



	ŚNIADANIE	ZUPA	DRUGIE DANIE	DESER
PONIEDZIAŁEK 13.10	Mleko w kartoniku 3,5% 200ml (zawiera mleko), pieczywo bezglutenowe 50g, masło 10g (zawiera mleko), pasztet sojowy 15g (zawiera gorczyca, soja), ser żółty 15g (zawiera mleko), rukola 5g, ogórek 10g	Jarzynowa z brokułem, ziemniakami, zabelana śmietaną 18%, ze świeżym koperkiem 250ml (zawiera mleko) Owoc sezonowy 1szt	Gyros drobiowy 70g, delikatny sos ziołowo-czosnkowy na jogurcie naturalnym 50g (zawiera mleko), ryż paraboliczny 120g, ogórek kiszony 70g Kompot wieloowocowy (na bazie jabłka, gruszek i aronii) 200ml	Wafle ryżowe z dżemem wiśniowym 1szt/ 10g
WTOREK 14.10	Pieczywo bezglutenowe 50g, masło 10g (zawiera mleko), szynka od zduna 15g, pasta rybna z tuńczykiem, twarogiem i koperkiem (zawiera ryby, mleko) – wyrób własny 15g, papryka 10g, Herbata malinowa 200ml	Zupa krupnik z kaszą gryczaną i koperkiem 250ml Owoc sezonowy 1szt	Bezglutenowa pieczeń rzymska z łopatki wieprzowej w sosie musztardowym 70/50g (zawiera gorczyca), ziemniaczki 120g, lekka surówka z kapustą pekińską, kukurydzą, marchewką i szczypiorkiem (olej rzepakowy) 35g, surówka z czerwonej i białej kapusty 35g, Lemoniada cytrynowa z miętą - wyrób własny 200ml	Deser serniczek straciatella z bananami - wyrób własny 100g (zawiera mleko, soja)
ŚRODA 15.10	Płatki jaglane z żurawiną na mleku (bez dodatku cukru) - wyrób własny 180ml (zawiera mleko), pieczywo bezglutenowe 50g, masło 10g (zawiera mleko), pasta mięsna z kurczaka ze szczypiorkiem - wyrób własny 15g, jajko ugotowane na twardo 1/2szt (zawiera jajka), pomidor 10g	Ogórkowa zabelana śmietaną 18% z ziemniakami i świeżym koperkiem 250ml (zawiera mleko) Owoc sezonowy 1szt	Bezglutenowe łazanki z łopatką wieprzową i kiełbaską śląską 220g, fasolka szparagowa na parze 70g Kompot wieloowocowy (na bazie jabłka, gruszek i aronii) 200ml	Bułeczka bezglutenowa z dżemem brzoskwiniowym 1szt/10g
CZWARTEK 16.10	Bułka bezglutenowa 50g, masło 10g (zawiera mleko), serek śmietankowy do smarowania 15g - wyrób własny (zawiera mleko), pyzdra szynkowa 15g, ogórek 10g, buraczek gotowany 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	Filet z piersi kurczaka panierowany w bezglutenowej panierce 70g, puree ziemniaczane 120g, mizeria z jogurtem naturalnym 35g (zawiera mleko), kalafior na parze 35g, Kompot wieloowocowy (na bazie jabłka, śliwki, porzeczek i truskawki) 200ml	Budyń czekoladowy na mleku 100ml – wyrób własny (zawiera mleko)
PIĄTEK 17.10 DZIEŃ OWOCÓW I WARZYW	Kubek ciepłego mleka (bez dodatku cukru) (zawiera mleko) 180ml, pieczywo bezglutenowe 50g, masło 10g (zawiera mleko), polędwica delikatna 15g, NOWOŚĆ! pasta z dyni z suszonym pomidorem i słonecznikiem 15g, roszponka 5g	Zupa krem z białych warzyw (kalafior, por, ziemniaki, pietruszka) z bezglutenowymi grzankami 250ml Owoc sezonowy 1szt	Bezglutenowe pancakes z powidłami śliwkowymi 130g, polewa truskawkowa na jogurcie naturalnym 50ml (zawiera mleko), marchewka do chrupania 70g Woda z cytryną 200ml	Mus owocowy z kaszą jaglaną (banan, brzoskwinia) - wyrób własny 150g

