

Arkadiusz Muszyński Restauracja „EXTRIMM”
ul. Olkuska 3, 32-085 Szyce
Tel. 505 621 213 lub 690 204 599

Jadłospis od 29.06. - 3.07.2026 r – menu bezglutenowe - bezmleczne

Poniedziałek – 29.06.26 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, polędwica z indyka, papryka, herbata z cytryną
Obiad	Zupa ziemniaczana z kielbasą /kielbasa, ziemniaki, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, czosnek, liść laurowy, majeranek, koper, lubczyk, sól morską, pieprz/ Naleśniki bezmleczne, bezglutenowe z jabłkami i polewą jogurtową kokosową /mąka bezglutenowa, napój ryżowy, <u>jajka</u> , jabłka, jogurt kokosowy, cukier brązowy/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, humus /ciecierzyca, <u>sezam</u> /, ogórek małosolny
Wtorek – 30.06.26 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta z tofu typu „tatziki” / <u>tofu z soi</u> , ogórek zielony/, kakao na napój sojowy / <u>soja</u> /
Obiad	Zupa jarzynowa z makaronem bezglutenowym /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, <u>seler</u> , fasolka szparagowa, kalafior, makaron bez glutenowy, przyprawy/ Duszony filet z indyka w sosie neapolitańskim, kasza gryczana niepalona, surówka z białej kapusty z marchewką /filet z indyka, cebula, czosnek, bazylia, oregano, pomidory pelati, kasza gryczana, biała kapusta, marchewka, cebula, oliwa z oliwek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe, domowa nutella bezmleczna /napój kokosowy, <u>orzechy laskowe</u> , olej kokosowy, kakao naturalne, cukier /

Środa – 1.07.26 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, jajko, pomidor, kakao na napoju kokosowym
Obiad	Krem wielowarzywny z grzankami bezglutenowymi /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u>, brokuł, kalafior, groszek zielony, przyprawy/ Spaghetti bolońskie bezglutenowe /makaron bezglutenowy, mięso mielone wp, pomidory pelati, czosnek, cebula, seler, marchew, por, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pana cotta kokosowa z musem z malin /mleko kokosowe, jogurt kokosowy, cukier, żelatyna, maliny mrożone/, wafle ryżowe
Czwartek - 2.07.26 r	
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi na napoju sojowym / <u>soja</u> /, Pieczywo bezglutenowe z margaryną i konfiturą owocową
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem /wywar mięsny: kaczka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u>, por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, ryż, przyprawy/ Nuggetsy z kurczaka (pieczone) w płatkach kukurydzianych (bezglutenowe), ziemniaki, mizeria z sosem winegret / filet z kurczaka, płatki kukurydziane, siemię lniane, mąka kukurydziana, ziemniaki, ogórek, olej, cytryna, przyprawy / Kompot
Podwieczorek	Jogurt kokosowy, pałki kukurydziane, papryka
Piątek – 3.07.26 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta rybna z łososia / <u>łosoś - ryba</u> , papryka, cebula, przyprawy/, herbata z cytryną
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u>; wywar z buraków czerwonych, ziemniaki, zielona pietruszka, czosnek, przyprawy/ Pierogi bezglutenowe z owocami, polewa z jogurtu kokosowego /mąka bezglutenowa, truskawki, jogurt kokosowy, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Ciastko bezglutenowe, bezmleczne – wyrób własny /mąka kukurydziana, mąka owsiana bezglutenowa, mąka ryżowa, białko sojowe, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, cukier, sól, woda (opcjonalnie: suszona żurawina, chia, karob)/

Arkadiusz Muszyński Restauracja „EXTRIMM”
ul. Olkusa 3, 32-085 Szyce
Tel. 505 621 213 lub 690 204 599

Jadłospis od 6.07. - 10.07.2026 r – menu bezglutenowe – bezmleczne

Poniedziałek – 6.07.26 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, kielbasa krakowska, ogórek małosolny, herbata z cytryną
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem /wywar mięsny, ogórki kwaszone, ryż, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, ryż, lubczyk, susz warzywny, przyprawy/ Kopytka bezglutenowe z musem ze świeżych truskawek na jogurcie kokosowym /ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka kukurydziana, jogurt kokosowy, jogurt kokosowy, truskawki, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, polędwica z indyka z oliwkami zielonymi i czarnymi, pomidor
Wtorek – 7.07.26 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta jajeczna ze szczypiorkiem / <u>jajka</u> , <u>majonez</u> , <u>szczypiorek</u> /, kakao na napoju sojowym / <u>soja</u> //
Obiad	Krem z białych warzyw z grzankami bezglutenowymi /kalafior, ziemniaki, pietruszka, karczochy, por, cebula, naturalny bulion z warzyw, przyprawy/ Wolno pieczony schab w sosie pieczeniowym, kasza gryczana, surówka z buraczków z jabłkiem /schab, przecier pomidorowy, kasza gryczana, buraki, jabłko, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Płatki ryżowe na napoju kokosowym ze świeżymi truskawkami i chrupkami kukurydzianymi

