



OSIEDLOVA

kuchnia Artura

DIETA STANDARDOWA 12-16.01.2026

	DONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 30 g Masło 10 g Szyneczka wieprzowa 40g Pomidor 15 g Herbatka z cytryną 150 ml (gluten, mleko)	Zupa mleczna z zacierką 200 ml Chleb mieszany 30g, Masło 10g, Twarożek 40g Papryka/rukola 20 g (gluten, mleko, jajka)	Bułka kajzerka Masło 10g, Jajko gotowane 40g Ogórek 15g, Herbatka 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/sałata 15g, Herbatka z cytryną 150g. (gluten, mleko)
ZUPA	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (mleko, seler, jajka, gluten)	Zupa grysikowa 250 ml (seler, gluten, mleko)	Zupa brokułowa z ziemniakami 250 ml (mleko, seler)	Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym 250ml/15g (seler, gluten, mleko)	Barszcz biały z ziemniakami 250ml (seler, gluten, 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 puree 100g Surówka z białej kapusty z porem 70g Kompot niskosłodzony 150ml (gluten, jajka)	Makaron z sosem a'la carbonara na szyneczce z cebulką 280g Kompot niskosłodzony 150ml (gluten, jajko, mleko)	Stripsy z kurczaka w kukurydzianej panierce 100g Ziemniaki puree 90g Surówka z marchewki z jabłkiem 70g Kompot niskosłodzony 150 ml (gluten, jajko, mleko)	Naleśniki z serem na słodko 2 szt Polewa owocowa 30g Kompot niskosłodzony 150ml (gluten, jajko, mleko)
PODWIECZOREK	Budyń waniliowy z sokiem malinowym 120g/15ml Chrupki kukurydziane Owoc (gluten, mleko)	Kanapka z masłem serem żółtym, pomidorem i sałatą Herbatka owocowa 150 ml (30/10/40/15g) (mleko, gluten)	Domowa szarlotka 90g Herbatka z cytryną 150g (gluten, mleko, jajka)	Panna cotta waniliowa z sosem truskawkowym 120 g Wafle ryżowe (mleko)	Kanapka z pastą z szynki z ogórkiem kiszonym (30/10/40/15g) Herbatka owocowa 150 ml (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