



OSIEDLOVA

kuchnia Artura

DIETA STANDARDOWA 06-10.10.2025

	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)	Owsianka na mleku z musli 200 ml Chleb mieszany 30g, Masło 10g, Domowe powidła śliwkowe 40g (gluten, mleko)	Bułka kajzerka Masło 10g, Twarożek grani 40g Papryka/sałata15g, Herbata owocowa150ml (Gluten,mleko)	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 200 ml Chleb mieszany 30g, Masło 10g Domowa wędlina drobiowa 30g Pomidor 30g (gluten, mleko)	Chleb z ziarnami 30g, Masło 10g, Pasta z sera żółtego ze szczypiorkiem 40g , Ogórek 15g, Herbatka z cytryną 150g. (gluten,mleko)
ZUPA	Zupa ogórkowa z ziemniakami 250 ml (mleko,seler)	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (seler, mleko,jajka)	Zupa ziemniaczana 250ml (seler,gluten)	Krem z białych warzyw z grozkiem ptysowym 250ml/15g (seler,gluten,mleko)	Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 250ml/30g (seler,mleko)
II DANIE	Ryż na mleku kokosowym z prażonym jabłkiem i sosem truskawkowym 280g Kompot niskosłodzony 150ml	Kotlecik mielony z pieca 100g Ziemniaki puree 100g Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem 70 g Kompot niskosłodzony 150ml (gluten,jajka)	Makaron z sosem bolońskim mięsno-warzywnym 280g Kompot niskosłodzony 150ml (gluten,jajko)	Kotlecik drobiowy devolay 100g Ziemniaki puree 90g Fasolka szparagowa 70g Kompot niskosłodzony 150 ml (gluten,jajko,mleko)	Pierogi z serem i ziemniakami,omasta z cebunki 5 szt/10g Surówka colesław 70 g Kompot niskosłodzony 150ml. (gluten ,jajka,mleko)
PODWIECZOREK	Chleb pszenno żytni 30 Masło 10g Pasta jajeczna 40 g Ogórek 15 g Herbatka 150 ml (gluten,mleko,jajko)	Bułeczka z kruszonką 1 szt Herbatka 150 ml Owoc (mleko,gluten)	Kanapka z domowym pasztetem mięsno- warzywnym i ogórkiem kiszonym (30/10/40/15g) Herbatka owocowa 150 ml (gluten, mleko)	Kisiel owocowy 120g Wafle ryżowe Owoc	Domowe ciasto ucierane z owocami 100g Herbatk 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