

**Jadłospis od 2.04. - 5.04.2024 r - menu bezmleczne - bezglutenowe**

<b>Poniedziałek – 1.04.24 r</b>	
<b>Wtorek - 2.04.24 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe, humus /ciecierzyca, <u>sezam</u>/, ogórek zielony, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa ziemniaczana z kielbasą</b> /wywar mięsny (kielbasa) – warzywny: marchewka, pietruszka, ziemniaki, <u>seler</u> , przyprawy/ <b>Ryż z musem owoce leśne na jogurcie sojowym</b> /ryż, <u>jogurt sojowy</u> , borówka, jeżyna, malina, cukier/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe, szynka wiejska, pomidor</b>
<b>Środa – 3.04.24 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe, jajko, pomidor, kakao na <u>napoju sojowym</u></b>
<b>Obiad</b>	<b>Rosół z makaronem bezglutenowym, jarzynami i zieloną pietruszką</b> /marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, lubczyk, mięso drobiowe, pietruszka natka/ <b>Eskalopki drobiowe w sosie warzywnym, kasza gryczana niepalona, surówka z białej kapusty z marchewką</b> /filet z kurczaka, mąka ziemniaczana, śmietana roślinna, <u>seler</u> , pietruszka, marchewka, por, kasza gryczana, biała kapusta, marchewka, cebula, oliwa z oliwek, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe + „wegański twarożek” z rzodkiewką i szczypiorkiem</b> /słonecznik, rzodkiewka, szczypiorek/
<b>Czwartek - 4.04.24 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe, polędwica z indyka, papryka, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa ogórkowa z ryżem</b> /wywar warzywny, ogórki kwaszone, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, lubczyk, susz warzywny/ <b>Spaghetti bezglutenowe bolońskie</b> /makaron spaghetti bezglutenowy, mięso mielone drobiowe, pomidory pelatti, czosnek, wegański „ser”, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Kaszka owsiana bezglutenowa na napoju sojowym /<u>soja</u>/ z owocami sezonowymi (mango) i chrupkami kukurydzianymi</b>
<b>Piątek – 5.04.24 r</b>	

<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe, pasta rybna z łososia</b> /łosoś - ryba, papryka, cebula, przyprawy/, <b>herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Barszcz czerwony z ziemniakami</b> /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; wywar z buraków czerwonych, śmietana roślinna, zielona pietruszka, przyprawy/ <b>Pierogi bezglutenowe z owocami, surówka z marchewki, jabłka i soku z pomarańczy</b> /mąka bezglutenowa, jabłko, marchewka, jabłko, sok z pomarańczy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Ciastko bezglutenowe – wyrób własny</b> / mąka kukurydziana bio, mąka owsiana bezglutenowa bio, olej rzepakowy, cukier trzcinowy /

**Jadłospis od 8.04. - 12.04.2024 r - menu bezmleczne - bezglutenowe**

<b>Poniedziałek – 8.04.24 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe, kielbasa krakowska, ogórek kiszony, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa pomidorowa z ryżem</b> /wywar mięsny: kaczka, warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , koncentrat pomidorowy 30%, przyprawy/  <b>Makaron bezglutenowy z tofu i brzoskwinia</b> /makaron bezglutenowy, <u>tofu z soi</u> , <u>jogurt sojowy</u> , brzoskwinia, cukier/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe, filet z indyka z oliwkami zielonymi i pomidorem</b>
<b>Wtorek – 9.04.24 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe, pasta ze słonecznika + konfitura owocowa, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Krem brokułowo- groszkowy z grzankami bezglutenowymi</b> /brokuły, groszek zielony, ziemniaki, cebula, naturalny bulion z warzyw, śmietana roślinna, przyprawy/  <b>Wolno pieczony schab w sosie własnym, kasza owsiana bezglutenowa, surówka z buraczków z jabłkiem</b> /schab, olej, cebula, buraki, jabłko, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe, domowy humus</b> /ciecierzyca pomidor, suszony pomidor, olej rzepakowy, <u>sezam</u> /, <b>papryka</b>
<b>Środa – 10.04.24 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Płatki jaglane na napoju sojowym</b> /płatki jaglane, <u>soja</u> /, <b>Pieczywo bezglutenowe, schab pieczony, papryka, herbata żurawinowa</b>
<b>Obiad</b>	<b>Krupnik warzywny na kaszy jaglanej z ziemniakami i zieloną pietruszką</b> /kasza jaglana, ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, por, lubczyk, pietruszka natka, sól morską, śmietana roślinna, przyprawy/  <b>Filet drobiowy w panierce bezglutenowej, ziemniaki, mizeria ze śmietaną roślinną</b> /filet z kurczaka, mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, świeży ogórek, śmietana roślinna, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Budyń czekoladowy na napoju kokosowym</b> /skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, kakao, kurkumina, cukier/, <b>pieczywo chrupkie bezglutenowe</b>
<b>Czwartek – 11.04.24 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe, szynka wiejska, ogórek zielony, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa jarzynowa z ziemniakami</b> /wywar mięsny drobiowy: kurczak; marchewka, pietruszka, <u>se-</u>

