

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

Jadłospis od 2.05.2025 r - menu bezmleczne - bezglutenowe Może zawierać śladowe ilości glutenu

Piątek - 2.05.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, szynka drobiowa, ogórek zielony, herbata z cytryną
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami /marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, brukselka, kalafior, brokuł, ziemniaki, lubczyk, liść laurowy, ziemniaki, pietruszka natka, przyprawy/ Pierogi bezglutenowe ze szpinakiem z polewą z jogurtu sojowego /mąka bezglutenowa, szpinak, suszone pomidory, <u>jogurt sojowy</u> , przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Kaszka owsiana bezglutenowa na napoju ryżowym z musem borówkowym /napój ryżowy, kaszka owsiana bezglutenowa, borówki, cukier/ + pałki kukurydziane

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

Jadłospis od 5.05. - 9.05.2025 r - menu bezmleczne – bezglutenowe

Poniedziałek – 5.05.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, polędwica z indyka, papryka, herbata z cytryną
Obiad	Zupa ziemniaczana z kielbasą /kielbasa, ziemniaki, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, czosnek, liść laurowy, majeranek, koper, lubczyk, sól morską, pieprz/ Kopytka z musem truskawkowym i jogurtem sojowym /ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka kukurydziana, truskawki, <u>jogurt z soi</u> , cukier/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, humus /ciecierzyca, <u>sezam</u> /, pomidor
Wtorek – 6.05.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, jajko, pomidor, kakao na <u>napoju sojowym</u>
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> , koncentrat pomidorowy 30%, śmietana roślinna, makaron bezglutenowy, zielona pietruszka, 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, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Płatki ryżowe na napoju kokosowym z owocami sezonowymi /mango/ i

	chrupkami kukurydzianymi
Środa – 7.05.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, tofu /<u>tofu z soi</u>/ + konfitura owocowa, herbata z cytryną
Obiad	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/ Spaghetti bolońskie bezglutenowe /makaron bezglutenowy, mięso mielone wp, pomidory pelati, czosnek, cebula, seler, marchew, por, oliwa, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, wędlina krakowska, ogórek kiszony
Czwartek - 8.05.25 r	
Śniadanie	Kaszka owsiana bezglutenowa na napoju sojowym /<u>soja</u>/, Pieczywo bezglutenowe z margaryną, schab pieczony, rzodkiewka
Obiad	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/ Kluski śląskie z sosem pieczarkowym, surówka chińska /ziemniaki, mąka ziemniaczana, pieczarki, śmietana roślinna, biała kapusta, marchewka, oliwa z oliwek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, szynka drobiowa, papryka
Piątek – 9.05.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, zielona pasta z awokado z pieczonymi warzywami i mielonymi pestkami słonecznika /awokado, marchewka, brokuł, cukinia, pestki słonecznika, olej/, herbata z cytryną
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem /wywar mięsny: kaczka, śmietana roślinna, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, ryż, przyprawy/ Filet z dorsza w panierce bezglutenowej, ziemniaki, fasolka szparagowa / <u>filet z dorsza</u> - ryba, mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, fasolka, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciastko bezglutenowe, bezmleczne – wyrób własny, ½ jabłka

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

Jadłospis od 12.05. - 16.05.2025 r - menu bezmleczne – bezglutenowe

Poniedziałek – 12.05.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, szynka wiejska, ogórek zielony, 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, śmietana roślinna pietruszka natka, zielony groszek, ziemniaki, przyprawy/ Naleśniki bezmleczne, bezglutenowe z tofu i polewą malinową /mąka bezglutenowa, napój ryżowy, <u>jajko</u> , <u>tofu z soi</u> , <u>jogurt z soi</u> , maliny, cukier brązowy/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, polędwica z indyka z oliwkami zielonymi i czarnymi, pomidor
Wtorek – 13.05.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta włoska: słonecznik z pomidorami suszonymi i bazylią /słonecznik prażony, suszone pomidory, bazylia, olej lniany/, herbata żurawinowa
Obiad	Krem z pomidorów z grzankami bezglutenowymi /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, <u>seler</u> , pomidory pelatti, śmietana roślinna, grzanki bezglutenowe, przyprawy/ Wolno pieczony schab w sosie bezglutenowym, kasza gryczana niepalona, surówka z buraczków z jabłkiem /schab, przecier pomidorowy, kasza gryczana, buraki, jabłko, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną + powidła śliwkowe + marchewka
Środa – 14.05.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, humus /ciecierzyca, <u>sezam</u> /, pomidor, kakao na napoju sojowym <u>/soja/</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/ Filet drobiowy zapiekany z pomidorem, ziemniaki, surówka wiosenna /filet z kurczaka, pomidor, ziemniaki, kapusta pekińska, ogórek świeży, pomidor, rzodkiewka, sos vinegrette: oliwa z oliwek, cytryna, przyprawy/ Kompot

Podwieczorek	Budyń czekoladowy na napoju ryżowym /napój ryżowy, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, kakao, kurkumina, cukier/, pieczywo chrupkie bezglutenowe
Czwartek – 15.05.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, szynka wp, papryka, herbata z cytryną
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/ Penne bezglutenowe z pieczonym kurczakiem i sosem szpinakowo – śmietanowym na śmietanie roślinnej /filet drobiowy, szpinak mrożony, śmietana roślinna, makaron bezglutenowy, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Mus owocowy (jagodowy) z jogurtem sojowym / <u>jogurt z soi</u> /, ciasteczka bezmleczne, bezglutenowe
Piątek – 16.05.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta rybna z łososia / <u>łosoś - ryba</u> , papryka, cebula, przyprawy/, ogórek zielony, 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/ Pierogi bezglutenowe z owocami z polewą z jogurtu sojowego /mąka bezglutenowa, owoce, <u>jogurt sojowy</u> / 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 19.05. - 23.05.2025 r - menu bezmleczne – bezglutenowe

