



OSIEDLOVA

kuchnia Artura

DIETA STANDARDOWA 02-06.02.2026

	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)	Owsianka na mleku 200 ml Chleb mieszany 30g, Masło 10g, Dżem owocowy niskosłodzony 40g (gluten, mleko)	Bułka kajzerka Masło 10g, Twarożek grani 40g Papryka/sałata 15g, Herbatka owocowa 150ml (Gluten, mleko)	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 200 ml Chleb mieszany 30g, Masło 10g Domowa wędlinia drobiowa 30g Pomidor 30g (gluten, mleko)	Chleb z ziarnami 30g, Masło 10g, Pasta z sera żółtego ze szczypiorkiem 40g , Ogórek 15g, Herbatka z cytryną 150g. (gluten, mleko)
ZUPA	Żurek z ziemniakami 250 ml (mleko, seler, gluten)	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (seler, mleko, jajka)	Zupa ziemniaczana 250ml (seler, gluten)	Krem z białych warzyw z grozkiem ptysiowym 250ml/15g (seler, gluten, mleko)	Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 250ml/30g (seler, mleko)
II DANIE	Ryż na mleku kokosowym z prażonym jabłkiem i sosem truskawkowym 280g Kompot niskosłodzony 150ml	Kotlecik mielony z pieca 100 Ziemniaki gotowane Czerwona kapustka z jabłkiem 70g Kompot niskosłodzony 150 ml (gluten)	Makaron z sosem a'la carbonara na szyneczce z cebulką 280g Kompot niskosłodzony 150ml (gluten, jajko, mleko)	Nugetsy drobiowe 90g Ziemniaki puree 90g Surówka z marchewki 70g Kompot niskosłodzony 150 ml (gluten, jajko, mleko)	Kotlecik jajeczny z morszczukiem 90g Ziemniaki puree 100g Surówka z kiszonej kapusty 70g Kompot niskosłodzony 150ml. (gluten ,jajka, mleko)
PODWIECZOREK	Chleb razowy 30 Masło 10g Szyneczka 40 g Ogórek 15 g Herbatka 150 ml (gluten, mleko)	Bułeczka z kruszonką 1 szt Herbatka 150 ml Owoc (mleko, gluten)	Kanapka z pieczonym indykiem i pomidorem (30/10/40/15g) Herbatka owocowa 150 ml (gluten, mleko)	Kisiel owocowy 120g Wafle ryżowe Owoc	Domowe ciasto ucierane 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