



# OSIEDLOVA

kuchnia Artura

## DIETA STANDARDOWA 07-10.04.2026

	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 <b>(gluten, mleko)</b>	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 150 ml Bułka kajzerka Masło 10g, Konfitura owocowa 40g, Herbata owocowa 150ml <b>(Gluten, mleko)</b>	Chleb mieszany 30g, Masło 10g Domowa pasta brokułowo-drobiowa 30g Pomidor/ogórek 30g <b>(gluten, mleko)</b>	Chleb z ziarnami 30g, Pasta jajeczna z tuńczykiem 40g Papryka 15g, Herbatka z cytryną 150g. <b>(gluten, mleko)</b>
ZUPA		Zupa ogórkowa z ryżem 250 ml <b>(seler, mleko)</b>	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 250ml <b>(seler, mleko)</b>	Rosół z makaronem 250ml/40g <b>(seler, gluten, jajka)</b>	Botwinka z ziemniakami 250ml <b>(seler, gluten)</b>
II DANIE		Kluski na parze z polewą truskawkową 2 szt./30g Kompot niskosłodzony 150ml <b>(gluten, jajka, mleko)</b>	Makaron z sosem bolońskim mięsno-warzywnym 280g Kompot niskosłodzony 150ml <b>(gluten, jajko)</b>	Kotlecik drobiowy mielony z pieca 100g Ziemniaki puree 90g Warzywka gotowane 70g Kompot niskosłodzony 150 ml <b>(gluten, jajko)</b>	Kopytka z serem białym na słono 12 szt./40g Surówka z marchewki z jabłkiem 70g Kompot niskosłodzony 150ml. <b>(gluten ,jajka, mleko )</b>
PODWIECZOREK		Kanapka z masłem, serem żółtym i pomidorem (30/5/30/15) <b>(gluten, mleko)</b>	Jogurt z owocami 120g Wafle ryżowe <b>(mleko)</b>	Kanapka z masłem, twarogiem i powidłami (20/5/15/15) Herbatka z cytryną 150 ml <b>(gluten, mleko)</b>	Bułeczka z kruszonką 1 szt Kakao 150 ml Owoc <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]: 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](https://www.facebook.com/osiedlovakuchnia)



Tel. 534 838 949