

Posiłek / potrawa / składniki	Office Box - 3 posiłki (drugie śniadanie, obiad, podwieczorek)	Office 1600 kcal - 3 posiłki (śniadanie, obiad, kolacja)	1500 kcal - 5 posiłków	2000 kcal - 5 posiłków	2500 kcal - 5 posiłków	3000 kcal - 5 posiłków	
<b>Śniadanie</b> Power smoothie bowl		JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Banan, Czarne jagody, mrożone, SER TWAROGOWY PÓŁTŁUSTY (MLEKO, kultury bakterii), Mięta świeża, Nasiona chia, Orzechy arachidowe, Wiórki kokosowe, Płatki owsiane  Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne  <b>455,9kcal</b> <b>T:18,4 W:51,0 B:22,3</b> <b>Bt:9,1</b>	JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Banan, Czarne jagody, mrożone, SER TWAROGOWY PÓŁTŁUSTY (MLEKO, kultury bakterii), Mięta świeża, Nasiona chia, Orzechy arachidowe, Wiórki kokosowe, Płatki owsiane  Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne  <b>354,6kcal</b> <b>T:14,3 W:39,7 B:17,3</b> <b>Bt:7,0</b>	JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Banan, Czarne jagody, mrożone, SER TWAROGOWY PÓŁTŁUSTY (MLEKO, kultury bakterii), Mięta świeża, Nasiona chia, Orzechy arachidowe, Wiórki kokosowe, Płatki owsiane  Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne  <b>455,9kcal</b> <b>T:18,4 W:51,0 B:22,3</b> <b>Bt:9,1</b>	JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Banan, Czarne jagody, mrożone, SER TWAROGOWY PÓŁTŁUSTY (MLEKO, kultury bakterii), Mięta świeża, Nasiona chia, Orzechy arachidowe, Wiórki kokosowe, Płatki owsiane  Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne  <b>455,9kcal</b> <b>T:18,4 W:51,0 B:22,3</b> <b>Bt:9,1</b>	JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Banan, Czarne jagody, mrożone, SER TWAROGOWY PÓŁTŁUSTY (MLEKO, kultury bakterii), Mięta świeża, Nasiona chia, Orzechy arachidowe, Wiórki kokosowe, Płatki owsiane  Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne  <b>455,9kcal</b> <b>T:18,4 W:51,0 B:22,3</b> <b>Bt:9,1</b>	JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Banan, Czarne jagody, mrożone, SER TWAROGOWY PÓŁTŁUSTY (MLEKO, kultury bakterii), Mięta świeża, Nasiona chia, Orzechy arachidowe, Wiórki kokosowe, Płatki owsiane  Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne  <b>650,1kcal</b> <b>T:26,3 W:72,8 B:31,8</b> <b>Bt:12,9</b>
<b>Drugie śniadanie</b> Zupa krem z zielonych warzyw z pestkami słonecznika	Oliwa z oliwek, Brokuły, Groszek zielony, mrożony, Por, Pietruszka, korzeń, Cebula, Ziemniaki, Szpinak, mrożony, ŚMIETANA, 18% tłuszczu (ŚMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobia modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), Bulion warzywny, Czosnek, Słonecznik, nasiona, luskane  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne  <b>314,0kcal</b> <b>T:16,6 W:34,0 B:10,0</b> <b>Bt:8,0</b>	Oliwa z oliwek, Brokuły, Groszek zielony, mrożony, Por, Pietruszka, korzeń, Cebula, Ziemniaki, Szpinak, mrożony, ŚMIETANA, 18% tłuszczu (ŚMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobia modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), Bulion warzywny, Czosnek, Słonecznik, nasiona, luskane  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne  <b>209,3kcal</b> <b>T:11,0 W:22,6 B:6,7</b> <b>Bt:5,3</b>	Oliwa z oliwek, Brokuły, Groszek zielony, mrożony, Por, Pietruszka, korzeń, Cebula, Ziemniaki, Szpinak, mrożony, ŚMIETANA, 18% tłuszczu (ŚMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobia modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), Bulion warzywny, Czosnek, Słonecznik, nasiona, luskane  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne  <b>209,3kcal</b> <b>T:11,0 W:22,6 B:6,7</b> <b>Bt:5,3</b>	Oliwa z oliwek, Brokuły, Groszek zielony, mrożony, Por, Pietruszka, korzeń, Cebula, Ziemniaki, Szpinak, mrożony, ŚMIETANA, 18% tłuszczu (ŚMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobia modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), Bulion warzywny, Czosnek, Słonecznik, nasiona, luskane  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne  <b>209,3kcal</b> <b>T:11,0 W:22,6 B:6,7</b> <b>Bt:5,3</b>	Oliwa z oliwek, Brokuły, Groszek zielony, mrożony, Por, Pietruszka, korzeń, Cebula, Ziemniaki, Szpinak, mrożony, ŚMIETANA, 18% tłuszczu (ŚMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobia modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), Bulion warzywny, Czosnek, Słonecznik, nasiona, luskane  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne  <b>314,0kcal</b> <b>T:16,6 W:34,0 B:10,0</b> <b>Bt:8,0</b>	Oliwa z oliwek, Brokuły, Groszek zielony, mrożony, Por, Pietruszka, korzeń, Cebula, Ziemniaki, Szpinak, mrożony, ŚMIETANA, 18% tłuszczu (ŚMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobia modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), Bulion warzywny, Czosnek, Słonecznik, nasiona, luskane  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne  <b>314,0kcal</b> <b>T:16,6 W:34,0 B:10,0</b> <b>Bt:8,0</b>	

