



OSIEDLOVA

kuchnia Artura

DIETA STANDARDOWA 20-24.10.2025

	DONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 30 g Masło 10 g Szyneczka wieprzowa 30g pomior 15 g Herbatka z cytryną 150 ml (gluten,mleko)	Zupa mleczna z płatkami 200 ml Chleb mieszany 30g, Masło 10g, Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 40g Papryka/rukola 20 g (gluten, mleko,jajka)	Bułka kajzerka Masło 10g, Parówka 100 % mięsa 40g Pomidor/ogórek 15g, Herbatka owocowa 150ml (Gluten,mleko)	Gryzik na mleku 200 ml Chleb mieszany 30g, Masło 10g Domowe powidła śliwkowe 30g Warzywka do schrupania 30g (gluten, mleko)	Chleb z ziarnami 30g, Masło 10g, Ser żółty Ogórek 15g, Herbatka z cytryną 150g. (gluten,mleko)
ZUPA	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 250 ml (mleko,seler)	Zupa grysikowa 250 ml (gluten)	Kapuśniak z ziemniakami 250ml (seler)	Krem z cukini z groszkiem ptysowym 250ml/15g (seler,gluten,mleko)	Krupnik z ziemniakami 250 ml (seler,gluten)
II DANIE	Makaron z sosem a'la carbonara na szyneczce z cebulką 280g Kompot niskosłodzony 150ml (gluten,jajka,mleko)	Pieczeń drobiowa z fileta w sosie porowym 120g Ziemniaki puree 100g Buraczki zasmażane 70 g Kompot niskosłodzony 150ml (gluten,jajka)	Kluski leniwe z polewą owocową 12 szt/30ml Kompot niskosłodzony 150ml (gluten,jajko,mleko)	Potrwa drobiowa 100g Ryż 90 g Marchewka gotowana 70 g Kompot niskosłodzony 150 ml (mleko)	Kotlety jajeczne 90 g Ziemniaki puree 100 g Surówka z białej kapusty 70 g Kompot niskosłodzony 150ml. (gluten ,jajka,mleko)
PODWIECZOREK	Jogurt naturalny z owocami 120g Ciasteczka owsiane 2 szt (gluten,mleko)	Galaretka z owocami 120g Wafle ryżowe	Kanapka z twarogiem ,papryką i sałatą (30/10/40/15g) Kakao 150 ml (gluten, mleko)	Domowe pancakes z konfiturą owocową 2 szt/20g Herbatka z cytryną 150 ml (gluten,mleko,jajka)	Pieczewo mieszane 30g masło 10g Pasta z szynki pieczonej z suszonym pomidorem 40 g Papryka/rukola 15 g Herbatka 150 ml , (gluten, mleko, jajka)
	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