

**Jadłospis od 4.10. – 8.10.2021 r - dieta bezmleczna**

<b>Poniedziałek – 4.10.21 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb pszenno-żytni</b> /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy/, <b>połędwica z indyka, ogórek świeży, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa jarzynowa z makaronem</b> /wywar mięsny drobiowy: kurczak; marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, brukselka, lubczyk, liść laurowy, kminek, ziele angielskie, pietruszka natka, makaron pszenny- gluten, jajko, przyprawy/  <b>Ryż z musem owoce leśne</b> /ryż, jogurt sojowy, borówka, jeżyna, malina/  <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Weka</b> /mąka pszenna– gluten, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy/, <b>szynka wp., papryka czerwona</b>
<b>Wtorek – 5.10.21 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Bułka kajzerka</b> /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, cukier/, <b>humus</b> /ciecierzyca, pomidory suszone, sezam/, <b>pomidor, kakao na napoju kokosowym</b>
<b>Obiad</b>	<b>Rosół z makaronem nitki, jarzynami i zieloną pietruszką</b> /marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, lubczyk, mięso wołowe, pietruszka natka/  <b>Pieczeń z indyka w sosie koperkowym, kasza jęczmienna, surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i pomidorem</b> /filet z indyka, mąka poznańska - gluten, świeży koperek, przyprawy, kasza jęczmienna – gluten, kapusta pekińska, ogórek, pomidor, oliwa/  <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Jogurt owocowy sojowy</b> /jogurt sojowy, owoce sezonowe/ <b>ze zbożowo miodowymi chrupkami</b>
<b>Środa – 6.10.21 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb staropolski</b> /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy/, <b>jajko, szczypiorek, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Krem z pomidorów z groszkiem ptysiowym</b> /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, seler, pomidory pelatti, groszek ptysiowy /masa jajowa pasteryzowana, woda, mąka pszenna - gluten, tłuszcz roślinny palmowy, sól przyprawy/  <b>Kotlet mielony, ziemniaki, sałatka z buraczków</b> /mięso mielone wieprzowe, jajka, bułka tarta – gluten, ziemniaki, buraki, jabłko, przyprawy/  <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Budyń czekoladowy na napoju kokosowym</b> /kokos, mąka ziemniaczana, kakao, cukier/, <b>ciasteczka owsiane bezmleczne</b> /gluten/

<b>Czwartek - 7.10.21 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb pszenno-żytni</b> / <u>mąka pszenna – gluten</u> , woda, <u>mąka żytnia – gluten</u> , drożdże, sól, olej rzepakowy/, <b>pasta ze słonecznika ze szczypiorkiem i rzodkiewką</b> , <b>herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa koperkowa z ryżem</b> /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> , por, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, ryż/  <b>Spaghetti bolońskie</b> /makaron spaghetti: <u>mąka pszenna – gluten</u> , <u>jajka</u> , mięso mielone wołowe, pomidory pelatti, czosnek, przyprawy/  <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Drożdźówka bezmleczna</b> / <u>mąka pszenna- gluten</u> , cukier, drożdże, napój kokosowy, <u>jajka</u> /
<b>Piątek – 8.10.21 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Bulka grahamka</b> / <u>mąka żytnia, pszenna – gluten</u> /, <b>pasta rybna – jajeczna</b> / <u>tuńczyk- ryba, jajka</u> , szczypiorek, papryka, cebula, <u>majonez</u> , przyprawy/, <b>kawa zbożowa inka na napoju kokosowym z miodem</b> / <u>kawa inka – gluten</u> , miód/
<b>Obiad</b>	<b>Barszcz czerwony niezabielany z ziemniakami</b> /wywar mięsny: kaczka; wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; wywar z buraków czerwonych, zielona pietruszka, przyprawy/  <b>Naleśniki na napoju roślinnym z jabłkami prażonymi i polewą malinową</b> / <u>mąka pszenna - gluten</u> , <u>jajka</u> , woda, napój ryżowy, maliny, cukier brązowy/  <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Wafle kukurydziane z miodem + jabłko</b>