	<p>leś, por, kapusta włoska, brukselka, lubczyk, liść laurowy, kminek, ziele angielskie, pietruszka natka, ziemniaki, przyprawy/  <b>Risotto z grillowanym kurczakiem, cukinią i papryką</b> /filet z kurczaka, ryż, cebula, cukinia, papryka, marchewka, brokuł, kalafior, przyprawy/  <b>Kompot</b></p>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Mus owocowy (jagodowy) z jogurtem sojowym</b> /jogurt z soi/, <b>ciasteczka bezmleczne, bezglutenowe</b>
<b>Piątek – 12.04.24 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe, pasta jajeczna ze szczypiorkiem</b> /jajka, majonez, szczypiorek/, <b>kakao na napoju sojowym</b>
<b>Obiad</b>	<p><b>Zupa kalafiorowa z makaronem bezglutenowym i zieloną pietruszką</b> /kalafior, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, sól morską, majeranek, koper/  <b>Filet rybny w panierce bezglutenowej, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem</b> /filet z ryb białych, mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, kiszona kapusta, marchewka, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy/  <b>Kompot</b></p>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Ciastko bezglutenowe, bezmleczne – wyrób własny</b> / mąka kukurydziana bio, mąka owsiana bezglutenowa bio, olej rzepakowy, cukier trzcinowy /

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

**Jadłospis od 15.04. - 19.04.2024 r - menu bezmleczne - bezglutenowe**

**Poniedziałek – 15.04.24 r**

<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe, szynka wiejska, ogórek, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa ziemniaczano - warzywna z zieloną pietruszką</b> /wywar mięsny: szynka wieprzowa; warzywny: marchewka, <u>seler</u> , zielona pietruszka, ziemniaki, przyprawy/ <b>Kopytka z musem z truskawek i jogurtu sojowego</b> / ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka kukurydziana, truskawki, <u>jogurt sojowy</u> , cukier/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe, humus</b> /ciecierzyca, suszone pomidory, <u>sezam</u> /, <b>pomidor</b>
<b>Wtorek – 16.04.24 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe, jajko, sos ketchupowo – majonezowy, szczypiorek, kakao na napoju sojowym</b>
<b>Obiad</b>	<b>Krem z pomidorów z grzankami bezglutenowymi</b> /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, <u>seler</u> , pomidory pelatti, przyprawy/ <b>Podudzia pieczone, ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i pomidorem</b> /podudzia z kurczaka, ziemniaki, kapusta pekińska, ogórek, pomidor, oliwa z oliwek, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Salatka owocowa</b> /melon, gruszka, jabłko, ananas, kiwi, mandarynka/ + <b>wafle kukurydziane</b>
<b>Środa – 17.04.24 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Płatki owsiane bezglutenowe na napoju sojowym</b> /płatki owsiane bezglutenowe, <u>soja</u> /, <b>Pieczywo bezglutenowe, „wegański twarożek” ze szczypiorkiem</b> /słonecznik/, <b>herbata żurawinowa</b>
<b>Obiad</b>	<b>Rosół z makaronem bezglutenowym, jarzynami i zieloną pietruszką</b> /marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, lubczyk, mięso drobiowe, pietruszka natka/ <b>Strogonoff z szynki z papryką i pomidorami i ogórkiem kiszonym, kasza gryczana</b> /szynka wieprzowa, cebula, pieczarki, ogórek konserwowy, cukinia, pomidory, papryka, kasza gryczana, ogórek kiszony, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Wafle ryżowe z kremem czekoladowym</b> / powidło, kakao/
<b>Czwartek - 18.04.24 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe, szynka wp, papryka, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa koperkowa z ryżem</b> /wywar mięsny: kaczka, śmietana roślinna, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, ryż/ <b>Pierogi bezglutenowe z mięsem</b> /mięso wp, cebula, mąka bezglutenowa, przyprawy/, <b>sałatka z ogórka kiszonego, pomidora i cebulki</b> /ogórek kiszony, pomidor, cebula, przyprawy/ <b>Kompot</b>

