



OSIEDLOVA

kuchnia Artura

DIETA STANDARDOWA 09-13.02.2026

	DONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 30 g Masło 10 g Ser żółty 30g Pomidor 30 g Herbatka 150 ml (gluten,mleko)	Zupa mleczna 200 ml Chleb mieszany 30g, Masło 10g, Paszтет mięsno-warzywny 30g Papryka 15 g (gluten, mleko,jajka)	Bułka kajzerka Masło 10g, Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 40g Pomidor15g, Herbata owocowa150ml (Gluten,mleko,jajka)	Zupa mleczna z płatkami miodowymi 200 ml Chleb mieszany 30g, Masło 10g Dżem owocowy niskosłodzony 30g (gluten, mleko)	Chleb z ziarnami 30g, Serek śmietankowy 40g Ogórek 15g, Herbatka z cytryną 150g. (gluten,mleko)
ZUPA	Zupa ogórkowa z ziemniakami 250 ml (seler,gluten,mleko)	Zupa Jarzynowa z makaronem 250 ml (seler, mleko,jajka,gluten)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 250ml (seler,gluten,mleko)	Krem ziemniaczano-porowy z groszkiem ptysowym 250ml/15g (seler,gluten,mleko)	Barszcz biały z ziemniakami 250ml/30g (seler,mleko)
II DANIE	Kluski na parze z nadzieniem czekoladowym 2 szt Kompot niskosłodzony 150ml (gluten,jajka,mleko)	Klopsiki drobiowo-wieprzowe w sosie pomidorowym 120g Ziemniaki 90g Sałatka z buraczków 70g Kompot niskosłodzony 150ml (gluten,jajka)	Makaron z sosem bolońskim mięsno-warzywnym 280g Kompot niskosłodzony 150ml (gluten,seler)	Udko z kurczaka bez skóry,bez kości z pieca 90g 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	Kanapka z masłem,szyneczką i ogórkiem (30/10/40/15g) Herbatka 150 ml (gluten,mleko)	Chałka Owoc Herbatka 150 ml (mleko,gluten)	Kanapka z pastą z szynki z ogórkiem kiszonym (30/10/40/15g) Herbatka owocowa 150 ml (gluten, mleko)	Pączek z nadzieniem owocowym 1 szt Herbatka (mleko,gluten,jajka)	Bułeczka z domowymi powidłami śliwkowymi 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]: 959.85,B [g]: 41.82 T [g]: 35.74 , W [g]: 122.14	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