

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

Jadłospis od 1.07. - 5.07.2024 r – menu bezmleczne

Poniedziałek – 1.07.24 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni z margaryną /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, połędwica z indyka, ogórek zielony, herbata z cytryną
Obiad	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem i ziemniakami /wywar mięsny drobiowy: kurczak; zielony groszek, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, brukselka, lubczyk, liść laurowy, kminek, ziele angielskie, pietruszka natka, ziemniaki, przyprawy/ Ryż z musem ze świeżych truskawek na jogurcie sojowym /ryż, świeże truskawki, jogurt sojowy, cukier trzcinowy/ Kompot
Podwieczorek	Chlebek kukurydziany z margaryną /mąka kukurydziana, mąka pszenna – gluten, mąka żytnia – gluten woda, drożdże, sól, olej rzepakowy/, szynka drobiowa z oliwkami zielonymi i pomidorem
Wtorek – 2.07.24 r	
Śniadanie	Chleb foremka „cegiełka” z margaryną /mąka pszenna 650 – gluten, mąka pszenna 500 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, jajko, sos ketchupowo – majonezowy, szczypiorek, herbata owocowa
Obiad	Krem z pomidorów z grzankami z bagietki /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, seler, pomidory pelatti, grzanki pszenno-żytnie - gluten, przyprawy/ Wolno pieczony schab w sosie własnym, kasza perłowa, surówka z buraczków z jabłkiem /schab, mąka typ 500 - gluten, kasza perłowa – gluten, buraki, jabłko, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Płatki ryżowe na napoju kokosowym z truskawkami i chrupkami kukurydzianymi
Środa – 3.07.24 r	
Śniadanie	Kaszka owsiana bezglutenowa na napoju sojowym /soja/, chleb wiejski z margaryną /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy/, szynka wp., papryka, herbata z cytryną
Obiad	Rosół z makaronem nitki, jarzynami i zieloną pietruszką /wywar mięsny: mięso drobiowe, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, lubczyk, pietruszka natka, makaron pszenny - mąka pszenna - gluten/ Filet drobiowy panierowany, młode ziemniaki, mizeria z sosem winegret /filet z kurczaka, mąka pszenna - gluten, bułka tarta- gluten, jajka, świeży ogórek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pana cotta kokosowa z musem z malin /mleko kokosowe, cukier, żelatyna, maliny mrożone/, pałki kukurydziane

Czwartek - 4.07.24 r

Śniadanie	Chleb żytni razowy z margaryną /mąka żytnia razowa 2000 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/ z tofu naturalnym i konfiturą owocową, kakao na napoju sojowym /soja/
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem /wywar mięsny, ogórki kwaszone, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, ryż, lubczyk, susz warzywny/ Spaghetti bolońskie /makaron spaghetti: mąka pszenna – gluten, mięso mielone wp, pomidory pelatti, czosnek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Bułka z ziarnami z margaryną /mąka pszenna– gluten, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, ziarna: siemię lniane, słonecznik, <u>sezam</u> /, humus /ciecierzyca, <u>sezam</u> /, pomidor

Piątek – 5.07.24 r

Śniadanie	Bułka grahamka /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, woda, drożdże, sól/, pasta rybna z łososia /łosoś - ryba, olej, papryka, cebula, przyprawy/, herbata z cytryną
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; wywar z buraków czerwonych, zielona pietruszka, przyprawy/ Pierogi z owocami z jogurtem sojowym /mąka pszenna- gluten, owoce, jogurt sojowy, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciasto cytrynowe z imbirem /mąka pszenna - gluten, mąka razowa, fruzelina cytrynowa, skórka z cytryny, świeży imbir, jaja, proszek do pieczenia – gluten, olej rzepakowy, cukier trzcinowy/

ul. Olkuska 3, 32-085 Szyce
Tel. 505 621 213 lub 690 204 599

Jadłospis od 8.07. - 12.07.2024 r – menu bezmleczne

Poniedziałek – 8.07.24 r

Śniadanie	Chleb pszenno-żytni z margaryną /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, kielbasa krakowska, ogórek małosolny, herbata z cytryną
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem /wywar mięsny drobiowo: indyk; warzywny: marchewka, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna- gluten, przyprawy/ Kopytka z musem ze świeżych truskawek na jogurcie sojowym /mąka bezglutenowa, ziemniaki, mąka ziemniaczana, jogurt z soi, świeże truskawki, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Chleb graham z margaryną /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna – gluten, woda, drożdże, sól/, szynka gotowana, pomidor

