



OSIEDLOVA

kuchnia Artura

DIETA BEZ NABIAŁU 01-05.05.2026

	DONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 30 g Masło roślinne 10 g Szynka ze schabu 30g Pomidor/sałata 15 g Herbatka z cytryną 150 ml (gluten, jajko)	Zupa mleczna na mleku roślinnym z płatkami kukurydzianymi 200 ml Chleb mieszany 30g, Masło roślinne 10g, Domowy pasztet mięsno-warzywny 30g Ogórek 15g Kompot niskosłodzony 40g (gluten, jajko)	Bułka kajzerka Masło roślinne 10g, Parówka 100% z szynki Papryka 15g Herbata owocowa 150ml (gluten)		Chleb z ziarnami 30g, Masło roślinne 10g, Jajko gotowane 40 g, Pomidor/rukola 15g, Herbata z cytryną 150ml (gluten, jajko)
ZUPA	Zupa ogórkowa z ziemniakami 250 ml (seler)	Zupa pomidorowa z makaronem (gluten, seler, jajko)	Rosółek z makaronem i natką 250ml (seler, gluten, jajko)		Zupa wiosenna z makaronem (gluten, seler)
II DANIE	Makaron z polewą truskawkową 120g/50g/30g Kompot niskosłodzony 150 ml (gluten, jajko)	Kotlecik mielony z pieca 90g Ziemniaki puree 90g Buraczki 70g Kompot niskosłodzony 150ml (gluten, jajko)	Pulpeciki z indyka ze świeżą kolendrą w sosie z duszonych pomidorów i jarzynki z natką 120g Kasza jęczmienna 90 g Kompot niskosłodzony 150ml (gluten, jajko)		Paluszki rybne 2szt. Ziemniaki puree Surówka z kiszonej kapusty 70g Kompot niskosłodzony 150ml (gluten, jajko)
PODWIECZOREK	Kanapka z pastą jajeczną i z papryką (30/5/40/10g) Herbata 150 ml (gluten, jajko)	Galaretka z owocami 120g Wafle ryżowe (gluten, jajko)	Domowy mus owocowy 120g Ciasteczka owsiane 2 szt (gluten)		Kanapka z wędliną, papryką i sałatą (30/10/40/15g) Kakao 150 ml (gluten)
	E [kcal]: 988.78 , B [g]: 36.69 T [g]: 35.11 , W [g]: 128.07	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]: 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