

**Jadłospis od 5.02. - 9.02.2024 r - menu bezmleczne - bez jajka**

<b>Poniedziałek – 5.02.24 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb pszenno-żytni</b> /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, <b>połędwica z indyka, ogórek zielony, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Żurek staropolski z kielbasą i ziemniakami</b> /wywar mięsny (kielbasa) – warzywny: marchewka, pietruszka, seler, zakwas żurku, mąka żytnia - gluten, przyprawy/ <b>Ryż z mussem owoce leśne na jogurcie sojowym</b> /ryż, jogurt z soi, borówka, jeżyna, malina/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Chlebek kukurydziany</b> /mąka kukurydziana, mąka pszenna– gluten, mąka żytnia– gluten woda, drożdże, sól, olej rzepakowy/, <b>pasta ze słonecznika z oliwkami zielonymi i pomidorem</b>
<b>Wtorek – 6.02.24r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb staropolski</b> (żytni domowy) /mąka żytnia 720 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, <b>humus</b> / ciecierzycza, sezam/, <b>pomidor, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Rosół z makaronem bezjajecznym, jarzynami i zieloną pietruszką</b> /wywar mięsny: mięso drobiowe, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, lubczyk, pietruszka natka, makaron pszenny - mąka pszenna - gluten/ <b>Filet drobiowy panierowany (bez jajka), ziemniaki, mizeria z sosem winegret</b> / filet z kurczaka, mąka kukurydziana, siemie lniane, bułka tarta bezglutenowa, świeży ogórek, olej, cytryna , przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Płatki ryżowe na napoju sojowym</b> /soja/ z owocami sezonowymi (mango)
<b>Środa – 7.02.24 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb graham</b> /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna – gluten, woda, drożdże, sól/, <b>filet z indyka, ogórek zielony, herbata żurawinowa</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa ogórkowa z ryżem</b> /wywar warzywny, ogórki kwaszone, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, ryż, lubczyk, susz warzywny/ <b>Sznycelek mielony (bez jajka), kasza perłowa, kapusta zasmażana</b> / mięso mielone wieprzowe, kasza jaglana, bułka tarta bezglutenowa, kasza perłowa – gluten, kapusta biała, mąka orkiszowa - gluten, koperek, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Budyń czekoladowy na napoju ryżowym</b> /napój ryżowy, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, kakao, kurkumina, cukier/, <b>wafle ryżowe</b>
<b>Czwartek – 8.02.24 r</b>	

<b>Śniadanie</b>	<b>Buleczka kukurydziana</b> /mąka kukurydziana, mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 – gluten, woda, drożdże, sól/, <b>dżem owocowy, kakao na napoju sojowym</b>
<b>Obiad</b>	<b>Krem z pomidorów z grzankami</b> /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, seler, pomidory pelatti, grzanki pszenno-żytnie - gluten, przyprawy/  <b>Penne bezjajeczne z pieczonym kurczakiem i sosem szpinakowym</b> /filet drobiowy, szpinak mrożony, śmietana roślinna, makaron: mąka pszenna – gluten, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Chleb z siemieniem lnianym</b> /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy, siemię lniane/, <b>szynka wp., papryka czerwona</b>
<b>Piątek - 9.02.24 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Bulka grahamka</b> /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, woda, drożdże, sól/, <b>pasta rybna z łososia</b> /łosoś - ryba, papryka, cebula, przyprawy/, <b>herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Barszcz czerwony z ziemniakami</b> /wywar warzywny: marchewka, seler; wywar z buraków czerwonych, zielona pietruszka, przyprawy/  <b>Pierogi z mięsem z cebulką (bez jajka), surówka z marchewki, jabłka i pomarańczy</b> /mąka pszenna- gluten, mąka orkiszowa - gluten, mięso wp, cebula, kapusta, marchewka, jabłko, sok z pomarańczy, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Ciastko bezmleczne, bez jajka</b>

**Poniedziałek – 12.02.24 r**

<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb pszenno-żytni</b> /mąka pszena 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, <b>kielbasa krakowska, ogórek kiszony, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem i ziemniakami</b> /wywar mięsny drobiowy: kurczak; zielony groszek, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, brukselka, lubczyk, liść laurowy, kminek, ziele angielskie, pietruszka natka, ziemniaki, przyprawy/  <b>Makaron bezjajeczny z prażonymi jabłkami oraz polewą jogurtową – cynamonową na jogurcie sojowym</b> /makaron pszenny – gluten, jabłka, cynamon, jogurt z soi, przyprawa: wanilia/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Weka</b> /mąka pszena 500 – gluten, woda, drożdże, sól/, <b>szynka gotowana, pomidor</b>

