

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

	<b>Poniedziałek</b>	<b>Wtorek</b>	<b>Środa</b>	<b>Czwartek</b>	<b>Piątek</b>
<b>Śniadania</b>	Parówki na ciepło (1,7,9,10), ketchup (9), chleb mieszany (1) z masłem (7), ogórek, kawa zbożowa 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 szałwiowa	Płatki owsiane (1) na mleku (7), kiełbasa żywiecka (1,6,7,9,10), serek typu almette (7), mix warzyw, bagietka pszenna (1), kakao (7)
<b>Obiady</b>	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) Kotlecki z kalafiora (1, 3), ziemniaki, surówka z marchewki i jabłka, kompot (wyrób własny)
<b>Podwieczorki</b>	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.*

	<b>Poniedziałek</b>	<b>Wtorek</b>	<b>Środa</b>	<b>Czwartek</b>	<b>Piątek</b>
<b>Śniadania</b>	Twarożek z jog. nat. (7) z dżemem owocowym, bagietka pszenna (1), masło (7), herbata z cytryną	Pieczywo 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	Pieczywo 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
<b>Obiady</b>	Zupa kalafiorowa (1,7, 9), Spaghetti z sosem mięsno-warzywnym (1), sałatka z buraczka gotowanego kompot (wyrób własny)	Rosół z makaronem (1, 9 ) Pałki z kurczaka pieczone, ziemniaki, surówka z białej kapusty i marchewki, kompot (wyrób własny)	Zupa ziemniaczana (1, 7), Pierogi z serem i jogurtem naturalnym (1, 7, ), kompot (wyrób własny)	Kapuśniak (9) Szpinakowe kopytka polane masłem (1, 3, 7), surówka z marchewki i jabłka kompot (wyrób własny)	Zupa zacierkowa(1,7, 9), Paluszki rybne (1,3,4), ziemniaki Marchewka z groszkiem, kompot (wyrób własny)
<b>Podwieczorki</b>	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.**

	<b>Poniedziałek</b>	<b>Wtorek</b>	<b>Środa</b>	<b>Czwartek</b>	<b>Piątek</b>
<b>Śniadania</b>	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) polędwica drobiowa, 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),
<b>Obiady</b>	Ryżanka (9), Pulpeciki drobiowe w sosie warzywnym (1,3, 7, 9), ziemniaki, sałatka z buraczków, kompot (wyrób własny)	Grochowa (9) Placki z jabłkami (1,3, 7), kompot (wyrób własny )	Zupa brokułowa (7, 9), Pierogi z mięsem (1, 3) polane masłem (7), kompot (wyrób własny)	Zupa zacierkowa (1, 9), Ryż gotowany na mleku, mus jabłkowo-cynamonowy), kompot (wyrób własny )	Barszcz ukraiński (1, 9), Chrupiące fishburgery z żółtym serem (1,3,4), kasza kus-kus, surówka z kapusty kiszonej, kompot (wyrób własny )
<b>Podwieczorki</b>	Kanapki z polędwicą drobiową (1), ogórek kiszony, woda z cytryną	Biskopt 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

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

	<b>Poniedziałek</b>	<b>Wtorek</b>	<b>Środa</b>	<b>Czwartek</b>	<b>Piątek</b>
<b>Śniadania</b>	Płatki kukurydziane na mleku (7), pasztet domowy (1, 3), pieczywo graham (1), masło (7), mix warzyw, herbata owocowa	Granola domowa (1), jogurt lub kefir (7), szynka gotowana (1, 7), pieczywo wieloziarniste(1), masło (7), rzodkiewka, herbata z dzikiej róży	Bagietka (1) z masłem (7) pasta z makreli, papryka (1,3,10), herbata miętowa	Płatki owsiane (1) na mleku, ser żółty (7), ogórek świeży, pieczywo mieszane (1) z masłem (7), herbata ziołowa	Twarożek ze szczypiorkiem(7), kalarepa, pieczywo pełnoziarniste (1) z masłem (7), herbata malinowa (7),
<b>Obiady</b>	Jarzynowa (7,9), Kotlety mielone (1,3, 7, 9), ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej, kompot (wyrób własny)	Koperkowa (9) Placki ziemniaczane, surówka z białej kapusty (1,3), kompot (wyrób własny )	Barszcz czerwony z makaronem (1,7, 9), Gulasz drobiowy (1,7,9), kasza kus kus (1), surówka z marchewki i jabłka, kompot (wyrób własny)	Zupa rybna (1, 9), Makaron kokardki z musem truskawkowo-jogurtowym (1, 7), kompot (wyrób własny )	Fasolowa (1, 9), Leczo warzywne (1,3,4), kasza jęczmienna (1), kompot (wyrób własny )
<b>Podwieczorki</b>	Bułka kajzerka (1), masło (7), dżem truskawkowy, woda z cytryną	Ciasto drożdżowe (1, 3, 7), arbuz, woda z cytryną	Jogurt naturalny (7), mus malinowy, paluch drożdżowy wytrawny(1), woda z cytryną	Kanapki z jajkiem, pomidor (1, 3, 7), jabłko, woda z cytryną	Mini pizzerki domowe (1, 7), 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.**

	<b>Poniedziałek</b>	<b>Wtorek</b>	<b>Środa</b>	<b>Czwartek</b>	<b>Piątek</b>
<b>Śniadania</b>	Grahamka, szynka drobiowa , masło (7), pomidor, herbata owocowa	Bułka, parówka, ser żółty, ketchup (1), ogórek zielony, herbata z owoców leśnych	Płatki owsiane (1) na mleku (7), Pieczywo mieszane (1) z masłem (7), twaróg (7), miód herbata malinowa	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (3), pieczywo mieszane (1) z masłem (7), papryka, herbata ziołowa	Płatki kukurydziane, mleko, (7), bułka z ziarnami (1), szynka wieprzowa, pomidor, herbata malinowa (7),
<b>Obiady</b>	Zupa pęczak na bulionie drobiowym (7,9), Racuchy drożdżowe (1,3, 7), brzoskwinie w ćwiartki, kompot (wyrób własny)	Zupa warzywna żółta, Zielone naleśniki z farszem warzywno-mięsny (1,3, 7), kompot (wyrób własny )	Zupa pomidorowa z ryżem (7, 9), Kotlet siekany z warzywami (1,7,9), ziemniaki, surówka z czerwonej kapusty i marchewki, kompot (wyrób własny)	Minestrone z fasolką szparagową, makaron gwiazdki (1, 9), Paluszki rybne nadziewane mozzarellą, ziemniaki, Gotowana marchewka (1, 3), kompot (wyrób własny )	Zupa gołąbkowa (1, 9), Makaron zielonym pesto bazyliowym (1, 8) , kompot (wyrób własny )
<b>Podwieczorki</b>	Chałka, masło, dżem, banan, woda z cytryną	Ciasteczka owsiane ze słonecznikiem i siemieniem lnianym (1, 3, 7), woda z cytryną	Bagietka (1), masło (7), pasztet domowy (1, 3, 7), ogórek kiszony, woda z cytryną	Ciasto maślankowe z owocami (1, 3, 7), woda z cytryną	Chleb wielozziarnisty, jajko na twardo (1, 3, 7), szczypiorek, 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);
- 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:**

**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

- 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 SO<sub>2</sub> 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.**