



SIEDLOVA

kuchnia Artura

DIETA STANDARDOWA 01.09-04.09.2026

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE		Owsianka na mleku z musli 200 ml (gluten, mleko) Chleb mieszany 30g (gluten) Masło 10g, (mleko) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30g (jajko) Papryka15 g	Bułka grahamka (gluten) Masło roślinne 10g, Dżem wiśniowy niskosłodzony 40g Warzywka do schrupania 15g, Herbata owocowa150ml	Zupa mleczna z płatkami miodowymi 200 ml (mleko,gluten) Chleb mieszany 30g, (gluten) Masło 10g (mleko) Wędlina 30g Pomidor 15g	Chleb z ziarnami 30g, (gluten) Masło 15g (mleko) Domowa pieczeń drobiowa 40g Ogórek 15g Herbatka z cytryną 150ml
ZUPA		Zupa grysikowa 250 ml (seler, gluten)	Krem z zielonego groszku na wywarze warzywnym z grzankami ziołowymi 250ml/15g (seler,gluten)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 250ml (seler,mleko)	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym z fasolką szparagową z makaronem i natką pietruszki 250ml (seler,mleko)
II DANIE		Zraziki wieprzowe w sosie pomidorowym 120g (jajko,gluten,mleko) Ziemniaki 90g Buraczki 70g Kompot niskosłodzony 150ml	Spaghetti z sosem ze świeżych pomidorów z soczewicy i cukinii 280g (gluten) Kompot niskosłodzony 150ml	Kluski leniwe z polewą owocową 14szt/30g (gluten, mleko,jajko) Kompot niskosłodzony 150ml.	Paluszki rybne z dorsza 2 szt. (gluten, jajko) Ziemniaki puree 90 g (mleko) Surówka z marchewki z jabłkiem 70 g Kompot niskosłodzony 150ml.
PODWIECZOREK		Buteczka z kruszonką (gluten, mleko) Owoc Herbatka owocowa	Kanapka z pastą z białej fasoli z cebulką z zielonym ogórkiem (30/10/40/15g) (gluten) Woda z cytryną 150 ml	Koktajl owocowy 120ml (mleko) Ciasteczka owsiane (gluten)	Chleb wielozziarnisty 30 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Ser żółty 40 g (mleko) Pomidor/rukola 15 g Herbatka z cytryną 150 ml
	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