

Jadłospis od 3.03. - 7.03.2025 r – menu bezmleczne

Poniedziałek – 3.03.25 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni z margaryną /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, szynka wiejska, papryka, herbata z cytryną
Obiad	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem i ziemniakami /wywar mięsny drobiowy: kurczak; marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, brukselka, lúbczyk, liść laurowy, pietruszka natka, zielony groszek, ziemniaki, przyprawy/ Kopytka bezglutenowe z musem bananowym na jogurcie sojowym /ziemniaki, mąka kukurydziana, mąka ziemniaczana, jogurt sojowy, banany, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Bulka z ziarnami z margaryną /mąka pszenna- gluten, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, ziarna/, wędlina krakowska, ogórek kiszony
Wtorek - 4.03.25 r	
Śniadanie	Chleb graham z margaryną /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna – gluten, woda, drożdże, sól /, jajko, pomidor, kakao na napoju sojowym
Obiad	Krem z białych warzyw z grzankami z bagietki / kalamita, ziemniaki, pietruszka, karczochy, por, cebula, naturalny bulion z warzyw, grzanki pszenno-żytnie - gluten, przyprawy/ Filet drobiowy panierowany, ziemniaki, mizeria z sosem winegret / filet z kurczaka, mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, świeży ogórek, olej, cytryna, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pudding ryżowy z prażonymi jabłkami /ryż, jabłka, cynamon, cukier/
Środa – 5.03.25 r	
Śniadanie	Kaszka owsiana bezglutenowa na napoju sojowym /soja /, chleb staropolski (żytni domowy) z margaryną /mąka żytnia 720 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól /, humus / ciecierzycyca, sezam /, ogórek zielony, herbata z cytryną
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy 30%, ryż, przyprawy/ Pierogi z owocami z polewą z jogurtu sojowego / mąka pszenna- gluten, owoce, jogurt sojowy Kompot
Podwieczorek	Chalka z margaryną /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól/ + powidła śliwkowe + ½ jabłka

Czwartek - 6.03.25 r

Śniadanie	Chleb wiejski z margaryną /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 – gluten, woda, drożdże, sól /, schab pieczony, papryka, kakao na napoju sojowym / kakao, soja/
Obiad	Rosół z makaronem nitki, jarzynami i zieloną pietruszką /wywar mięsny: mięso drobiowe, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, łubczyk, pietruszka natka, makaron pszenny - mąka pszenna – gluten, przyprawy/ Gołąbki cygańskie z mięsem i ryżem w sosie pomidorowym, ziemniaki /mięso wieprzowe, ryż, kapusta, pomidory pelatti, ziemniaki, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciasto „chlebek bananowy z nasionami chia” / mąka pszenna - gluten, mąka razowa - gluten, jają, banany, nasiona chia, olej rzepakowy, proszek do pieczenia – gluten, cukier trzcinowy/

Piątek – 7.03.25 r

Śniadanie	Bulka kajzerka z margaryną /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól/, zielona pasta z awokado z pieczonymi warzywami i mielonymi pestkami słonecznika /awokado, marchewka, brokuł, cukinia, pestki słonecznika/, herbata z cytryną
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, seler; wywar z buraków czerwonych, ziemniaki, zielona pietruszka, czosnek, przyprawy/ Paluszki rybne, ryż brązowy, fasolka szparagowa /filet z ryb białych, mąka typ 500 - gluten, olej słonecznikowy, woda, skrobia ziemniaczana, sól, drożdże, ryż brązowy, fasolka, olej, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Budyń czekoladowy na napoju ryżowym /napój ryżowy, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, kakao, kurkumina, cukier/, pieczywo chrupkie 3 zboża / mąka pszenna, żytnia – gluten/

