

**Jadłospis od 5.02. - 9.02.2024 r – menu bezmleczne - bezglutenowe**

<b>Poniedziałek – 5.02.24 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe</b> /skrobia bezglutenowa woda, mąka ryżowa, mąka jaglana, skrobia ziemniaczana, olej roślinny/, <b>połędwica z indyka, ogórek zielony, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa jarzynowa z kielbasą i ziemniakami</b> /wywar mięsny (kielbasa) – warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , przyprawy/ <b>Ryż z mussem owoce leśne na jogurcie sojowym</b> /ryż, <u>jogurt z soi</u> , borówka, jeżyna, malina/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe</b> /skrobia bezglutenowa woda, mąka ryżowa, mąka jaglana, skrobia ziemniaczana, olej roślinny/, <b>pasta ze słonecznika z oliwkami zielonymi i pomidorem</b>
<b>Wtorek – 6.02.24r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe</b> /skrobia bezglutenowa woda, mąka ryżowa, mąka jaglana, skrobia ziemniaczana, olej roślinny/, <b>humus</b> / ciecierzycy, <u>sezam</u> /, <b>pomidor, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Rosół z makaronem bezglutenowym, jarzynami i zieloną pietruszką</b> /wywar mięsny: mięso drobiowe, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, lubczyk, pietruszka natka/ <b>Filet drobiowy w panierce bezglutenowej, 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/ <b>z owocami sezonowymi (mango)</b>
<b>Środa – 7.02.24 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe</b> /skrobia bezglutenowa woda, mąka ryżowa, mąka jaglana, skrobia ziemniaczana, olej roślinny/, <b>jajko, ogórek zielony, herbata żurawinowa</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa ogórkowa z ryżem</b> /wywar warzywny, ogórki kwaszone, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, ryż, lubczyk, susz warzywny/ <b>Sznycelek mielony bezglutenowy, kasza owsiana bezglutenowa, kapusta zasmażana</b> /mięso mielone wieprzowe, kasza jaglana, bułka tarta bezglutenowa, kasza owsiana bezglutenowa, kapusta biała, 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>Pieczywo bezglutenowe</b> /skrobia bezglutenowa woda, mąka ryżowa, mąka jaglana, skrobia ziemniaczana, olej roślinny/, <b>dżem owocowy, kakao na napoju sojowym</b>
<b>Obiad</b>	<b>Krem z pomidorów z grzankami bezglutenowymi</b> /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, <u>seler</u> , pomidory pelatti, przyprawy/  <b>Penne bezglutenowe z pieczonym kurczakiem i sosem szpinakowym</b> /filet drobiowy, szpinak mrożony, śmietana roślinna, makaron bezglutenowy, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe</b> /skrobia bezglutenowa woda, mąka ryżowa, mąka jaglana, skrobia ziemniaczana, olej roślinny/, <b>szynka wp., papryka czerwona</b>
<b>Piątek - 9.02.24 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe</b> /skrobia bezglutenowa woda, mąka ryżowa, mąka jaglana, skrobia ziemniaczana, olej roślinny/, <b>pasta rybna z łososia</b> / <u>łosoś - ryba</u> , papryka, cebula, 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>Pierogi bezglutenowe z mięsem z cebulką, surówka z marchewki, jabłka i pomarańczy</b> /mąka bezglutenowa, mięso wp, cebula, kapusta, marchewka, jabłko, sok z pomarańczy, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Ciastko bezglutenowe, bezmleczne – wyrób własny</b>

Jadłospis od 12.01. – 16.02.2024 r – menu bezmleczne - bezglutenowe

Poniedziałek – 12.02.24 r	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe</b> /skrobia bezglutenowa woda, mąka ryżowa, mąka jaglana, skrobia ziemniaczana, olej roślinny/, <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, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, brukselka, lubczyk, liść laurowy, kminek, ziele angielskie, pietruszka natka, ziemniaki, przyprawy/  <b>Makaron bezglutenowy z prażonymi jabłkami oraz polewą jogurtową – cynamonową na jogurcie sojowym</b> /makaron bezglutenowy, jabłka, cynamon, <u>jogurt z soi</u> , przyprawa: wanilia/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe</b> /skrobia bezglutenowa woda, mąka ryżowa, mąka jaglana, skrobia ziemniaczana, olej roślinny/, <b>szynka gotowana, pomidor</b>
Wtorek – 13.01.24 r	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe</b> /skrobia bezglutenowa woda, mąka ryżowa, mąka jaglana, skrobia ziemniaczana, olej roślinny/, <b>schab pieczony, papryka, herbata żurawinowa</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym</b> /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny:, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , koncentrat pomidorowy 30%/  <b>Pieczeń z indyka w sosie koperkowym bezmlecznym, ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i pomidorem</b> /filet z indyka, 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>Pieczywo bezglutenowe</b> /skrobia bezglutenowa woda, mąka ryżowa, mąka jaglana, skrobia ziemniaczana, olej roślinny/, <b>pasta jajeczna ze szczypiorkiem</b> /jajka, <u>majonez</u> , szczypiorek/, <b>kakao na napoju sojowym</b>
<b>Obiad</b>	<b>Krem brokułowo-groszkowy z grzankami bezglutenowymi</b> /brokuły, groszek zielony, ziemniaki, cebula, naturalny bulion z warzyw, śmietana roślinna, 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>Pieczywo bezglutenowe</b> /skrobia bezglutenowa woda, mąka ryżowa, mąka jaglana, skrobia ziemniaczana, olej roślinny/, <b>domowy humus</b> /ciecierzyca pomidor, suszony pomidor, olej rzepakowy, <u>sezam</u> /, <b>papryka</b>
Czwartek - 15.02.24 r	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe</b> /skrobia bezglutenowa woda, mąka ryżowa, mąka jaglana, skrobia

