

Jadłospis od 1.04. - 4.04.2025 r – menu bezmleczne - bez jajka

Poniedziałek – 31.03.25 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni z margaryną /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, 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, seler, por, kapusta włoska, brukselka, lubczyk, liść laurowy, pietruszka natka, zielony groszek, ziemniaki, przyprawy/ Makaron „świderki” z tofu i musem brzoskwiowym /makaron pszenny: mąka pszenna – gluten, tofu z soi, jogurt z soi, brzoskwinia, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Bulka z ziarnami z margaryną /mąka pszenna – gluten, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, ziarna: siemię lniane, słonecznik, sezam/, filet z indyka, papryka
Wtorek - 1.04.25 r	
Śniadanie	Chleb staropolski (żytni domowy) z margaryną / mąka żytnia 720 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, humus /ciecierzyca, sezam/, pomidor, kakao na napoju sojowym
Obiad	Rosół z makaronem nitki, jarzynami i zieloną pietruszką /wywar mięsny: mięso drobiowe, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, lubczyk, pietruszka natka, makaron pszenny - mąka pszenna – gluten, przyprawy/ Duszony filet z indyka w sosie neapolitańskim, kasza jęczmienna, surówka z białej kapusty z marchewką /filet z indyka, cebula, czosnek, bazylija, oregano, pomidory pelati, kasza jęczmienna – gluten, biała kapusta, marchewka, cebula, oliwa z oliwek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Kaszka owsiana bezglutenowa na napoju kokosowym z musem malinowym / napój kokosowy, kaszka owsiana bezglutenowa, maliny, cukier / + pałki kukurydziane
Środa – 2.04.25 r	
Śniadanie	Buleczka kukurydziana z margaryną /mąka kukurydziana, mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 – gluten woda, drożdże, sól/, dżem owocowy, kakao na napoju sojowym
Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem i zieloną pietruszką /kalafior, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, śmietana roślinna, makaron pszenny – gluten, pietruszka natka, lubczyk, sól morską, majeranek, koper, pieprz/ Sznycelek mielony bez jajka, ziemniaki, buraczki zasmażane /mięso mielone wieprzowe, kasza jaglana, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, buraki, przyprawy/ Kompot

Podwieczorek	Weka z margaryną /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól/ z szynką i szczypiorkiem /szynka wiejska, szczypiorek/
Czwartek - 3.04.25 r	
Śniadanie	Chleb graham z margaryną /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna – gluten, woda, drożdże, sól/, połędwica z indyka, ogórek zielony, herbata żurawinowa
Obiad	Krem z soczewicy z pomidorami, czosnkiem i grzankami /wywar warzywny: marchewka, seler; soczewica, pomidory pelatti, czosnek, grzanki pszenno-żytnie - gluten, przyprawy/ Kopytka z musem borówkowym i jogurtem sojowym /ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka kukurydziana, borówki, jogurt z soi, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Budyń czekoladowy na napoju ryżowym /napój ryżowy, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, kakao, kurkumina, cukier/, pieczywo chrupkie 3 zboża /mąka pszenna, żytnia – gluten/
Piątek – 4.04.25 r	
Śniadanie	Bulka grahamka z margaryną /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, woda, drożdże, sól/, pasta włoska: słonecznik z pomidorami suszonymi i bazylią /słonecznik, suszone pomidory, bazylia, olej lniany/, herbata z cytryną
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem /wywar mięsny: kaczka, śmietana roślinne, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, ryż, przyprawy/ Paluszki rybne, ziemniaki, fasolka szparagowa /filet z ryb białych, mąka typ 500 - gluten, olej słonecznikowy, woda, skrobia ziemniaczana, sól, drożdże, ziemniaki, fasolka, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciastko bezmleczne, bez jajka- wyrób własny

