

DIETA NISKI GLUTEN

Jadłospis

DATA: 19.01-23.01.2026

T.M
Catering

	ŚNIADANIE	ZUPA	DRUGIE DANIE	DESER
PONIEDZIAŁEK 19.01	Kakao na mleku (bez dodatku cukru) 180ml (zawiera mleko), pieczywo bezglutenowe 50g, masło 10g (zawiera mleko), połówka delikatna 15g, pasztet sojowy 15g (zawiera gorczyca, soja), rukola 5g, ogórek kiszony 10g	Jarzynowa z ziemniakami z brokułem, zabieleną śmietaną 18%, ze świeżym koperkiem 250ml (zawiera mleko) Owoc sezonowy 1szt	Gulasz drobiowy z warzywami (fasolka szparagowa, kalafior, cukinia, marchewka), podany z kaszą gryczaną 100/120g, surówka Coleslaw 70g (zawiera jajka, gorczyca) Kompot wielowocowy (na bazie jabłka, śliwki, porzeczek i truskawki) 200ml	Buteczka bezglutenowa z dżemem truskawkowym 1szt/10g
WTOREK 20.01	Pieczywo bezglutenowe 50g, masło 10g (zawiera mleko), serek śmietankowy do smarowania 15g (zawiera mleko), pyzdra szynkowa 15g, papryka 10g, szczypiorek 5g Herbata owocowa 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym i natką pietruszki, zabieleną śmietaną 18% 250ml (zawiera mleko) Owoc sezonowy 1szt	Pieczone udko trybowane z chrupiącą skórką 70g, puree ziemniaczane 120g, surówka z buraczków i jabłka (olej rzepakowy) 35g, mix sałat z ogórkiem, kukurydzą i sosem winegret 35g (zawiera gorczyca) Woda z miętą i cytryną 200ml	Serek waniliowy - wyrób własny 100g (zawiera mleko)
ŚRODA 21.01	Kasza kukurydziana na mleku 180ml (zawiera mleko), pieczywo bezglutenowe 50g, masło 10g (zawiera mleko), ser żółty "salami" 15g (zawiera mleko), dżem wiśniowy 15g, ogórek 10g, roszponka 5g	Zupa krem z dyni z bezglutenowymi ziołowymi grzankami 250ml Owoc sezonowy 1szt	Klasyczne gołąbki z mięsem wieprzowym 160g (zawiera seler) i sosem pomidorowym 50ml, bułka bezglutenowa 40g, marchewka mini na parze 70g Kompot wielowocowy (na bazie jabłka, śliwki, porzeczek i truskawki) 200ml	Smoothie Witaminka (banan, jabłko, pomarańcza, imbir, woda) - wyrób własny 150ml
CZWARTEK 22.01	Pieczywo bezglutenowe 50g, masło 10g (zawiera mleko), pasta rybna z tuńczyka z twarogiem, rzodkiewką i koperkiem - wyrób własny 15g (zawiera mleko, ryby), szynka od zduna 15g, pomidor 10g Herbata z dzikiej róży 200ml	Zupa neapolitańska z makaronem bezglutenowym, serem mozzarella i ze świeżym koperkiem 250ml (zawiera mleko) Owoc sezonowy 1szt	Nuggetsy z kurczaka panierowane w płatkach kukurydzianych 70g, ziemniaki z koperkiem 120g, surówka z kiszonej kapusty (olej rzepakowy) 35g, kalafior na parze 35g Kompot wielowocowy (na bazie jabłka, gruszki i aronii) 200ml	Kisiel jabłkowy z cynamonem - wyrób własny 100ml
PIĄTEK 23.01	Płatki kukurydziane na mleku (bez dodatku cukru) 180ml (zawiera mleko), pieczywo bezglutenowe 50g, masło 10g (zawiera mleko), jajecznica ze szczypiorkiem na masełku 40g (zawiera jaja, mleko), pyzdra szynkowa 15g, ogórek 10g	Zupa barszcz ukraiński z ziemniakami, natką pietruszki zabieleną śmietaną 18% (zawiera mleko, seler) 250ml Owoc sezonowy 1szt	Ryż z jabłkami i żurawiną 180g z polewą waniliowo jogurtową 50g (zawiera mleko), surówka z marchewki i ananasa (olej rzepakowy) 70g Lemoniada z cytryną i miętą - wyrób własny 200ml	Sok marchewkowo-jabłkowy 100% 150ml Trójkąciki ziemniaczane 10g

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 surowki 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

