

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	
Śniadanie Kanapka z serkiem chrzanowym z burakiem		CHLEB ŻYTNIA JASNY (mąka ŻYTNIA razowa, woda, sól, naturalny zakwas ŻYTNIA), Ogórek, Burak tarty, SEREK NATURALNY DO SMAROWANIA (SEREK śmietankowy, sól, białka MLEKA, mączka chleba świętojańskiego), Chrzan (korzeń chrzanu, woda, cukier, ocet spirytusowy, olej roślinny, sól, kwasek cytrynowy, MLEKO w proszku) 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 509,8kcal T:22,3 W:69,1 B:11,6 Bł:6,5	CHLEB ŻYTNIA JASNY (mąka ŻYTNIA razowa, woda, sól, naturalny zakwas ŻYTNIA), Ogórek, Burak tarty, SEREK NATURALNY DO SMAROWANIA (SEREK śmietankowy, sól, białka MLEKA, mączka chleba świętojańskiego), Chrzan (korzeń chrzanu, woda, cukier, ocet spirytusowy, olej roślinny, sól, kwasek cytrynowy, MLEKO w proszku) 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 323,2kcal T:13,2 W:45,9 B:7,3 Bł:4,2	CHLEB ŻYTNIA JASNY (mąka ŻYTNIA razowa, woda, sól, naturalny zakwas ŻYTNIA), Ogórek, Burak tarty, SEREK NATURALNY DO SMAROWANIA (SEREK śmietankowy, sól, białka MLEKA, mączka chleba świętojańskiego), Chrzan (korzeń chrzanu, woda, cukier, ocet spirytusowy, olej roślinny, sól, kwasek cytrynowy, MLEKO w proszku) 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 509,8kcal T:22,3 W:69,1 B:11,6 Bł:6,5	CHLEB ŻYTNIA JASNY (mąka ŻYTNIA razowa, woda, sól, naturalny zakwas ŻYTNIA), Ogórek, Burak tarty, SEREK NATURALNY DO SMAROWANIA (SEREK śmietankowy, sól, białka MLEKA, mączka chleba świętojańskiego), Chrzan (korzeń chrzanu, woda, cukier, ocet spirytusowy, olej roślinny, sól, kwasek cytrynowy, MLEKO w proszku) 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 509,8kcal T:22,3 W:69,1 B:11,6 Bł:6,5	CHLEB ŻYTNIA JASNY (mąka ŻYTNIA razowa, woda, sól, naturalny zakwas ŻYTNIA), Ogórek, Burak tarty, SEREK NATURALNY DO SMAROWANIA (SEREK śmietankowy, sól, białka MLEKA, mączka chleba świętojańskiego), Chrzan (korzeń chrzanu, woda, cukier, ocet spirytusowy, olej roślinny, sól, kwasek cytrynowy, MLEKO w proszku) 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 509,8kcal T:22,3 W:69,1 B:11,6 Bł:6,5	CHLEB ŻYTNIA JASNY (mąka ŻYTNIA razowa, woda, sól, naturalny zakwas ŻYTNIA), Ogórek, Burak tarty, SEREK NATURALNY DO SMAROWANIA (SEREK śmietankowy, sól, białka MLEKA, mączka chleba świętojańskiego), Chrzan (korzeń chrzanu, woda, cukier, ocet spirytusowy, olej roślinny, sól, kwasek cytrynowy, MLEKO w proszku) 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 639,4kcal T:26,5 W:90,5 B:14,2 Bł:8,3
Drugie śniadanie Koktajl truskawkowo-ananasowy z siemieniem lnianym	Truskawki, mrożone, Banan, Ananas, plastry w syropie, Len, nasiona, Woda 314,8kcal T:7,5 W:58,5 B:7,3 Bł:8,5		Truskawki, mrożone, Banan, Ananas, plastry w syropie, Len, nasiona, Woda 217,1kcal T:5,2 W:40,3 B:5,0 Bł:5,9	Truskawki, mrożone, Banan, Ananas, plastry w syropie, Len, nasiona, Woda 217,1kcal T:5,2 W:40,3 B:5,0 Bł:5,9	Truskawki, mrożone, Banan, Ananas, plastry w syropie, Len, nasiona, Woda 314,8kcal T:7,5 W:58,5 B:7,3 Bł:8,5	Truskawki, mrożone, Banan, Ananas, plastry w syropie, Len, nasiona, Woda 434,3kcal T:10,4 W:80,7 B:10,1 Bł:11,8	