**Jadłospis od 11.10. - 15.10.2021 r - dieta bezmleczna**

<b>Poniedziałek – 11.10.21 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb pszenno-żytni</b> /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy/, <b>schab pieczony, ogórek małosolny, herbata owocowa</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa pomidorowa z makaronem</b> /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, pietruszka, seler, makaron pszenno- gluten, jajko, koncentrat pomidorowy 30%, przyprawy/  <b>Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem</b> /ryż biały, jabłka, cynamon, miód/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Chleb graham</b> /mąka żytnia, pszenna – gluten/, <b>wędlina krakowska, pomidor</b>
<b>Wtorek – 12.10.21 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Bułka kajzerka</b> /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, cukier/, <b>dżem owocowy, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Krem marchewkowy z pomarańczą z grzankami zielowymi</b> /wywar warzywny: marchewka, seler, pomarańcza, ziemniaki, mąka pszenna, żytnia – gluten, przyprawy/  <b>Gulasz wieprzowy z cukinią, papryką i pomidorami, kasza gryczana</b> /mięso mielone wieprzowe, jajka, bułka tarta – gluten, kasza gryczana, fasolka/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Jogurt sojowy naturalny</b> /soja/ <b>z owocami sezonowymi, suszoną żurawiną i chrupkami kukurydzianymi</b>
<b>Środa – 13.10.21 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Kaszka manna na napoju kokosowym z sokiem owocowym, chleb staropolski</b> /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy/, <b>domowy humus</b> /ciecierzyca pomidor, suszony pomidor, olej rzepakowy, sezam/, <b>papryka, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Krupnik z kaszy jęczmiennej i kaszy bulgur</b> /kasza jęczmienna - gluten, kasza bulgur - gluten, marchewka, pietruszka, seler, por, lubczyk, pietruszka natka, sól morską, przyprawy/_  <b>Filet drobiowy w japońskiej panierce „panko”, ziemniaki, mizeria z sosem winegret</b> /filet z kurczaka, mąka pszenna - gluten, bułka tarta- gluten, jajka, świeży ogórek, olej, cytryna, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Galaretka domowa wiśniowa z owocami</b> /woda, żelatyna, wiśnie mrożone, cukier brązowy/, <b>biszkopty bezmleczne</b> /mąka pszenna - gluten, jaja, cukier, substancja spulchniająca (węglany amonu), miód pszczeli, emulgator (lecytyna sojowa)/

**Czwartek – 14.10.21 r**

<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb staropolski</b> /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy/, <b>szynka wiejska, ogórek świeży, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa ogórkowa z ryżem</b> /wywar mięsny: kości cielęce, ogórki kwaszone, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, lubczyk, susz warzywny/  <b>Pierogi z mięsem z cebulką, surówka z marchewki i jabłka</b> /mąka pszenna- gluten, mąka orkiszowa - gluten, jajka, ziemniaki, mięso wp-woł., marchewka, jabłko, przyprawy/  <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Weka</b> /mąka pszenna– gluten, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy/, <b>filet z kurczaka, pomidor</b>

**Piątek - 15.10.21 r**

<b>Śniadanie</b>	<b>Bułka grahamka</b> /mąka żytnia, pszenna – gluten/, <b>pasta włoska: ze słonecznika z pomidorami suszonymi i bazylią</b> /słonecznik, suszone pomidory, bazylia, olej lniany/, <b>kakao na napoju kokosowym</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa kalafiorowa z makaronem i zieloną pietruszką</b> /wywar mięsny: skrzydła z kurczaka; kalafior, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, makaron pszenny – gluten, jajko, pietruszka natka, lubczyk, sól morska, majeranek, koper/  <b>Filet z dorsza panierowany, ziemniaki, surówka z pomidorów, ogórków kiszonych i kapusty pekińskiej</b> /filet z dorsza - ryba, mąka typ 500 - gluten, mąka kukurydziana, bułka tarta - gluten, jajka, ziemniaki, pomidory, ogórki kiszone, kapusta pekińska, oliwa z oliwek, przyprawy/  <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Ciasto piernikowe</b> /mąka pszenna /gluten/, mąka razowa, kakao naturalne, cukier trzcinowy, olej rzepakowy, jaja, proszek do pieczenia /gluten/, marmolada owocowa, przyprawa do piernika: cynamon, imbir, gałka muskatołowa/