Wtorek – 9.07.24 r

Śniadanie	Chleb wiejski /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy/, pasta ze słonecznika ze szczypiorkiem /słonecznik, olej/, herbata żurawinowa
Obiad	Żurek staropolski z kielbasą i ziemniakami /wywar mięsny (kielbasa) – warzywny: marchewka, pietruszka, seler, zakwas żurku, mąka żytnia - gluten, przyprawy/ Gulasz z szynki po węgiersku z makaronem „świderki”, ogórek kiszony /makaron pszenny – gluten, mięso: szynka wieprzowa, mąka typ 500 - gluten, ogórek kiszony, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Weka z margaryną /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól/ + powidła śliwkowe + kalarepka

Środa – 10.07.24 r

Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi bezglutenowymi i żurawiną na napoju sojowym /soja/, bułka kajzerka z margaryną /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól/, pasta warzywna, ogórek zielony, herbata z cytryną
Obiad	Krem z pieczonych buraczków z czosnkiem grzankami /wywar warzywny: marchewka, seler; wywar z buraków czerwonych, mąka orkiszowa - gluten, czosnek, mąka pszenna- gluten, przyprawy/ Filet drobiowy zapiekany z pomidorem, młode ziemniaki, surówka wiosenna /filet z kurczaka, pomidor, kapusta pekińska, ogórek świeży, pomidor, rzodkiewka, sos vinegrette: oliwa z oliwek, cytryna, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Bułeczka wodna /mąka pszenna 500, woda, drożdże sól/ + owoce sezonowe: truskawki lub arbuz

Czwartek - 11.07.24 r

Śniadanie	Chleb graham z margaryną /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna – gluten, woda, drożdże, sól/, schab pieczony, papryka, kakao na napoju sojowym /soja/
Obiad	Krupnik warzywny na kaszy jęczmiennej z ziemniakami i zieloną pietruszką /kasza jęczmienna - gluten, ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, por, lubczyk, pietruszka natka, sól morska, przyprawy/ Naleśniki bezmleczne z jabłkami i polewą z jogurtu sojowego /mąka pszenna - gluten, napój ryżowy, siemię lniane, jabłka, cukier brązowy, <u>jogurt z soi</u> / Kompot
Podwieczorek	Bułka z ziarnami /mąka pszenna– gluten, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, <u>sezam</u> /, domowy humus /ciecierzyca pomidor, suszony pomidor, olej rzepakowy, <u>sezam</u> /, ogórek zielony

Piątek – 12.07.24 r.

Śniadanie	Chleb staropolski (żytni domowy) z margaryną /mąka żytnia 720 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, <u>kwas żytni - gluten</u> , woda, drożdże, sól/, pasta jajeczna ze szczypiorkiem /jajka, majonez, <u>szczypiorek</u> /, kakao na napoju ryżowym
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem /wywar mięsny: kaczka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, świeży koperek, pietruszka natka, lubczyk, ryż/ Paluszki rybne, młode ziemniaki, fasolka szparagowa /filet z ryb białych, <u>mąka typ 500 - gluten</u> , olej słonecznikowy, woda, skrobia ziemniaczana, sól, drożdże, ziemniaki, fasolka szparagowa, olej, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciasto buraczane „brownie” z kawałkami gorzkiej czekolady /mąka pszenna - gluten, <u>mąka razowa</u> , <u>jaja</u> , olej rzepakowy, kakao naturalne, buraki, gorzka czekolada, cukier trzcinowy, <u>proszek do pieczenia – gluten</u> /

ul. Olkuska 3, 32-085 Szyce

Tel. 505 621 213 lub 690 204 599 **Jadłospis od 15.07. - 19.07.2024 r – menu bezmleczne**

