

Jadłospis od 3.02. - 7.02.2025 r – menu bezmleczne – bezglutenowe

Poniedziałek – 3.02.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, polędwica z indyka, ogórek zielony, herbata z cytryną
Obiad	Zupa fasolowa z kielbasą i ziemniakami /wywar mięsny (kielbasa) – warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , ziemniaki, przyprawy/ Kopytka bezglutenowe z musem bananowym na jogurcie sojowym / ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka kukurydziana, <u>jogurt z soi</u> , banany, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, szynka wp, z oliwkami zielonymi i pomidorem
Wtorek – 4.02.25r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, humus /ciecierzyca, <u>sezam</u> /, pomidor, herbata z cytryną
Obiad	Krem z pomidorów z grzankami bezglutenowymi /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, <u>seler</u> , pomidory pelatti, przyprawy/ Filet drobiowy w panierce bezglutenowej, ziemniaki, mizeria z sosem winegret / filet z kurczaka, mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, świeży ogórek, olej, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Kaszka owsiana bezglutenowa na napoju kokosowym z owocami sezonowymi (mango) i chrupkami kukurydzianymi
Środa – 5.02.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, jajko, ogórek zielony, herbata żurawinowa
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem /wywar mięsny, ogórki kwaszone, ryż, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, ryż, lubczyk, susz warzywny, przyprawy/ Gulasz z szynki z cukinią, papryką, pomidorami i ogórkiem kiszonym, kasza gryczana niepalona /mięso: szynka wieprzowa, mąka z amarantusa, cukinia, pomidory, papryka, kasza gryczana, ogórek kiszony, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Budyń czekoladowy na napoju ryżowym /napój ryżowy, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, kakao, kurkumina, cukier/, wafle ryżowe

Czwartek – 6.02.25 r	
Śniadanie	Pieczyno bezglutenowe z margaryną, dżem owocowy, kakao na napoju sojowym /soja/
Obiad	Krupnik warzywny na kaszy jaglanej z ziemniakami i zieloną pietruszką /kasza jaglana, ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, por, lubczyk, pietruszka natka, sól morską, przyprawy/ Spaghetti bolońskie bezglutenowe /makaron bezglutenowy, mięso mielone drobiowo - wp, pomidory pelatti, czosnek, cebula, seler, marchew, por, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pieczyno bezglutenowe z margaryną, szynka wp, papryka czerwona
Piątek - 7.02.25 r	
Śniadanie	Pieczyno bezglutenowe z margaryną, pasta rybna z łososia / <u>łosoś - 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 bezglutenowe, bezmleczne – wyrób własny

Jadłospis od 10.02. – 14.02.2025 r – menu bezmleczne – bezglutenowe

Poniedziałek – 10.02.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, kielbasa krakowska, ogórek kiszony, herbata z cytryną
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami /wywar mięsny drobiowy: kurczak; marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, brukselka, lubczyk, liść laurowy, pietruszka natka, ziemniaki, przyprawy/ Wegańskie leniwe z musem truskawkowym i jogurtem sojowym /ziemniaki, <u>tofu z soi</u> , mąka ziemniaczana, mąka bezglutenowa, truskawki, <u>jogurt z soi</u> , cukier/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, szynka gotowana, pomidor
Wtorek – 11.02.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, „wegański twarożek” ze szczypiorkiem /słonecznik/, 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/ Duszony filet z indyka w sosie neapolitańskim, kasza owsiana bezglutenowa, surówka z białej kapusty z marchewką /filet z indyka, cebula, czosnek, bazylia, oregano, pomidory pelati, biała kapusta, marchewka, cebula, oliwa z oliwek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pana cotta kokosowa z musem z malin /mleko kokosowe, cukier, żelatyna, maliny mrożone/, pałki kukurydziane
Środa – 12.02.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta jajeczna ze szczypiorkiem /jajka, <u>majonez</u> , szczypiorek/, kakao na <u>napoju sojowym</u>
Obiad	Krem brokułowo- groszkowy z grzankami bezglutenowymi /brokuły, groszek zielony, ziemniaki, cebula, naturalny bulion z warzyw, przyprawy/ Sznycelek mielony bezglutenowy, ziemniaki, buraczki zasmażane /mięso mielone wieprzowe, kasza jagłana, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, buraki, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną + powidła śliwkowe + ½ jabłka
Czwartek - 13.02.25 r	
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi na napoju sojowym / <u>soja</u> /, Pieczywo bezglutenowe z margaryną, schab pieczony, ogórek zielony

Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem /wywar mięsny drobiowo: indyk; warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , koncentrat pomidorowy 30%, ryż, przyprawy/ Makaron bezglutenowy z kapustą i pieczarkami /makaron bezglutenowy, kapusta, pieczarki, cebula, olej rzepakowy, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, domowy humus /ciecierzyca pomidor, suszony pomidor, olej rzepakowy, <u>sezam</u> /, papryka
Piątek – 14.02.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, tofu wędzone /z <u>soi</u> /, pomidor, kakao na napoju ryżowym
Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem bezglutenowym i zieloną pietruszką /kalafior, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, makaron bezglutenowy, pietruszka natka, lubczyk, sól morska, majeranek, koper, pieprz/ Filet rybny w panierce bezglutenowej, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem / <u>filet z ryb białych</u> , mąka bezglutenowa, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, kiszona kapusta, marchewka, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Wafle ryżowe, domowa nutella bezmleczna /napój ryżowy, <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 17.02. - 21.02.2025 r – menu bezmleczne – bezglutenowe

Poniedziałek – 17.02.25 r

Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, szynka wp, ogórek kiszony, herbata z cytryną
Obiad	Zupa fasolowa z kielbasą i ziemniakami /kielbasa, ziemniaki, fasolka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, czosnek, liść laurowy, majeranek, koper, lubczyk, sól morską, pieprz/ Ryż z musem owoce leśne na jogurcie sojowym /ryż, <u>jogurt z soi</u> , borówka, jeżyna, malina, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, humus /ciecierzyca, suszone pomidory, <u>sezam</u> /, pomidor

Wtorek – 18.02.25 r

Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta włoska: słończnik z pomidorami suszonymi i bazylią /słończnik, suszone pomidory, bazylia, olej lniany/, herbata żurawinowa
Obiad	Zupa jarzynowa z makaronem bezglutenowym /marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, brukselka, kalafior, brokuł, ziemniaki, lubczyk, liść laurowy, makaron bezglutenowy, pietruszka natka, przyprawy/ Pieczone kotleciki mielone z warzywami z sosem koperkowym, kasza owsiana bezglutenowa, surówka z białej kapusty z marchewką /mięso mielone drobiowe, marchewka, brokuł, pietruszka, czosnek, <u>jajko</u> , śmietana roślinna, biała kapusta, marchewka, cebula, oliwa z oliwek, koperek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Wafle kukurydziane + powidła owocowe

Środa – 19.02.25 r

Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, jajko, sos ketchupowo – majonezowy, szczypiorek, kakao na napoju ryżowym
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem /wywar mięsny, ogórki kwaszone, ryż, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, ryż, lubczyk, susz warzywny, przyprawy/ Filet drobiowy zapiekany z pomidorem, ziemniaki, surówka jesienna /filet z kurczaka, pomidor, ziemniaki, kapusta pekińska, ogórek świeży, pomidor, rzodkiewka, sos vinaigrette: oliwa z oliwek, cytryna, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Mus owocowy (jagodowy) z jogurtem sojowym / <u>jogurt z soi</u> /, ciasteczka bezmleczne, bezglutenowe

