

Fundacja Ekonomii Społecznej Przystań Ul. Tumska 13 lok. 6 09-402 Płock Tel. 604957217	Śniadanie 8:00 Obiad i podwieczorek: 11:00
---	---

Jadłospis tygodniowy
sporządzony zgodnie z rozporządzeniem Ministra Zdrowia

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
Śniadania	Parówki na ciepło, ketchup, chleb mieszany z masłem, ogórek, kakao (1, 7)	Kasza manna na mleku, Pieczywo pełnoziarniste z masłem i pasta z twarogu i buraka, dżem owocowy, rzodkiewka, herbata owocowa (1, 7)	Jajecznica na maśle, ser żółty, pieczywo razowe, ogórek zielony, herbata z cytryną, kawa zbożowa mleczna (1, 3, 7)	Kaszka kukurydziana na mleku, Pieczywo pełnoziarniste z serem żółtym i polędwica sopocka, kalarepa, marchewka surowa, herbata ziołowa (1, 7)	Płatki owsiane na mleku, kiełbasa żywiecka serek typu almette, ogórek zielony bagietka pszenna, herbata owocowa (1, 7)
Obiady	Zupa pomidorowa z makaronem, Naleśniki z serem i jogurtem naturalnym, kompot (wyrób własny) (1,3, 7, 9)	Krupnik, Kotlet z kurczaka panierowany pieczony, ziemniaki, marchewka gotowana z groszkiem, kompot (wyrób własny) (1, 3, 9)	Zupa ogórkowa, Chrupiące fishburgery z żółtym serem, kaszo-ryż, surówka z marchewki i jabłka, kompot (wyrób własny) (1, 3, 4,7, 9)	Fasolowa, Kluski przecieraki, ser biały, okrasa z szynki (1, 7), kompot (wyrób własny) (1, 3, 7, 9)	Barszcz czerwony z makaronem, Kotleciki z kalafiora, ziemniaki, surówka colesław, kompot (wyrób własny) (1, 3, 7, 9)
Podwieczorki	Pokrojone truskawki wymieszane z jogurtem naturalnym, biszkopt, woda z miętą (7)	Ciasto z leśnymi owocami (np. maliny, jagody, porzeczki), woda z cytryną (1, 3, 7),	Kosowe kulki mocy z kaszy jaglanej (7), jabłko, woda z miętą	Chlebek bananowy z zapieczonymi plastrami banana (1, 3, 7), woda z miętą	Gofry marchewkowe z prażonym jabłkiem i cynamonem, (1, 3, 8) , woda z cytryną

Dietetyk mgr Magdalena Małek

Fundacja Ekonomii Społecznej Przystań Ul. Tumska 13 lok. 6 09-402 Płock Tel. 604957217	Śniadanie 8:00 Obiad i podwieczorek: 11:00
---	---

***Jadłospis tygodniowy
sporządzony zgodnie z rozporządzeniem Ministra Zdrowia.***

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
Śniadania	Twarożek z jogurtem naturalnym, dżem owocowy, pomidor, bagietka pszenna, masło, herbata z cytryną, kakao (1, 7)	Kasza kuskus na mleku, Pieczywo mieszane z masłem, szynka drobiowa, serek typu almette, ogórek kiszony, papryka, herbata owocowa(1, 6, 7, 9)	Zbożowe kuleczki czekoladowe z mlekiem, kanapki z pieczywa mieszanego z masłem i szynką, ogórek, herbata ziołowa (1, 7,)	Pieczywo mieszane z serem i szynką, masło, roszonek, kalarepa, herbata owocowa, kawa mleczna (1, 7)	Płatki ryżowe na mleku, twarożek ze szczypiorkiem, ser żółty, pomidor, pieczywo mieszane z masłem, herbata owocowa(1, 7)
Obiady	Zupa kalafiorowa, Spaghetti z sosem mięsno-warzywnym, sałatka z buraczka gotowanego kompot (wyrób własny) (1, 7, 9)	Rosół z makaronem, Pałki z kurczaka pieczone, ziemniaki, surówka z białej kapusty i marchewki, kompot (wyrób własny) (1, 7, 9)	Grochowa, Placki ziemniaczane, surówka z kapusty pekińskiej, kompot (wyrób własny) (1, 3, 7, 9)	Kapuśniak, Kotleciki ryżowe – serowe, surówka z marchewki i jabłka kompot (wyrób własny) (1, 3, 7, 9)	Zupa zacierkowa, Makaron z tuńczykiem i pomidorami kompot (wyrób własny)) (1, 3, 4, 7, 9)
Podwieczorki	Krojony arbuz, pałki kukurydziane, woda z miętą	Ciasto marchewkowe, woda z cytryną (1, 3, 7, 8)	Jogurt naturalny ze zblendowanymi wiśniami, biszkopt, woda z cytryną (1, 7)	Ciasto jogurtowe z brzoskwiniami, woda z miętą (1, 3, 7)	Talerz owoców: banan, jabłko, gruszka, brzoskwinia, 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

