

		1	3	4	5	7
		Śniadanie	Obiad	P	Kolacja	SUMA
2026-01-01 czwartek	Dziekanów Podstawowa	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Krakowska sucha extra 50 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor 40 g Salata 10 g	Zupa ogórkowa z ryżem 350 ml (7-MLE, 9-SEL) Klopsik z indyka z oliwkami i fetą 80 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Ziemniaki 160 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g (3-JAJ) Kompot owocowy 250 ml	Kisiel 200 ml (3-JAJ, 11-SEZ) Herbatniki 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	Chleb pszenny 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Pasta z ciecierzycy a la bruschetta 80 g Ogórek 40 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 130,7 Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany ogółem [g] 306,6
	Dziekanów Łatwostrawna	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE) Bułka wrocławska 120 g (1-GLU) Masło 10 g (7-MLE) Krakowska sucha extra 50 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor 40 g Salata 10 g	Zupa ryżanka z natką pietruszki 350 ml (9-SEL) Klopsik z indyka z oliwkami 80 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Ziemniaki 160 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Kisiel 200 ml (3-JAJ, 11-SEZ) Herbatniki 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	Bułka wrocławska 120 g (1-GLU) Masło 10 g (7-MLE) Paszтет wyrób własny 80 g (1-GLU, 3-JAJ, 9-SEL) Pomidor 40 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 207 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 320,8
2026-01-02 piątek	Dziekanów Podstawowa	Zacierka na mleku 270 ml (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Chleb pszenny 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Szynka bankietowa 50 g (1-GLU) Salata 10 g Papryka 40 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Zupa szczawiowa z ziemniakami 350 ml (7-MLE, 9-SEL) Pierogi z serem II 220 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Sos jogurtowo-serowy 80 g (7-MLE) Kompot owocowy 250 ml Jabłko pieczone 1 szt	Pomarańcza 1 szt	Chleb pszenno-żytni 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Ser biały 80 g (7-MLE) Ogórek kiszony 40 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 495,2 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany ogółem [g] 393,9
	Dziekanów Łatwostrawna	Zacierka na mleku 270 ml (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Bułka wrocławska 120 g (1-GLU) Masło 10 g (7-MLE) Szynka bankietowa 50 g (1-GLU) Pomidor 40 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml (7-MLE, 9-SEL) Pierogi z serem II 220 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Sos jogurtowo-serowy 80 g (7-MLE) Kompot owocowy 250 ml Jabłko pieczone 1 szt	Pomarańcza 1 szt	Bułka wrocławska 120 g (1-GLU) Masło 10 g (7-MLE) Ser biały 80 g (7-MLE) Pomidor 40 g Herbata 1 szt Salata 10 g Cukier 10 g Cytryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 570,2 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 405,7
2026-01-03 sobota	Dziekanów Podstawowa	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE) Kajzerka 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ) Chleb pszenny 70 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g (7-MLE) Ogórek 40 g Salata 10 g	Zupa jarzynowa 350 ml (7-MLE, 9-SEL) Bitka z kurczaka lekka 80 g (1-GLU) Kasza bulgur 160 g (1-GLU) Surówka z salaty i warzyw mieszanych lekka 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos ziołowy 60 g (1-GLU)	Koktajl snickers 200 g (7-MLE)	Chleb pszenny 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Szynka od szwagra 50 g (1-GLU) Pomidor 40 g Herbata 1 szt Salata 10 g Cukier 10 g Cytryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 460,7 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 326,8
	Dziekanów Łatwostrawna	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE) Bułka wrocławska 70 g (1-GLU) Kajzerka 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ) Masło 10 g (7-MLE) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g (7-MLE) Pomidor 40 g Salata 10 g	Zupa jarzynowa 350 ml (7-MLE, 9-SEL) Bitka z kurczaka lekka 80 g (1-GLU) Kasza bulgur 160 g (1-GLU) Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos ziołowy 60 g (1-GLU)	Koktajl czekoladowo-bananowy 200 g (7-MLE)	Bułka wrocławska 120 g (1-GLU) Masło 10 g (7-MLE) Szynka od szwagra 50 g (1-GLU) Pomidor 40 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 415,8 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 342,2

