



kuchnia Artura

DIETA STANDARDOWA 29.06-03.07.2026

	DONIEDZIAŁEK	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)	Grysik na mleku 200 ml Chleb mieszany 30g, Masło 10g, Domowe powidła śliwkowe Warzywka do schrupania 40g (gluten, mleko)	Bułka kajzerka Masło 10g, Parówka 100% z szynki 40g Papryka 15g Herbata owocowa 150ml (gluten,mleko)	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 200 ml Chleb mieszany 30g, Masło 10g Ser żółty 30g Pomidor 30g (gluten, mleko)	Chleb z ziarnami 30g, Masło 10g, Wędlina 40g , Ogórek 15g, Herbatka z cytryną 150ml (gluten,mleko)
ZUPA	Żurek z ziemniaki 250 ml (gluten,seler)	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (gluten,seler, mleko,jajka)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 250ml (seler)	Zupa brokułowa z makaronem 250ml (seler,gluten,mleko, jajko)	Krupnik z ziemniakami 250ml (gluten,seler,mleko)
II DANIE	Ryż na mleku kokosowym z prażonym jabłkiem i sosem truskawkowym 280g Kompot niskosłodzony 150ml	Filecik z kurczaka w sosie porowym 120g Ziemniaki młode 90g Warzywa z pary 70 g Kompot niskosłodzony 150ml (gluten,mleko)	Makaron z sosem bolońskim mięsno-warzywnym 280g Kompot niskosłodzony 150ml (gluten,jajko)	Kotlecik drobiowy z pieca 90g Ziemniaki młode 90g Surówka z marchewki z jabłkiem 70 g Kompot niskosłodzony 150ml (gluten)	Pierogi ruskie z omastą z cebulki 5 szt/10g Surówka colesław 70 g Kompot niskosłodzony 150ml. (gluten ,jajka,mleko)
PODWIECZOREK	Kanapka z serkiem białym z rzodkiewką,szczypiorkiem i ogórkiem (30/10/40/15g) Herbatka owocowa 150 ml (gluten, mleko)	Jabłko w cieście francuskim 1 szt Herbatka owocowa 150 ml (gluten)	Panna cotta z sosem truskawkowym 120 g Wafle ryżowe (mleko)	Kisiel owocowy 120g Ciasteczka (gluten)	Bułeczka z kruszonką Herbatka 150 ml Owoc (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]: 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



Tel. 534 838 949