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

Jadłospis od 7.04. - 11.04.2025 r – menu bezmleczne - bez jajka

Poniedziałek – 7.04.25 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni z margaryną / <u>mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten,</u> woda, drożdże, sól/, szynka wiejska, pomidor, herbata z cytryną
Obiad	Żurek staropolski z kielbasą i ziemniakami / wywar mięsny (kielbasa) – warzywny: marchewka, pietruszka, seler, ziemniaki, <u>zakwas żurku, mąka żytnia - gluten,</u> przyprawy/ Ryż z musem bananowym na jogurcie sojowym / ryż, banany, <u>jogurt sojowy,</u> cukier/ Kompot
Podwieczorek	Chlebek kukurydziany z margaryną /mąka kukurydziana, <u>mąka pszenna– gluten, mąka żytnia– gluten</u> woda, drożdże, sól, olej rzepakowy/, filet z indyka z oliwkami zielonymi/czarnymi i pomidorem
Wtorek – 8.04.25 r	
Śniadanie	Chleb staropolski (żytni domowy) z margaryną / <u>mąka żytnia 720 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten,</u> woda, drożdże, sól/, pasta z awokado ze szczypiorkiem /awokado, słonecznik, szczypiorek/, kakao na napoju ryżowym
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem /wywar warzywny: marchewka, seler, koncentrat pomidorowy 30%, śmietana roślinna, <u>makaron pszenny- gluten,</u> zielona pietruszka, przyprawy/ Wolno pieczony schab w sosie pieczeniowym, kasza bulgur, surówka z buraczków z jabłkiem / schab, <u>mąka pszenna - gluten,</u> przecier pomidorowy, <u>kasza bulgur – gluten,</u> buraki, jabłko, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Mus owocowy (jagodowy) z jogurtem sojowym / <u>jogurt z soi/,</u> ciasteczka bezmleczne, bez jajka
Środa – 9.04.25 r	
Śniadanie	Płatki jaglane na napoju kokosowym /płatki jaglane/, chleb wiejski z margaryną / <u>mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 – gluten,</u> woda, drożdże, sól/, połędwica z indyka, papryka

<p style="text-align: center;">Obiad</p>	<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, śmietana roślinna, przyprawy/ Filet drobiowy panierowany bez jajka, ziemniaki, mizeria z sosem winegret /filet z kurczaka, <u>mąka pszenna - gluten</u>, bułka tarta- <u>gluten</u>, siemię lniane, ziemniaki, świeży ogórek, olej, przyprawy/ Kompot</p>
<p style="text-align: center;">Podwieczorek</p>	<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>
<p>Czwartek – 10.04.25 r</p>	
<p style="text-align: center;">Śniadanie</p>	<p>Chleb graham z margaryną /<u>mąka graham 2000 - gluten</u>, <u>mąka pszenna - gluten</u>, woda, drożdże, sól/, tofu /z soi/ + konfitura owocowa, herbata z cytryną</p>
<p style="text-align: center;">Obiad</p>	<p>Krem z białych warzyw z grzankami /kalafior, ziemniaki, pietruszka, karczochy, por, cebula, naturalny bulion z warzyw, śmietana roślinna, grzanki: <u>mąka pszenna - gluten</u>, przyprawy/ Spaghetti bolońskie /makaron spaghetti: <u>mąka pszenna - gluten</u>, mięso mielone wp, pomidory pelati, czosnek, cebula, seler, marchew, por, przyprawy/ Kompot</p>
<p style="text-align: center;">Podwieczorek</p>	<p>Ślimaczki z ciasta francuskiego z szynką /<u>mąka pszenna- gluten</u>/, papryka</p>
<p>Piątek – 11.04.25 r</p>	
<p style="text-align: center;">Śniadanie</p>	<p>Bułka grahamka z margaryną /<u>mąka graham 2000 - gluten</u>, <u>mąka pszenna 650 - gluten</u>, woda, drożdże, sól/, pasta rybna z lososia /<u>łosoś - ryba</u>, papryka, cebula, przyprawy/, herbata żurawinowa</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 z tofu i polewą malinową /<u>mąka pszenna - gluten</u>, <u>mąka żytnia- gluten</u>, napój ryżowy, <u>tofu z soi</u>, <u>jogurt z soi</u>, maliny, cukier brązowy/ Kompot</p>
<p style="text-align: center;">Podwieczorek</p>	<p>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 kiszony</p>

