

📅 **Środa** 07.01.2026

OBIAD

- 250g **Kopytka**
Składniki: ziemniaki, późne, mąka pszenna, typ 450, jaja kurze całe, skrobia ziemniaczana
- 100g **Surówka szwedzka**
Składniki: ogórek kiszony, papryka czerwona, cebula, olej rzepakowy
- 250ml **Kompot z owoców mieszanych**
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 441 kcal

📅 **Piątek** 09.01.2026

OBIAD

- 100g **Kotlet z miruny**
Składniki: filet z miruny mrożonej (ryba), bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), olej rzepakowy, jaja kurze całe, masło ekstra (z mleka), sól biała, pieprz
- 180g **Ziemniaki gotowane**
Składniki: ziemniaki, sól biała
- 100g **Surówka z kapusty kiszonej z marchewką**
Składniki: kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), marchew, cebula, olej rzepakowy
- 250ml **Kompot owocowy**
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 527 kcal

📅 **Czwartek** 08.01.2026

OBIAD

- 300ml **Zupa pieczarkowa z makaronem**
Składniki: woda, makaron bezglutenowy z semoliny (semolina z pszenicy twardej), pieczarki świeże, marchew, śmietanka 30% (z mleka), porcja rosółowa, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
- 70g **Udko trybowane bez skóry**
- 70g **Chleb pszenny**
Składniki: mąka pszenna, woda, sól, olej, drożdże, cukier

Energia: 414 kcal