



OSIEDLOVA

kuchnia Artura

DIETA STANDARDOWA 28.09-02.10.2026

	DONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 30 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Ser żółty 30g (mleko) Pomidor 15 g Herbatka 150 ml	Zupa mleczna z ryżem 200 ml (gluten, mleko) Chleb mieszany 30g (gluten) Masło 10g, (mleko) Wędlina 30g Ogórek 15 g	Weka pszenna 30g (gluten) Masło 10g (mleko) Jajecznica 40g (jajko) Papryka 15g Herbatka owocowa 150ml	Zupa mleczna z płatkami miodowymi 200 ml (mleko, gluten) Chleb mieszany 30g (gluten) Masło 10g (mleko) Dżem owocowy niskosłodzony 30g Warzywka do schrupania 15g	Chleb z ziarnami 30g (gluten) Masło 15g (mleko) Twarożek z rzodkiewką 40g (mleko) Pomidor 15g Herbata z cytryną 150ml
ZUPA	Zupa kalafiorowa z makaronem 250 ml (seler, gluten, jajko, mleko)	Krem z groszku zielonego na wywarze warzywnym z grzankami ziołowymi 250ml/15g (seler, gluten)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 250ml (seler, mleko)	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i makaronem 250ml (seler, gluten, jajko, mleko)	Zupa grysikowa na wywarze warzywnym 250ml (seler, gluten)
II DANIE	Gulasz wieprzowy z warzywami 140g (gluten) Kasza bulgur 90g (gluten) Kompot niskosłodzony 150ml.	Makaron z sosem a'la carbonara na szyneczce 280g (gluten, jajko, mleko) Kompot niskosłodzony 150ml.	Kluski leniwe z polewą owocową 160g/30g (gluten, mleko, jajko) Kompot niskosłodzony 150ml.	Pieczeń drobiowa w sosie z curry z ciecierzycą 110g (gluten) Ziemniaki 90g Gotowana mini marchewka z kolendrą 70g Kompot niskosłodzony 150ml.	Kotlet rybny 90g (gluten) Ziemniaki 90g Surówka z kapusty kiszzonej 70g Kompot niskosłodzony 150ml.
PODWIECZOREK	Jogurt z owocami 120ml (mleko) Biszkopty (gluten, jajko)	Bułeczka z kruszonką (gluten, mleko, jajko) Owoc Herbatka owocowa 150 ml	Kanapka z pastą z szynki pieczonej i zielonym ogórkiem (30/10/40/15g) (gluten, jajko) Herbatka owocowa 150 ml.	Domowe ciasto marchewkowe (gluten, jajko, mleko) Woda z cytryną 150ml.	Chleb z ziarnami 30g, (gluten) Masło 15g (mleko) Wędlina 40g Papryka/sałata 15g Herbata z cytryną 150ml
	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