



OSIEDLOVA

kuchnia Artura

DIETA STANDARDOWA 22-26.06.2026

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 30 g Masło 10 g Pasztecik mięsno-warzywny 40g Ogórek 15 g Herbatka z cytryną 150 ml (gluten, mleko)	Owsianka na mleku 200 ml Chleb mieszany 30g, Masło 10g, Szyneczka drobiowa 40g Pomidor 15 g (gluten, mleko)	Bułka kajzerka 1/2, Masło 10g, Pasta jajeczna z tuńczykiem 40g Ogórek 15g Herbatka owocowa 150ml (gluten, mleko, jajko)	Zupa mleczna z płatkami miodowymi 200 ml Chleb mieszany 30g, Masło 10g Wędlina 40g Papryka 15g (gluten, mleko)	Chleb z ziarnami 30g, Masło 10g, Domowy humus z suszonym pomidorem 40 g, Ogórek 15g, Herbatka z cytryną 150ml (gluten, jajko, mleko)
ZUPA	Zupa ogórkowa z ziemniakami 250 ml (mleko, seler)	Zupa jarzynowa z makaronem 250 ml (seler, gluten, jajka, mleko)	Botwinka z ziemniakami 250ml (gluten, seler, mleko)	Zupa grycikowa z natką i koperkiem 250 ml (seler, gluten)	Krem z cukini z groszkiem ptysiowym 250ml/15g (seler, gluten, mleko)
II DANIE	Kluski leniwe z polewą truskawkową 12 szt/30g Kompot niskosłodzony 150 ml (gluten, jajko, mleko)	Kotlecik mielony z pieca 90g Ziemniaki młode 90g Buraczki 70 g Kompot niskosłodzony 150ml (gluten)	Schab pieczony w sosie własnym 90g Kluski śląskie 4 szt. Czerwona kapusta 70g Kompot niskosłodzony 150 ml (gluten, jajko, mleko)	Nuggets drobiowe w kukurydzianej panierce 90g Ziemniaki młode 90g Mizeria 70g Kompot niskosłodzony 150 ml (gluten, mleko)	Kotlet z kalafiora z dipem koperkowym 90g/15g Ziemniaki młode 90g Surówka wiosenna 70g Kompot niskosłodzony 150ml. (gluten, jajko, gluten)
PODWIECZOREK	Kanapka z serem żółtym, rukolą i papryką 30/10/40/15g Herbatka owocowa 150 ml (mleko, gluten)	Chałka 40g Herbatka owocowa 150 ml Owoc (gluten, mleko)	Budyń waniliowy z sokiem malinowym 120 ml Herbatniki (gluten, mleko)	Chleb pszenno żytni 30g, Masło 10g, Filet z indyka pieczony 30g, Sałata/ pomidor 10g Herbatka owocowa 150 ml (mleko, gluten)	Muffinka z owocem sezonowym 1szt. Lemoniada 150 ml (gluten, mleko, jajko)
	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