

DIETA NISKI GLUTEN

Jadłospis

DATA: 30.03-03.04.2026

T.M
Catering

	ŚNIADANIE	ZUPA	DRUGIE DANIE	DESER
PONIEDZIAŁEK 30.03	Kubek ciepłego mleka (bez dodatku cukru) (zawiera mleko) 180ml, pieczywo bezglutenowe 50g, masło 10g (zawiera mleko), pasztet sojowy 15g (zawiera gorczyca, soja), ser żółty 15g (zawiera mleko), rukola 5g, marchewka do chrupania 10g	Jarzynowa z brokułem ziemniakami, zabieleną śmietaną 18%, ze świeżym koperkiem 250ml (zawiera mleko) Owoc sezonowy 1szt	Ryż z sosem słodko-kwaśnym z warzywami (marchew, cebula, ananas, koncentrat pomidorowy) i mięsem drobiowym 120/100g, surówka z kapusty pekińskiej z papryką i jabłkiem (olej rzepakowy) 70g Kompot wieloowocowy (na bazie jabłka, gruszki i aronii) 200ml	Serek waniliowy 100ml (zawiera mleko)
WTOREK 31.03	Pieczywo bezglutenowe 50g, masło 10g (zawiera mleko), szynka od zduna 15g, twarożek ze szczypiorkiem - wyrób własny 15g (zawiera mleko), pomidor 10g Herbata malinowa 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym i natką pietruszki, zabieleną śmietaną 18% 250ml (zawiera mleko) Owoc sezonowy 1szt	Filet z piersi kurczaka saute z sosem koperkowo śmietanowym 70/50g (zawiera mleko), ziemniaczki 120g, surówka z buraczków i cebulki (olej rzepakowy) 35g, surówka Colesław 35g (zawiera jajka, gorczyca) Kompot wieloowocowy (na bazie jabłka, śliwki, porzeczki i truskawki) 200ml	Koktajl Siłacza z jagodami i płatkami jaglanymi na kefirze - wyrób własny 150ml (zawiera mleko)
ŚRODA 01.04	Kawa z cykorii na mleku (bez dodatku cukru) 180ml (zawiera mleko), pieczywo bezglutenowe 50g, masło 10g (zawiera mleko), polędwica delikatna 15g, jajko ugotowane na twardo z sosem tatarskim na jogurcie naturalnym - wyrób własny ½szt/ 15g (zawiera mleko, jajka, gorczyca), roszponka 5g	Zupa dyniowa z ziemniakami i koperkiem 250ml Owoc sezonowy 1szt	Klasyczne gołąbki z mięsem wieprzowym 160g (zawiera seler) i sosem pomidorowym 50ml, bułka bezglutenowa 50g, kalafior na parze 70g Lemoniada z jabłkowa z miętą - wyrób własny 200ml	Bezglutenowa wielkanocna muffinka biszkoptowo jogurtowa - wyrób własny 50g (zawiera mleko, jajka)
CZWARTEK 02.04	Pieczywo bezglutenowe 50g, masło 10g (zawiera mleko), jajecznica ze szczypiorkiem na masełku 40g (zawiera jajka, mleko), serek śmietankowy do smarowania 15g - wyrób własny (zawiera mleko), ogórek kiszony 10g Herbata z owoców leśnych 200ml	Zupa minestrone z warzywami (fasolka szparagowa, cukinia, biała fasola, pomidory, marchew), makaronem bezglutenowym i natką pietruszki 250ml Owoc sezonowy 1szt	Bezglutenowe paluszki rybne z dorsza 70g (zawiera ryba), ziemniaczki 120g, surówka z białej kapusty z kukurydzą, porem i koperkiem (olej rzepakowy) 35g, brokuł na parze 35g Kompot wieloowocowy (na bazie jabłka, śliwki, porzeczki i truskawki) 200ml	Deser serniczek a'la szarlotka z jabłkiem i cynamonem - wyrób własny 100g (zawiera mleko)
PIĄTEK 03.04	Mleko 3,5% w kartoniku 200ml (zawiera mleko), pieczywo bezglutenowe 50g, masło 10g (zawiera mleko), pyzdra szynkowa 15g, paprykarz rybny z dorsza z warzywami (pomidory, marchewka) (zawiera ryby) - wyrób własny 15g, pomidor 10g	Zupa krem z białych warzyw (kalafior, por, ziemniaki, pietruszka) z nasionami słonecznika 250ml Owoc sezonowy 1szt	Bezglutenowe kopytka 180g, polewa wiśniowo truskawkowa na jogurcie naturalnym (zawiera mleko) 50ml, marchewka do chrupania 70g Woda z cytryną 200ml	Paluch kukurydziany 2szt


1. W zakładzie produkcyjnym używa się produktów zawierających gluten w związku z powyższym potrawy mogą zawierać śladowe ilości ww. alergenów.

