



OSIEDLOVA

kuchnia Artura

DIETA STANDARDOWA 30.03-04.04.2026

	DONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 30 g Masło 10 g Szyneczka 30g Papryka/sałata 15 g Herbatka z cytryną 150 ml (gluten,mleko)	Zupa mleczna z zacierką 200 ml Chleb mieszany 30g, Masło 10g, Pasta jajeczna 40g Pomidor 20 g (gluten, mlek,jajka)	Bułka kajzerka Masło 10g, 40g Ogórek 15g, Domowa pieczeń drobiowa 150ml (Gluten,mleko,jajka)	Zupa mleczna z płatkami miodowymi 200 ml Chleb mieszany 30g, Masło 10g Dżem owocowy niskosłodzony 30g Warzywka do schrupania 30g (gluten. mleko)	Chleb z ziarnami 30g, Ser żółty 40g , Pomidor 15g, Herbatka z cytryną 150g. (gluten,mleko)
ZUPA	Kapuśniak z ziemniakami 250 ml (seler,gluten)	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (seler, mleko,jajka,gluten)	Barszcz biały z ziemniakami 250ml (seler,gluten,mleko)	Krem brokułowy z groszkiem ptysiowym 250 ml (gluten,mleko,jajka)	Zupa jarzynowa z makaronem 250ml (seler,gluten,jajka)
II DANIE	Potrąwka drobiowa z marchewką i groszkiem 130g Kasza bulgur 100g Kompot niskosłodzony 150ml (gluten,mleko)	Filecik z kurczaka w sosie porowym 110g Ziemniaki puree 100g Surówka z kapusty pekińskiej z warzywami 70g Kompot niskosłodzony 150ml (glute,mleko)	Pierogi z truskawkami 5szt Kompot niskosłodzony 150ml (gluten,jajko,mleko)	Stripsy z kurczaka w kukurydzianej panierce 100g Ziemniaki puree 90g Surówka z marcheki z jabłkiem 70g Kompot niskosłodzony 150 ml (gluten,jajko,mleko)	Kotleciki jajeczne 80g Ziemniaki puree z koperkiem 90g Surówka z białej kapusty 70 g Kompot niskosłodzony 150ml. (glute ,jajka,mleko)
PODWIECZOREK	Kisiel owocowy 120g/15ml Chrupki kukurydziane Owoc	Panna cotta waniliowa z sosem truskawkowym 120 g Ciasteczka (mleko)	Kanapka z twarogiem grani,papryką i sałatą /10/40/15g) Herbatka owocowa 150 ml (gluten, mleko)	Chałka 1szt Herbatka z cytryną 150 ml Owoc (gluten,mleko)	Bułeczka z masłem,szyneczką i ogórkiem30g/5g/20g/15g Herbatka 150 ml , (gluten, mleko,)
	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]: 938.46 , B [g]: 38.62 T [g]: 37.43 , W [g]: 112.12	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