



OSIEDLOVA

kuchnia Artura

DIETA STANDARDOWA 01-05.09.2025

	DONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 30 g Masło 10 g Ser żółty 40 g pomior 15 g Herbatka z cytryną 150 ml (gluten,mleko,jajko)	Zupa mleczna z zacierką 200 ml Chleb mieszany 30g, Masło 10g, Szyneczka drobiowa 40g ogórek 20 g (gluten, mleko)	Bułka kajzerka 1/2, Masło 10g, Jajko gotowane 40g Majonez 10g Rzodkiewka,rukola/papryka 15g, Herbata owocowa150ml (Gluten,mleko)	Grysik na mleku z sokiem malinowym 200 ml/15ml Chleb mieszany 30g, Masło 10g Domowa pieczen z kawałkami kurczaka,mięsem wieprzowym i warzywami 30 (gluten, mleko,jajka)	Chleb z ziarnami 30g, Masło 10g, Pasta serowa z makrelą i ogórkiem kiszonym 40 g, Papryka 15g, Herbatka z cytryną 150g. (gluten,mleko,jajko)
ZUPA	Zupa z cukinii z ziemniakami 250 ml (mleko,seler)	Zupa kalfiorowa z makaronem 250 ml (seler, mleko,gluten,jajka)	Zupa szczawiowa z mięsem udka kurczaka z ziemniakami 250ml/20g (seler,mleko)	Krem dyniowy z grzankami ziołowymi 250 ml (seler,gluten,mleko)	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml (seler,mleko,gluten,jajka)
II DANIE	Klopsiki z fileta z kurczaka w sosie z pieczonych pomidorów 100g Ryż 100g Mini marchewka gotowana na parze 70g Kompot niskosłodzony 150ml (gluten)	Filet z kurczaka w cieście 100g Ziemniaki gotowane 90g Surówka z kapusty pekińskiej z warzywami i dressingiem cytrynowym 70g Kompot niskosłodzony 150ml (gluten,jajka,mleko)	Kluski na parze 2 szt Polewa owocowa 40 ml Kompot niskosłodzony 150 ml (gluten,jajko,mleko)	Gulasz drobiowy z warzywami Kasza bulgur 90g Kompot niskosłodzony 150 ml (gluten,jajko)	Pierogi ruskie z omastą z cebulki 5 szt/15g Surówka z marchewki i selera z jabłkiem 70g Kompot niskosłodzony 150ml. (glute ,jajka,mleko)
PODWIECZOREK	Budyń czekoladowy 120 ml Chrupki kukurydziane Herbatka owocowa 150 Owoc (gluten,mleko)	Domowy pudding ryżowy z owocami 120g Wafle ryżowe 1 szt (gluten, mleko)	Chleb krakowski 30g Masło 10g Pasta z pieczonego kurczaka z uszonym pomidorem 40 g Ogórek kiszony 15g (gluten, mleko)	Bułeczka maślana Herbatka owocowa 150 ml , Owoc. (gluten, mleko, jaja)	Chleb z ziarnami 30g masło 10g Serek grani 40g Ogórek/pomidor 15 g Herbatka 150 ml (gluten, 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]: 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