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

Jadłospis od 10.03. - 14.03.2025 r – menu bezmleczne

Poniedziałek – 10.03.25 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni z margaryną /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, polędwica z indyka, ogórek zielony, herbata z cytryną
Obiad	Żurek staropolski z kielbasą i ziemniakami / wywar mięsny (kielbasa) – warzywny: marchewka, pietruszka, seler, ziemniaki, zakwas zurku, mąka żytnia - gluten, przyprawy/ Wegańskie leniwe z musem truskawkowym i jogurtem sojowym /ziemniaki, tofu z soi, mąka ziemniaczana, mąka bezglutenowa, truskawki, jogurt z soi, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Chlebek kukurydziany z margaryną /mąka kukurydziana, mąka pszenna– gluten, mąka żytnia– gluten woda, drożdże, sól, olej rzepakowy/, szynka drobiowa z oliwkami zielonymi i pomidorem
Wtorek –11.03.25 r	
Śniadanie	Chleb graham z margaryną /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna – gluten, woda, drożdże, sól/, tofu naturalne /soja/, konfitura owocowa, herbata z cytryną
Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem i zieloną pietruszką /kalafior, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, makaron pszenny – gluten, pietruszka natka, lubczyk, sól morską, majeranek, koper, pieprz/ Potrąwka z kurczaka z ryżem i warzywami /filet drobiowy, ryż, pomidory pelati, papryka, pomidory, brokuł, kalafior, cebula, przyprawy/ Kompot

Podwieczorek	Bułka z ziarnami z margaryną /mąka pszenna – gluten, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, ziarna/, domowy humus /ciecierzyca pomidor, suszony pomidor, olej rzepakowy, sezam/, papryka
Środa – 12.03.25 r	
Śniadanie	Bułka kajzerka z margaryną /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól/, pasta jajeczna ze szczypiorkiem /jajka, majonez, szczypiorek/, kakao na napoju sojowym /soja/
Obiad	Krem z pomidorów z grzankami /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, seler, pomidory pelatti, grzanki pszenno-żytnie - gluten, przyprawy/ Wolno pieczony schab w sosie pieczeniowym, kasza bulgur, surówka z buraczków z jabłkiem / schab, mąka pszenna - gluten, przecier pomidorowy, kasza perłowa – gluten, buraki, jabłko, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Buleczka wodna /mąka pszenna 500, woda, drożdże sól/, domowa nutella bezmleczna /napój ryżowy, orzechy laskowe, olej kokosowy, kakao naturalne, cukier/
Czwartek - 13.03.25 r	
Śniadanie	Chleb wiejski z margaryną /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy/, szynka wp, papryka, herbata z cytryną
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami /wywar mięsny, ogórki kwaszone, ryż, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, seler, por, śmietana roślinna, ziemniaki, lubczyk, susz warzywny, przyprawy/ Spaghetti bolońskie /makaron spaghetti: mąka pszenna – gluten, mięso mielone wp, pomidory pelati, czosnek, cebula, seler, marchew, por, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Budyń waniliowy „szarlotka” na napoju ryżowym /napój ryżowy, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, kurkumina, cukier/ z jabłkami, cynamonem i chrupkami kukurydzianymi
Piątek – 14.03.25 r	
Śniadanie	Bułka grahamka z margaryną /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, woda, drożdże, sól/, pasta włoska z pomidorami suszonymi i bazylią / słonecznik, suszone pomidory, bazylia, olej lniany/, kakao na napoju sojowym

Obiad	<p>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/</p> <p>Filet z dorsza panierowany (bez mleka), ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem /<u>filet z dorsza - ryba</u>, <u>mąka typ 500 - gluten</u>, mąka kukurydziana, <u>bułka tarta - gluten</u>, <u>jajka</u>, ziemniaki, kiszona kapusta, marchewka, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy/</p> <p>Kompot</p>
Podwieczorek	<p>Kisiel wiśniowy /skrobia ziemniaczana, kwas cytrynowy, aromat wiśniowy identyczny z naturalnym, sól, barwnik: ekstrakt z czarnej marchwi, koncentrat soku buraczanego, cukier/, wafle ryżowe</p>

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

Jadłospis od 17.03. - 21.03.2025 r – menu bezmleczne

Poniedziałek – 17.03.25 r	
Śniadanie	<p>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/, kielbasa krakowska, ogórek kiszony, herbata z cytryną</p>
Obiad	<p>Krem z soczewicy z pomidorami, czosnkiem i grzankami /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u>; soczewica, pomidory pelatti, czosnek, <u>grzanki pszenno-żytnie - gluten</u>, przyprawy/</p> <p>Racuszki bezmleczne z jabłkami /napój ryżowy, <u>mąka pszenna- gluten</u>, drożdże, jabłka, olej, cukier/</p> <p>Kompot</p>

