



# OSIEDLOVA

kuchnia Artura

## DIETA BEZ NABIAŁU 29.06-03.07.2026

	DONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 30 g Masło roślinne 10 g Szyneczka drobiowa 30g Pomidor 15 g Herbatka z cytryną 150 ml <b>(gluten)</b>	Grysik na mleku roślinnym 200 ml Chleb mieszany 30g, Masło roślinne 10g, Domowe powidła śliwkowe Warzywka do schrupania 40g <b>(gluten)</b>	Bułka kajzerka Masło roślinne 10g, Parówka 100% z szynki 40g Papryka 15g Herbata owocowa 150ml <b>(gluten)</b>	Zupa mleczna na mleku roślinnym z płatkami kukurydzianymi 200 ml Chleb mieszany 30g, Masło roślinne 10g Pasta z szynki pieczonej 30g Pomidor 30g <b>(gluten)</b>	Chleb z ziarnami 30g, Masło roślinne 10g Wędlina 40g , Ogórek 15g, Herbatka z cytryną 150ml <b>(gluten)</b>
ZUPA	Żurek z ziemniaki 250 ml <b>(gluten,seler)</b>	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml <b>(gluten,seler, jajka )</b>	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 250ml <b>(seler)</b>	Zupa brokułowa z makaronem 250ml <b>(seler,gluten, jajko)</b>	Krupnik z ziemniakami 250ml <b>(gluten,seler)</b>
II DANIE	Ryż na mleku kokosowym z prażonym jabłkiem i sosem truskawkowym 280g Kompot niskosłodzony 150ml	Filecik z kurczaka w sosie porowym 120g Ziemniaki młode 90g Warzywa z pary 70 g Kompot niskosłodzony 150ml <b>(gluten)</b>	Makaron z sosem bolońskim mięsno-warzywnym 280g Kompot niskosłodzony 150ml <b>(gluten,jajko)</b>	Kotlecik drobiowy z pieca 90g Ziemniaki młode 90g Surówka z marchewki z jabłkiem 70 g Kompot niskosłodzony 150ml <b>(gluten)</b>	Pierogi z mięsem z omastą z cebulki 5 szt/10g Surówka coleslaw 70 g Kompot niskosłodzony 150ml. <b>(gluten ,jajka )</b>
PODWIECZOREK	Kanapka z pastą jajeczną z rzodkiewką,szczypiorkiem i ogórkiem (30/10/40/15g) Herbatka owocowa 150 ml <b>(gluten,jajko)</b>	Jabłko w cieście francuskim 1 szt Herbatka owocowa 150 ml <b>(gluten)</b>	Panna cotta na mleku roślinnym z sosem truskawkowym 120 g Wafle ryżowe <b>(gluten)</b>	Kisiel owocowy 120g Ciasteczka <b>(gluten)</b>	Bułeczka z konfiturą owocową niskosłodzoną 100g Herbatka 150 ml Owoc <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]: 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