Arkadiusz Muszyński Restauracja „EXTRIMM”

ul. Olkuska 3, 32-085 Szyce

Tel. 505 621 213 lub 690 204 599

**Jadłospis od 3.03. - 7.03.2025 r – menu bezglutenowe**

|  |
| --- |
| **Poniedziałek – 3.03.25 r** |
| **Śniadanie** | **Pieczywo bezglutenowe** **z masłem** /masło z mleka**/, szynka wiejska, papryka, 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, śmietana 30% z mleka, pietruszka natka, zielony groszek, ziemniaki, przyprawy/**Kopytka bezglutenowe z musem bananowym** /ziemniaki, mąka kukurydziana, mąka ziemniaczana, jogurt naturalny z mleka, śmietana 12% z mleka, banany, cukier/**Kompot** |
| **Podwieczorek** | **Pieczywo bezglutenowe** **z masłem** /masło z mleka**/, wędlina krakowska, ogórek kiszony** |
| **Wtorek - 4.03.25 r** |
| **Śniadanie** | **Pieczywo bezglutenowe** **z masłem** /masło z mleka**/,** **jajko, pomidor, kakao na mleku 2%** |
| **Obiad** | **Krem z białych warzyw z grzankami bezglutenowymi** /kalafior, ziemniaki, pietruszka, karczochy, por, cebula, masło, naturalny bulion z warzyw, śmietana 30%, przyprawy/**Filet drobiowy w panierce bezglutenowej, ziemniaki, mizeria** /filet z kurczaka, mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, świeży ogórek, śmietana 18% z mleka, przyprawy/**Kompot** |
| **Podwieczorek** | **Pudding ryżowy z prażonymi jabłkami** /ryż, jabłka, cynamon, cukier/ |
| **Środa – 5.03.25 r** |
| **Śniadanie** | **Kaszka owsiana bezglutenowa na mleku** /mleko**/, Pieczywo bezglutenowe** **z masłem** /masło z mleka**/,** **ser żółty /**z mleka**/, ogórek zielony, herbata z cytryną** |
| **Obiad** | **Zupa pomidorowa z ryżem** /wywar mięsny drobiowo: indyk; warzywny: marchewka, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy 30%, śmietana 30% z mleka, ryż, przyprawy/**Pierogi ruskie bezglutenowe z cebulką, surówka z marchewki, jabłka i soku z pomarańczy** /mąka bezglutenowa, ser biały z mleka, ziemniaki, cebula, marchewka, jabłko, sok z pomarańczy, śmietana 18% z mleka, przyprawy/**Kompot** |
| **Podwieczorek** | **Pieczywo bezglutenowe** **z masłem** /masło z mleka**/ + powidła śliwkowe + ½ jabłka** |
| **Czwartek - 6.03.25 r** |
| **Śniadanie** | **Pieczywo bezglutenowe** **z masłem** /masło z mleka**/,** **schab pieczony, papryka, kakao na napoju sojowym** kakao, soja/ |
| **Obiad** | **Rosół z makaronem bezglutenowym, jarzynami i zieloną pietruszką** /wywar mięsny: mięso wołowe, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, lubczyk, pietruszka natka, przyprawy/**Gołąbki cygańskie z mięsem i ryżem w sosie pomidorowym, ziemniaki /**mięso wieprzowe, ryż, kapusta, pomidory pelatti, ziemniaki, przyprawy/**Kompot** |
| **Podwieczorek** | **Ciastko bezglutenowe – wyrób własny** |
| **Piątek – 7.03.25 r** |
| **Śniadanie** | **Pieczywo bezglutenowe** **z masłem** /masło z mleka**/,** **zielona pasta z awokado z serem białym, pieczonymi warzywami i mielonymi pestkami słonecznika** /ser biały z mleka, awokado, marchewka, brokuł, cukinia, pestki słonecznika, jogurt naturalny z mleka/, **herbata z cytryną** |
| **Obiad** | **Barszcz czerwony zabielany z ziemniakami** /wywar warzywny: marchewka, seler; wywar z buraków czerwonych, ziemniaki, śmietana 30% z mleka, zielona pietruszka, czosnek, przyprawy/**Filet rybny w panierce bezglutenowej, ryż brązowy, fasolka szparagowa z masłem** / filet z ryb białych, mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ryż brązowy, fasolka, masło z mleka, przyprawy/**Kompot** |
| **Podwieczorek** | **Budyń czekoladowy /**mleko,skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, kakao, kurkumina, cukier/, **pieczywo chrupkie bezglutenowe**  |

