

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

Jadłospis od 30.06. - 4.07.2025 r - menu bezmleczne

Poniedziałek – 30.06.25 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/, polędwica z indyka, ogórek zielony, herbata z cytryną
Obiad	Żurek staropolski z kielbasą i ziemniakami /wywar mięsny (kielbasa) – warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , ziemniaki, <u>zakwas żurku</u> , <u>mąka żytnia - gluten</u> , przyprawy/ Naleśniki bezmleczne z jabłkami i polewą jogurtową na jogurcie sojowym / <u>mąka pszenna – gluten</u> , napój ryżowy, siemię lniane, jabłka, <u>jogurt z soi</u> , 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/, szynka wp., ogórek małosolny
Wtorek – 1.07.25 r	
Śniadanie	Chleb foremka „cegielka” z margaryną / <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>mąka pszenna 500 – gluten</u> , <u>mąka żytnia 720 - gluten</u> , <u>kwask żytni - gluten</u> , woda, drożdże/, jajko, sos ketchupowo – majonezowy, szczypiorek, herbata owocowa
Obiad	Zupa meksykańska z warzywami /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> , pietruszka; fasola czerwona, papryka mix, kukurydza, czosnek, koncentrat pomidorowy 30%, przyprawy/ Wolno pieczony schab w sosie pieczeniowym, kasza perłowa, surówka z buraczków z jabłkiem /schab, <u>mąka pszenna - gluten</u> , przecier pomidorowy, <u>kasza perłowa – gluten</u> , buraki, jabłko, przyprawy/ Kompot

Podwieczorek	Jogurt <u>sojowy</u> ze świeżymi truskawkami i chrupkami kukurydzianymi
Środa – 2.07.25 r	
Śniadanie	Kaszka owsiana bezglutenowa na napoju kokosowym z musem z borówek, chleb wiejski z margaryną / <u>mąka pszenna – gluten</u> , woda, <u>mąka żytnia – gluten</u> , drożdże, sól, olej rzepakowy/, pasta ze słonecznika z suszonymi pomidorami, pomidor
Obiad	Krem z pomidorów z grzankami z bagietki /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, <u>seler</u> , pomidory pelatti, <u>grzanki pszenno-żytnie – gluten</u> , przyprawy/ Polędwiczki drobiowe w sosie curry, ryż basmati, fasolka szparagowa /filet z kurczaka, wywar warzywny: marchewka, pietruszka, lubczyk; curry, mleko kokosowe, śmietana roślinna, mąka bezglutenowa, ryż basmati, fasolka, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Bulka z ziarnami z margaryną / <u>mąka pszenna – 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
Czwartek - 3.07.25 r	
Śniadanie	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/, z tofu /z soi/ i konfiturą owocową, kakao na napoju ryżowym
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/ Spaghetti bolońskie /makaron spaghetti: <u>mąka pszenna – gluten</u> , mięso mielone wp, pomidory pelati, czosnek, cebula, seler, marchew, por, przyprawy/ Kompot

