

# DIETA WEGETARIAŃSKA

# Jadłospis

DATA: 03.03-07.03.2025

T.M  
Catering

	ŚNIADANIE	ZUPA	DRUGIE DANIE	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK	Kawa zbożowa na mleku ( <b>zawiera mleko, gluten, jęczmienny, żytni, pszenny</b> ) 180ml, pieczywo pszenne i razowe 40g ( <b>zawiera gluten pszenny, żytni</b> ), masło 10g ( <b>zawiera mleko</b> ), dżem wiśniowy 15g, szynka roślinna 15g, ogórek 10g, marchewka do chrupania 10g	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową, ziemniakami i natką pietruszki zabieleną śmietaną 18% 250ml ( <b>zawiera mleko</b> )	Makaron świderki z pomidorowym sosem a'la bolognese z soczewicą ( <b>zawiera gluten pszenny</b> ) 120/100g Kompot wieloowocowy (na bazie jabłka, śliwki, porzeczek i truskawki) 200ml	Chątka z serkiem wiejskim 1 kromka/20g ( <b>zawiera gluten pszenny, mleko</b> ) Sok pomarańczowy 100% 100ml Owoc sezonowy 1szt
WTOREK	Pieczywo pszenne i wieloziarniste ( <b>zawiera gluten pszenny, jęczmienny, żytni, sezam</b> ), masło 10g ( <b>zawiera mleko</b> ), szynka roślinna 15g, serek straciatella - wyrób własny 15g ( <b>zawiera mleko</b> ), pomidor 10g, rzodkiewka 10g Herbata malinowa 200ml	Zupa grysikowa z warzywami i koperkiem, zabieleną śmietaną 18% 250ml ( <b>zawiera mleko, gluten pszenny</b> )	Kotlecik sojowy 70g ( <b>zawiera soję</b> ), puree ziemniaczane 120g, ogórek kiszony 70g Kompot wieloowocowy (na bazie jabłka, gruszki i aronii) 200ml	Jogurt naturalny z miodem, jabłkiem i nasionami słonecznika - wyrób własny 100g ( <b>zawiera mleko</b> ) Paluch kukurydziany 2szt Owoc sezonowy 1szt
ŚRODA	Kakao na mleku 180ml ( <b>zawiera mleko</b> ), pieczywo graham i pszenne 40g ( <b>zawiera gluten pszenny, żytni</b> ), masło 10g ( <b>zawiera mleko</b> ), wegański domowy paprykarz z marchewką i pomidorami - wyrób własny 15g, ser żółty „dziurawiec” 15g ( <b>zawiera mleko</b> ), papryka 10g	Zupa z soczewicy z ziemniakami i świeżym koperkiem 250ml	<b>NOWOŚĆ!</b> Ciecierzycza w kremowym sosie musztardowym z brokułami, cukinią i cebulką, kasza gryczana 100/120g ( <b>zawiera mleko, gorczyca</b> ) Kompot wieloowocowy (na bazie jabłka, śliwki, porzeczek i truskawki) 200ml	Mini rogalik drożdżowy z dżemem brzoskwiniowym 1szt/10g ( <b>zawiera gluten pszenny</b> ) Lemoniada z cytryną i miętą 200ml - wyrób własny Owoc sezonowy 1szt
CZWARTEK	Bułka kajzerka 40g ( <b>zawiera gluten pszenny</b> ) masło 10g ( <b>zawiera mleko</b> ), tradycyjny twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 15g - wyrób własny ( <b>zawiera mleko</b> ), szynka roślinna 15g, ogórek 10g Herbata z owoców leśnych 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki, zabieleną śmietaną 18% 250ml ( <b>zawiera mleko, gluten pszenny</b> )	Kotlet z kalafiora 70g, ziemniaczki 120g, surówka Colesław 70g ( <b>zawiera jaja, gorczyca</b> ) Kompot wieloowocowy (na bazie jabłka, śliwki, porzeczek i truskawki) 200ml	Koktajl z Gumijagód (jagoda, jabłko, burak, banan, mleko) 100ml - wyrób własny ( <b>zawiera mleko</b> ) Wafel ryżowy 1szt Owoc sezonowy 1szt
PIĄTEK	Kasza kukurydziana na mleku 180ml ( <b>zawiera mleko</b> ), pieczywo pszenne i słonecznikowe ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) 40g, masło ( <b>zawiera mleko</b> ) 10g, szynka roślinna 15g, pasta z dyni - wyrób własny 15g, pomidor 10g	Wegańska treściwa zupa gulaszowa z soczewicą, papryką, ziemniakami, marchewką i porem 250ml	Ryz z jabłkami 170g z polewą truskawkową na jogurcie naturalnym 50g ( <b>zawiera mleko</b> ) Kompot wieloowocowy (na bazie jabłka, śliwki, porzeczek i truskawki) 200ml	Kisiel wiśniowy 100ml Bułeczka grahamka ½ szt z masłem 5g ( <b>zawiera gluten pszenny, mleko</b> ) Owoc sezonowy 1szt

