



OSIEDLOVA

kuchnia Artura

DIETA BEZ NABIAŁU 28.09-02.10.2026

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 30 g (gluten) Masło roślinne 10 g Humus z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 30g Pomidor 15 g Herbatka 150 ml	Zupa mleczna na mleku roślinnym z ryżem 200 ml (gluten) Chleb mieszany 30g (gluten) Masło roślinne 10g, Wędlina 30g Ogórek 15 g	Weka pszena 30g (gluten) Masło roślinne 10g Jajecznicza 40g (jajko) Papryka 15g Herbatka owocowa 150ml	Zupa mleczna na mleku roślinnym z płatkami miódowymi 200 ml (gluten) Chleb mieszany 30g (gluten) Masło roślinne 10g Dżem owocowy niskosłodzony 30g Warzywka do schrupania 15g	Chleb z ziarnami 30g (gluten) Masło roślinne 15g Pasta warzywna 40g (jajko) Pomidor 15g Herbatka z cytryną 150ml
ZUPA	Zupa kalafiorowa z makaronem 250 ml (seler, gluten, jajko)	Krem z groszku zielonego na wywarze warzywnym z grzankami ziołowymi 250ml/15g (seler, gluten)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 250ml (seler)	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i makaronem 250ml (seler, gluten, jajko)	Zupa grysikowa na wywarze warzywnym 250ml (seler, gluten)
II DANIE	Gulasz wieprzowy z warzywami 140g (gluten) Kasza bulgur 90g (gluten) Kompot niskosłodzony 150ml.	Makaron z sosem a'la carbonara na szyneczce 280g (gluten, jajko) Kompot niskosłodzony 150ml.	Kopytka z polewą owocową 160g/30g (gluten, jajko) Kompot niskosłodzony 150ml.	Pieczeń drobiowa w sosie z curry z ciecierzycą 110g (gluten) Ziemniaki 90g Gotowana mini marchewka z kolendrą 70g Kompot niskosłodzony 150ml.	Kotlet rybny 90g (gluten) Ziemniaki 90g Surówka z kapusty kiszzonej 70g Kompot niskosłodzony 150ml.
PODWIECZOREK	Mus owocowy 120ml Biskopki (gluten, jajko)	Bufeczka z konfiturą owocową (30/10/15g) (gluten) Owoc Herbatka owocowa 150 ml	Kanapka z pastą z szynki pieczonej i zielonym ogórkiem (30/10/40/15g) (gluten, jajko) Herbatka owocowa 150 ml.	Domowe ciasto marchewkowe (gluten, jajko) Woda z cytryną 150ml.	Chleb z ziarnami 30g (gluten) Masło roślinne 15g Wędlina 40g Papryka/sałata 15g Herbatka z cytryną 150ml
	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