

Jadłospis od 1.05. - 5.05.2023 r – menu bezglutenowy

Poniedziałek – 1.05.23 r	
Wtorek – 2.05.23 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, kielbasa krakowska, ogórek zielony, herbata z cytryną
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami /wywar mięsny: kości cielęce, ogórki kwaszone, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, ziemniaki, <u>śmietana 18% - z mleka</u> , lubczyk, susz warzywny/ Ryż z musem owoce leśne /ryż, jogurt naturalny z mleka, <u>śmietana 12% z mleka</u> , borówka, jeżyna, malina/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe, szynka wp., papryka czerwona
Środa – 3.05.23r.	
Czwartek - 4.05.23 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, polędwica z indyka, pomidor, kakao /mleko/
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym /wywar mięsny drobiowo: indyk; warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , koncentrat pomidorowy 30%, <u>śmietana 12% z mleka</u> , makaron bezglutenowy, przyprawy/ Pierogi bezglutenowe z owocami i polewą jogurtową /mąka bezglutenowa, <u>jogurt naturalny z mleka</u> , owoce/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, ser żółty /z mleka/, ogórek zielony
Piątek – 5.05.23 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, pasta włoska: twarożek z pomidorami suszonymi i bazylią, /ser biały z mleka, suszone pomidory, bazylia, olej lniany/, herbata owocowa
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem /wywar mięsny: kaczką, <u>śmietana 18% z mleka</u> , marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, ryż/ Filet z dorsza w panierce bezglutenowej, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem /filet z dorsza - ryba, mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, <u>masło z mleka</u> , kiszona kapusta, marchewka, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Deserek waniliowy /twarożek z mleka, jogurt naturalny z mleka, cukier waniliowy/

Jadłospis od 8.05. - 12.05.2023 r – menu bezglutenowy

Poniedziałek – 8.05.23 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, szynka gotowana, papryka, kakao na mleku 2%
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, śmietana 18% z mleka, pietruszka natka, ziemniaki, przyprawy/ Leniwe bezglutenowe z musem z truskawek i jogurtu naturalnego /ziemniaki, ser biały z mleka, mąka kukurydziana, mąka ziemniaczana, masło z mleka, truskawki, jogurt naturalny, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, mozzarella /z mleka / z oliwkami zielonymi i pomidorem
Wtorek – 9.05.23 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, ser żółty /z mleka/, pomidor, herbata żurawinowa
Obiad	Krem z pomidorów z grzankami bezglutenowymi /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, seler, pomidory pelatti, śmietana 30% z mleka, grzanki bezglutenowe, przyprawy/ Pieczeń rzymska bezglutenowa w sosie pieczeniowym, kasza gryczana niepalona, surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i pomidorem /mięso mielone wieprzowo – wołowe, siemię lniane, mąka kukurydziana, bułka tarta bezglutenowa, śmietana 30% z mleka, kasza gryczana, kapusta pekińska, pomidor, ogórek, oliwa z oliwek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Wafle ryżowe z powidłem
Środa – 10.05.23 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, twarożek biały /ser biały z mleka/ + konfitura owocowa, herbata z cytryną
Obiad	Rosół z makaronem bezglutenowym, jarzynami i zieloną pietruszką /marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, lubczyk, mięso wołowe, pietruszka natka, makaron bezglutenowy/ Filet drobiowy w panierce bezglutenowej, ziemniaki, mizeria /filet z kurczaka, mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, mleko, masło z mleka, świeży ogórek, śmietana 18% z mleka, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Jogurt naturalny /jogurt z mleka/ z owocami sezonowymi i chrupkami kukurydzianymi

