



OSIEDLOVA

kuchnia Artura

DIETA STANDARDOWA 14-18.09.2026

	DONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 30 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Pasta z szynki 30g (jajko) Papryka 30 g Herbatka 150 ml	Owsianka na mleku 200 ml (mleko) Chleb mieszany 30g (gluten) Masło 10g, (mleko) Dżem owocowy niskosłodzony 30g Warzywka do schrupania 15g	Bułka kajzerka (gluten) Masło 10g, (mleko) Wędlina 40g Pomidor 15g Herbata owocowa 150ml	Zupa mleczna z płatkami miodowymi 200 ml (mleko) Chleb mieszany 30g, (gluten) Masło 10g (mleko) Twaróg 30g (mleko) Papryka/rukola 15g	Chleb z ziarnami 30g, (gluten) Masło 10g (mleko) Jajko gotowane 40g (jajko) Ogórek 15g Herbatka z cytryną 150ml
ZUPA	Kapuśniak z ziemniakami 250 ml (seler)	Krupnik z ziemniakami 250 ml (seler, gluten, mleko)	Krem z zielonego groszku na wywarze warzywnym z grzankami 250ml/15g (gluten)	Rosółek na wywarze mięsno-warzywnym z makaronem 250ml (seler, gluten, jajko)	Zupa grysikowa na wywarze warzywnym 250 ml (gluten)
II DANIE	Kluski na parze z nadzieniem owocowym z polewą truskawkową 2 szt (gluten, jajko, mleko) Kompot niskosłodzony 150ml	Makaron z sosem bolońskim mięsno-warzywnym 280g (gluten, jajko, mleko) Kompot niskosłodzony 150ml	Kopytka (gluten) 160g Leczo warzywne z ciecierzycą i fasolką 100g Kompot niskosłodzony 150ml	Stripsy drobiowe z pieca 90g (gluten) Ziemniaki gotowane 90g Surówka z kapusty pekińskiej 70g Kompot niskosłodzony 150 ml	Paluszki rybne z dorsza 2 szt. (jajko, gluten) Ziemniaki puree 90g Surówka z kapusty kiszzonej 70g Kompot niskosłodzony 150ml.
PODWIECZOREK	Chleb pszenno żytni 30g (gluten) Masło 10g (mleko) Ser żółty 40g (mleko) Pomidor 15g Herbatka owocowa 150 ml	Bułka grahamka (gluten) Masło 10g (mleko) Pasta warzywna z fasolą 40g (jajko) Ogórek 15g Herbatka 150 ml	Jogurt z owocami 120 ml (mleko) Ciasteczka owsiane (gluten)	Chałka 40g (gluten, mleko) Owoc Herbatka 150 ml	Chleb pszenno-żytni 30 g (gluten) Masło 10 g Domowa pieczeń z indyka 40g Sałata, papryka 15 g Herbatka z cytryną 150 ml
	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