

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 bezmleczna

Poniedziałek – 6.07.20 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni / <u>mąka pszenna – gluten</u> , woda, <u>mąka żytnia – gluten</u> , drożdże, sól, olej rzepakowy/, schab pieczony, ogórek małosolny, kawa inka na napoju owsianym z miodem / <u>kawa inka – gluten, owies</u> /
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami /wywar mięsny drobiowy: kurczak, wywar warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, brukselka, lubczyk, liść laurowy, kminek, ziele angielskie, pietruszka natka, przyprawy/ Kluski na parze z musem borówkowym / <u>mąka pszenna - gluten</u> , drożdże, olej rzepakowy, banan, świeże borówki, <u>napój owsiany- gluten</u> / Kompot
Podwieczorek	Weka / <u>mąka pszenna– gluten</u> , woda, drożdże, sól, olej rzepakowy/, szynka drobiowa, papryka czerwona
Wtorek – 7.07.20 r	
Śniadanie	Zupa mleczna na napoju owsianym z płatkami ryżowymi / <u>napój owsiany- gluten</u> , płatki ryżowe/, bułka kajzerka / <u>mąka pszenna – gluten</u> , woda, <u>mąka żytnia – gluten</u> , drożdże, sól, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, cukier/, tofu / <u>z soi</u> /, pomidor, herbata z cytryną
Obiad	Krem marchewkowy z pomarańczą z grzankami ziołowymi /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> , pomarańcza, ziemniaki, <u>mąka pszenna, żytnia – gluten</u> , przyprawy/ Pieczeń rzymska w sosie chrzanowym, kasza gryczana, surówka z buraczków z jabłkiem /mięso mielone wieprzowo – wołowe, <u>jajka, mąka pszenna typ 500 - gluten</u> , chrzan, kasza gryczana, buraczki, jabłko, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Galaretka domowa malinowa z owocami /woda, żelatyna, maliny, stevia w proszku/, wafle ryżowe
Środa – 8.07.20 r	
Śniadanie	Chleb staropolski / <u>mąka pszenna – gluten</u> , woda, <u>mąka żytnia – gluten</u> , drożdże, sól, olej rzepakowy/, jajko, szczypiorek, kakao na napoju owsianym / <u>gluten</u> /
Obiad	Rosół z makaronem nitki, jarzynami i zieloną pietruszką /wywar mięsny: mięso wołowe, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, lubczyk, pietruszka natka, <u>makaron pszenny - mąka pszenna - gluten, jajko</u> / Kotlet pożarski, młode ziemniaki z koperkiem, sałata zielona z olejem i rzodkiewką /mięso mielone drobiowe, <u>jajka, bułka tarta - gluten</u> , przyprawy, ziemniaki, sałata zielona, rzodkiewka, olej, cytryna, przyprawy / Kompot
Podwieczorek	Koktajl borówkowy na napoju owsianym / <u>gluten</u> /

Czwartek - 9.07.20 r

Śniadanie	Chleb pszenno-żytni / <u>mąka pszenna – gluten</u> , woda, <u>mąka żytnia – gluten</u> , drożdże, sól, olej rzepakowy/, 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, lubczyk, susz warzywny/ Spaghetti neapolitańskie z wędzonym tofu / <u>makaron pszenny – gluten</u> , <u>jajko</u> , pomidory pelatti, <u>tofu z soi</u> , przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem

Piątek – 10.07.20 r

Śniadanie	Bułka grahamka, pasta ze słonecznika ze szczypiorkiem i pomidorem / <u>mąka żytnia, pszenna – gluten</u> /, herbata z cytryną
Obiad	Barszcz biały niezabielany z ziemniakami / <u>barszcz w butelce - gluten</u> , marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, czosnek, liść laurowy, majeranek, koper, lubczyk, sól morską, pieprz/ Filet z dorsza panierowany, ryż, młody kalafior / <u>filet z dorsza - ryba</u> , <u>mąka typ 500 - gluten</u> , <u>mąka kukurydziana</u> , <u>bułka tarta - gluten</u> , <u>jajka</u> , ryż, kalafior, olej, 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 bezmleczna

