



Jadłospis tygodniowy
sporządzony zgodnie z rozporządzeniem Ministra Zdrowia

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
Śniadania	Parówki (1,7,9,10), ketchup (9), chleb mieszany (1) z masłem (7), ogórek, kawa na mleku (1, 7)	Chleb żytni razowy (1) z masłem (7) i twarożek (ser biały, jogurt naturalny) (7) i dżemem 100%/musem owocowym herbata (1, 5, 6, 7, 10)	Płatki z mlekiem, polędwica drobiowa, mix warzyw, herbata z cytryną (1, 6, 7, 9, 10)	Płatki owsiane (1) na mleku (7), polędwica (1,6,7,9,10), serek almette (7), mix warzyw, bagietka pszenna (1), herbata zielona	Pieczyno pełnoziarniste(1) z serem (7) i pastą rybną, ogórek, kakao (1, 5, 6, 7, 10)
Obiady	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7, 9, 10), Naleśniki z serem i jogurtem naturalnym kompot z kawałkami owoców (wyrób własny)	Krupnik z kaszy jaglanej (9), Filet z kurczaka smażony w płatkach kukurydzianych (3), ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej, kompot (wyrób własny)	Zupa ogórkowa (1, 7, 9), Klops w sosie pomidorowym (1, 3), ziemniaki purée (7), kalafior gotowany, kompot (wyrób własny)	Fasolowa (9), Potrawka z kurczaka z warzywami, ryż lub ziemniaki, kompot z kawałkami owoców (wyrób własny)	Barszcz czerwony z makaronem (7, 9), Pierogi leniwe z masłem lub jogurtem naturalnym, kompot (wyrób własny)
Podwieczorki	Kanapki z żółtym serem lub szynką, mix warzyw, herbata owocowa (1, 7)	Ciasto z brzoskwiniami, mix warzyw i owoców, kawa na mleku (1, 3, 7)	Koktajl owocowo-mleczny (100 ml./os.), chrupki kukurydziane (7)	Ciasto babka piaskowa, owoc, mleko z miodem (1, 3, 7)	Ryż na mleku (7) z duszonym jabłkiem z cynamonem 150g./porcja (1), woda

Dietetyk mgr Kamila Mioduszevska

Fundacja Ekonomii Społecznej Przystań Bar Mleczny Tumska Zakład Aktywności Zawodowej

Płock 09-400 ul. Tumska 13/6 tel. +48 24 366 95 90 kom. +48 602 338 468 fprzystan@gmail.com
 KRS: 0000404575 NIP: 774 32 11 784 REGON: 145950663



Jadłospis tygodniowy
sporządzony zgodnie z rozporządzeniem Ministra Zdrowia.

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
Śniadania	Serek biały (7) z dżemem 100%, bagietka pszenna (1), herbata z cytryną	Pieczywo mieszane (1) z masłem serek almette (7), mix warzyw, szynka drobiowa (1, 6, 7, 9, 10,)	Płatki kukurydziane na mleku (1, 7), kanapki z pieczywa mieszanego (1) z masłem (7) i szynką (1, 6, 7, 9, 10) ogórek, herbata z cytryną (1,5,6,7,10)	Kasza manna (1) na mleku (7), pasta z tuńczyka (4,7), mix warzyw, pieczywo mieszane (1) z masłem (7), herbata zielona	Tosty pełnoziarniste (1) z serem (7) i szynką, ogórek, herbata z cytryną (1,6,7,9,10)
Obiady	Biały barszcz z makaronem (1,3,7), Kotlet mielony wieprzowy (1,3), ziemniaki z koperkiem, buraczki zasmażane (1), kompot (wyrób własny)	Rosół z makaronem (1, 9) Udko gotowane, ziemniaki, surówka z białej kapusty i marchewki, kompot (wyrób własny)	Kapuśniak (9) Pierogi z serem i jogurtem naturalnym (1, 7,), kompot (wyrób własny)	Zupa kalafiorowa (1,7, 9), Gulasz wieprzowo - warzywny (1), zamiennie: kasza jęczmienna/ gryczana/ziemniaki (1), ogórek kiszony, kompot z kawałkami owoców (wyrób własny)	Zupa z fasolki szparagowej (1,7, 9), Ryba smażona lub paluszki rybne (1,3,4), ziemniaki surówka mix warzyw, kompot (wyrób własny)
Podwieczorki	Bułka kajzerka, (1) kiełbasa żywiecka, jajko gotowane (3), mix warzyw mleko z miodem (7)	Ciasto marchewkowe (1, 3, 7), kawa na mleku (1, 7)	Kanapki z miodem (1), mix warzyw i owoców, kakao (7)	Ciasto cytrynowe, owoc, mleko z miodem(1, 3, 7)	Galaretka z owocami 150 ml./porcja, wafle suche (1), maślanka (7)

Dietetyk mgr Kamila Mioduszevska

Fundacja Ekonomii Społecznej Przystań Bar Mleczny Tumska Zakład Aktywności Zawodowej

Płock 09-400 ul. Tumska 13/6 tel. +48 24 366 95 90 kom. +48 602 338 468 fprzystan@gmail.com
 KRS: 0000404575 NIP: 774 32 11 784 REGON: 145950663



Jadłospis tygodniowy
sporządzony zgodnie z rozporządzeniem Ministra Zdrowia.

