



OSIEDLOVA

kuchnia Artura

DIETA STANDARDOWA 10-14.11.2025

	DONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 30 g Masło 10 g Twarożek grani 30g Ogórek/sałata 15 g Herbatka z cytryną 150 ml (gluten, mleko)		Bułka kajzerka Masło 10g, Szynek 40g Pomidor 15g, Herbatka owocowa 150ml (Gluten, mleko)	Zupa mleczna grysikowa 200 ml Chleb mieszany 30g, Masło 10g Ser żółty 30g Papryka 30 g (gluten, mleko)	Chleb z ziarnami 30g, Masło 10g, Jajko gotowane 40g , Ogórek 15g, Herbatka z cytryną 150g. (gluten, mleko, jajko)
ZUPA	Zupa jarzynowa z makaronem 250 ml (mleko, seler, gluten, jajka)		Żurek z ziemniakami 250ml (seler, gluten, mleko)	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml (seler, gluten, mleko, jajka)	Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 250ml/30g (seler, mleko, gluten, jajka)
II DANIE	Pieczon ze schabu w sosie własnym 100g Kluski śląskie 5 szt Marchewka gotowana 70g Kompot niskosłodzony 150ml (gluten, jajka)		Makaron z serem i polewą owocową 260g kompot niskosłodzony 150ml (gluten, jajko, mleko)	Nugety drobiowe 100g Ziemniaki puree 90g Surówka z marchewki 70g Kompot niskosłodzony 150 ml (gluten, jajko, mleko)	Pierogi z serem i ziemniakami, omasta z cebunki 5 szt/10g Surówka z białej kapusty 70 g Kompot niskosłodzony 150ml. (gluten, jajka, mleko)
PODWIECZOREK	Kisiel owocowy 120g Chrupki kukurydziane Owoc		Kanapka z domowym paszтетem mięsno- warzywnym i ogórkiem kiszonym (30/10/40/15g) Herbatka owocowa 150 ml (gluten, mleko)	Panna cotta waniliowa z polewą truskawkową 120g Pieczywo żytnie (gluten, mleko)	Pieczywo mieszane 30g masło 10g Domowa szyneczka drobiowa z brokułami 40 g Papryka/sałata Herbatka bawarka 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