

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

Jadłospis od 2.05.2025 r – menu bezmleczne - bez jajka

Piątek - 2.05.25 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/, szynka drobiowa , ogórek zielony , herbata z cytryną
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami /marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, brukselka, kalafior, brokuł, ziemniaki, lubczyk, liść laurowy, ziemniaki, pietruszka natka, przyprawy/ Pierogi ze szpinakiem z polewą z jogurtu sojowego / <u>mąka pszenna - gluten</u> , <u>mąka jęczmienna- gluten</u> , szpinak, suszone pomidory, <u>jogurt sojowy</u> , przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Kaszka owsiana bezglutenowa na napoju ryżowym z musem borówkowym /napój ryżowy, kaszka owsiana bezglutenowa, borówki, cukier/ + pałki kukurydziane

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

Jadłospis od 5.05. - 9.05.2025 r – menu bezmleczne - bez jajka

Poniedziałek – 5.05.25 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/, połędwica z indyka , papryka , 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, śmietana roślinna, sól morską, pieprz/ Kopytka z musem truskawkowym i jogurtem sojowym /ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka kukurydziana, truskawki, <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 – 6.05.25 r	
Śniadanie	Chleb graham z margaryną / <u>mąka graham 2000 - gluten</u> , <u>mąka pszenna – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, szynka drobiowa , pomidor , kakao na napoju sojowym
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> , koncentrat pomidorowy 30%, śmietana roślinna, <u>makaron pszenny- gluten</u> , zielona pietruszka, przyprawy/ Filet drobiowy panierowany bez jajka , ziemniaki , mizeria z sosem winegret /filet z kurczaka, <u>mąka pszenna - gluten</u> , <u>bułka tarta- gluten</u> , siemię lniane, ziemniaki, świeży ogórek, olej, przyprawy/ Kompot

Podwieczorek	Płatki ryżowe na napoju kokosowym z owocami sezonowymi /mango/ i chrupkami kukurydzianymi
Środa – 7.05.25 r	
Śniadanie	Chleb kukurydziany z margaryną /mąka kukurydziana, <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>mąka żytnia 720 – gluten</u> woda, drożdże, sól/, tofu / <u>tofu z soi</u> / + konfitura owocowa , 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 morską, śmietana roślinna, przyprawy/ Spaghetti bolońskie bezmleczne /makaron spaghetti: <u>mąka pszenna – gluten</u> , mięso mielone wp, pomidory pelati, czosnek, cebula, seler, marchew, por, oliwa, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Bułka z ziarnami z margaryną / <u>mąka pszenna – gluten</u> , woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, <u>ziarna</u> /, wędlina krakowska , ogórek kiszony
Czwartek - 8.05.25 r	
Śniadanie	Kaszka owsiana bezglutenowa na napoju sojowym / <u>soja</u> /, 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 , rzodkiewka
Obiad	Krem z zielonych warzyw: groszek zielony, brokuły, cukinia z grzankami z bagietki /brokuły, groszek zielony, ziemniaki, cebula, naturalny bulion z warzyw, śmietana roślinna, marchew, <u>grzanki pszenno-żytnie - gluten</u> , przyprawy/ Kluski śląskie z sosem pieczarkowym (bez jajka) , surówka chińska /ziemniaki, <u>mąka pszenna- gluten</u> , mąka ziemniaczana, pieczarki, śmietana roślinna, biała kapusta, marchewka, oliwa z oliwek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Bułeczka wodna / <u>mąka pszenna 500</u> , woda, drożdże sól/ z margaryną , szynka drobiowa , papryka
Piątek – 9.05.25 r	
Śniadanie	Bułka 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, olej/, 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/ Paluszki rybne, 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	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 12.05. - 16.05.2025 r – menu bezmleczne - bez jajka

