

Jadłospis od 2.06. - 6.06.2025 r – menu bezmleczne - bez jajka

Poniedziałek – 2.06.25 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni z margaryną /mąka pszenna 650 – <u>gluten</u> , <u>mąka żytnia</u> 720 - <u>gluten</u> , <u>kwask żytni</u> - <u>gluten</u> , woda, drożdże, sól/, kielbasa krakowska, ogórek małosolny, herbata z cytryną
Obiad	Krem z zielonych warzyw: brokuły, cukinia, groszek zielony z grzankami z bagietki / brokuły, groszek zielony, ziemniaki, cebula, naturalny bulion z warzyw, śmietana roślinna, marchew, <u>grzanki pszenno-żytnie</u> - <u>gluten</u> , przyprawy/ Kopytka z musem owoce leśne i jogurtem sojowym /ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka bezglutenowa, <u>jogurt sojowy</u> , borówka, jeżyna, malina, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Chlebek kukurydziany z margaryną /mąka kukurydziana, <u>mąka pszenna</u> – <u>gluten</u> , <u>mąka żytnia</u> – <u>gluten</u> woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, filet z indyka z oliwkami zielonymi i czarnymi, pomidor
Wtorek – 3.06.25 r	
Śniadanie	Chleb graham z margaryną /mąka graham 2000 - <u>gluten</u> , <u>mąka pszenna</u> – <u>gluten</u> , woda, drożdże, sól/, tofu /tofu z soi/ + konfitura owocowa, kakao na napój ryżowy
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> , koncentrat pomidorowy 30%, <u>makaron pszenny</u> - <u>gluten</u> , zielona pietruszka, przyprawy/ Wolno pieczony schab w sosie pieczeniowym, kasza perłowa, surówka z buraczków z jabłkiem /schab, <u>mąka pszenna</u> - <u>gluten</u> , przecier pomidorowy, <u>kasza perłowa</u> – <u>gluten</u> , buraki, jabłko, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Bulka z ziarnami z margaryną /mąka pszenna– <u>gluten</u> , woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, <u>ziarna</u> : siemię lniane, słonecznik, sezam/, domowy humus /ciecierzyca pomidor, suszony pomidor, olej rzepakowy, <u>sezam</u> /, papryka
Środa – 4.06.25 r	
Śniadanie	Bulka kajzerka z margaryną /mąka pszenna 500 – <u>gluten</u> , woda, drożdże, sól/, zielona pasta z awokado z pieczonymi warzywami i mielonymi pestkami słonecznika /awokado, marchewka, brokuł, cukinia, pestki słonecznika/, pomidor, herbata z cytryną
Obiad	Krupnik warzywny na kaszy jęczmiennej z ziemniakami i zieloną pietruszką /kasza jęczmienna - <u>gluten</u> , ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, por, lubczyk, pietruszka natka, sól morską, przyprawy/ Filet drobiowy panierowany bez jajka, ziemniaki, mizeria z sosem winegret /filet z kurczaka, <u>mąka pszenna</u> - <u>gluten</u> , <u>bulka tarta</u> - <u>gluten</u> , siemię lniane, ziemniaki, świeży ogórek, olej, przyprawy/ Kompot

Podwieczorek	Budyń czekoladowy na napoju ryżowym / skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, kakao, kurkumina, cukier/, pieczywo chrupkie 3 zboża / <u>mąka pszenna, żytnia – gluten/</u>
Czwartek – 5.06.25 r	
Śniadanie	Chleb wiejski z margaryną / <u>mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, schab pieczony, ogórek zielony, herbata żurawinowa
Obiad	Barszcz biały z kielbasą i ziemniakami /kielbasa, barszcz w butelce - <u>gluten</u> , ziemniaki, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, czosnek, liść laurowy, majeranek, koper, lubczyk/ Kluski śląskie z sosem pieczarkowym (bez jajka), surówka chińska /ziemniaki, <u>mąka pszenna-gluten</u> , mąka ziemniaczana, pieczarki, biała kapusta, marchewka, oliwa z oliwek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Kasza owsiana bezglutenowa na napoju kokosowym ze świeżymi truskawkami i chrupkami kukurydzianymi
Piątek – 6.06.25 r	
Śniadanie	Bulka grahamka z margaryną / <u>mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, pasta z szynki ze szczypiorkiem /szynka, majonez wegański, szczypiorek/, kakao na napoju sojowym
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem /wywar mięsny, ogórki kwaszone, ryż, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, ryż, lubczyk, susz warzywny, przyprawy/ Paluszki rybne, ziemniaki, fasolka szparagowa / <u>filet z ryb białych, mąka typ 500 - gluten</u> , olej słonecznikowy, woda, skrobia ziemniaczana, sól, drożdże, ziemniaki, fasolka, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciastko bezmleczne, bez jajka – wyrób własny