Poniedziałek – 19.05.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, szynka wiejska, pomidor, herbata z cytryną
Obiad	Zupa ziemniaczana z kielbasą i ziemniakami /wywar mięsny (kielbasa) – warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , ziemniaki, przyprawy/ Racuszki bezmleczne, bezglutenowe z jabłkami /napój ryżowy, mąka bezglutenowa, drożdże, jabłka, olej, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, polędwica z indyka, ogórek zielony
Wtorek – 20.05.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, „wegański twarożek” ze szczypiorkiem /słonecznik prażony/, 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/ Gulasz z szynki z cukinią, papryką, pomidorami i ogórkiem kiszonym, kasza owsiana bezglutenowa /mięso: szynka wieprzowa, cukinia, pomidory, papryka, kasza owsiana bezglutenowa, ogórek kiszony, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pana cotta kokosowa z musem z malin /mleko kokosowe, cukier, żelatyna, maliny mrożone/, pałki kukurydziane
Środa – 21.05.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, <u>jajko</u>, <u>sos ketchupowo – majonezowy</u>, <u>szczypiorek</u>, kakao na <u>napoju sojowym</u>

Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem /wywar mięsny drobiowo: indyk; warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u>, koncentrat pomidorowy 30%, śmietana roślinna, ryż, przyprawy/ Nuggetsy z kurczaka (pieczone) w płatkach kukurydzianych, ziemniaki, marchewka z groszkiem na ciepło /filet z kurczaka, płatki kukurydziane, siemię lniane, mąka kukurydziana, ziemniaki, marchewka, groszek, 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 - 22.05.25 r	
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi na napoju sojowym /<u>soja</u>/, Pieczywo bezglutenowe z margaryną i konfiturą owocową
Obiad	Krem z białych warzyw z grzankami bezglutenowymi /kalafior, ziemniaki, pietruszka, karczochy, por, cebula, naturalny bulion z warzyw, śmietana roślinna, grzanki bezglutenowe, 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	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, domowy humus /ciecierzyca pomidor, suszony pomidor, olej rzepakowy, <u>sezam</u>/, papryka
Piątek – 23.05.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta jajeczna ze szczypiorkiem /<u>jajka</u>, <u>majonez</u>, szczypiorek/, kakao na napoju sojowym /<u>soja</u>/
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/ Filet z dorsza w panierce bezglutenowej, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem /<u>filet z dorsza - ryba</u>, mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, kiszona kapusta, marchewka, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe, domowa nutella bezmleczna /napój kokosowy, <u>orzechy laskowe</u>, olej kokosowy, kakao naturalne, cukier/

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

Jadłospis od 26.05. - 30.05.2025 r - menu bezmleczne – bezglutenowe

Poniedziałek – 26.05.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, humus /ciecierzyca, <u>sezam</u>/, ogórek zielony, 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, sól, przyprawy/ Kopytka bezglutenowe z musem bananowym na jogurcie sojowym / ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka kukurydziana, <u>jogurt z soi</u> , banany, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, szynka wp., papryka
Wtorek – 27.05.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, schab pieczony, pomidor, kakao na <u>napoju sojowym</u>
Obiad	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/ Duszony filet z indyka w sosie neapolitańskim, kasza owsiana bezglutenowa, surówka z białej kapusty z marchewką /filet z indyka, cebula, czosnek, bazylia, oregano, pomidory pelati, kasza owsiana bezglutenowa, biała kapusta, marchewka, cebula, oliwa z oliwek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną z szynką i szczypiorkiem /szynka wiejska, szczypiorek/

Środa – 28.05.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, tofu / <u>tofu z soi</u> / + konfitura owocowa, 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, przyprawy/ 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, papryka
Czwartek – 29.05.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, kielbasa krakowska, ogórek zielony, herbata z cytryną
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem bezglutenowym /wywar warzywny: marchew, <u>seler</u>, pieczarki, śmietana roślinna, makaron bezglutenowy, zielona pietruszka, przyprawy/ Podudzia pieczone, ziemniaki, mizeria z sosem winegret /podudzia z kurczaka, ziemniaki, świeży ogórek, olej, cytryna, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Wafle ryżowe + powidła owocowe
Piątek – 30.05.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta rybna z łososia / <u>łosoś - ryba</u> , papryka, cebula, przyprawy/, kakao na napoju ryżowym
Obiad	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem i ziemniakami /wywar mięsny drobiowy: kurczak; marchewka, pietruszka, <u>seler</u>, por, kapusta włoska, brukselka, lubczyk, liść laurowy, śmietana roślinna, pietruszka natka, zielony groszek, ziemniaki, przyprawy/ Makaron bezglutenowy z tofu i musem brzoskwiniowym na jogurcie sojowym /makaron bezglutenowy, <u>tofu z soi</u>, <u>jogurt naturalny z soi</u>, brzoskwinia, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Ciastko bezglutenowe, bezmleczne – wyrób własny