Środa – 8.07.26 r	
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi bezglutenowymi i żurawiną na napoju ryżowym, Pieczywo bezglutenowe z margaryną, humus /ciecierzyca, <u>sezam</u>/, ogórek zielony
Obiad	Rosół z makaronem bezglutenowym, jarzynami i zieloną pietruszką /wywar mięsny: mięso drobiowe, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, lubczyk, pietruszka natka/ Filet drobiowy zapiekany z pomidorem, młode ziemniaki, surówka wiosenna /filet z kurczaka, pomidor, ziemniaki, kapusta pekińska, ogórek świeży, pomidor, rzodkiewka, sos vinegrette: oliwa z oliwek, cytryna, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Bułka bezglutenowa + owoce sezonowe: truskawki lub arbuz
Czwartek - 9.07.26 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, schab pieczony, pomidor, herbata z cytryną
Obiad	Zupa ziemniaczana z kielbasą /kielbasa, ziemniaki, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, czosnek, liść laurowy, majeranek, koper, lubczyk, sól morską, pieprz/ Penne bezglutenowe z pieczonym kurczakiem i sosem szpinakowo – śmietanowym na śmietanie roślinnej /filet drobiowy, szpinak mrożony, śmietana roślinna, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Kasza owsiana bezglutenowa na napoju kokosowym z borówkami /borówki, cukier/ + wafle ryżowe
Piątek – 10.07.26 r.	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta ze słonecznika ze szczypiorkiem /słonecznik prażony, szczypiorek, woda/, kakao na napoju sojowym / <u>soja</u> /
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , koncentrat pomidorowy 30%, przyprawy/ Pulpeciki rybne w panierce bezglutenowej, młode ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem /filet z dorsza - ryba, mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, kiszona kapusta, marchewka, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciastko bezglutenowe, bezmleczne – wyrób własny /mąka kukurydziana, mąka owsiana bezglutenowa, mąka ryżowa, białko sojowe, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, cukier, sól, woda, karob)/

Arkadiusz Muszyński Restauracja „EXTRIMM”
ul. Olkusa 3, 32-085 Szyce
Tel. 505 621 213 lub 690 204 599

Jadłospis od 13.07. - 17.07.2026 r – menu bezglutenowe - bezmleczne

Poniedziałek – 13.07.26r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, szynka wiejska, pomidor, herbata z cytryną
Obiad	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem i ziemniakami /wywar mięsny drobiowy: kurczak; marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, brukselka, fasolka szparagowa, lubczyk, liść laurowy, pietruszka natka, zielony groszek, ziemniaki, przyprawy/ Makaron bezglutenowy z tofu i musem z owoców sezonowych i jogurtem kokosowym /makaron bezglutenowy, <u>tofu z soi</u> , jogurt kokosowy, owoce sezonowe, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta z cukinii pieczonej /cukinia, oliwa, bazylia, ogórek zielony
Wtorek – 14.07.26 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta włoska: słonecznik z pomidorami suszonymi i bazylią /słonecznik, suszone pomidory, bazylia, olej lniany/, herbata żurawinowa
Obiad	Krupnik warzywny na kaszy jaglanej z ziemniakami i zieloną pietruszką /kasza jaglana, ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, por, lubczyk, pietruszka natka, sól morską, przyprawy/ Podudzia pieczone, młode ziemniaki, mizeria z sosem winegret /podudzia pieczone, ziemniaki, świeży ogórek, olej, cytryna, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Budyń czekoladowy na napoju ryżowym /napój ryżowy, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, kakao, kurkumina, cukier/, pieczywo chrupkie bezglutenowe

