



OSIEDLOVA

kuchnia Artura

DIETA STANDARDOWA 20.07-24.07.2026

	DONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Bułka kajzerka 30 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Parówka 100% z szynki 40g Pomidor 15 g Herbatka z cytryną 150 ml	Owsianka na mleku 200 ml (gluten,mleko) Chleb mieszany 30g, (gluten) Masło 10g, (mleko) Dżem brzoskwiniowy niskosłodzony 40g Warzywka do chrupania 40g	Bułka kajzerka 30 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Paszтет mięsno-warzywny 40g (jajko) Ogórek kiszony 15g Herbata owocowa 150ml	Zupa mleczna z płatkami miodowymi 200 ml (gluten, mleko) Chleb mieszany 30g (gluten) Masło 10g (mleko) Wędlina 30g Papryka 30g	Chleb z ziarnami 30g (gluten) Masło 10g, (mleko) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 40g (jajka) Ogórek 15g, Herbatka z cytryną 150ml
ZUPA	Zupa ogórkowa z ziemniakami 250 ml (mleko,seler)	Zupa kalafiorowa z makaronem 250 ml (gluten, seler, mleko, jajko)	Zupa szczawiowa z ziemniakami 250ml (seler,mleko)	Zupa grysikowa z natką i pietruszką 250ml (seler,gluten)	Zupa z młodej cukini z makaronem 250ml (gluten,seler,jajko, mleko)
II DANIE	Ryż na mleku kokosowym z prażonym jabłkiem i sosem truskawkowym 280g Kompot niskosłodzony 150ml	Klopsiki w sosie koperkowym 120g (mleko) Kasza bulgur 90g (gluten) Marchewka gotowana 80 g Kompot niskosłodzony 150 ml	Makaron z kurczakiem z brokułem i cukinią w sosie śmietanowym 240 g (gluten, jajko, mleko) Kompot niskosłodzony 150ml	Kotlecik drobiowy devolay z masłem 90g (gluten,mleko) Ziemniaki młode 90g Surówka z marchewki 70g Kompot niskosłodzony 150 ml	Kotlecik z kalafiora z dipem koperkowym 120g (gluten, mleko) Ziemniaki młode 90g Mizeria 80g (mleko) Kompot niskosłodzony 150 ml
PODWIECZOREK	Kanapka z twarogiem z ogórkiem i sałatą (gluten,mleko) (30/10/40/15g) Herbata owocowa 150 ml	Jogurt z owocami 120 g (mleko) Wafle ryżowe	Babeczki z owocami 1 szt. (gluten, mleko, jajka) Herbata 150 ml	Chleb mieszany 30g (gluten) Ser żółty 40 g (mleko) Pomidor 15g Herbata owocowa 150ml	Chałka (gluten, mleko,jajko) Herbata 150 ml Owoc
	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