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 alergię lub reakcję nietolerancji, takie jak: zboża zawierające gluten, jaja, ryby, orzechy, soję, mleko, seler, gorczyce, nasiona sezamu. Informujemy, że istnieje możliwość obecności wyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

Sporządziła: mgr.Natalia Lidwin - dietetyk



DIETA NISKI GLUTEN

Jadłospis

DATA: 20.10-24.10.2025



T.M
Catering

	ŚNIADANIE	ZUPA	DRUGIE DANIE	DESER
PONIEZIAŁEK 20.10	Kakao na mleku (bez dodatku cukru) 180 ml (zawiera mleko) , pieczywo bezglutenowe 50g, masło 10g (zawiera mleko) , ser żółty "salami" 15g (zawiera mleko) , dżem malinowy 15g, sałata 10g, ogórek 10g	Zupa kalafiorowa zabieleną śmietaną 18% z ziemniakami i natką pietruszki 250ml (zawiera mleko) Owoc sezonowy 1szt	Bezglutenowe kopytka 180g, polewa jagodowo truskawkowa na jogurcie naturalnym (zawiera mleko) 50ml, surówka z marchewki z ananasem 70g Kompot wieloowocowy (na bazie jabłka, śliwki, porzeczki i truskawki) 200ml	Buleczka bezglutenowa 1szt z miodem 10g
WTOREK 21.10	Pieczywo bezglutenowe 50g, masło 10g (zawiera mleko) , szynka od zduna 15g, truskawkowy twarożek - wyrób własny 15g (zawiera mleko) , papryka 10g, roszponka 5g Herbata owocowa 200ml	Pomidorowa z ryżem i natką pietruszki, zabieleną śmietaną 18% 250ml (zawiera mleko) Owoc sezonowy 1szt	Bezglutenowy kotlet mielony drobiowo-wieprzowy 70g, puree ziemniaczane 120g, surówka z ogórka kiszzonego i marchewki (olej rzepakowy) 35g, brokuł na parze 35g Woda z cytryną 200ml	NOWOŚĆ! Pudding jaglany z brzoskwinia na mleku - wyrób własny 100g (zawiera mleko)
ŚRODA 22.10	Płatki kukurydziane 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	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami, natką pietruszki zabieleną śmietaną 18% (zawiera mleko, seler) 250ml Owoc sezonowy 1szt	Klasyczny gulasz z mięsem wieprzowym, marchewką, cebulką i papryką, kasza gryczana 100/120g, surówka z kapusty pekińskiej z papryką i jabłkiem (olej rzepakowy) 70g Kompot wieloowocowy (na bazie jabłka, śliwki, porzeczki i truskawki) 200ml	Galaretka owocowa 100ml
CZWARTEK 23.10	Butka bezglutenowa 50g, masło 10g (zawiera mleko) , serek wiejski 30g (zawiera mleko) , pyzdra szynkowa 10g, ogórek 10g, szczypiorek 5g Herbata malinowa 200ml	Domowy rosół z makaronem bezglutenowym i świeżym lubczykiem 250ml (zawiera seler) 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, mix warzyw na parze (kalafior, brokuł, marchewka) 35g Kompot wieloowocowy (na bazie jabłka, gruszki i aronii) 200ml	Koktajl Siłacza z jagodami na kefirze - wyrób własny 150ml (zawiera mleko)
PIĄTEK 24.10	Kasza kukurydziana na mleku (bez dodatku cukru) 180ml (zawiera mleko) , pieczywo bezglutenowe 50g, masło 10g (zawiera mleko) , ser żółty 15g (zawiera mleko) , jajecznica na masłku ze szczypiorkiem 40g (zawiera jajka, mleko) , pomidor 10g	Zupa krem z cukinii i brokuła z nasionami słonecznika 250ml Owoc sezonowy 1szt	NOWOŚĆ! Rozgrzewający dal z soczewicy z papryką, pomidorami, dynią, imbirem i kurkumą, podany z ryżem parabolicznym 100/120g, mix sałat z ogórkiem, szczypiorkiem i sosem winegret (oliwa z oliwek) 70g (zawiera gorczyca) Lemoniada cytrynowa z miętą - wyrób własny 200ml	Bezglutenowe ciasto babuni ze śliwką - wyrób własny 50g (zawiera mleko, jajka)

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 alergię lub reakcję 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.

Sporządziła: mgr Natalia Lidwin - dietetyk