



OSIEDLOVA

kuchnia Artura

DIETA STANDARDOWA 14.07-18.07.2025 r

	DONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 30 g Masło 10 g Szyneczka miodowa 1 szt Pomidor 15 g Herbatka z cytryną 150 ml (gluten, mleko)	Zupa mleczna 200 ml Chleb mieszany 30g, Masło 10g, Jajko gotowane 40g Papryka/sałata 20 g (gluten, mleko)	Bułka kajzerka 1/2, Masło 10g, Twarożek z ogórkiem i rzodkiewką 50g Herbata owocowa 150ml (Gluten, mleko, jajko)	Grycik na mleku 200 ml Chleb mieszany 30g, Domowa pieczeń z majerankiem 40g Ogórek kiszony 15 g (gluten, mleko)	Chleb z ziarnami 30g, Masło 10g, Pasta z sera ze szczypiorkiem 40 g, Ogórek 15g, Herbatka z cytryną 150g. (gluten, mleko, jajko)
ZUPA	Zupa kalafiorowa z ryżem 250 ml (mleko, seler)	Zupa grochowa 250 ml (seler, gluten, jajka)	Botwinka 250ml. (seler, mleko)	Krem z pomidorów z grozkiem ptysiowym 250 ml 15g (seler, gluten)	Zupa grycikowa 250ml (seler, gluten)
II DANIE	Kluski na parze z polewą truskawkową 2szt/40 ml Kompot niskosłodzony 150ml (gluten, jajka, mleko)	Gołąbki bez zawijania z ryżem w sosie pomidorowym 100g/50g Surówka z kapusty pekińskiej z wiosennymi warzywami 70g, Kompot niskosłodzony 150ml	Makaron z kurczakiem i warzywami w sosie śmietanowym 260 g Kompot niskosłodzony 150 ml (gluten, jajko, mleko)	Nugetsy drobiowe w kurydzianej panierce 90 g Ziemniaki młode 90 g Mizeria 70 g Kompot niskosłodzony 150 ml (gluten, jajko, mleko)	Kopytka z serem i omastą z szyneczki 12 szt/50 g /10g Kompot niskosłodzony 150ml. (gluten, jajka, mleko)
PODWIECZOREK	Kanapka z serem żółtym i ogórkiem 30/10/40/15g Herbatka owocowa (gluten, mleko)	Kisiel owocowy 120 ml Chrupki kukurydziane, Owoc	Pancakes z konfiturą owocową 1 szt/20g Kawa inka 150 ml (gluten, mleko, jajka)	Domowy koktajl truskawkowy 120g Ciasteczka owsiane (gluten, mleko, jaja)	Domowe ciasto kruche z budyniem i owocami 90 g Herbatka bawarka 150 ml , (gluten, mleko, jaja)
	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]: 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