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

# DIETA WEGETARIAŃSKA

# Jadłospis

DATA: 10.03-14.03.2025

**T.M**  
Catering

	ŚNIADANIE	ZUPA	DRUGIE DANIE	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK	Mleko z miodem ( <b>zawiera mleko</b> ) 180ml, pieczywo pszenne i żytnie 40g ( <b>zawiera gluten pszenny, żytni</b> ), masło 10g ( <b>zawiera mleko</b> ), szynka roślinna 15g, powidła śliwkowe 15g, papryka 10g, ogórek 10g	Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami i świeżym koperkiem 250ml	Delikatne chili con carne, z fasolą czerwoną, papryką, kukurydzą, cebulą w sosie pomidorowym, ryż paraboliczny 120/100g Kompot wieloowocowy (na bazie jabłka, gruszki i aronii) 200ml	Maślanka truskawkowa 100ml ( <b>zawiera mleko</b> ) Biszkopty 2szt ( <b>zawiera gluten pszenny, jaja</b> ) Owoc sezonowy 1szt
WTOREK	Pieczywo pszenne i wieloziarniste ( <b>zawiera gluten pszenny, gluten żytni, gluten jęczmienny, sezam</b> ) 40g, masło 10g ( <b>zawiera mleko</b> ), pasztet sojowy 15g ( <b>zawiera soja, gorczyca</b> ), ser żółty „salami” 15g ( <b>zawiera mleko</b> ), ogórek kiszony 10g, pomidor 10g Herbata owocowa 200ml	Jarski rosół domowy z makaronem z natką pietruszki i lubczykiem ( <b>zawiera gluten pszenny, seler, jaja</b> ) 250ml	Kotlet z fasoli z natką pietruszki 70g, puree ziemniaczane 120g, surówka z buraczków i jabłka 70g (olej rzepakowy) Woda z miętą i cytryną 200ml	Serek waniliowy - wyrób własny 100ml ( <b>zawiera mleko</b> ) Paluch kukurydziany 2szt Owoc sezonowy 1szt
ŚRODA	Płatki kukurydziane na mleku ( <b>zawiera mleko</b> ) 180ml, pieczywo pszenne i słonecznikowe ( <b>zawiera gluten pszenny, żytni</b> ) 40g, masło 10g ( <b>zawiera mleko</b> ), pasta z zielonego groszku z oliwą z oliwek 15g - wyrób własny, szynka roślinna 15g, papryka 10g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki zabieleną śmietaną 18% 250ml ( <b>zawiera mleko</b> )	Domowe pierogi ruskie z serem białym i kleksem jogurtu naturalnego 180/50g ( <b>zawiera mleko, gluten pszenny</b> ), surówka z marchewki i jabłka (olej rzepakowy) 70g Kompot wieloowocowy (na bazie jabłka, śliwki, porzeczek i truskawki) 200ml	Weka z serem żółtym 1 kromka/ 10g ( <b>zawiera gluten pszenny, mleko</b> ) Sok jabłkowy 100% 100ml Owoc sezonowy 1szt
CZWARTEK	Bułka pszenna ( <b>zawiera gluten pszenny</b> ) 40g, masło 10g ( <b>zawiera mleko</b> ), jajecznica na masełku 40g ( <b>zawiera jaja, mleko</b> ) - wyrób własny, szynka roślinna 15g, pomidor 10g Herbata z owoców tropikalnych 200ml	Aromatyczna zupa krem z dyni z kurkumą, imbirkiem i nasionami słonecznika 250ml	Kotleciki ziemniaczane z tofu z sosem śmietanowo serowym 70/50g ( <b>zawiera soja, gluten pszenny, mleko</b> ), kasza gryczana 120g, lekka surówka z kapustą pekińską, kukurydzą, marchewką i szczypiorkiem 70g Kompot wieloowocowy (na bazie jabłka, gruszki i aronii) 200ml	Budyń czekoladowy na mleku 100ml - wyrób własny ( <b>zawiera mleko</b> ) Wafel ryżowy 1szt Owoc sezonowy 1szt
PIĄTEK	Kasza manna na mleku ( <b>zawiera mleko, gluten pszenny</b> ) 180ml, pieczywo graham i pszenne 40g ( <b>zawiera gluten pszenny, żytni</b> ), masło ( <b>zawiera mleko</b> ) 10g, szynka roślinna 15g, różowa pasta z buraczkami na twarogu - wyrób własny 15g ( <b>zawiera mleko</b> ), ogórek 10g	Zupa fasolowa z ziemniakami i natką pietruszki zabieleną śmietaną 18% 250ml ( <b>zawiera mleko</b> )	<b>NOWOŚĆ!</b> Makaron strozzapreti w sosie pomidorowym z cukinią i papryką, posypany serem mozzarella 220g ( <b>zawiera gluten pszenny, mleko</b> ) Kompot wieloowocowy (na bazie jabłka, śliwki, porzeczek i truskawki) 200ml	<b>NOWOŚĆ!</b> Szarlotka z jabłkiem i mandarynkami na kruchym cieście - wyrób własny 50g ( <b>zawiera gluten pszenny, jaja, mleko</b> ) Lemoniada z truskawkami i cytryną 200ml - wyrób własny Owoc sezonowy 1szt

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