Poniedziałek – 15.07.24r

Śniadanie	Chleb pszenno-żytni z margaryną /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, szynka wiejska, pomidor, herbata z cytryną
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami /wywar mięsny drobiowy: kurczak; marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, brukselka, lubczyk, liść laurowy, kminek, ziele angielskie, pietruszka natka, ziemniaki, przyprawy/ Makaron „muszelki” z tofu i musem ze świeżych borówek /makaron pszenny: muszelki: mąka pszenna – gluten, tofu z soi, jogurt sojowy, świeże borówki, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Chleb słonecznikowy ciemny z margaryną /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, pszenica prażona, ziarna słonecznika, woda, drożdże, sól/, humus /ciecierzyca, suszone pomidory, olej, <u>sezam</u> /, ogórek

Wtorek – 16.07.24 r

Śniadanie	Płatki jaglane na napoju kokosowym /płatki jaglane/, weka z margaryną /mąka pszenna-gluten/ z konfiturą owocową, herbata z cytryną
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem /wywar mięsny, ogórki kwaszone, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, ryż, lubczyk, susz warzywny/ Duszony filet z indyka w sosie koperkowym, kasza jęczmienna, surówka z białej kapusty z marchewką /filet z indyka, śmietana roślinna, świeży koperek, <u>kasza jęczmienna – gluten</u> , biała kapusta, marchewka, cebula, oliwa z oliwek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Budyń czekoladowy na napoju kokosowym /napój kokosowy, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, kakao, kurkumina, cukier/, pieczywo chrupkie 3 zboża /mąka pszenna, żytnia – gluten/

Środa – 17.07.24 r

Śniadanie	Buleczka kukurydziana z margaryną /mąka kukurydziana, mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 – gluten woda, drożdże, sól/, jajko, pomidor, kakao na napoju sojowego /soja/
Obiad	Rosół z makaronem nitki, jarzynami i zieloną pietruszką /marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, lubczyk, mięso drobiowe, pietruszka natka, <u>makaron pszenny - mąka pszenna - gluten</u> / Podudzia pieczone, młode ziemniaki, młoda kapusta gotowana z koperkiem /podudzia z kurczaka, ziemniaki, kapusta biała, koperek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Chleb graham z margaryną /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna – gluten, woda, drożdże, sól/, pasta ze słonecznika ze szczypiorkiem i rzodkiewką

Czwartek - 18.07.24 r

Śniadanie	Chleb staropolski (żytni domowy) z margaryną /mąka żytnia 720 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól, pasta z zielonego groszku, ogórek zielony, herbata z cytryną
Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem „muszelki” i zieloną pietruszką /kalafior, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, makaron pszenny: gluten, pietruszka natka, lubczyk, sól morska, majeranek, koper/ Pierogi z mięsem /mięso wp- drobiowe, cebula, mąka pszenna - gluten, przyprawy/, sałatka z ogórka kiszzonego, pomidora i cebulki /ogórek kiszony, pomidor, cebula, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Mus owocowy (borówkowy) z jogurtem sojowym /jogurt z soi/, ciasteczka bezmleczne

Piątek – 19.07.24 r

Śniadanie	Bułka grahamka z margaryną /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, woda, drożdże, sól/, pasta rybna – jajeczna /tuńczyk- ryba, jajka, szczypiorek, papryka, cebula, majonez, przyprawy/, herbata owocowa
Obiad	Krem z soczewicy z pomidorami, czosnkiem i grzankami /wywar warzywny: marchewka, seler; soczewica, pomidory pelatti, czosnek, grzanki pszenno-żytnie - gluten, przyprawy/ Racuszki bezmleczne z jabłkami /napój ryżowy, mąka tortowa- gluten, mąka orkiszowa - gluten, mąka ziemniaczana, jabłka/ Kompot
Podwieczorek	Tortilla z szynką, pomidorem i sałatą zieloną /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, sól, olej rzepakowy/

ul. Olkuska 3, 32-085 Szyce
Tel. 505 621 213 lub 690 204 599

Jadłospis od 22.07. - 26.07.2024 r – menu bezmleczne
Poniedziałek – 22.07.24 r

Śniadanie	Chleb pszenno-żytni z margaryną /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, kiełbasa krakowska, ogórek małosolny, herbata z cytryną
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem /wywar mięsny: kaczka, warzywny: marchewka, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy 30%, przyprawy/ Makaron „muszelki” z prażonymi jabłkami i gruszkami oraz polewą jogurtową – cynamonową na jogurcie sojowym /makaron pszenny – gluten, jabłka, gruszki, cynamon, jogurt z soi, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Bułka z ziarnami z margaryną /mąka pszenna– gluten, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, ziarna/, szynka wp., papryka

