

Restauracja „EXTRIMM” Arkadiusz Muszyński
ul. Turniejowa 73F/30, 30-619 Kraków

Tel. 12 659 94 94; 505 621 213 **Jadłospis od 6.07. - 10.07.2020 r– dieta bezglutenowa**

Poniedziałek – 6.07.20 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe /masło z mleka/, schab pieczony, ogórek małosolny, bawarka z miodem /mleko 2%/
Obiad	Zupa jarzynowa, zabelana z ziemniakami /wywar mięsny drobiowy: kurczak, wywar warzywny: marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, brukselka, lubczyk, liść laurowy, kminek, ziele angielskie, śmietana 18% z mleka, mleko 3,2%, pietruszka natka, przyprawy/ Kluseczki z kaszy jaglanej ala leniwe z musem borówkowym /kasza jaglana, mąka ziemniaczana, mąka kukurydziana, jogurt naturalny z mleka, śmietana 12% z mleka, świeże borówki/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, szynka drobiowa, papryka czerwona
Wtorek – 7.07.20 r	
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi /mleko, płatki ryżowe/, Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, ser żółty /z mleka/, pomidor, herbata z cytryną
Obiad	Krem marchewkowy z pomarańczą z ryżem /wywar warzywny: marchewka, seler, pomarańcza, ziemniaki, jogurt naturalny z mleka, przyprawy/ Pieczeń rzymska w sosie chrzanowym, kasza gryczana, surówka z buraczków z jabłkiem /mięso mielone wieprzowo – wołowe, jajka, mąka kukurydziana, chrzan, śmietana 30% z mleka, kasza gryczana, mleko, masło z mleka, buraczki, jabłko, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Galaretką domowa malinowa z owocami /woda, żelatyna, maliny, stevia w proszku/, wafle ryżowe
Środa – 8.07.20 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, jajko, szczypiorek, kakao na mleku 2%
Obiad	Rosół z makaronem nitki bezglutenowym, jarzynami i zieloną pietruszką /wywar mięsny: mięso wołowe, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, lubczyk, pietruszka natka/ Kotlet pożarski, młode ziemniaki z koperkiem, sałata zielona z jogurtem naturalnym i rzodkiewką /mięso mielone drobiowe, kasza jaglana, mąka kukurydziana, przyprawy, ziemniaki, mleko, masło z mleka, sałata zielona, rzodkiewka, jogurt naturalny z mleka, przyprawy / Kompot
Podwieczorek	Jogurt naturalny /jogurt z mleka/ z borówkami

Czwartek - 9.07.20 r

Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe /masło z mleka/, szynka drobiowa, sałata zielona, rzodkiewka, herbata owocowa
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem /wywar mięsny: kości cielęce, ogórki kwaszone, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, <u>śmietana 18% - z mleka</u> , lubczyk, susz warzywny/ Spaghetti bezglutenowe neapolitańskie z parmezanem /pomidory pelatti, <u>ser parmezan z mleka</u> , przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem

Piątek – 10.07.20 r

Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem, twarożek ze szczypiorkiem i pomidorem /masło z mleka, ser biały z mleka, jogurt naturalny z mleka/, herbata z cytryną
Obiad	Fasolowa z ziemniakami /fasola, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, czosnek, liść laurowy, majeranek, koper, lubczyk, sól morską, pieprz/ Filet z dorsza w mące kukurydzianej, ryż, młody kalafior z masłem / <u>filet z dorsza - ryba</u> , mąka kukurydziana, ryż, kalafior, <u>masło z mleka</u> , przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Owoce sezonowe

Restauracja „EXTRIMM” Arkadiusz Muszyński
ul. Turniejowa 73F/30, 30-619 Kraków
Tel. 12 659 94 94; 505 621 213

