



Jadłospis tygodniowy
sporządzony zgodnie z rozporządzeniem Ministra Zdrowia

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
Śniadania	Parówki na ciepło (1,7,9,10), ketchup (9), chleb mieszany (1) z masłem (7), ogórek, kawa na mleku (1, 7)	Pieczyno pełnoziarniste (1) z masłem (7) i twarożek (ser biały, jogurt naturalny) (7) z dżemem owocowym herbata (1, 5, 6, 7, 10)	Kasza manna na mleku (1, 7), pieczywo pełnoziarniste (1) polędwica drobiowa (1,6,7,9,10),, mix warzyw, herbata z cytryną (1, 6, 7, 9, 10)	Pieczyno pełnoziarniste(1) z serem żółtym (7) i pastą rybną (4), ogórek, herbata szalwiowa	Płatki owsiane (1) na mleku (7), kiełbasa żywiecka (1,6,7,9,10), serek typu almette (7), mix warzyw, bagietka pszenna (1), kakao (7)
Obiady	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7, 9, 10), Naleśniki z serem i jogurtem naturalnym (1, 3, 7), kompot z kawałkami owoców (wyrób własny)	Krupnik (9), Kotlet z kurczaka panierowany pieczony (1, 3, 7), ziemniaki, marchewka gotowana z groszkiem, kompot (wyrób własny)	Zupa ogórkowa (1, 7, 9), Pulpety rybne w sosie pomidorowym (1, 3), kaszo-ryż (7), surówka colesław, kompot (wyrób własny)	Fasolowa (9), Kopytka polane masłem z bułką (1, 7) kompot owocowy (wyrób własny)	Barszcz czerwony z makaronem (7, 9), Kotlety jajeczne ze szczypiorkiem (1, 3), ziemniaki, surówka z marchewki i jabłka, kompot (wyrób własny)
Podwieczorki	Kanapki z żółtym serem lub szynką, mix warzyw, herbata owocowa (1, 7)	Ciasto z brzoskwiniami (1, 3, 7), jabłko, woda z cytryną	Koktajl owocowo-mleczny (100 ml./os.) (7), chrupki kukurydziane woda z cytryną	Ciasto babka piaskowa (1, 3, 7), owoc, herbata z dzikiej róży	Kanapki z domową nutellą z awokado (1, 8) , woda z cytryną

Dietetyk mgr Magdalena Małek

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	Twarożek z jog. nat. (7) z dżemem owocowym, bagietka pszenna (1), masło (7), herbata z cytryną	Pieczycwo mieszane (1) z masłem (7) serek typu almette (7), mix warzyw, szynka drobiowa (1, 6, 7, 9, 10,), mleko z miodem	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	Pieczycwo mieszane (1) z serem (7) i szynką (1, 6, 7, 9, 10), masło (7), ogórek, rzodkiewka, kakao	Płatki ryżowe (1) na mleku (7), pasta rybna (4,7), ser żółty, mix warzyw, pieczywo mieszane (1) z masłem (7), herbata z dzikiej róży
Obiady	Zupa kalafiorowa (1,7, 9), Spaghetti z sosem mięsno-warzywnym (1), sałatka z ogórka kiszzonego kompot (wyrób własny)	Rosół z makaronem (1, 9) Pałki z kurczaka pieczone, ziemniaki, surówka z białej kapusty i marchewki, kompot (wyrób własny)	Zupa ziemniaczana, Pierogi z serem i jogurtem naturalnym (1, 7,), kompot (wyrób własny)	Kapuśniak (9) , Gulasz wieprzowo - warzywny (1), zamiennie: kasza jęczmienna (1), surówka z kapusty pekińskiej, kompot (wyrób własny)	Zupa zacierkowa(1,7, 9), Ryba pieczona lub paluszki rybne (1,3,4), ziemniaki surówka z kapusty kiszzonej, kompot (wyrób własny)
Podwieczorki	Kanapki z bułki wrocławskiej i jajka gotowanego (1, 3), ogórek kiszony, woda z cytryną	Ciasto marchewkowe (1, 3, 7), woda z cytryną	Koktajl bananowy z maślanką (7), chrupki kukurydziane, woda z cytryną	Ciasto cytrynowe (1, 3, 7), owoc, woda z cytryną	Pesto buraczane z makaronem (1), woda z cytryną

Dietetyk mgr Magdalena Małek

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	Płatki jaglane (1,3) na mleku, jajko gotowane (3), pieczywo graham (1), masło (7), mix warzyw, herbata owocowa	Serek waniliowy domowy (7), bułka grahamka (1), mix warzyw, kakao (7)	Bagietka (1) z masłem (7) twarożek z jogurtem (7), pasztet domowy (1,3,10), herbata szalwiowa	Płatki owsiane (1) na mleku, ser żółty (7), mix warzyw, pieczywo mieszane (1) z masłem (7), herbata ziołowa	Szynka domowa, ser żółty(7), ogórek kiszony, pieczywo pełnoziarniste (1) z masłem (7), mleko z miodem (7),
Obiady	Ryżanka (9), Pulpeciki drobiowe w sosie warzywnym (1,3, 7, 9), ziemniaki, surówka z buraczków, kompot (wyrób własny)	Grochowa (9) Placki z jabłkami (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), Ryż gotowany na mleku, mus jabłkowo-cynamonowy), kompot (wyrób własny)	Barszcz ukraiński (1, 9), Kotlety rybne pieczone (1,3,4), kasza kus-kus, surówka z kapusty kiszonej, kompot (wyrób własny)
Podwieczorki	Kanapki z polędwicą drobiową (1), ogórek kiszony, woda z cytryną	Biszkopt z jabłkami (1, 3, 7), owoc, woda z cytryną	Wafle ryżowe, serek typu wiejskiego/twarożek(5, 7), mandarynki, woda z cytryną	Muffinki (1, 3, 7), gruszka, woda z cytryną	Zdrowe batoniki – pieczona owsianka, woda z cytryną

Dietetyk mgr Magdalena Małek

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);

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



b) mieszaniny naturalnych tokoferoli (E306), naturalnego D-alfa-tokoferolu, naturalnego octanu D-alfa-tokoferolu, naturalnego bursztynianu D-alfa-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