Czwartek - 20.02.25 r

Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, szynka wiejska, ogórek zielony, herbata z cytryną
Obiad	Zupa z kaszą jaglaną na rosole /wywar mięsny drobiowy: kurczak – warzywny: marchewka, <u>seler</u> , por; kapusta włoska, ziemniaki, kasza jaglana, zielona pietruszka, przyprawy/ Pierogi bezglutenowe z mięsem /mięso wp, cebula, mąka bezglutenowa, przyprawy/, sałatka z

	ogórka kiszzonego, pomidora i cebulki /ogórek kiszony, pomidor, cebula, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciastko bezmleczne, bezglutenowe
Piątek – 21.02.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, pasta rybna – jajeczna /tuńczyk- ryba, jajka, szczypiorek, papryka, cebula, <u>majonez</u> , przyprawy/, herbata z cytryną
Obiad	Krem z soczewicy z pomidorami i czosnkiem z grzankami bezglutenowymi /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; soczewica, pomidory pelatti, czosnek, przyprawy/ Naleśniki bezmleczne, bezglutenowe z tofu i polewą malinową / mąka bezglutenowa, jajka, napój ryżowy, <u>tofu z soi</u> , <u>jogurt z soi</u> , maliny, cukier brązowy/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną z szynką, papryka

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

Jadłospis od 24.02. - 28.02.2025 r – menu bezmleczne – bezglutenowe

Poniedziałek – 24.02.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, polędwica z indyka, ogórek zielony, 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, grzanki bezglutenowe, przyprawy/ Racuszki bezglutenowe z jabłkami /napój ryżowy, mąka bezglutenowa, drożdże, jabłka, olej, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, wędlina krakowska, pomidor

Wtorek - 25.02.25 r

Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, szynka, rukola /szynka, rukola/, herbata owocowa
Obiad	Rosół z makaronem bezglutenowy, jarzynami i zieloną pietruszką /wywar mięsny: mięso drobiowe, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, lubczyk, pietruszka natka, przyprawy/ Wolno pieczony schab w sosie własnym, kasza gryczana niepalona, surówka z buraczków z jabłkiem /schab, buraki, jabłko, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Płatki ryżowe na napoju sojowym z musem malinowym /płatki ryżowe, <u>napój sojowy</u> , maliny, cukier/ + pałki kukurydziane

Środa – 26.02.25 r

Śniadanie	Kaszka owsiana bezglutenowa na napoju ryżowym /napój ryżowy/, Pieczywo bezglutenowe z margaryną, schab pieczony, papryka
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem /wywar mięsny: kaczką, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, ryż, przyprawy/ Nuggetsy z kurczaka (pieczone) w płatkach kukurydzianych, ziemniaki, mizeria z sosem winegret /filet z kurczaka, płatki kukurydziane, mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, świeży ogórek, olej, cytryna, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pieczywo bezglutenowe z margaryną + „wegański twarożek” z rzodkiewką i szczypiorkiem /słonecznik, rzodkiewka, szczypiorek/

Czwartek - 27.02.25 r

Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną, humus /ciecierzyca, pomidory suszone, <u>sezam</u> /, pomidor, herbata z cytryną
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; wywar z buraków czerwonych, ziemniaki, zielona pietruszka, czosnek, przyprawy/ Makaron bezglutenowy z tofu i musem brzoskwiniowym /makaron bezglutenowy, <u>tofu</u> z

	soi, jogurt naturalny z soi, brzoskwinia, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Kisiel wiśniowy /skrobia ziemniaczana, kwas cytrynowy, aromat wiśniowy identyczny z naturalnym, sól, barwnik: ekstrakt z czarnej marchwi, koncentrat soku buraczanego, cukier/, ciasteczka bezmleczne, bezglutenowe
Piątek – 28.02.25 r	
Śniadanie	Pieczywo bezglutenowe z margaryną z konfiturą owocową, 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, ziemniaki, fasolka szparagowa / <u>filet z dorsza - ryba</u> <u>filet z dorsza - ryba</u> , mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, fasolka, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciastko bezmleczne, bezglutenowe – wyrób własny