Arkadiusz Muszyński Restauracja „EXTRIMM”

ul. Olkuska 3, 32-085 Szyce

Tel. 505 621 213 lub 690 204 599

**Jadłospis od 10.03. - 14.03.2025 r – menu bezglutenowe**

|  |
| --- |
| **Poniedziałek – 10.03.25 r** |
| **Śniadanie** | **Pieczywo bezglutenowe z masłem /**masło z mleka**/, polędwica z indyka, ogórek zielony**, **herbata z cytryną** |
| **Obiad** | **Zupa ziemniaczana z kiełbasą** /wywar mięsny (kiełbasa) – warzywny: marchewka, pietruszka, seler, przyprawy/**Leniwe bezglutenowe z musem z truskawek i jogurtu naturalnego** /mąka kukurydziana, mąka ziemniaczana, ziemniaki, ser biały z mleka, masło z mleka, truskawki, jogurt naturalny, cukier/**Kompot** |
| **Podwieczorek** | **Pieczywo bezglutenowe** **z masłem** /masło z mleka**/,** **mozzarella /**z mleka**/ z oliwkami zielonymi i pomidorem** |
| **Wtorek –11.03.25 r** |
| **Śniadanie** | **Pieczywo bezglutenowe** **z masłem** /masło z mleka**/,** **twarożek biały** /ser biały z mleka/ **+ konfitura owocowa, herbata z cytryną** |
| **Obiad** | **Zupa kalafiorowa z makaronem bezglutenowym i zieloną pietruszką** /kalafior, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, śmietana 30% z mleka, makaron bezglutenowy, pietruszka natka, lubczyk, sól morska, majeranek, koper, pieprz/**Potrawka z kurczaka z ryżem i warzywami /**filet drobiowy, ryż, pomidory pelati, papryka, pomidory, brokuł, kalafior, cebula, przyprawy/**Kompot** |
| **Podwieczorek** | **Pieczywo bezglutenowe** **z masłem** /masło z mleka**/,** **domowy humus /**ciecierzyca pomidor, suszony pomidor, olej rzepakowy, sezam/, **papryka**  |
| **Środa – 12.03.25 r** |
| **Śniadanie** | **Pieczywo bezglutenowe** **z masłem** /masło z mleka**/,** **pasta jajeczna ze szczypiorkiem** /jajka, majonez, jogurt naturalny z mleka, szczypiorek/, **kakao /**mleko/ |
| **Obiad** | **Krem z pomidorów z grzankami bezglutenowymi** /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, seler, pomidory pelatti, śmietana 30% z mleka, przyprawy/**Wolno pieczony schab w sosie własnym niezagęszczanym,** **kasza gryczana niepalona, surówka z** **buraczków z jabłkiem /**schab, buraki, jabłko, przyprawy/**Kompot** |
| **Podwieczorek** | **Pieczywo bezglutenowe, domowa nutella** /mleko, orzechy laskowe, olej kokosowy, kakao naturalne, mleczna czekolada, cukier/ |
| **Czwartek - 13.03.25 r** |
| **Śniadanie** | **Pieczywo bezglutenowe** **z masłem** /masło z mleka**/,** **szynka wp, papryka, herbata z cytryną** |
| **Obiad** | **Zupa ogórkowa z ziemniakami** /wywar mięsny, ogórki kwaszone, ryż, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, seler, por, śmietana 30% z mleka, masło, ziemniaki, lubczyk, susz warzywny, przyprawy/ **Spaghetti bolońskie bezglutenowe** /makaron bezglutenowy, mięso mielone wołowe, pomidory pelatti, czosnek, przyprawy/**Kompot** |
| **Podwieczorek** | **Budyń waniliowy „szarlotka” /**mleko, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, kurkumina, cukier**/ z jabłkami, cynamonem i chrupkami kukurydzianymi**  |
| **Piątek – 14.03.25 r** |
| **Śniadanie** | **Pieczywo bezglutenowe** **z masłem** /masło z mleka**/,** **pasta włoska: twarożek z pomidorami suszonymi i bazylią /**ser biały z mleka, suszone pomidory, bazylia, olej lniany/, **kakao na mleku 2%** |
| **Obiad** | **Krupnik warzywny na kaszy jaglanej z ziemniakami i zieloną pietruszką** /kasza jaglana, ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, por, lubczyk, pietruszka natka, sól morska, śmietana z mleka, przyprawy/ **Filet rybny w panierce bezglutenowej, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem** /filet z ryb białych, mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, kiszona kapusta, marchewka, jabłko, olej rzepakowy, 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**  |