Podwieczorek	Chleb kukurydziany z margaryną /mąka kukurydziana, <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>mąka żytnia 720 – gluten</u> woda, drożdże, sól//, humus /ciecierzyca, oliwa, suszone pomidory/, pomidor
Wtorek – 18.03.25 r	
Śniadanie	Chleb foremka „cegielka” z margaryną /mąka pszenna 650 – <u>gluten</u> , <u>mąka pszenna 500 – gluten</u> , <u>mąka żytnia 720 - gluten</u> , <u>kwasy żytnie - gluten</u> , woda, drożdże, sól /, „wegański twarożek” ze szczypiorkiem / słonecznik /, herbata żurawinowa
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem /wywar warzywny: marchew, <u>seler</u> , pieczarki, śmietana roślinna, <u>makaron pszenny – gluten</u> , zielona pietruszka, przyprawy/ Nuggetsy z kurczaka (pieczone) w płatkach kukurydzianych, ziemniaki, marchewka z groszkiem na ciepło / filet z kurczaka, płatki kukurydziane, mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, marchewka, groszek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Kaszka owsiana bezglutenowa na napoju ryżowym z musem borówkowym /napój ryżowy, kaszka owsiana bezglutenowa, borówki, cukier/ + palki kukurydziane
Środa – 19.03.25 r	
Śniadanie	Chleb staropolski (żytni domowy) z margaryną / <u>mąka żytnia 720 - gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>kwasy żytnie - gluten</u> , woda, drożdże, sól/, jajko, sos ketchupowo – majonezowy, szczypiorek, 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/ Sznycelek mielony, kasza perłowa, kapusta zasmażana /mięso mielone wieprzowe, jajka, bułka tarta – <u>gluten</u> , cebula, czosnek, <u>kasza perłowa – gluten</u> , kapusta biała, <u>mąka orkiszowa - gluten</u> , koperek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Bułka kajzerka z margaryną / <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, ser wegański, oliwki zielone i czarne
Czwartek – 20.03.25 r	
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi na napoju sojowym /soja/, chleb żytni razowy z margaryną / <u>mąka żytnia razowa 2000 - gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>kwasy żytnie - gluten</u> , woda, drożdże, sól/, połędwica z indyka, ogórek zielony, herbata z cytryną

<p style="text-align: center;">Obiad</p>	<p>Zupa koperkowa z ryżem /wywar mięsny: kaczką, marchewka, pietruszka, <u>seler</u>, por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, ryż, przyprawy/ Penne z pieczonym kurczakiem i sosem szpinakowo – śmietanowym na śmietanie roślinnej /filet drobiowy, szpinak mrożony, śmietana roślinna, <u>makaron: mąka pszenna – gluten</u>, przyprawy/ Kompot</p>
<p style="text-align: center;">Podwieczorek</p>	<p>Ciasto czekoladowa "kokosanka" /<u>mąka pszenna - gluten</u>, <u>mąka razowa - gluten</u>, <u>jaja</u>, kakao naturalne, mleko kokosowe, wiórki kokosowe, olej rzepakowy, <u>proszek do pieczenia – gluten</u>, cukier trzcinowy/ <p style="text-align: right;">Piątek – 21.03.25 r</p> </p>
<p style="text-align: center;">Śniadanie</p>	<p>Bulka grahamka z margaryną /<u>mąka graham 2000 - gluten</u>, <u>mąka pszenna 650 – gluten</u>, woda, drożdże, sól/, pasta rybna z łosiosia /<u>łosoś - ryba</u>, papryka, cebula, przyprawy/, herbata z cytryną</p>
<p style="text-align: center;">Obiad</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u>; wywar z buraków czerwonych, ziemniaki, śmietana roślinna, zielona pietruszka, czosnek, przyprawy/ Naleśniki bezmleczne, bez jajka z tofu i polewą malinowo - truskawkową /<u>mąka pszenna - gluten</u>, <u>mąka żytnia- gluten</u>, napój ryżowy, <u>tofu z soi</u>, <u>jogurt z soi</u>, maliny, truskawki, cukier brązowy/ Kompot</p>
<p style="text-align: center;">Podwieczorek</p>	<p>Chleb pszenno-żytni z margaryną, z szynką /<u>mąka pszenna 650 – gluten</u>, <u>mąka żytnia 720 - gluten</u>, <u>kwask żytni - gluten</u>, woda, drożdże, sól/ papryka</p>

