

Jadłospis od 2.06. - 6.06.2025 r – menu bezmleczne – bezglutenowe

Poniedziałek – 2.06.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, kielbasa krakowska, ogórek małosolny, herbata z cytryną
Obiad	Krem z zielonych warzyw: brokuły, cukinia, groszek zielony z grzankami bezglutenowymi /brokuły, groszek zielony, ziemniaki, cebula, naturalny bulion z warzyw, śmietana roślinna, marchew, przyprawy/ Kopytka bezglutenowe z mussem owoce leśne i jogurtem sojowym /ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka bezglutenowa, <u>jogurt sojowy</u> , borówka, jeżyna, malina, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, filet z indyka z oliwkami zielonymi i czarnymi, pomidor
Wtorek – 3.06.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, tofu / <u>tofu z soi</u> / + konfitura owocowa, kakao na napój ryżowym
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> , koncentrat pomidorowy 30%, zielona pietruszka, przyprawy/ Wolno pieczony schab w sosie pieczeniowym, kasza gryczana niepalona, surówka z buraczków z jabłkiem /schab, przecier pomidorowy, kasza bezglutenowa, buraki, jabłko, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, domowy humus /ciecierzyca pomidor, suszony pomidor, olej rzepakowy, <u>sezam</u> /, papryka
Środa – 4.06.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, 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 jaglanej z ziemniakami i zieloną pietruszką /kasza jaglana, ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, por, łubczyk, pietruszka natka, sól morską, przyprawy/ Filet drobiowy w panierce bezglutenowej, ziemniaki, mizeria z sosem vinegret /filet z kurczaka, mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, świeży ogórek, olej, cytryna, przyprawy/ Kompot

Podwieczorek	Budyń czekoladowy na napoju ryżowym / skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, kakao, kurkumina, cukier/, pieczywo chrupkie bezglutenowe
Czwartek – 5.06.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, schab pieczony, ogórek zielony, herbata żurawinowa
Obiad	Zupa fasolowa z kielbasą i ziemniakami /kielbasa, fasola, ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, por, czosnek, liść laurowy, majeranek, koper, lubczyk, sól morską, pieprz/ Kluski śląskie z sosem pieczarkowym, surówka chińska /ziemniaki, <u>mąka pszenna- gluten</u> , mąka ziemniaczana, <u>jajka</u> , pieczarki, biała kapusta, marchewka, oliwa z oliwek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Kaszka owsiana bezglutenowa na napoju kokosowym ze świeżymi truskawkami i chrupkami kukurydzianymi
Piątek – 6.06.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta jajeczna ze szczypiorkiem / <u>jajka</u> , <u>majonez</u> , szczypiorek/, kakao na napoju sojowym
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem /wywar mięsny, ogórki kwaszone, ryż, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, seler, por, ryż, lubczyk, susz warzywny, 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, bezmleczne – 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 – bezglutenowe

Poniedziałek – 9.06.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, polędwica 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, bezglutenowe z tofu i polewą ze świeżych truskawek /mąka bezglutenowa, napój ryżowy, <u>jajko</u> , <u>tofu z soi</u> , <u>jogurt z soi</u> , truskawki, cukier brązowy/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, humus /ciecierzyca, <u>sezam</u> /, pomidor
Wtorek – 10.06.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, <u>jajko</u>, pomidor, kakao na napoju <u>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/ Strogonoff z szynki z papryką i pomidorami i ogórkiem kiszonym, kasza gryczana niepalona /szynka wieprzowa, cebula, pieczarki, ogórek konserwowy, cukinia, pomidory, papryka, kasza gryczana, ogórek kiszony, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Kaszka owsiana bezglutenowa na napoju ryżowym z musem borówkowym /napój ryżowy, kaszka owsiana bezglutenowa, borówki, cukier/ + palki kukurydziane
Środa – 11.06.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, zieloną pastą z awokado z pieczonymi warzywami i mielonymi pestkami słonecznika /awokado, marchewka, brokuł, cukinia, pestki słonecznika/, herbata z cytryną
Obiad	Krem z pomidorów z grzankami bezglutenowymi /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u>, pomidory pelatti, grzanki bezglutenowe/ Podudzia pieczone, ziemniaki, mizeria z sosem vinegret /podudzia pieczone, ziemniaki, świeży ogórek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, filet z indyka, papryka
Czwartek - 12.06.25 r	
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi na napoju sojowym /<u>soja</u>/, Pieczywo bezglutenowe z margaryną, 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 bezglutenowe /makaron bezglutenowy, 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 kruche bezmleczne, bezglutenowe
Piątek – 13.06.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta rybna z lososia / <u>łosoś</u> - ryba, 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 bezglutenowe z owocami z polewą z jogurtu sojowego /mąka bezglutenowa, owoce, <u>jogurt sojowy</u> Kompot
Podwieczorek	Ciastko bezmleczne, bezglutenowe – wyrób własny

