



OSIEDLOVA

kuchnia Artura

DIETA BEZ NABIAŁU 05-09.10.2026

	DONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 30 g (gluten) Masło roślinne 10 g Domowy humus z ciecierzycy 30g Pomidor 30 g Herbatka 150 ml	Zupa mleczna z zacierką na mleku roślinnym 200 ml (gluten) Chleb mieszany 30g (gluten) Masło roślinne 10g, Pasta jajeczna 30g (jajko) Papryka 15g	Bułka kajzerka (gluten) Masło roślinne 10g Wędlina 40g Pomidor 15g Herbata owocowa 150ml	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi na mleku roślinnym 200 ml Chleb mieszany 30g, (gluten) Masło roślinne 10g Pasta z kurczaka z brokułem 30g (jajko) Papryka 15g	Chleb z ziarnami 30g, (gluten) Masło roślinne 10g Paszтет mięsno-warzywny 40g (jajko) Ogórek 15g Herbatka z cytryną 150ml
ZUPA	Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym 250 ml (seler, gluten, jajko)	Żurek z ziemniakami 250 ml (seler, gluten)	Krupnik z ziemniakami 250ml (gluten, seler)	Zupa koperkowa z ryżem 250ml	Zupa warzywna z soczewicą i natką pietruszki na wywarze warzywnym 250 ml (seler)
II DANIE	Schab pieczony w sosie własnym 100g (gluten) Kluski śląskie 4szt. (gluten, jajko) Surówka z kapusty czerwonej 70g Kompot niskosłodzony 150ml	Makaron z prażonym jabłkiem 260g (gluten, jajko) Kompot niskosłodzony 150ml	Pierogi z mięsem z omastą z cebulki 5 szt. (gluten) Surówka z kapusty pekińskiej 70g Kompot niskosłodzony 150ml	Kotlecik mielony 90g (gluten) Ziemniaki 90g Buraczki 70g Kompot niskosłodzony 150ml	Paluszki rybne z dorsza 2 szt. (jajko, gluten) Ziemniaki puree 90g Fasolka szparagowa 70g Kompot niskosłodzony 150ml.
PODWIECZOREK	Budyń waniliowy na mleku roślinnym 120g (gluten) Owoc Wafle ryżowe	Kanapka z szyneczką wieprzową i ogórkiem (30/10/40/15g) (gluten) Herbatka z cytryną 150 ml	Mus owocowy 120 ml Ciasteczka owsiane (gluten)	Bułeczka grahamka z domowymi powidłami (30/10/40/g) (gluten) Herbatka z cytryną 150 ml	Chałka 40g (gluten) Owoc Herbatka 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