

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 - bezglutenowe

Poniedziałek – 30.06.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, polędwica z indyka, ogórek zielony, herbata z cytryną
Obiad	Zupa ziemniaczana z kielbasą /wywar mięsny (kielbasa) – warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , ziemniaki, przyprawy/ Naleśniki bezglutenowe, bezmleczne z jabłkami i polewą jogurtową na jogurcie sojowym / mąka bezglutenowa, napój ryżowy, siemię lniane, jabłka, <u>jogurt z soi</u> , cukier brązowy/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, szynka wp, ogórek małosolny
Wtorek – 1.07.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, jajko, <u>sos ketchupowy – majonezowy</u>, 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 gryczana niepalona, surówka z buraczków z jabłkiem /schab, przecier pomidorowy, kasza gryczana, 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, Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta ze słonecznika z suszonymi pomidorami, pomidor
Obiad	Krem z pomidorów z grzankami bezglutenowymi /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, <u>seler</u> , pomidory pelatti, grzanki bezglutenowe, 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	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, domowy humus /ciecierzyca, pomidor, suszony pomidor, olej rzepakowy, <u>sezam</u> /, papryka
Czwartek - 3.07.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, 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 bezglutenowe /makaron bezglutenowy, 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	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, 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 bezglutenowe z owocami z polewą z jogurtu sojowego /mąka bezglutenowa, owoce, <u>jogurt sojowy</u> / Kompot
Podwieczorek	Ciastko bezmleczne, bezglutenowe – wyrób własny
Arkadiusz Muszyński Restauracja „EXTRIMM” ul. Olkuska 3, 32-085 Szyce Tel. 505 621 213 lub 690 204 599 Jadlospis od 7.07. - 11.07.2025 r - menu bezmleczne - bezglutenowe Poniedziałek – 7.07.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, 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	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, polędwica z indyka z oliwkami zielonymi i czarnymi, pomidor
Wtorek – 8.07.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta ze słonecznika ze szczypiorkiem, herbata żurawinowa
Obiad	Krem z białych warzyw z grzankami bezglutenowymi /kalafior, ziemniaki, pietruszka, karczochy, por, cebula, naturalny bulion z warzyw, śmietana roślinna, grzanki bezglutenowe/ Wieprzowina po azjatycku z kaszą owsianą bezglutenową /szynka wieprzowa, mieszanka azjatycka: kielki bambusa, imbir, grzyby mung, <u>seler</u>, pietruszka, marchewka, por, koncentrat pomidorowy 30%, <u>sos sojowy</u>, kasza owsiana bezglutenowa/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną + powidła śliwkowe + kalarepka
Środa – 9.07.25 r	
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi bezglutenowymi i żurawiną na napoju sojowym <u>/soja/</u>, Pieczywo bezglutenowe z margaryną, humus /ciecierzyca, <u>sezam</u>/, ogórek zielony

Obiad	Krupnik warzywny na kaszy jaglanej z ziemniakami i zieloną pietruszką /kasza jaglana, 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 vinegrette: oliwa z oliwek, cytryna, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Wafle kukurydziane + owoce sezonowe: truskawki lub arbuz
Czwartek - 10.07.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, schab pieczony, pomidor, herbata z cytryną
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem /wywar mięsny: kaczka, śmietana roślinna, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, ryż, przyprawy/ Penne bezglutenowe z brokułami w sosie na śmietanie roślinnej z prażonymi migdałami /makaron bezglutenowy, 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	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta jajeczna ze szczypiorkiem / <u>jajka</u> , <u>majonez</u> , szczypiorek/, kakao na napoju ryżowym

Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym /wywar warzywny: marchewka, seler, koncentrat pomidorowy 30%, makaron bezglutenowy, zielona pietruszka, przyprawy/ Filet z dorsza w panierce bezglutenowej, młode ziemniaki, fasolka szparagowa /filet z dorsza - ryba, mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, fasolka, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z kremem czekoladowym bezmlecznym /mleko kokosowe, orzechy laskowe, 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 - bezglutenowe Poniedziałek – 14.07.25r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, szynka wiejska, pomidor, herbata z cytryną

Obiad	Zupa fasolowa z kielbasą i ziemniakami / kielbasa, fasola, ziemniaki, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, czosnek, liść laurowy, majeranek, koper, lubczyk, sól morską, pieprz/ Makaron bezglutenowy z tofu i musem ze świeżych borówek /makaron bezglutenowy, <u>tofu</u> z <u>soi</u> , <u>jogurt z soi</u> , świeże borówki, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, humus /ciecierzyca, <u>sezam</u> /, ogórek zielony
Wtorek – 15.07.25 r	
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi na napoju sojowym / <u>soja</u> /, Pieczywo bezglutenowe z margaryną i konfiturą owocową
Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem bezglutenowym i zieloną pietruszką /młody kalafior, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, 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 bezglutenowe
Środa – 16.07.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, <u>jajko</u>, pomidor, kakao na napoju <u>sojowym</u>