2. Jadłospisy sporządzane są zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 26.07.2016 r.

3. Prezentowane surówki bazują na olejach słonecznikowych, rzepakowych, lnianych bądź na oliwie z oliwek.

4. Firma Tim zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie z przyczyn technologicznych i losowych.

5. Pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011. Dania w jadłospisie zostały przygotowane z użyciem składników, które mogą zawierać śladowe ilości wywołujące alergie lub reakcje nietolerancji, takie jak: zboża zawierające gluten, jaja, ryby, orzechy, soję, mleko, seler, gorczycę, nasiona sezamu. Informujemy, że istnieje możliwość obecności wyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

	ŚNIADANIE	ZUPA	DRUGIE DANIE	DESER
PONIEDZIAŁEK 06.04	Poniedziałek Wielkanocny 			
WTOREK 07.04	Pieczywo bezglutenowe 50g, masło 10g (zawiera mleko), serek wiejski 30g (zawiera mleko), szynka od zduna 15g, ogórek 10g, roszonek 5g Herbata owocowa 200ml	Ogórkowa zabelana śmietaną 18% z ziemniakami i świeżym koperkiem 250ml (zawiera mleko) Owoc sezonowy 1szt	Klasyczny gulasz z mięsem wieprzowym, marchewką, cebulką i papryką, kasza gryczana 100/120g, surówka z czerwonej kapusty, marchewki i pora (olej rzepakowy) 70g Woda z cytryną 200ml	Wafel kukurydziany z dżemem wiśniowym 1szt/10g
ŚRODA 08.04	Kakao na mleku (bez dodatku cukru) 180ml (zawiera mleko), pieczywo bezglutenowe 50g, masło 10g (zawiera mleko), pasta "Miętuś" (ser biały, ogórek, mięta) (zawiera mleko) - wyrób własny 15g, polędwica delikatna 15g, pomidor 10g	Treściwa zupa gulaszowa z mięskiem wieprzowym, kiełbaską 93%, papryką, ziemniakami, marchewką i porem 250ml Owoc sezonowy 1szt	Makaron bezglutenowy z łososiem w sosie serowym z cukinią, brokułem, suszonym pomidorem i natką pietruszki 120/100g (zawiera mleko, ryby), mix sałat z ogórkiem, szczypiorkiem i sosem winegret (oliwa z oliwek) 70g (zawiera gorczyca) Kompot wieloowocowy (na bazie jabłka, śliwki, porzeczek i truskawki) 200ml	Mus warzywno owocowy (marchew, brzoskwinia, dynia) - wyrób własny 150g
CZWARTEK 09.04	Bułka bezglutenowa 50g, masło 10g (zawiera mleko), truskawkowy twarożek - wyrób własny 15g (zawiera mleko), parówka z szynki 93% 1szt, keczup 5g, marchewka do chrupania 10g, rzodkiewka 10g Herbata z owoców leśnych 200ml	Domowy rosół z makaronem bezglutenowym i świeżym lubczykiem 250ml (zawiera seler) Owoc sezonowy 1szt	Kotlet drobiowy w bezglutenowej panierce 70g, puree ziemniaczane 120g, lekka surówka z kapustą pekińską, jabłkiem, marchewką i szczypiorkiem (olej rzepakowy) 35g, fasolka szparagowa na parze 35g Kompot wieloowocowy (na bazie jabłka, gruszki i aronii) 200ml	Bezglutenowe ciasteczko bananowe 1szt
PIĄTEK 10.04	Płatki jaglane z żurawiną na mleku (bez dodatku cukru) - wyrób własny 180ml (zawiera mleko), pieczywo bezglutenowe 50g, masło 10g (zawiera mleko), ser żółty 15g (zawiera mleko), pasta jajeczna ze szczypiorkiem 15g - wyrób własny (zawiera jaja, gorczyca), pomidor 10g	Zupa krem pomidorowo paprykowy z pestkami dyni 250ml Owoc sezonowy 1szt	Ryż z jabłkami i cynamonem 180g z polewą truskawkowo jogurtową 50g (zawiera mleko), surówka z marchewki i ananasa (olej rzepakowy) 70g Herbata malinowa na zimno z cytryną i mięta 200ml	Maślanka brzoskwińowa - wyrób własny 100ml (zawiera mleko)

1. W zakładzie produkcyjnym używa się produktów zawierających gluten w związku z powyższym potrawy mogą zawierać śladowe ilości ww. alergenu.

Sporządziła: mgr Natalia Lidwin - dietetyk

2. Jadłospisy sporządzane są zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 26.07.2016 r.

3. Prezentowane surówki bazują na olejach stonecznikowych, rzepakowych, lnianych bądź na oliwie z oliwek.

4. Firma Tim zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie z przyczyn technologicznych i losowych.

5. Pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011. Dania w jadłospisie zostały przygotowane z użyciem składników, które mogą zawierać śladowe ilości wywołujące alergie lub reakcje nietolerancji, takie jak: zboża zawierające gluten, jaja, ryby, orzechy, soję, mleko, seler, gorczyca, nasiona sezamu. Informujemy, że istnieje możliwość obecności wyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.