Podwieczorek	Pana cotta kokosowa z musem z malin / mleko kokosowe, cukier, żelatyna, maliny/, palki kukurydziane
Piątek – 4.07.25 r	
Śniadanie	Bulka grahamka z margaryną / <u>mąka graham</u> 2000 - <u>gluten</u> , <u>mąka pszenna</u> 650 – <u>gluten</u> , woda, drożdże, sól/, pasta rybna z lososia / <u>łosoś</u> - <u>ryba</u> , papryka, cebula, przyprawy/, herbata z cytryną
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	Ciasto cytrynowe z imbirem / <u>mąka pszenna</u> - <u>gluten</u> , <u>mąka razowa</u> - <u>gluten</u> , <u>jaja</u> , fruzelina cytrynowa, skórka z cytryny, świeży imbir, 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 7.07. - 11.07.2025 r - menu bezmleczne Poniedziałek – 7.07.25 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/, kielbasa krakowska, ogórek małosolny, 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/ Kopytka bezglutenowe z musem ze świeżych truskawek na jogurcie sojowym / ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka kukurydziana, <u>jogurt sojowy</u> , truskawki, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Chlebek kukurydziany z margaryną /mąka kukurydziana, <u>mąka pszenna– gluten</u> , <u>mąka żytnia– gluten</u> woda, drożdże, sól, olej rzepakowy/, polędwica z indyka z oliwkami zielonymi i czarnymi, pomidor
Wtorek – 8.07.25 r	
Śniadanie	Chleb wiejski z margaryną / <u>mąka pszenna – gluten</u> , woda, <u>mąka żytnia – gluten</u> , drożdże, sól, olej rzepakowy/, pasta ze słonecznika ze szczypiorkiem, herbata żurawinowa
Obiad	Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym /kalafior, ziemniaki, pietruszka, karczochy, por, cebula, naturalny bulion z warzyw, śmietana roślinna, <u>groszek ptysiowy: mąka pszenna – gluten</u> , <u>jajko</u> , przyprawy/ Wieprzowina po azjatycku z kuskusem / szynka wieprzowa, mieszanka azjatycka: kielki bambusa, imbir, grzyby mung, <u>seler</u> , pietruszka, marchewka, por, koncentrat pomidorowy 30%, <u>sos sojowy</u> , <u>kasza kuskus – gluten</u> / Kompot

Podwieczorek	Chalka z margaryną / <u>mąka pszenna 500 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/ + powidła śliwkowe + kalarepka
Środa – 9.07.25 r	
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi bezglutenowymi i żurawiną na napoju sojowym / <u>soja</u> /, bulka kajzerka z margaryną / <u>mąka pszenna 500 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, humus / <u>ciecierzyca</u> , <u>sezam</u> /, ogórek zielony
Obiad	Krupnik warzywny na kaszy jęczmiennej z ziemniakami i zieloną pietruszką / <u>kasza jęczmienna - gluten</u> , ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, por, lubczyk, pietruszka natka, sól morską, przyprawy/ Filet drobiowy zapiekany z pomidorem, młode ziemniaki, surówka wiosenna /filet z kurczaka, pomidor, ziemniaki, kapusta pekińska, ogórek świeży, pomidor, rzodkiewka, sos vinaigrette: oliwa z oliwek, cytryna, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Buleczka wodna / <u>mąka pszenna 500</u> , woda, drożdże sól/ + owoce sezonowe: truskawki lub arbuz
Czwartek - 10.07.25 r	
Śniadanie	Chleb graham z margaryną / <u>mąka graham 2000 - gluten</u> , <u>mąka pszenna – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, schab pieczony, pomidor, herbata z cytryną
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem /wywar mięsny: kaczka, śmietana roślinna, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, ryż, przyprawy/ Penne z brokułami w sosie na śmietanie roślinnej z prażonymi migdałami / <u>makaron: mąka pszenna – gluten</u> , brokuły, śmietana roślinna, <u>migdały</u> , przyprawy / Kompot
Podwieczorek	Kaszka owsiana bezglutenowa na napoju ryżowym z musem borówkowym /napój ryżowy, kaszka owsiana bezglutenowa, borówki, cukier/ + wafle ryżowe

Piątek – 11.07.25 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 jajeczna ze szczypiorkiem /<u>jajka</u>, <u>majonez</u>, <u>szczypiorek</u>/, kakao na napoju ryżowym
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u>, koncentrat pomidorowy 30%, <u>makaron pszenny- gluten</u>, zielona pietruszka, przyprawy/ Paluszki rybne, młode ziemniaki, fasolka szparagowa /<u>filet z ryb białych</u>, <u>mąka typ 500 - gluten</u>, olej słonecznikowy, woda, skrobia ziemniaczana, sól, drożdże, ziemniaki, fasolka, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Bulka kajzerka /<u>mąka pszenna 500 – gluten</u>, woda, drożdże, sól./, krem czekoladowy bezmleczny /mleko kokosowe, <u>orzechy laskowe</u>, olej kokosowy, kakao naturalne, cukier/

