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 bezmleczne**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Poniedziałek – 3.03.25 r** | | |
| **Śniadanie** | **Chleb pszenno-żytni** **z margaryną** /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, **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, pietruszka natka, zielony groszek, ziemniaki, przyprawy/  **Kopytka bezglutenowe z musem bananowym na jogurcie sojowym** /ziemniaki, mąka kukurydziana, mąka ziemniaczana, jogurt sojowy, banany, cukier/  **Kompot** | |
| **Podwieczorek** | **Bułka z ziarnami z margaryną** **/**mąka pszenna– gluten, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, ziarna**/, wędlina krakowska, ogórek kiszony** | |
| **Wtorek - 4.03.25 r** | | |
| **Śniadanie** | | **Chleb graham** **z margaryną** /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna – gluten, woda, drożdże, sól **/, jajko, pomidor, kakao na napoju sojowym** |
| **Obiad** | | **Krem z białych warzyw z grzankami z bagietki** /kalafior, ziemniaki, pietruszka, karczochy, por, cebula, naturalny bulion z warzyw, grzanki pszenno-żytnie - gluten, przyprawy/  **Filet drobiowy panierowany, ziemniaki, mizeria z sosem winegret** / filet z kurczaka, mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, świeży ogórek, olej, cytryna, przyprawy/  **Kompot** |
| **Podwieczorek** | | **Pudding ryżowy z prażonymi jabłkami** /ryż, jabłka, cynamon, cukier/ |
| **Środa – 5.03.25 r** | | |
| **Śniadanie** | **Kaszka owsiana bezglutenowa na napoju sojowym** /soja **/, chleb staropolski** (żytni domowy) **z margaryną** /mąka żytnia 720 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól **/, humus /**ciecierzyca, sezam**/, ogórek zielony, herbata z cytryną** | |
| **Obiad** | **Zupa pomidorowa z ryżem** /wywar mięsny drobiowo: indyk; warzywny: marchewka, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy 30%, ryż, przyprawy/  **Pierogi z owocami z polewą z jogurtu sojowego** /mąka pszenna- gluten, owoce, jogurt sojowy **Kompot** | |
| **Podwieczorek** | **Chałka z margaryną** /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól/ **+ powidła śliwkowe + ½ jabłka** | |
| **Czwartek - 6.03.25 r** | | |
| **Śniadanie** | | **Chleb wiejski z margaryną** /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 – gluten, woda, drożdże, sól /, **schab pieczony, papryka, kakao na napoju sojowym** /kakao, soja/ |
| **Obiad** | | **Rosół z makaronem nitki, jarzynami i zieloną pietruszką** /wywar mięsny: mięso drobiowe, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, lubczyk, pietruszka natka, makaron pszenny - mąka pszenna – gluten, przyprawy/  **Gołąbki cygańskie z mięsem i ryżem w sosie pomidorowym, ziemniaki /**mięso wieprzowe, ryż, kapusta, pomidory pelatti, ziemniaki, przyprawy/  **Kompot** |
| **Podwieczorek** | | **Ciasto „chlebek bananowy z nasionami chia”** /mąka pszenna - gluten, mąka razowa - gluten, jaja, banany, nasiona chia, olej rzepakowy, proszek do pieczenia – gluten, cukier trzcinowy/ |
| **Piątek – 7.03.25 r** | | |
| **Śniadanie** | | **Bułka kajzerka** **z margaryną** /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól/, **zielona pasta z awokado z pieczonymi warzywami i mielonymi pestkami słonecznika** /awokado, marchewka, brokuł, cukinia, pestki słonecznika/, **herbata z cytryną** |
| **Obiad** | | **Barszcz czerwony z ziemniakami** /wywar warzywny: marchewka, seler; wywar z buraków czerwonych, ziemniaki, zielona pietruszka, czosnek, przyprawy/  **Paluszki rybne, ryż brązowy, fasolka szparagowa** /filet z ryb białych, mąka typ 500 - gluten, olej słonecznikowy, woda, skrobia ziemniaczana, sól, drożdże, ryż brązowy, fasolka, olej, przyprawy/  **Kompot** |
| **Podwieczorek** | | **Budyń czekoladowy na napoju ryżowym /**napój ryżowy,skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, kakao, kurkumina, cukier/**,** **pieczywo chrupkie 3 zboża** /mąka pszenna, żytnia – gluten/ |

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 bezmleczne**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Poniedziałek – 10.03.25 r** | | |