Fundacja Ekonomii Społecznej Przystań Ul. Tumska 13 lok. 6 09-402 Płock Tel. 604957217	Śniadanie 8:00 Obiad i podwieczorek: 11:00
---	---

Jadłospis tygodniowy
sporządzony zgodnie z rozporządzeniem Ministra Zdrowia.

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
Śniadania	Serek waniliowy domowy, bułka grahamka, kalarepa, marchewka surowa, kakao (1, 7)	Płatki jaglane na mleku, jajko gotowane, pieczywo graham, masło, ogórek zielony, herbata ziołowa (1, 3, 7)	Kasza manna na mleku, Bagietka z masłem, polędwica drobiowa, pasztet domowy, pomidor, herbata owocowa (1, 7)	Płatki owsiane na mleku, ser żółty, rzodkiewka, pieczywo mieszane z masłem, herbata ziołowa (1, 7)	Pasta jajeczna z zielonym groszkiem, ser żółty, ogórek kiszony, pieczywo pełnoziarniste z masłem, kawa zbożowa mleczna (1, 3, 7)
Obiady	Barszcz ukraiński, Ryż gotowany na mleku, mus jabłkowo-cynamonowy, kompot (wyrób własny) (1, 7, 9)	Ryżanka, Gulasz drobiowy, kasza kus kus, surówka z marchewki i jabłka, kompot (wyrób własny) (1, 3, 7, 9)	Jarzynowa, Chrupiące fishburgery z żółtym serem, ziemniaki, surówka z kapusty kiszonej, kompot (wyrób własny) (1, 3, 4, 7, 9)	Zupa zacierkowa, Pierogi z serem i jogurtem naturalnym, kompot (wyrób własny) (1, 7, 9)	Fasolowa, Kopytka polane masłem z bułką, kompot owocowy (wyrób własny) (1, 7, 9)
Podwieczorki	Wafle ryżowe, mandarynki, woda z cytryną	Biszkopt z kawałkami jabłka, woda z cytryną (1,3,7)	Domowe danonki z truskawkami (nie słodzone), biszkopt, woda z cytryną (1, 7)	Muffinki czekoladowe lub jogurtowe, gruszka, woda z cytryną (1, 3, 7)	Jogurt naturalny z krojoną brzoskwinia, biszkopt, woda z cytryną (1, 7)

Dietetyk mgr Magdalena Małek

Fundacja Ekonomii Społecznej Przystań Ul. Tumska 13 lok. 6 09-402 Płock Tel. 604957217	Śniadanie 8:00 Obiad i podwieczorek: 11:00
---	---

