

# DIETA BEZMLECZNA

# Jadłospis

DATA: 17.03-21.03.2025

**T.M**  
Catering

|                                    | ŚNIADANIE  | ZUPA   | DRUGIE DANIE  | PODWIECZOREK  |
|------------------------------------|--|--|---|---|
| PONIEDZIAŁEK                       | Kakao na mleku ryżowym 180ml, pieczywo graham i pszenne 40g ( <b>zawiera gluten pszenney, żytni</b> ), masło roślinne 10g, szynka od zduna 15g, powidła śliwkowe 15g, marchewka do chrupania 10g, ogórek 10g   | Jarzynowa z brokułem, ziemniakami, zabelana śmietaną wege, ze świeżym koperkiem 250ml                      | Aromatyczne rozgrzewające leczo z kielbaską śląską, pieczarkami, cebulką, papryką, cukinią i ryżem parabolicznym 220g<br>Kompot wieloowocowy (na bazie jabłka, gruszki i aronii) 200ml  | Bułeczka drożdżowa z nadzieniem wiśniowym 1szt ( <b>zawiera gluten pszenney</b> )<br>Sok jabłkowy 100% 100ml<br>Owoc sezonowy 1szt  |
| WTOREK                             | Pieczywo wieloziarniste i pszenne 40g ( <b>zawiera gluten pszenney, żytni, jęczmienny, sezam</b> ), masło roślinne 10g, dżem truskawkowy 15g, polędwica delikatna 15g, rzodkiew 10g, papryka 10g<br>Herbata malinowa 200ml   | Pomidorowa z makaronem i natką pietruszki, zabelana śmietaną wege 250ml ( <b>zawiera gluten pszenney</b> ) | Rumsztyk wieprzowy z cebulką i ogórkiem kiszonym 70g, ziemniaczki 120g, lekka surówka z kapustą pekińską, kukurydzą, marchewką i szczypiorkiem (olej rzepakowy) 70g<br>Kompot wieloowocowy (na bazie jabłka, śliwki, porzeczki i truskawki) 200ml                                     | Koktajl z brzoskwinia na mleku ryżowym - wyrób własny 100g<br>Wafel kukurydziany 1szt<br>Owoc sezonowy 1szt   |
| ŚRODA                              | Płatki owsiane z żurawiną na mleku ryżowym - wyrób własny 180ml ( <b>zawiera owies</b> ), pieczywo żytnie i pszenne 40g ( <b>zawiera gluten pszenney, żytni</b> ), masło roślinne 10g, szynka od zduna 15g, pasztecik pieczony 15g ( <b>zawiera gluten pszenney, soja</b> ), ogórek 10g, pomidor 10g | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami, natką pietruszki zabelany śmietaną wege 250ml                         | A'la carbonara z makaronem penne, sosem beszamelowym (na śmietanie wege) z szynką i natką pietruszki 220g ( <b>zawiera gluten pszenney</b> ), warzywne trio na parze (kalafior, brokuł, marchew, olej rzepakowy) 70g<br>Kompot wieloowocowy (na bazie jabłka, gruszki i aronii) 200ml | Kisiel truskawkowy 100ml<br>Biszkopty 2szt ( <b>zawiera gluten pszenney, jaja</b> )<br>Owoc sezonowy 1szt   |
| CZWARTEK                           | Bułka graham 40g ( <b>zawiera gluten pszenney</b> ), masło roślinne 10g, pasta z fasoli z pomidorami 15g - wyrób własny, pyzdra szynkowa 15g, ogórek kiszony 10g, papryka 10g<br>Herbata z dzikiej róży 200ml  | Zupa kalafiorowa zabelana śmietaną wege z ryżem i koperkiem 250ml  | Paluszki rybne z dorsza 2szt ( <b>zawiera gluten pszenney, ryby, jajko</b> ), ziemniaczki z koperkiem 120g, surówka z kiszonej kapusty (olej rzepakowy) 70g<br>Kompot wieloowocowy (na bazie jabłka, śliwki, porzeczki i truskawki) 200ml   | Czekoladowa kaszka manna na mleku ryżowym - wyrób własny 100g ( <b>zawiera gluten pszenney</b> )<br>Paluchy kukurydziane 2szt<br>Owoc sezonowy 1szt   |
| PIĄTEK<br>PIERWSZY DZIEŃ<br>WIOSNY | Waniliowe mleko ryżowe 180ml, pieczywo słonecznikowe i pszenne 40g ( <b>zawiera gluten pszenney, żytni</b> ), masło roślinne 10g, szynka od zduna 15g, pasta jajeczna ze szczypiorkiem 15g - wyrób własny ( <b>zawiera jaja, gorczyca</b> ), rzodkiew 10g  | Zupa krem z kukurydzy i marchewki z chrupiącymi grzankami 250ml ( <b>zawiera gluten pszenney</b> )         | Naleśnik z dżemem malinowym (1 duży) ( <b>zawiera gluten pszenney</b> ), polewa truskawkowa na śmietanie wege 50ml<br>Kompot wieloowocowy (na bazie jabłka, gruszki i aronii) 200ml   | Wiosenny talerz warzyw (marchewka, papryka, ogórek) 50g<br>Bułeczka chia ½ szt z roślinnym masłem ziołowym - wyrób własny 5g ( <b>zawiera gluten pszenney, żytni, jęczmienny, sezam</b> )<br>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 BEZMLECZNA