2026-01-04 niedziela	Dziekanów Podstawowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb pszenny 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Pyzdra schabowa 50 g Papryka 40 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Rosół z makaronem 350 ml (1-GLU, 9-SEL) Rolada schabowa z suszonymi pomidorami 80 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Ziemniaki 160 g Buraczki 120 g (1-GLU, 9-SEL) Kompot owocowy 250 ml	Winogrona 100 g	Chleb pszenny 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Jajko 1 szt (3-JAJ) Kurczak gotowany z kurnej półki 30 g Pomidor 40 g Salata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 939,1 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 55,1 Węglowodany ogółem [g] 281,7
	Dziekanów Łatwostrawna	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Bułka wrocławska 120 g (1-GLU) Masło 10 g (7-MLE) Pyzdra schabowa 50 g Pomidor 40 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Rosół z makaronem 350 ml (1-GLU, 9-SEL) Rolada schabowa z suszonymi pomidorami 80 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Ziemniaki 160 g Buraczki 120 g (1-GLU, 9-SEL) Kompot owocowy 250 ml	Jabłko 1 szt	Bułka wrocławska 120 g (1-GLU) Masło 10 g (7-MLE) Kurczak gotowany z kurnej półki 30 g Jajko 1 szt (3-JAJ) Pomidor 40 g Salata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 064 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany ogółem [g] 303,4
2026-01-05 poniedziałek	Dziekanów Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 270 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenno-żytni 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Szyńka tostowa z kurcząt 50 g (1-GLU) Rzodkiewka 40 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Żurek z ziemniakami i kiebasą 350 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Filet z kurczaka panier. w płatkach kukurydzianych 80 g (1-GLU, 3-JAJ) Ryż 160 g Mizeria 120 g (7-MLE) Kompot owocowy 250 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenno-żytni 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Pasta z kurczaka wędzonego z serem 80 g (3-JAJ, 7-MLE) Szyńka z zalewy Szuster 20 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Papryka 40 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 685 Białko ogółem [g] 109,5 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 397,2
	Dziekanów Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 270 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenno-żytni 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Szyńka tostowa z kurcząt 50 g (1-GLU) Pomidor 40 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Żurek z ziemniakami diet. b/ml 350 ml (1-GLU, 9-SEL) Filet z kurczaka pieczony 80 g Ryż 160 g Sos dyniowy 60 g Surówka z selera z olejem diet. 120 g (9-SEL) Kompot owocowy 250 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenno-żytni 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Szyńka z zalewy Szuster 50 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Pomidor 40 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 493 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 407,5
2026-01-06 wtorek	Dziekanów Podstawowa	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Ser żółty 50 g (7-MLE) Papryka 40 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Zupa brokułowa 350 ml (7-MLE, 9-SEL) Schab po cygańsku pieczony w sosie pomidorowo-piecarkowym 100 g (1-GLU) Ziemniaki 160 g Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Deser sernikowy z pomarańczą, malinami i czekoladą 150 ml	Chleb pszenno-żytni 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Szyńka na kartki 50 g Pomidor 40 g Salata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 330,4 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 86,4 Węglowodany ogółem [g] 305,1

2026-01-06 wtorek	Dziedkanów Łatwostrawna	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Krakowska sucha extra 50 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor 40 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Zupa brokułowa b/ml 350 ml (9-SEL) Schab pieczony w majeranku 80 g Sos jarzynowy 60 g (1-GLU, 9-SEL) Ziemniaki 160 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Deser sernikowy z pomarańczą, malinami i czekoladą 150 ml	Chleb pszenno-żytni 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Szynka na kartki 50 g Pomidor 40 g Salata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 222,3 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 308,2
	Dziedkanów Podstawowa	Platki jęczmienne na mleku 270 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenno-żytni 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Twarożek z oliwkami 80 g (7-MLE) Pomidor 40 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Zupa porowo-serowa z ziemniakami 350 ml (7-MLE, 9-SEL) Udziki drobiowe w paprykowym trio 150 g (9-SEL) Makaron kokardki 160 g (1-GLU) Surówka kopenhaska 120 g (7-MLE, 10-GOR) Kompot owocowy 250 ml	Jogurt z musli i konfiturą z żurawiny 150 g (1-GLU, 5-OZI, 7-MLE, 8-OWL)	Chleb pszenno-żytni 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Pasta kanapkowa z tuńczyka, selera i szczypiorku 60 g (3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE, 9-SEL, 10-GOR) Szynkowa extra 20 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Pomidor 40 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 471,8 Białko ogółem [g] 107,1 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 348,7
2026-01-07 środa	Dziedkanów Łatwostrawna	Platki jęczmienne na mleku 270 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenno-żytni 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Twarożek z oliwkami 80 g (7-MLE) Pomidor 40 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Zupa grysikowa z lubczykiem i ziemniakami 350 ml (1-GLU, 9-SEL) Udziki drobiowe w sosie potrawkowym diet. 150 g (9-SEL) Makaron kokardki 160 g (1-GLU) Kalań 120 g Kompot owocowy 250 ml	Jogurt z musli i konfiturą z żurawiny 150 g (1-GLU, 5-OZI, 7-MLE, 8-OWL)	Chleb pszenno-żytni 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Pasta kanapkowa z tuńczyka, selera i koperku 60 g (3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE, 9-SEL) Szynkowa extra 20 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Pomidor 40 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 282 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 324,9
	Dziedkanów Podstawowa	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Ser biały 80 g (7-MLE) Dżem 30 g Pomidor 40 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Zupa pieczarkowa z łazankami 350 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Kotlet z indyka siekany smażony 80 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos paprykowy 60 g Ziemniaki 160 g Szpinak 120 g (1-GLU) Kompot owocowy 250 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenno-żytni 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Polędwica z piersi indyka 50 g Rzodkiewka 40 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 113,7 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 50,9 Węglowodany ogółem [g] 339,3
2026-01-08 czwartek	Dziedkanów Łatwostrawna	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Ser biały 80 g (7-MLE) Dżem 30 g Pomidor 40 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Zupa selerowa z łazankami b/ml 350 ml (1-GLU, 9-SEL) Kotlet z indyka siekany pieczony 80 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos pomidorowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 160 g Szpinak 120 g (1-GLU) Kompot owocowy 250 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenno-żytni 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Polędwica z piersi indyka 50 g Pomidor 40 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 033,1 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 47,3 Węglowodany ogółem [g] 328,8