| **Śniadanie** | **Chleb pszenno-żytni** **z margaryną** /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, **polędwica z indyka, ogórek zielony**, **herbata z cytryną** | |
| **Obiad** | **Żurek staropolski z kiełbasą i ziemniakami** /wywar mięsny (kiełbasa) – warzywny: marchewka, pietruszka, seler, ziemniaki, zakwas żurku, mąka żytnia - gluten, przyprawy/  **Wegańskie leniwe z musem truskawkowym i jogurtem sojowym** /ziemniaki, tofu z soi, mąka ziemniaczana, mąka bezglutenowa, truskawki, jogurt z soi, cukier/  **Kompot** | |
| **Podwieczorek** | **Chlebek kukurydziany z margaryną** **/**mąka kukurydziana,mąka pszenna– gluten, mąka żytnia– gluten woda, drożdże, sól, olej rzepakowy**/, szynka drobiowa z oliwkami zielonymi i pomidorem** | |
| **Wtorek –11.03.25 r** | | |
| **Śniadanie** | **Chleb graham** **z margaryną** /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna – gluten, woda, drożdże, sól**/, tofu naturalne /**soja/**, konfitura owocowa, herbata z cytryną** | |
| **Obiad** | **Zupa kalafiorowa z makaronem i zieloną pietruszką** /kalafior, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, makaron pszenny – gluten, 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** | **Bułka z ziarnami z margaryną** **/**mąka pszenna– gluten, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, ziarna**/, domowy humus /**ciecierzyca pomidor, suszony pomidor, olej rzepakowy, sezam/, **papryka** | |
| **Środa – 12.03.25 r** | | |
| **Śniadanie** | **Bułka kajzerka** **z margaryną** /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól/, **pasta jajeczna ze szczypiorkiem** /jajka, majonez, szczypiorek/, **kakao na napoju sojowym /**soja/ | |
| **Obiad** | **Krem z pomidorów z grzankami** /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, seler, pomidory pelatti, grzanki pszenno-żytnie - gluten, przyprawy/  **Wolno pieczony schab w sosie pieczeniowym,** **kasza bulgur, surówka z** **buraczków z jabłkiem /**schab, mąka pszenna - gluten, przecier pomidorowy, kasza perłowa – gluten, buraki, jabłko, przyprawy/  **Kompot** | |
| **Podwieczorek** | **Bułeczka wodna** /mąka pszenna 500, woda, drożdże sól/, **domowa nutella bezmleczna** /napój ryżowy, orzechy laskowe, olej kokosowy, kakao naturalne, cukier/ | |
| **Czwartek - 13.03.25 r** | | |
| **Śniadanie** | | **Chleb wiejski z margaryną** /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy/**, szynka wp, papryka, herbata z cytryną** |
| **Obiad** | | **Zupa ogórkowa z ziemniakami** /wywar mięsny, ogórki kwaszone, ryż, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, seler, por, śmietana roślinna, ziemniaki, lubczyk, susz warzywny, przyprawy/  **Spaghetti bolońskie** /makaron spaghetti: mąka pszenna – gluten, mięso mielone wp, pomidory pelati, czosnek, cebula, seler, marchew, por, przyprawy/  **Kompot** |
| **Podwieczorek** | | **Budyń waniliowy „szarlotka” na napoju ryżowym /**napój ryżowy, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, kurkumina, cukier**/ z jabłkami, cynamonem i chrupkami kukurydzianymi** |
| **Piątek – 14.03.25 r** | | |
| **Śniadanie** | | **Bułka grahamka** **z margaryną** /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, woda, drożdże, sól/, **pasta włoska z pomidorami suszonymi i bazylią /**słonecznik, suszone pomidory, bazylia, olej lniany/, **kakao na napoju sojowym** |
| **Obiad** | | **Krupnik warzywny na kaszy jęczmiennej z ziemniakami i zieloną pietruszką** /kasza jęczmienna - gluten, ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, por, lubczyk, pietruszka natka, sól morska, przyprawy/  **Filet z dorsza panierowany (bez mleka), ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem** /filet z dorsza - ryba, mąka typ 500 - gluten, mąka kukurydziana, bułka tarta - gluten, jajka, 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 bezmleczne**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Poniedziałek – 17.03.25 r** | | |
| **Śniadanie** | **Chleb pszenno-żytni** **z margaryną** /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, **kiełbasa krakowska, ogórek kiszony, herbata z cytryną** | |