Czwartek - 11.05.23 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, schab pieczony, rzodkiewka, kakao /mleko/
Obiad	Krupnik z kaszy jaglanej /kasza jagłana, marchewka, pietruszka, seler, por, lubczyk, pietruszka natka, sól morską, śmietana z mleka, przyprawy/ Spaghetti bezglutenowe bolońskie /makaron bezglutenowy, mięso mielone wołowe, pomidory pelatti, czosnek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciastko bezglutenowe – wyrób własny
Piątek – 12.05.23 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, pasta rybna – jajeczna /makrela- ryba, jajka, szczypiorek, papryka, cebula, majonez, przyprawy/, herbata z cytryną
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, seler; wywar z buraków czerwonych, śmietana 18% z mleka, zielona pietruszka, przyprawy/ Pierogi ruskie bezglutenowe z cebulką, surówka z marchewki i jabłka /mąka bezglutenowa, siemię lniane, woda, ser biały z mleka, ziemniaki, marchewka, jabłko, śmietana 18% z mleka, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/ + konfitura owocowa

Jadłospis od 15.05. - 19.05.2023 r – menu bezglutenowy

Poniedziałek – 15.05.23 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem /<u>masło z mleka</u>/, kielbasa krakowska, pomidor, herbata z cytryną
Obiad	Zupa ziemniaczana /wywar mięsny (kielbasa) – warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u>, przyprawy/ Makaron bezglutenowy z serem białym i brzoskwinią /makaron bezglutenowy, <u>ser biały z mleka</u>, <u>jogurt naturalny z mleka</u>, brzoskwinia, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z masłem /<u>masło z mleka</u>/, połędwica z indyka, ogórek zielony
Wtorek – 16.05.23 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem /<u>masło z mleka</u>/, pasta paprykowo - pomidorowa /<u>ser biały</u>, <u>jogurt naturalny z mleka</u>, pomidory, papryka, czosnek/, herbata żurawinowa
Obiad	Krem brokułowo - groszkowy z grzankami bezglutenowymi /brokuły, groszek zielony, ziemniaki, cebula, <u>masło</u>, naturalny bulion z warzyw, <u>śmietana</u>, marchew, grzanki bezglutenowe, przyprawy/ Sznycelek pieczony mielony (bezglutenowy), ziemniaki, buraczki zasmażane /mięso mielone wieprzowe, bułka tarta bezglutenowa, kasza jaglana, ziemniaki, <u>mleko</u>, <u>masło z mleka</u>, buraki, <u>śmietana 18% z mleka</u>, <u>masło z mleka</u>, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Budyń czekoladowy /<u>mleko</u>, mąka ziemniaczana, kakao, cukier/, pałki kukurydziane
Środa – 17.05.23 r	
Śniadanie	Płatki kukurydziane z <u>mlekiem 2%</u>, Pieczywo bezglutenowe z masłem /<u>masło z mleka</u>/, ser żółty /z <u>mleka</u>/, pomidor, herbata z cytryną
Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem bezglutenowym i zieloną pietruszką /kalafior, marchewka, pietruszka, <u>seler</u>, por, kapusta włoska, <u>śmietana 18% z mleka</u>, pietruszka natka, lubczyk, sól morską, majeranek, koper/ Polędwiczki drobiowe w sosie koperkowym niezagęszczanym, ryż, surówka z białej kapusty z marchewką /filet z kurczaka, wywar warzywny: marchewka, pietruszka, lubczyk, <u>śmietana 18% z mleka</u>, świeży koperek, ryż, biała kapusta, marchewka, oliwa z oliwek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Jogurt owocowy /<u>jogurt naturalny z mleka</u>, owoce sezonowe/ z płatkami bezglutenowymi
Czwartek – 18.05.23 r	

Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem / <u>masło z mleka</u> /, szynka gotowana, papryka czerwona, herbata z cytryną
Obiad	Zupa meksykańska z ziemniakami /mięso mielone wołowe, marchewka, <u>seler</u> , papryka, czosnek, koncentrat pomidorowy 30%, mąka z amarantusa, przyprawy/ Ryż z prażonymi jabłkami oraz polewą jogurtową - cynamonową /ryż, jabłka, cynamon, <u>jogurt z mleka</u> , przyprawa: wanilia/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z masłem / <u>masło z mleka</u> /, domowy humus /ciecierzyca pomidor, suszony pomidor, olej rzepakowy, <u>sezam</u> / Piątek – 19.05.23 r
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem / <u>masło z mleka</u> /, pasta jajeczna ze szczypiorkiem / <u>jajka</u> , majonez, jogurt naturalny z mleka, szczypiorek/, kakao na mleku 2%
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem /wywar mięsny: kaczka, <u>śmietana 18% z mleka</u> , marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, ryż/ Filet z dorsza w panierce bezglutenowej, ziemniaki, surówka z kiszanej kapusty z marchewką i jabłkiem / <u>filet z dorsza - ryba</u> , mąka kukurydziana, bułka tarta bezglutenowa, siemię lniane, ziemniaki, <u>mleko</u> , <u>masło z mleka</u> , kiszona kapusta, marchewka, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciastko bezglutenowe – wyrób własny

Poniedziałek – 22.05.23 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, polędwica z indyka, ogórek zielony, herbata z cytryną
Obiad	Krem z soczewicy z pomidorami, czosnkiem i grzankami bezglutenowymi /wywar warzywny: marchewka, seler; soczewica, pomidory pelatti, czosnek, grzanki bezglutenowe, przyprawy/ Makaron bezglutenowy z prażonymi jabłkami oraz polewą jogurtową - cynamonową /makaron bezglutenowy, jabłka, cynamon, jogurt z mleka, przyprawa: wanilia/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, szynka wp., papryka czerwona
Wtorek – 23.05.23 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, ser żółty /z mleka/, pomidor, herbata z cytryną
Obiad	Zupa ziemniaczana z zieloną pietruszką /wywar mięsny: szynka wieprzowa; warzywny: marchewka, seler, zielona pietruszka, ziemniaki, przyprawy/ Pieczone kotleciki mielone z warzywami, kasza gryczana niepalona, fasolka szparagowa z masłem /mięso mielone drobiowe, marchewka, brokuł, pietruszka, czosnek, jajko, kasza gryczana, fasolka, masło z mleka, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Mus owocowy z jogurtem naturalnym /jogurt z mleka/, ciastka bezglutenowe
Środa – 24.05.23 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, jajko, szczypiorek, kakao na mleku 2%
Obiad	Rosół z makaronem bezglutenowym, jarzynami i zieloną pietruszką /marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, lubczyk, mięso wołowe, pietruszka natka, makaron bezglutenowy/ Klopsy bezglutenowe w sosie pomidorowym, ziemniaki, surówka z marchewki z jabłkiem /mięso mielone wieprzowe, bułka tarta bezglutenowa, kasza jaglana, pomidory pelatti, śmietana 12% z mleka, marchewka, jabłko, śmietana 18% z mleka, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, wiejski twaróg ze szczypiorkiem i rzodkiewką /ser biały z mleka, jogurt naturalny z mleka/
Czwartek - 25.05.23 r	
Śniadanie	Płatki jaglane na mleku /płatki jaglane, mleko/, Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/ i konfiturą owocową, herbata z cytryną

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, <u>śmietana 18% z mleka</u> , pietruszka natka, makaron bezglutenowy, przyprawy/ Pierogi bezglutenowy z mięsem /wołowina, cebula, mąka bezglutenowa, siemię lniane, przyprawy/, sałatka z ogórka kiszzonego, pomidora i cebulki /ogórek kiszony, pomidor, cebula, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z masłem / <u>masło z mleka</u> / z serem żółtym /z <u>mleka</u> /, papryką
Piątek – 26.05.23 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem / <u>masło z mleka</u> /, pasta rybna ze szprotki w pomidorach /szprotka - ryba, <u>ser biały</u> , papryka, cebula, przyprawy/, herbata z cytryną
Obiad	Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; wywar z buraków czerwonych, <u>śmietana 18% z mleka</u> , zielona pietruszka, przyprawy/ Naleśniki bezglutenowe z serem białym, jogurtem naturalnym i polewą malinową /mąka bezglutenowa, napój ryżowy, siemię lniane, <u>ser biały z mleka</u> , <u>jogurt naturalny z mleka</u> , maliny, cukier brązowy/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z masłem / <u>masło z mleka</u> /, szynka gotowana, ogórek zielony

