

DIETA NISKI GLUTEN

Jadłospis

DATA: 02.03-06.03.2026

T.M
Catering

	ŚNIADANIE	ZUPA	DRUGIE DANIE	DESER
PONIEDZIAŁEK 02.03	Kakao na mleku (bez dodatku cukru) 180ml (zawiera mleko), pieczywo bezglutenowe 50g, masło 10g (zawiera mleko), polędwica delikatna 15g, pasztet sojowy 15g (zawiera gorczyca, soja), rukola 5g, papryka 10g	Jarzynowa z ziemniakami z brokułem, zabelana śmietaną 18%, ze świeżym koperkiem 250ml (zawiera mleko) Owoc sezonowy 1szt	Delikatne chili con carne, mięso wieprzowe mielone, fasola czerwona, papryka, kukurydza, cebula w sosie pomidorowym, ryż paraboliczny 100/120g, surówka Colesław 70g (zawiera jajka, gorczyca) Kompot wieloowocowy (na bazie jabłka, śliwki, porzeczek i truskawki) 200ml	Jogurt naturalny 100ml (zawiera mleko)
WTOREK 03.03	Pieczywo bezglutenowe 50g, masło 10g (zawiera mleko), pasta rybna z tuńczyka z twarogiem, rzodkiewką i koperkiem - wyrób własny 15g (zawiera mleko, ryby), pyzdra szynkowa 15g, ogórek kiszony 10g Herbata owocowa 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym i natką pietruszki, zabelana 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, kalafior na parze 35g Woda z miętą i cytryną 200ml	Serek waniliowy - wyrób własny 100g (zawiera mleko)
ŚRODA 04.03	Kasza kukurydziana na mleku 180ml (zawiera mleko), pieczywo bezglutenowe 50g, masło 10g (zawiera mleko), ser żółty "salami" 15g (zawiera mleko), dżem wiśniowy 15g, pomidor 10g, szczypiorek 5g	Zupa krem z dyni z nasionami słonecznika 250ml 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 Kompot wieloowocowy (na bazie jabłka, śliwki, porzeczek i truskawki) 200ml	Mus warzywno owocowy z jogurtem naturalnym (truskawka, banan, wiśnia, burak) - wyrób własny 150ml (zawiera mleko)
CZWARTEK 05.03	Bułka bezglutenowa 50g, masło 10g (zawiera mleko), przysmak Prosiaczka - malinowy twaróg 15g - wyrób własny (zawiera mleko), szynka od zduna 15g, rzodkiewka 10g, roszponka 5g Herbata z dzikiej róży 200ml	Zupa neapolitańska z makaronem bezglutenowym, serem mozzarellą i ze świeżym koperkiem 250ml (zawiera mleko) Owoc sezonowy 1szt	Nuggetsy z kurczaka panierowane w płatkach kukurydzianych 70g, ziemniaki z koperkiem 120g, lekka surówka z kapustą pekińską, kukurydzą, marchewką i szczypiorkiem (olej rzepakowy) 35g, fasolka szparagowa na parze 35g Kompot wieloowocowy (na bazie jabłka, gruszek i aronii) 200ml	Kisiel jabłkowy z cynamonem - wyrób własny 150ml
PIĄTEK 06.03	Płatki kukurydziane na mleku (bez dodatku cukru) 180ml (zawiera mleko), pieczywo bezglutenowe 50g, masło 10g (zawiera mleko), pasta z jajek z kukurydzą i szczypiorkiem – wyrób własny 15g (zawiera jaja, gorczyca), kiełbasa podsuszana 15g, pomidor 10g	Zupa barszcz ukraiński z ziemniakami, natką pietruszki zabelany śmietaną 18% (zawiera mleko, seler) 250ml Owoc sezonowy 1szt	Bezglutenowe naleśniki z powidłami śliwkowymi 130g (1 duży), polewa truskawkowa na jogurcie naturalnym 50ml (zawiera mleko), surówka z marchewki i jabłka 70g Lemoniada jabłkowa z miętą - wyrób własny 200ml	Bezglutenowe paluchy grissini 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, 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: 09.03-13.03.2026