**Wtorek – 13.01.24 r**

<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb wiejski</b> /mąka pszena 650 – gluten, mąka żytnia 720 – gluten, woda, drożdże, sól/, <b>schab pieczony, papryka, herbata żurawinowa</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa pomidorowa z makaronem bezjajecznym</b> /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny:, marchewka, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy 30%, makaron pszenny- gluten, przyprawy/  <b>Pieczeń z indyka w sosie koperkowym bezmlecznym, ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i pomidorem</b> /filet z indyka, mąka poznańska – gluten, śmietana roślinna, świeży koperek, przyprawy, ziemniaki, kapusta pekińska, ogórek, pomidor, oliwa/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Pana cotta kokosowa z musem z malin</b> /mleko kokosowe, cukier, żelatyna, maliny mrożone/, <b>pałki kukurydziane</b>

**Środa – 14.02.24 r**

<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb staropolski</b> (żytni domowy) /mąka żytnia 720 - gluten, mąka pszena 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, <b>filet z indyka, ogórek, szczypiorek, kakao na napoju sojowym</b>
<b>Obiad</b>	<b>Krem brokułowo-groszkowy z grzankami z bagietki</b> /brokuły, groszek zielony, ziemniaki, cebula, naturalny bulion z warzyw, śmietana roślinna, grzanki pszenno- gluten, przyprawy/  <b>Kluseczki ala leniwe z musem z truskawek i jogurtu sojowego</b> /mąka kukurydziana, mąka ziemniaczana, kasza jaglana, truskawki, cukier/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Bułka z ziarnami</b> /mąka pszena – gluten, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy/, <b>domowy humus</b> /ciecierzyca pomidor, suszony pomidor, olej rzepakowy, sezam/, <b>papryka</b>

**Czwartek - 15.02.24 r**

<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb graham</b> /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszena – gluten, woda, drożdże, sól/, <b>pasta ze słonecznika ze szczypiorkiem, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Kapuśniak na żeberkach wędzonych z ziemniakami</b> /wywar mięsny (żeberka wędzone) –

	<p>warzywny: marchewka, <u>seler</u>, kapusta biała, koncentrat pomidorowy 30%, zielona pietruszka, przyprawy/  <b>Stroganoff z szynki z papryką i pomidorami i ogórkiem kiszonym, kasza bulgur</b>  /szynka wieprzowa, mąka z amarantusa, <u>mąka typ 500 - gluten</u>, cebula, pieczarki, ogórek konserwowy, cukinia, pomidory, papryka, <u>kasza bulgur - gluten</u>, ogórek kiszony, przyprawy/  <b>Kompot</b></p>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Kajzerka</b> / <u>mąka pszenna 500 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/ + <b>powidła śliwkowe + ½ jabłka</b>
<b>Piątek – 16.02.24 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb foremka „cegiełka”</b> / <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/, <b>wędzone tofu /z soi/, pomidor, kakao na napoju ryżowym</b>
<b>Obiad</b>	<p><b>Zupa kalafiorowa z makaronem bezjajecznym i zieloną pietruszką</b> /kalafior, marchewka, pietruszka, <u>seler</u>, por, kapusta włoska, <u>makaron pszenny – gluten</u>, pietruszka natka, lubczyk, sól morska, majeranek, koper/  <b>Filet z dorsza w panierce bezglutenowej, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem</b> / <u>filet z dorsza - ryba</u>, mąka kukurydziana, bułka tarta bezglutenowa, siemię lniane, ziemniaki, kiszona kapusta, marchewka, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy/  <b>Kompot</b></p>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Wafle ryżowe z kremem czekoladowym</b> / powidła, kakao/

