



OSIEDLOVA

kuchnia Artura

DIETA STANDARDOWA 24-28.11.2025

	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 z musli 200 ml Chleb mieszany 30g, Masło 10g, Domowa konfitura owocowa 40g (gluten, mleko)	Bułka kajzerka Masło 10g, Jajecznica z pieca 50g Pomidor 15 g Herbata owocowa 150ml (Gluten,mleko,jajka)	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 200 ml Chleb mieszany 30g, Masło 10g Domowa wędlna 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)
	Przekąska: Banan	Przekąska: Gruszka	Przekąska: Jabłko	Przekąska: Mandarynka	Przekąska: Banan
ZUPA	Zupa ziemniaczana 250ml (seler,gluten)	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (seler, mleko,jajka)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 250 ml (mleko,seler)	Domowy rosół z makaronem 250ml (seler,gluten,jajka)	Zupa warzywna z makaronem 250ml (seler,mleko)
II DANIE	Makaron z sosem a'la carbonara naszyneczke 280g Kompot niskosłodzony 150ml (gluten,jajko,mleko)	Udko z kurczaka z pieca (bez skóry,bez kości) 90g Ziemniaki puree 100g Surówka z czerwonej kapusty 70 g Kompot niskosłodzony 150ml (gluten,jajka)	Kluski na parze z nadzieniem owocowym 2 szt Kompot niskosłodzony 150 ml (mleko,jajka,gluten)	Kotlecik drobiowy devolay 90g Ziemniaki puree 90g Surówka z marchewki z jabłkiem 70g Kompot niskosłodzony 150 ml (gluten,jajko,mleko)	Paluszki rybne 2 szt Ziemniaki puree z koperkiem 100g Surówka z kiszzonej kapusty z jabłkiem 70g Kompot niskosłodzony 150ml. (gluten ,jajka,mleko)
PODWIECZOREK	Kisiel owocowy 120g Chrupki kukurydziane Owoc	Bułeczka z kruszonką 1 szt Herbatka 150 ml Owoc (mleko,gluten)	Kanapka z twarożkiem ze szczypiorkiem i rzodkiewką Papryka/sałata (30/10/40/15g) Herbatka owocowa 150 ml (gluten, mleko)	Domowe ciasto ucierane z owocami 100g Herbatk 150 ml (gluten, mleko, jaja)	Kanapka z masłem, wędliną wieprzową,ogórkiem i pomidorem (30,5,30,15g) (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