<b>Podwieczorek</b>	<b>Pana cotta kokosowa z musem z malin</b> /mleko kokosowe, cukier, żelatyna, maliny mrożone/, <b>pałki kukurydziane</b>
<b>Piątek – 19.04.24 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe, pasta rybna – jajeczna</b> /tuńczyk- ryba, jajka, szczypiorek, papryka, cebula, <u>majonez</u> , przyprawy/, <b>kakao na napoju kokosowym</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa ziemniaczana z kielbasą</b> /kielbasa, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, czosnek, liść laurowy, majeranek, koper, lubczyk, kielbasa biała, ziemniaki, sól morska, pieprz/ <b>Ryż z jabłkami i jogurtem sojowym</b> /ryż, jabłka, cynamon, <u>jogurt z soi</u> / <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe z szynką, pomidorem i sałatą zieloną</b>

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

**Jadłospis od 22.04. – 26.04.2024 r - menu bezmleczne - bezglutenowe**

<b>Poniedziałek – 22.04.24 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe, humus</b> / <u>sezam</u> /, <b>pomidor, herbata z cytryną</b>

<b>Obiad</b>	<p><b>Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem i ziemniakami</b> /wywar mięsny drobiowy: kurczak; zielony groszek, marchewka, pietruszka, <u>seler</u>, por, kapusta włoska, brukselka, lubczyk, liść laurowy, kminek, ziele angielskie, pietruszka natka, ziemniaki, przyprawy/</p> <p><b>Makaron bezglutenowy z prażonymi jabłkami i gruszkami oraz polewą jogurtową – cynamonową na jogurcie sojowym</b> /makaron bezglutenowy, jabłka, gruszki, cynamon, <u>jogurt z soi</u>, cukier/  <b>Kompot</b></p>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe, polędwica z indyka, papryka</b>
<b>Wtorek - 23.04.24 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe, tofu /z soi/ i konfiturą owocową, kakao na napoju <u>sojowym</u></b>
<b>Obiad</b>	<p><b>Zupa z kaszą jaglaną na rosole</b> /wywar mięsny drobiowy: kurczak – warzywny: marchewka, <u>seler</u>, por; kapusta włoska, kalafior, brokuł, kasza jaglana, zielona pietruszka, przyprawy/</p> <p><b>Nuggetsy z kurczaka (pieczone) w płatkach kukurydzianych, ziemniaki, fasolka szparagowa</b> / filec z kurczaka, płatki kukurydziane, mąka kukurydziana, siemię lniane, ziemniaki, fasolka, olej, przyprawy/</p> <p><b>Kompot</b></p>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Kisiel truskawkowy</b> /skrobia ziemniaczana, kwas cytrynowy, aromat truskawkowy identyczny z naturalnym, sól, barwnik: ekstrakt z czarnej marchwi, koncentrat soku buraczanego, cukier/, <b>ciasteczka bezmleczne, bezglutenowe</b>
<b>Środa – 24.04.24 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe, jajko, <u>sos ketchupowo – majonezowy</u>, ogórek zielony, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<p><b>Zupa ogórkowa z ziemniakami</b> /wywar warzywny, ogórki kwaszone, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u>, por, kapusta włoska, ziemniaki, śmietana roślinna, lubczyk, susz warzywny/</p> <p><b>Wieprzowina po chińsku z brązowym ryżem</b> /szynka wieprzowa, mieszanka chińska: kukinia, pieczarka, grzyby mung, <u>seler</u>, pietruszka, marchewka, por, ananas, pomidory, <u>sos sojowy</u>, ryż brązowy/  <b>Kompot</b></p>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Deser owocowy „mango – lassi”</b> / <u>jogurt sojowy</u> , mango, miód, cynamon/ <b>z płatkami kukurydzianymi</b>
<b>Czwartek - 25.04.24 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe, schab pieczony, ogórek kiszony, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<p><b>Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym</b> /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u>, koncentrat pomidorowy 30%/</p> <p><b>Naleśniki bezmleczne, bezglutenowe z jabłkami prażonymi i polewą z jogurtu sojowego</b> / mąka bezglutenowa, napój ryżowy, jabłko <u>jogurt sojowy</u>, przyprawa waniliowa/  <b>Kompot</b></p>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe, filec z indyka, pomidor</b>

