



OSIEDLOVA

kuchnia Artura

DIETA BEZ NABIAŁU 27-31.07.2026

	DONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 30g(gluten) Masło roślinne 10 g Wędlina 30g Pomidor 30 g Herbatka z cytryną 150 ml	Grysik na mleku roślinnym 200 ml (gluten) Chleb mieszany 30g(gluten) Masło roślinne 10g Pasta z szynki 30g (jajko) Papryka 15g	Butka kajzerka 30g (gluten) Masło roślinne 10g Humus z suszonym pomidorem 40g Ogórek 15g Herbatka owocowa 150ml	Zupa mleczna na mleku roślinnym z płatkami kukurydzianymi 200 ml(gluten) Chleb mieszany 30g(gluten) Masło roślinne 10g Konfitura owocowa niskosłodzona 40g Warzywna do chrupania 30g	Chleb z ziarnami 30g (gluten) Masło roślinne 10g Filet z indyka 40g Pomidor 15g Herbatka z cytryną 150ml
ZUPA	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (seler, gluten, jajko)	Zupa jarzynowa z ziemniakami, brukselką i natką pietruszki 250 ml (seler)	Krem z cukinii z grzankami 250ml/15g (seler, gluten)	Rosółek z makaronem z natką 250ml (seler, gluten, jajko)	Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml (seler)
II DANIE	Pierogi z mięsem z omastą z cebulki 5szt (gluten) Surówka wiosenna 70g Kompot niskosłodzony 150ml	Filet z kurczaka z pary w sosie ziołowym 120g (gluten) Kasza kus kus 90g (gluten) Mizéria 70g Kompot niskosłodzony 150ml	Kluski kładzione z polewą truskawkową 180g (gluten, jajko) Kompot niskosłodzony 150ml	Kotlecik mielony z pieca 90g (gluten, jajko) Ziemniaki gotowane 90g Buraczki 70g Kompot niskosłodzony 150 ml	Paluszki rybne 2szt. (gluten, jajko) Ziemniaki gotowane 90g Surówka z kiszonej kapusty 70g Kompot niskosłodzony 150ml
PODWIECZOREK	Budyń waniliowy na mleku roślinnym z sokiem owocowym (gluten) Ciasteczka owsiane (gluten, jajko)	Buteczka z masłem roślinnym i konfiturą wiśniową (gluten) (30,40,15g) Herbatka z cytryną 150ml	Kanapka z masłem roślinnym, szyneczką wieprzową z pomidorem i rukolą (30,10,40,15g) (gluten) Herbatka owocowa 150ml	Jabłko w cieście francuskim 1 szt. (gluten, jajko) Herbatka 150ml	Kisiel owocowy 120g Chrupki Owoc
	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