

		1	3	4	5	7
		Śniadanie	Obiad	P	Kolacja	SUMA
2026-01-11 niedziela	Dziekanów Podstawowa	Kakao 250 g (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Szyńka z indyka 50 g (1-GLU) Papryka 40 g Sałata 10 g	Zupa jarzynowa z cukinią i soczewicą 350 ml (7-MLE, 9-SEL, 13-LUB) Pałki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt (10-GOR) Kasza jęczmienna 160 g (1-GLU) Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 120 g Kompot owocowy 250 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenno-żytni 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Ser biały 80 g (7-MLE) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 314,1 Białko ogółem [g] 122,5 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 331
	Dziekanów Łątostrawna	Kakao 250 g (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Szyńka z indyka 50 g (1-GLU) Pomidor 40 g Sałata 10 g	Zupa jarzynowa z cukinią i soczewicą b/ml 350 ml (9-SEL, 13-LUB) 2 szt Kasza jęczmienna 160 g (1-GLU) Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 120 g Kompot owocowy 250 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenno-żytni 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Ser biały 80 g (7-MLE) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 325,2 Białko ogółem [g] 121,4 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 319,3
2026-01-12 poniedziałek	Dziekanów Podstawowa	Zacierka na mleku 270 ml (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Chleb pszenno-żytni 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Szyńka tostowa z kurcząt 50 g (1-GLU) Rzodkiewka 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Zupa neapolitanka z makaronem 350 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Karkówka pieczona 80 g Ziemniaki 160 g Surówka z sałaty lodowej, suszonych pomidorów i słonecznika 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos musztardowy 60 g (1-GLU, 7-MLE, 10-GOR)	Pomarańcza 1 szt	Chleb pszenno-żytni 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Szyńka z zalewy Szuster 20 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Twarożek z awokado i pietruszką 60 g (7-MLE) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 390,2 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 88,7 Węglowodany ogółem [g] 313,8
	Dziekanów Łątostrawna	Zacierka na mleku 270 ml (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Chleb pszenno-żytni 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Szyńka tostowa z kurcząt 50 g (1-GLU) Pomidor 40 g Herbata 1 szt Sałata 10 g Cukier 10 g Cytryna 5 g	Zupa selerowa z łazankami b/ml 350 ml (1-GLU, 9-SEL) Schab pieczony w majeranku 80 g Sos rozmarynowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 160 g Buraczki 120 g (1-GLU, 9-SEL) Kompot owocowy 250 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb pszenno-żytni 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Szyńka z zalewy Szuster 20 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Twarożek z awokado i pietruszką 60 g (7-MLE) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 116,8 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany ogółem [g] 318,4
2026-01-13 wtorek	Dziekanów Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 270 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenno-żytni 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Twarożek z grillowanym bakłażanem 80 g (7-MLE) Pomidor 40 g Herbata 1 szt Sałata 10 g Cukier 10 g Cytryna 5 g	Zupa jesienna z warzywami i ziemniakami 350 ml (7-MLE, 9-SEL) Kotlet pożarski z pieca 80 g (1-GLU, 3-JAJ) Kasza bulgur 160 g (1-GLU) Ratatouille 120 g Kompot owocowy 250 ml	Jogurt z truskawkami i orzechami 200 g (5-OZI, 7-MLE, 8-OWL)	Chleb pszenno-żytni 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Kaziuk 50 g (1-GLU) Papryka 40 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 481 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 87,5 Węglowodany ogółem [g] 339,8