***Jadłospis tygodniowy
sporządzony zgodnie z rozporządzeniem Ministra Zdrowia.***

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
Śniadania	Płatki kukurydziane na mleku, pasztet domowy, pieczywo graham, masło, kalarepa, roszponka, herbata owocowa (1, 7)	Płatki owsiane na mleku, Szynka gotowana, ser gouda, pieczywo wieloziarniste, masło, rzodkiewka, herbata ziołowa (1, 7)	Bagietka z masłem, pasta jajeczna, ser gouda, papryka, kakao (1,3,7)	Kasza manna na mleku, ser żółty, ogórek świeży, pieczywo mieszane z masłem, herbata owocowa(1, 7)	Twarożek ze szczypiorkiem, kalarepa, pieczywo pełnoziarniste z masłem, kawa zbożowa (1,7)
Obiady	Pomidorowa z makaronem, Kotlety mielone, ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej, kompot (wyrób własny) (1, 3,7,9)	Koperkowo - ziemniaczana, Pierogi z mięsem polane masłem, kompot (wyrób własny) (1, 3, 7,9)	Zupa brokułowa, Placki z jabłkami, kompot (wyrób własny) (1, 3, 7, 9)	Zupa z soczewicą i pomidorami, Makaron kokardki z musem truskawkowo-jogurtowym, kompot (wyrób własny) (1, 3, 7, 9)	Barszcz czerwony z makaronem, Pulpeciki drobiowe w sosie warzywnym, ziemniaki, sałatka z buraczków, kompot (wyrób własny) (1, 3, 7, 9)
Podwieczorki	Słupki warzyw (marchew, seler naciowy, ogórek, kalarepa) z sosem jogurtowym, woda z cytryną (7)	Jogurt naturalny, mus malinowy, paluch drożdżowy wytrawny, woda z cytryną (1, 3, 7)	Ciasto drożdżowe, arbuz, woda z cytryną (1, 3, 7)	Talerz owoców: pomarańcza, jabłko, kiwi, banan, woda z cytryną	Mini pizzerki domowe z papryką i rukolą, woda z cytryną (1)

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

Fundacja Ekonomii Społecznej Przystań Ul. Tumska 13 lok. 6 09-402 Płock Tel. 604957217	Śniadanie 8:00 Obiad i podwieczorek: 11:00
---	---

***Jadłospis tygodniowy
sporządzony zgodnie z rozporządzeniem Ministra Zdrowia.***

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
Śniadania	Kasza manna na mleku, Pieczywo graham, szynka drobiowa , masło (7), pomidor, herbata ziołowa (1, 7)	Bułka, parówka, ser żółty, ketchup (1), ogórek zielony, kawa zbożowa mleczna (1, 7)	Płatki owsiane na mleku, Pieczywo mieszane z masłem, twaróg, miód, marchew surowa, herbata owocowa(1, 7)	Pasztet z czerwonej soczewicy, kiełbasa żywiecka, pieczywo mieszane z masłem, papryka, kakao (1, 3, 7)	Jaglanka z płatków jaglanych bułka z ziarnami, szynka wieprzowa, pomidor, herbata ziołowa(1, 7)
Obiady	Zupa pęczak na bulionie drobiowym, Nuggetsy drobiowe, ziemniaki, gotowana marchewka, kompot (wyrób własny) (1, 3, 7, 9)	Biały barszcz z makaronem, Naleśniki z farszem warzywno-mięsny, kompot (wyrób własny) (1, 3, 7, 9)	Zupa pomidorowa z ryżem, Kotlet siekany z warzywami, ziemniaki, kalafior gotowany, kompot (wyrób własny) (1, 3, 7, 9)	Zupa dyniowa z groszkiem ptysiowym, Makaron świderki z warzywami, kompot (wyrób własny) (1, 3, 7, 9)	Zupa ziemniaczana, Kotleciki z ryby, ziemniaki, sałatka z buraczków czerwonych, kompot (wyrób własny) (1, 3, 4, 7, 9)
Podwieczorki	Chałka, masło, dżem owocowy niskosłodzony, mandarynka, woda z cytryną (1, 3, 7)	Jogurt naturalny z płatkami kukurydzianymi, nektarynka, woda z cytryną (7)	Banan, ciasteczko owsiane (wyrób własny), woda z cytryną (1, 3, 7)	Domowe rogaliki z marmoladą, jabłko, woda z cytryną (1, 3, 7)	Warzywa pokrojone w słupki (papryka, kalarepa, ogórek zielony), hummus, woda z cytryną (11)

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

Fundacja Ekonomii Społecznej Przyszań
Ul. Tumska 13 lok. 6
09-402 Płock
Tel. 604957217

Śniadanie 8:00
Obiad i podwieczorek: 11:00

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;

Fundacja Ekonomii Społecznej Przyszań Bar Mleczny Tumski 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

Fundacja Ekonomii Społecznej Przyszań Ul. Tumską 13 lok. 6 09-402 Płock Tel. 604957217	Śniadanie 8:00 Obiad i podwieczorek: 11:00
---	---

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;
- 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;

Fundacja Ekonomii Społecznej Przystań Ul. Tumska 13 lok. 6 09-402 Płock Tel. 604957217	Śniadanie 8:00 Obiad i podwieczorek: 11:00
---	---

13. Łubin i produkty pochodne;

14. Mięczaki i produkty pochodne.