Wtorek – 23.07.24 r

Śniadanie	Chleb graham z margaryną /mąka żytnia, pszenna – gluten/, pasta włoska: słonecznik z pomidorami suszonymi i bazylią /słonecznik, suszone pomidory, bazylia, olej lniany/, herbata żurawinowa
Obiad	Barszcz biały z kiełbasą i ziemniakami /kiełbasa, barszcz w butelce - gluten, marchewka, pietruszka, seler, por, czosnek, liść laurowy, majeranek, koper, lubczyk, kiełbasa biała, sól morską, pieprz/ Risotto z grillowanym kurczakiem, cukinią i papryką /filet z kurczaka, ryż, cebula, cukinia, papryka, marchewka, brokuł, kalafior, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Koktajl borówkowy na napoju sojowym z płatkami owsianymi bezglutenowymi /napój sojowy, borówki/, pałki kukurydziane

Środa – 24.07.24 r

Śniadanie	Chleb kukurydziany z margaryną /mąka kukurydziana, mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 – gluten woda, drożdże, sól/, twarożek wegański /tofu z soi/ + konfitura owocowa, kakao na napoju ryżowym
Obiad	Zupa jarzynowa z makaronem /wywar mięsny drobiowy: kurczak; marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, brukselka, lubczyk, liść laurowy, kminek, ziele angielskie, pietruszka natka, makaron pszenny: gluten, przyprawy/ Nuggetsy z kurczaka (pieczone) w płatkach kukurydzianych, młode ziemniaki, fasolka szparagowa /filet z kurczaka, płatki kukurydziane, siemię lniane, mąka kukurydziana, ziemniaki, fasolka, olej, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Kisiel truskawkowy /skrobia ziemniaczana, kwas cytrynowy, aromat truskawkowy identyczny z naturalnym, sól, barwnik: ekstrakt z czarnej marchwi, koncentrat soku buraczanego, cukier/, ciasteczka bezmleczne

Czwartek - 25.07.24 r	
Śniadanie	Chleb wiejski z margaryną /mąka pszenna 650 – <u>gluten</u> , mąka żytnia 720 – <u>gluten</u> , woda, drożdże, sól/, humus /ciecierzyca, <u>sezam</u> /, pomidor, herbata z cytryną
Obiad	Krem brokułowo-groszkowy z grzankami z bagietki /brokuły, groszek zielony, ziemniaki, cebula, naturalny bulion z warzyw, <u>grzanki pszenne - gluten</u> , przyprawy/ Naleśniki bezmleczne z tofu i polewą ze świeżych malin /mąka pszenna – <u>gluten</u> , siemię lniane, napój ryżowy, <u>tofu z soi</u> , <u>jogurt sojowy</u> , świeże maliny, cukier brązowy/ Kompot
Podwieczorek	Wafle ryżowe z kremem czekoladowym / <u>powidło</u> , <u>kakao</u> / + owoce sezonowe
Piątek – 26.07.24 r	
Śniadanie	Bułka grahamka z margaryną /mąka graham 2000 - <u>gluten</u> , mąka pszenna 650 – <u>gluten</u> , woda, drożdże, sól/, pasta jajeczna ze szczypiorkiem /jajka, <u>majonez</u> , <u>szczypiorek</u> /, kakao na napoju ryżowym
Obiad	Zupa grysikowa na rosole /wywar mięsny drobiowy: kurczak – warzywny: marchewka, <u>seler</u> , por; kapusta włoska, kalafior, brokuł, <u>kasza manna z pszenicy - gluten</u> , zielona pietruszka, przyprawy/ Filet z dorsza panierowany, młode ziemniaki, surówka z marchewki, jabłka i soku z pomarańczy /filet z dorsza - ryba, mąka typ 500 - <u>gluten</u> , mąka kukurydziana, <u>bułka tarta - gluten</u> , jajka, ziemniaki, marchewka, jabłko, sok z pomarańczy, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciasto szpinakowe /mąka pszenna / <u>gluten</u> /, mąka razowa, szpinak mrożony, mus jabłkowy, jaja, cukier trzcinowy, <u>proszek do pieczenia</u> – <u>gluten</u> , olej rzepakowy/

