłodzony 150ml (gluten,mleko,jajko)	Spaghetti a'la carbonara na szyneczce z warzywami 280g Kompot niskosłodzony 150ml. (gluten)	Filecik z kurczaka panierowany 100g Młode ziemniaczki 90 g Kalafior gotowany 70 g Kompot niskosłodzony 150 ml (gluten,mlekojajka)	Paluszki rybne 2 szt Ziemniaki gotowane 90 g Sałata z rzodkiewką i sosem tzatziki 30g/15g (glutenjajka,mleko)
PODWIECZOREK	Chleb razowy 30 g Masło 10 g Ser żółty 40 g Ogórek/papryka 15 g Herbata owocowa 150 ml (Mleko,gluten)	Budyń śmietankowy 120 ml Chrupki kukurydziane (mleko,gluten) Owoc	Galaretka owocowa z truskawkami 120g Wafle ryżowe (gluten)	Domowe paszteciki z warzywami i mkozzarellą 1 szt Herbata z cytryną 150 ml (gluten)	Bułeczka mleczna 1 szt Kakao 150 ml (mleko,gluten)
	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