

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

Jadłospis od 3.03. - 7.03.2025 r - menu bezmleczne - bezglutenowe

Poniedziałek – 3.03.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, szynka wiejska, papryka, herbata z cytryną
Obiad	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem i ziemniakami /wywar mięsny drobiowy: kurczak; marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, brukselka, lubczyk, liść laurowy, pietruszka natka, zielony groszek, ziemniaki, przyprawy/ Kopytka bezglutenowe z musem bananowym na jogurcie sojowym /ziemniaki, mąka kukurydziana, mąka ziemniaczana, <u>jogurt sojowy</u> , banany, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, wędlina krakowska, ogórek kiszony
Wtorek - 4.03.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, jajko, pomidor, kakao na napoju sojowym
Obiad	Krem z białych warzyw z grzankami bezglutenowymi /kalafior, ziemniaki, pietruszka, karczochy, por, cebula, naturalny bulion z warzyw, grzanki bezglutenowe, przyprawy/ Filet drobiowy w panierce bezglutenowej, ziemniaki, mizeria z sosem winegret / filet z kurczaka, mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, świeży ogórek, olej, cytryna, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pudding ryżowy z prażonymi jabłkami /ryż, jabłka, cynamon, cukier/
Środa – 5.03.25 r	
Śniadanie	Kaszka owsiana bezglutenowa na napoju sojowym / <u>soja</u> /, Pieczywo bezglutenowe z margaryną, humus /ciecierzyca, <u>sezam</u> /, ogórek zielony, herbata z cytryną

Obiad	<p>Zupa pomidorowa z ryżem /wywar mięsny drobiowo: indyk; warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u>, koncentrat pomidorowy 30%, ryż, przyprawy/</p> <p>Pierogi bezglutenowe z owocami z polewą z jogurtu sojowego /mąka bezglutenowa, owoce, <u>jogurt sojowy</u>/</p> <p>Kompot</p>
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną + powidła śliwkowe + ½ jabłka
Czwartek - 6.03.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, schab pieczony, papryka, kakao na napoju sojowym /kakao, <u>soja</u> /
Obiad	<p>Rosół z makaronem bezglutenowym, jarzynami i zieloną pietruszką /wywar mięsny: mięso drobiowe, marchewka, pietruszka, <u>seler</u>, por, kapusta włoska, lubczyk, pietruszka natka, przyprawy/</p> <p>Gołąbki cygańskie z mięsem i ryżem w sosie pomidorowym, ziemniaki /mięso wieprzowe, ryż, kapusta, pomidory pelatti, ziemniaki, przyprawy/</p> <p>Kompot</p>
Podwieczorek	Ciastko bezglutenowe, bezmleczne – wyrób własny
Piątek – 7.03.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, zielona pasta z awokado z pieczonymi warzywami i mielonymi pestkami słonecznika /awokado, marchewka, brokuł, cukinia, pestki słonecznika/, herbata z cytryną

Obiad	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u>; wywar z buraków czerwonych, ziemniaki, zielona pietruszka, czosnek, przyprawy/</p> <p>Filet rybny w panierce bezglutenowej, ryż brązowy, fasolka szparagowa / <u>filet z ryb białych</u>, mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ryż brązowy, fasolka, olej, przyprawy/</p> <p>Kompot</p>
Podwieczorek	<p>Budyń czekoladowy na napoju ryżowym / napój ryżowy, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, kakao, kurkumina, cukier/, pieczywo chrupkie bezglutenowe</p>

