



OSIEDLOVA

kuchnia Artura

DIETA BEZ NABIAŁU 21-25.09.2026

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 30 g (gluten) Masło roślinne 10 g Paszтет mięsno-warzywny 30g (jajko) Ogórek kiszony 15 g Herbatka z cytryną 150 ml	Grysik na mleku roślinnym 200 ml Chleb mieszany 30g.(gluten) Masło roślinne 10g, Humus z ciecierzycy z suszonym pomidorem 40g Pomidor 15g	Bułka kajzerka (gluten) Masło roślinne 10g Parówka z szynki 100% 40g Papryka 15g, Herbatka owocowa 150ml	Zupa mleczna na mleku roślinnym z płatkami kukurydzianymi 200 ml Chleb mieszany 30g, (gluten) Masło roślinne 10g Pasta jajeczna z avocado 40g (jajko) Pomidor 15g	Chleb z ziarnami 30g.(gluten) Masło roślinne 10g Szynek drobiowy 40g Ogórek 15g, Herbatka z cytryną 150ml
ZUPA	Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym 250 ml (seler,gluten, jajko)	Krem z pieczonej dyni na wywarze warzywnym z grzankami 250ml/15g (seler)	Żurek z ziemniakami 250 ml (seler,gluten)	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem 250 ml (seler, gluten, jajko)	Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml (seler)
II DANIE	Pierogi z mięsem z omastą z cebulki 5 szt. (gluten,jajko) Surówka coleslaw 70g Kompot niskosłodzony 150 ml	Kotlecik na kaszy jęczmiennej z warzywami, ciecierzycą i czerwoną fasolą 110g (gluten) Kalafior z bułką tartą 70g (gluten) Kompot niskosłodzony 150 ml	Ryż na mleku kokosowym z prażonym jabłkiem 280g Kompot niskosłodzony 150 ml	Sznycelek z indyka 90g (gluten, jajko) Ziemniaki 90g Buraczki 70g Kompot niskosłodzony 150 ml	Makaron pełnoziarnisty z sosem szpinakowym i łososiem 280g (gluten, jajko) Kompot niskosłodzony 150ml.
PODWIECZOREK	Budyń waniliowy na mleku roślinnym z sokiem malinowym 120 ml (gluten) Wafle ryżowe	Kanapka z szynką, świeżym ogórkiem i rukolą (30/10/40/15g) (gluten) Herbatka owocowa 150 ml	Bułeczka grahamka z powidłami (30/10/40/15g) (gluten) Kakao na mleku roślinnym 150 ml.	Kisiel owocowy 120 ml (gluten) Chrupki Owoc	Puncakes z frużeliną wiśniową 2szt./30g (gluten,jajko) Woda z cytryną 150 ml.
	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