



OSIEDLOVA

kuchnia Artura

DIETA STANDARDOWA 16-20.03.2026

	DONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 30 g Masło 10 g Parówki 100 % mięsa 30g Pomidor 15 g Herbatka 150 ml (gluten,mleko)	Owsianka na mleku 200 ml Chleb mieszany 30g, Masło 10g, Ser żółty 30g Ogórek 15 g (gluten, mleko,jajka)	Bułka kajzerka Masło 10g, Paszтет mięsno-warzywny 40g Pomidor 15g, Herbata owocowa 150ml (Gluten,mleko,jajka)	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 200 ml Chleb mieszany 30g, Masło 10g Szynek drobiowy 30g Ogórek 15g (gluten, mleko)	Chleb z ziarnami 30g, Pasta jajeczna z tuńczykiem 40g Ogórek/rzodkiewka 15g, Herbatka z cytryną 150g. (gluten,mleko)
ZUPA	Zupa brokułowa z ziemniakami 250 ml (seler,gluten,mleko)	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (seler, mleko,jajka,gluten)	Zupa koperkowa z ryżem 250ml (seler,mleko)	Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym 250ml/15g (seler,gluten,mleko)	Krupnik na wywarze mięsno-warzywnym 250ml (seler,gluten)
II DANIE	Kluski na parze z nadzieniem jagodowym 2 szt Kompot niskosłodzony 150ml (gluten,jajka,mleko)	Makaron z sosem a'la carbonara na szyneczce z cebulką 280g Kompot niskosłodzony 150ml (gluten,,mleko)	Schab pieczony w sosie własnym 120g Ziemniaki puree 90 Buraczki zasmażane 70g Kompot niskosłodzony 150ml (gluten,mleko)	Kotlecik mielony z pieca 90g Ziemniaki puree 90g Surówka z białej kapusty z porem 70g Kompot niskosłodzony 150 ml (gluten,jajko,mleko)	Pierogi ruskie z omastą z cebulki 5szt/20g Surówka z kapusty pekińskiej 70 g Kompot niskosłodzony 150ml. (glute ,jajka,mleko)
PODWIECZOREK	Kanapka z masłem,szyneczką i papryką (30/10/40/15g) Herbatka 150 ml (gluten,mleko)	Kisiel owocowy 120g Chrupki kukurydziane Owoc	Chałka Owoc Herbatka z cytryną 150 ml (gluten, mleko)	Jogurt z owocami 120g Ciasteczka (mleko,gluten)	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