Poniedziałek – 12.05.25 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/, szynka wiejska, 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, śmietana roślinna pietruszka natka, zielony groszek, ziemniaki, przyprawy/ Naleśniki bezmleczne z tofu i polewą malinową /mąka pszenna - <u>gluten</u> , mąka żytnia- <u>gluten</u> , napój ryżowy, <u>tofu z soi</u> , <u>jogurt z soi</u> , maliny, cukier brązowy/ Kompot
Podwieczorek	Chlebek kukurydziany z margaryną /mąka kukurydziana, mąka pszenna- <u>gluten</u> , mąka żytnia- <u>gluten</u> woda, drożdże, sól, olej rzepakowy/, połędwica z indyka z oliwkami zielonymi i czarnymi, pomidor
Wtorek – 13.05.25 r	
Śniadanie	Bułka kajzerka z margaryną /mąka pszenna 500 – <u>gluten</u> , woda, drożdże, sól/, pasta włoska: słonecznik z pomidorami suszonymi i bazylią /słonecznik prażony, suszone pomidory, bazylia, olej lniany/, herbata żurawinowa
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/ Wolno pieczony schab w sosie pieczeniowym, kasza bulgur, surówka z buraczków z jabłkiem /schab, mąka pszenna - <u>gluten</u> , przecier pomidorowy, <u>kasza perłowa – gluten</u> , buraki, jabłko, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Chąłka z margaryną /mąka pszenna 500 – <u>gluten</u> , woda, drożdże, sól/ + powidła śliwkowe + marchewka
Środa – 14.05.25 r	
Śniadanie	Chleb wiejski z margaryną /mąka pszenna 650 – <u>gluten</u> , mąka żytnia 720 – <u>gluten</u> , woda, drożdże, sól/, humus /ciecierzyca, <u>sezam</u> /, pomidor, kakao na napoju sojowym /soja/

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/ 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 czekoladowy na napoju ryżowym /napój ryżowy, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, kakao, kurkumina, cukier/, pieczywo chrupkie 3 zboża /<u>mąka pszenna</u>, <u>żytnia</u> – <u>gluten</u>/
Czwartek – 15.05.25 r	
Śniadanie	Chleb foremka „cegiełka” z margaryną /<u>mąka pszenna 650</u> – <u>gluten</u>, <u>mąka pszenna 500</u> – <u>gluten</u>, <u>mąka żytnia 720</u> - <u>gluten</u>, <u>kwas żytni</u> - <u>gluten</u>, woda, drożdże, sól/, szynka wp, papryka, herbata z cytryną
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/ Penne z pieczonym kurczakiem i sosem szpinakowo – śmietanowym na śmietanie roślinnej /filet drobiowy, szpinak mrożony, śmietana roślinna, <u>makaron: mąka pszenna</u> – <u>gluten</u>, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Mus owocowy (jagodowy) z jogurtem sojowym /<u>jogurt z soi</u>/, ciasteczka bezmleczne, bez jajka
Piątek – 16.05.25 r	
Śniadanie	Bułka grahamka z margaryną /<u>mąka graham 2000</u> - <u>gluten</u>, <u>mąka pszenna 650</u> – <u>gluten</u>, woda, drożdże, sól/, pasta rybna z łososia /<u>łosoś</u> - <u>ryba</u>, papryka, cebula, przyprawy/, ogórek zielony, herbata z cytryną
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</u>- <u>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 19.05. - 23.05.2025 r – menu bezmleczne - bez jajka

Poniedziałek – 19.05.25 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/, szynka wiejska, pomidor, 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/ Racuszki bezmleczne z jabłkami /napój ryżowy, <u>mąka pszenna- gluten</u> , drożdże, jabłka, olej, 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/, poledwica z indyka, ogórek zielony
Wtorek – 20.05.25 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/, „ wegański twarożek ” ze szczypiorkiem /słonecznik prażony/, herbata z cytryną
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; wywar z buraków czerwonych, ziemniaki, śmietana roślinna, zielona pietruszka, czosnek, 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
Podwieczorek	Pana cotta kokosowa z musem z malin /mleko kokosowe, cukier, żelatyna, maliny mrożone/, pałki kukurydziane

