

Jadłospis od 1.04. - 4.04.2025 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> , jogurt z soi, brzoskwinia, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, filet z indyka, papryka
Wtorek - 1.04.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, humus / ciecierzycy, <u>sezam</u>/, pomidor, kakao na <u>napoju sojowym</u>
Obiad	Rosół z makaronem bezglutenowym, jarzynami i zieloną pietruszką /wywar mięsny: mięso drobiowe, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, lubczyk, pietruszka natka, makaron bezglutenowy, przyprawy/ Duszony filet z indyka w sosie neapolitańskim, kasza gryczana niepalona, surówka z białej kapusty z marchewką /filet z indyka, cebula, czosnek, bazylia, oregano, pomidory pelati, biała kapusta, marchewka, cebula, oliwa z oliwek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Kaszka owsiana bezglutenowa na napoju kokosowym z musem malinowym / napój kokosowy, kaszka owsiana bezglutenowa, maliny, cukier / + pałki kukurydziane
Środa – 2.04.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, dżem owocowy, kakao na napoju sojowym
Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem bezglutenowym i zieloną pietruszką /kalafior, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, śmietana roślinna, makaron bezglutenowy, pietruszka natka, lubczyk, sól morską, majeranek, koper, pieprz/ Sznycelek mielony bezglutenowy, ziemniaki, buraczki zasmażane /mięso mielone wieprzowe, kasza jaglana, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, buraki, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną z szynką i szczypiorkiem /szynka wiejska, szczypiorek/

Czwartek - 3.04.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, jajko, ogórek zielony, herbata żurawinowa
Obiad	Krem z soczewicy z pomidorami, czosnkiem i grzankami bezglutenowymi /wywar warzywny: marchewka, seler; soczewica, pomidory pelatti, czosnek, grzanki bezglutenowe, przyprawy/ Kopytka bezglutenowe z musem borówkowym i jogurtem sojowym /ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka kukurydziana, borówki, jogurt z soi, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Budyń czekoladowy na napoju ryżowym /napój ryżowy, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, kakao, kurkumina, cukier/, pieczywo chrupkie bezglutenowe
Piątek – 4.04.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta włoska: słonecznik z pomidorami suszonymi i bazylią /słonecznik, suszone pomidory, bazylia, olej lniany/, herbata z cytryną
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem /wywar mięsny: kaczka, śmietana roślinne, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, ryż, 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 – wyrób własny

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

Jadłospis od 7.04. - 11.04.2025 r – menu bezmleczne – bezglutenowe

Poniedziałek – 7.04.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, szynka wiejska, pomidor, herbata z cytryną
Obiad	Zupa ziemniaczana z kielbasą /wywar mięsny (kielbasa) – warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , ziemniaki, przyprawy/ Ryż z musem bananowym na jogurcie sojowym / ryż, banany, <u>jogurt sojowy</u> , cukier/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, filet z indyka z oliwkami zielonymi/czarnymi i pomidorem
Wtorek – 8.04.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta jajeczna ze szczypiorkiem /jajka, majonez, szczypiorek/, kakao na <u>napoju ryżowym</u>
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> , koncentrat pomidorowy 30%, śmietana roślinna, makaron bezglutenowy, zielona pietruszka, przyprawy/ Wolno pieczony schab w sosie niezagęszczanym, kasza owsiana bezglutenowa, surówka z buraczków z jabłkiem /schab, przecier pomidorowy, kasza owsiana bezglutenowa, buraki, jabłko, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Mus owocowy (jagodowy) z jogurtem sojowym / <u>jogurt z soi</u> /, ciasteczka bezmleczne, bezglutenowe
Środa – 9.04.25 r	
Śniadanie	Płatki jaglane na napoju kokosowym /płatki jaglane/, Pieczywo bezglutenowe z margaryną, polędwica z indyka, papryka

