



OSIEDLOVA

kuchnia Artura

DIETA STANDARDOWA 20-24.04.2026

	DONIEDZIALEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 30 g Masło 10 g Szyneczka drobiowa 30g Pomidor 15 g Herbatka z cytryną 150 ml (gluten,mleko)	Owsianka na mleku z bananem 200 ml Chleb mieszany 30g, Masło 10g, Pasta jajeczna 40g Ogórek 10 g (gluten, mleko)	Bułka kajzerka Masło 10g, Jajecznica 40g Pomidor 15g, Herbata owocowa 150ml (Gluten,mleko)	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 200 ml Chleb mieszany 30g, Masło 10g Domowa konfitura jabłkowo-brzoskwiowa 30g (gluten, mleko)	Chleb z ziarnami 30g, Masło 10g, Pasta z szynki z suszonym pomidorem 40g , Pomidor/rukola 15g, Herbatka z cytryną 150g. (gluten,mleko)
ZUPA	Żurek z ziemniakami 250 ml (mleko,seler,gluten)	Zupa kalafiorowa z makaronem 250 ml (seler, mleko,jajka)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml (seler,gluten,mleko)	Rosół mięsno-warzywny z makaronem 250ml (seler,gluten,jajka)	Krem z zielonych warzyw z groszkiem ptysiowym 250ml (seler,mleko)
II DANIE	Ryż na mleku kokosowym z prażonym jabłkiem i sosem truskawkowym 280g Kompot niskosłodzony 150ml	Kotlecik mielony z pieca 120g Ziemniaki puree 100g Buraczki 70 g Kompot niskosłodzony 150ml (gluten,jajka,mleko)	Placki ziemniaczane z gulaszem 2szt/120g Kompot niskosłodzony 150ml (gluten,jajka)	Kotlecik drobiowy devolay z masełkiem 90g Ziemniaki puree 100g Surówka z marchewki z jabłkiem 70g Kompot niskosłodzony 150 ml (gluten,jajko,mleko)	Ryba panierowana 100g Ziemniaki puree 100g Surówka z kiszzonej kapusty 70g (gluten ,jajka,mleko)
PODWIECZOREK	Chleb pszenno żytni 30g Masło 10g Ser żółty 40 g Papryka 15 g Herbatka 150 ml (gluten,mleko)	Kisiel owocowy 120 g Wafle ryżowe Owoc	Kanapka z szynką z papryką i z rzodkiewką (30/10/40/15g) Herbatka owocowa 150 ml (gluten, mleko)	Galaretka z owocami 1szt/15g Ciasteczka (gluten,mleko)	Domowa szarlotka 100g Kawa zbożowa 150 ml (gluten, mleko, jaja)
		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