



OSIEDLOVA

kuchnia Artura

DIETA BEZ NABIAŁU 19-23.10.2026

	DONIEDZIALEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 30 g (gluten) Masło roślinne 10 g Domowy pasztet mięsno-warzywny 40g (jajko) Ogórek 30 g Herbatka 150 ml	Owsianka na mleku roślinnym 200 ml Chleb mieszany 30g (gluten) Masło roślinne 10g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 40g (jajko) Papryka 15g	Butka kajzerka (gluten) Masło roślinne 10g Parówka z szynki 100% 40g Ogórek 15g Herbata owocowa 150ml	Zupa mleczna na mleku roślinnym z płatkami miodowymi 200 ml (gluten) Chleb mieszany 30g, (gluten) Masło roślinne 10g Szynek drobiowy 40g Papryka/rukola 15g	Chleb z ziarnami 30g (gluten) Masło roślinne 10g Dżem owocowy niskosłodzony 40g Warzywa do chrupania 15g Herbatka z cytryną 150ml
ZUPA	Zupa ogórkowa z ryżem 250 ml (seler)	Krupnik z ziemniakami 250 ml (seler, gluten)	Krem z zielonego groszku na wywarze warzywnym z grzankami ziołowymi 250ml/15g (seler, gluten)	Zupa pomidorowa 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	Gulasz warzywny z fasolką i cieciorą 140g (gluten) Kopytka 160g (gluten) Kompot niskosłodzony 150ml	Filet drobiowy z pary w sosie koperkowym 120 g (gluten) Kasza bulgur 90g (gluten) Buraczki 70g Kompot niskosłodzony 150 ml	Miruna panierowana 90g (jajko, gluten, ryba) Ziemniaki puree 90g Surówka z kapusty kiszzonej 70g Kompot niskosłodzony 150ml.
PODWIECZOREK	Chleb wieloziarnisty 30g (gluten) Masło roślinne 10g Domowy humus z ciecierzycy 40g Pomidor 15g Herbatka owocowa 150 ml	Buteczka grahamka z domowymi powidłami (30/10/40g) (gluten) Herbatka 150 ml	Budyń malinowy na mleku roślinnym 120 ml (gluten) Ciasteczka owsiane (gluten)	Domowe ciasto marchewkowe (gluten, jajko) Herbatka owocowa 150 ml	Chleb pszenno-żytni 30 g (gluten) Masło roślinne 10 g Pasta z szynki 40g (jajko) Papryka 15 g Herbatka 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