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

Jadłospis od 16.06. - 20.06.2025 r – menu bezmleczne – bezglutenowe

Poniedziałek 16.06.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, szynka wiejska, ogórek zielony, 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/ Makaron bezglutenowy z tofu i musem ze świeżych truskawek /makaron bezglutenowy, <u>tofu z soi</u> , <u>jogurt z soi</u> , truskawki, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, humus /ciecierzyca, <u>sezam</u> /, pomidor
Wtorek – 17.06.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, 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, <u>seler</u> , koncentrat pomidorowy 30%, ryż, przyprawy/ Pierogi z mięsem bezglutenowe /mięso wp, cebula, mąka bezglutenowa, 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	Kaszka owsiana bezglutenowa na mleku sojowym / <u>soja</u> /, Pieczywo bezglutenowe z margaryną, dżem owocowy
Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem bezglutenowym i zieloną pietruszką /kalafior, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, makaron bezglutenowy, pietruszka natka, lubczyk, sól morską, majeranek, koper, pieprz/ Gołąbki cygańskie z mięsem i ryżem w sosie pomidorowym, ziemniaki /mięso wieprzowe, ryż, kapusta, pomidory pelati, ziemniaki, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, szynką i szczypiorkiem /szynka wiejska, szczypiorek/

Czwartek – 19.06.25 r

Piątek - 20.06.25 r

Śniadanie

Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta rybna – jajeczna /tuńczyk-ryba,jajka, szczypiorek, papryka, cebula, majonez, przyprawy/, **kakao na mleku sojowym**

Obiad

Krem z pieczonych buraczków z czosnkiem i grzankami bezglutenowymi /wywar warzywny: marchewka, seler; wywar z buraków czerwonych, czosnek, grzanki bezglutenowe/
Kopytka bezglutenowe z musem bananowym na jogurcie sojowym/ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka kukurydziana, jogurt z soi, banany, cukier/
Kompot

Podwieczorek

Pieczywo bezglutenowe z margaryną, 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 – bezglutenowe

Poniedziałek – 23.06.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, humus /ciecierzyca, <u>sezam</u>/, pomidor, herbata z cytryną
Obiad	Krem z soczewicy z pomidorami i czosnkiem i grzankami bezglutenowymi /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u>; soczewica, pomidory pelatti, czosnek, przyprawy/ Ryż z musem ze świeżych truskawek na jogurcie sojowym /ryż, <u>jogurt naturalny z soi</u>, truskawki/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, filet z indyka, ogórek zielony
Wtorek – 24.06.2025 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, <u>jajko</u>, <u>sos ketchupowo – majonezowy</u>, szczypiorek, kakao na <u>napoju sojowym</u>
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem bezglutenowym /wywar warzywny: marchew, <u>seler</u>, pieczarki, zielona pietruszka, przyprawy/ Sznycelek mielony bezglutenowy, kasza owsiana bezglutenowa, młoda kapusta gotowana z koperkiem /mięso mielone wieprzowe, kasza jaglana, bułka tarta bezglutenowa, kasza owsiana bezglutenowa, kapusta biała, koperek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Wafle ryżowe + powidła owocowe
Środa – 25.06.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, kielbasa krakowska, ogórek małosolny, herbata żurawinowa