



kuchnia Artura

DIETA STANDARDOWA 04-08.05.2026

| | PONIEDZIAŁEK | WTOREK | ŚRODA | CZWARTEK | PIĄTEK |
|--------------|---|---|---|---|--|
| ŚNIADANIE | Chleb pszenno-żytni 30 g Masło 10 g Domowy pasztet mięsno-warzywny 30g Pomidor/ogórek 15 g Herbatka z cytryną 150 ml (gluten,mleko,jajko) | Grysik na mleku 200 ml Chleb mieszany 30g, Masło 10g, Dżem owocowy niskosłodzony 40g Warzywka 15g (gluten, mleko) | Bułka kajzerka Masło 10g, Parówka 100% z szynki Pomidor 15g Herbatka owocowa 150ml (Gluten,mleko) | Zupa mleczna z płatkami miodowymi 200 ml Chleb mieszany 30g, Schab pieczony w ziołach 30g Papryka 15g (gluten, mleko) | Chleb z ziarnami 30g, Masło 10g, Pasta jajeczna z tuńczykiem 40 g, Pomidor/rukola 15g, Herbatka z cytryną 150ml (gluten,jajko,mleko) |
| ZUPA | Żurek z ziemniakami 250 ml (seler,gluten,mleko) | Zupa kalafiorowa z makaronem 250 ml (gluten, jajko,seler,mleko,) | Krupnik z ziemniakami 250ml (seler,gluten) | Zupa wiosenna z makaronem 250ml (seler,gluten, mleko,jajko) | Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 250 ml (gluten, seler, mleko) |
| II DANIE | Makaron z serem i polewą owocową 120g/50g/30g Kompot niskosłodzony 150 ml (gluten,jajko,mleko) | Kotlecik mielony z fileta z pieca 90g Ziemniaki puree 90g Buraczki 70g Kompot niskosłodzony 150ml (gluten,jajko,mleko) | Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 120g Surówka wiosenna 70g Kompot niskosłodzony 150ml (gluten) | Pulpety drobiowe w sosie koperkowym 120 g Ziemniaki 90g Surówka z marchewki z jabłkiem 70g Kompot niskosłodzony 150ml (gluten,jajka,mleko) | Pierogi z mięsem z omastą z cebulki 5szt. Surówka z białej kapusty 70g Kompot niskosłodzony 150ml (gluten,jajka,seler) |
| PODWIECZOREK | Kanapka z serem żółtym ,papryką i sałatą (30/5/40/10g) Herbatka 150 ml (gluten, mleko,jajka) | Kisiel owocowy 120g Biszkopty 2 szt Owoc (gluten, mleko, jaja) | Pieczyczo mieszane 30g Masło 5 g Domowy humus z ciecierzycy z pomidorem suszonym 30g Ogórek/rzodkiewka 15 g (gluten,mleko) | Panna cotta z sosem truskawkowym 120 g Ciasteczka (mleko,gluten) | Bułeczka z kruszonką 1 szt Owoc Herbatka z cytryną 150ml (gluten,mleko) |
| | 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]: 987.46 , B [g]: 38.61 T [g]: 38.44 , W [g]: 112.14 | 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



Tel. 534 838 949