2026-01-13 wtorek	Dzietkanów Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 270 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenno-żytni 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Twarożek z grillowanym bakłażanem 80 g (7-MLE) Pomidor 40 g Herbata 1 szt Salata 10 g Cukier 10 g Cytryna 5 g	Zupa jesienna z warzywami i ziemniakami lekka b/ml 350 ml (9-SEL) Kotlet pożarski z pieca 80 g (1-GLU, 3-JAJ) Kasza bulgur 160 g (1-GLU) Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Ratatouille lekkostrawne 120 g (9-SEL) Kompot owocowy 250 ml	Jogurt z musem truskawkowym 200 g (7-MLE)	Chleb pszenno-żytni 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Kaziuk 50 g (1-GLU) Pomidor 30 g Salata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 543,5 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 93,8 Węglowodany ogółem [g] 341,6
	Dzietkanów 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) Twarożek z ziołami 80 g (7-MLE) Ogórek 40 g Herbata 1 szt Salata 10 g Cukier 10 g Cytryna 5 g	Barszcz biały z ziemniakami 350 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Dorsz pieczony soute 80 g (1-GLU, 4-RYB) Makaron pene 160 g (1-GLU) Sos kremowy - szpinakowo śmietanowy 60 g (1-GLU, 7-MLE) Surówka z marchewką, jabłkiem i fenkułem włoskim 120 g Kompot owocowy 250 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenno-żytni 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Szynka tostowa z kurcząt 50 g (1-GLU) Papryka 40 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 272 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 336,3
2026-01-14 środa	Dzietkanów 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) Twarożek z ziołami 80 g (7-MLE) Pomidor 40 g Herbata 1 szt Salata 10 g Cukier 10 g Cytryna 5 g	Barszcz biały z ziemniakami b/ml 350 ml (1-GLU, 9-SEL) Dorsz pieczony soute 80 g (1-GLU, 4-RYB) Makaron pene 160 g (1-GLU) Sos kremowy - szpinakowy b/ml b/gl 60 g Kalań 120 g Kompot owocowy 250 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenno-żytni 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Szynka tostowa z kurcząt 50 g (1-GLU) Pomidor 40 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 000,9 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 47,9 Węglowodany ogółem [g] 320,2
	Dzietkanów Podstawowa	Płatki 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) Szynka naturalna ze straganu 50 g Pomidor 40 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 350 ml (1-GLU, 9-SEL) Gołąbek po hiszpańsku 80 g (3-JAJ, 9-SEL) Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Ziemniaki 160 g Surówka z pora (z majonezem) 120 g (3-JAJ, 7-MLE) Kompot owocowy 250 ml	Serek homogenizowany szt. 1 szt (7-MLE)	Chleb pszenno-żytni 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Schab parowany 50 g Pomidor 40 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 380,2 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 329,2
2026-01-15 czwartek	Dzietkanów Łatwostrawna	Płatki 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) Szynka naturalna ze straganu 50 g Pomidor 40 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 350 ml (1-GLU, 9-SEL) Gołąbek po hiszpańsku diet. 80 g (3-JAJ, 9-SEL) Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Ziemniaki 160 g Jarzyńska z koperkiem 120 g (9-SEL) Kompot owocowy 250 ml	Serek homogenizowany szt. 1 szt (7-MLE)	Chleb pszenno-żytni 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Schab parowany 50 g Pomidor 40 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 321,2 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 323,5

