

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 - bezglutenowe

Poniedziałek – 1.07.24 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, polędwica z indyka, ogórek zielony, herbata z cytryną
Obiad	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem i ziemniakami /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/ Ryż z musem ze świeżych truskawek na jogurcie sojowym /ryż, świeże truskawki, <u>jogurt sojowy</u> , cukier trzcinowy/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, szynka drobiowa z oliwkami zielonymi i pomidorem
Wtorek – 2.07.24 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, jajko, sos ketchupowo – majonezowy, szczypiorek, herbata owocowa
Obiad	Krem z pomidorów z grzankami bezglutenowymi /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, <u>seler</u> , pomidory pelatti, przyprawy/ Wolno pieczony schab w sosie własnym, kasza gryczana niepalona, surówka z buraczków z jabłkiem /schab, 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/, Pieczywo bezglutenowe z margaryną, szynka wp., papryka, herbata z cytryną
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 w panierce bezglutenowej, młode ziemniaki, mizeria z sosem winegret /filet z kurczaka, mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, świeży ogórek, olej, cytryna, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pana cotta kokosowa z musem z malin /mleko kokosowe, cukier, żelatyna, maliny mrożone/, pałki kukurydziane
Czwartek - 4.07.24 r	

Śniadanie	Pieczycwo bezglutenowe z margaryną 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 bezglutenowe bolońskie /mięso mielone wp, pomidory pelatti, czosnek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pieczycwo bezglutenowe z margaryną, humus /ciecierzyca, <u>sezam</u>/, pomidor

Piątek – 5.07.24 r

Śniadanie	Pieczycwo bezglutenowe z margaryną, pasta rybna z łososia /<u>łosoś</u> - 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 bezglutenowe z owocami z jogurtem sojowym /owoce, <u>jogurt sojowy</u> , przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciastko bezglutenowe – 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 - bezglutenowe

Poniedziałek – 8.07.24 r

Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, kielbasa krakowska, ogórek małosolny, herbata z cytryną
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym /wywar mięsny drobiowo: indyk; warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , koncentrat pomidorowy 30%/ Kopytka bezglutenowe z musem ze świeżych truskawek na jogurcie sojowym /mąka bezglutenowa, ziemniaki, mąka ziemniaczana, <u>jogurt z soi</u> , świeże truskawki, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, szynka gotowana, pomidor

Wtorek – 9.07.24 r

Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta ze słonecznika ze szczypiorkiem /słonecznik, olej/, herbata żurawinowa
Obiad	Zupa fasolowa z ziemniakami /wywar mięsny (kielbasa) – warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , przyprawy/ Gulasz z szynki po węgiersku z makaronem bezglutenowym, ogórek kiszony /mięso: szynka wieprzowa, ogórek kiszony, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną + powidła śliwkowe + kalarepka

Środa – 10.07.24 r

Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi bezglutenowymi i żurawiną na napoju sojowym /soja/, Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta warzywna, ogórek zielony, herbata z cytryną
Obiad	Krem z pieczonych buraczków z czosnkiem grzankami bezglutenowymi /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; wywar z buraków czerwonych, czosnek, 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	Wafle bezglutenowe + owoce sezonowe: truskawki lub arbuz

Czwartek - 11.07.24 r

Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, schab pieczony, papryka, kakao na napoju sojowym /soja/
Obiad	Krupnik warzywny na kaszy jaglanej z ziemniakami i zieloną pietruszką /ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, por, lubczyk, pietruszka natka, sól morską, przyprawy/ Naleśniki bezmleczne, bezglutenowe z jabłkami i polewą z jogurtu sojowego /mąka bezglutenowa, napój ryżowy, siemię lniane, jabłka, cukier brązowy, jogurt z soi/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, domowy humus /ciecierzyca pomidor, suszony pomidor, olej rzepakowy, <u>sezam</u> /, ogórek zielony

Piątek – 12.07.24 r.

Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta jajeczna ze szczypiorkiem /jajka, majonez, szczypiorek/, 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/ Filet rybny w panierce bezglutenowej, młode ziemniaki, fasolka szparagowa /filet z ryb białych, mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, fasolka szparagowa, 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 15.07. - 19.07.2024 r – menu bezmleczne - bezglutenowe

Poniedziałek – 15.07.24r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, szynka wiejska, pomidor, herbata z cytryną
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami /wywar mięsny drobiowy: kurczak; marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, brukselka, lubczyk, liść laurowy, kminek, ziele angielskie, pietruszka natka, ziemniaki, przyprawy/ Makaron bezglutenowy z tofu i musem ze świeżych borówek /makaron bezglutenowy, <u>tofu z soi</u> , <u>jogurt sojowy</u> , świeże borówki, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, humus /ciecierzyca, suszone pomidory, olej, <u>sezam</u> /, ogórek
Wtorek – 16.07.24 r	
Śniadanie	Płatki jaglane na napoju kokosowym /płatki jaglane/, Pieczywo bezglutenowe z margaryną z konfiturą owocową, herbata z cytryną
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem /wywar mięsny, ogórki kwaszone, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, ryż, lubczyk, susz warzywny/ Duszony filet z indyka w sosie koperkowym, kasza owsiana bezglutenowa, surówka z białej kapusty z marchewką /filet z indyka, śmietana roślinna, świeży koperek, kasza owsiana bezglutenowa, 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 bezglutenowe
Środa – 17.07.24 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, jajko, pomidor, kakao na napoju sojowego /soja/
Obiad	Rosół z makaronem bezglutenowym, jarzynami i zieloną pietruszką /marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, lubczyk, mięso drobiowe, pietruszka natka/ Podudzia pieczone, młode ziemniaki, młoda kapusta gotowana z koperkiem /podudzia z kurczaka, ziemniaki, kapusta biała, koperek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta ze słonecznika ze szczypiorkiem i rzodkiewką
Czwartek - 18.07.24 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta z zielonego groszku, ogórek zielony,