Jadłospis od 13.07. - 17.07.2020 r – dieta bezglutenowa

Poniedziałek – 13.07.20 r

Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem /<u>masło z mleka</u>/, szynka wiejska, sałata zielona, ogórek świeży, kakao z miodem /<u>mleko</u>, miód/
Obiad	Zupa ziemniaczana z zieloną pietruszką /wywar mięsny: szynka wieprzowa; warzywny: marchewka, <u>seler</u> , zielona pietruszka, ziemniaki, przyprawy/ Ryż z musem ze świeżych truskawek /ryż, świeże truskawki, <u>jogurt naturalny z mleka</u> , cukier trzcinowy/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe, filet z indyka, papryka czerwona

Wtorek – 14.07.20 r

Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem /<u>masło z mleka</u>/, dżem owocowy, herbata z cytryną
Obiad	Krem z brokuł z ryżem /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, <u>seler</u> , ziemniaki, brokuły, <u>śmietana 30% z mleka</u> , przyprawy/ Medalion drobiowy bezglutenowy, kasza gryczana niepalona, sałata zielona z jogurtem naturalnym i rzodkiewką /mięso mielone drobiowe, kasza jaglana, mąka kukurydziana, przyprawy, kasza gryczana, sałata zielona, rzodkiewka, <u>jogurt naturalny z mleka</u> , przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Owoce sezonowe, chrupki kukurydziane

Środa – 15.07.20 r

Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /<u>mleko</u>/, Pieczywo bezglutenowe z masłem /<u>masło z mleka</u>/, pasta z szynki z rukolą /szynka, rukola, ser, biały, <u>jogurt naturalny z mleka</u>/, herbata owocowa
Obiad	Zupa kaszą jaglaną na rosole /wywar mięsny drobiowy: kurczak – warzywny: marchewka, <u>seler</u> , por; kapusta włoska, kalafior, brokuł, kasza jaglana, zielona pietruszka, przyprawy/ Klopsy bezglutenowe w sosie pomidorowym, ziemniaki z koperkiem, surówka z selera ze śmietaną i rodzynkami /mięso mielone wieprzowe, kasza jaglana, mąka kukurydziana, pomidory pelatti, <u>śmietana 12% z mleka</u> , <u>seler</u> , <u>śmietana 18% z mleka</u> , rodzynki, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z masłem /<u>masło z mleka</u>/, powidła śliwkowe

Czwartek - 16.07.20 r

Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, szynka gotowana, sałatka z: pomidorów i pora z bazylią, kakao na <u>mleku 2%</u>
Obiad	Krupnik z kaszą jaglaną <u>zabielany</u> z jarzynami i zieloną pietruszką /kasza jaglana, marchewka, pietruszka, seler, por, lubczyk, pietruszka natka, sól morską, <u>śmietana z mleka</u> , przyprawy/ Penne bezglutenowe z kurczakiem i ze szpinakiem w sosie śmietanowym, z serem żółtym /filet drobiowy, szpinak mrożony, <u>śmietana 18% z mleka</u> , jajka, ser żółty z mleka, przyprawy, makaron: kukurydziany/ Kompot
Podwieczorek	Koktajl owocowy na kefirze z płatkami owsianymi bezglutenowymi / <u>kefir z mleka</u> , owoce: borówki, maliny, płatki owsiane bezglutenowe/

Piątek – 17.07.20 r.

Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem, pasta rybna – jajeczna / <u>masło z mleka</u> , tuńczyk- ryba, jajka, szczypiorek, papryka, cebula, olej, przyprawy/, herbata z cytryną
Obiad	Barszcz czerwony <u>zabielany</u> z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; wywar z buraków czerwonych, <u>śmietana 18% z mleka</u> , zielona pietruszka, przyprawy/ Risotto z grillowanymi warzywami, surówka z marchewki i jabłka /ryż, cukinia, papryka, słonecznik, marchewka, jabłko, <u>śmietana 18% z mleka</u> , przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, poledwica z indyka, pomidor

Restauracja „EXTRIMM” Arkadiusz Muszyński
ul. Turniejowa 73F/30, 30-619 Kraków
Tel. 12 659 94 94; 505 621 213