| **Obiad** | **Krem z soczewicy z pomidorami, czosnkiem i grzankami** /wywar warzywny: marchewka, seler; soczewica, pomidory pelatti, czosnek, grzanki pszenno-żytnie - gluten, przyprawy/  **Racuszki bezmleczne z jabłkami** /napój ryżowy, mąka pszenna- gluten, drożdże, jabłka, olej, cukier/  **Kompot** | |
| **Podwieczorek** | **Chleb kukurydziany z margaryną** **/**mąka kukurydziana,mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 – gluten woda, drożdże, sól/**/, humus /**ciecierzyca, oliwa, suszone pomidory**/, pomidor** | |
| **Wtorek – 18.03.25 r** | | |
| **Śniadanie** | **Chleb foremka „cegiełka” z margaryną** /mąka pszenna 650 – gluten, mąka pszenna 500 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól /, **„wegański twarożek” ze szczypiorkiem /** słonecznik **/, herbata żurawinowa** | |
| **Obiad** | **Zupa pieczarkowa z makaronem** /wywar warzywny: marchew, seler, pieczarki, śmietana roślinna, makaron pszenny – gluten, 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, marchewka, groszek, przyprawy/  **Kompot** | |
| **Podwieczorek** | **Kaszka owsiana bezglutenowa na napoju ryżowym z musem borówkowym /**napój ryżowy, kaszka owsiana bezglutenowa, borówki, cukier/ + **pałki kukurydziane** | |
| **Środa – 19.03.25 r** | | |
| **Śniadanie** | **Chleb staropolski** (żytni domowy) **z margaryną** /mąka żytnia 720 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/**,** **jajko, sos ketchupowo – majonezowy, szczypiorek, kakao na napoju sojowym** | |
| **Obiad** | **Rosół z makaronem nitki, jarzynami i zieloną pietruszką** /wywar mięsny: mięso drobiowe, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, lubczyk, pietruszka natka, makaron pszenny - mąka pszenna – gluten, przyprawy/  **Sznycelek mielony, kasza perłowa, kapusta zasmażana** /mięso mielone wieprzowe, jajka, bułka tarta – gluten, cebula, czosnek, kasza perłowa – gluten, kapusta biała, mąka orkiszowa - gluten, koperek, przyprawy/  **Kompot** | |
| **Podwieczorek** | **Bułka kajzerka z margaryną** /mąka pszenna 650 – gluten, woda, drożdże, sól/, **ser wegański, oliwki zielone i czarne** | |
| **Czwartek – 20.03.25 r** | | |
| **Śniadanie** | | **Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi na napoju sojowym** /soja**/, chleb żytni razowy z margaryną** **/**mąka żytnia razowa 2000 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól**/, polędwica z indyka, ogórek zielony, herbata z cytryną** |
| **Obiad** | | **Zupa koperkowa z ryżem** /wywar mięsny: kaczka, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, ryż, przyprawy/  **Penne z pieczonym kurczakiem i sosem szpinakowo – śmietanowym na śmietanie roślinnej** /filet drobiowy, szpinak mrożony, śmietana roślinna, makaron: mąka pszenna – gluten, przyprawy/  **Kompot** |
| **Podwieczorek** | | **Ciasto czekoladowa "kokosanka”** /mąka pszenna - gluten, mąka razowa - gluten, jaja, kakao naturalne, mleko kokosowe, wiórki kokosowe, olej rzepakowy, proszek do pieczenia – gluten, cukier trzcinowy/    **Piątek – 21.03.25 r** |
| **Śniadanie** | | **Bułka grahamka** **z margaryną** /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, woda, drożdże, sól**/, pasta rybna z łososia** /łosoś - ryba, papryka, cebula, przyprawy/**,** **herbata z cytryną** |
| **Obiad** | | **Barszcz czerwony z ziemniakami** /wywar warzywny: marchewka, seler; wywar z buraków czerwonych, ziemniaki, śmietana roślinna, zielona pietruszka, czosnek, przyprawy/  **Naleśniki bezmleczne, bez jajka z tofu i polewą malinowo - truskawkową** /mąka pszenna - gluten, mąka żytnia- gluten, napój ryżowy, tofu z soi, jogurt z soi, maliny, truskawki, cukier brązowy/  **Kompot** |
| **Podwieczorek** | | **Chleb pszenno-żytni z margaryną, z szynką** /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól**/** **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 bezmleczne**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Poniedziałek – 24.03.25 r** | | |
| **Śniadanie** | **Chleb pszenno-żytni** **z margaryną** /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, **szynka wiejska, ogórek zielony, herbata z cytryną** | |