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

**Jadłospis od 19.02. - 23.02.2024 r - menu bezmleczne - bez jajka**

<b>Poniedziałek – 19.02.24 r</b>
----------------------------------

<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb staropolski</b> (żytni domowy) / <u>mąka żytnia 720 - gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>kwask żytni - gluten</u> , woda, drożdże, sól /, <b>szynka wp.</b> , <b>ogórek kiszony</b> , <b>herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Barszcz biały z kielbasą i ziemniakami</b> /kielbasa, <u>barszcz w butelce - gluten</u> , marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, czosnek, liść laurowy, majeranek, koper, lubczyk, kielbasa biała, sól morską, pieprz/ <b>Kopytka z musem bananowym na jogurcie sojowym</b> /ziemniaki, mąka ziemniaczana, <u>jogurt z soi</u> , banany/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Chleb kukurydziany</b> / <u>mąka kukurydziana</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>mąka żytnia 720 – gluten</u> woda, drożdże, sól/, <b>humus</b> / <u>ciecierzyca</u> , <u>sezam</u> /, <b>pomidor</b>

### Wtorek – 20.02.24 r

<b>Śniadanie</b>	<b>Bułka kajzerka</b> / <u>mąka pszenna 500 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, <b>pasta włoska ze słonecznika z pomidorami suszonymi i bazylią</b> /słonecznik, suszone pomidory, bazylia, olej lniany/, <b>herbata żurawinowa</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa koperkowa z ryżem</b> /wywar mięsny: kaczka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, ryż/ <b>Pieczone kotleciki mielone z warzywami (bez jajka), ziemniaki, fasolka szparagowa</b> /mięso mielone drobiowe, marchewka, brokuł, pietruszka, czosnek, kasza jaglana, ziemniaki, fasolka, olej, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Salatka owocowa</b> /melon, gruszka, jabłko, ananas, kiwi, mandarynka/ + <b>bułeczka wodna</b> / <u>mąka pszenna 500</u> , woda, drożdże sól/

### Środa – 21.02.24 r

<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb graham</b> / <u>mąka graham 2000 - gluten</u> , <u>mąka pszenna – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, <b>filet z indyka</b> , <b>ketchup</b> , <b>szczypiorek</b> , <b>kakao na napoju sojowym</b>
<b>Obiad</b>	<b>Krem z soczewicy z pomidorami, czosnkiem i grzankami</b> /wywar mięsny drobiowy: kurczak; wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; soczewica, pomidory pelatti, czosnek/ <b>Schab pieczony w sosie własnym, kasza perłowa, surówka z buraczków z jabłkiem</b> /schab, <u>mąka typ 500 - gluten</u> , <u>kasza perłowa – gluten</u> , buraki, jabłko, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Mus owocowy (jagodowy) z jogurtem sojowym</b> / <u>jogurt z soi</u> /, <b>ciasteczka bezmleczne, bez jajka</b>

### Czwartek - 22.02.24 r

<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb pszenno-żytni</b> / <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>mąka żytnia 720 - gluten</u> , <u>kwask żytni - gluten</u> , woda, drożdże, sól/, <b>szynka wiejska</b> , <b>ogórek zielony</b> , <b>herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa grysikowa na rosole</b> /wywar mięsny drobiowy: kurczak – warzywny: marchewka, <u>seler</u> , por;

	kapusta włoska, kalafior, brokuł, <u>kasza manna z pszenicy - gluten</u> , zielona pietruszka, przyprawy/ <b>Spaghetti bezjajeczne bolońskie</b> /makaron spaghetti: <u>mąka pszenna – gluten</u> , mięso mielone drobiowe, pomidory pelatti, czosnek, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Ciastko bezmleczne, bez jajka – wyrób własny</b>
<b>Piątek – 23.02.24 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Bułka grahamka</b> / <u>mąka graham 2000 - gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, <b>pa- sta rybna</b> / <u>tuńczyk- ryba</u> , szczypiorek, papryka, cebula, olej, przyprawy/, <b>herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Barszcz czerwony z ziemniakami</b> /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; wywar z buraków czerwonych, zielona pietruszka, przyprawy/  <b>Naleśniki bezmleczne, bez jajka z jabłkami prażonymi i polewą malinowo - truskawkową</b> / <u>mąka pszenna – gluten</u> , napój ryżowy, siemię lniane, jabłka, maliny, truskawki, cukier/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Kajzerka z szynką, pomidorem i sałatą zieloną</b> / <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , woda, drożdże/

