



OSIEDLOVA

kuchnia Artura

DIETA STANDARDOWA 21-25.09.2026

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 30 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Paszтет mięsno-warzywny 30g (jajko) Ogórek kiszony 15 g Herbatka z cytryną 150 ml	Grysik na mleku 200 ml (mleko) Chleb mieszany 30g,(gluten) Masło 10g, (mleko) Ser żółty 40g (mleko) Pomidor 15g	Butka kajzerka (gluten) Masło 10g,(mleko) Parówka z szynki 100% 40g Papryka 15g, Herbata owocowa 150ml	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 200 ml (mleko) Chleb mieszany 30g, (gluten) Masło 10g (mleko) Pasta jajeczna z avocado 40g (jajko) Pomidor 15g	Chleb z ziarnami 30g,(gluten) Masło 10g (mleko) Szyneczka drobiowa 40g Ogórek 15g, Herbatka z cytryną 150ml
ZUPA	Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym 250 ml (seler,gluten, jajko, mleko)	Krem z pieczonej dyni na wywarze warzywnym z grozkiem ptysiowym 250ml/15g (seler,mleko)	Żurek z ziemniakami 250 ml (seler,gluten)	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem 250 ml (seler, gluten, mleko, jajko)	Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 250ml (seler,mleko)
II DANIE	Pierogi z mięsem z omastą z cebulki 5 szt. (gluten,jajko) Surówka colesław 70g Kompot niskosłodzony 150 ml	Kotlecik na kaszy jęczmiennej z warzywami, ciecierzycą i czerwoną fasolą 110g (gluten) Kalafior z bułką tartą 70g (gluten) Kompot niskosłodzony 150 ml	Ryż na mleku kokosowym z prażonym jabłkiem 280g Kompot niskosłodzony 150 ml	Szniczek z indyka 90g (gluten, jajko) Ziemniaki 90g Buraczki 70g Kompot niskosłodzony 150 ml	Makaron pełnoziarnisty z sosem śmietanowo- szpinakowym i łososiem 280g (gluten, jajko,mleko) Kompot niskosłodzony 150ml.
PODWIECZOREK	Budyń waniliowy z sokiem malinowym 120 ml (gluten,mleko) Wafle ryżowe	Kanapka z szyneczką, świeżym ogórkiem i rukolą (30/10/40/15g) (gluten, mleko) Herbatka owocowa 150 ml	Bułeczka grahamka z twarogiem i powidłami (30/10/40/15g) (gluten,mleko) Kakao 150 ml. (mleko)	Kisiel owocowy 120 ml (gluten) Ciasteczka owsiane (gluten,mleko) Owoc	Puncakes z frużeliną wiśniową 2szt./30g (gluten, mleko,jajko) Woda 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