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

Jadłospis od 14.04. - 18.04.2025 r – menu bezmleczne - bez jajka

Poniedziałek – 14.04.25 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/, kielbasa krakowska, ogórek zielony, herbata z cytryną
Obiad	Krem z pomidorów z grzankami /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, <u>seler</u> , pomidory pelatti, śmietana roślinna, <u>grzanki pszenno-żytnie - gluten</u> , przyprawy/ Racuszki bezmleczne, bez jajka z jabłkami /napój ryżowy, <u>mąka pszenna- gluten</u> , drożdże, jabłka, olej, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Chlebek kukurydziany z margaryną /mąka kukurydziana, <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>mąka żytnia 720 – gluten</u> woda, drożdże, sól/, pasta z zielonego groszku, pomidor
Wtorek – 15.04.25 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>kwas żytni - gluten</u> , woda, drożdże, sól/, „wegański twarożek” ze szczypiorkiem /słonecznik/, herbata z cytryną

<p style="text-align: center;">Obiad</p>	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami /wywar mięsny, ogórki kwaszone, ryż, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u>, por, śmietana roślinna, ziemniaki, lubczyk, susz warzywny, przyprawy/ Gulasz z szynki z cukinią, papryką, pomidorami i ogórkiem kiszonym, kasza perłowa /mięso: szynka wieprzowa, mąka z amarantusa, <u>mąka typ 500 - gluten</u>, cukinia, pomidory, papryka, <u>kasza perłowa - gluten</u>, ogórek kiszony, przyprawy/ Kompot</p>
<p style="text-align: center;">Podwieczorek</p>	<p>Płatki ryżowe na napoju kokosowym z owocami sezonowymi /mango/ i chrupkami kukurydzianymi</p>
<p>Środa – 16.04.25 r</p>	
<p style="text-align: center;">Śniadanie</p>	<p>Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi na napoju 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/, połędwica z indyka, pomidor</p>
<p style="text-align: center;">Obiad</p>	<p>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/ Podudzia pieczone, ziemniaki, mizeria z sosem winegret /podudzia pieczone, ziemniaki, świeży ogórek, olej, przyprawy/ Kompot</p>
<p style="text-align: center;">Podwieczorek</p>	<p>Kajzerki z margaryną /mąka pszenna 650 – gluten, woda, drożdże, sól/, pomidor, oliwki zielone i czarne</p>
<p>Czwartek - 17.04.25 r</p>	
<p style="text-align: center;">Śniadanie</p>	<p>Chleb wiejski z margaryną /<u>mąka pszenna – gluten</u>, woda, <u>mąka żytnia – gluten</u>, drożdże, sól, olej rzepakowy/, schab pieczony, ogórek zielony, kakao na napoju sojowym</p>
<p style="text-align: center;">Obiad</p>	<p>Barszcz świąteczny z białą kielbasą i ziemniakami /biała kielbasa, <u>barszcz w butelce - gluten</u>, ziemniaki, marchewka, pietruszka, <u>seler</u>, por, czosnek, liść laurowy, majeranek, koper, lubczyk, sól morską, pieprz/ Pierogi z mięsem /mięso wp, cebula, <u>mąka pszenna - gluten</u>, przyprawy/, sałatka z ogórka kiszonego, pomidora i cebulki /ogórek kiszony, pomidor, cebula, przyprawy/ Kompot</p>
<p style="text-align: center;">Podwieczorek</p>	<p>Bułka z ziarnami z margaryną /<u>mąka pszenna – gluten</u>, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, <u>ziarna</u>/, domowy humus /ciecierzyca pomidor, suszony pomidor, olej rzepakowy, <u>sezam</u>/, papryka</p>
<p>Piątek – 18.04.25 r</p>	

