

		1	3	4	5	7
		Śniadanie	Obiad	P	Kolacja	SUMA
2026.08.11 wtorek	Dziekanów Podstawowa	Platki 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) Twarożek z awokado i rzodkiewką 80 g (7-MLE) Papryka 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Barszcz ukraiński 350 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Leczo z kielbasą 150 g (1-GLU) Kasza gryczana 160 g Surówka z ogórka kiszzonego, groszku i marchewki 120 g Kompot owocowy 250 ml	Kokosowy pudding z tapioki z musem truskawkowym 150 g (7-MLE, 8-OWL)	Chleb pszenno-żytni 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Filet z indyka maślany 50 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 278,5 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 328,1
	Dziekanów Łatwostrawna	Platki owsiane na mleku 270 ml (1-GLU, 7-MLE) Bułka wrocławska 120 g (1-GLU) Masło 10 g (7-MLE) Twarożek z awokado i pietruszką 80 g (7-MLE) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Barszcz ukraiński diet. b/ml 350 ml (1-GLU, 9-SEL) Leczo lekkostrawne 150 g Kasza orkiszowa 160 g Mieszanka warzyw gotowanych lekka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Kokosowy pudding z tapioki z musem truskawkowym 150 g (7-MLE, 8-OWL)	Bułka wrocławska 120 g (1-GLU) Masło 10 g (7-MLE) Filet z indyka maślany 50 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 337 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 76,4 Węglowodany ogółem [g] 330,3
2026.08.12 środa	Dziekanów Podstawowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb pszenny 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 Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 350 ml (9-SEL) Pierogi z serem II 240 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (7-MLE) Kompot owocowy 250 ml	Melon Kantalupe 150 g	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) Ogórek kiszony 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 065 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 283,8
	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) Szyńka tostowa z kurcząt 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) Pierogi z serem II 240 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (7-MLE) Kompot owocowy 250 ml	Melon Kantalupe 150 g	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] 2 050,1 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 56,9 Węglowodany ogółem [g] 298,9
2026.08.13 czwartek	Dziekanów Podstawowa	Platki jęczmienne na mleku 270 g (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) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (7-MLE, 9-SEL) Zraz po staropolsku 80 g (1-GLU, 10-GOR) Sos musztardowy 60 g (1-GLU, 7-MLE, 10-GOR) Kasza jęczmienna 160 g (1-GLU) Surówka z kapusty pekińskiej 120 g (3-JAJ) Kompot owocowy 250 ml	Budyń 200 ml (1-GLU, 6-SOJ, 7-MLE, 10-GOR, 11-SEZ, 12-S02) Wafle ryżowe 1 szt	Chleb pszenny 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Hummus buraczkowy z czarnuszką 80 g Marchewka słupek. 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 461,7 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 386,9

2026.08.13 czwartek	Dziekanów 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) Kaziuk 50 g (1-GLU) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 350 ml (9-SEL) Zraz schabowy z szynką diet. 80 g (1-GLU) Sos jarzynowy 60 g (1-GLU, 9-SEL) Kasza jęczmienna 160 g (1-GLU) Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Budyń 200 ml (1-GLU, 6-SOJ, 7-MLE, 10-GOR, 11-SEZ, 12-S02) Wafle ryżowe 1 szt	Chleb pszenno-żytni 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Hummus buraczkowy z czarnuszką 80 g Marchewka słupki. 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 481,3 Białko ogółem [g] 85,8 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 382,2
2026.08.14 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) Szynka bankietowa 50 g (1-GLU) Papryka 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Zupa minestrone z łazankami 350 ml (1-GLU, 9-SEL) Miruna w płatkach kukurydzianych (smażona) 80 g (3-JAJ, 4-RYB) Ziemniaki 160 g Surówka z kapusty kiszzonej młodej 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) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g (3-JAJ) Ogórek kiszony 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 182,3 Białko ogółem [g] 81,7 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 299,9
	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) Szynka bankietowa 50 g (1-GLU) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Zupa minestrone z łazankami 350 ml (1-GLU, 9-SEL) Miruna pieczona z koperkiem 80 g (4-RYB) Sos koperkowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 160 g Jarzynki po grecku 120 g (9-SEL) 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) Pasta jajeczna z natką diet. 80 g (3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 080,7 Białko ogółem [g] 78,9 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 298,6
2026.08.15 sobota	Dziekanów Podstawowa	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE) Kajzerka szt 1 szt (1-GLU, 6-SOJ) Chleb pszenno-żytni 70 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g (7-MLE) Ogórek 40 g Sałata 10 g	Zupa pejzanka z ziemniakami 350 ml (7-MLE, 9-SEL) Klopsik z indyka z oliwkami 80 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos pomidorowy 60 g (1-GLU) Kasza bulgur 160 g (1-GLU) Szpinak 120 g (1-GLU) Kompot owocowy 250 ml	Koktajl snickers 150 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, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 347,3 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 311,2
	Dziekanów Łatwostrawna	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenno-żytni 70 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Kajzerka szt 1 szt (1-GLU, 6-SOJ) Masło 10 g (7-MLE) Twarożek z natką pietruszki 80 g (7-MLE) Pomidor 40 g Sałata 10 g	Zupa krupnik jaglany z ziemniakami 350 ml (9-SEL) Klopsik z indyka z oliwkami 80 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos pomidorowy 60 g (1-GLU) Kasza bulgur 160 g (1-GLU) Szpinak 120 g (1-GLU) Kompot owocowy 250 ml	Koktajl czekoladowo-bananowy 150 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, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 323,6 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 320,9
2026.08.16 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) Serek homogenizowany waniliowy 80 g (7-MLE) Papryka 40 g Sałata 10 g	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (7-MLE, 9-SEL) Udziec z kurczaka pieczony z/k 130 g Ziemniaki 160 g Marchewka z groszkiem 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) Jajko 1 szt (3-JAJ) Kurczak gotowany z kurnej półki 20 g (1-GLU) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 235,5 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 87,7 Węglowodany ogółem [g] 280,3

