



OSIEDLOVA

kuchnia Artura

DIETA STANDARDOWA 26-30.10.2026

	DONIEDZIALEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 30 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Indyk gotowany 30g Ogórek 15 g Herbatka 150 ml	Zupa mleczna z zacierką 200 ml (gluten, mleko) Chleb mieszany 30g (gluten) Masło 10g, (mleko) Pasta z fasolki jaś z papryką i natką pietruszki 30g (jajko) Pomidor 15g	Weka pszenna 30g (gluten) Masło 10g (mleko) Jajko gotowane 40g (jajko) Papryka 15g Herbatka owocowa 150ml	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 200 ml (mleko, gluten) Chleb mieszany 30g (gluten) Masło 10g (mleko) Szynek drobiowy 30g Ogórek 15g	Chleb z ziarnami 30g (gluten) Masło 15g (mleko) Ser żółty 40g (mleko) Pomidor 15g Herbata z cytryną 150ml
ZUPA	Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 250 ml (seler, mleko)	Żurek z ziemniakami 250 ml (seler, gluten)	Zupa brokułowa na wywarze warzywnym z makaronem pełnoziarnistym 250 ml (seler, gluten, jajko, mleko)	Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml (seler, mleko)	Zupa jarzynowa z makaronem 250ml (seler, gluten, jajko, mleko)
II DANIE	Makaron z sosem a'la carbonara na szyneczce 280g (gluten, jajko, mleko) Kompot niskosłodzony 150ml.	Ryż na mleku kokosowym z prażonym jabłkiem 280g Kompot niskosłodzony 150ml	Kotlecik mielony 90g (gluten, jajko) Ziemniaki 90g Surówka z czerwonej kapusty 70g Kompot niskosłodzony 150ml	Pierogi ruskie z omastą z cebulki 5 szt. (gluten, mleko) Surówka z kapusty pekińskiej 70g Kompot niskosłodzony 150ml	Paluszki rybne z dorsza 2 szt. (gluten, ryba) Ziemniaki 90g Fasolka szparagowa 70g Kompot niskosłodzony 150ml.
PODWIECZOREK	Jogurt z owocami 120ml (mleko) Chrupki	Kanapka z domowym pasztetem i ogórkiem kiszonym 30/10/40/15g (gluten, jajko) Herbata z cytryną	Chałka (gluten, mleko) Kakao 150 ml. (mleko) Owoc	Kisiel owocowy z tartym jabłkiem (gluten) Wafle ryżowe	Chleb z ziarnami 30g, (gluten) Masło 15g (mleko) Pasta z kurczaka i avocado 40g (jajko) Papryka 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