	herbata z cytryną
Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem bezglutenowym i zieloną pietruszką /kalafior, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, sól morską, majeranek, koper/ Pierogi bezglutenowe z mięsem /mięso wp- drobiowe, mąka bezglutenowa, cebula, 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, bezglutenowe

Piątek – 19.07.24 r

Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta rybna – jajeczna /tuńczyk- ryba, jajka, szczypiorek, papryka, cebula, <u>majonez</u> , przyprawy/, herbata owocowa
Obiad	Krem z soczewicy z pomidorami, czosnkiem i grzankami bezglutenowymi /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; soczewica, pomidory pelatti, czosnek, przyprawy/ Racuszki bezmleczne, bezglutenowe z jabłkami /woda, mąka bezglutenowa, drożdże, olej, jabłka/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, z szynką, pomidorem i sałatą zieloną

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 - bezglutenowe

Poniedziałek – 22.07.24 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, 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 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, szynka wp., papryka
Wtorek – 23.07.24 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta włoska: słonecznik z pomidorami suszonymi i bazylią /słonecznik, suszone pomidory, bazylia, olej lniany/, herbata żurawinowa
Obiad	Jarzynowa z ziemniakami i fasolką /marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, czosnek, liść laurowy, majeranek, koper, lubczyk, 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	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, twarożek wegański / <u>tofu z soi</u> / + konfitura owocowa, kakao na napoju ryżowym
Obiad	Zupa jarzynowa z makaronem bezglutenowym /wywar mięsny drobiowy: kurczak; marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, brukselka, lubczyk, liść laurowy, kminek, ziele angielskie, pietruszka natka, 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, bezglutenowe
Czwartek - 25.07.24 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, humus / <u>ciecierzyca</u> , <u>sezam</u> /, pomidor, herbata z

	cytryną
Obiad	Krem brokułowo-groszkowy z grzankami bezglutenowymi /brokuły, groszek zielony, ziemniaki, cebula, naturalny bulion z warzyw, przyprawy/ Naleśniki bezmleczne, bezglutenowe z tofu i polewą ze świeżych malin / mąka bezglutenowa, siemie 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	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta jajeczna ze szczypiorkiem / <u>jajka</u> , <u>majonez</u> , <u>szczypiorek</u> /, kakao na napoju ryżowym
Obiad	Zupa z kaszą jaglaną na rosole /wywar mięsny drobiowy: kurczak – warzywny: marchewka, <u>seler</u> , por; kapusta włoska, kalafior, brokuł, zielona pietruszka, przyprawy/ Filet z dorsza panierowany bezglutenowy, młode ziemniaki, surówka z marchewki, jabłka i soku z pomarańczy / <u>filet z dorsza - ryba</u> , mąka kukurydziana, bułka tarta bezglutenowa, siemie lniane, ziemniaki, marchewka, jabłko, sok z pomarańczy, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciastko bezglutenowe – 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 - bezglutenowe

Poniedziałek – 29.07.24 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, polędwica z indyka, ogórek zielony, herbata z cytryną
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami /wywar mięsny (kiełbasa) – warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , śmietana roślinna, przyprawy/ Kopytka z musem ze świeżych borówek i jogurtu sojowego /mąka bezglutenowa, mąka ziemniaczana, ziemniaki, świeże borówki, <u>jogurt sojowy</u> , cukier/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, humus /ciecierzyca, pomidory suszone, <u>sezam</u> /, pomidor
Wtorek – 30.07.24 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, jajko, sos ketchupowo – majonezowy, szczypiorek, 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/ Spaghetti bolońskie bezglutenowe /makaron bezglutenowy, mięso mielone wp, pomidory pelatti, czosnek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe, krem czekoladowy / powidło, kakao, gorzka czekolada/
Środa – 31.07.24 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, wegański twarożek ze szczypiorkiem /słonecznik/, herbata z cytryną
Obiad	Krem z pomidorów z grzankami bezglutenowymi /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, <u>seler</u> , pomidory pelatti, przyprawy/ Kotlet schabowy w panierce bezglutenowej, 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/, Pieczywo bezglutenowe z margaryną, schab pieczony, rzodkiewka,

	herbata owocowa
Obiad	Rosół z makaronem bezglutenowym, jarzynami i zieloną pietruszką /wywar mięsny: mięso drobiowe, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, lubczyk, pietruszka natka/ Shoarma turecka, kasza owsiana bezglutenowa, surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i pomidorem /szynka wieprzowa, kapusta pekińska, ogórek, pomidor, oliwa z oliwek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciastko bezglutenowe, bezmleczne – wyrób własny/
Piątek – 2.08.24 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, zielona pietruszka, przyprawy/ Pierogi bezglutenowe z owocami i jogurtem sojowym /mąka bezglutenowa, owoce, <u>jogurt z soi</u> / Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, polędwica z indyka, papryka