Jadłospis od 10.03. - 14.03.2025 r - menu bezmleczne - bezglutenowe

Poniedziałek – 10.03.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, polędwica z indyka, ogórek zielony, herbata z cytryną
Obiad	Zupa ziemniaczana z kielbasą /wywar mięsny (kielbasa) – warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , przyprawy/ Wegańskie leniwe z musem truskawkowym i jogurtem sojowym /ziemniaki, <u>tofu z soi</u> , mąka ziemniaczana, mąka bezglutenowa, truskawki, <u>jogurt z soi</u> , cukier/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, szynka drobiowa z oliwkami zielonymi i pomidorem
Wtorek – 11.03.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, tofu naturalne /<u>soja</u>/, konfitura owocowa, herbata z cytryną
Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem bezglutenowym i zieloną pietruszką /kalafior, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, makaron bezglutenowy, pietruszka natka, lubczyk, sól morską, majeranek, koper, pieprz/ Potrąwka z kurczaka z ryżem i warzywami /filet drobiowy, ryż, pomidory pelati, papryka, pomidory, brokuł, kalafior, cebula, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, domowy humus /ciecierzyca, pomidor, suszony pomidor, olej rzepakowy, <u>sezam</u> /, papryka
Środa – 12.03.25 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	<p>Krem z pomidorów z grzankami bezglutenowymi /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, <u>seler</u>, pomidory pelatti, grzanki bezglutenowe, przyprawy/</p> <p>Wolno pieczony schab w sosie własnym niezagęszczanym, kasza gryczana niepalona, surówka z buraczków z jabłkiem /schab, buraki, jabłko, przyprawy/</p> <p>Kompot</p>
Podwieczorek	<p>Pieczywo bezglutenowe, domowa nutella bezmleczna /napój ryżowy, <u>orzechy laskowe</u>, olej kokosowy, kakao naturalne, cukier/</p>
<p>Czwartek - 13.03.25 r</p>	
Śniadanie	<p>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, szynka wp, papryka, herbata z cytryną</p>
Obiad	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami /wywar mięsny, ogórki kwaszone, ryż, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u>, por, śmietana roślinna, ziemniaki, lubczyk, susz warzywny, przyprawy/</p> <p>Spaghetti bolońskie bezglutenowe /makaron spaghetti bezglutenowy, mięso mielone wp, pomidory pelati, czosnek, cebula, seler, marchew, por, przyprawy/</p> <p>Kompot</p>
Podwieczorek	<p>Budyń waniliowy „szarlotka” na napoju ryżowym /napój ryżowy, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, kurkumina, cukier/ Z jabłkami, cynamonem i chrupkami kukurydzianymi</p>
<p>Piątek – 14.03.25 r</p>	

<p>Śniadanie</p>	<p>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta włoska z pomidorami suszonymi i bazylią / słonecznik, suszone pomidory, bazylią, olej lniany/, kakao na <u>napoju sojowym</u></p>
<p>Obiad</p>	<p>Krupnik warzywny na kaszy jaglanej z ziemniakami i zieloną pietruszką /kasza jaglana, ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, por, lubczyk, pietruszka natka, sól morską, przyprawy/ Filet rybny w panierce bezglutenowej, ziemniaki, surówka z kiszanej kapusty z marchewką i jabłkiem /filet z ryb białych, mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, kiszona kapusta, marchewka, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy/ Kompot</p>
<p>Podwieczorek</p>	<p>Kisiel wiśniowy /skrobia ziemniaczana, kwas cytrynowy, aromat wiśniowy identyczny z naturalnym, sól, barwnik: ekstrakt z czarnej marchwi, koncentrat soku buraczanego, cukier/, wafle ryżowe</p>

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

Jadłospis od 17.03. - 21.03.2025 r - menu bezmleczne - bezglutenowe

Poniedziałek – 17.03.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, kielbasa krakowska, ogórek kiszony, 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	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, humus /ciecierzyca, oliwa, suszone pomidory/, pomidor
Wtorek – 18.03.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, „wegański twarożek” ze szczypiorkiem / słonecznik /, herbata żurawinowa
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem bezglutenowym /wywar warzywny: marchew, <u>seler</u>, pieczarki, śmietana roślinna, makaron bezglutenowy, zielona pietruszka, przyprawy/ Nuggetsy z kurczaka (pieczone) w płatkach kukurydzianych, ziemniaki, marchewka z groszkiem na ciepło / filet z kurczaka, płatki kukurydziane, mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, marchewka, groszek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Kaszka owsiana bezglutenowa na napoju ryżowym z musem borówkowym /napój ryżowy, kaszka owsiana bezglutenowa, borówki, cukier/ + palki kukurydziane
Środa – 19.03.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, jajko, sos ketchupowo – majonezowy, szczypiorek, kakao na napoju sojowym

Obiad	<p>Rosół z makaronem bezglutenowym, jarzynami i zieloną pietruszką /wywar mięsny: mięso drobiowe, marchewka, pietruszka, <u>seler</u>, por, kapusta włoska, lubczyk, pietruszka natka, przyprawy/</p> <p>Sznycelek mielony bezglutenowy, kasza owsiana bezglutenowa, kapusta zasmażana / mięso mielone wieprzowe, kasza jaglana, bułka tarta bezglutenowa, cebula, czosnek, kasza owsiana bezglutenowa, kapusta biała, koperek, przyprawy/</p> <p>Kompot</p>
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, ser wegański, oliwki zielone i czarne
Czwartek – 20.03.25 r	
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi na napoju sojowym /soja/, Pieczywo bezglutenowe z margaryną, polędwica z indyka, ogórek zielony, herbata z cytryną
Obiad	<p>Zupa koperkowa z ryżem /wywar mięsny: kaczka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u>, por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, ryż, przyprawy/</p> <p>Penne bezglutenowe z pieczonym kurczakiem i sosem szpinakowo – śmietanowym na śmietanie roślinnej /filet drobiowy, szpinak mrożony, śmietana roślinna, makaron bezglutenowy, przyprawy/</p> <p>Kompot</p>