2026-01-09 piątek	Dzianków Podstawowa	Chleb pszenno-żytni 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Szynka zielonogórska 20 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Parówki 50 g (6-SOJ, 7-MLE, 9-SEL, 10-GOR) Ogórek 40 g Sałata 10 g Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE)	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Dorsz w cieście bazyliowym 80 g (1-GLU, 3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE) Ryż 160 g Surówka z kapusty kiszonej 120 g Kompot owocowy 250 ml	Biszkopty 50 g (1-GLU, 3-JAJ)	Chleb pszenno-żytni 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Szynka na kartki 20 g Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt (3-JAJ) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 441,8 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 82,5 Węglowodany ogółem [g] 342,1
	Dzianków Łatwostrawna	Chleb pszenno-żytni 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Szynka zielonogórska 20 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Parówki 50 g (6-SOJ, 7-MLE, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor 40 g Sałata 10 g Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE)	Barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 350 ml (1-GLU, 9-SEL) Dorsz pieczony soute 80 g (1-GLU, 4-RYB) Sos koperkowy 60 g (1-GLU) Ryż 160 g Jarzynki po grecku 120 g (9-SEL) Kompot owocowy 250 ml	Biszkopty 50 g (1-GLU, 3-JAJ)	Chleb pszenno-żytni 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Szynka na kartki 20 g Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 347 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 346,5
2026-01-10 sobota	Dzianków Podstawowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Serek wiejski z ricottą 80 g (7-MLE) Miód 30 g Rzodkiewka 40 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Zupa pomidorowa z makaronem muszelki 350 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Kartacze z mięsem 3 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ) Marchewka z groszkiem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Rogalik maślany 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	Chleb pszenno-żytni 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Szynka z piersi kurczaka 50 g (1-GLU) Papryka 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 232,8 Białko ogółem [g] 74,4 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 372,2
	Dzianków Łatwostrawna	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Serek wiejski z ricottą 80 g (7-MLE) Miód 30 g Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Zupa pomidorowa z makaronem muszelki b/ml 350 ml (1-GLU, 9-SEL) Kartacze z mięsem diet. 3 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ) Marchewka gotowana mini 120 g Kompot owocowy 250 ml	Rogalik maślany 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	Chleb pszenno-żytni 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Szynka z piersi kurczaka 50 g (1-GLU) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 132,5 Białko ogółem [g] 71,5 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 367

Oznaczenia alergenów:

- 1-GLU - Zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies lub ich odmiany hybrydowe, a także prod. pochodne,
- 2-SKO - Skorupiaki i produkty pochodne,
- 3-JAJ - Jaja i produkty pochodne,
- 4-RYB - Ryby i produkty pochodne,
- 5-OZI - Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,
- 6-SOJ - Soja i produkty pochodne,
- 7-MLE - Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),
- 8-OWŁ - Orzechy tj. migdały, laskowe, włoskie, nerkowca, pekan, brazylijskie, pistacje, makadamia lub Queensland, a także produkty pochodne.,
- 9-SEL - Seler i produkty pochodne,
- 10-GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
- 11-SEZ - Nasiona sezamu i produkty pochodne,
- 12-SO2 - Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr,
- 13-ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
- 14-MIĘ - Mięczaki i produkty pochodne,