Obiad	<p>Krupnik warzywny na kaszy jaglanej z ziemniakami i zieloną pietruszką /kasza jaglana, ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, por, lubczyk, pietruszka natka, sól morską, śmietana roślinna, przyprawy/</p> <p>Filet drobiowy w panierce bezglutenowej, ziemniaki, mizeria z sosem winegret / filet z kurczaka, mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, świeży ogórek, olej, przyprawy/</p> <p>Kompot</p>
Podwieczorek	<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>
Czwartek – 10.04.25 r	
Śniadanie	<p>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, tofu /z soi/ + konfitura owocowa, herbata z cytryną</p>
Obiad	<p>Krem z białych warzyw z grzankami bezglutenowymi /kalafior, ziemniaki, pietruszka, karczochy, por, cebula, naturalny bulion z warzyw, śmietana roślinna, grzanki bezglutenowe, przyprawy/</p> <p>Spaghetti bezglutenowe bolońskie /makaron bezglutenowy, mięso mielone wp, pomidory pelati, czosnek, cebula, seler, marchew, por, przyprawy/</p> <p>Kompot</p>
Podwieczorek	<p>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, z szynką, papryka</p>
Piątek – 11.04.25 r	
Śniadanie	<p>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta rybna z łososia /łosoś - ryba, papryka, cebula, przyprawy/, herbata żurawinowa</p>
Obiad	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, seler; wywar z buraków czerwonych, ziemniaki, śmietana roślinna, zielona pietruszka, czosnek, przyprawy/</p> <p>Naleśniki bezmleczne, bezglutenowe z tofu i polewą malinową /mąka bezglutenowa, napój ryżowy, jajko, tofu z soi, jogurt z soi, maliny, cukier brązowy/</p> <p>Kompot</p>
Podwieczorek	<p>Pieczywo bezglutenowe z margaryną, szynka wp, ogórek kiszony</p>

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

Jadłospis od 14.04. - 18.04.2025 r – menu bezmleczne – bezglutenowe

Poniedziałek – 14.04.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, kielbasa krakowska, ogórek zielony, herbata z cytryną
Obiad	Krem z pomidorów z grzankami bezglutenowymi /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, seler, pomidory pelatti, śmietana roślinna, grzanki bezglutenowe, przyprawy/ Racuszki bezmleczne, bezglutenowe z jabłkami / napój ryżowy, mąka bezglutenowa, drożdże, jabłka, olej, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta z zielonego groszku, pomidor
Wtorek – 15.04.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, „wegański twarożek” ze szczypiorkiem /słonecznik/, herbata z cytryną
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami /wywar mięsny, ogórki kwaszone, ryż, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, seler, por, śmietana roślinna, ziemniaki, lubczyk, susz warzywny, przyprawy/ Gulasz z szynki z cukinią, papryką, pomidorami i ogórkiem kiszonym, kasza owsiana bezglutenowa /mięso: szynka wieprzowa, mąka z amarantusa, cukinia, pomidory, papryka, kasza owsiana bezglutenowa, ogórek kiszony, przyprawy/ Kompot

Podwieczorek	Płatki ryżowe na napoju kokosowym z owocami sezonowymi /mango/ i chrupkami kukurydzianymi
Środa – 16.04.25 r	
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi na napoju sojowym /soja/, Pieczywo bezglutenowe z margaryną, polędwica z indyka, pomidor
Obiad	Zupa z kaszą jaglaną na rosole /wywar mięsny drobiowy: kurczak – warzywny: marchewka, seler, por; kapusta włoska, kasza jaglana, zielona pietruszka, przyprawy/ Podudzia pieczone, ziemniaki, mizeria z sosem winegret /podudzia pieczone, ziemniaki, świeży ogórek, olej, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pomidor, oliwki zielone i czarne
Czwartek - 17.04.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, schab pieczony, ogórek zielony, kakao na <u>napoju sojowym</u>
Obiad	Zupa ziemniaczana z białą kielbasą /biała kielbasa, ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, por, czosnek, liść laurowy, majeranek, koper, lubczyk, śmietana roślinna, sól morską, pieprz/ Pierogi bezglutenowe z mięsem /mięso wp, cebula, mąka bezglutenowa, przyprawy/, sałatka z ogórka kiszzonego, pomidora i cebulki /ogórek kiszony, pomidor, cebula, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, domowy humus /ciecierzyca pomidor, suszony pomidor, olej rzepakowy, <u>sezam</u>/, papryka
Piątek – 18.04.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, <u>jajko</u>, <u>sos ketchupowo – majonezowy</u>, szczypiorek, kakao na <u>napoju ryżowym</u>

Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem bezglutenowym /wywar warzywny: marchew, <u>seler</u> , pieczarki, śmietana roślinna, makaron bezglutenowy, zielona pietruszka, przyprawy/ Filet rybny w panierce bezglutenowej, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem / <u>filet z ryb białych</u> , mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, kiszona kapusta, marchewka, jabłko, olej rzepakowy, 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 21.04. – 25.04.2025 r – menu bezmleczne - bezglutenowe

Poniedziałek – 21.04.25 r	
Wtorek - 22.04.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, humus / ciecierzycyca, <u>sezam</u>/, pomidor, herbata z cytryną

Obiad	<p>Krem z zielonych warzyw: groszek zielony, brokuły, cukinia z grzankami bezglutenowymi / brokuły, groszek zielony, ziemniaki, cebula, naturalny bulion z warzyw, śmietana roślinna, marchew, grzanki bezglutenowe, przyprawy/</p> <p>Ryż z mussem owoce leśne na jogurcie sojowym / ryż, <u>jogurt z soi</u>, borówka, jeżyna, malina, cukier/</p> <p>Kompot</p>
Podwieczorek	Pieczycwo bezglutenowe z margaryną, wędlina krakowska, ogórek kiszony
Środa – 23.04.25 r	
Śniadanie	Kaszka owsiana bezglutenowa na napoju ryżowym, Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta jajeczna ze szczypiorkiem / <u>jajka</u> , <u>majonez</u> , szczypiorek/
Obiad	<p>Zupa pomidorowa z ryżem /wywar mięsny drobiowo: indyk; warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u>, koncentrat pomidorowy 30%, śmietana roślinna, ryż, przyprawy/</p> <p>Nuggetsy z kurczaka bezglutenowe (pieczone) w płatkach kukurydzianych, ziemniaki, marchewka z groszkiem na ciepło / filec z kurczaka, płatki kukurydziane, siemię lniane, mąka kukurydziana, ziemniaki, marchewka, groszek, olej, przyprawy/</p> <p>Kompot</p>
Podwieczorek	Wafle ryżowe + powidła owocowe
Czwartek - 24.04.25 r	
Śniadanie	Pieczycwo bezglutenowe z margaryną, tofu / <u>z soi</u> / + konfitura owocowa, herbata z cytryną
Obiad	<p>Zupa kalafiorowa z makaronem bezglutenowym i zieloną pietruszką /kalafior, marchewka, pietruszka, <u>seler</u>, por, kapusta włoska, śmietana roślinna, makaron bezglutenowy, pietruszka natka, lubczyk, sól morską, majeranek, koper, pieprz/</p> <p>Gołąbki cygańskie z mięsem i ryżem w sosie pomidorowym, ziemniaki /mięso wieprzowe, ryż, kapusta, pomidory pelati, ziemniaki, przyprawy/</p> <p>Kompot</p>
Podwieczorek	Pudding ryżowy z prażonymi jabłkami /ryż, jabłka, cynamon, cukier/
Piątek - 25.04.25 r	
Śniadanie	Pieczycwo bezglutenowe z margaryną, pasta rybna z lososia / <u>losos</u> - <u>ryba</u> , papryka, cebula, przyprawy/, kakao na napoju sojowym / <u>soja</u> /
Obiad	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u>; wywar z buraków czerwonych, ziemniaki, śmietana roślinna, zielona pietruszka, czosnek, przyprawy/</p> <p>Pierogi bezglutenowe z owocami z polewą z jogurtu sojowego /mąka bezglutenowe, owoce, <u>jogurt sojowy</u></p> <p>Kompot</p>

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 28.04. - 2.05.2025 r – menu bezmleczne – bezglutenowe

Poniedziałek – 28.04.25 r