Jadłospis od 20.07. - 24.07.2020 r – dieta bezglutenowa

Poniedziałek – 20.07.20 r

Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, twarożek z rzodkiewką /ser biały z mleka, rzodkiewka, jogurt naturalny/, mleko2%
Obiad	Zupa pomidorowa zabelana z makaronem bezglutenowym /wywar warzywny: marchewka, seler, koncentrat pomidorowy 30%, mleko 3.2%, zielona pietruszka, przyprawy/ Risotto z grillowanym kurczakiem, cukinią, pomidorami i papryką /filet z kurczaka, ryż, cebula, cukinia, pomidory, papryka, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Jabłko, ciasteczka bezglutenowe

Wtorek – 21.07.20 r

Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, filet z kurczaka, ogórek małosolny, herbata z cytryną
Obiad	Zupa koperkowa zabelana z ryżem /wywar mięsny: kaczka, śmietana 18% z mleka, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, ryż/ Makaron bezglutenowy z serem białym i musem truskawkowym /makaron bezglutenowy, ser biały z mleka, jogurt naturalny z mleka, cukier, świeże truskawki/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z masłem, sałatka z kulkami mocy /masło z mleka, ciecierzycza, pomidor, szczypiorek, oliwa z oliwek/

Środa – 22.07.20 r

Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi bezglutenowymi i żurawiną /mleko/, Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, jajko, pomidor, herbata owocowa
Obiad	Rosół z makaronem nitki bezglutenowym, jarzynami i zieloną pietruszką /wywar mięsny: mięso wołowe, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, lubczyk, pietruszka natka/ Sznycelek mielony bezglutenowy, młode ziemniaki z koperkiem, mizeria z jogurtem naturalnym /mięso mielone wieprzowe, kasza jaglana, mąka kukurydziana, ziemniaki, mleko, masło z mleka, ogórki zielone, jogurt naturalny z mleka, pieprz, cytryna / Kompot
Podwieczorek	Kisiel domowy truskawkowy /truskawki, mąka ziemniaczana, woda, cukier/, pieczywo chrupkie bezglutenowe

Czwartek - 23.07.20 r

Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem /<u>masło z mleka</u>/, sałata zielona, ser żółty, ogórek świeży, herbata z cytryną
Obiad	Krem z zielonego groszku z kaszą jaglaną /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; groszek zielony, <u>jogurt naturalny z mleka</u> , sól, przyprawy/ Spaghetti bezglutenowe bolońskie /mięso mielone wołowe, pomidory pelatti, czosnek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Owoce sezonowe, chrupki kukurydziane

Piątek – 24.07.20 r

Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem /<u>masło z mleka</u>/, pasta jajeczna ze szczypiorkiem /<u>jajka</u>, <u>jogurt naturalny z mleka</u>, szczypiorek/, kakao na mleku 2%
Obiad	Zupa kalafiorowa zabelana z makaronem bezglutenowym i zieloną pietruszką /kalafior, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, <u>śmietana 18% z mleka</u> , pietruszka natka, lubczyk, sól morską, majeranek, koper/ Filet rybny w mące kukurydzianej, młode ziemniaki z koperkiem, surówka z kiszanej kapusty z marchewką i jabłkiem / <u>filet z dorsza - ryba</u> , mąka kukurydziana, kiszona kapusta, marchewka, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Kasza jaglana zapiekana z owocami sezonowymi /kasza jaglana, <u>śmietana 18% z mleka</u> , owoce/

Restauracja „EXTRIMM” Arkadiusz Muszyński
ul. Turniejowa 73F/30, 30-619 Kraków

Jadłospis od 27.07. - 31.07.2020 r - dieta bezglutenowa

Poniedziałek – 27.07.20 r

Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe /<u>masło z mleka</u>/, szynka wiejska, sałata zielona, ogórek świeży, kakao na <u>mleku 2%</u>
Obiad	Zupa ogórkowa zabieleną z ryżem /wywar mięsny: kości cielęce, ogórki kwaszone, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, <u>śmietana 18% - z mleka</u> , lubczyk, susz warzywny/ Makaron bezglutenowy z truskawkami i jogurtem naturalnym /truskawki, <u>jogurt naturalny z mleka</u> / Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z masłem /<u>masło z mleka</u>/, ser żółty /z <u>mleka</u>/, ogórek zielony