Środa – 15.07.26 r	
Śniadanie	Pieczyno bezglutenowe z margaryną, <u>jajko</u> , <u>sos ketchupowo – majonezowy</u> , papryka, kakao na napoju ryżowym
Obiad	Zupa botwinka z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, pietruszka, cebula, por, <u>seler</u>; młoda botwinka,, ziemniaki, świeży koperek, czosnek, sok z cytryny, przyprawy: sól, pieprz czarny, cukier/ Pierogi bezglutenowe z mięsem /mięso wp, cebula, mąka bezglutenowa, przyprawy/, sałatka z ogórka kiszzonego i cebulki /ogórek kiszony, cebula, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pieczyno bezglutenowe z margaryną + dżem z czarnej porzeczki + marchewka gotowana „mini”
Czwartek - 16.07.26 r	
Śniadanie	Pieczyno bezglutenowe z margaryną, polędwica z indyka, ogórek zielony, kakao na napoju sojowym / <u>soja</u> /
Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem bezglutenowym i zieloną pietruszką /młody kalafior, marchewka, pietruszka, <u>seler</u>, por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, sól morską, majeranek, koper, pieprz/ Sznycelek mielony bezglutenowy, kasza owsiana bezglutenowa, młoda kapusta gotowana z koperkiem /mięso mielone wieprzowe, kasza jaglana, bułka tarta bezglutenowa, kasza owsiana bezglutenowa, kapusta biała, koperek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Kasza owsiana bezglutenowa na napoju kokosowym z musem owocowym (borówkowy), ciasteczka bezglutenowe, bezmleczne
Piątek – 17.07.26 r.	
Śniadanie	Pieczyno bezglutenowe z margaryną, pasta rybna z łososia / <u>łosoś - ryba</u> , papryka, cebula, przyprawy/, herbata z cytryną
Obiad	Krem z soczewicy z pomidorami, czosnkiem i grzankami bezglutenowymi /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u>; soczewica, pomidory pelatti, czosnek, grzanki bezglutenowe, przyprawy/ Racuszki bezglutenowe z jabłkami /napój ryżowy, mąka bezglutenowa, drożdże, jabłka, olej, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Pieczyno bezglutenowe z margaryną, szynka drobiowa, papryka

Arkadiusz Muszyński Restauracja „EXTRIMM”
ul. Olkuska 3, 32-085 Szyce
Tel. 505 621 213 lub 690 204 599

Jadlospis od 20.07. - 24.07.2026 r – menu bezglutenowe – bezmleczne

Poniedziałek – 20.07.26 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta z białej fasoli /fasola biała, cebula, majeranek/, papryka, herbata z cytryną
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; wywar z buraków czerwonych, ziemniaki, zielona pietruszka, czosnek, przyprawy/ Kopytka bezglutenowe z musem ze świeżych borówek i jogurtu kokosowego /ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka kukurydziana, jogurt kokosowy, borówki, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, szynka wp, ogórek małosolny
Wtorek – 21.07.26 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, zielona pasta z awokado z pieczonymi warzywami i mielonymi pestkami słonecznika /awokado, marchewka, brokuł, cukinia, pestki słonecznika/, herbata żurawinowa
Obiad	Zupa z kaszą jaglaną na rosole /wywar mięsny drobiowy: kurczak – warzywny: marchewka, <u>seler</u> , por; kapusta włoska, kasza jaglana, zielona pietruszka, przyprawy/ Filet drobiowy w panierce bezglutenowej, młode ziemniaki, mizeria z sosem winegret /filet z kurczaka, mąka bezglutenowa, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, świeży ogórek, olej, cytryna, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Płatki ryżowe na napoju migdałowym ze świeżymi owocami sezonowymi (nektarynka) i chrupkami kukurydzianymi
Środa – 22.07.26 r	
Śniadanie	Kaszka owsiana bezglutenowa na napoju sojowym /soja/, Pieczywo bezglutenowe z margaryną + konfitura owocowa
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem /wywar mięsny, ogórki kwaszone, ryż, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, ryż, lubczyk, susz warzywny, przyprawy/ Spaghetti bolońskie bezglutenowe /makaron bezglutenowy, mięso mielone wp, pomidory pelati, czosnek, cebula, seler, marchew, por, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Kisiel cytrynowy /skrobia ziemniaczana, kwas cytrynowy, aromat wiśniowy identyczny z naturalnym, sól, barwnik: ekstrakt z czarnej marchwi, koncentrat soku buraczanego, cukier/, wafle ryżowe

Czwartek - 23.07.26 r	
Śniadanie	Pieczyno bezglutenowe z margaryną, polędwica z indyka, pomidor, kakao na napoju ryżowym
Obiad	Zupa ziemniaczana z kielbasą /wywar mięsny (kielbasa) – warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u>, ziemniaki, przyprawy/ Naleśniki bezglutenowe z tofu i polewą ze świeżych malin /mąka bezglutenowa, napój ryżowy, siemię lniane, <u>tofu z soi</u>, jogurt kokosowy, świeże maliny, cukier brązowy/ Kompot
Podwieczorek	Pieczyno bezglutenowe z margaryną, domowy humus /ciecierzyca pomidor, suszony pomidor, olej rzepakowy, <u>sezam</u> , papryka
Piątek – 24.07.26 r	
Śniadanie	Pieczyno bezglutenowe z margaryną, pasta jajeczna ze szczypiorkiem / <u>jajka</u> , <u>majonez</u> , szczypiorek/, kakao na napoju sojowym / <u>soja</u> /
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u>, koncentrat pomidorowy 30%, ryż, zielona pietruszka, przyprawy/ Filet z dorsza w panierce bezglutenowej, ziemniaki, fasolka szparagowa /<u>filet z dorsza - ryba</u>, mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, fasolka, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Budyń waniliowy „szarlotka” na napoju ryżowym /napój ryżowy, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, kurkumina, cukier/ z jabłkami, cynamonem i chrupkami kukurydzianymi