<p><b>Obiad</b> Tagine z indykiem, kuskus, warzywa na parze</p>	<p>Mięso z podudzia indyka, bez skóry, Daktyle, suszone, Cebula, Czosnek, Pomidory z puszki (krojone), Passata pomidorowa (przecier), Bulion warzywny, Miód pszczeli, MIGDAŁY W PŁATKACH, Oliwa z oliwek, Kuskus, Brokuły, Kalafior, Marchew</p> <p>Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 8. orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzeszki pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzechy pistacjowe, orzechy makadamia lub orzechy Queensland i produkty pochodne</p> <p><b>671,8kcal</b> <b>T:12,8 W:76,3 B:53,0 Bf:8,2</b></p>	<p>Mięso z podudzia indyka, bez skóry, Daktyle, suszone, Cebula, Czosnek, Pomidory z puszki (krojone), Passata pomidorowa (przecier), Bulion warzywny, Miód pszczeli, MIGDAŁY W PŁATKACH, Oliwa z oliwek, Kuskus, Brokuły, Kalafior, Marchew</p> <p>Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 8. orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzeszki pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzechy pistacjowe, orzechy makadamia lub orzechy Queensland i produkty pochodne</p> <p><b>671,8kcal</b> <b>T:12,8 W:76,3 B:53,0 Bf:8,2</b></p>	<p>Mięso z podudzia indyka, bez skóry, Daktyle, suszone, Cebula, Czosnek, Pomidory z puszki (krojone), Passata pomidorowa (przecier), Bulion warzywny, Miód pszczeli, MIGDAŁY W PŁATKACH, Oliwa z oliwek, Kuskus, Brokuły, Kalafior, Marchew</p> <p>Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 8. orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzeszki pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzechy pistacjowe, orzechy makadamia lub orzechy Queensland i produkty pochodne</p> <p><b>431,8kcal</b> <b>T:7,9 W:50,8 B:33,4 Bf:5,9</b></p>	<p>Mięso z podudzia indyka, bez skóry, Daktyle, suszone, Cebula, Czosnek, Pomidory z puszki (krojone), Passata pomidorowa (przecier), Bulion warzywny, Miód pszczeli, MIGDAŁY W PŁATKACH, Oliwa z oliwek, Kuskus, Brokuły, Kalafior, Marchew</p> <p>Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 8. orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzeszki pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzechy pistacjowe, orzechy makadamia lub orzechy Queensland i produkty pochodne</p> <p><b>671,8kcal</b> <b>T:12,8 W:76,3 B:53,0 Bf:8,2</b></p>	<p>Mięso z podudzia indyka, bez skóry, Daktyle, suszone, Cebula, Czosnek, Pomidory z puszki (krojone), Passata pomidorowa (przecier), Bulion warzywny, Miód pszczeli, MIGDAŁY W PŁATKACH, Oliwa z oliwek, Kuskus, Brokuły, Kalafior, Marchew</p> <p>Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 8. orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzeszki pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzechy pistacjowe, orzechy makadamia lub orzechy Queensland i produkty pochodne</p> <p><b>747,0kcal</b> <b>T:12,9 W:90,8 B:55,5 Bf:9,2</b></p>	<p>Mięso z podudzia indyka, bez skóry, Daktyle, suszone, Cebula, Czosnek, Pomidory z puszki (krojone), Passata pomidorowa (przecier), Bulion warzywny, Miód pszczeli, MIGDAŁY W PŁATKACH, Oliwa z oliwek, Kuskus, Brokuły, Kalafior, Marchew</p> <p>Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 8. orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzeszki pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzechy pistacjowe, orzechy makadamia lub orzechy Queensland i produkty pochodne</p> <p><b>987,0kcal</b> <b>T:17,8 W:116,3 B:75,1 Bf:11,4</b></p>
<p><b>Podwieczorek</b> Ciasto jogurtowe z truskawkami</p>	<p>CIASTO JOGURTOWE Z truskawkami (woda, ŚMIETANA 30%, JAJA, cukier, mąka PSZENNA, kakao, proszek do pieczenia, galaretka, truskawki, MLEKO, JOGURT, żelatyna)</p> <p>Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>200,2kcal</b> <b>T:9,3 W:24,7 B:3,9</b></p>	<p>CIASTO JOGURTOWE Z truskawkami (woda, ŚMIETANA 30%, JAJA, cukier, mąka PSZENNA, kakao, proszek do pieczenia, galaretka, truskawki, MLEKO, JOGURT, żelatyna)</p> <p>Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>200,2kcal</b> <b>T:9,3 W:24,7 B:3,9</b></p>	<p>CIASTO JOGURTOWE Z truskawkami (woda, ŚMIETANA 30%, JAJA, cukier, mąka PSZENNA, kakao, proszek do pieczenia, galaretka, truskawki, MLEKO, JOGURT, żelatyna)</p> <p>Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>200,2kcal</b> <b>T:9,3 W:24,7 B:3,9</b></p>	<p>CIASTO JOGURTOWE Z truskawkami (woda, ŚMIETANA 30%, JAJA, cukier, mąka PSZENNA, kakao, proszek do pieczenia, galaretka, truskawki, MLEKO, JOGURT, żelatyna)</p> <p>Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>200,2kcal</b> <b>T:9,3 W:24,7 B:3,9</b></p>	<p>CIASTO JOGURTOWE Z truskawkami (woda, ŚMIETANA 30%, JAJA, cukier, mąka PSZENNA, kakao, proszek do pieczenia, galaretka, truskawki, MLEKO, JOGURT, żelatyna)</p> <p>Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>308kcal</b> <b>T:14,4 W:38 B:6</b></p>	<p>CIASTO JOGURTOWE Z truskawkami (woda, ŚMIETANA 30%, JAJA, cukier, mąka PSZENNA, kakao, proszek do pieczenia, galaretka, truskawki, MLEKO, JOGURT, żelatyna)</p> <p>Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>308kcal</b> <b>T:14,4 W:38 B:6</b></p>

