



OSIEDLOVA

kuchnia Artura

DIETA STANDARDOWA 07-11.09.2026

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 30 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Twarożek grani ze szczypiorkiem 30g (mleko) Pomidor 15 g Herbatka z cytryną 150 ml	Grysik na mleku 200 ml (mleko) Chleb mieszany 30g, (gluten) Masło 10g, (mleko) Humus z ciecierzycy 40g Papryka 15g	Butka kajzerka (gluten) Masło 10g, (mleko) Paszтет mięsno-warzywny 40g (jajko) Ogórek kiszony 15g, Herbata owocowa 150ml	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 200 ml (mleko) Chleb mieszany 30g, (gluten) Masło 10g (mleko) Szyneczka drobiowa 30g Papryka 15g	Chleb z ziarnami 30g, (gluten) Masło 10g (mleko) Pasta jajeczna z tuńczykiem 40g (jajko) Ogórek 15g, Herbatka z cytryną 150ml
ZUPA	Zupa kalafiorowa z ryżem brązowym i białym 250 ml (seler,gluten,mleko)	Żurek z ziemniakami 250 ml (seler,gluten)	Zupa warzywna z soczewicą z komosą ryżową z natką na wywarze warzywnym 250 ml (seler)	Krem z pieczonej dyni na wywarze warzywnym z grzankami ziołowymi 250 ml (seler, gluten)	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml (seler,mleko,gluten, jajko)
II DANIE	Pierogi z mięsem z omastą z cebulki 5 szt. (gluten,jajko) Surówka colesław 70g Kompot niskosłodzony 150 ml	Ryż z prażonym jabłkiem 280g Kompot niskosłodzony 150ml	Makaron pełnoziarnisty z sosem curry na mleku kokosowym z warzywami z pieczoną dynią z prażonym słonecznikiem 280g (gluten, jajko) Kompot niskosłodzony 150 ml	Pulpeciki w sosie koperkowym 120g (mleko, gluten) Kasza bulgur 90g (gluten) Surówka z marchewki z jabłkiem 70g Kompot niskosłodzony 150 ml	Kotlet z kalafiora z dipem koperkowym 160 g (gluten) Ziemniaki 90g Fasolka szparagowa 70g Kompot niskosłodzony 150ml.
PODWIECZOREK	Budyń jaglany z amarantus z suszonymi owocami 120 ml (mleko) Wafle ryżowe	Kanapka z pastą z szynki z świeżym ogórkiem i rukolą (30/10/40/15g) (gluten) Herbatka owocowa 150 ml	Kisiel cytrynowy z tartym jabłkiem 120ml Biszkopty (gluten,jajko)	Chleb razowy 30g (gluten) Masło (mleko) Ser żółty 40g (mleko) Pomidor 15g Herbatka owocowa 150 ml.	Ciasto uciране z owocami (gluten, mleko,jajko) Lemoniada 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