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
Śniadania	Zacierki (1,3) na mleku, Kiełbaska żywiecka (1,6,7,9,10), ser żółty (7), bułka grahamka (1), masło, ogórek, herbata zielona (1,5,6,7,10)	Serek waniliowy (7), miód, bułka grahamka (1), mix warzyw, herbata z cytryną	Bagietka (1) z masłem białym serem (7), pastą rybną, kisiel z owocami (1,5,6,7,10)	Płatki owsiane (1) na mleku, twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką (7), mix warzyw, pieczywo mieszane (1) z masłem, kawa na mleku (1,7)	Polędwica drobiowa (1,6,7,9,10), ser żółty (7), mix warzyw, pieczywo razowe (1) z masłem (7), herbata zielona
Obiady	Zupa ziemniaczana (9), Pulpeciki drobiowe w sosie koperkowym (1,3, 7, 9), ziemniaki lub ryż, surówka wiosenna, kompot (wyrób własny)	Grochowa (9) Placki z jabłkami i cukrem pudrem (1,3, 7), kompot (wyrób własny)	Zupa brokułowa (7, 9), Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym (1,7,9), ziemniaki, surówka z marchewki i jabłka, kompot (wyrób własny)	Zupa zacierkowa (1, 9), Makaron świderki z twarogiem i owocami (1,7), kompot (wyrób własny)	Barszcz ukraiński (1, 9), Ryba smażona lub paluszki rybne (1,3,4), ziemniaki, surówka z kapusty kiszzonej, kompot (wyrób własny)
Podwieczorki	Shake jogurtowo-owocowy (owoce sezonowe) (7), herbatniki (1), woda z cytryną	Biszkopt z jabłkami, owoc, kakao (1, 3, 7)	Kanapki z jajkiem gotowanym, ogórek, mleko z miodem (1, 3, 7)	Muffinki (1, 3, 7), kompot z kawałkami owoców	Galaretka z kawałkami owoców 150 ml./porcja, maślanka naturalna (7)

Dietetyk mgr Kamila Mioduszevska

Fundacja Ekonomii Społecznej Przystań Bar Mleczny Tumska Zakład Aktywności Zawodowej

Płock 09-400 ul. Tumska 13/6 tel. +48 24 366 95 90 kom. +48 602 338 468 fprzystan@gmail.com
 KRS: 0000404575 NIP: 774 32 11 784 REGON: 145950663



Substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji

1. Zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne, z wyjątkiem:

- a) syropów glukozowych na bazie pszenicy zawierających dekstrozę (1);
- b) maltodekstryn na bazie pszenicy (1);
- c) syropów glukozowych na bazie jęczmienia;
- d) zbóż wykorzystywanych do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego;

2. Skorupiaki i produkty pochodne;

3. Jaja i produkty pochodne;

4. Ryby i produkty pochodne, z wyjątkiem:

- a) żelatyny rybnej stosowanej jako nośnik preparatów zawierających witaminy lub karotenoidy;
- b) żelatyny rybnej lub karuku stosowanych jako środki klarujące do piwa i wina;

5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne;

6. Soja i produkty pochodne, z wyjątkiem:

- a) całkowicie rafinowanego oleju i tłuszczu sojowego (1);
- b) mieszaniny naturalnych tokoferoli (E306), naturalnego D-alfa-tokoferolu, naturalnego octanu D-alfa-tokoferolu, naturalnego bursztynianu D-alfa-tokoferolu pochodzenia sojowego;

Fundacja Ekonomii Społecznej Przystań Bar Mleczny Tumska Zakład Aktywności Zawodowej

Płock 09-400 ul. Tumska 13/6 tel. +48 24 366 95 90 kom. +48 602 338 468 fprzystan@gmail.com

KRS: 0000404575 NIP: 774 32 11 784 REGON: 145950663



c) fitosteroli i estrów fitosteroli otrzymanych z olejów roślinnych pochodzenia sojowego;

d) estru stanolu roślinnego produkowanego ze steroli olejów roślinnych pochodzenia sojowego;

7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), z wyjątkiem:

a) serwatki wykorzystywanej do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego,

b) laktitolu;

8. Orzechy, tj. migdały (*Amygdalus communis* L.), orzechy laskowe (*Corylus avellana*), orzechy włoskie (*Juglans regia*), orzechy nerkowca (*Anacardium occidentale*), orzeszki pekan (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch), orzechy brazylijskie (*Bertholletia excelsa*), pistacje/orzechy pistacjowe (*Pistacia vera*), orzechy makadamia lub orzechy Queensland (*Macadamia ternifolia*), a także produkty pochodne z wyjątkiem orzechów wykorzystywanych do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego;

9. Seler i produkty pochodne;

10. Gorczyca i produkty pochodne;

11. Nasiona sezamu i produkty pochodne;

12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO₂ dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców;

13. Łubin i produkty pochodne;

14. Mięczaki i produkty pochodne.

Fundacja Ekonomii Społecznej Przystań Bar Mleczny Tumska Zakład Aktywności Zawodowej

Płock 09-400 ul. Tumska 13/6 tel. +48 24 366 95 90 kom. +48 602 338 468 fprzystan@gmail.com

KRS: 0000404575 NIP: 774 32 11 784 REGON: 145950663