



kuchnia Artura

## DIETA STANDARDOWA 11-15.05.2026

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 30 g Masło 10 g Ser żółty 30g Pomidor 15 g Herbatka z cytryną 150 ml <b>(gluten,mleko)</b>	Owsianka na mleku 200 ml Chleb mieszany 30g, Masło 10g, Domowa wędlina 40g Papryka/sałata 15g <b>(gluten, mleko)</b>	Butka kajzerka Masło 10g, Twarożek grani 40g Warzywka 15g, Herbatka owocowa 150ml <b>(gluten,mleko)</b>	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 200 ml Chleb mieszany 30g, Masło 10g Szyneczka drobiowa 30g Papryka 15g <b>(gluten, mleko)</b>	Chleb z ziarnami 30g, Pasta serowa ze szczypiorkiem 40g Pomidor 15g, Herbatka z cytryną 150ml <b>(gluten,mleko,jajko)</b>
ZUPA	Zupa ogórkowa z ryżem 250 ml <b>(seler,gluten,mleko)</b>	Zupa brokułowa z ziemniakami 250 ml <b>(seler, mleko,gluten )</b>	Zupa grysikowa 250ml <b>(seler,gluten,mleko)</b>	Rosół mięsno-warzywny z makaronem 250ml <b>(seler,gluten, jajko)</b>	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml <b>(seler,mleko,gluten,jajko)</b>
II DANIE	Kluski leniwe z polewą truskawkową 12 szt/30g Kompot niskosłodzony 150ml <b>(gluten,jajko,mleko)</b>	Potrąwka z fileta kurczaka z warzywami 130g Kasza kus kus 90g Kompot niskosłodzony 150ml <b>(gluten,mleko)</b>	Makaron z sosem bolońskim mięsno-warzywnym 240g Kompot niskosłodzony 150 ml <b>(gluten,jajko )</b>	Stripsy z kurczaka w kukurydzianej panierce 90g Ziemniaki puree 90g Surówka z białej kapusty z porem 70g Kompot niskosłodzony 150 ml <b>(gluten,jajko,mleko)</b>	Pulpety rybne w sosie koperkowym 120g Ryż 90g Surówka z marchewki 70g Kompot niskosłodzony 150ml. <b>(gluten, jajko,mleko )</b>
PODWIECZOREK	Kanapka z pastą z szynki z rzodkiewką/ogórkiem (30/10/40/15g) Herbatka owocowa 150 ml <b>(gluten,mleko)</b>	Jogurt z truskawkami 120 ml Chrupki kukurydziane <b>(gluten,mleko)</b>	Kanapka z domowym paszтетem mięsno-warzywnym i ogórkiem kiszonym (30/10/40/15g) Herbatka owocowa 150 ml <b>(gluten, mleko)</b>	Pancakes z frużeliną wiśniową 2 szt/30g <b>(gluten,mleko,jajko)</b>	Domowe ciasto z owocami 100g Herbatka 150ml <b>(gluten, jajko)</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]: 959.85 , B [g]: 41.82 T [g]: 35.74 , W [g]: 122.14	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](https://www.facebook.com/osiedlovakuchnia)



Tel. 534 838 949