



OSIEDLOVA

kuchnia Artura

DIETA BEZ NABIAŁU 01.09-04.09.2026

	DONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE		Owsianka na mleku roślinnym z musli 200 ml (gluten) Chleb mieszany 30g (gluten) Masło roślinne 10g, Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30g (jajko) Papryka 15 g	Bułka grahamka (gluten) Masło roślinne 10g, Dżem wiśniowy niskosłodzony 40g Warzywna do schrupania 15g, Herbata owocowa 150ml	Zupa mleczna na mleku roślinnym z płatkami miodowymi 200 ml (gluten) Chleb mieszany 30g, (gluten) Masło roślinne 10g Domowy humus z suszonymi pomidorami 30g Pomidor 15g	Chleb z ziarnami 30g, (gluten) Masło roślinne 15g Domowa pieczeń drobiowa 40g Ogórek 15g Herbatka z cytryną 150ml
ZUPA		Zupa grycikowa 250 ml (seler, gluten)	Krem z zielonego groszku na wywarze warzywnym z grzankami ziołowymi 250ml/15g (seler, gluten)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 250ml (seler)	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym z fasolką szparagową z makaronem i natką pietruszki 250ml (seler)
II DANIE		Zraziki wieprzowe w sosie pomidorowym 120g (jajko, gluten) Ziemniaki 90g Buraczki 70g Kompot niskosłodzony 150ml	Spaghetti z sosem ze świeżych pomidorów z soczewicy i cukinii 280g (gluten) Kompot niskosłodzony 150ml	Kopytka z polewą owocową 14 szt/30g (gluten, jajko) Kompot niskosłodzony 150ml.	Ryba panierowana 90g (gluten, jajko) Ziemniaki puree 80g Surówka z marchewki z jabłkiem 70 g Kompot niskosłodzony 150ml.
PODWIECZOREK		Bułeczka z konfiturą owocową niskosłodzoną (gluten) Owoc Herbatka owocowa	Kanapka z pastą z białej fasoli z cebulką z zielonym ogórkiem (30/10/40/15g) (gluten) Woda z cytryną 150 ml	Mus owocowy 120ml Ciasteczka owsiane (gluten)	Chleb wielozłazny 30 g (gluten) Masło 10 g (mleko) Pasta z szynki 40 g Pomidor/rukola 15 g Herbatka z cytryną 150 ml
		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