



OSIEDLOVA

kuchnia Artura

DIETA STANDARDOWA 03-07.11.2025

	DONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 30 g Masło 10 g Ser żółty 30g Pomior 15 g Herbatka z cytryną 150 ml (gluten,mleko)	Owsianka na mleku z musli 200 ml Chleb mieszany 30g, Masło 10g, Szyneczka 40g Ogórek 10 g (gluten, mleko)	Bułka kajzerka Masło 10g, Domowa wędliną drobiową z warzywami 40g Ogórek kiszony 15g, Herbata owocowa 150ml (Gluten,mleko)	Zupa mleczna z płatkami czekoladowymi 200 ml Chleb mieszany 30g, Masło 10g Domowa konfitura jabłkowo- brzoskwiniowa 30g (gluten, mleko)	Chleb z ziarnami 30g, Masło 10g, Pasta z szynki z suszonym pomidorem 40g , Pomidor/rukola 15g, Herbatka z cytryną 150g. (gluten,mleko)
ZUPA	Zalewajka ziemniakami 250 ml (mleko,seler,gluten)	Zupa kalafiorowa z makaronem 250 ml (seler, mleko,jajka)	Zupa ziemniaczana 250ml (seler,gluten)	Krem dyniowy z groszkiem ptysiowym 250ml/15g (seler,gluten)	Zupa wielowarzywna z makaronem i 250m (seler,mleko)
II DANIE	Ryż na mleku kokosowym z prażonym jabłkiem i sosem truskawkowym 280g Kompot niskosłodzony 150ml	Klopsiki z fileta z kurczaka w sosie pomidorowym 100g Ziemniaki puree 100g Surówka z białej kapustki 70 g Kompot niskosłodzony 150ml (gluten,jajka)	Potrawka wieprzowa z warzywami,marchewką i groszkiem 160g Kasza bulgur 100g Kompot niskosłodzony 150ml (gluten,mleko)	Polędwiczki drobiowe w cieście 90g Ziemniaki puree z koperkiem 100g Sałatka z buraczków z papryką 70g Kompot niskosłodzony 150 ml (gluten,jajko,mleko)	Paluszki rybne 2 szt Ziemniaki puree 100g Surówka z kiszonej kapusty 70g (gluten ,jajka,mleko)
PODWIECZOREK	Chleb pszenno żytni 30 Masło 10g Pasta jajeczna 40 g Papryka 15 g Herbatka 150 ml (gluten,mleko,jajko)	Budyń waniliowy 120 g Herbatniki 2 szt Owoc (mleko,gluten)	Kanapka z serkiem białym z rzodkiewką,szczypiorkiem i pomidorem (30/10/40/15g) Herbatka owocowa 150 ml (gluten, mleko)	Jogurt z owocami 120G Wafle ryżowe 1 SZT (mleko)	Domowe ciasto ucierane z owocami 100g Kawa zbożowa 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