



# OSIEDLOVA

kuchnia Artura

## DIETA BEZ NABIAŁU 04-08.05.2026

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 30 g Masło roślinne 10 g Domowy pasztet mięsno-warzywny 30g Pomidor/ogórek 15 g Herbatka z cytryną 150 ml <b>(gluten,jajko)</b>	Grysik na mleku roślinnym 200 ml Chleb mieszany 30g, Masło roślinne 10g, Dżem owocowy niskosłodzony 40g Warzywka 15g <b>(gluten)</b>	Bułka kajzerka Masło roślinne 10g, Parówka 100% z szynki Pomidor 15g Herbatka owocowa 150ml <b>(gluten)</b>	Zupa mleczna na mleku roślinnym z płatkami miodowymi 200 ml Chleb mieszany 30g, Schab pieczony w ziołach 30g Papryka 15g <b>(gluten)</b>	Chleb z ziarnami 30g, Masło roślinne 10g, Pasta jajeczna z tuńczykiem 40 g, Pomidor/rukola 15g, Herbatka z cytryną 150ml <b>(gluten,jajko)</b>
ZUPA	Żurek z ziemniakami 250 ml <b>(seler,gluten)</b>	Zupa kalafiorowa z makaronem 250 ml <b>(gluten, jajko,seler)</b>	Krupnik z ziemniakami 250ml <b>(seler,gluten)</b>	Zupa wiosenna z makaronem 250ml <b>(seler,gluten,jajko)</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml <b>(gluten, seler)</b>
II DANIE	Makaron z polewą owocową 120g/50g/30g Kompot niskosłodzony 150 ml <b>(gluten,jajko)</b>	Kotlecik mielony z fileta z pieca 90g Ziemniaki puree 90g Buraczki 70g Kompot niskosłodzony 150ml <b>(gluten,jajko)</b>	Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 120g Surówka wiosenna 70g Kompot niskosłodzony 150ml <b>(gluten)</b>	Pulpety drobiowe w sosie koperkowym 120 g Ziemniaki 90g Surówka z marchewki z jabłkiem 70g Kompot niskosłodzony 150ml <b>(gluten,jajko)</b>	Pierogi z mięsem z omastą z cebulki 5szt. Surówka z białej kapusty 70g Kompot niskosłodzony 150ml <b>(gluten,jajko,seler)</b>
PODWIECZOREK	Kanapka z szyneczką drobiową z papryką i sałatą (30/5/40/10g) Herbatka 150 ml <b>(gluten)</b>	Kisiel owocowy 120g Biszkopty 2 szt Owoc <b>(gluten, jajko)</b>	Pieczywo mieszane 30g Masło roślinne 5 g Domowy humus z ciecierzycy z pomidorem suszonym 30g Ogórek/rzodkiewka 15 g <b>(gluten)</b>	Panna cotta z sosem truskawkowym 120 g Ciasteczka <b>(gluten)</b>	Bułeczka z kruszonką 1 szt Owoc Herbatka z cytryną 150ml <b>(gluten)</b>
	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]: 987.46 , B [g]: 38.61 T [g]: 38.44 , W [g]: 112.14	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