



OSIEDLOVA

kuchnia Artura

DIETA STANDARDOWA 27-31.10.2025

	DONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 30 g Masło 10 g Szyneczka drobiowa 30g Pomidor 15 g Herbatka z cytryną 150 ml (gluten,mleko)	Owsianka na mleku 200 ml Chleb mieszany 30g, Masło 10g, Serek grani ze szczypiorkiem 40g Papryka 15 g (gluten, mleko)	Bułka kajzerka 1/2, Masło 10g, Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g Pomidor Herbata owocowa 150ml (Gluten,mleko,jajko)	Zupa mleczna z płatkami 200 ml Chleb mieszany 30g, Konfitura owocowa Warzywka (gluten, mleko)	Chleb z ziarnami 30g, Masło 10g, Pasta rybna z makreli 40 g, Ogórek 15g, Herbatka z cytryną 150g. (gluten,jajko,mleko)
ZUPA	Zupa brokułowa z ziemniakami 250 ml (mleko,seler)	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (seler, gluten,jajka,mleko)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 250ml. (seler)	Zupa pieczarkowa z łazankami 250 ml (seler,gluten,mleko,jako)	Domowy rosół z makaronem 250ml (seler,gluten,jajka)
II DANIE	Makaron z sosem bolońskim mięsno-warzywnym 320g Kompot niskosłodzony 150ml (gluten,jajka,seler)	Kotlecik mielony z pieca 90g Ziemniaki gotowane 90g Kalafior gotowany 70 g Kompot niskosłodzony 150ml (gluten)	Kluski na parze z nadzieniem czekoladowym 2 szt Kompot niskosłodzony 150 ml (gluten,jajko,mleko)	Filecik z kurczaka panierowany 90 g Ziemniaki gotowane 90 g Surówka z czerwonej kapusty 70g Kompot niskosłodzony 150 ml (gluten,jajko,mleko)	Kopytka z omastą z szyneczki i cebulki duszonej 16 szt/20g Surówka z marchewki z jabłkiem 70 g Kompot niskosłodzony 150ml. (gluten ,jajka)
PODWIECZOREK	Kisiel owocowy 120 ml Ciasteczka 2 szt Owoc (gluten)	Bułeczka z kruszonką 1 szt Herbatka z sokiem malinowym 150 ml Owoc (gluten,mleko)	Kanapka z domowym paszтетem mięsno-warzywnym i z ogórkiem (30/5/40/10g) Herbatka z cytryną 150 ml (gluten, mleko,jajka)	Domowy koktajl truskawkowy 120g Chrupki kukurydziane (gluten,mleko, jaja)	Kanapka z domową wędliną drobiową i papryką (40,5,30,15g) (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