	ziemniaczana, olej roślinny/, <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) – warzywny: marchewka, <u>seler</u> , kapusta biała, koncentrat pomidorowy 30%, zielona pietruszka, przyprawy/  <b>Strogonoff z szynki z papryką i pomidorami i ogórkiem kiszonym, kasza gryczana niepalona</b> /szynka wieprzowa, mąka z amarantusa, cebula, pieczarki, ogórek konserwowy, cukinia, pomidory, papryka, ogórek kiszony, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe</b> /skrobia bezglutenowa woda, mąka ryżowa, mąka jaglana, skrobia ziemniaczana, olej roślinny/, <b>powidła śliwkowe, ½ jabłka</b>
<b>Piątek – 16.02.24 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe</b> /skrobia bezglutenowa woda, mąka ryżowa, mąka jaglana, skrobia ziemniaczana, olej roślinny/, <b>wędzone tofu /z soi/, pomidor, kakao na napoju ryżowym</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa kalafiorowa z makaronem bezglutenowym i zieloną pietruszką</b> /kalafior, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, makaron bezglutenowy, pietruszka natka, lubczyk, sól morską, 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>
<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 - bezglutenowe**

**Poniedziałek – 19.02.24 r**

<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe</b> /skrobia bezglutenowa woda, mąka ryżowa, mąka jaglana, skrobia ziemniaczana, olej roślinny/, <b>szynka wp., ogórek kiszony, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa jarzynowa z kielbasą i ziemniakami</b> /kielbasa, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, czosnek, liść laurowy, majeranek, koper, lubczyk, kielbasa biała, sól morską, pieprz/ <b>Kopytka bezglutenowe z musem bananowym na jogurcie sojowym</b> / ziemniaki, mąka ziemniaczana, kasza jaglana, <u>jogurt z soi</u> , banany/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe</b> /skrobia bezglutenowa woda, mąka ryżowa, mąka jaglana, skrobia ziemniaczana, olej roślinny/, <b>humus</b> /ciecierzyca, <u>sezam</u> /, <b>pomidor</b>
<b>Wtorek – 20.02.24 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe</b> /skrobia bezglutenowa woda, mąka ryżowa, mąka jaglana, skrobia ziemniaczana, olej roślinny/, <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, ziemniaki, fasolka szparagowa</b> /mięso mielone drobiowe, marchewka, brokuł, pietruszka, czosnek, <u>jajko</u> , ziemniaki, fasolka, olej, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Salatka owocowa</b> /melon, gruszka, jabłko, ananas, kiwi, mandarynka/ + <b>wafle ryżowe</b>
<b>Środa – 21.02.24 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe</b> /skrobia bezglutenowa woda, mąka ryżowa, mąka jaglana, skrobia ziemniaczana, olej roślinny/, <b>jajko, sos ketchupowo – majonezowy, szczypiorek, kakao na napoju sojowym</b>
<b>Obiad</b>	<b>Krem z soczewicy z pomidorami, czosnkiem i grzankami bezglutenowymi</b> /wywar mięsny drobiowy: kurczak; wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; soczewica, pomidory pelatti, czosnek/ <b>Schab pieczony w sosie własnym, kasza owsiana bezglutenowa, surówka z buraczków z jabłkiem</b> /schab, kasza bezglutenowa, 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, bezglutenowe</b>
<b>Czwartek - 22.02.24 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe</b> /skrobia bezglutenowa woda, mąka ryżowa, mąka jaglana, skrobia ziemniaczana, olej roślinny/, <b>szynka wiejska, ogórek zielony, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa z kaszą jaglaną na rosole</b> /wywar mięsny drobiowy: kurczak – warzywny: marchewka, <u>seler</u> ,