2026-01-16 piątek	Dziekanów Podstawowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Pierś z kurnej półki 50 g (1-GLU) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Zupa z zielonego groszku po florencku 350 ml (7-MLE, 9-SEL) Naleśniki z serem II 2 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Sos jogurtowo-jagodowy 80 g (7-MLE) Kompot owocowy 250 ml Jabłko 1 szt	Herbatniki 50 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	Chleb pszenno-żytni 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 g (4-RYB, 7-MLE) Papryka 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 284,4 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 369,9
	Dziekanów Łatwostrawna	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Pierś z kurnej półki 50 g (1-GLU) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Zupa dyniowa z ziemniakami b/ml 350 ml (9-SEL) Naleśniki z serem II 2 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Sos jogurtowo-jagodowy 80 g (7-MLE) Kompot owocowy 250 ml Jabłko 1 szt	Herbatniki 50 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	Chleb pszenno-żytni 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 g (4-RYB, 7-MLE) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 133,2 Białko ogółem [g] 78 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 349,1
2026-01-17 sobota	Dziekanów Podstawowa	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenno-żytni 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Serek homogenizowany waniliowy 80 g (7-MLE) Pomidor 40 g Sałata 10 g	Zupa ryżanka z pomidorami pelati 350 ml (9-SEL) Bitka wieprzowa w paprykowym trio 80 g (1-GLU) Sos ziołowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 160 g Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml	Drożdżówka z budyniem 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE, 12-S02)	Chleb pszenno-żytni 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Szynka z piersi kurczaka 50 g (1-GLU) Rzodkiewka 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 982,9 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 52,5 Węglowodany ogółem [g] 298,4
	Dziekanów Łatwostrawna	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenno-żytni 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Serek homogenizowany waniliowy 80 g (7-MLE) Pomidor 40 g Sałata 10 g	Zupa ryżanka z pomidorami pelati 350 ml (9-SEL) Bitka schabowa lekka 80 g (1-GLU) Sos ziołowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 160 g Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml	Drożdżówka z budyniem 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE, 12-S02)	Chleb pszenno-żytni 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 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] 2 013,5 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 55,8 Węglowodany ogółem [g] 297
2026-01-18 niedziela	Dziekanów Podstawowa	Kakao 250 g (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Szynka od szwagra 50 g (1-GLU) Papryka 40 g Sałata 10 g	Rosół z makaronem 350 ml (1-GLU, 9-SEL) Udziki z kurczaka pieczone 80 g Sos chrzanowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 160 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenno-żytni 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Szynka z indyka 50 g (1-GLU) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 989,7 Białko ogółem [g] 81,6 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 286
	Dziekanów Łatwostrawna	Kakao 250 g (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Szynka od szwagra 50 g (1-GLU) Pomidor 40 g Sałata 10 g	Rosół z makaronem 350 ml (1-GLU, 9-SEL) Udziki z kurczaka pieczone 80 g Sos jarzynowy 60 g (1-GLU, 9-SEL) Ziemniaki 160 g Kalańior 120 g Kompot owocowy 250 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenno-żytni 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Szynka z indyka 50 g (1-GLU) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 947,6 Białko ogółem [g] 81,6 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 277,6

2026-01-19 poniedziałek	Dziedkanów Podstawowa	Platki owsiane na mleku 270 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenno-żytni 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Twarożek figowy 80 g Pomidor 40 g Salata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Zupa cygańska 350 g (1-GLU, 9-SEL) Klopsik wieprzowy po marokańsku 80 g (1-GLU, 3-JAJ) Kasza kuskus 160 g (1-GLU) Sos paprykowy 60 g Surówka z ogórka, pomidora i pietruszki 120 g Kompot owocowy 250 ml	Mini muffiny 2 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	Chleb pszenno-żytni 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Szynka na kartki 50 g Ogórek kiszony 40 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 421,5 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 340,1
	Dziedkanów Łatwostrawna	Platki owsiane na mleku 270 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenno-żytni 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Twarożek figowy 80 g Pomidor 40 g Salata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Zupa cukiniowo pomidorowa z ziemniakami b/ml 350 ml (9-SEL) Klopsik wieprzowy po marokańsku diet. 80 g (1-GLU, 3-JAJ) Kasza kuskus 160 g (1-GLU) Sos bazyliowy 60 g (1-GLU) Szpinak 120 g (1-GLU) Kompot owocowy 250 ml	Mini muffiny 2 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	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 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 348,9 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 338,5
2026-01-20 wtorek	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) Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g Ogórek 40 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Zupa koperkowa z zielonym ogórkiem i ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 80 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (1-GLU, 7-MLE) Kluski śląskie 160 g (1-GLU, 3-JAJ) Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Deser chia z musem truskawkowym 200 g (7-MLE, 8-OWL)	Chleb pszenno-żytni 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Łopatka z pietruszką 50 g (1-GLU) Pomidor 40 g Salata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 266,5 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 332,6
	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) Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g Pomidor 40 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 350 ml (9-SEL) Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 80 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (1-GLU, 7-MLE) Kluski śląskie 160 g (1-GLU, 3-JAJ) Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Deser chia z musem truskawkowym 200 g (7-MLE, 8-OWL)	Chleb pszenno-żytni 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Łopatka z pietruszką 50 g (1-GLU) Pomidor 40 g Salata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 274,6 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 340

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,*