| **Obiad** | **Barszcz biały z kiełbasą i ziemniakami** /kiełbasa, barszcz w butelce - gluten, ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, por, czosnek, liść laurowy, majeranek, koper, lubczyk, sól morska, pieprz/  **Makaron „muszelki” z prażonymi jabłkami i gruszkami oraz polewą jogurtową – cynamonową na jogurcie sojowym** /makaron pszenny – gluten, jabłka, gruszki, cynamon, jogurt z soi, cukier/  **Kompot** | |
| **Podwieczorek** | **Chleb słonecznikowy ciemny z margaryną** /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, pszenica prażona, ziarna słonecznika, woda, drożdże, sól**/, humus /**ciecierzyca, sezam/**, pomidor** | |
| **Wtorek – 25.03.25 r** | | |
| **Śniadanie** | **Chleb żytni razowy z margaryną** /mąka żytnia razowa 2000 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/ **z tofu /**z soi**/ i konfiturą owocową, herbata z cytryną** | |
| **Obiad** | **Zupa pomidorowa z makaronem** /wywar warzywny: marchewka, seler, koncentrat pomidorowy 30%, makaron pszenny- gluten, zielona pietruszka, przyprawy/  **Podudzia pieczone, ziemniaki, mizeria z sosem winegret** **/**podudzia pieczone, ziemniaki, świeży ogórek, olej, przyprawy/  **Kompot** | |
| **Podwieczorek** | **Płatki ryżowe na napoju kokosowym z owocami sezonowymi** /mango/ **i chrupkami kukurydzianymi** | |
| **Środa – 26.03.25 r** | | |
| **Śniadanie** | **Chleb foremka „cegiełka” z margaryną** /mąka pszenna 650 – gluten, mąka pszenna 500 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól/, **jajko, pomidor kakao na napoju sojowym** | |
| **Obiad** | **Zupa grysikowa na rosole** /wywar mięsny drobiowy: kurczak – warzywny: marchewka, seler, por; kapusta włoska, ziemniaki, kasza manna z pszenicy – gluten, zielona pietruszka, przyprawy/  **Duszony filet z indyka w sosie neapolitańskim, kasza bulgur,** **surówka z białej kapusty z marchewką** /filet z indyka, cebula, czosnek, bazylia, oregano, pomidory pelati, kasza bulgur – gluten, biała kapusta, marchewka, cebula, oliwa z oliwek, przyprawy/  **Kompot** | |
| **Podwieczorek** | **Bułeczka wodna z margaryną** /mąka pszenna 500, woda, drożdże, sól/, **z szynką i szczypiorkiem** | |
| **Czwartek - 27.03.25 r** | | |
| **Śniadanie** | | **Płatki jaglane na napoju sojowym** /płatki jaglane, soja/, **bułka kajzerka** **z margaryną** /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól**/, schab pieczony, papryka, herbata z cytryną** |
| **Obiad** | | **Krem z pieczonych buraczków z czosnkiem i groszkiem ptysiowym /**wywar warzywny: marchewka, seler; wywar z buraków czerwonych, czosnek, groszek ptysiowy /jajko, olej, mąka pszenna - gluten, sól przyprawy/  **Pierogi z mięsem** /mięso wp., cebula, mąka pszenna - gluten, 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** | | **Bułka grahamka** **z margaryną** /mąka graham 2000 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, woda, drożdże, sól**/, pasta jajeczna ze szczypiorkiem** /jajka, majonez, szczypiorek/, **kakao na napoju sojowym** /soja/ |
| **Obiad** | | **Zupa ogórkowa z ryżem** /wywar mięsny, ogórki kwaszone, ryż, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, seler, por, śmietana roślinna, ryż, lubczyk, susz warzywny, przyprawy/    **Filet z dorsza w panierce bezglutenowej, ziemniaki, fasolka szparagowa /** filet z dorsza - ryba, mąka kukurydziana, siemię lniane, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, fasolka, przyprawy/  **Kompot** |
| **Podwieczorek** | | **Ciasto marchewkowe z kawałkami gorzkiej czekolady**/mąka pszenna - gluten, mąka razowa - gluten, jaja, marchewka, gorzka czekolada, olej rzepakowy, proszek do pieczenia – gluten, cukier trzcinowy/ |

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 bezmleczne**

|  |  |
| --- | --- |
| **Poniedziałek – 31.03.25 r** | |
| **Śniadanie** | **Chleb pszenno-żytni** **z margaryną** /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy/**, 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, pietruszka natka, zielony groszek, ziemniaki, przyprawy/  **Makaron „świderki” z tofu i musem brzoskwiniowym /**makaron pszenny: mąka pszenna – gluten, tofu z soi, jogurt z soi, brzoskwinia, cukier/  **Kompot** |
| **Podwieczorek** | **Bułka z ziarnami z margaryną** **/**mąka pszenna– gluten, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, ziarna**:** siemię lniane, słonecznik, sezam/, **filet z indyka, papryka** |