



OSIEDLOVA

kuchnia Artura

DIETA STANDARDOWA 05-09.01.2026

	DONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 30 g Masło 10 g Pasta jajeczna 30g Pomior 15 g Herbatka z cytryną 150 ml (gluten,mleko,jajka)		Bułka kajzerka Masło 10g, Szyneczka wieprzowa 40g Papryka/sałata 15gg, Herbata owocowa 150ml (Gluten,mleko)	Zupa mleczna z płatkami miodowymi 200 ml Chleb mieszany 30g, Masło 10g Domowe powidła śliwkowe 30g Warzywka do schrupania 30g (gluten. mleko)	Chleb z ziarnami 30g, Masło 10g, Ser żółty Ogórek 15g, Herbatka z cytryną 150g. (gluten,mleko)
ZUPA	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 250 ml (mleko,seler)		Kapuśniak z ziemniakami 250ml (seler)	Zupa jarzynowa z makaronem 250ml (seler,gluten,mleko)	Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 250 ml (seler,mleko)
II DANIE	Pierogi z ziemniakami i serem z omastą z cebulki 5 szt/30g Surówka z marchewki z jabłkiem 70g Kompot niskosłodzony 150ml (gluten,jajka,mleko)		Ryż na mleku kokosowym z prażonym jabłkiem i polewą truskawkową 280g Kompot niskosłodzony 150ml	Kotlecik mielony z pieca 100g Ziemniaki puree 90 g Surówka z kapusty pekińskiej z warzywami 70 g Kompot niskosłodzony 150 ml (mleko,gluten)	Łazanki z kapustką i warzywami 260g Kompot niskosłodzony 150ml. (gluten ,jajka)
PODWIECZOREK	Kisiel owocowy 120g Chrupki kukurydziane Owoc		Kanapka z twarogiem pomidorem i rukolą (30/10/40/15g) Kakao 150 ml (gluten, mleko)	Chałka Herbatka z cytryną 150 ml Owoc (gluten,mleko,jajka)	Pieczewo mieszane 30g masło 10g Pasta z szynki pieczonej z suszonym pomidorem 40 g Papryka/rukola 15 g 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