

## **Jadłospis dla Stowarzyszenia „Sami dla Siebie,, Radom**

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>29.09.25</b><br><b>Poniedziałek</b> | Gulasz wieprzowy -150g(szynka wieprzowa, <b>mąka pszenna, seler</b> ), kasza jęczmienna -200g, surówka z białej kapusty z marchewką z olejem słonecznikowym -80g, kompot wiśniowy -150ml<br><b>(gluten, seler)</b>                                                                            |
| <b>30.09.25</b><br><b>Wtorek</b>       | Zupa krupnik z kaszy gotowana na mięsie drobiowym z warzywami -350ml ( <b>seler, gluten</b> ), bułka pszenna -60g ( <b>mąka pszenna</b> ), jogurt owocowy -120g( <b>mleko</b> )<br><b>(gluten, laktoza, seler)</b>                                                                            |
| <b>01.10.25</b><br><b>Środa</b>        | Kotlet mielony wieprzowo-drobiowy smażony -100g( łopatka wieprzowa, mięso drobiowe od piersi, <b>mąka pszenna, jaja</b> ), ziemniaki z koperkiem -200g, surówka z marchewki i jabłka z jogurtem naturalnym -80g( <b>mleko</b> ), kompot porzeczkowy -150ml.<br><b>(gluten, jaja, laktoza)</b> |
| <b>02.10.25</b><br><b>Czwartek</b>     | Zupa pomidorowa z makaronem gotowana na mięsie drobiowym z warzywami zabieleną śmietaną -350ml ( <b>mąka pszenna, mleko, jaja, seler</b> ), bułka drożdżówka z budyniem -80g ( <b>mąka pszenna, jaja, mleko</b> ).<br><b>(gluten, laktoza, jaja, seler)</b>                                   |
| <b>03.10.25</b><br><b>Piątek</b>       | Filet z ryby smażony -100g( <b>ryba, jaja, mąka pszenna</b> ), ziemniaki z koperkiem -200g, surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem z olejem słonecznikowym -80g, kompot śliwkowy -150ml.<br><b>(ryba Miruna, gluten, jaja, seler)</b>                                                          |
| <b>06.10.25</b><br><b>Poniedziałek</b> | Spaghetti z sosem mięsno-warzywnym -300g(szynka wieprzowa, <b>mąka pszenna, jaja, seler</b> , cebula, pomidory), owoc 80-100g.<br><b>(gluten, jaja, seler)</b>                                                                                                                                |
| <b>07.10.25</b><br><b>Wtorek</b>       | Zupa zalewajka z ziemniakami i kielbaską gotowana na mięsie wieprzowym z warzywami zabieleną śmietaną 12% -350ml ( <b>mąka pszenna, seler, mleko</b> ) ,chleb pszenny -50g ( <b>mąka pszenna</b> ) , owoc 80-100g<br><b>(gluten, laktoza, seler)</b>                                          |
| <b>08.10.25</b><br><b>Środa</b>        | Pulpety w sosie pomidorowym -150g ( szynka wieprzowa, filet drobiowy, <b>mąka pszenna, jaja</b> ), ziemniaki z koperkiem -200g, surówka z białej kapusty z ziołami z olejem słonecznikowym -80g, kompot jabłkowy -150ml.<br><b>(gluten, laktoza, jaja)</b>                                    |
| <b>09.10.25</b><br><b>Czwartek</b>     | Zupa ogórkowa z ziemniakami gotowana na mięsie wieprzowym z warzywami zabieleną śmietaną 12%-350ml ( <b>mąka pszenna, seler, mleko</b> ), chleb pszenny -100g ( <b>mąka pszenna</b> ), jajko gotowane -40g ( <b>jaja</b> )<br><b>(gluten, jaja, laktoza, seler)</b>                           |
| <b>10.10.25</b><br><b>Piątek</b>       | Pierogi leniwe z sosem owocowym własnej produkcji -200g( <b>mąka pszenna, jaja, mleko</b> ), soczek 100% owocowy -200ml.<br><b>(gluten, laktoza, jaja)</b>                                                                                                                                    |

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>13.10.25</b><br><b>Poniedziałek</b> | Gulasz wieprzowy -150g(szynka wieprzowa, <b>mąka pszenna</b> ), kasza jęczmienna ( <b>gluten</b> ), surówka z ogórka kiszzonego z marchewką -80g, kompot jabłkowy -150ml.<br>( <b>gluten</b> )                                                                   |
| <b>14.10.25</b><br><b>Wtorek</b>       | Zupa jarzynowa z ziemniakami gotowana na mięsie wieprzowym z warzywami zabiela śmietaną 12%-350ml ( <b>mąka pszenna, seler, mleko</b> ), chleb pszenny -100g ( <b>mąka pszenna</b> ), jogurt owocowy -120g ( <b>mleko</b> )<br>( <b>gluten, laktoza, seler</b> ) |
| <b>15.10.25</b><br><b>Środa</b>        | Kotlet ze schabu smażony -100g( <b>mąka pszenna, jaja</b> ), ziemniaki z koperkiem -200g, sałatka z buraczków z jabłkiem -80g, kompot porzeczkowy -150ml.<br>( <b>gluten, jaja</b> )                                                                             |
| <b>16.10.25</b><br><b>Czwartek</b>     | Zupa pomidorowa z makaronem gotowana na mięsie drobiowym z warzywami zabiela śmietaną 12% -350ml ( <b>mąka pszenna, jaja, mleko, seler</b> ), bułka drożdżówka z serem - 70g( <b>mąka pszenna, jaja, mleko</b> )<br>( <b>gluten, laktoza, jaja, seler</b> )      |
| <b>17.10.25</b><br><b>Piątek</b>       | Filet z ryby duszony w sosie greckim-150g ( <b>ryba, jaja, mąka pszenna, seler</b> ), ryż na sypko, kompot śliwkowy -150ml.<br>( <b>ryba Miruna, gluten, jaja</b> )                                                                                              |

*W wyżej wymienionych potrawach znajdują się substancje i produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji pokarmowej: zboża (gluten), jaja, ryby, mleko(laktoza) i przetwory mleczne, seler. Alergeny wyróżnione są pogrubioną czcionką. Szczegółowy wykaz składników (etykiet) i dań dostępny w siedzibie firmy „Sam Smak „*