

DIETA NISKI GLUTEN

Jadłospis

DATA: 05.01-09.01.2026

T.M
Catering

	ŚNIADANIE	ZUPA	DRUGIE DANIE	DESER
PONIEDZIAŁEK 05.01	Kubek ciepłego mleka (bez dodatku cukru) (zawiera mleko) 180ml, pieczywo bezglutenowe 50g, masło 10g (zawiera mleko), pasztet sojowy 15g (zawiera gorczyca, soja), polędwica delikatna 15g, rukola 5g, ogórek 10g	Jarzynowa z brokułem, ziemniakami, zabelana 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, ogórek kiszony 70g Kompot wieloowocowy (na bazie jabłka, gruszki i aronii) 200ml	Wafel kukurydziany z dżemem wiśniowym 1szt/10g
	WTOREK 06.01 <i>Święto Trzech Króli</i>			
ŚRODA 07.01	Kasza kukurydziana na mleku (bez dodatku cukru) 180ml (zawiera mleko), pieczywo bezglutenowe 50g, masło 10g (zawiera mleko), dżem malinowy 15g, serek śmietankowy do smarowania 15g - wyrób własny (zawiera mleko), ogórek 10g	Zupa krem pomidorowo paprykowy z pestkami dyni 250ml Owoc sezonowy 1szt	Makaron bezglutenowy z polewą brzoskwiową na jogurcie naturalnym 120/100g (zawiera mleko), surówka z marchewki i jabłka 70g Kompot wieloowocowy (na bazie jabłka, gruszki i aronii) 200ml	Trójkąciki ziemniaczane 20g
CZWARTEK 08.01	Bułka bezglutenowa 50g, masło 10g (zawiera mleko), jajecznica na maselku ze szczypiorkiem 40g (zawiera jajka, mleko), ser żółty 15g (zawiera mleko), 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	Kotlet schabowy w bezglutenowej panierce 70g, puree ziemniaczane 120g, mizeria z jogurtem naturalnym 35g (zawiera mleko), surówka z kapusty pekińskiej z papryką i jabłkiem (olej rzepakowy) 35g Woda z cytryną 200ml	Budyń czekoladowy na mleku 100ml – wyrób własny (zawiera mleko)
PIĄTEK 09.01	Kawa z cykorii na mleku (bez dodatku cukru) 180ml (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, 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 Kompot wieloowocowy (na bazie jabłka, gruszki i aronii) 200ml	Paluchy kukurydziane 2szt

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

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

3.Prezentowane surowiki 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.Pogrubiłą 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, 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

Jadtospis

DATA: 12.01-16.01.2026

T.M
Catering

	ŚNIADANIE	ZUPA	DRUGIE DANIE	DESER
PONIEDZIAŁEK 12.01	Kakao na mleku (bez dodatku cukru) 180 ml (zawiera mleko), pieczywo bezglutenowe 50g, masło 10g (zawiera mleko), ser żółty "salami" 15g (zawiera mleko), pasztet sojowy 15g (zawiera gorczyca, soja), sałata 10g, ogórek 10g	Zupa kalafiorowa zabieleną śmietaną 18% z ziemniakami i natką pietruszki 250ml (zawiera mleko) Owoc sezonowy 1szt	Klasyczny gulasz z mięsem wieprzowym, marchewką, cebulką i papryką, kasza gryczana 100/120g, surówka z kapusty kiszzonej (olej rzepakowy) 70g Kompot wieloowocowy (na bazie jabłka, śliwki, porzeczek i truskawki) 200ml	Buteczka bezglutenowa z dżemem malinowym 1szt/10g
WTOREK 13.01	Pieczywo bezglutenowe 50g, masło 10g (zawiera mleko), serek wiejski 30g (zawiera mleko), szynka odczyna 15g, papryka 10g, szczypiorek 5g Herbata owocowa 200ml	Ogórkowa zabieleną śmietaną 18% z ryżem i świeżym koperkiem 250ml (zawiera mleko) Owoc sezonowy 1szt	Bezglutenowy kotlet drobiowy 70g, puree ziemniaczane 120g, lekka surówka z kapustą pekińską, jabłkiem, marchewką i szczypiorkiem (olej rzepakowy) 35g, mix warzyw na parze (kalafior, brokuł, marchewka) 35g Woda z cytryną 200ml	Pudding jaglany z bananem na mleku - wyrób własny 100g (zawiera mleko)
ŚRODA 14.01	Mleko w kartoniku 3,5% 200ml (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 krem z cukinii i brokuła z bezglutenowymi grzankami 250ml 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, porzeczek i truskawki) 200ml	Galaretka owocowa 100g
CZWARTEK 15.01	Bułka bezglutenowa 50g, masło 10g (zawiera mleko), truskawkowy twarożek - wyrób własny 15g (zawiera mleko), parówka z szynki 93% 1szt, keczup 5g, ogórek 10g, roszponka 5g Herbata malinowa 200ml	Domowy rosół z makaronem bezglutenowym i świeżym lubczykiem 250ml (zawiera seler) Owoc sezonowy 1szt	Łosoś z pieca z sosem śmietanowo cytrynowym 70/50g (zawiera ryba, mleko), ziemniaczki 120g, surówka z białej kapusty z kukurydzą, porem i koperkiem (olej rzepakowy) 35g, fasolka szparagowa na parze 35g Kompot wieloowocowy (na bazie jabłka, gruszki i aronii) 200ml	Deser serniczek straciatella z jabłkiem - wyrób własny 100g (zawiera mleko, soja)
PIĄTEK 16.01	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 barszcz czerwony z ziemniakami, natką pietruszki zabieleną śmietaną 18% (zawiera mleko, seler) 250ml Owoc sezonowy 1szt	Gyros drobiowy 70g, delikatny sos ziołowo-czosnkowy na jogurcie naturalnym 50g (zawiera mleko), ryż paraboliczny 120g, surówka z czerwonej i białej kapusty 70g Zimowa lemoniada z pomarańczą i cynamonem - wyrób własny 200ml	Bezglutenowe ciasto czekoladowe przełożone dżemem brzoskwińowo porzeczkowym - 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. alergenu.

2.Jadtospisy 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, gorczyce, nasiona sezamu. Informujemy, że istnieje możliwość obecności wyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

Sporządziła: mgr Natalia Lidwin - dietetyk