



OSIEDLOVA

kuchnia Artura

DIETA STANDARDOWA 09-13.03.2026

	DONIEDZIALEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 30 g Masło 10 g Szyneczka wieprzowa 30g Pomidor 15 g Herbatka z cytryną 150 ml (gluten,mleko)	Zupa mleczna z zacierką 200 ml Chleb mieszany 30g, Masło 10g, Twarożek 40g Papryka/rukola 20 g (gluten, mleko,jajka)	Bułka kajzerka Masło 10g, Pasta jajeczna 40g Ogórek/rzodkiewka 15g, Herbata owocowa 150ml (Gluten,mleko,jajka)	Zupa mleczna z płatkami miodowymi 200 ml Chleb mieszany 30g, Masło 10g Konfitura owocowa niskosłodzona 30g Warzywka do schrupania 30g (gluten, mleko)	Chleb z ziarnami 30g, Ser żółty 40g , Pomidor 15g, Herbatka z cytryną 150g. (gluten,mleko)
ZUPA	Zupa ziemniaczana z koperkiem 250 ml (seler,gluten)	Zupa jarzynowa z makaronem 250 ml (seler, mleko,jajka,gluten)	Żurek z ziemniakami 250ml (seler,gluten,mleko)	Krem dyniowy z groszkiem ptysiowym 250ml/15g (seler,gluten,mleko)	Rosół z makaronem 250ml/30g (seler,gluten,jajka)
II DANIE	Potrąwka drobiowa z marchewką i groszkiem 140g Kasza kus kus 90 Kompot niskosłodzony 150ml (gluten,jajka)	Klopsiki drobiowo-wieprzowe w sosie pomidorowym 120g Ziemniaki puree 100g Surówka z marchewki z jabłkiem 70g Kompot niskosłodzony 150ml (gluten,jajka)	Naleśniki z serem na słodko 2 szt Polewa owocowa 30g Kompot niskosłodzony 150ml (gluten,jajko,mleko)	Filecik z kurczaka w sosie jarzynowym 100g Ryż 90g Surówka z białej kapusty z serem 70g Kompot niskosłodzony 150 ml (gluten,jajko,mleko)	Kotlety z kalafiora z dipem koperkowym 90g/15 g Ziemniaki puree 90g Marchewka gotowana 70g Kompot niskosłodzony 150ml. (glute ,jajka,mleko)
PODWIECZOREK	Kisiel owocowy 120g/15ml Ciasteczka Owoc (gluten)	Bułeczka z nutellą 30g/15g Herbatka z cytryną 150 ml (mleko,gluten)	Kanapka z pastą z szynki z ogórkiem kiszonym (30/10/40/15g) Herbatka owocowa 150 ml Owoc (gluten, mleko)	Serek z musem bananowym 120g Wafle ryżowe (gluten,mleko)	Pieczewo mieszane 30g masło 10g Domowa wędlna drobiowa 30g Papryka/sałata 30g 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]: 997.78 , B [g]: 36.69 T [g]: 38.11 , W [g]: 143.07	E [kcal]: 976.77 , B [g]: 39.21 T [g]: 37.41 , W [g]: 152.52	E [kcal]: 967.46 , B [g]: 39.62 T [g]: 37.43 , W [g]: 113.11

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