Śniadanie	Bulka grahamka z margaryną / <u>mąka graham 2000 - gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, pasta z fasoli białej, szczypiorek, kakao na napoju ryżowym
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem /wywar warzywny: marchew, <u>sele</u> r, pieczarki, śmietana roślinna, <u>makaron pszenny – gluten</u> , zielona pietruszka, przyprawy/ Filet z dorsza panierowany bez jajka, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem / <u>filet z ryb białych</u> , mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, kiszona kapusta, marchewka, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciastko bezmleczne, bez jajka – wyrób własny

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

Jadłospis od 21.04. – 25.04.2025 r – menu bezmleczne - bez jajka

Poniedziałek – 21.04.25 r	
Wtorek - 22.04.25 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/, humus /ciecierzyca, <u>sezam</u> /, pomidor, herbata z cytryną

<p style="text-align: center;">Obiad</p>	<p>Krem z zielonych warzyw: groszek zielony, brokuły, cukinia z grzankami /brokuły, groszek zielony, ziemniaki, cebula, naturalny bulion z warzyw, śmietana roślinna, marchew, grzanki: <u>mąka pszenna - gluten</u>, sól, przyprawy/ Ryż z mussem owoce leśne na jogurcie sojowym / ryż, <u>jogurt z soi</u>, borówka, jeżyna, malina, cukier/ Kompot</p>
<p style="text-align: center;">Podwieczorek</p>	<p>Bulka z ziarnami z margaryną /<u>mąka pszenna - gluten</u>, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, <u>ziarna</u>/, wędlina krakowska, ogórek kiszony</p>
<p>Środa – 23.04.25 r</p>	
<p style="text-align: center;">Śniadanie</p>	<p>Kaszka owsiana bezglutenowa na napoju ryżowym, 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/, szynka drobiowa, ketchup, szczypiorek</p>
<p style="text-align: center;">Obiad</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem /wywar mięsny drobiowo: indyk; warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u>, koncentrat pomidorowy 30%, śmietana roślinna, ryż, przyprawy/ Nuggetsy z kurczaka (pieczone) w płatkach kukurydzianych (bez jajka), ziemniaki, marchewka z groszkiem na ciepło /filet z kurczaka, płatki kukurydziane, siemię lniane, mąka kukurydziana, ziemniaki, marchewka, groszek, olej, przyprawy/ Kompot</p>
<p style="text-align: center;">Podwieczorek</p>	<p>Wafle ryżowe + powidła owocowe</p>
<p>Czwartek - 24.04.25 r</p>	
<p style="text-align: center;">Śniadanie</p>	<p>Chleb graham z margaryną /<u>mąka graham 2000 - gluten</u>, <u>mąka pszenna – gluten</u>, woda, drożdże, sól/, tofu /z <u>soi</u>/ + konfitura owocowa, herbata z cytryną</p>
<p style="text-align: center;">Obiad</p>	<p>Zupa kalafiorowa z makaronem i zieloną pietruszką /kalafior, marchewka, pietruszka, <u>seler</u>, por, kapusta włoska, śmietana roślinna, <u>makaron pszenny – gluten</u>, pietruszka natka, lubczyk, sól morska, 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</p>
<p style="text-align: center;">Podwieczorek</p>	<p>Pudding ryżowy z prażonymi jabłkami /ryż, jabłka, cynamon, cukier/</p>
<p>Piątek - 25.04.25 r</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 lososia /<u>łosoś - ryba</u>, papryka, cebula, przyprawy/, kakao na napoju sojowym /<u>soja</u>/</p>

Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; wywar z buraków czerwonych, ziemniaki, śmietana roślinna, zielona pietruszka, czosnek, przyprawy/ Pierogi z owocami z polewą z jogurtu sojowego / <u>mąka pszenna- gluten</u> , owoce, <u>jogurt sojowy</u> Kompot
Podwieczorek	Ciastko bezmleczne, bez jajka – wyrób własny

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

Jadłospis od 28.04. - 2.05.2025 r – menu bezmleczne - bez jajka

Poniedziałek – 28.04.25 r