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

Jadłospis od 14.07. - 18.07.2025 r - menu bezmleczne

Poniedziałek – 14.07.25r

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/, szynka wiejska, pomidor, herbata z cytryną
Obiad	Barszcz biały z kielbasą i ziemniakami / kielbasa, <u>barszcz w butelce - gluten</u> , ziemniaki, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, czosnek, liść laurowy, majeranek, koper, lubczyk, sól morską, pieprz/ Makaron „muszelki” z tofu i musem ze świeżych borówek / <u>makaron pszenny: mąka pszenna – gluten</u> , <u>tofu z soi</u> , <u>jogurt z soi</u> , świeże borówki, cukier/ Kompot

Podwieczorek	Chleb słonecznikowy ciemny z margaryną / <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>mąka żytnia 720 - gluten</u> , pszenica prażona, ziarna słonecznika, woda, drożdże, sól/, humus /ciecierzyca, <u>sezam</u> /, ogórek zielony
Wtorek – 15.07.25 r	
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi na napoju sojowym / <u>soja</u> /, chalka z margaryną / <u>mąka pszenna- gluten</u> , drożdże/ i konfiturą owocową
Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem i zieloną pietruszką /młody kalafior, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, <u>makaron pszenny – gluten</u> , pietruszka natka, lubczyk, sól morską, majeranek, koper, pieprz/ Podudzia pieczone, młode ziemniaki, mizeria z sosem winegret /podudzia pieczone, 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> /
Środa – 16.07.25 r	
Śniadanie	Buleczka kukurydziana z margaryną /mąka kukurydziana, <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>mąka żytnia 720 – gluten</u> woda, drożdże, sól/, jajko , pomidor , kakao na napoju sojowym
Obiad	Zupa botwinka z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, pietruszka, cebula, por, <u>seler</u> ; młoda botwinka, ziemniaki, świeży koperek, czosnek, sok z cytryny, przyprawy: sól, pieprz czarny, cukier/ Pierogi z mięsem /wołowina, cebula, <u>mąka pszenna - gluten</u> , przyprawy/, sałatka z ogórka kiszzonego, pomidora i cebulki /ogórek kiszony, pomidor, cebula, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Chleb graham z margaryną / <u>mąka graham 2000 - gluten</u> , <u>mąka pszenna – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, „wegański” twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką /słonecznik/

Czwartek - 17.07.25 r	
Śniadanie	Chleb staropolski (żytni domowy) z margaryną / <u>mąka żytnia 720</u> - <u>gluten</u> , <u>mąka pszenna 650</u> – <u>gluten</u> , <u>kwas żytni</u> - <u>gluten</u> , woda, drożdże, sól/, polędwica z indyka, ogórek zielony, herbata z cytryną
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/ Szaszłyki drobiowe z warzywami, ryż /filet z kurczaka, papryka, cebula, cukinia, ryż, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Mus owocowy (borówkowy) z jogurtem sojowym / <u>jogurt z soi</u> /, ciasteczka kruche bezmleczne
Piątek – 18.07.25 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 – jajeczna / <u>tuńczyk-ryba</u> , <u>jajka</u> , szczypiorek, papryka, cebula, <u>majonez</u> , przyprawy/, herbata owocowa
Obiad	Krem z soczewicy z pomidorami, czosnkiem i grzankami /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; soczewica, pomidory pelatti, czosnek, <u>grzanki pszenno-żytnie</u> - <u>gluten</u> , przyprawy/ Racuszki bezmleczne z jabłkami /napój ryżowy, <u>mąka pszenna</u> - <u>gluten</u> , drożdże, jabłka, olej, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Kajzerka z margaryną, filet z indyka / <u>mąka pszenna</u> – <u>gluten</u> /, papryka

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

Jadłospis od 21.07. - 25.07.2025 r - menu bezmleczne
Poniedziałek – 21.07.25 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/, 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/ Ryż z musem ze świeżych truskawek na jogurcie sojowym /ryż, <u>jogurt</u> z soi, truskawki/ Kompot
Podwieczorek	Bulka z ziarnami z margaryną / <u>mąka pszenna</u> – <u>gluten</u> , woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, <u>ziarna</u> /, szynka wp., papryka

