



OSIEDLOVA

kuchnia Artura

DIETA STANDARDOWA 01-05.12.2025

	DONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 30 g Masło 10 g Ser żółty 30g Pomidor 30 g Herbatka z cytryną 150 ml (gluten,mleko)	Zupa mleczna z zacierką 200 ml Chleb mieszany 30g, Masło 10g, Szyneczka z fileta kurczaka 40g Papryka/rukola 20 g (gluten, mleko,jajka)	Bułka kajzerka Masło 10g, Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 40g ogórek 15g, Herbata owocowa 150ml (Gluten,mleko,jajka)	Zupa mleczna z płatkami miodowymi 200 ml Chleb mieszany 30g, Masło 10g Dżem owocowy niskosłodzony 30g Warzywka do schrupania 30g (gluten, mleko)	Chleb z ziarnami 30g, Pasta serowa z makrelą 40g Pomidor 15g, Herbatka z cytryną 150g. (gluten,mleko)
ZUPA	Zupa grysikowa 250 ml (seler,gluten)	Zupa Jarzynowa z makaronem 250 ml (seler, mleko,jajka,gluten)	Żurek z ziemniakami 250ml (seler,gluten,mleko)	Krem ziemniaczano-porowy z groszkiem ptysowym 250ml/15g (seler,gluten,mleko)	Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 250ml/30g (seler,mleko)
II DANIE	Gulasz wieprzowy z warzywami 130g Kluski śląskie 4 szt Kompot niskosłodzony 150ml (gluten,jajka)	Klopsiki drobiowo-wieprzowe w sosie pomidorowym 120g Ziemniaki 100g Marchewka z groszkiem opruszana 70g Kompot niskosłodzony 150ml (gluten,jajka)	Ryż na mleku kokosowym z prażonym jabłkiem i polewą owocową 280g Kompot niskosłodzony 150ml	Stripsy z kurczaka w kukurydzianej panierce 100g Ziemniaki puree 90g Surówka z białej kapusty z porem 70g Kompot niskosłodzony 150 ml (gluten,jajko,mleko)	Pierogi z mięsem z omastą z cebulki 5szt/20g Surówka z kapusty pekińskiej 70 g Kompot niskosłodzony 150ml. (glute ,jajka,mleko)
PODWIECZOREK	Budyń waniliowy z sokiem malinowym 120g/15ml Chrupki kukurydziane (gluten,mleko)	Panna cotta z sosem truskawkowym 120 g Wafle ryżowe (mleko,gluten)	Kanapka z pastą z szynki z ogórkiem kiszonym (30/10/40/15g) Herbata owocowa 150 ml (gluten, mleko)	Jogurt z owocami 120 ml Pieczywo żytnie (gluten,mleko)	Pieczywo mieszane 30g masło 10g Domowa wędlna drobiowa 30g Papryka/sałata 30g Herbatka 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