Arkadiusz Muszyński Restauracja „EXTRIMM”

ul. Olkuska 3, 32-085 Szyce

Tel. 505 621 213 lub 690 204 599

**Jadłospis od 17.03. - 21.03.2025 r – menu bezglutenowe**

|  |
| --- |
| **Poniedziałek – 17.03.25 r** |
| **Śniadanie** | **Pieczywo bezglutenowe** **z masłem** /masło z mleka**/,** **kiełbasa krakowska, ogórek kiszony, herbata z cytryną** |
| **Obiad** | **Krem z soczewicy z pomidorami, czosnkiem i grzankami bezglutenowymi** /wywar warzywny: marchewka, seler; soczewica, pomidory pelatti, czosnek, przyprawy/**Racuszki bezglutenowe z jabłkami** /napój ryżowy, mąka bezglutenowa, drożdże, jabłka, olej, cukier/**Kompot** |
| **Podwieczorek** | **Pieczywo bezglutenowe** **z masłem** /masło z mleka**/,** **ser żółty /**z mleka**/, pomidor** |
| **Wtorek – 18.03.25 r** |
| **Śniadanie** | **Pieczywo bezglutenowe** **z masłem** /masło z mleka**/,** **wiejski twarożek ze szczypiorkiem** /ser biały z mleka, jogurt naturalny z mleka/, **herbata żurawinowa**  |
| **Obiad** | **Zupa pieczarkowa z makaronem bezglutenowym** /wywar warzywny: marchew, seler, pieczarki, śmietana 30% z mleka, makaron bezglutenowy, zielona pietruszka, przyprawy/**Nuggetsy z kurczaka (pieczone) w płatkach kukurydzianych, ziemniaki, marchewka z groszkiem na ciepło /** filet z kurczaka, płatki kukurydziane, mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, mleko, masło z mleka, marchewka, groszek, przyprawy/**Kompot**  |
| **Podwieczorek** | **Domowy deserek owocowy borówkowy /**ser biały z mleka, jogurt naturalny z mleka, borówki, cukier/ + **pałki kukurydziane** |
| **Środa – 19.03.25 r** |
| **Śniadanie** | **Pieczywo bezglutenowe** **z masłem** /masło z mleka**/,** **jajko, sos ketchupowo – majonezowy, szczypiorek, kakao na mleku 2%** |
| **Obiad** | **Rosół z makaronem bezglutenowym, jarzynami i zieloną pietruszką** /wywar mięsny: mięso wołowe, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, lubczyk, pietruszka natka, makaron bezglutenowy, przyprawy/**Sznycelek mielony bezglutenowy, kasza owsiana bezglutenowa, kapusta zasmażana** / mięso mielone wieprzowe, kasza jaglana, bułka tarta bezglutenowa, cebula, czosnek, kasza owsiana bezglutenowa, kapusta biała, koperek, przyprawy/**Kompot** |
| **Podwieczorek** | **Pieczywo bezglutenowe** **z masłem** /masło z mleka**/** **z serem mozzarella** /masło, ser mozzarella z mleka, przyprawy/, **oliwki zielone i czarne** |
| **Czwartek – 20.03.25 r** |
| **Śniadanie** | **Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi** /mleko/, **Pieczywo bezglutenowe** **z masłem** /masło z mleka**/, polędwica z indyka, ogórek zielony, herbata z cytryną** |
| **Obiad** | **Zupa koperkowa z ryżem** /wywar mięsny: kaczka, śmietana 30% z mleka, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, ryż, przyprawy/**Penne bezglutenowe z pieczonym kurczakiem i sosem szpinakowo - śmietanowym, z serem mozzarella** /filet drobiowy, szpinak mrożony, śmietana 30% z mleka, makaron bezglutenowy, ser mozzarella z mleka, przyprawy/**Kompot** |
| **Podwieczorek** | **Ciastko bezglutenowe – wyrób własny** **Piątek – 21.03.25 r** |
| **Śniadanie** | **Pieczywo bezglutenowe** **z masłem** /masło z mleka**/,** **pasta rybna z łososia** /łosoś - ryba, ser biały, papryka, cebula, przyprawy/**,** **herbata z cytryną** |
| **Obiad** | **Barszcz czerwony zabielany z ziemniakami** /wywar warzywny: marchewka, seler; wywar z buraków czerwonych, ziemniaki, śmietana 30% z mleka, zielona pietruszka, czosnek, przyprawy/**Naleśniki bezglutenowe z waniliowym twarożkiem i polewą malinowo - truskawkową** /mąka bezglutenowa, napój ryżowy, siemię lniane, ser biały z mleka, jogurt naturalny z mleka, przyprawa waniliowa, maliny, truskawki, cukier/**Kompot** |
| **Podwieczorek** | **Pieczywo bezglutenowe** **z masłem z szynką i serem** /masło z mleka, ser z mleka**/,** **papryka** |

Arkadiusz Muszyński Restauracja „EXTRIMM”