	por; kapusta włoska, kalafior, brokuł, kasza jaglana, zielona pietruszka, przyprawy/ <b>Spaghetti bezglutenowe bolońskie</b> /makaron bezglutenowy, mięso mielone drobiowe, pomidory pelatti, czosnek, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Ciastko bezglutenowe, bezmleczne – wyrób własny</b>
<b>Piątek – 23.02.24 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe</b> /skrobia bezglutenowa woda, mąka ryżowa, mąka jaglana, skrobia ziemniaczana, olej roślinny/, <b>pasta rybna – jajeczna</b> / <u>tuńczyk- ryba</u> , jajka, szczypiorek, papryka, cebula, <u>majonez</u> , 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 (bezglutenowe) z jabłkami prażonymi i polewą malinowo - truskawkową</b> / mąka bezglutenowa, siemię lniane, napój ryżowy, jabłka, maliny, truskawki, cukier/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe</b> /skrobia bezglutenowa woda, mąka ryżowa, mąka jaglana, skrobia ziemniaczana, olej roślinny/ <b>z szynką, pomidorem i sałatą zieloną</b>

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 - bezglutenowe**

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

<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe</b> /skrobia bezglutenowa woda, mąka ryżowa, mąka jaglana, skrobia ziemniaczana, olej roślinny/, <b>połudwica z indyka, ogórek zielony, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa pomidorowa z ryżem</b> /wywar mięsny drobiowo: indyk; warzywny:, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , koncentrat pomidorowy 30%, przyprawy/ <b>Makaron bezglutenowy z tofu naturalnym i jogurtem sojowym z brzoskwiniami</b> /makaron bezglutenowy, <u>tofu z soi</u> , <u>jogurt z soi</u> , brzoskwinia, cukier/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe</b> /skrobia bezglutenowa woda, mąka ryżowa, mąka jaglana, skrobia ziemniaczana, olej roślinny/, <b>wędlina krakowska, pomidor</b>

**Wtorek - 27.02.24 r**

<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe</b> /skrobia bezglutenowa woda, mąka ryżowa, mąka jaglana, skrobia ziemniaczana, olej roślinny/, <b>szynka, rukola, herbata owocowa</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa ogórkowa z ziemniakami</b> /wywar warzywny, ogórki kwaszone, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , 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, <u>soja</u> /, <b>Pieczywo bezglutenowe</b> /skrobia bezglutenowa woda, mąka ryżowa, mąka jaglana, skrobia ziemniaczana, olej roślinny /, <b>schab pieczony, papryka, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Rosół z makaronem bezglutenowym, jarzynami i zieloną pietruszką</b> /wywar mięsny: mięso drobiowe, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, lubczyk, pietruszka natka/ <b>Nuggetsy z kurczaka (pieczone) w płatkach kukurydzianych, 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>Pieczywo bezglutenowe</b> /skrobia bezglutenowa woda, mąka ryżowa, mąka jaglana, skrobia ziemniaczana, olej roślinny/, <b>pasta ze słonecznikiem z rzodkiewką i szczypiorkiem</b>

**Czwartek - 29.02.24 r**

<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe</b> /skrobia bezglutenowa woda, mąka ryżowa, mąka jaglana, skrobia ziemniaczana, olej roślinny/, <b>humus</b> /ciecierzyca, <u>sezam</u> /, <b>pomidor, herbata z cytryną</b>
<b>Obiad</b>	<b>Krupnik z kaszy jaglanej z ziemniakami</b> /kasza jaglana, ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, por, lubczyk, pietruszka natka, sól morską, przyprawy/



	<b>Pierogi bezglutenowe z mięsem</b> /mięso wp, cebula, kapusta, mąka bezglutenowa, przyprawy/, <b>sałatka z ogórka kiszzonego, pomidora i cebulki</b> /ogórek kiszony, pomidor, cebula, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<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, bezglutenowe</b>
<b>Piątek – 1.03.24 r</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Pieczywo bezglutenowe</b> /skrobia bezglutenowa woda, mąka ryżowa, mąka jaglana, skrobia ziemniaczana, olej roślinny/ <b>z konfiturą owocową, kakao na napoju sojowym</b>
<b>Obiad</b>	<b>Krem wielowarzywny z grzankami bezglutenowymi</b> /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> , brokuł, kalafior, groszek zielony, grzanki bezglutenowe, przyprawy/ <b>Filet rybny w panierce bezglutenowej, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem</b> / <u>filet z ryb białych</u> , mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, olej rzepakowy, przyprawy/ <b>Kompot</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Ciastko bezglutenowe, bezmleczne – wyrób własny</b>