



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), sałatka owocowa (brzoskwinia, borówki, arbuzy), kawa na mleku (1, 7)	Chleb żytni razowy (1) z masłem (7) i twarogiem (ser biały, jogurt naturalny) (7) i dżemem 100% Kakao (1, 5, 6, 7, 10)	Ryż na mleku (1, 7) z duszonym jabłkiem z cynamonem (1), polędwica drobiowa (1, 6, 7, 9, 10), pomidor, ogórek, herbata z cytryną	Płatki owsiane (1) na mleku (7), polędwica (1,6,7,9,10), serek almette (7), pomidor, sałata, bagietka pszenna (1), herbata zielona	Tosty pełnoziarniste(1) z żółtym serem (7), ogórek, pomidor, banan, kakao (1, 5, 6, 7, 10)
Obiady	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7, 9, 10), Naleśniki z serem i jogurtem naturalnym kompot (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 (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, zielony ogórek (1,7), ćwiartki jabłka, herbata owocowa	Ciasto z brzoskwiniami (1, 3, 7), woda z miodem i cytryną	Płatki kukurydziane, jogurt naturalny (7), winogrono lub owoc sezonowy, herbata tymiankowa z miodem	Ciasto babka piaskowa (1,3, 7), herbata z dzikiej róży z miodem	Koktajl owocowy (100 ml./os.), chrupki kukurydziane, woda z miodem i cytryną

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	Pieczyno mieszane (1) z masłem (7), twarożek ze szczypiorkiem (7), rzodkiewką, szynka drobiowa (1, 6, 7, 9, 10,), sałata, kawa na mleku (1, 7)	Serek wiejski (7) z dżemem 100%, bagietka pszenna (1), banan, herbata z cytryną	Płatki kukurydziane na mleku (1, 7), kanapki z pieczywa mieszanego (1) z masłem (7) i szynką (1, 6, 7, 9, 10) z pomidorem i rzodkiewką, kakao (1,5,6,7,10)	Tosty pełnoziarniste (1) z serem (7) i szynką (1,6,7,9,10), pomidor, ogórek, herbata z cytryną	Kasza manna (1) na mleku (7), pasta z tuńczyka (ser biały, tuńczyk, ogórek kiszony, szczypiorek 4,7), mix warzyw, pieczywo mieszane (1) z masłem (7), kakao (1,5,6,7,10)
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), kasza jęczmienna (1) lub ziemniaki, Ogórek kiszony, kompot (wyrób własny)	Zupa z fasolki szparagowej (1,7, 9), Kopytka z cebulką i kiełbasą z szynki (1,), surówka z czerwonej kapusty, kompot (wyrób własny)
Podwieczorki	Galaretka, wafle suche, banan herbata owocowa	Ciasto marchewkowe (1, 3, 7), herbata tymiankowa z miodem	Bułka kajzerka, kiełbasa żywiecka, ogórek i rzodkiewka (1) woda z miodem i cytryną	Ciasto cytrynowe (1, 3, 7), herbata z dzikiej róży z miodem	Kanapki z miodem (1), banan, kakao (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	Serek waniliowy (7), bułka grahamka (1), sałatka owocowa z owoców sezonowych, herbata z cytryną	Zacierki (1,3) na mleku, Kiełbaska żywiecka (1,6,7,9,10), ser żółty (7), bułka grahamka (1), masło, mix warzyw, kakao (1,5,6,7,10)	Bagietka (1) z masłem białym serem (7), miodem, gruszka, kakao (1,5,6,7,10)	Płatki owsiane (1) na mleku, twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką (7), pomidor, , 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 kiszanej, kompot (wyrób własny)
Podwieczorki	Shake jogurtowo- owocowy (owoce sezonowe), herbatniki (1), woda z miodem i cytryną	Biszkopt z jabłkami (1, 3, 7), herbata owocowa	Kanapki z serkiem almette (1, 7), nektarynki, herbata ziołowa z miodem	Muffinki (1, 3, 7), herbata z dzikiej róży z miodem	Tosty z żółtym serem lub szynką, zielony ogórek (1,7), ćwiartki jabłka, woda z miodem i cytryną

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 glukozyowych na bazie pszenicy zawierających dekstrozę (1);
- b) maltodekstryn na bazie pszenicy (1);
- c) syropów glukozyowych 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-

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



tokoferolu pochodzenia sojowego;

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