Wtorek – 22.07.25 r

Śniadanie	Chleb graham z margaryną /mąka żytnia, <u>pszenna – gluten</u> /, pasta włoska: ciecierzycza z pomidorami suszonymi i bazylią /ciecierzyca, suszone pomidory, bazylia, olej lniany/, herbata żurawinowa
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami /wywar mięsny, ogórki kwaszone, ryż, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, ziemniaki, lubczyk, susz warzywny, przyprawy/ Filet drobiowy panierowany, młode ziemniaki, mizeria z sosem vinegret /filet z kurczaka, <u>mąka pszenna – gluten</u> , <u>bułka tarta- gluten</u> , <u>jajka</u> , ziemniaki, świeży ogórek, olej, cytryna, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Koktajl borówkowy na napoju kokosowym z płatkami owsianymi /borówki, <u>płatki owsiane – gluten</u> /, palki kukurydziane

Środa – 23.07.25 r

Śniadanie	Chleb kukurydziany z margaryną /mąka kukurydziana, <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>mąka żytnia 720 – gluten</u> woda, drożdże, sól/, tofu /tofu z soi/ + konfitura owocowa, kakao na napoju sojowym
Obiad	Zupa grysikowa na rosole /wywar mięsny drobiowy: kurczak – warzywny: marchewka, <u>seler</u> , por; kapusta włoska, <u>kasza manna z pszenicy – gluten</u> , zielona pietruszka, przyprawy/ Shoarma turecka drobiowa, kasza bulgur, surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i pomidorem /udziec z kurczaka, pieczarki, papryka, cebula, przyprawa do gyrosa - <u>gorczyca</u> , <u>mąka pszenna – gluten</u> , przecier pomidorowy, <u>kasza bulgur – gluten</u> , kapusta pekińska, ogórek, pomidor, oliwa z oliwek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Kisiel wiśniowy /skrobia ziemniaczana, kwas cytrynowy, aromat wiśniowy identyczny z naturalnym, sól, barwnik: ekstrakt z czarnej marchwi, koncentrat soku buraczanego, cukier/, wafle ryżowe

Czwartek - 24.07.25 r	
Śniadanie	Bulka kajzerka z margaryną / <u>mąka pszenna 500</u> – <u>gluten</u> , woda, drożdże, sól /, pasta z cukinii / cukinia, cebula, czosnek, koncentrat pomidorowy/, pomidor, herbata z cytryną
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; wywar z buraków czerwonych, ziemniaki, zielona pietruszka, czosnek, przyprawy/ Naleśniki bezmleczne z tofu i polewą ze świeżych malin / <u>mąka pszenna</u> - <u>gluten</u> , <u>mąka żytnia</u> - <u>gluten</u> , napój ryżowy, <u>tofu z soi</u> , <u>jogurt z soi</u> , maliny, cukier brązowy/ Kompot
Podwieczorek	Placuszki bezmleczne z owocami / <u>napój sojowy</u> , <u>mąka pszenna</u> , banan, olej kokosowy, owoce, soda/ + powidła owocowe
Piątek – 25.07.25 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 jajeczna ze szczypiorkiem / <u>jajka</u> , <u>majonez</u> , szczypiorek/, kakao na napoju sojowym
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem /wywar mięsny drobiowo: indyk; warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , koncentrat pomidorowy 30%, ryż, przyprawy/ Pulpeciki rybne w cieście naleśnikowym bezmlecznym, młode ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem / <u>filet z dorsza</u> - <u>ryba</u> , <u>mąka typ 500</u> - <u>gluten</u> , napój ryżowy, ziemniaki, kiszona kapusta, marchewka, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciasto buraczane „brownie” z kawałkami gorzkiej czekolady / <u>mąka pszenna</u> - <u>gluten</u> , <u>mąka razowa</u> - <u>gluten</u> , <u>jaja</u> , olej rzepakowy, kakao naturalne, buraki, gorzka czekolada, cukier trzcinowy, <u>proszek do pieczenia</u> – <u>gluten</u> /

