



kuchnia Artura

## DIETA STANDARDOWA 27-30.04.2026

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK
ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 30 g Masło 10 g Ser żółty 30g Pomidor 15 g Herbatka z cytryną 150 ml <b>(gluten, mleko)</b>	Zupa mleczna z zacierką 200 ml Chleb mieszany 30g, Masło 10g, Szyneczka drobiowa 40g Papryka 15g <b>(gluten, mleko)</b>	Bułka kajzerka Masło 10g, Jajko gotowane 40g Ogórek /sałata 15 g Herbata owocowa 150ml <b>(gluten, mleko, jajko)</b>	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 200 ml Chleb mieszany 30g, Masło 10g Filet pieczony z indyka 30g Pomidor/ 15g <b>(gluten, mleko)</b>
ZUPA	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml <b>(gluten, seler, mleko, jajka)</b>	Zupa ziemniaczana 250 ml <b>(mleko, seler)</b>	Zupa grysikowa 250 ml <b>(gluten, seler, mleko)</b>	Zupa ogórkowa z ziemniakami 250ml <b>(seler, mleko)</b>
II DANIE	Filet z kurczaka z pary 90g Kasza kus kus 90g Mini marchewka gotowana 70g Kompot niskosłodzony 150 ml <b>(gluten)</b>	Makaron z sosem a'la carbonara na szyneczce 280g Kompot niskosłodzony 150ml <b>(gluten, jajko, mleko)</b>	Stripsy drobiowe z pieca 90g Ziemniaki puree 90g Surówka z białej kapusty 70g Kompot niskosłodzony 150 ml <b>(gluten, jajka, mleko)</b>	Kluski na parze z nadzieniem owocowym 2 szt Kompot niskosłodzony 150 ml <b>(mleko, jajka, gluten)</b>
PODWIECZOREK	Budyń waniliowy 120g Chrupki kukurydziane <b>(gluten, mleko)</b>	Chałka Owoc Herbatka 150 ml <b>(gluten)</b>	Jogurt z owocami 120g Ciasteczka <b>(mleko, gluten)</b>	Kanapka z twarogiem ze szczypiorkiem i rzodkiewką Papryka/sałata (30/10/40/15g) Herbatka owocowa 150 ml <b>(gluten, mleko)</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]: 948.46 , B [g]: 39.62 T [g]: 39.43 , W [g]: 114.11	E [kcal]: 956.77 , B [g]: 38.21 T [g]: 33.41 , W [g]: 135.52

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