



OSIEDLOVA

kuchnia Artura

DIETA BEZ NABIAŁU 11-15.05.2026

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 30 g Masło roślinne 10 g Szyneczka 30g Pomidor 15 g Herbatka z cytryną 150 ml (gluten)	Owsianka na mleku roślinnym 200 ml Chleb mieszany 30g, Masło roślinne 10g, Domowa wędlina 40g Papryka/sałata 15g (gluten)	Bułka kajzerka Masło roślinne 10g, Konfitura owocowa 40g Warzywka 15g, Herbata owocowa 150ml (gluten)	Zupa mleczna na mleku roślinnym z płatkami kukurydzianymi 200 ml Chleb mieszany 30g, Masło roślinne 10g Szyneczka drobiowa 30g Papryka 15g (gluten)	Chleb z ziarnami 30g, Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 40g Pomidor 15g, Herbatka z cytryną 150ml (gluten, jajko)
ZUPA	Zupa ogórkowa z ryżem 250 ml (seler, gluten)	Zupa brokułowa z ziemniakami 250 ml (seler, gluten)	Zupa grysikowa 250ml (seler, gluten)	Rosół mięsno-warzywny z makaronem 250ml (seler, gluten, jajko)	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml (seler, gluten, jajko)
II DANIE	Kopytka z polewą truskawkową 12 szt/30g Kompot niskosłodzony 150ml (gluten, jajko)	Potrawka z fileta kurczaka z warzywami 130g Kasza kus kus 90g Kompot niskosłodzony 150ml (gluten)	Makaron z sosem bolońskim mięsno-warzywnym 240g Kompot niskosłodzony 150 ml (gluten, jajko)	Stripsy z kurczaka w kukurydzianej panierce 90g Ziemniaki puree 90g Surówka z białej kapusty z porem 70g Kompot niskosłodzony 150 ml (gluten, jajko)	Pulpety rybne w sosie koperkowym 120g Ryż 90g Surówka z marchewki 70g Kompot niskosłodzony 150ml. (gluten, jajko)
PODWIECZOREK	Kanapka z pastą z szynki z rzodkiewką/ogórkiem (30/10/40/15g) Herbatka owocowa 150 ml (gluten)	Mus owocowy 120 ml Chrupki kukurydziane (gluten)	Kanapka z domowym pasztetem mięsno-warzywnym i ogórkiem kiszonym (30/10/40/15g) Herbatka owocowa 150 ml (gluten)	Pancakes z frużeliną wiśniową 2 szt/30g (gluten, jajko)	Domowe ciasto z owocami 100g Herbatka 150 ml (gluten, jajko)
	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