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

**Jadłospis od 18.10. - 22.10.2021 r - dieta bezmleczna**

<b>Poniedziałek – 18.10.21 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb pszenno-żytni</b> /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy/, <b>połędwica z indyka, ogórek świeży, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa jarzynowa z kaszą bulgur</b> /wywar mięsny drobiowy: kurczak; marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, brukselka, lubczyk, liść laurowy, kminek, ziele angielskie, pietruszka natka, <u>kasza bulgur</u> , przyprawy/  <b>Makaron z koktajlem truskawkowym</b> /makaron pszenny: mąka pszenna – gluten, jajko, jogurt sojowy, truskawki mrożone, cukier /  <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Weka</b> /mąka pszenna– gluten, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy/, <b>szynka wp., papryka czerwona</b>
<b>Wtorek – 19.10.21 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Bulka kajzerka</b> /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, cukier/, <b>tofu naturalne + dżem wiśniowy, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa krem z dyni z groszkiem ptysiowym</b> /dynia, marchewka, pietruszka, seler, por, lubczyk, bazylia, pietruszka natka, sól morska, groszek ptysiowy / <u>masa jajowa</u> pasteryzowana, woda, <u>mąka pszenna - gluten</u> , tłuszcz roślinny palmowy, sól przyprawy/  <b>Filet drobiowy zapiekany z pomidorem, ziemniaki, surówka z marchewki z jabłkiem</b> /filet z kurczaka, pomidor, ziemniaki, marchewka, jabłko, przyprawy/  <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Kisiel domowy pomarańczowy</b> /sok z pomarańczy, mąka ziemniaczana, woda, cukier/, <b>wafle ryżowe</b>
<b>Środa – 20.10.21 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pszenica w miodzie na napoju kokosowym, chleb pszenno-żytni</b> /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy/, <b>filet z indyka, pomidor, herbata żurawinowa</b>
<b>Obiad</b>	<b>Rosół z makaronem nitki, jarzynami i zieloną pietruszką</b> /marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, lubczyk, mięso wołowe, pietruszka natka, <u>makaron pszenny - mąka pszenna - gluten</u> , jajko/  <b>Pierogi z mięsem</b> /wołowina, cebula, <u>mąka pszenna - gluten</u> , <u>mąka jęczmienna- gluten</u> , jajka, przyprawy/, <b>surówka z kapusty czerwonej z jabłkami i cebulką</b> /kapusta czerwona, jabłko, cebula, olej, przyprawy/  <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Grahamka</b> /mąka pszenna- gluten/, <b>powidła śliwkowe</b>

**Czwartek - 21.10.21 r**

<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb staropolski</b> /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy/, <b>szynka gotowana, pomidor, kakao na napoju kokosowym</b>
<b>Obiad</b>	<b>Żurek staropolski z kielbasą i ziemniakami</b> /wywar mięsny (kielbasa) – warzywny: marchewka, pietruszka, seler, zakwas żurku, mąka żytnia - gluten, przyprawy/ <b>Penne z kurczakiem i ze szpinakiem</b> /filet drobiowy, szpinak mrożony, olej, makaron: mąka pszenna – gluten, jajko/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Ciasto bezmleczne</b>

**Piątek – 22.10.21 r**

<b>Śniadanie</b>	<b>Bulka grahamka</b> /mąka żytnia, pszenna – gluten/, <b>pasta jajeczna ze szczypiorkiem</b> /jajka, majonez, szczypiorek/, <b>herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Krem z pieczonej papryki, pomidorów z bagietką pszenną</b> /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, seler, pomidory pelatti, papryka, bagietka pszenna- gluten, przyprawy/ <b>Filet rybny panierowany, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem</b> /filet z dorsza - ryba, mąka kukurydziana, jajko, płatki kukurydziane, kiszona kapusta, sałata lodowa, marchewka, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Deserek waniliowy bezmleczny</b> /kasza manna, napój kokosowy, cukier waniliowy/

