



# OSIEDLOVA

kuchnia Artura

## DIETA STANDARDOWA 17-21.11.2025

|              | DONIEDZIAŁEK                                                                                                                    | WTOREK                                                                                                                                                     | ŚRODA                                                                                                                    | CZWARTEK                                                                                                                      | PIĄTEK                                                                                                                                                      |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ŚNIADANIE    | Chleb pszenno-żytni 30 g<br>Masło 10 g<br>Parówka 100 % mięsa 30g<br>pomior 15 g<br>Herbatka z cytryną 150 ml<br>(gluten,mleko) | Zupa mleczna z płatkami 200 ml<br>Chleb mieszany 30g,<br>Masło 10g,<br>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 40g<br>Papryka/rukola 20 g<br>(gluten, mleko,jajka) | Bułka kajzerka<br>Masło 10g,<br>Szyneczka drobiowa 40g<br>Pomidor/ogórek 15g,<br>Herbata owocowa 150ml<br>(Gluten,mleko) | Grysik na mleku 200 ml<br>Chleb mieszany 30g,<br>Masło 10g<br>Domowe powidła śliwkowe 30g<br>(gluten, mleko)                  | Chleb z ziarnami 30g,<br>Masło 10g,<br>Ser żółty<br>Ogórek 15g,<br>Herbatka z cytryną 150g.<br>(gluten,mleko)                                               |
| ZUPA         | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 250 ml<br>(mleko,seler)                                                                          | Zupa grysikowa 250 ml<br>(gluten)                                                                                                                          | Kapuśniak z ziemniakami 250ml<br>(seler)                                                                                 | Krem z cukini z groszkiem ptysowym 250ml/15g<br>(seler,gluten,mleko )                                                         | Krupnik z ziemniakami 250 ml<br>(seler,gluten)                                                                                                              |
| II DANIE     | Gyros drobiowy z udka kurczaka z warzywami 120g<br>Ryż 100g<br>Kompot niskosłodzony 150ml                                       | Pieczeń drobiowa z fileta w sosie porowym 120g<br>Ziemniaki puree 100g<br>Buraczki zasmażane 70 g<br>Kompot niskosłodzony 150ml<br>(gluten,jajka,mleko)    | Domowe racuchy z polewą owocową 2 szt /30ml<br>Kompot niskosłodzony 150ml<br>(gluten,jajko,mleko)                        | Gołąbki bez zwiłania w sosie pomidorowym 110g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z warzywami 70 g<br>Kompot niskosłodzony 150 ml | Kotlety jajeczne 90 g<br>Ziemniaki puree 100 g<br>Surówka z kapusty kiszzonej z jabłkiem 70 g<br>Kompot niskosłodzony 150ml.<br>(gluten ,jajka,mleko )      |
| PODWIECZOREK | Budyń czekoladowy 120g<br>Ciasteczka owsiane 2 szt<br>Owoc<br>(gluten,mleko)                                                    | Galaretka z owocami 120g<br>Wafle ryżowe                                                                                                                   | Kanapka z twarogiem ,papryką i sałatą (30/10/40/15g)<br>Herbata 150 ml<br>(gluten,mleko)                                 | Chałka 1 szt<br>Herbatka z cytryną 150 ml<br>Owoc<br>(gluten,mleko,jajka)                                                     | Pieczewo mieszane 30g<br>masło 10g<br>Pasta z szynki pieczonej z suszonym pomidorem 40 g<br>Papryka/rukola 15 g<br>Herbatka 150 ml<br>(gluten, mleko, jaja) |
|              | E [kcal]: 988.78 , B [g]: 36.69<br>T [g]: 35.11 ,<br>W [g]: 138.07                                                              | E [kcal]: 1013.02 , B [g]: 30.2<br>T [g]: 36.01 ,<br>W [g]: 149.47                                                                                         |                                                                                                                          | E [kcal]: 956.77 , B [g]: 38.21<br>T [g]: 33.41 ,<br>W [g]: 135.52                                                            | E [kcal]: 948.46 , B [g]: 39.62<br>T [g]: 39.43 ,<br>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