



kuchnia Artura

DIETA STANDARDOWA 07-11.07.2025

	DONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Pieczywo pszenno-żytnie 30g Masło 10g, Ser żółty 30 g Pomidor/ogórek 15g Herbata z cytryną 150 ml (gluten,mleko)	Owsianka na mleku (200ml) Pieczywo mieszane z masłem (30g/4g) Pasta jajeczna 30 g (35g), Pomidor /sałata/rzodkiewka (15g), (gluten,mleko)	Bułka kajzerka 1/2, Masło 10g, Paszтет mięsno-warzywny 40g Ogórek małosolny 15 g Herbata żurawinowa 150ml (gluten,mleko)	Zupa mleczna z zacierką 200 ml Chleb mieszaany 30g, Masło 10g, Domowa konfitura owocowa 40g Warzywka do schrupania 40 g (gluten,mleko)	Chleb z ziarnami 30g, Masło 10g, Serek topiony 40g, Pomidor 15g, Herbata z cytryną 150g. (gluten,mleko)
ZUPA	Zupa grysikowa z natką pietruszki i lubczykiem 250 ml (seler, gluten,mleko)	Zupa z młodego szczawiu z ziemniaczkami (250ml) (seler,mleko)	Krem z młodej cukinii z grzankami 250ml/30g (seler,mleko,gluten)	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i ziemniakami 250 ml (jajka,gluten,mleko)	Krupnik na kaszy pęczak z włoszczyzną i koperkiem 250ml (seler,gluten)
II DANIE	Kluski leniwe 12 szt Polewa z jogurtu greckiego i truskawek 40 g Kompot niskosłodzony 150 ml (mleko,gluten,jajka)	Letnie leczo z parówkami,papryką,bakłażanem,cukinią i pomidorami 120 g Kasza kus kus 90 g Kompot niskosłodzony 150ml (gluten,mleko,jajko)	Kotlecik drobiowy devolay z masłem 100g Ziemniaki gotowane 90 g Mizeria 70 g Kompot niskosłodzony 150ml. (gluten,mleko,jajka)	Makaron kokardki 100g Klopsiki z mieszanego mięsa z sosem z duszonych pomidorów z bazylią 130g Kompot niskosłodzony 150ml. (gluten,jajka)	Paluszki rybne 2 szt Ziemniaki gotowane 90 g Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką i jabłkiem 70 g (gluten,jajka,mleko)
PODWIECZOREK	Chleb pełnoziarnisty 30 g Masło 10 g Szyńka wieprzowa 30 g Papryka/sałata 15 g (Mleko,gluten)	Truskawkowa panna cotta 110 ml Chrupki kukurydziane (mleko)	Galaretka z owocami (borówki,truskawki) 120g Herbatniki pełnoziarniste (mleko,gluten)	Kanapka z masłem, pastą z pieczonej szynki, ogórkiem i rukolą (30,10,40,15g) Domowa lemoniada 150 ml (Mleko,gluten)	Domowe zawijańce z ciasta francuskiego z jabłkiem 100g Herbaka z cytryną 150 ml (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