



OSIEDLOVA

kuchnia Artura

DIETA BEZ NABIAŁU 13-17.04.2026

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 30 g Masło roślinne 10 g Pasta z ciecierzycy 40g Pomidor/sałata 30 g Herbatka z cytryną 150 ml (gluten)	Owsianka na mleku roślinnym 200 ml Chleb mieszany 30g, Masło roślinne 10g, Szyneczka drobiowa 40g Papryka/rukola (gluten)	Bułka kajzerka Masło roślinne 10g, Parówka 100% szynki 40g Ogórek 15g, Herbata owocowa 150ml (Gluten, jajka)	Zupa mleczna na mleku roślinnym z płatkami 200 ml Chleb mieszany 30g, Masło roślinne 10g Wędlina 30g Pomidor 30g (gluten)	Chleb z ziarnami 30g, Pasta jajeczna z makrelą 40g Pomidor 15g, Herbatka z cytryną 150g. (gluten)
ZUPA	Zupa brokułowa z ziemniakami 250 ml (seler, gluten)	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (seler, jajka, gluten)	Krupnik z ziemniakami 250ml (seler, gluten)	Zupa grysikowa 250ml/15g (seler, gluten)	Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml/30g (seler)
II DANIE	Potrąwka z fileta kurczaka z warzywami 130g Kasza kus kus 90g Kompot niskosłodzony 150ml (gluten)	Pieczeń drobiowa w sosie ziołowym 120 g Ziemniaki 100g Surówka z białej kapusty 70g Kompot niskosłodzony 150ml (gluten, jajka)	Makaron z polewą owocową 120g/50g/30g Kompot niskosłodzony 150ml (gluten, jajko)	Stripsy z kurczaka w kukurydzianej panierce 90g Ziemniaki puree 90g Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem 70g Kompot niskosłodzony 150 ml (gluten, jajko)	Pierogi z mięsem 5 szt. Surówka z marchewki Kompot niskosłodzony 150ml. (gluten, jajka)
PODWIECZOREK	Budyń waniliowy na mleku roślinnym z sokiem malinowym 120g/15ml Ciasteczka (gluten)	Panna cotta z sosem truskawkowym 120 g Ciasteczka (gluten)	Kanapka z domowym paszтетem mięsno-warzywnym i ogórkiem kiszonym (30/10/40/15g) Herbatka owocowa 150 ml (gluten)	Pancakes z frużeliną wiśniową 2 szt/30g (gluten, jajka)	Pieczywo mieszane 30g Masło roślinne 10g Domowa wędlina drobiowa 30g Papryka/sałata 30g Herbatka 150 ml (gluten, jajka)
	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