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

Jadłospis od 9.06. - 13.06.2025 r – menu bezmleczne - bez jajka

Poniedziałek – 9.06.25 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni z margaryną / <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>mąka żytnia 720 - gluten</u> , <u>kwask żytni - gluten</u> , woda, drożdże, sól/, połędwica z indyka , 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, pietruszka natka, zielony groszek, ziemniaki, przyprawy/ Naleśniki bezmleczne z tofu i polewą ze świeżych truskawek / <u>mąka pszenna - gluten</u> , <u>mąka żytnia- gluten</u> , napój ryżowy, <u>tofu z soi</u> , <u>jogurt z soi</u> , truskawki, cukier brązowy/ Kompot
Podwieczorek	Chleb z siemieniem lnianym z margaryną / <u>mąka pszenna – gluten</u> , woda, <u>mąka żytnia – gluten</u> , drożdże, sól, olej rzepakowy, siemię lniane/, humus /ciecierzyca, <u>sezam</u> /, pomidor
Wtorek – 10.06.25 r	
Śniadanie	Chleb staropolski (żytni domowy) z margaryną / <u>mąka żytnia 720 - gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>kwask żytni - gluten</u> , woda, drożdże, sól/ szynka wp , pomidor , kakao na napoju sojowym

Obiad	Rosół z makaronem nitki, jarzynami i zieloną pietruszką /wywar mięsny: mięso drobiowe, marchewka, pietruszka, <u>seler</u>, por, kapusta włoska, lubczyk, pietruszka natka, <u>makaron pszenny</u> - <u>mąka pszenna</u> – <u>gluten</u>, przyprawy/ Strogonoff z szynki z papryką i pomidorami i ogórkiem kiszonym, kasza bulgur /szynka wieprzowa, <u>mąka typ 500</u> - <u>gluten</u>, cebula, pieczarki, ogórek konserwowy, cukinia, pomidory, papryka, <u>kasza bulgur</u> - <u>gluten</u>, ogórek kiszony, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Kasza owsiana bezglutenowa na napoju ryżowym z musem borówkowym /napój ryżowy, kasza owsiana bezglutenowa, borówki, cukier/ + palki kukurydziane
Środa – 11.06.25 r	
Śniadanie	Bulka kajzerka z margaryną /<u>mąka pszenna 500</u> – <u>gluten</u>, woda, drożdże, sól/, zielona pasta z awokado z pieczonymi warzywami i mielonymi pestkami słonecznika /awokado, marchewka, brokuł, cukinia, pestki słonecznika/, herbata z cytryną
Obiad	Krem z pomidorów z grzankami /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u>, pomidory pelatti, <u>mąka pszenna</u> - <u>gluten</u>, sól przyprawy/ Podudzia pieczone, ziemniaki, mizeria z sosem vinegret /podudzia pieczone, ziemniaki, świeży ogórek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Kajzerka z margaryną, filet z indyka /<u>mąka pszenna</u> – <u>gluten</u>/, papryka
Czwartek - 12.06.25 r	
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi na napoju sojowym /<u>soja</u>/, chleb foremka „cegielka” z margaryną /<u>mąka pszenna 650</u> – <u>gluten</u>, <u>mąka pszenna 500</u> – <u>gluten</u>, <u>mąka żytnia 720</u> - <u>gluten</u>, <u>kwasy</u> <u>żytni</u> - <u>gluten</u>, woda, drożdże, sól/, szynka wp, rzodkiewka
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem /wywar mięsny: kaczka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u>, por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, ryż, przyprawy/ Spaghetti bolońskie /makaron spaghetti: <u>mąka pszenna</u> – <u>gluten</u>, mięso mielone wp, pomidory pelati, czosnek, cebula, seler, marchew, por, 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, bez jajka
Piątek – 13.06.25 r	
Śniadanie	Bulka grahamka z margaryną / <u>mąka graham 2000</u> - <u>gluten</u> , <u>mąka pszenna 650</u> – <u>gluten</u> , woda, drożdże, sól/, pasta rybna z łososia / <u>łosoś</u> - <u>ryba</u> , papryka, cebula, przyprawy/, ogórek zielony, kakao na <u>napoju sojowym</u>
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; wywar z buraków czerwonych, ziemniaki, zielona pietruszka, czosnek, przyprawy/ Pierogi z owocami z polewą z jogurtu sojowego / <u>mąka pszenna</u> - <u>gluten</u> , owoce, <u>jogurt sojowy</u> / Kompot
Podwieczorek	Ciastko bezmleczne, bez jajka – wyrób własny