T.M
Catering

	ŚNIADANIE	ZUPA	DRUGIE DANIE	DESER
PONIEDZIAŁEK 09.03	Kubek ciepłego mleka 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	Gulasz drobiowy z warzywami (fasolka szparagowa, kalafior, cukinia, marchewka), podany z kaszą gryczaną 100/120g, ogórek kiszony 70g Kompot wielowocowy (na bazie jabłka, gruszki i aronii) 200ml	Bułeczka bezglutenowa z masłem 1szt/5g (zawiera mleko)
WTOREK 10.03	Pieczywo bezglutenowe 50g, masło 10g (zawiera mleko), polędwica delikatna 15g, twaróg w kostce 15g (zawiera mleko), roszponka 5g, pomidor 10g Herbata owocowa 200ml	Domowy rosół z makaronem bezglutenowym i natką pietruszki 250ml (zawiera seler) Owoc sezonowy 1szt	Gyros drobiowy 70g, delikatny sos ziołowo-czosnkowy na jogurcie naturalnym 50g (zawiera mleko), puree ziemniaczane 120g, mix sałat z ogórkiem, kukurydzą i sosem winegret 70g (zawiera gorczyca) Kompot wielowocowy (na bazie jabłka, śliwki, porzeczek i truskawki) 200ml	Domowe „belriso” z wiśniami na mleku - wyrób własny 100ml (zawiera mleko)
ŚRODA 11.03	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), rzodkiewka 10g, szczypiorek 5g	Zupa solferino (pomidory, groszek, marchewka) z ziemniakami i natką pietruszki, zabelana śmietaną 18% 250ml (zawiera mleko) Owoc sezonowy 1szt	Ryż z jabłkami i cynamonem 180g z polewą truskawkowo jogurtową 50g (zawiera mleko), surówka z marchewki i ananasa (olej rzepakowy) 70g Kompot wielowocowy (na bazie jabłka, gruszki i aronii) 200ml	Smoothie Witaminka (banan, jabłko, pomarańcza, imbir, woda) - wyrób własny 150ml
CZWARTEK 12.03	Pieczywo bezglutenowe 50g, masło 10g (zawiera mleko), jajko ugotowane na twardo 1/2szt (zawiera jajka), ser żółty 15g (zawiera mleko), burak gotowany 10g, ogórek kiszony 10g Herbata z owoców leśnych 200ml	Zupa krupnik z kaszy gryczanej, z natką pietruszki 250ml Owoc sezonowy 1szt	Łosoś z pieca 70g (zawiera ryba), ziemniaczki 120g, warzywa po grecku (marchewka, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy) 35g (zawiera seler), surówka z czerwonej i białej kapusty (olej rzepakowy) 35g Kompot wielowocowy (na bazie jabłka, śliwki, porzeczek i truskawki) 200ml	Bułka bezglutenowa z serkiem wiejskim 1szt/30g (zawiera mleko)
PIĄTEK 13.03	Kawa z cykorii na mleku (bez dodatku cukru) 180ml (zawiera mleko), pieczywo bezglutenowe 50g, masło 10g (zawiera mleko), szynka od zduna 15g, czekośliwka (kakao) - wyrób własny 15g, pomidor 10g, rukola 5g	Ogórkowa zabelana śmietaną 18% z ziemniakami i świeżym koperkiem 250ml (zawiera mleko) Owoc sezonowy 1szt	Spaghetti napoli z makaronem bezglutenowym i serem mozzarella 220g (zawiera mleko), surówka z białej kapusty z jabłkiem, porem i natką pietruszki (olej rzepakowy) 70g Lemoniada z cytryną i miętą 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. 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, gorczyce, nasiona sezamu. Informujemy, że istnieje możliwość obecności wyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

Sporządziła: mgr Natalia Lidwin - dietetyk