Podwieczorek	Ciastko bezglutenowe, bezmleczne – wyrób własny Piątek – 21.03.25 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, śmietana roślinna, zielona pietruszka, czosnek, przyprawy/ Naleśniki bezmleczne, bezglutenowe z tofu i polewą malinowo - truskawkową / mąka bezglutenowa, napój ryżowy, siemię lniane, <u>tofu z soi</u> , <u>jogurt z soi</u> , maliny, truskawki, cukier brązowy/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, z szynką, papryka

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

Jadłospis od 24.03. - 28.03.2025 r - menu bezmleczne - bezglutenowe

Poniedziałek – 24.03.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, szynka wiejska, ogórek zielony, herbata z cytryną
Obiad	Zupa ziemniaczana z kielbasą /kielbasa, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, czosnek, liść laurowy, majeranek, koper, lubczyk, sól morską, pieprz/ Makaron bezglutenowy z prażonymi jabłkami i gruszkami oraz polewą jogurtową – cynamonową na jogurcie sojowym /makaron bezglutenowy, jabłka, gruszki, cynamon, <u>jogurt z soi</u> , cukier/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, humus /ciecierzyca, sezam/, pomidor
Wtorek – 25.03.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, z tofu /z <u>soi</u> / i konfiturą owocową, herbata z cytryną
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> , koncentrat pomidorowy 30%, makaron bezglutenowy, zielona pietruszka, przyprawy/ Podudzia pieczone, ziemniaki, mizeria z sosem winegret /podudzia pieczone, ziemniaki, świeży ogórek, olej, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Płatki ryżowe na napoju kokosowym z owocami sezonowymi /mango/ i chrupkami kukurydzianymi
Środa – 26.03.25 r	

Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, jajko, pomidor kakao na <u>napoju sojowym</u>
Obiad	Zupa z kaszą jaglaną na rosole /wywar mięsny drobiowy: kurczak – warzywny: marchewka, <u>seler</u> , por; kapusta włoska, ziemniaki, kasza jaglana, zielona pietruszka, przyprawy/ Duszony filet z indyka w sosie neapolitańskim, kasza owsiana bezglutenowa, surówka z białej kapusty z marchewką /filet z indyka, cebula, czosnek, bazylija, oregano, pomidory pelati, kasza owsiana bezglutenowa, biała kapusta, marchewka, cebula, oliwa z oliwek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, z szynką i szczypiorkiem
Czwartek - 27.03.25 r	
Śniadanie	Płatki jaglane na napoju sojowym /płatki jaglane, <u>soja</u> /, Pieczywo bezglutenowe z margaryną, schab pieczony, papryka, herbata z cytryną
Obiad	Krem z pieczonych buraczków z czosnkiem i grzankami bezglutenowymi /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; wywar z buraków czerwonych, czosnek, grzanki bezglutenowe, sól przyprawy/ Pierogi bezglutenowe z mięsem /mięso wp., cebula, mąka bezglutenowa, przyprawy/, sałatka z ogórka kiszzonego, pomidora i cebulki /ogórek kiszony, pomidor, cebula, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Wafle ryżowe + powidła owocowe
Piątek – 28.03.25 r	

Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta jajeczna ze szczypiorkiem /jajka, majonez, szczypiorek/, kakao na napoju sojowym /soja/
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem /wywar mięsny, ogórki kwaszone, ryż, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, śmietana roślinna, ryż, lubczyk, susz warzywny, 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	Ciastko bezglutenowe, bezmleczne – wyrób własny

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

Jadłospis od 31.03.2025 r - menu bezmleczne - bezglutenowe

Poniedziałek – 31.03.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, kielbasa krakowska, ogórek kiszony, herbata z cytryną
Obiad	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem i ziemniakami /wywar mięsny drobiowy: kurczak; marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, brukselka, lubczyk, liść laurowy, pietruszka natka, zielony groszek, ziemniaki, przyprawy/ Makaron bezglutenowy z tofu i musem brzoskwiniowym /makaron bezglutenowy, <u>tofu z soi</u> , <u>jogurt z soi</u> , brzoskwinia, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, filet z indyka, papryka