Jadłospis

DATA: 26.01-30.01.2026

T.M
Catering

	ŚNIADANIE	ZUPA	DRUGIE DANIE	DESER
PONIEDZIAŁEK 26.01	Kakao na mleku 180ml (zawiera mleko), pieczywo bezglutenowe 50g, masło 10g (zawiera mleko), ser żółty 15g (zawiera mleko), dżem brzoskwiniowy 15g, ogórek 10g, sałata 10g	Kalafiorowa zabelana śmietaną 18% z ziemniakami i świeżym koperkiem 250ml (zawiera mleko) Owoc sezonowy 1szt	Delikatne chili con carne, mięso wieprzowe mielone, fasola czerwona, papryka, kukurydza, cebula w sosie pomidorowym, kasza gryczana 100/120g, surówka z białej kapusty z jabłkiem, porem i natką pietruszki (olej rzepakowy) 70g Kompot wieloowocowy (na bazie jabłka, gruszki i aronii) 200ml	Bułeczka bezglutenowa z masłem 1szt/5g (zawiera mleko)
WTOREK 27.01	Bułka bezglutenowa 50g, masło 10g (zawiera mleko), polędwica delikatna 15g, przysmak Prosiaczka - malinowy twarożek 15g - wyrób własny (zawiera mleko), roszponka 5g, papryka 10g Herbata owocowa 200ml	Domowy rosół z makaronem bezglutenowym i natką pietruszki 250ml (zawiera seler) Owoc sezonowy 1szt	Bezglutenowe pulpeciki z mięsa drobiowego w sosie dyniowym 70/50g, puree ziemniaczane 120g, lekka surówka z kapustą pekińską, kukurydzą, marchewką i szczypiorkiem (olej rzepakowy) 35g, fasolka szparagowa na parze 35g, Kompot wieloowocowy (na bazie jabłka, śliwki, porzeczek i truskawki) 200ml	Domowe „belriso” z wiśniami na mleku - wyrób własny 100ml (zawiera mleko)
ŚRODA 28.01	Klasyczna jaglanka na mleku (bez dodatku cukru) 180ml (zawiera mleko), pieczywo bezglutenowe 50g, masło 10g (zawiera mleko), pyzdra szynkowa 15g, serek śmietankowy do smarowania z ziołami 15g - wyrób własny (zawiera mleko), pomidor 10g, szczypiorek 5g	Ogórkowa zabelana śmietaną 18% z ziemniakami i świeżym koperkiem 250ml (zawiera mleko) Owoc sezonowy 1szt	A'la carbonara z makaronem bezglutenowym, sosem beszamelowym z szynką i natką pietruszki 220g (zawiera mleko), warzywne trio na parze (kalafior, brokuł, marchew, olej rzepakowy) 70g, Woda z miętą i cytryną 200ml	Mus warzywno owocowy z jogurtem naturalnym (truskawka, banan, wiśnia, burak) - wyrób własny 150ml (zawiera mleko)
CZWARTEK 29.01	Pieczywo bezglutenowe 50g, masło 10g (zawiera mleko), jajko ugotowane na twardo 1/2szt (zawiera jajka), ser żółty 15g (zawiera mleko), pomidor 10g, ogórek kiszony 10g Herbata z owoców leśnych 200ml	Zupa krupnik z kaszy gryczanej, z natką pietruszki 250ml Owoc sezonowy 1szt	Bezglutenowe paluszki rybne z dorsza 2szt (zawiera ryba), ziemniaczki 120g, surówka z czerwonej i białej kapusty z marchewką (olej rzepakowy) 35g, mizeria z jogurtem naturalnym 35g (zawiera mleko), Kompot wieloowocowy (na bazie jabłka, śliwki, porzeczek i truskawki) 200ml	Bułka bezglutenowa z dżemem truskawkowym 1szt/10g
PIĄTEK 30.01	Kawa z cykorii na mleku (bez dodatku cukru) 180ml (zawiera mleko), pieczywo bezglutenowe 50g, masło 10g (zawiera mleko), szynka od zduna 15g, czechośliwka (kakao) - wyrób własny 15g, ogórek 10g, papryka 10g	Kapuśniak z kapusty kiszonej z ziemniakami i świeżym koperkiem 250ml Owoc sezonowy 1szt	Bezglutenowe pierogi z truskawkami z polewą brzoskwiniową na jogurcie naturalnym 180/50g (zawiera mleko), surówka z marchewki i selera (olej rzepakowy) 70g (zawiera seler) Zimowa lemoniada z cytryną, pomarańczą i imbirem 200ml	Bezglutenowa szarlotka z jabłkami - 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.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, gorczyce, nasiona sezamu. Informujemy, że istnieje możliwość obecności wyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

Sporządziła: mgr Natalia Lidwin - dietetyk