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 bezglutenowe z mięsem /wołowina, cebula, mąka bezglutenowa, przyprawy/, sałatka z ogórka kiszzonego, pomidora i cebulki /ogórek kiszony, pomidor, cebula, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, „wegański” twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką / <u>słonecznik</u> /
Czwartek - 17.07.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, polędwica z indyka, ogórek zielony, herbata z cytryną
Obiad	Rosół z makaronem bezglutenowym, jarzynami i zieloną pietruszką /wywar mięsny: mięso drobiowe, marchewka, pietruszka, <u>seler</u>, por, kapusta włoska, lubczyk, pietruszka natka/ 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 bezglutenowe, bezmleczne
Piątek – 18.07.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, 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 bezglutenowymi / wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; soczewica, pomidory pelatti, czosnek/ Racuszki bezmleczne, bezglutenowe z jabłkami / napój ryżowy, mąka bezglutenowa, drożdże, jabłka, olej, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, filet z indyka, 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 - bezglutenowe Poniedziałek – 21.07.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, kielbasa krakowska, ogórek małosolny, herbata z cytryną

Obiad	Krem z zielonych warzyw: brokuły, cukinia, groszek zielony z grzankami bezglutenowymi /brokuły, groszek zielony, ziemniaki, cebula, naturalny bulion z warzyw, śmietana roślinna, marchew, przyprawy/ Ryż z musem ze świeżych truskawek na jogurcie sojowym /ryż, <u>jogurt z soi</u> , truskawki/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, szynka wp., papryka
Wtorek – 22.07.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, 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 w panierce bezglutenowej, młode ziemniaki, mizeria z sosem vinegret /filet z kurczaka, mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, świeży ogórek, olej, cytryna, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Koktajl borówkowy na napoju kokosowym z płatkami owsianymi bezglutenowymi / borówki, płatki owsiane bezglutenowe/, palki kukurydziane
Środa – 23.07.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, tofu / <u>tofu z soi</u> / + konfitura owocowa, kakao na napoju sojowym

Obiad	Zupa z kaszą jaglaną na rosole /wywar mięsny drobiowy: kurczak – warzywny: marchewka, <u>seler</u>, por; kapusta włoska, kasza jaglana, zielona pietruszka, przyprawy/ Shoarma turecka drobiowa, kasza owsiana bezglutenowa, surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i pomidorem /udziec z kurczaka, pieczarki, papryka, cebula, przecier pomidorowy, kasza owsiana bezglutenowa, 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	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, 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, bezglutenowe z tofu i polewą ze świeżych malin /mąka bezglutenowa, napój ryżowy, jajko, <u>tofu z soi</u>, <u>jogurt z soi</u>, maliny, cukier brązowy/ Kompot
Podwieczorek	Placuszki bezmleczne, bezglutenowe z owocami /<u>napój sojowy</u>, mąka bezglutenowa, banan, olej kokosowy, owoce, soda/ + powidła owocowe
Piątek – 25.07.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, 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 bezglutenowym, młode ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i filet z dorsza - ryba , mąka bezglutenowa, napój ryżowy, siemię lniane, ziemniaki, kiszona kapusta, marchewka, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciastko bezmleczne, bezglutenowe – wyrób własny

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

Jadłospis od 28.07. - 1.08.2025 r - menu bezmleczne - bezglutenowe

Poniedziałek – 28.07.25 r	
Śniadanie	Pieczyno bezglutenowe z margaryną, polędwica z indyka, ogórek zielony, herbata z cytryną

Obiad	Zupa ziemniaczana z kielbasą /wywar mięsny (kielbasa) – warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u>, ziemniaki, przyprawy/ Kopytka bezglutenowe z musem ze świeżych borówek i jogurtu sojowego / ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka kukurydziana, borówki, <u>jogurt sojowy</u>, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, humus /ciecierzyca, <u>sezam</u>/, pomidor
Wtorek – 29.07.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, 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 bezglutenowe /makaron bezglutenowy, 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	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, zielona pasta z awokado z pieczonymi warzywami i mielonymi pestkami słonecznika /awokado, marchewka, brokuł, cukinia, pestki słonecznika/, herbata z cytryną

Obiad	Rosół z makaronem bezglutenowym, jarzynami i zieloną pietruszką /wywar mięsny: mięso drobiowe, marchewka, pietruszka, <u>seler</u>, por, kapusta włoska, lubczyk, pietruszka natka/ Pieczeń rzymska w sosie własnym, kasza gryczana niepalona, różyczki brokuła /mięso mielone wieprzowe, mąka ziemniaczana, mąka bezglutenowa, śmietana roślinna, przecier pomidorowy, kasza gryczana, brokuł, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciastko bezglutenowe, bezmleczne – wyrób własny
Czwartek - 31.07.25 r	
Śniadanie	Zupa mleczna: płatki kukurydziane na napoju sojowym /<u>soja</u>/, Pieczywo bezglutenowe z margaryną, schab pieczony, rzodkiewka
Obiad	Krem z pieczonej papryki i pomidorów z grzankami bezglutenowymi /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, <u>seler</u>, pomidory pelatti, papryka, grzanki bezglutenowe, 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	Pieczywo bezglutenowe z margaryną + szynka, ogórek, szczypiorek
Piątek – 1.08.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta rybna z łososia /<u>łosoś</u> - <u>ryba</u>, papryka, cebula, przyprawy/, herbata z cytryną

Obiad	Zupa jarzynowa z makaronem bezglutenowym /marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, brukselka, kalafior, brokuł, ziemniaki, lubczyk, liść laurowy, pietruszka natka, przyprawy/ Pierogi bezglutenowe z owocami i polewą z jogurtu sojowego /mąka bezglutenowa, jagody, cukier, <u>jogurt sojowy</u> /
Podwieczorek	Kompot Pieczyno bezglutenowe z margaryną, szynka, papryka