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

Jadłospis od 28.07. - 1.08.2025 r - menu bezmleczne

Poniedziałek – 28.07.25 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/, polędwica z indyka, ogórek zielony, herbata z cytryną
Obiad	Żurek staropolski z kielbasą i ziemniakami /wywar mięsny (kielbasa) – warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , ziemniaki, <u>zakwas żurku</u> , <u>mąka żytnia - gluten</u> , przyprawy/ Kopytka z musem ze świeżych borówek i jogurtu sojowego /ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka kukurydziana, borówki, <u>jogurt z soi</u> , cukier/ 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 – 29.07.25 r	

Śniadanie	Chleb foremka „cegielka” z margaryną / <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>mąka pszenna 500 – gluten</u> , <u>mąka żytnia 720 - gluten</u> , <u>kwask żytni - gluten</u> , woda, drożdże, sól/, jajko , sos ketchupowo – majonezowy , szczypiorek , kakao na napoju ryżowym
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem /wywar mięsny: kaczka, śmietana roślinna, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, ryż, przyprawy/ Spaghetti bolońskie /makaron spaghetti: <u>mąka</u> <u>pszenna – gluten</u> , mięso mielone wp, pomidory pelati, czosnek, cebula, seler, marchew, por, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Kaszka owsiana bezglutenowa na napoju kokosowym z borówkami /napój ryżowy, kaszka owsiana bezglutenowa, borówki, cukier/ i chrupkami kukurydzianymi
Środa – 30.07.25 r	
Śniadanie	Chleb staropolski (żytni domowy) z margaryną / <u>mąka żytnia 720 - gluten</u> , <u>mąka</u> <u>pszenna 650 – gluten</u> , <u>kwask żytni - 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	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 pszeniny -</u> <u>mąka pszenna – gluten</u> , przyprawy/ Pieczeń rzymska w sosie własnym, kasza jęczmienna, różyczki brokuła /mięso mielone wieprzowe, <u>jajka</u> , <u>mąka pszenna - gluten</u> , śmietana roślinna, przecier pomidorowy, <u>kasza jęczmienna –</u> <u>gluten</u> , brokuł, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciastko „chlebek bananowy z nasionami chia” / <u>mąka pszenna - gluten</u> , <u>mąka razowa - gluten</u> , jajka, banany, nasiona chia, olej rzepakowy, <u>proszek do</u> <u>pieczenia – gluten</u> , cukier trzcinowy/

Czwartek - 31.07.25 r	
Śniadanie	Zupa mleczna: płatki kukurydziane na napoju sojowym /soja/, chleb wiejski z margaryną /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 – gluten, woda, drożdże, sól/, schab pieczony, rzodkiewka
Obiad	Krem z pieczonej papryki i pomidorów z groszkiem ptysiowym /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, seler, pomidory pelatti, papryka, groszek ptysiowy: mąka pszenna – gluten, jajko, przyprawy/ Nuggetsy z kurczaka (pieczone) w płatkach kukurydzianych, młode ziemniaki, mizeria z sosem winegret /filet z kurczaka, płatki kukurydziane, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, świeży ogórek, olej, cytryna, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Weka z margaryną /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól/ + szynka, ogórek, szczypiorek
Piątek – 1.08.25 r	
Śniadanie	Bułka grahamka z margaryną /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, woda, drożdże, sól/, pasta rybna z łososia /łosoś - ryba, papryka, cebula, przyprawy/, herbata z cytryną
Obiad	Zupa jarzynowa z makaronem /marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, brukselka, kalafior, brokuł, ziemniaki, lubczyk, liść laurowy, makaron pszenny- gluten, pietruszka natka, przyprawy/ Pierogi z owocami i polewą z jogurtu sojowego /mąka pszenna - gluten, jagody, cukier, jogurt sojowy/ Kompot
Podwieczorek	Kajzerka z margaryną z szynką /mąka pszenna- gluten/, papryka