



OSIEDLOVA

kuchnia Artura

DIETA BEZ NABIAŁU 14-18.09.2026

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 30 g (gluten) Masło roślinne 10 g Pasta z szynki 30g (jajko) Papryka 30 g Herbatka 150 ml	Owsianka na mleku roślinnym 200 ml Chleb mieszany 30g (gluten) Masło roślinne 10g, Dżem owocowy niskosłodzony 30g Warzywka do schrupania 15g	Bułka kajzerka (gluten) Masło roślinne 10g, Wędlina 40g Pomidor 15g Herbata owocowa 150ml	Zupa mleczna na mleku roślinnym z płatkami miodowymi 200 ml Chleb mieszany 30g, (gluten) Masło roślinne 10g Domowy humus 30g Papryka/rukola 15g	Chleb z ziarnami 30g, (gluten) Masło roślinne 10g Jajko gotowane 40g (jajko) Ogórek 15g Herbatka z cytryną 150ml
ZUPA	Kapuśniak z ziemniakami 250 ml (seler)	Krupnik z ziemniakami 250 ml (seler, gluten)	Krem z zielonego groszku na wywarze warzywnym z grzankami 250ml/15g (gluten)	Rosółek na wywarze mięsno- warzywnym z makaronem 250ml (seler, gluten, jajko)	Zupa grysikowa na wywarze warzywnym 250 ml (gluten)
II DANIE	Racuszki bananowe 2 szt (gluten, jajko) Kompot niskosłodzony 150ml	Makaron z sosem bolońskim mięsno- warzywnym 280g (gluten, jajko) Kompot niskosłodzony 150ml	Kopytka (gluten) 160g Leczo warzywne z ciecierzycą i fasolką 100g Kompot niskosłodzony 150ml	Stripsy drobiowe z pieca 90g (gluten) Ziemniaki gotowane 90g Surówka z kapusty pekińskiej 70g Kompot niskosłodzony 150 ml	Paluszki rybne z dorsza 2szt. (jajko, gluten) Ziemniaki puree 90g Surówka z kapusty kiszzonej 70g Kompot niskosłodzony 150ml.
PODWIECZOREK	Chleb pszenno żytni 30g (gluten) Masło roślinne 10g Szynek drobiowy 40g Pomidor 15g Herbatka owocowa 150 ml	Bułka grahamka (gluten) Masło roślinne 10g Pasta warzywna z fasolą 40g (jajko) Ogórek 15g Herbatka 150 ml	Koktajl na mleku roślinnym 120 ml Ciasteczka owsiane (gluten)	Bułeczka z konfiturą wiśniową 40g (gluten) Owoc Herbatka 150 ml	Chleb pszenno-żytni 30 g (gluten) Masło roślinne 10 g Domowa pieczeń z indyka 40g Sałata, papryka 15 g Herbatka z cytryną 150 ml
	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]: 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