ul. Olkuska 3, 32-085 Szyce

Tel. 505 621 213 lub 690 204 599

**Jadłospis od 24.03. - 28.03.2025 r – menu bezglutenowe**

|  |
| --- |
| **Poniedziałek – 24.03.25 r**  |
| **Śniadanie** | **Pieczywo bezglutenowe** **z masłem** /masło z mleka**/,** **szynka wiejska, ogórek zielony, herbata z cytryną** |
| **Obiad** | **Zupa ziemniaczana z kiełbasą** /kiełbasa, marchewka, pietruszka, seler, por, czosnek, liść laurowy, majeranek, koper, lubczyk, sól morska, pieprz/**Makaron bezglutenowy z prażonymi jabłkami i gruszkami oraz polewą jogurtową - cynamonową** /makaron bezglutenowy, jabłka, gruszki, cynamon, jogurt z mleka, cukier/**Kompot** |
| **Podwieczorek** | **Pieczywo bezglutenowe** **z masłem** /masło z mleka**/,** **ser żółty /**z mleka/**, pomidor**  |
| **Wtorek – 25.03.25 r** |
| **Śniadanie** | **Pieczywo bezglutenowe** **z masłem** /masło z mleka**/ z twarogiem /**z mleka**/ i konfiturą owocową, herbata z cytryną** |
| **Obiad** | **Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym** /wywar warzywny: marchewka, seler, koncentrat pomidorowy 30%, śmietana 30% z mleka, makaron bezglutenowy, zielona pietruszka, przyprawy/**Podudzia pieczone, ziemniaki, mizeria** **/**podudzia pieczone, ziemniaki, mleko, masło z mleka, świeży ogórek, śmietana 18% z mleka, olej, przyprawy/**Kompot** |
| **Podwieczorek** | **Jogurt naturalny /**jogurt z mleka**/ z owocami sezonowymi** /mango/ **i chrupkami kukurydzianymi** |
| **Środa – 26.03.25 r** |
| **Śniadanie** | **Pieczywo bezglutenowe** **z masłem** /masło z mleka**/,** **jajko, pomidor kakao na mleku 2%** |
| **Obiad** | **Zupa z kaszą jaglaną na rosole** /wywar mięsny drobiowy: kurczak – warzywny: marchewka, seler, por; kapusta włoska, ziemniaki, masło, kasza jaglana, zielona pietruszka, 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, kasza owsiana bezglutenowa, biała kapusta, marchewka, cebula, oliwa z oliwek, przyprawy/**Kompot** |
| **Podwieczorek** | **Pieczywo bezglutenowe** **z masłem** /masło z mleka**/ + twarożek biały z szynką i szczypiorkiem** /ser biały z mleka, szynka wiejska, szczypiorek/ |
