



OSIEDLOVA

kuchnia Artura

DIETA STANDARDOWA 30.06-04.07.2025 r

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Pieczyno pszenno-żytnie 30g Masło 10g, Ser żółty 30 g Pomidor 15g Herbata z cytryną 150 ml (gluten,mleko)	Zupa mleczna z płatkami czekoladowymi (200ml) Pieczyno mieszane z masłem (30g/4g) Domowy pasztet mięsno-warzywny (35g), ogórek (10g), (gluten,mleko)	Bułka kajzerka 1/2, Masło 10g, Jajko na twardo 40g Pomidor/rukola 15g, Herbata 150ml (gluten,mleko,jajka)	Grysiak na mleku 200 ml Chleb mieszany 30g, Masło 10g, Wędlin drobiowa 30 g Papryka/sałata 30 g (gluten, mleko)	Chleb z ziarnami 30g, Masło 10g, Pasta z tuńczyka 40g, Pomidor 15g, Herbata z cytryną 150g. (gluten,mleko)
ZUPA	Zupa pomidorowa z makaronem (250ml) (seler,mleko,jajka,gluten)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 250 ml (seler, gluten,mleko,jajka)	Zupa grochowa z makaronem 250ml/30g (seler,gluten)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 250 ml (seler,mleko)	Zupa pieczarkowa z makaronem 250ml (seler,mleko)
II DANIE	Pierogi z mięsem z omastą z cebulki 5szt/30g Surówka coleslaw 70g Kompot niskosłodzony 150 ml (mleko,gluten,jajka)	Gulasz wieprzowy z warzywami 140g Kasza bulgur 4 szt Kompot niskosłodzony 150ml (gluten)	Kotlecik schabowy panierowany 110g Ziemniaki młode 90 g Młoda kapusta duszona 70 g Kompot niskosłodzony 150ml. (gluten,jajka,mleko)	Makaron z sosem bolońskim mięsno-warzywnym 220g Kompot niskosłodzony 150ml. (gluten,jajka)	Naleśniki z serem na słodko 2 szt Kompot niskosłodzony 150 ml (glutenjajka,mleko)
PODWIECZOREK	Jogurt z truskawkami 120 ml , Chrupki kukurydziane (15g) (Mleko)	Gofry z konfiturą owocową 1 szt/15 g Herbata owocowa 150 ml (mleko,gluten,jajka)	Kisiel owocowy 120g Herbatniki pełnoziarniste (mleko,gluten)	Kanapka z masłem,twarożkiem,rzodkiewką i ogórkiem 120 ml 30/10/40/15 g Herbata owocowa (gluten)	Domowe smoothies owocowo-warzywny 120g Wafle ryżowe
	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