

DIETA BEZMLECZNA

Jadłospis

DATA: 05.01-09.01.2026

T.M
Catering

	ŚNIADANIE	ZUPA	DRUGIE DANIE	DESER
PONIEDZIAŁEK 05.01	Kubek ciepłego mleka owsianego (bez dodatku cukru) (zawiera owies) 180ml, pieczywo graham i pszenne 50g (zawiera gluten pszenenny, żytni), masło roślinne 10g, pasztet pieczony 15g (zawiera gluten pszenenny, soja), polędwica delikatna 15g, rukola 5g, ogórek 10g	Jarzynowa z brokułem, ziemniakami, zabelana śmietaną wege, ze świeżym koperkiem 250ml 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 Święto Trzech Króli			
ŚRODA 07.01	Kasza kukurydziana na mleku owsianym (bez dodatku cukru) 180ml (zawiera owies), pieczywo żytnie i pszenne 50g (zawiera gluten pszenenny, żytni), masło roślinne 10g, dżem malinowy 15g, hummus (ciecierzyca) 15g - wyrób własny, ogórek 10g	Zupa krem pomidorowo paprykowy z pestkami dyni 250ml Owoc sezonowy 1szt	Makaron kokardki z polewą brzoskwińową na jogurcie kokosowym 120/100g (zawiera gluten pszenenny), surówka z marchewki i jabłka 70g Kompot wieloowocowy (na bazie jabłka, gruszki i aronii) 200ml	Trójkąci ziemniaczane 20g
CZWARTEK 08.01	Bułka graham 50g (zawiera gluten pszenenny), masło roślinne 10g, jajecznicza na oleju rzepakowym ze szczypiorkiem 40g (zawiera jajka), ser żółty wege 15g, buraczek gotowany 10g Herbata z owoców leśnych 200ml	Zupa minestrone z warzywami (fasolka szparagowa, cukinia, biała fasola, pomidory, marchew), makaronem orzo i natką pietruszki 250ml (zawiera gluten pszenenny) Owoc sezonowy 1szt	Kotlet schabowy panierowany w bułce tartej 70g (zawiera gluten pszenenny, jajka), puree ziemniaczane 120g, mizeria z sosem winegret 35g (zawiera gorczyca), surówka z kapusty pekińskiej z papryką i jabłkiem (olej rzepakowy) 35g Woda z cytryną 200ml	Budyń czekoladowy na mleku owsianym 100ml – wyrób własny (zawiera owies)
PIĄTEK 09.01	Kawa zbożowa na mleku owsianym (bez dodatku cukru) 180ml (zawiera owies, gluten jęczmienny, żytni), pieczywo słonecznikowe i pszenne 50g (zawiera gluten pszenenny, żytni), masło roślinne 10g, 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 chrupiącymi grzankami 250ml (zawiera gluten pszenenny) Owoc sezonowy 1szt	Naleśniki z powidłami śliwkowymi 130g (1 duży) (zawiera gluten pszenenny, jaja), polewa truskawkowa na śmietanie wege 50ml, 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 surowce 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 BEZMLECZNA

Jadtospis

DATA: 12.01-16.01.02026

T.M
Catering

	ŚNIADANIE	ZUPA	DRUGIE DANIE	DESER
PONIEDZIAŁEK 12.01	Kakao na mleku owsianym (bez dodatku cukru) 180ml (zawiera owoce), pieczywo pszenne i wieloziarniste 50g (zawiera gluten pszenney, żytni, jęczmienny, sezam), masło roślinne 10g, ser żółty wege 15g, pasztet pieczony 15g (zawiera gluten pszenney, soja), sałata 10g, ogórek 10g	Zupa kalafiorowa zabieleną śmietaną wege z ziemniakami i natką pietruszki 250ml 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 drożdżowa z nadzieniem malinowym 1szt (zawiera gluten pszenney)
WTOREK 13.01	Pieczywo słonecznikowe i pszenne 50g (zawiera gluten pszenney, żytni), masło roślinne 10g, pasta warzywna (fasola, pomidory, cukinia, papryka) - wyrób własny 30g, szynka od zduna 15g, papryka 10g, szczypiorek 5g Herbata owocowa 200ml	Ogórkowa zabieleną śmietaną wege z ryżem i świeżym koperkiem 250ml Owoc sezonowy 1szt	Kotlet drobiowy 70g (zawiera gluten pszenney, jajko), 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 owsianym - wyrób własny 100g (zawiera owoce)
ŚRODA 14.01	Mleko owsiane 200ml (zawiera owoce), pieczywo pszenne i razowe 50g (zawiera gluten pszenney, żytni), masło roślinne 10g, pasta "Miętuś" (zielony groszek, mięta) - wyrób własny 15g, polędwica delikatna 15g, pomidor 10g	Zupa krem z cukinii i brokuła z groszkami ptysiowymi 250ml (zawiera gluten pszenney, jajka) Owoc sezonowy 1szt	Kopytka 180g (zawiera gluten pszenney, jajka), polewa jagodowo truskawkowa na śmietanie wege 50ml, surówka z marchewki z ananase 70g Kompot wieloowocowy (na bazie jabłka, śliwki, porzeczek i truskawki) 200ml	Galaretka owocowa 100g
CZWARTEK 15.01	Bułka kajzerka 50g (zawiera gluten pszenney), masło roślinne 10g, dżem truskawkowy 15g, parówka z szynki 93% 1szt, keczup 5g, ogórek 10g, roszponka 5g Herbata malinowa 200ml	Domowy rosół z makaronem i świeżym lubczykiem 250ml (zawiera gluten pszenney, seler) Owoc sezonowy 1szt	Łosoś z pieca z sosem śmietanowo cytrynowym (na śmietanie wege) (zawiera ryba), ziemniaczki 120g, surówka z białej kapusty z kukurydzą, porem i koperkiem (olej rzepakowy) 35g, fasolka szparagowa na parze 35g Kompot wieloowocowy (na bazie jabłka, gruszek i aronii) 200ml	Deser straciatella z jabłkiem na jogurcie sojowym - wyrób własny 100g (zawiera soja)
PIĄTEK 16.01	Płatki owsiane z żurawiną na mleku owsianym (bez dodatku cukru) - wyrób własny 180ml (zawiera owoce), pieczywo graham i pszenne 50g (zawiera gluten pszenney, żytni), masło roślinne 10g, ser żółty wege 15g, pasta jajeczna ze szczypiorkiem 15g - wyrób własny (zawiera jajka, gorczyca), pomidor 10g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami, natką pietruszki zabieleną śmietaną wege (zawiera seler) 250ml Owoc sezonowy 1szt	Gyros drobiowy 70g, delikatny sos ziołowo-pomidorowy 50g, ryż paraboliczny 120g, surówka z czerwonej i białej kapusty 70g Zimowa lemoniada z pomarańczą i cynamonem - wyrób własny 200ml	Ciasto czekoladowe przełożone dżemem brzoskwiniowo porzeczkowym - wyrób własny 50g (zawiera gluten pszenney, 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 Tm zastrzega sobie prawo do zmian w jadtospisie z przyczyn technologicznych i losowych.

5.Pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011. Dania w jadtospisie zostały przygotowane z użyciem składników, które mogą zawierać śladowe ilości wywołujące alergie lub reakcje nietolerancji, takie jak: zboża zawierające gluten, jajka, 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