



kuchnia Artura

## DIETA STANDARDOWA 23-27.03.2026

	PONIEDZIALEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 30 g Masło 10 g Szyneczka 30g Pomidor 15 g Herbatka z cytryną 150 ml <b>(gluten,mleko)</b>	Owsianka na mleku z musli 200 ml Chleb mieszany 30g, Masło 10g, Pasta z sera żółtego 40g Ogórek 10 g <b>(gluten, mleko)</b>	Bułka kajzerka Masło 10g, Domowa wędlina drobiowa z warzywami 40g Ogórek kiszony 15g, Herbata owocowa 150ml <b>(Gluten,mleko)</b>	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 200 ml Chleb mieszany 30g, Masło 10g Domowa konfitura jabłkowo-brzoskwiniowa 30g <b>(gluten, mleko)</b>	Chleb z ziarnami 30g, Masło 10g, Pasta z szynki z suszonym pomidorem 40g , Pomidor/rukola 15g, Herbatka z cytryną 150g. <b>(gluten,mleko)</b>
ZUPA	Żurek ziemniakami 250 ml <b>(mleko,seler,gluten)</b>	Zupa kalafiorowa z makaronem 250 ml <b>(seler, mleko,jajka )</b>	Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml <b>(seler,gluten,mleko)</b>	Zupa grysikowa 250ml <b>(seler,gluten )</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami 250m <b>(seler,mleko)</b>
II DANIE	Ryż na mleku kokosowym z prażonym jabłkiem i sosem truskawkowym 280g Kompot niskosłodzony 150ml	Klopsiki drobiowo-wieprzowe w sosie koperkowym 120g Ziemniaki puree 100g Warzywa gotowane 70 g Kompot niskosłodzony 150ml <b>(gluten,jajka,mleko)</b>	Makaron z sosem bolońskim mięsno-warzywnym 240g Kompot niskosłodzony 150ml <b>(gluten,jajka)</b>	Kotlecik drobiowy devolay z maselkiem 90g Ziemniaki puree 100g Surówka z marchewki z jabłkiem 70g Kompot niskosłodzony 150 ml <b>(gluten,jajko,mleko)</b>	Paluszki rybne 2 szt Ziemniaki puree 100g Surówka z kiszanej kapusty 70g <b>(gluten ,jajka,mleko )</b>
PODWIECZOREK	Chleb pszenno żytni 30 Masło 10g Pasta serowa ze szczypiorkiem 40g Papryka 15 g Herbatka 150 ml <b>(gluten,mleko)</b>	Budyń waniliowy 120 g Herbatniki 2 szt Owoc <b>( mleko,gluten)</b>	Kanapka z serem żółtym z rzodkiewką, i pomidorem (30/10/40/15g) Herbatka owocowa 150 ml <b>(gluten, mleko)</b>	Gofry z frużeliną owocową 1szt/15g Herbatka 150 ml <b>(gluten,jajka,mleko)</b>	Domowe ciasto ucierane z owocami 100g Kawa zbożowa 150 ml <b>(gluten, mleko, jaja)</b>
	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]: 956.46 , B [g]: 37.62 T [g]: 36.48 , W [g]: 113.12	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