

Jadłospis od 2.06. - 6.06.2025 r – menu bezmleczne

Poniedziałek – 2.06.25 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni z margaryną /mąka pszenna 650 – <u>gluten</u> , mąka żytnia 720 - <u>gluten</u> , kwas żytni - <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> , mąka pszenna – <u>gluten</u> , woda, drożdże, sól/, tofu /tofu z soi/ + konfitura owocowa, kakao na napój ryżowym
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, mąka pszenna - <u>gluten</u> , przecier pomidorowy, <u>kasza perłowa</u> – <u>gluten</u> , buraki, jabłko, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Bułka 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	Bułka 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 morska, przyprawy/ Filet drobiowy panierowany, ziemniaki, mizeria z sosem vinegret /filet z kurczaka, mąka pszenna - <u>gluten</u> , bułka tarta- <u>gluten</u> , jajka, ziemniaki, świeży ogórek, olej, cytryna, 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, 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	Bulka grahamka z margaryną / <u>mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, pasta jajeczna ze szczypiorkiem / <u>jajka, majonez, szczypiorek</u> /, 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	Ciasto szpinakowe / <u>mąka pszenna - gluten, mąka razowa - gluten</u> , jajka, szpinak mrożony, olej rzepakowy, <u>proszek do pieczenia – gluten</u> , cukier trzcinowy/

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

Poniedziałek – 9.06.25 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/, 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 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>kwas żytni - gluten</u> , woda, drożdże, sól/ jajko , 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 - mąka pszenna – gluten</u> , przyprawy/ Strogonoff z szynki z papryką i pomidorami i ogórkiem kiszonym, kasza bulgur /szynka wieprzowa, <u>mąka typ 500 - gluten</u> , cebula, pieczarki, ogórek konserwowy, cukinia, pomidory, papryka, <u>kasza bulgur - 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 – 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 groszkiem ptysiowym /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> , pomidory pelatti, groszek ptysiowy / <u>jajko</u> , olej, <u>mąka pszenna - 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 – gluten</u> /, papryka
Czwartek - 12.06.25 r	
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi na napoju sojowym / <u>soja</u> /, chleb foremka „cegiełka” z margaryną / <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>mąka pszenna 500 – gluten</u> , <u>mąka żytnia 720 - gluten</u> , <u>kwas żytni - 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 – gluten</u> , mięso mielone drob-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
Piątek – 13.06.25 r	
Śniadanie	Bulka grahamka z margaryną / <u>mąka graham 2000 - gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, pasta rybna z łososia / <u>łosoś - 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- gluten</u> , owoce, <u>jogurt sojowy</u> / Kompot

Podwieczorek	Ciasto czekoladowa "kokosanka" / <u>mąka pszenna</u> - <u>gluten</u> , <u>mąka razowa</u> - <u>gluten</u> , jajka, kakao naturalne, mleko kokosowe, wiórki kokosowe, olej rzepakowy, <u>proszek do pieczenia</u> – <u>gluten</u> , cukier trzcinowy/
---------------------	---

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

Poniedziałek 16.06.25 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni z margaryną / <u>mąka pszenna</u> 650 – <u>gluten</u> , <u>mąka żytnia</u> 720 - <u>gluten</u> , <u>kwask żytni</u> - <u>gluten</u> , woda, drożdże, sól/, szynka wiejska, ogórek zielony, herbata z cytryną
Obiad	Barszcz biały z kielbasą i ziemniakami /kielbasa, <u>barszcz w butelce</u> - <u>gluten</u> , ziemniaki, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, czosnek, liść laurowy, majeranek, koper, lubczyk, sól morską, pieprz/ Makaron „świderki” z tofu i musem ze świeżych truskawek / <u>makaron pszenny</u> : <u>mąka pszenna</u> – <u>gluten</u> , <u>tofu z soi</u> , <u>jogurt z soi</u> , truskawki, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Chleb słonecznikowy ciemny z margaryną / <u>mąka pszenna</u> 650 – <u>gluten</u> , <u>mąka żytnia</u> 720 - <u>gluten</u> , pszenica prażona, ziarna słonecznika, woda, drożdże, sól/, humus / ciecierzycy, <u>sezam</u> /, pomidor
Wtorek – 17.06.25 r	
Śniadanie	Bulka kajzerka z margaryną / <u>mąka pszenna</u> 500 – <u>gluten</u> , 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, <u>seler</u>, koncentrat pomidorowy 30%, ryż, przyprawy/ Pierogi z mięsem /mięso wp, cebula, <u>mąka pszenna - gluten</u>, 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> /, chleb żytni razowy z margaryną /<u>mąka żytnia razowa 2000 - gluten</u>, <u>mąka pszenna 650 – gluten</u>, <u>kwask żytni - gluten</u>, woda, drożdże, sól/, dżem owocowy
Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem i zieloną pietruszką /kalafior, marchewka, pietruszka, <u>seler</u>, por, kapusta włoska, <u>makaron pszenny – gluten</u>, pietruszka natka, lubczyk, sól morską, majeranek, koper, pieprz/ Gołąbki cygańskie z mięsem i ryżem w sosie pomidorowym, ziemniaki /mięso wieprzowe, <u>kasza jęczmienna - gluten</u>, 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 żytni - gluten</u>, woda, drożdże, sól/, pasta rybna – jajeczna /<u>tuńczyk- ryba</u>, jajka, szczypiorek, papryka, cebula, <u>majonez</u>, przyprawy/, kakao na napoju sojowym
Obiad	Krem z pieczonych buraczków z czosnkiem i groszkiem ptysiowym /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u>; wywar z buraków czerwonych, czosnek, groszek ptysiowy /<u>jajko</u>, olej, <u>mąka pszenna - gluten</u>, sól przyprawy/ Kopytka bezglutenowe 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

Poniedziałek – 23.06.25 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni z margaryną / <u>mąka pszenna 650</u> – <u>gluten</u> , <u>mąka żytnia 720</u> - <u>gluten</u> , <u>kwask żytni</u> - <u>gluten</u> , woda, drożdże, sól/, humus / <u>ciecierzyca</u> , <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</u> - <u>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 /mąka pszenna 500 – <u>gluten</u> , woda, drożdże, sól/, <u>jajko</u>, <u>sos ketchupowo – majonezowy</u>, szczypiorek, kakao na <u>napoju sojowym</u>
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem /wywar warzywny: marchew, <u>seler</u> , pieczarki, <u>makaron pszenny – gluten</u> , <u>jajko</u> , zielona pietruszka, przyprawy/ Szныcelek mielony, kasza jęczmienna, młoda kapusta gotowana z koperkiem /mięso mielone wieprzowe, <u>jajka</u> , <u>bułka tarta – gluten</u> , <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 /mąka pszenna 650 – <u>gluten</u> , <u>mąka żytnia 720 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, kielbasa krakowska, ogórek małosolny, herbata żurawinowa
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 – mąka pszenna – gluten</u> , 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 waniliowy „szarlotka” na napoju ryżowym /napój ryżowy, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, kurkumina, cukier/ z jabłkami, cynamonem i chrupkami kukurydzianymi
Czwartek - 26.06.25 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/, schab pieczony, ogórek zielony, herbata z cytryną