Jadłospis od 16.06. - 20.06.2025 r – menu bezmleczne - bez jajka

Poniedziałek 16.06.25 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni z margaryną /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, szynka wiejska, ogórek zielony, herbata z cytryną
Obiad	Barszcz biały z kielbasą i ziemniakami /kielbasa, barszcz w butelce - gluten, ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, por, czosnek, liść laurowy, majeranek, koper, lubczyk, sól morska, pieprz/ Makaron „świderki” z tofu i musem ze świeżych truskawek /makaron pszenny: mąka pszenna – gluten, tofu z soi, jogurt z soi, truskawki, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Chleb słonecznikowy ciemny z margaryną / mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, pszenica prażona, ziarna słonecznika, woda, drożdże, sól/, humus / ciecierzycza, sezam/, pomidor
Wtorek – 17.06.25 r	
Śniadanie	Bulka kajzerka z margaryną /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól/, pasta włoska: słonecznik z pomidorami suszonymi i bazylią /słonecznik, suszone pomidory, bazylia, olej lniany/, herbata owocowa
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem /wywar mięsny drobiowo: indyk; warzywny: marchewka, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy 30%, ryż, przyprawy/ Pierogi z mięsem /mięso wp, cebula, mąka pszenna - gluten, przyprawy/, sałatka z ogórka kiszzonego, pomidora i cebulki /ogórek kiszony, pomidor, cebula, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pana cotta kokosowa z musem z malin /mleko kokosowe, cukier, żelatyna, maliny/, wafle ryżowe
Środa – 18.06.25 r	
Śniadanie	Kasza owsiana bezglutenowa na mleku sojowym /soja /, chleb żytni razowy z margaryną /mąka żytnia razowa 2000 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, dżem owocowy
Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem i zieloną pietruszką /kalafior, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, makaron pszenny – gluten, pietruszka natka, lubczyk, sól morska, majeranek, koper, pieprz/ Gołąbki cygańskie z mięsem i ryżem w sosie pomidorowym, ziemniaki /mięso wieprzowe, kasza jęczmienna - gluten, ryż, kapusta, pomidory pelati, ziemniaki, przyprawy/ Kompot

Podwieczorek	Buleczka wodna z margaryną / <u>mąka pszenna 500</u> , woda, drożdże, sól/ z szynką i szczypiorkiem /szynka wiejska, szczypiorek/
Czwartek – 19.06.25 r	
Piątek - 20.06.25 r	
Śniadanie	Chleb staropolski (żytni domowy) z margaryną / <u>mąka żytnia 720 - gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>kwask</u> <u>żytni - gluten</u> , woda, drożdże, sól/, pasta rybna / <u>tuńczyk-ryba</u> , szczypiorek, papryka, cebula, olej, przyprawy/, kakao na mleku sojowym
Obiad	Krem z pieczonych buraczków z czosnkiem i grzankami /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; wywar z buraków czerwonych, czosnek, grzanki: <u>mąka pszenna - gluten</u> , sól przyprawy/ Kopytka z musem bananowym na jogurcie sojowym /ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka kukurydziana, <u>jogurt z soi</u> , banany, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Chalka z margaryną / <u>mąka pszenna 500 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, powidła śliwkowe + marchewka

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

Jadłospis od 23.06. - 27.06.2025 r – menu bezmleczne - bez jajka

Poniedziałek – 23.06.25 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni z margaryną / <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>mąka żytnia 720 - gluten</u> , <u>kwas żytni - gluten</u> , woda, drożdże, sól/, humus /ciecierzyca, <u>sezam</u> /, pomidor, herbata z cytryną
Obiad	Krem z soczewicy z pomidorami i czosnkiem i grzankami /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; soczewica, pomidory pelatti, czosnek, <u>grzanki pszenno-żytnie - gluten</u> , przyprawy/ Ryż z musem ze świeżych truskawek na jogurcie sojowym /ryż, <u>jogurt z soi</u> , truskawki/ Kompot
Podwieczorek	Buleczka kukurydziana z margaryną /mąka kukurydziana, <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>mąka żytnia 720 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, filet z indyka, ogórek zielony
Wtorek – 24.06.2025 r	
Śniadanie	Bułka kajzerka z margaryną / <u>mąka pszenna 500 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, szynka drobiowa, ketchup, szczypiorek, kakao na napoju sojowym
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem /wywar warzywny: marchew, <u>seler</u> , pieczarki, <u>makaron pszenny – gluten</u> , zielona pietruszka, przyprawy/ Sznycelek mielony (bez jajka), kasza jęczmienna, młoda kapusta gotowana z koperkiem / mięso mielone wieprzowe, kasza jaglana, bułka tarta bezglutenowa, <u>kasza jęczmienna – gluten</u> , kapusta biała, <u>mąka orkiszowa - gluten</u> , koperek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Wafle ryżowe + powidła owocowe
Środa – 25.06.25 r	
Śniadanie	Chleb wiejski z margaryną / <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>mąka żytnia 720 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, kielbasa krakowska, ogórek małosolny, herbata żurawinowa