**Kolacja**

Grahamka z twarożkiem z rzodkiewką i szczypiorkiem

BUŁKA GRAHAMKA (mąka PSZENNA graham, woda, sól, naturalny zakwas ŻYTNI),  
Dyńia, pestki, łuskane, Pomidor, SER TWAROGOWY PÓŁTŁUSTY (MLEKO, kultury bakterii), ŚMIETANA, 18% tłuszczu (SMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobia modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), Szczypiorek, Rzodkiewka

**Alergeny:**

1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne
7. mleko i produkty pochodne

**511,7kcal**  
**T:24,2 W:40,6 B:35,5**  
**Bt:5,3**

BUŁKA GRAHAMKA (mąka PSZENNA graham, woda, sól, naturalny zakwas ŻYTNI),  
Dyńia, pestki, łuskane, Pomidor, SER TWAROGOWY PÓŁTŁUSTY (MLEKO, kultury bakterii), ŚMIETANA, 18% tłuszczu (SMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobia modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), Szczypiorek, Rzodkiewka

**Alergeny:**

1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne
7. mleko i produkty pochodne

**368,9kcal**  
**T:15,2 W:36,5 B:23,7**  
**Bt:4,7**

BUŁKA GRAHAMKA (mąka PSZENNA graham, woda, sól, naturalny zakwas ŻYTNI),  
Dyńia, pestki, łuskane, Pomidor, SER TWAROGOWY PÓŁTŁUSTY (MLEKO, kultury bakterii), ŚMIETANA, 18% tłuszczu (SMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobia modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), Szczypiorek, Rzodkiewka

**Alergeny:**

1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne
7. mleko i produkty pochodne

**511,7kcal**  
**T:24,2 W:40,6 B:35,5**  
**Bt:5,3**

BUŁKA GRAHAMKA (mąka PSZENNA graham, woda, sól, naturalny zakwas ŻYTNI),  
Dyńia, pestki, łuskane, Pomidor, SER TWAROGOWY PÓŁTŁUSTY (MLEKO, kultury bakterii), ŚMIETANA, 18% tłuszczu (SMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobia modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), Szczypiorek, Rzodkiewka

**Alergeny:**

1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne
7. mleko i produkty pochodne

**511,7kcal**  
**T:24,2 W:40,6 B:35,5**  
**Bt:5,3**

BUŁKA GRAHAMKA (mąka PSZENNA graham, woda, sól, naturalny zakwas ŻYTNI),  
Dyńia, pestki, łuskane, Pomidor, SER TWAROGOWY PÓŁTŁUSTY (MLEKO, kultury bakterii), ŚMIETANA, 18% tłuszczu (SMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobia modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), Szczypiorek, Rzodkiewka

**Alergeny:**

1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne
7. mleko i produkty pochodne

**699,8kcal**  
**T:28,6 W:70,2 B:44,7**  
**Bt:8,8**