



kuchnia Artura

DIETA BEZ NABIAŁU 27-30.04.2026

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK
ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 30 g Masło roślinne 10 g Szyneczka drobiowa 30g Pomidor 15 g Herbatka z cytryną 150 ml (gluten)	Zupa mleczna na mleku roślinnym z zacierką 200 ml Chleb mieszany 30g, Masło roślinne 10g, Pasta warzywna 40g Papryka 15g (gluten)	Bułka kajzerka Masło roślinne 10g, Jajko gotowane 40g Ogórek /sałata 15 g Herbata owocowa 150ml (gluten, jajko)	Zupa mleczna na mleku roślinnym z płatkami kukurydzianymi 200 ml Chleb mieszany 30g, Masło roślinne 10g Filet pieczony z indyka 30g Pomidor/ 15g (gluten)
ZUPA	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (gluten, seler, jajka)	Zupa ziemniaczana 250 ml (seler)	Zupa grysikowa 250 ml (gluten, seler)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 250ml (seler)
II DANIE	Filet z kurczaka z pary 90g Kasza kus kus 90g Mini marchewka gotowana 70g Kompot niskosłodzony 150 ml (gluten)	Makaron z sosem a'la carbonara na szyneczce 280g Kompot niskosłodzony 150ml (gluten, jajko)	Stripsy drobiowe z pieca 90g Ziemniaki puree 90g Surówka z białej kapusty 70g Kompot niskosłodzony 150 ml (gluten, jajka)	Racuchy bananowe 2 szt Kompot niskosłodzony 150 ml (gluten, jajka)
PODWIECZOREK	Budyń waniliowy na mleku roślinnym 120g Chrupki kukurydziane (gluten)	Chałka Owoc Herbatka 150 ml (gluten)	Domowy mus owocowy 120g Ciasteczka (gluten)	Kanapka z masłem roślinnym, wędliną wieprzową, ogórkiem i pomidorem (30,5,30,15g) Herbatka owocowa 150 ml (gluten)
	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]: 948.46 , B [g]: 39.62 T [g]: 39.43 , W [g]: 114.11	E [kcal]: 956.77 , B [g]: 38.21 T [g]: 33.41 , W [g]: 135.52

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