Poniedziałek – 13.07.20 r

Śniadanie	Chleb staropolski /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy/, szynka wiejska, sałata zielona, ogórek świeży, kawa inka na napoju owsianym z miodem /gluten, owies- gluten, miód/
Obiad	Zupa ziemniaczana z zieloną pietruszką /wywar mięsny: szynka wieprzowa; warzywny: marchewka, seler, zielona pietruszka, ziemniaki, przyprawy/ Ryż z mussem ze świeżych truskawek /ryż, świeże truskawki, napój owsiany- gluten, cukier trzcinowy/ Kompot
Podwieczorek	Weka /mąka pszenna– gluten, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy/, filet z indyka, papryka czerwona

Wtorek – 14.07.20 r

Śniadanie	Bułka kajzerka z margaryną bezmleczną /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, cukier/, dżem owocowy, herbata z cytryną
Obiad	Krem z brokuł z grzankami /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, seler, ziemniaki, brokuły, grzanki pszenno-żytnie - gluten, przyprawy/ Medalion drobiowy, kasza perlowa, sałata zielona z olejem i rzodkiewką /mięso mielone drobiowe, jajka, bułka tarta - gluten, przyprawy, kasza perlowa – gluten, sałata zielona, rzodkiewka, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Owoce sezonowe, chrupki kukurydziane

Środa – 15.07.20 r

Śniadanie	Zupa mleczna na napoju owsianym z płatkami kukurydzianymi /gluten/, chleb pszenno-żytni /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy/, pasta z szynki z rukolą /szynka, rukola, olej/, herbata owocowa
Obiad	Zupa grysikowa na rosole /wywar mięsny drobiowy: kurczak – warzywny: marchewka, seler, por; kapusta włoska, kalafior, brokuł, kasza manna z pszenicy - gluten, zielona pietruszka, przyprawy/ Klopsy w sosie pomidorowym, ziemniaki z koperkiem, surówka z selera z rodzynkami /mięso mielone wieprzowe, jajka, bułka tarta - gluten, pomidory pelatti, mąka typ 500 - gluten, seler, jabłko, rodzynki, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Weka z margaryną bezmleczną /mąka pszenna- gluten/ z powidłami śliwkowymi

Czwartek - 16.07.20 r

Śniadanie	Chleb pszenno-żytni / <u>mąka pszenna – gluten</u> , woda, <u>mąka żytnia – gluten</u> , drożdże, sól, olej rzepakowy/, szynka gotowana, sałatka z: pomidorów i pora z bazylią, kakao na napoju owsianym / <u>gluten</u> /
Obiad	Krupnik z jarzynami i zieloną pietruszką / <u>kasza jęczmienna - gluten</u> , marchewka, pietruszka, seler, por, lubczyk, pietruszka natka, sól morską, przyprawy/ Penne z kurczakiem i ze szpinakiem z oliwą i wędzonym tofu /filet drobiowy, szpinak mrożony, <u>tofu z soi</u> , przyprawy, <u>makaron: mąka pszenna – gluten, jajko</u> / Kompot
Podwieczorek	Koktajl owocowy na napoju owsianym z płatkami owsianymi / <u>napój owsiany- gluten</u> , owoce: borówki, maliny, <u>płatki owsiane - gluten</u> /

Piątek – 17.07.20 r.

Śniadanie	Bułka grahamka, pasta rybna – jajeczna / <u>mąka żytnia, pszenna – gluten, tuńczyk- ryba, jajka</u> , szczypiorek, papryka, cebula, <u>majonez</u> , przyprawy/, herbata z cytryną
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; wywar z buraków czerwonych, <u>mąka orkiszowa - gluten</u> , zielona pietruszka, przyprawy/ Risotto z grillowanymi warzywami, surówka z marchewki i jabłka /ryż, cukinia, papryka, słonecznik, marchewka, jabłko, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Chleb staropolski / <u>mąka pszenna – gluten</u> , woda, <u>mąka żytnia – gluten</u> , drożdże, sól, olej rzepakowy/, połędwica 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 bezmleczna