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

### Jadłospis od 25.10. - 29.10.2021 r - dieta bezmleczna

Poniedziałek – 25.10.21 r	
<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb staropolski</b> /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy/, <b>szynka wiejska, pomidor, kawa zbożowa inka na napoju ryżowym z miodem</b> /kawa inka – gluten, miód/
<b>Obiad</b>	<b>Zupa pomidorowa z makaronem</b> /wywar warzywny: marchewka, seler, koncentrat pomidorowy 30%, makaron pszenny- gluten, jajko, zielona pietruszka, przyprawy/ <b>Kluski na parze z musem bananowym</b> /mąka pszenna - gluten, drożdże, olej rzepakowy, jogurt sojowy, banany/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Chleb graham</b> /mąka żytnia, pszenna – gluten/, <b>schab pieczony, papryka czerwona</b>
Wtorek – 26.10.21 r	
<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb pszenno-żytni</b> /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy/, <b>pasta ze słonecznika, rzodkiewka, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Krem z cukinii z groszkiem ptysiowym</b> /wywar warzywny: marchewka, seler, cukinia, ziemniaki, groszek ptysiowy /masa jajowa pasteryzowana, woda, mąka pszenna - gluten, tłuszcz roślinny palmowy, sól przyprawy/ <b>Chrupiące paluszki drobiowe w płatkach kukurydzianych, ryż szafranowy, surówka z marchewki z jabłkiem</b> /filet z kurczaka, płatki kukurydziane, jajka, mąka orkiszowa- gluten, ryż, kurkuma, marchewka, jabłko, pomarańcza, olej rzepakowy, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Budyń śmietankowy na napoju kokosowym z sokiem wiśniowym</b> /mąka ziemniaczana, olej kokosowy, wiśnie/, <b>ciasteczka bezmleczne</b> /gluten/
Środa – 27.10.21 r	
<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb graham</b> /mąka żytnia, pszenna – gluten/, <b>jajko, szczypiorek, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa koperkowa z ryżem</b> /wywar warzywny: marchewka, seler, por, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, ryż/ <b>Klopsy w sosie pomidorowym, kasza perłowa, surówka z białej kapusty z marchewką</b> /mięso mielone wieprzowe, jajka, bułka tarta - gluten, pomidory pelatti, mąka typ 500 - gluten, kasza perłowa, biała kapusta, marchewka, oliwa z oliwek, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Kaszka manna na napoju ryżowym z musem owocowym</b> /kasza manna- gluten, owoce sezonowe/

**Czwartek - 28.10.21 r**

<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb staropolski</b> /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy/, <b>połędwica z indyka, ogórek świeży, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Barszcz czerwony niezabielany z ziemniakami</b> /wywar warzywny: marchewka, seler; wywar z buraków czerwonych, zielona pietruszka, przyprawy/  <b>Kluseczki ala leniwe z musem owoce leśne</b> /kasza jagłana, mąka kukurydziana, mąka ziemniaczana, maliny, borówki, truskawki, jeżyny mrożone, cukier/  <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Marchewka, pieczywo chrupkie z miodem</b> /mąka pszenna, mąka żytnia – gluten/

**Piątek – 29.10.21 r**

<b>Śniadanie</b>	<b>Bułka grahamka</b> /mąka żytnia, pszenna – gluten/, <b>zielona pasta z awokado z pieczonymi warzywami i mielonymi pestkami słonecznika</b> /awokado, marchewka, brokuł, cukinia, pestki słonecznika/, <b>herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa pieczarkowa z łazankami</b> /wywar warzywny: marchew, seler, pieczarki, mąka pszenna - gluten, jajka, zielona pietruszka, olej, przyprawy/  <b>Chrupiąca rybka w płatkach owsianych, ziemniaki, fasolka szparagowa</b> /filet z dorsza - ryba, mąka typ 500 - gluten, mąka kukurydziana, płatki owsiane – gluten, bułka tarta, jajka, ziemniaki, fasolka, przyprawy/  <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Koktajl owocowy na jogurcie sojowym z płatkami owsianymi i kukurydzianymi</b> /soja, owoce: borówki, maliny, płatki owsiane - gluten/



