



OSIEDLOVA

kuchnia Artura

DIETA BEZ NABIAŁU 26-30.10.2026

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 30 g (gluten) Masło roślinne 10 g Indyk gotowany 30g Ogórek 15 g Herbatka 150 ml	Zupa mleczna na mleku roślinnym z zacierką 200 ml (gluten) Chleb mieszany 30g (gluten) Masło roślinne 10g Pasta z fasolki jaś z papryką i natką pietruszki 30g (jajko) Pomidor 15g	Weka pszena 30g (gluten) Masło roślinne 10g Jajko gotowane 40g (jajko) Papryka 15g Herbatka owocowa 150ml	Zupa mleczna na mleku roślinnym z płatkami kukurydzianymi 200 ml (gluten) Chleb mieszany 30g (gluten) Masło roślinne 10g Szynek drobiowy 30g Ogórek 15g	Chleb z ziarnami 30g (gluten) Masło roślinne 15g Dżem owocowy niskosłodzony 40g Warzywa do schrupania 15g Herbatka z cytryną 150ml
ZUPA	Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 250 ml (seler)	Żurek z ziemniakami 250 ml (seler, gluten)	Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym na wywarze warzywnym 250 ml (seler, gluten, jajko)	Barszcz czerwony z ziemniakami 250ml (seler)	Zupa jarzynowa z makaronem 250ml (seler, gluten, jajko)
II DANIE	Makaron z sosem a'la carbonara na szyneczce 280g (gluten, jajko) Kompot niskosłodzony 150ml.	Ryż na mleku kokosowym z prażonym jabłkiem 280g Kompot niskosłodzony 150ml	Kotlecik mielony 90g (gluten, jajko) Ziemniaki 90g Surówka z czerwonej kapusty 70g Kompot niskosłodzony 150ml	Pierogi z mięsem z omastą z cebulki 5 szt. (gluten) Surówka z kapusty pekińskiej 70g Kompot niskosłodzony 150ml	Paluszki rybne z dorsza 2 szt. (gluten, ryba) Ziemniaki 90g Fasolka szparagowa 70g Kompot niskosłodzony 150ml.
PODWIECZOREK	Mus owocowy 120ml Chrupki	Kanapka z domowym pasztetem i ogórkiem kiszonym 30/10/40/15g (gluten, jajko) Herbatka z cytryną	Bułeczka z konfiturą wiśniową (gluten) Kakao na mleku roślinnym 150 ml. Owoc	Kisiel owocowy z tartym jabłkiem (gluten) Wafle ryżowe	Chleb z ziarnami 30g (gluten) Masło roślinne 15g Pasta z kurczaka i avocado 40g (jajko) Papryka 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