Poniedziałek – 20.07.20 r

Śniadanie	Chleb pszenno-żytni /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy/, pasta ze słonecznika z rzodkiewką /słonecznik, rzodkiewka/, napój owsiany /gluten/
Obiad	Zupa pomidorowa niezabielana z makaronem /wywar warzywny: marchewka, seler, koncentrat pomidorowy 30%, makaron pszenny- gluten, jajko, zielona pietruszka, przyprawy/ Risotto z grillowanym kurczakiem, cukinią, pomidorami i papryką /filet z kurczaka, ryż, cebula, cukinia, pomidory, papryka, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Jabłko, ciasteczka bezmleczne /gluten/

Wtorek – 21.07.20 r

Śniadanie	Chleb staropolski /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy/, filet z kurczaka, ogórek małosolny, herbata z cytryną
Obiad	Zupa koperkowa niezabielana z ryżem /wywar mięsny: kaczka, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, ryż/ Makaron z musem truskawkowym i tofu /makaron pszenny: mąka pszenna – gluten, jajko, tofu z soi, napój owsiany- gluten, cukier, świeże truskawki/ Kompot
Podwieczorek	Chleb pszenno-żytni, sałatka z kulkami mocy /mąka pszenna, żytnia – gluten, ciecierzycza, pomidor, szczypiorek, oliwa z oliwek/

Środa – 22.07.20 r

Śniadanie	Zupa mleczna na napoju owsianym /gluten/ z płatkami owsianymi i żurawiną /napój owsiany- gluten, płatki owsiane - gluten/, chleb pszenno-żytni /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy/, jajko, pomidor, herbata owocowa
Obiad	Rosół z makaronem nitki, jarzynami i zieloną pietruszką /wywar mięsny: mięso wołowe, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, lubczyk, pietruszka natka, makaron pszenny - mąka pszenna - gluten, jajko/ Sznycelek mielony, młode ziemniaki z koperkiem, mizeria z olejem i szczypiorkiem /mięso mielone wieprzowe, jajka, bułka tarta, ziemniaki, ogórki zielone, olej, cytryna, pieprz, cytryna / Kompot
Podwieczorek	Kisiel domowy truskawkowy /truskawki, mąka ziemniaczana, woda, cukier/, pieczywo chrupkie 3 zboża /mąka pszenna, żytnia – gluten/

Czwartek - 23.07.20 r

Śniadanie	Chleb staropolski / <u>mąka pszenna – gluten</u> , woda, <u>mąka żytnia – gluten</u> , drożdże, sól, olej rzepakowy/, sałata zielona, pasta z ciecierzycy, ogórek świeży / <u>mąka orkiszowa - gluten</u> , drożdże, <u>jajko</u> /, herbata z cytryną
Obiad	Krem z zielonego groszku z kaszą jaglaną /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; groszek zielony, sól, przyprawy/ Spaghetti bolońskie /makaron spaghetti: <u>mąka pszenna – gluten</u> , <u>jajka</u> , mięso mielone wołowe, pomidory pelatti, czosnek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Owoce sezonowe, chrupki kukurydziane

Piątek – 24.07.20 r

Śniadanie	Bułka kajzerka / <u>mąka pszenna – gluten</u> , woda, <u>mąka żytnia – gluten</u> , drożdże, sól, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, cukier/, pasta jajeczna ze szczypiorkiem / <u>jajka</u> , <u>majonez</u> , <u>szczypiorek</u> /, kakao na napoju owsianym / <u>gluten</u> /
Obiad	Zupa kalafiorowa niezabielana z makaronem i zieloną pietruszką /kalafior, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, <u>makaron pszenny – gluten</u> , <u>jajko</u> , pietruszka natka, lubczyk, sól morską, majeranek, koper/ Paluszki rybne, młode ziemniaki z koperkiem, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem / <u>filet z dorsza - ryba</u> , <u>mąka typ 500 - gluten</u> , <u>bułka tarta - gluten</u> , <u>jajka</u> , kiszona kapusta, marchewka, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Kasza jaglana zapiekana z owocami sezonowymi /kasza jaglana, owoce/

