



OSIEDLOVA

kuchnia Artura

DIETA BEZ NABIAŁU 07-11.09.2026

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 30 g (gluten) Masło roślinne 10 g Wędlina 30g Pomidor 15 g Herbatka z cytryną 150 ml	Grysik na mleku roślinnym 200 ml Chleb mieszany 30g, (gluten) Masło roślinne 10g, Humus z ciecierzycy 40g Papryka 15g	Bułka kajzerka (gluten) Masło roślinne 10g Paszтет mięsno-warzywny 40g (jajko) Ogórek kiszony 15g, Herbatka owocowa 150ml	Zupa mleczna na mleku roślinnym z płatkami kukurydzianymi 200 ml Chleb mieszany 30g, (gluten) Masło roślinne 10g Szynek drobiowy 30g Papryka 15g	Chleb z ziarnami 30g, (gluten) Masło roślinne 10g Pasta jajeczna z tuńczykiem 40g (jajko) Ogórek 15g, Herbatka z cytryną 150ml
ZUPA	Zupa kalafiorowa z ryżem brązowym i białym 250 ml (seler, gluten)	Żurek z ziemniakami 250 ml (seler, gluten)	Zupa warzywna z soczewicą z komosą ryżową z natką na wywarze warzywnym 250 ml (seler)	Krem z pieczonej dyni na wywarze warzywnym z grzankami ziołowymi (seler, gluten)	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml (seler, gluten, jajko)
II DANIE	Pierogi z mięsem z omastą z cebulki 5 szt. (gluten, jajko) Surówka coleslaw 70g Kompot niskosłodzony 150 ml	Ryż z prażonym jabłkiem 280g Kompot niskosłodzony 150ml	Makaron pełnoziarnisty z sosem curry na mleku kokosowym z warzywami z pieczoną dynią z prażonym słończnikiem 280g (gluten, jajko) Kompot niskosłodzony 150 ml	Pulpeciki w sosie koperkowym 120g (gluten) Kasza bulgur 90g (gluten) Surówka z marchewki z jabłkiem 70g Kompot niskosłodzony 150 ml	Kotlet z kalafiora z dipem koperkowym 160 g (gluten) Ziemniaki 90g Fasolka szparagowa 70g Kompot niskosłodzony 150ml.
PODWIECZOREK	Budyń jaglany na mleku roślinnym z amarantus z suszonymi owocami 120 ml Wafle ryżowe	Kanapka z pastą z szynki z świeżym ogórkiem i rukolą (30/10/40/15g) (gluten) Herbatka owocowa 150 ml	Kisiel cytrynowy z tartym jabłkiem 120ml Biszkopty (gluten, jajko)	Chleb razowy 30g (gluten) Masło roślinne Dżem owocowy niskosłodzony 40g Warzywka do chrupania 15g Herbatka owocowa 150 ml.	Ciasto uciране z owocami (gluten, jajko) Lemoniada 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