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

**Jadłospis od 26.02. - 1.03.2024 r - menu bezmleczne - bez jajka**

<b>Poniedziałek – 26.02.24 r</b>
----------------------------------

<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb pszenno-żytni</b> /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy/, <b>połędwica z indyka, ogórek zielony, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa pomidorowa z ryżem</b> /wywar mięsny drobiowo: indyk; warzywny:, marchewka, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy 30%, przyprawy/ <b>Makaron bezjajeczny z tofu naturalnym i jogurtem sojowym z brzoskwiniami</b> /makaron pszenny: mąka pszenna – gluten, tofu z soi, jogurt naturalny z soi, brzoskwinia, cukier/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Bułka z ziarnami</b> /mąka pszenna– gluten, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy/, <b>wędlina krakowska, pomidor</b>

**Wtorek - 27.02.24 r**

<b>Śniadanie</b>	<b>Chleb staropolski</b> (żytni domowy) /mąka żytnia 720 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, <b>szynka, rukola, herbata owocowa</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa ogórkowa z ziemniakami</b> /wywar warzywny, ogórki kwaszone, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, lubczyk, susz warzywny <b>Risotto z grillowanym kurczakiem, cukinią i papryką</b> /filet z kurczaka, ryż, cebula, cukinia, papryka, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Deser owocowy „mango – lassi” na mleku kokosowym</b> /mleko kokosowe, mango, miód, cynamon/ <b>z płatkami kukurydzianymi</b>

**Środa – 28.02.24 r**

<b>Śniadanie</b>	<b>Płatki ryżowe na napoju sojowym</b> /płatki ryżowe, soja/, <b>chleb wiejski</b> /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy/, <b>schab pieczony, papryka, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Rosół z makaronem bezjajecznym, jarzynami i zieloną pietruszką</b> /wywar mięsny: mięso drobiowe, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, lubczyk, pietruszka natka, makaron pszenny - mąka pszenna - gluten/ <b>Nuggetsy z kurczaka (pieczone) w płatkach kukurydzianych (bez jajka), ziemniaki, surówka z marchewki z jabłkiem i sokiem z pomarańczy</b> / filet z kurczaka, płatki kukurydziane, siemię lniane, mąka kukurydziana, ziemniaki, marchewka, jabłko, pomarańcza, olej rzepakowy, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Bułeczka kukurydziana</b> /mąka kukurydziana, mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 – gluten woda, drożdże, sól/, <b>pasta ze słonecznikiem z rzodkiewką i szczypiorkiem</b>

**Czwartek - 29.02.24 r**

<b>Śniadanie</b>	<b>Bułka kajzerka</b> /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól/, <b>humus</b> /ciecierzyca, sezam/, <b>porzeczka, herbata z cytryną</b>
------------------	---

<b>Obiad</b>	<p><b>Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami</b> /kasza jęczmienna - gluten, ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, por, lubczyk, pietruszka natka, sól morską, przyprawy/</p> <p><b>Pierogi z mięsem (bez jajka)</b> /mięso wp, cebula, kapusta, mąka pszenna - gluten, mąka jęczmienna-gluten, przyprawy/, <b>sałatka z ogórka kiszzonego, pomidora i cebulki</b> /ogórek kiszony, pomidor, cebula, przyprawy/</p> <p><b>Kompot</b></p>
<b>Podwieczorek</b>	<p><b>Kisiel wiśniowy</b> /skrobia ziemniaczana, kwas cytrynowy, aromat wiśniowy identyczny z naturalnym, sól, barwnik: ekstrakt z czarnej marchwi, koncentrat soku buraczanego, cukier/, <b>ciasteczka bezmleczne, bez jajka</b></p>
<b>Piątek – 1.03.24 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<p><b>Chleb żytni razowy</b> /mąka żytnia razowa 2000 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/ <b>z konfiturą owocową, kakao na napoju sojowym</b></p>
<b>Obiad</b>	<p><b>Krem wielowarzywny z grzankami</b> /wywar warzywny: marchewka, seler, brokuł, kalafior, groszek zielony, grzanki pszenno-żytnie - gluten, przyprawy/</p> <p><b>Filet rybny w panierce bezglutenowej, ziemniaki, surówka z kiszzonej kapusty z marchewką i jabłkiem</b> /filet z ryb białych, mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, olej rzepakowy, przyprawy/</p> <p><b>Kompot</b></p>
<b>Podwieczorek</b>	<p><b>Ciastko bezmleczne, bez jajka – wyrób własny</b></p>