



OSIEDLOVA

kuchnia Artura

DIETA STANDARDOWA 26-30.01.2026

	DONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 30 g Masło 10 g Szynek 30g Ogórek 15 g Herbatka z cytryną 150 ml (gluten, mleko)	Zupa mleczna grysikowa 200 ml Chleb mieszany 30g, Masło 10g, Pasztecik mięsno warzywny 40g Papryka 15 g (gluten, mleko)	Bułka kajzerka 1/2, Masło 10g, Jajecznica z pieca 50g Pomidor Herbatka owocowa 150ml (Gluten, mleko, jajko)	Zupa mleczna z płatkami 200 ml Chleb mieszany 30g, Pasta z szynki 40g Warzywna (gluten, mleko)	Chleb z ziarnami 30g, Masło 10g, Ser żółty 40 g, Ogórek 15g, Herbatka z cytryną 150g. (gluten, jajko, mleko)
ZUPA	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 250 ml (mleko, seler)	Zupa pieczarkowa z makaronem 250 ml (seler, gluten, jajko, mleko)	Kapuśniak z ziemniakami 250ml. (seler)	Zupa grochowa 250 ml (seler, gluten, „jako”)	Zupa grysikowa 250ml (seler, gluten)
II DANIE	Makaron z sosem bolońskim mięsno-warzywnym 280g Kompot niskosłodzony 150ml (gluten, jajko, seler)	Pieczeń wieprzowa w sosie jarzynkowym 90g Ziemniaki gotowane 90g Buraczki 70 g Kompot niskosłodzony 150ml (gluten)	Kluski leniwe z polewą owocową 12 szt/30g Kompot niskosłodzony 150 ml (gluten, jajko, mleko)	Potrąbka drobiowa z marchewką, cukinią i papryką 140g Kasza kuskus 90g Kompot niskosłodzony 150 ml (gluten, mleko)	Pierogi z ziemniakami i serem 5 szt Surówka z białej kapusty z porami 70g Kompot niskosłodzony 150ml. (gluten, „jajko, gluten)
PODWIECZOREK	Budyń czekoladowy 120 ml Chrupki kukurydziane Owoc (gluten, mleko)	Chałka 40g Herbatka owocowa 150 ml Owoc (gluten, mleko)	Kanapka z szynką, ogórkiem i sałatą (30/5/40/10g) Herbatka z cytryną 150 ml (gluten, mleko, jajko)	Domowy koktajl truskawkowy 120g Ciasteczka (gluten, mleko, jajko)	Bułeczka z dżemem owocowym niskosłodzony (40,5,30) Kawa zbożowa 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