<b>Piątek - 26.04.23 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe, zielona pasta z awokado z pieczonymi warzywami i mielonymi pestkami słonecznika</b> /awokado, marchewka, brokuł, cukinia, pestki słonecznika/, herbata z cytryną
<b>Obiad</b>	<b>Krem z pieczonych buraczków z czosnkiem i grzankami bezglutenowymi</b> /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; wywar z buraków czerwonych, czosnek, przyprawy/  <b>Filet z dorsza w panierce bezglutenowej, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem</b> /filet z dorsza - ryba, mąka kukurydziana, bułka tarta bezglutenowa, siemię lniane, ziemniaki, kiszona kapusta, marchewka, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy/  <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Ciastko bezglutenowe, bezmleczne – wyrób własny</b> / mąka kukurydziana bio, mąka owsiana bezglutenowa bio, olej rzepakowy, cukier trzcinowy /

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

**Jadłospis od 29.04. - 3.05.2025 r - menu bezmleczne - bezglutenowe**

<b>Poniedziałek – 29.04.24 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe, szynka wiejska, pomidor, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa z groszku z ziemniakami</b> /wywar warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , groszek połówki, przyprawy  <b>Kopytka z musem bananowym na jogurcie sojowym</b> /ziemniaki, mąka kukurydziana, mąka ziemniaczana, <u>jogurt sojowy</u> , banany, cukier/

	<b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe + powidła śliwkowe + kalarepka</b>
<b>Wtorek – 30.04.24 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe, pasta włoska: słonecznik z pomidorami suszonymi i bazylią /słonecznik, suszone pomidory, bazylia, olej lniany/, kakao na <u>napoju sojowym</u></b>
<b>Obiad</b>	<b>Barszcz czerwony z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u>; wywar z buraków czerwonych, zielona pietruszka, przyprawy/  <b>Spaghetti bezglutenowe carbonara na boczku w sosie /makaron bezglutenowy, boczek gotowany, cebula, śmietana roślinna, „ser wegański”, czosnek, przyprawy/ <b>Kompot</b></b></b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe, kielbasa krakowska, ogórek kiszony</b>
<b>Środa – 1.05.24r.</b>	
<b>Czwartek - 2.05.24 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe, humus /ciecierzyca, <u>sezam</u>/, pomidor, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Krem z soczewicy z pomidorami, czosnkiem i grzankami bezglutenowymi /wywar mięsny drobiowy: kurczak; wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u>; soczewica, pomidory pelatti, czosnek, przyprawy/  <b>Ryż z musem truskawkowym na jogurcie sojowym /ryż, <u>jogurt sojowy</u>, truskawka, cukier/ <b>Kompot</b></b></b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe, filet z indyka, ogórek zielony</b>