Arkadiusz Muszyński Restauracja „EXTRIMM”
ul. Olkuska 3, 32-085 Szyce
Tel. 505 621 213 lub 690 204 599

Jadłospis od 27.07. - 31.07.2026 r – menu bezglutenowe – bezmleczne

Poniedziałek – 27.07.26 r	
Śniadanie	Pieczyno bezglutenowe z margaryną, kielbasa krakowska, ogórek zielony, herbata z cytryną
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem /wywar mięsny: kaczka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, ryż, przyprawy/ Pierogi bezglutenowe z owocami i jogurtem kokosowym /mąka bezglutenowa, owoce, jogurt kokosowy, <u>cukier</u> / Kompot
Podwieczorek	Pieczyno bezglutenowe z margaryną, humus /ciecierzyca, <u>sezam</u> /, pomidor
Wtorek – 28.07.26 r	
Śniadanie	Pieczyno bezglutenowe z margaryną, <u>jajko</u>, <u>sos ketchupowo – majonezowy</u>, <u>szcypiorek</u>, kakao na napoju ryżowym
Obiad	Zupa botwinka z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, pietruszka, cebula, por, <u>seler</u> ; młoda botwinka, ziemniaki, świeży koperek, czosnek, sok z cytryny, przyprawy: sól, pieprz czarny, cukier/ Pieczeń rzymska w sosie własnym (bezglutenowa), kasza owsiana bezglutenowa, różyczki brokuła /mięso mielone wieprzowe, kasza jaglana, <u>jajko</u> , bułka tarta bezglutenowa, przecier pomidorowy, kasza owsiana bezglutenowa, brokuł, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pieczyno bezglutenowe z margaryną, pasta: twaróg typu „tatziki” na tofu / <u>tofu z soi</u> , <u>jogurt sojowy</u> , ogórek zielony/, pomidor

Środa – 29.07.26 r	
Śniadanie	Pieczyno bezglutenowe z margaryną, szynka wp., pomidor, kakao na napoju ryżowym
Obiad	Krem z pomidorów z grzankami bezglutenowymi /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u>, pomidory pelatti, grzanki bezglutenowe/ Polędwiczki drobiowe w sosie curry, ryż basmati, fasolka szparagowa /filet z kurczaka, wywar warzywny: marchewka, pietruszka, lubczyk; curry, mleko kokosowe, ryż basmati, fasolka, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Kaszka owsiana bezglutenowa na mleku kokosowym z musm z mango + pałki kukurydziane
Czwartek - 30.07.26 r	
Śniadanie	Zupa mleczna: płatki owsiane bezglutenowe na napoju sojowym /soja/, Pieczywo bezglutenowe z margaryną, szynka wiejska, papryka
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem bezglutenowym /wywar warzywny: marchew, <u>seler</u>, pieczarki, makaron bezglutenowy, zielona pietruszka, przyprawy/ Kotlet schabowy w panierce bezglutenowej, młode ziemniaki, młoda kapusta z koperkiem /schab bez kości, mąka kukurydziana, siemę lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, kapusta biała, cebula, koperek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Wafle ryżowe + powidla owocowe
Piątek – 31.07.26 r	
Śniadanie	Pieczyno bezglutenowe z margaryną, pasta rybna z lososia / <u>losos</u> - ryba, papryka, cebula, przyprawy/, herbata z cytryną
Obiad	Zupa ziemniaczana z kielbasą /kielbasa, ziemniaki, marchewka, pietruszka, <u>seler</u>, por, czosnek, liść lauowy, majeranek, koper, lubczyk, sól morska, pieprz/ Ryż z musm ze świeżych owoców sezonowych na jogurcie kokosowym / ryż, jogurt kokosowy, owoce sezonowe/ Kompot
Podwieczorek	Ciastko bezglutenowe, bezmleczne – wyrób własny /mąka kukurydziana, mąka owsiana bezglutenowa, mąka ryżowa, białko sojowe, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, cukier, sól, woda/