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

Jadłospis od 29.05. - 2.06.2023 r – menu bezglutenowy

Poniedziałek – 29.05.23 r

Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, szynka wiejska, ogórek zielony, herbata z cytryną
Obiad	Fasolowa z ziemniakami /kiełbasa, fasola Jaś, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, czosnek, liść laurowy, majeranek, koper, lubczyk, sól morską, pieprz/ Ryż z musem z owoców sezonowych /ryż, jogurt naturalny z mleka, <u>śmietana 12% z mleka</u> , owoce sezonowe/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, ser żółty /z mleka/, pomidor

Wtorek – 30.05.23 r

Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, wiejski twarożek ze szczypiorkiem /ser biały z mleka, jogurt naturalny z mleka/, herbata z cytryną
Obiad	Zupa z kaszą jaglaną na rosole /wywar mięsny drobiowy: kurczak – warzywny: marchewka, <u>seler</u> , por; kapusta włoska, kalafior, brokuł, kasza jaglana, zielona pietruszka, przyprawy/ Gulasz z szynki z makaronem bezglutenowym, ogórek kiszony /makaron bezglutenowy, mięso: szynka wieprzowa, ogórek kiszony, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pana cotta z sokiem malinowym /mleko, jogurt naturalny, <u>śmietana 30%</u> , cukier, żelatyna, maliny mrożone/

Środa – 31.05.23 r

Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, schab pieczony, papryka, kakao na mleku 2%
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem /wywar mięsny: kości cielece, ogórki kwaszone, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, <u>śmietana 18% - z mleka</u> , lubczyk, susz warzywny/ Medalion drobiowy bezglutenowy, ziemniaki, kapusta gotowana /mięso mielone drobiowe, bułka tarta bezglutenowa, kasza jaglana, przyprawy, ziemniaki, <u>mleko</u> , <u>masło z mleka</u> , kapusta biała, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Kisiel domowy wiśniowy /wiśnie mrożone, mąka ziemniaczana, woda, cukier/, ciasteczka bezglutenowe

Czwartek - 1.06.23 r

Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem /masło z mleka/, jajko, szczypiorek, sos ketchupowo – majonezowy, herbata owocowa
------------------	---

Obiad	<p>Krem z pieczonych buraczków z czosnkiem i grzankami bezglutenowymi /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u>; wywar z buraków czerwonych, <u>śmietana 18% z mleka</u>, czosnek, przyprawy, grzanki bezglutenowe/</p> <p>Pierogi bezglutenowe z truskawkami i polewą jogurtową /mąka bezglutenowa, truskawki, jogurt naturalny z mleka/</p> <p>Kompot</p>
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z masłem / <u>masło z mleka</u> /, wędlina krakowska, ogórek kiszony
Piątek – 2.06.23 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z masłem / <u>masło z mleka</u> /, ser żółty /z <u>mleka</u> /, pomidor, kakao / <u>mleko</u> /
Obiad	<p>Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u>, koncentrat pomidorowy 30%, <u>mleko</u>, makaron bezglutenowy, zielona pietruszka, przyprawy/</p> <p>Filet z dorsza w panierce bezglutenowej, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem /<u>filet z dorsza</u> - ryba, mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, kiszona kapusta, marchewka, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy/</p> <p>Kompot</p>
Podwieczorek	Ciastko bezglutenowe – wyrób własny