



# OSIEDLOVA

kuchnia Artura

## DIETA STANDARDOWA 05-09.10.2026

|              | DONIEDZIAŁEK                                                                                                                                                            | WTOREK                                                                                                                                                                               | ŚRODA                                                                                                                               | CZWARTEK                                                                                                                                                                                                 | PIĄTEK                                                                                                                                                          |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ŚNIADANIE    | Chleb pszenno-żytni 30 g ( <b>gluten</b> )<br>Masło 10 g ( <b>mleko</b> )<br>Ser żółty 30g ( <b>mleko</b> )<br>Pomidor 30 g<br>Herbatka 150 ml                          | Zupa mleczna z zacierką 200 ml ( <b>mleko, gluten</b> )<br>Chleb mieszany 30g ( <b>gluten</b> )<br>Masło 10g, ( <b>mleko</b> )<br>Pasta jajeczna 30g ( <b>jajko</b> )<br>Papryka 15g | Bułka kajzerka ( <b>gluten</b> )<br>Masło 10g, ( <b>mleko</b> )<br>Wędlina 40g<br>Pomidor 15g<br>Herbata owocowa 150ml              | Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 200 ml ( <b>mleko</b> )<br>Chleb mieszany 30g, ( <b>gluten</b> )<br>Masło 10g ( <b>mleko</b> )<br>Pasta z kurczaka z brokułem 30g ( <b>jajko</b> )<br>Papryka 15g | Chleb z ziarnami 30g, ( <b>gluten</b> )<br>Masło 10g ( <b>mleko</b> )<br>Paszтет mięsno-warzywny 40g ( <b>jajko</b> )<br>Ogórek 15g<br>Herbatka z cytryną 150ml |
| ZUPA         | Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym 250 ml ( <b>seler, gluten, jajko, mleko</b> )                                                                          | Żurek z ziemniakami 250 ml ( <b>seler, gluten</b> )                                                                                                                                  | Krupnik z ziemniakami 250ml ( <b>gluten, seler, mleko</b> )                                                                         | Zupa koperkowa z ryżem 250ml ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                            | Zupa warzywna z soczewicą i natką pietruszki na wywarze warzywnym 250 ml ( <b>seler, mleko</b> )                                                                |
| II DANIE     | Schab pieczony w sosie własnym 100g ( <b>gluten</b> )<br>Kluski śląskie 4szt. ( <b>gluten, jajko</b> )<br>Surówka z kapusty czerwonej 70g<br>Kompot niskosłodzony 150ml | Makaron z serem 260g ( <b>gluten, mleko, jajko</b> )<br>Kompot niskosłodzony 150ml                                                                                                   | Pierogi ruskie z omastą z cebulki 5 szt. ( <b>gluten, mleko</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej 70g<br>Kompot niskosłodzony 150ml | Kotlecik mielony 90g ( <b>gluten</b> )<br>Ziemniaki 90g<br>Buraczki 70g<br>Kompot niskosłodzony 150ml                                                                                                    | Paluszki rybne z dorsza 2 szt. ( <b>jajko, gluten</b> )<br>Ziemniaki puree 90g<br>Fasolka szparagowa 70g<br>Kompot niskosłodzony 150ml                          |
| PODWIECZOREK | Budyń waniliowy 120g ( <b>gluten, mleko</b> )<br>Owoc<br>Wafle ryżowe                                                                                                   | Kanapka z szyneczką wieprzową i ogórkiem (30/10/40/15g) ( <b>gluten, mleko</b> )<br>Herbatka z cytryną 150 ml                                                                        | Jogurt owocowy 120 ml ( <b>mleko</b> )<br>Ciasteczka owsiane ( <b>gluten</b> )                                                      | Bułeczka grahamka z domowymi powidłami (30/10/40/g) ( <b>gluten, mleko</b> )<br>Herbatka z cytryną 150 ml                                                                                                | Chałka 40g ( <b>gluten, mleko</b> )<br>Owoc<br>Herbatka 150 ml                                                                                                  |
|              | E [kcal]: 988.78 , B [g]: 36.69<br>T [g]: 35.11 ,<br>W [g]: 138.07                                                                                                      | E [kcal]: 1013.02 , B [g]: 30.2<br>T [g]: 36.01 ,<br>W [g]: 149.47                                                                                                                   | E [kcal]: 959.85, B [g]: 41.82<br>T [g]: 35.74 ,<br>W [g]: 122.14                                                                   | E [kcal]: 956.77 , B [g]: 38.21<br>T [g]: 33.41 ,<br>W [g]: 135.52                                                                                                                                       | E [kcal]: 948.46 , B [g]: 39.62<br>T [g]: 39.43 ,<br>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