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

Jadłospis od 29.07. - 2.08.2024 r – menu bezmleczne

Poniedziałek – 29.07.24 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni z margaryną /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, połędwica z indyka, ogórek zielony, herbata z cytryną
Obiad	Żurek staropolski z kielbasą i ziemniakami /wywar mięsny (kielbasa) – warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler, zakwas żurku, mąka żytnia - gluten</u> , przyprawy/ Kopytka z musem ze świeżych borówek i jogurtu sojowego /mąka bezglutenowa, mąka ziemniaczana, ziemniaki, świeże borówki, <u>jogurt sojowy</u> , cukier/ Kompot
Podwieczorek	Chleb z siemieniem lnianym /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy, siemię lniane/, humus /ciecierzyca, pomidory suszone, <u>sezam</u> /, pomidor
Wtorek – 30.07.24 r	
Śniadanie	Chleb foremka „cegiełka” z margaryną /mąka pszenna 650 – gluten, mąka pszenna 500 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, jajko, sos ketchupowo – majonezowy, szczypiorek, kakao na napoju ryżowym
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem /wywar mięsny: kaczką, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, świeży koperek, pietruszka natka, lubczyk, ryż/ Spaghetti bolońskie /makaron spaghetti: mąka pszenna – gluten, mięso mielone wp, pomidory pelatti, czosnek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Bułeczka wodna /mąka pszenna 500, woda, drożdże sól/, krem czekoladowy /powidło, kakao, gorzka czekolada/
Środa – 31.07.24 r	
Śniadanie	Chleb staropolski (żytni domowy) z margaryną /mąka żytnia 720 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól /, wegański twaróg ze szczypiorkiem /słonecznik/, herbata z cytryną
Obiad	Krem z pomidorów z grzankami z bagietki /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, <u>seler</u> , pomidory pelatti, <u>grzanki pszenno-żytnie - gluten</u> , przyprawy/ Kotlet schabowy, młode ziemniaki, mizeria z sosem winegret /schab, mąka pszenna - gluten, <u>jajko, bułka tarta – gluten</u> , ziemniaki, świeży ogórek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Płatki ryżowe na napoju kokosowym z borówkami

Czwartek - 1.08.24 r

Śniadanie	Zupa mleczna: płatki owsiane bezglutenowe na napoju sojowym /soja, płatki owsiane bezglutenowe/, chleb wiejski z margaryną /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 – gluten, woda, drożdże, sól/, schab pieczony, rzodkiewka, herbata owocowa	
Obiad	Rosół z makaronem nitki, jarzynami i zieloną pietruszką /wywar mięsny: mięso drobiowe, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, lubczyk, pietruszka natka, <u>makaron pszenny - mąka pszenna - gluten</u> /	Shoarma turecka, kasza bulgur, surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i pomidorem /szynka wieprzowa, przyprawa do gyrosa - <u>gorczyca, kasza bulgur - gluten</u> , kapusta pekińska, ogórek, pomidor, oliwa z oliwek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciasto szpinakowe /mąka pszenna /gluten/, mąka razowa, marchewka, mus jabłkowy, jaja, cukier trzcinowy, <u>proszek do pieczenia – gluten</u> , olej rzepakowy/	

Piątek – 2.08.24 r

Śniadanie	Bułka grahamka z margaryną /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, woda, drożdże, sól/, 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, zielona pietruszka, przyprawy/	Pierogi z owocami i jogurtem sojowym /mąka pszenna - gluten, mąka jęczmienna - gluten, owoce, <u>jogurt z soi</u> / Kompot
Podwieczorek	Bułka z ziarnami z margaryną /mąka pszenna– gluten, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, ziarna: siemię lniane, słonecznik, <u>sezam</u> /, połędwica z indyka, papryka	