



OSIEDLOVA

kuchnia Artura

DIETA STANDARDOWA 19-23.01.2026

	DONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 30 g Masło 10 g Szyneczka z fileta z kurczaka 30g Pomior 15 g Herbatka z cytryną 150 ml (gluten,mleko)	Owsianka na mleku 200 ml Chleb mieszany 30g, Masło 10g, Pasta jajeczna z Szcypiorkiem 40g Papryka/sałata 20 g (gluten, mleko,jajka)	Bułka kajzerka Masło 10g, Twarożek śmietankowy ze szcypiorkiem 40g Ogórek 15g, Herbata owocowa 150ml (Gluten,mleko,jajka)	Zupa mleczna z płatkami Kukurydzianymi 200 ml Chleb mieszany 30g, Masło 10g Domowe powidła 30g Warzywka do schrupania 30g (gluten, mleko)	Chleb z ziarnami 30g, Ser żółty 40g, Pomidor 15g, Herbatka z cytryną 150g. (gluten,mleko)
ZUPA	Zupa jarzynowa z ziemniakami 250 ml (mleko,seler,gluten)	Domowy rosół z makaronem 250 ml (seler,jajka,gluten)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 250ml (seler,mleko)	Krem dyniowy z grzankami ziołowymi 250ml/15g (seler,gluten,mleko)	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (seler,gluten,jajka,mleko)
II DANIE	Pierogi z mięsem i omastą z cebunki 5 szt/15g Surówka z białej kapusty 70g Kompot niskosłodzony 150ml (gluten,jajka,mleko)	Kotlecik drobiowy devolay z masłem 90 g Ziemniaki puree 90g Buraczki zasmażane 70 g Kompot niskosłodzony 150ml (gluten,mleko)	Kluski na parze z nadzieniem truskawkowym 2 szt Kompot niskosłodzony 150ml (gluten,jajko,mleko)	Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 120g Surówka z kapusty pekińskiej z warzywami 70g Kompot niskosłodzony 150 ml (gluten,jajko,mleko)	Paluszki rybne 2 szt Ziemniaki puree z koperkiem 90g Surówka z kiszzonej kapusty 70 g Kompot niskosłodzony 150ml. (glute ,jajka,mleko)
PODWIECZOREK	Jogurt z owocami 120g Chrupki kukurydziane (mleko)	Chałka Owoc Herbatka 150 ml (mleko,gluten)	Kanapka z masłem, szyneczką i pomidorem i sałatą (30/10/40/15g) Herbatka owocowa 150 ml (gluten, mleko)	Galaretka z owocami 120g Herbatniki (gluten,mleko)	Domowe ciasto z owocami 100g 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