

		1	3	4	5	7
		Śniadanie	Obiad	P	Kolacja	SUMA
2026.02.11 środa	Dziekanów 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) Seler naciowy słupki 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Barszcz biały z ziemniakami 350 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Eskalopki z indyka 80 g (1-GLU) Sos pieczarkowy 60 g (1-GLU, 7-MLE) Makaron pene 160 g (1-GLU) Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 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 Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 131 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 59,2 Węglowodany ogółem [g] 323,5
	Dziekanów 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) Seler naciowy słupki 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Barszcz biały z ziemniakami b/ml 350 ml (1-GLU, 9-SEL) Eskalopki z indyka 80 g (1-GLU) Sos majerankowy 60 g (1-GLU) Makaron pene 160 g (1-GLU) Kalafior 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 Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 082,5 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 55 Węglowodany ogółem [g] 321,7
2026.02.12 czwartek	Dziekanów 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 Sałata 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	Pączek 1 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) Schab parowany 50 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 509,1 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 389,3
	Dziekanów 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 Sałata 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 Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 120 g Kompot owocowy 250 ml	Ciasto drożdżowe 80 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) Schab parowany 50 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 323,3 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 351,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026.02.11 do dnia 2026.02.20 KUCHNIA GŁÓWNA

2026.02.13 piątek	Dzianków 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) Kurczak gotowany Tarczyński 50 g Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Zupa meksykańska z ziemniakami 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 - lososiowa 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] 2 186,5 Białko ogółem [g] 80,2 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 353,1
	Dzianków 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) Kurczak gotowany Tarczyński 50 g Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Zupa ziemniaczanka z natką 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 - lososiowa 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] 2 191,6 Białko ogółem [g] 79,6 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 362,3
2026.02.14 sobota	Dzianków 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 pomidorowa z ryżem 350 ml (7-MLE, 9-SEL) Bitka wieprzowa 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) Szyńka 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] 2 098,7 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 295,8
	Dzianków 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 pomidorowa z ryżem b/ml 350 ml (9-SEL) Bitka wieprzowa 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) Szyńka 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] 2 001,4 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 55,2 Węglowodany ogółem [g] 294,5
2026.02.15 niedziela	Dzianków 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 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 jarzynowy 60 g (1-GLU, 9-SEL) Ziemniaki 160 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem lekka 120 g (9-SEL) 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) Szyńka 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] 2 072,8 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany ogółem [g] 288,4

2026.02.15 niedziela	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) Udutki z kurczaka pieczone 80 g Sos jarzynowy 60 g (1-GLU, 9-SEL) Ziemniaki 160 g Kalafor 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] 2 018,3 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 68,7 Węglowodany ogółem [g] 275,5
2026.02.16 poniedziałek	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) Twaróg figowy 80 g Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 350 ml (7-MLE, 9-SEL) Klopsik wieprzowy po marokańsku 80 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos pomidorowy 60 g (1-GLU) Kasza kuskus 160 g (1-GLU) Surówka z ogórka, pomidora i pietruszki 120 g Kompot owocowy 250 ml	Mini gofry 2 szt Mus truskawkowy 100 g	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 Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 550,8 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 373,2
	Dziekanów 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) Twaróg figowy 80 g Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Zupa grysikowa z lubczykiem i ziemniakami 350 ml (1-GLU, 9-SEL) Klopsik wieprzowy po marokańsku diet. 80 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos pomidorowy 60 g (1-GLU) Kasza kuskus 160 g (1-GLU) Szpinak 120 g (1-GLU) Kompot owocowy 250 ml	Mini gofry 2 szt Mus truskawkowy 100 g	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 Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 447,6 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 350,1
2026.02.17 wtorek	Dziekanów 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 premium 50 g Ogórek 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml (9-SEL) Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 80 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi lekki 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 Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 292,2 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 335,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026.02.11 do dnia 2026.02.20 KUCHNIA GŁÓWNA

2026.02.17 wtorek	Dziekanów 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 premium 50 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/ml 350 ml (9-SEL) Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 80 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi lekki 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 Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 281,1 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 336,4
	Dziekanów Podstawowa	Kasza manna 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) Pasta z tuńczyka 80 g (3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE) Papryka 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml (7-MLE, 9-SEL) Kotlety jajeczne II 80 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos musztardowy 60 g (1-GLU, 7-MLE, 10-GOR) Kasza jęczmienna 160 g (1-GLU) Surówka z marchwii z chrzanem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Melon miodowy 150 g	Chleb pszenno-żytni 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Ser żółty 50 g (7-MLE) Rzodkiewka 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 399,2 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 336,9
2026.02.18 środa	Dziekanów Łatwostrawna	Kasza manna 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) Pasta z tuńczyka diet. 80 g (4-RYB, 7-MLE) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami lekka b/ml 350 ml (9-SEL) Kotlety jajeczne II 80 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos ziołowy 60 g (1-GLU) Kasza jęczmienna 160 g (1-GLU) Surówka z marchwi i jabłka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Melon miodowy 150 g	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 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 329,3 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 336,3
	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) Ser biały 80 g (7-MLE) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Zupa dyniowa z zacierką 350 ml (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 9-SEL) Kotlet schabowy 80 g (1-GLU, 3-JAJ) Ziemniaki 160 g Sałata ze śmietaną 120 g (7-MLE) Kompot owocowy 250 ml	Budyń 200 ml (1-GLU, 6-SOJ, 7-MLE, 10-GOR, 11-SEZ, 12-S02)	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 Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 156,3 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 297,4
2026.02.19 czwartek	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) Ser biały 80 g (7-MLE) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Zupa dyniowa z zacierką b/ml 350 ml (1-GLU, 3-JAJ, 9-SEL) Kotlet schabowy z pieca diet. 80 g (1-GLU, 3-JAJ) Ziemniaki 160 g Sałata z sosem vinegret 120 g Kompot owocowy 250 ml	Budyń 200 ml (1-GLU, 6-SOJ, 7-MLE, 10-GOR, 11-SEZ, 12-S02)	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 Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 137,2 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 296,2

2026.02.20 piątek	Dziekanów Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 270 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Kaziuk 50 g (1-GLU) Ogórek kiszony 40 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami 350 ml (9-SEL, 13-LUB) Dorsz pieczony soute 100 g (1-GLU, 4-RYB) Sos koperkowo-cytrynowy jasny 60 g (1-GLU, 7-MLE) Kasza bulgur 160 g (1-GLU) Surówka z kapusty kiszonej i białej 120 g 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) Pasztet 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] 2 316,4 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 338,3
	Dziekanów Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 270 ml (1-GLU, 7-MLE) Bułka wrocławska 120 g (1-GLU) Masło 10 g (7-MLE) Kaziuk 50 g (1-GLU) Pomidor 40 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami diet. 350 ml (9-SEL, 13-LUB) Dorsz pieczony soute 100 g (1-GLU, 4-RYB) Sos koperkowo-cytrynowy b/ml 60 g Kasza bulgur 160 g (1-GLU) Jarzyнки po grecku 120 g (9-SEL) Kompot owocowy 250 ml	Banan 1 szt	Bułka wrocławska 120 g (1-GLU) Masło 10 g (7-MLE) Pasztet 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] 2 388,3 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 355,6

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,