



OSIEDLOVA

kuchnia Artura

DIETA BEZ NABIAŁU 18-22.05.2026

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 30 g Masło roślinne 10 g Szynek drobiowa 30g Pomidor 15 g Herbatka z cytryną 150 ml (gluten)	Grysik na mleku roślinnym 200 ml Chleb mieszany 30g, Masło roślinne 10g, Dżem owocowy niskosłodzony 40g Warzywka do schrupania 15 g (gluten)	Bułka kajzerka Masło roślinne 10g Jajko gotowane 40g Papryka/rzodkiewka 15g, Herbata owocowa 150ml (gluten, jajko)	Zupa mleczna na mleku roślinnym z płatkami miodowymi 200 ml Chleb mieszany 30g, Masło roślinne 10g Filet pieczony z indyka 30g Ogórek 15g (gluten)	Chleb z ziarnami 30g, Masło roślinne 10g, Pasta jajeczna z tuńczykiem 40g, Pomidor/rukola 15g, Herbatka z cytryną 150ml. (gluten, jajko)
ZUPA	Kapuśniak z ziemniakami 250 ml (seler)	Zupa kalafiorowa z makaronem 250 ml (seler, jajko)	Krem z zielonych warzyw z groszkiem ptysiowym 250ml/15g (seler, gluten)	Zupa jarzynowa z makaronem 250 ml (seler, gluten, jajko)	Botwinka z ziemniakami 250ml (seler)
II DANIE	Ryż na mleku kokosowym z prażonym jabłkiem i sosem truskawkowym 280g Kompot niskosłodzony 150ml (gluten)	Kotlecik mielony z pieca 100g Ziemniaki puree 90g Buraczki 70 g Kompot niskosłodzony 150ml (gluten, jajko)	Makaron z sosem a'la carbonara na szyneczce z cebulką 280g Kompot niskosłodzony 150ml (gluten, jajko)	Sakiewka drobiowa z warzywami w sosie porowym 120g Kasza bulgur 90g Sałatka z białej kapusty 70g Kompot niskosłodzony 150 ml (gluten, jajko)	Pierogi z mięsem z cebulką 5szt Surówka wiosenna 70g Kompot niskosłodzony 150ml. (gluten, jajko)
PODWIECZOREK	Kanapka z pastą z szynki pieczonej z warzywami (30/10/40/15g) Herbatka owocowa 150 ml (gluten)	Kisiel owocowy 120 g Wafle ryżowe Owoc (gluten)	Bułeczka z dżemem Herbata owocowa 150 ml Owoc (gluten)	Galaretka z owocami 1szt/15g Ciasteczka (gluten)	Pieczewo mieszane 30g Masło roślinne 5 g Domowy humus z ciecierzycy z pomidorem suszonym 30g Papryka 15 g (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]: 956.46 , B [g]: 37.62 T [g]: 36.48 , W [g]: 113.12	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