| **Czwartek - 27.03.25 r** |
| **Śniadanie** | **Płatki jaglane na mleku** /płatki jaglane, mleko/, **Pieczywo bezglutenowe** **z masłem** /masło z mleka**/,** **schab pieczony, papryka, herbata z cytryną** |
| **Obiad** | **Krem z pieczonych buraczków z czosnkiem i grzankami bezglutenowymi /**wywar warzywny: marchewka, seler; wywar z buraków czerwonych, śmietana 18% z mleka, czosnek, grzanki bezglutenowe/**Pierogi bezglutenowe z mięsem** /wołowina, cebula, mąka bezglutenowa, przyprawy/, **sałatka z ogórka kiszonego, pomidora i cebulki /**ogórek kiszony, pomidor, cebula, przyprawy/**Kompot** |
| **Podwieczorek** | **Wafle ryżowe + powidła owocowe** |
| **Piątek – 28.03.25 r**  |
| **Śniadanie** | **Pieczywo bezglutenowe** **z masłem** /masło z mleka**/,** **pasta jajeczna ze szczypiorkiem** /jajka, majonez, jogurt naturalny z mleka, szczypiorek/, **kakao** /mleko/ |
| **Obiad** | **Zupa ogórkowa z ryżem** /wywar mięsny, ogórki kwaszone, ryż, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, seler, por, śmietana 30% z mleka, masło, ryż, lubczyk, susz warzywny, przyprawy/ **Filet z dorsza w panierce bezglutenowej, ziemniaki, fasolka szparagowa z masłem /**filet z dorsza - ryba, mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, mleko, fasolka, masło z mleka, przyprawy/**Kompot** |
| **Podwieczorek** | **Ciastko bezglutenowe – wyrób własny** |

Arkadiusz Muszyński Restauracja „EXTRIMM”

ul. Olkuska 3, 32-085 Szyce

Tel. 505 621 213 lub 690 204 599

**Jadłospis od 31.03.2025 r – menu bezglutenowe**

|  |
| --- |
| **Poniedziałek – 31.03.25 r**  |
| **Śniadanie** | **Pieczywo bezglutenowe** **z masłem** /masło z mleka**/,** **kiełbasa 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, śmietana 30% z mleka, pietruszka natka, zielony groszek, ziemniaki, przyprawy/**Makaron bezglutenowy z serem białym i musem brzoskwiniowym /**makaron bezglutenowy, ser biały z mleka, jogurt naturalny z mleka, brzoskwinia, cukier/**Kompot** |
| **Podwieczorek** | **Pieczywo bezglutenowe** **z masłem** /masło z mleka**/,** **filet z indyka, papryka** |