# Jadtospis

DATA: 24.03-28.03.2025

T.M  
Catering

|              | ŚNIADANIE  | ZUPA   | DRUGIE DANIE  | PODWIECZOREK  |
|--------------|--|--|---|---|
| PONIEDZIAŁEK | Kawa zbożowa na mleku ryżowym 180ml ( <b>zawiera gluten jęczmienny, żytni</b> ), pieczywo pszenne i wieloziarniste 40g ( <b>zawiera gluten pszenno, żytni, jęczmienny, sezam</b> ), masło roślinne 10g, pasztet pieczony 15g ( <b>zawiera gluten pszenno, soja</b> ), pyzdra szynkowa 15g, papryka 10g, ogórek 10g | Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami i świeżym koperkiem 250ml  | Ryż z sosem słodko-kwaśnym z warzywami (marchew, cebula, ananas, koncentrat pomidorowy) i mięsem drobiowym 120/100g<br>Kompot wieloowocowy (na bazie jabłka, śliwki, porzeczek i truskawki) 200ml   | Mleko ryżowe 200ml<br>Wafel ryżowy z dżemem brzoskwinowym 1szt/ 10g<br>Owoc sezonowy 1szt   |
| WTOREK       | Bułka kajzerka 40g ( <b>zawiera gluten pszenno</b> ), masło roślinne 10g, kiełbasa podsuszana 10g, hummus z ciecierzycy - wyrób własny 20g, pomidor 10g, rzodkiewka 10g<br>Herbata owocowa 200ml   | Domowy rosół z makaronem i świeżym lubczykiem 250ml ( <b>zawiera gluten pszenno, seler, jaja</b> )               | Pulpecik wieprzowy 70g ( <b>zawiera jaja, gluten pszenno</b> ), puree ziemniaczane 120g, ogórek kiszony 70g<br>Woda z cytryną 200ml   | Koktajl Ufoludka (gruszka, banan, kiwi) na mleku ryżowym - wyrób własny 100ml<br>Paluchy kukurydziane 2szt<br>Owoc sezonowy 1szt  |
| ŚRODA        | Zacierka na mleku ryżowym 180ml ( <b>zawiera gluten pszenno, jaja</b> ), pieczywo pszenne i razowe 40g ( <b>zawiera gluten pszenno, żytni</b> ), masło roślinne 10g, pasta z czerwonej fasoli z rzodkiewką - wyrób własny 15g, polędwica delikatna 15g, papryka 10g  | Krem z białych warzyw (kalafior, por, pietruszka, ziemniaki), zabelana śmietaną wege z kulkami ciecierzycy 250ml | A'la kaszotto (mix kasz - gryczana, pęczak) z kurczakiem, cebulką, kukurydzą, papryką i sosem pomidorowym 120/100g ( <b>zawiera gluten jęczmienny</b> )<br>Kompot wieloowocowy (na bazie jabłka, śliwki, porzeczek i truskawki) 200ml   | <b>NOWOŚĆ!</b> Różowy mus warzywno owocowy (buraki, banany, truskawki) - wyrób własny 100g<br>Wafel ryżowy 1szt<br>Owoc sezonowy 1szt   |
| CZWARTEK     | Pieczywo razowe i pszenne 40g ( <b>zawiera gluten pszenno, żytni</b> ), masło roślinne 10g, szynka od zduna 15g, pasta z brokuła - wyrób własny 15g, pomidor 10g<br>Herbata malinowa 200ml   | Zupa ogórkowa z ryżem i świeżym koperkiem zabelana śmietaną wege 250ml   | Klasyczny kotlet schabowy 70g ( <b>zawiera gluten pszenno, jaja</b> ), ziemniaczki 120g, mizeria z sosem winegret (olej rzepakowy) 70g ( <b>zawiera gorczyca</b> )<br>Kompot wieloowocowy (na bazie jabłka, gruszki i aronii) 200ml   | Budyń waniliowy na mleku ryżowym 100ml - wyrób własny<br>Chlebek WASA 1szt ( <b>zawiera gluten pszenno, żytni, jęczmienny</b> )<br>Owoc sezonowy 1szt                                       |
| PIĄTEK       | Kasza kukurydziana na mleku ryżowym 180ml, pieczywo słonecznikowe i pszenne 40g ( <b>zawiera gluten pszenno, gluten żytni</b> ), masło roślinne 10g, pyzdra szynkowa 15g, pasta dyniowo marchewkowa - wyrób własny 15g, ogórek 10g   | Zupa lekka grochówka z kiełbaską 93% z ziemniakami i koperkiem 250ml   | <b>NOWOŚĆ!</b> Zapiekanka mac&cheese (makaron kolanka z sosem serowym (śmietana wege, ser wege)) 220g ( <b>zawiera gluten pszenno</b> ), surówka z czerwonej i białej kapusty z jabłkiem (olej rzepakowy) 70g<br>Kompot wieloowocowy (na bazie jabłka, śliwki, porzeczek i truskawki) 200ml | <b>NOWOŚĆ!</b> Ciasto czekoladowe ze skórką pomarańczy - wyrób własny 50g ( <b>zawiera gluten pszenno, jaja</b> )<br>Lemoniada z cytryną i miętą - wyrób własny 200ml<br>Owoc sezonowy 1szt |

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 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, 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