Wtorek – 28.07.20 r

Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem /<u>masło z mleka</u>/, polędwica z indyka, pomidor, herbata z cytryną
Obiad	Krem z pomidorów z ryżem /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, <u>seler</u> , pomidory pelatti, <u>śmietana 30% z mleka</u> , przyprawy/ Kotlet mielony bezglutenowy, młode ziemniaki z koperkiem /z <u>masłem z mleka</u> / mizéria ze śmietaną /mięso mielone wieprzowe, kasza jaglana, mąka kukurydziana, ziemniaki, <u>mleko</u> , <u>masło z mleka</u> , świeży ogórek, <u>śmietana 18% z mleka</u> , przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Salatka owocowa: winogrona, truskawki, banan z posypką z płatków owsianych bezglutenowych i jogurtem /z <u>mleka</u>/, wafle ryżowe

Środa – 29.07.20 r

Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /<u>mleko</u>/, Pieczywo bezglutenowe z masłem /<u>masło z mleka</u>/, sałatka jarzynowa z jajkiem /marchewka, pietruszka, groszek zielony, ziemniaki, <u>seler</u>, jabłko, ogórek kiszony, <u>jajko</u>, <u>jogurt naturalny – z mleka</u>/ herbata owocowa
Obiad	Zupa z kaszą jaglaną na rosolu /wywar mięsny drobiowy: kurczak – warzywny: marchewka, <u>seler</u> , por; kapusta włoska, kalafior, brokuł, kasza jaglana, zielona pietruszka, przyprawy/ Pulpeciki drobiowe bezglutenowe w sosie warzywnym, ryż, surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i pomidorem /mięso mielone drobiowe, kasza jaglana, mąka kukurydziana, marchewka, <u>seler</u> , cukinia, papryka czerwona, przyprawy, kapusta pekińska, ogórek, pomidor, oliwa z oliwek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Budyń czekoladowy /<u>mleko</u>, mąka ziemniaczana, kakao, cukier/, ciasteczka bezglutenowe

Czwartek - 30.07.20 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem / <u>masło z mleka</u> /, schab pieczony, ogórek zielony, herbata z cytryną
Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , <u>śmietana 18% z mleka</u> , przyprawy/ Makaron bezglutenowy z serem białym, jogurtem naturalnym i polewą malinową /makaron bezglutenowy, <u>ser biały z mleka</u> , <u>jogurt naturalny z mleka</u> , maliny, cukier brązowy/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z masłem / <u>masło z mleka</u> /, surówka z marchewki, pomarańczy, słonecznika /marchewka, pomarańcza, słonecznik/
Piątek –31.07.20 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem / <u>masło z mleka</u> /, twarożek ze szczypiorkiem i pomidorem / <u>ser biały z mleka</u> , <u>jogurt naturalny z mleka</u> /, kakao z miodem /kakao, <u>mleko</u> , miód/
Obiad	Barszcz czerwony zabielały z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; wywar z buraków czerwonych, <u>śmietana 18% z mleka</u> , zielona pietruszka, przyprawy/ Sznycelki rybne bezglutenowe, młode ziemniaki z koperkiem, surówka z kiszanej kapusty z marchewką i jabłkiem / <u>filet z dorsza - ryba</u> , mąka ziemniaczana, mąka kukurydziana, ziemniaki, <u>mleko</u> , <u>masło z mleka</u> , buraczki, jabłko, <u>śmietana 18% z mleka</u> , przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Jogurt naturalny / <u>jogurt z mleka</u> / z borówkami