Środa – 21.05.25 r	
Śniadanie	Bułka kajzerka z margaryną / <u>mąka pszenna 500 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, szynka drobiowa, ketchup, szczypiorek, kakao na <u>napoju sojowym</u>
Obiad	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 kukurydźnianych (bez jajka), ziemniaki, marchewka z groszkiem na ciepło /filet z kurczaka, płatki kukurydżiane, siemię lniane, mąka kukurydżiana, ziemniaki, marchewka, groszek, olej, 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 bezmleczne, bez jajka
Czwartek - 22.05.25 r	
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydżianymi na napoju sojowym / <u>soja</u> /, chałka z margaryną / <u>mąka pszenna 500 – gluten</u> , woda, drożdże, sól / i konfiturą owocową
Obiad	Krem z białych warzyw z grzankami /kalafior, ziemniaki, pietruszka, karczochy, por, cebula, naturalny bulion z warzyw, śmietana roślinna, grzanki: <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	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
Piątek – 23.05.25 r	
Śniadanie	Bułka grahamka z margaryną / <u>mąka graham 2000 - gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, pasta z awokado ze szczypiorkiem /awokado, słonecznik, szczypiorek/, kakao na napoju sojowym / <u>soja</u> /
Obiad	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/ Filet z dorsza panierowany bez jajka, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem /filet z ryb <u>białych</u> , mąka kukurydżiana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, kiszona kapusta, marchewka, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy/ Kompot

Podwieczorek	Buleczka wodna / <u>mąka pszenna 500</u> , woda, drożdże sól/, domowa nutella bezmleczna /napój kokosowy, <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 26.05. - 30.05.2025 r – menu bezmleczne - bez jajka

Poniedziałek – 26.05.25 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> /, ogórek zielony, herbata z cytryną
Obiad	Krem z soczewicy z pomidorami, czosnkiem i grzankami /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; soczewica, pomidory pelatti, czosnek, grzanki: <u>mąka pszenna - gluten</u> , sól, przyprawy/ Kopytka z musem bananowym / ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka kukurydziana, <u>jogurt z soi</u> , banany, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Bułka z ziarnami z margaryną / <u>mąka pszenna – gluten</u> , woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, <u>ziarna</u> /, szynka wp., papryka
Wtorek – 27.05.25 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, pomidor, kakao na napoju sojowym

Obiad	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/ Duszony filet z indyka w sosie neapolitańskim, kasza jęczmienna, surówka z białej kapusty z marchewką /filet z indyka, cebula, czosnek, bazylia, oregano, pomidory pelati, <u>kasza jęczmienna – gluten</u>, biała kapusta, marchewka, cebula, oliwa z oliwek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Bułeczka wodna z margaryną / <u>mąka pszenna 500</u> , woda, drożdże, sól / z szynką i szczypiorkiem /szynka wiejska, szczypiorek/

Środa – 28.05.25 r

Śniadanie	Chleb graham z margaryną / <u>mąka graham 2000 - gluten</u> , <u>mąka pszenna – gluten</u> , woda, drożdże, sól, <u>masło z mleka</u> /, tofu / <u>tofu z soi</u> / + konfitura owocowa, 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 - mąka pszenna – gluten</u>, przyprawy/ Sznycelek mielony bez jajka, ziemniaki, buraczki zasmażane /mięso mielone wieprzowe, kasza jagłana, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, buraki, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ślimaczki z ciasta francuskiego z szynką / <u>mąka pszenna- gluten</u> /, papryka

Czwartek – 29.05.25 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/, kielbasa krakowska, ogórek zielony, herbata z cytryną
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem /wywar warzywny: marchew, <u>seler</u>, pieczarki, śmietana roślinna, <u>makaron pszenny – gluten</u>, zielona pietruszka, przyprawy/ Podudzia pieczone, ziemniaki, mizeria z sosem winegret /podudzia z kurczaka, ziemniaki, świeży ogórek, olej, cytryna, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Wafle ryżowe + powidła owocowe

Piątek – 30.05.25 r

Śniadanie	Bułka kajzerka z margaryną / <u>mąka pszenna 500 – gluten</u> , woda, drożdże, sól/, pasta rybna z łososia / <u>łosoś - ryba</u> , papryka, cebula, przyprawy/, kakao na napoju ryżowym
------------------	--

Obiad	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem i ziemniakami /wywar mięsny drobiowy: kurczak; marchewka, pietruszka, <u>seler</u>, por, kapusta włoska, brukselka, lubczyk, liść laurowy, śmietana roślinna, pietruszka natka, zielony groszek, ziemniaki, przyprawy/ Makaron „świderki” z tofu i musem brzoskwiniowym na jogurcie sojowym /<u>makaron pszenny: mąka pszenna – gluten, tofu z soi, jogurt naturalny z soi</u>, brzoskwinia, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Ciastko bezmleczne, bez jajka – wyrób własny