2026.08.16 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) Serek homogenizowany waniliowy 80 g (7-MLE) Pomidor 40 g Sałata 10 g	Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 350 ml (9-SEL) Udziec z kurczaka pieczony z/k 130 g Ziemniaki 160 g Marchewka gotowana mini 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) Kurczak gotowany z kurnej półki 20 g (1-GLU) Jajko 1 szt (3-JAJ) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 115,5 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 276
2026.08.17 poniedziałek	Dziekanów Podstawowa	Ryż na mleku 270 g (7-MLE) 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	Zupa chrzanowo-ziemniaczana z pesto 350 ml (5-OZI, 7-MLE, 8-OWL, 9-SEL, 11-SEZ) Stek z karkówki z cebulką 80 g (1-GLU) Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Kasza pęczak 160 g (1-GLU) Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Brzoskwinia 1 szt	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) Ogórek małosolny 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 327,1 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 325,1
	Dziekanów Łatwostrawna	Ryż na mleku 270 g (7-MLE) 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	Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/ml 350 ml (9-SEL) Stek z karkówki diet. 80 g (1-GLU) Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Kasza kuskus 160 g (1-GLU) Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 120 g Kompot owocowy 250 ml	Brzoskwinia 1 szt	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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 235 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 321,2
2026.08.18 wtorek	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 żółty 50 g (7-MLE) Papryka 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Zupa letnia dyniowo-batałowa z łazankami 350 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 80 g Ziemniaki 160 g Surówka czerwony collesław 120 g Kompot owocowy 250 ml	Mus truskawkowy z jogurtem 150 ml (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 Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 058,7 Białko ogółem [g] 77,4 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 265,8
	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) Krakowska sucha extra 50 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Zupa letnia dyniowo-batałowa z łazankami b/ml 350 ml (1-GLU, 9-SEL) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 80 g Ziemniaki 160 g Marchewka talarki z natką 120 g Kompot owocowy 250 ml	Mus truskawkowy z jogurtem 150 ml (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 Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 944,1 Białko ogółem [g] 75,6 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 258,2

2026.08.19 środa	Dzianków 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 Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Zupa meksykańska z ziemniakami 350 ml (9-SEL) Pierogi ruskie II z okrasą 240 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Mizeria 120 g (7-MLE) Kompot owocowy 250 ml	Deser z galaretki i serka homogenizowanego z borówkami 150 ml (7-MLE)	Chleb pszenno-żytni 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Pasta z zielonego groszku i sera żółtego 60 g (3-JAJ, 7-MLE) Szynkowa extra 20 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 283,9 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 340,1
	Dzianków 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 Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Zupa ziemniaczanka z pomidorami pelati 350 ml (9-SEL) Pierogi ruskie diet. II 240 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Buraczki 120 g (1-GLU, 9-SEL) Kompot owocowy 250 ml	Deser z galaretki i serka homogenizowanego z borówkami 150 ml (7-MLE)	Chleb pszenno-żytni 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Pasta z soczewicy czerwonej diet. 60 g (13-LUB) Szynkowa extra 20 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 394,2 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 380,6
2026.08.20 czwartek	Dzianków 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 Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Zupa ryżanka z natką pietruszki 350 ml (9-SEL) Sznycel wieprzowy smażony 80 g (1-GLU, 3-JAJ) Ziemniaki 160 g Kapusta kiszona zasmażana 120 g Kompot owocowy 250 ml	Nektarynka 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 (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Rzodkiewka 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 043,1 Białko ogółem [g] 81,1 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 278,3
	Dzianków 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 Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Zupa ryżanka z natką pietruszki 350 ml (9-SEL) Sznycel wieprzowy pieczony 80 g (1-GLU, 3-JAJ) Ziemniaki 160 g Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml	Nektarynka 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 (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 009,2 Białko ogółem [g] 82,2 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 279,5

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-S02 - 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,