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

Jadłospis od 27.07. - 31.07.2020 r– dieta bezmleczna

Poniedziałek – 27.07.20 r

Śniadanie	Chleb pszenno-żytni /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy/, szynka wiejska, sałata zielona, ogórek świeży, kakao na napoju owsianym /gluten/
Obiad	Zupa ogórkowa niezabielana z ryżem /wywar mięsny: kości cielęce, ogórki kwaszone, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, lubczyk, susz warzywny/ Pierogi z truskawkami /mąka pszenna - gluten, jajka, truskawki/ Kompot
Podwieczorek	Weka /mąka pszenna– gluten, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy/, wędzone tofu /z soi/, ogórek zielony

Wtorek – 28.07.20 r

Śniadanie	Chleb staropolski /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy/, połędwica z indyka, pomidor, herbata z cytryną
Obiad	Krem z pomidorów z grzankami /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, seler, pomidory pelatti, grzanki pszenno-żytnie - gluten, przyprawy/ Kotlet mielony, młode ziemniaki z koperkiem, mizeria z olejem i zieloną cebulką /mięso mielone wieprzowe, jajka, bułka tarta – gluten, ziemniaki, świeży ogórek, olej, cytryna, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Salatka owocowa: winogrona, truskawki, banan z posypką z płatków owsianych /gluten/ wafle ryżowe

Środa – 29.07.20 r

Śniadanie	Zupa mlecznana napoju owsianym /gluten/ z płatkami czekoladowymi /gluten/, chleb pszenno-żytni /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy/, sałatka jarzynowa z jajkiem /marchewka, pietruszka, groszek zielony, ziemniaki, seler, jabłko, ogórek kiszony, jajko, olej/, herbata owocowa
Obiad	Zupa grysikowa na rosole /wywar mięsny drobiowy: kurczak – warzywny: marchewka, seler, por; kapusta włoska, kalafior, brokuł, kasza manna z pszenicy - gluten, zielona pietruszka, przyprawy/ Pulpeciki drobiowe w sosie warzywnym, kus – kus, surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i pomidorem /mięso mielone drobiowe, mąka pszenna - gluten, jajka, marchewka, seler, cukinia, papryka czerwona, przyprawy, kasza Kus Kus - gluten, kapusta pekińska, ogórek, pomidor, oliwa z oliwek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Budyń czekoladowy na napoju owsianym /gluten, mąka ziemniaczana, kakao, cukier/, ciasteczka bezmleczne

Czwartek - 30.07.20 r	
Śniadanie	Pieczywo wieloziarniste /mąka pszenna, naturalny zakwas żytni (mąka żytnia, woda), woda, sezam, nasiona słonecznika, siemię lniane, płatki owsiane, drożdże, sól/, schab pieczony, ogórek zielony, herbata z cytryną
Obiad	Żurek z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, pietruszka, seler, zakwas żurku, mąka żytnia - gluten, przyprawy/ Makaron z polewą malinowo-bananową /mąka pszenna - gluten, jajka, napój owsiany- gluten, maliny, cukier brązowy/ Kompot
Podwieczorek	Weka /mąka pszenna- gluten, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy/, surówka z marchewki, pomarańczy, słonecznika /marchewka, pomarańcza, słonecznik/
Piątek - 31.07.20 r	
Śniadanie	Bułka kajzerka /mąka pszenna - gluten, woda, mąka żytnia - gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, cukier/, pasta ze słonecznika ze szczypiorkiem i pomidorem, kawa inka na napoju owsianym /gluten/ z miodem /kawa inka - gluten, miód/
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, seler; wywar z buraków czerwonych, mąka orkiszowa - gluten, zielona pietruszka, przyprawy/ Sznycelki rybne w płatkach owsianych, młode ziemniaki z koperkiem, surówka z kiszzonej kapusty z marchewką i jabłkiem /filet z dorsza - ryba, jajka, bułka tarta, płatki owsiane, ziemniaki, buraczki, jabłko, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Koktajl owocowy na napoju owsianym /gluten/ z borówkami