Jadłospis od 24.03. - 28.03.2025 r – menu bezmleczne

Poniedziałek – 24.03.25 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 „muszelki” z prażonymi jabłkami i gruszkami oraz polewą jogurtową – cynamonową na jogurcie sojowym /makaron pszenny – gluten, jabłka, gruszki, cynamon, jogurt z soi, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Chleb słonecznikowy ciemny z margaryną /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, pszenica prażona, ziarna słonecznika, woda, drożdże, sól/, humus / ciecierzycyca, sezam/, pomidor
Wtorek – 25.03.25 r	
Śniadanie	Chleb żytni razowy z margaryną /mąka żytnia razowa 2000 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/ z tofu /z soi/ i konfiturą owocową, herbata z cytryną
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem /wywar warzywny: marchewka, seler, koncentrat pomidorowy 30%, makaron pszenny- gluten, zielona pietruszka, przyprawy/ Podudzia pieczone, ziemniaki, mizeria z sosem winegret /podudzia pieczone, ziemniaki, świeży ogórek, olej, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Płatki ryżowe na napoju kokosowym z owocami sezonowymi /mango/ i chrupkami kukurydzianymi
Środa – 26.03.25 r	
Śniadanie	Chleb foremka „cegielka” z margaryną /mąka pszenna 650 – gluten, mąka pszenna 500 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, jabłko, pomidor kakao na napoju sojowym
Obiad	Zupa grysikowa na rosole /wywar mięsny drobiowy: kurczak – warzywny: marchewka, seler, por; kapusta włoska, ziemniaki, kasza manna z pszenicy – gluten, zielona pietruszka, przyprawy/ Duszony filet z indyka w sosie neapolitańskim, kasza bulgur, surówka z białej kapusty z marchewką /filet z indyka, cebula, czosnek, bazylija, oregano, pomidory pelati, kasza bulgur – gluten, biała kapusta, marchewka, cebula, oliwa z oliwek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Buleczka wodna z margaryną /mąka pszenna 500, woda, drożdże, sól/, z szynką i szczypiorkiem

Czwartek - 27.03.25 r	
Śniadanie	Płatki jaglane na napoju sojowym /płatki jaglane, <u>soja</u> /, bułka kajzerka z margaryną / <u>mąka pszenna 500 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, schab pieczony, papryka, herbata z cytryną
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/ 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	Wafle ryżowe + powidła owocowe
Piątek – 28.03.25 r	
Śniadanie	Bułka grahamka z margaryną / <u>mąka graham 2000 - gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, pasta jajeczna ze szczypiorkiem / <u>jajka</u> , <u>majonez</u> , szczypiorek/, kakao na napoju sojowym / <u>soja</u> /
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem /wywar mięsny, ogórki kwaszone, ryż, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, śmietana roślinna, 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	Ciasto marchewkowe z kawałkami gorzkiej czekolady / <u>mąka pszenna - gluten</u> , <u>mąka razowa - gluten</u> , <u>jaja</u> , marchewka, gorzka czekolada, 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 31.03.2025 r – menu bezmleczne

Poniedziałek – 31.03.25 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni z margaryną / <u>mąka pszenna – gluten</u> , woda, <u>mąka żytnia – gluten</u> , drożdże, sól, olej rzepakowy/, kielbasa krakowska, ogórek kiszony, 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/ Makaron „świderki” z tofu i musem brzoskwiniowym / <u>makaron pszenny: mąka pszenna – gluten, tofu z soi, jogurt z soi, brzoskwinia, cukier</u> / Kompot
Podwieczorek	Bulka z ziarnami z margaryną / <u>mąka pszenna – gluten, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, ziarna: siemię lniane, słonecznik, sezam</u> /, filet z indyka, papryka