

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 - bez jajka

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/, filet z indyka, ketchup, 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, jarzynami i zieloną pietruszką /wywar mięsny: mięso drobiowe, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, lubczyk, pietruszka natka, makaron pszenny - mąka pszenna - gluten/ Filet drobiowy w panierce bez jajka, młode ziemniaki, mizeria z sosem winegret /filet z kurczaka, mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, 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, seler, 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, sezam/, humus /ciecierzyca, sezam/, 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, seler; wywar z buraków czerwonych, zielona pietruszka, przyprawy/ Pierogi z owocami z jogurtem sojowym /mąka pszenna- gluten, owoce, jogurt sojowy, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciastko bez jajka – wyrób własny

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

Jadłospis od 8.07. - 12.07.2024 r – menu bezmleczne - bez jajka

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, 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 morską, przyprawy/ Naleśniki bezmleczne (bez jajka) z jabłkami i polewą z jogurtu sojowego /mąka pszenna - gluten, napój ryżowy, siemię lniane, jabłka, cukier brązowy, jogurt z soi/ Kompot
Podwieczorek	Bułka z ziarnami /mąka pszenna– gluten, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, sezam/, domowy humus /ciecierzyca pomidor, suszony pomidor, olej rzepakowy, sezam/, ogórek zielony

Piątek – 12.07.24 r.

Śniadanie	Chleb staropolski (żytni domowy) z margaryną /mąka żytnia 720 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, serek wegański ze szczypiorkiem /na oleju kokosowym, szczypiorek/, kakao na napoju ryżowym
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem /wywar mięsny: kaczką, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, świeży koperek, pietruszka natka, lubczyk, ryż/ Filet rybny w panierce bez jajka, młode ziemniaki, fasolka szparagowa /filet z ryb białych, mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, fasolka szparagowa, olej, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciastko bezmleczne, bez jajka – wyrób własny

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

Jadłospis od 15.07. - 19.07.2024 r – menu bezmleczne - bez jajka

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 z tofu i musem ze świeżych borówek /makaron pszenny: 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, sezam/, 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, kasza jęczmienna – gluten, 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/, filet z indyka, 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, makaron pszenny - mąka pszenna - gluten/ 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, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, <u>makaron pszenny</u> : gluten, pietruszka natka, lubczyk, sól morską, majeranek, koper/ Pierogi z mięsem (bez jajka) /mięso wp- drobiowe, cebula, <u>mąka pszenna</u> - 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, bez jajka

Piątek – 19.07.24 r

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

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

Jadłospis od 22.07. - 26.07.2024 r – menu bezmleczne - bez jajka
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/, kielbasa krakowska, ogórek małosolny, herbata z cytryną
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem /wywar mięsny: kaczka, warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , koncentrat pomidorowy 30%, przyprawy/ Makaron „muszelki” z prażonymi jabłkami i gruszkami oraz polewą jogurtową – cynamonową na jogurcie sojowym /makaron pszenny – gluten, jabłko, gruszki, cynamon, <u>jogurt z soi</u> , cukier/ Kompot
Podwieczorek	Bułka z ziarnami z margaryną /mąka pszenna– gluten, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, <u>ziarna</u> /, 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 kielbasą i ziemniakami /kielbasa, <u>barszcz w butelce</u> - gluten, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, czosnek, liść laurowy, majeranek, koper, lubczyk, kielbasa biała, sól morska, 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 / <u>napój sojowy</u> , 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 / <u>tofu z soi</u> / + konfitura owocowa, kakao na napoju ryżowym
Obiad	Zupa jarzynowa z makaronem /wywar mięsny drobiowy: kurczak; marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, brukselka, lubczyk, liść laurowy, kminek, ziele angielskie, pietruszka natka, <u>makaron pszenny</u> : 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, bez jajka
Czwartek - 25.07.24 r	
Śniadanie	Chleb wiejski z margaryną /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 – gluten, 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 (bez jajka) z tofu i polewą ze świeżych malin /mąka pszenna – gluten, siemię lniane, napój ryżowy, <u>tofu z soi, jogurt sojowy</u> , świeże maliny, cukier brązowy/ Kompot
Podwieczorek	Wafle ryżowe z kremem czekoladowym / <u>powidło, kakao</u> / + owoce sezonowe
Piątek – 26.07.24 r	
Śniadanie	Bułka grahamka z margaryną /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, woda, drożdże, sól/, pasta z zielonego groszku ze szczypiorkiem /groszek zielony, szczypiorek/, 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 bez jajka, młode ziemniaki, surówka z marchewki, jabłka i soku z pomarańczy / <u>filet z dorsza - ryba</u> , mąka kukurydziana, bułka tarta bezglutenowa, siemię lniane, ziemniaki, marchewka, jabłko, sok z pomarańczy, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciastko bezmleczne, bez jajka – wyrób własny

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 - bez jajka

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, seler, zakwas żurku, mąka żytnia - gluten, przyprawy/ Kopytka z musem ze świeżych borówek i jogurtu sojowego /mąka bezglutenowa, mąka ziemniaczana, ziemniaki, świeże borówki, jogurt sojowy, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Chleb z siemieniem lnianym /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy, siemię lniane/, humus /ciecierzyca, pomidory suszone, sezam/, 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/, szynka drobiowa, ketchup, szczypiorek, kakao na napoju ryżowym
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem /wywar mięsny: kaczką, marchewka, pietruszka, seler, 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 twarożek ze szczypiorkiem /słonecznik/, herbata z cytryną
Obiad	Krem z pomidorów z grzankami z bagietki /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, seler, pomidory pelatti, grzanki pszenno-żytnie - gluten, przyprawy/ Kotlet schabowy w panierce bez jajka, młode ziemniaki, mizeria z sosem winegret /schab, mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, 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, seler, por, kapusta włoska, lubczyk, pietruszka natka, makaron pszenny - mąka pszenna - gluten/ Shoarma turecka, kasza bulgur, surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i pomidorem /szynka wieprzowa, przyprawa do gyrosa - gorczyca, kasza bulgur - gluten, kapusta pekińska, ogórek, pomidor, oliwa z oliwek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciastko bezmleczne, bez jajka – wyrób własny

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 /łosoś - ryba, papryka, cebula, przyprawy/, herbata z cytryną
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, seler; wywar z buraków czerwonych, zielona pietruszka, przyprawy/ Pierogi z owocami i jogurtem sojowym /mąka pszenna - gluten, mąka jęczmienna - gluten, owoce, jogurt z soi/ Kompot
Podwieczorek	Bułka z ziarnami z margaryną /mąka pszenna– gluten, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, ziarna: siemię lniane, słonecznik, sezam/, połudwica z indyka, papryka