Obiad Curry z kurczakiem i kolorową fasolką, ryż	Roszpinka, Ryż biały, Cebula, mrożona, Czosnek, Szpinak, Fasolka szparagowa, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Bulion warzywny, Olej kokosowy, Mleko kokosowe, Pasta curry czerwona (czerwone, suszone chili, trawa cytrynowa, czosnek, szalotka, sól, skórka kaffir limettki, galanga) 620,7kcal T:23,7 W:58,1 B:45,1 Bł:4,0	Roszpinka, Ryż biały, Cebula, mrożona, Czosnek, Szpinak, Fasolka szparagowa, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Bulion warzywny, Olej kokosowy, Mleko kokosowe, Pasta curry czerwona (czerwone, suszone chili, trawa cytrynowa, czosnek, szalotka, sól, skórka kaffir limettki, galanga) 620,7kcal T:23,7 W:58,1 B:45,1 Bł:4,0	Roszpinka, Ryż biały, Cebula, mrożona, Czosnek, Szpinak, Fasolka szparagowa, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Bulion warzywny, Olej kokosowy, Mleko kokosowe, Pasta curry czerwona (czerwone, suszone chili, trawa cytrynowa, czosnek, szalotka, sól, skórka kaffir limettki, galanga) 426,7kcal T:16,5 W:39,1 B:31,3 Bł:2,7	Roszpinka, Ryż biały, Cebula, mrożona, Czosnek, Szpinak, Fasolka szparagowa, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Bulion warzywny, Olej kokosowy, Mleko kokosowe, Pasta curry czerwona (czerwone, suszone chili, trawa cytrynowa, czosnek, szalotka, sól, skórka kaffir limettki, galanga) 620,7kcal T:23,7 W:58,1 B:45,1 Bł:4,0	Roszpinka, Ryż biały, Cebula, mrożona, Czosnek, Szpinak, Fasolka szparagowa, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Bulion warzywny, Olej kokosowy, Mleko kokosowe, Pasta curry czerwona (czerwone, suszone chili, trawa cytrynowa, czosnek, szalotka, sól, skórka kaffir limettki, galanga) 805,2kcal T:30,3 W:77,0 B:57,9 Bł:5,2	Roszpinka, Ryż biały, Cebula, mrożona, Czosnek, Szpinak, Fasolka szparagowa, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Bulion warzywny, Olej kokosowy, Mleko kokosowe, Pasta curry czerwona (czerwone, suszone chili, trawa cytrynowa, czosnek, szalotka, sól, skórka kaffir limettki, galanga) 922,2kcal T:33,2 W:94,0 B:64,0 Bł:6,0	
Podwieczorek Szyszki orzechowe	Daktyle, suszone, MASŁO ORZECHOWE (ORZECHY ARACHIDOWE 100%), Ryż preparowany Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 202,9kcal T:5,2 W:36,8 B:3,6 Bł:3,9		Daktyle, suszone, MASŁO ORZECHOWE (ORZECHY ARACHIDOWE 100%), Ryż preparowany Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 202,9kcal T:5,2 W:36,8 B:3,6 Bł:3,9	Daktyle, suszone, MASŁO ORZECHOWE (ORZECHY ARACHIDOWE 100%), Ryż preparowany Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 202,9kcal T:5,2 W:36,8 B:3,6 Bł:3,9	Daktyle, suszone, MASŁO ORZECHOWE (ORZECHY ARACHIDOWE 100%), Ryż preparowany Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 405,8kcal T:10,5 W:73,6 B:7,3 Bł:7,9	Daktyle, suszone, MASŁO ORZECHOWE (ORZECHY ARACHIDOWE 100%), Ryż preparowany Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 405,8kcal T:10,5 W:73,6 B:7,3 Bł:7,9	

Kolacja

Sałatka z pomidorem, kolorową papryką i parmezanem

Miks sałat
(lodowa, fryzjerska, rzymska,
cykoria), Słonecznik, nasiona,
łuskane, SER TWARDY
DŁUGODOJRZEWAJĄCY (MLEKO,
sól, podpuszczka, środek
konserwujący: lizozym),
Pomidor, Papryka czerwona,
Papryka zielona, Sok
cytrynowy, Miód pszczeli, Olej
rzepakowy, MUSZTARDA
(cukier, ekstrakt GORCZYCY,
GORCZYCA biała, GORCZYCA
czarna, kurkumina, ocet
spirytusowy, sól, woda)

492,8kcal
T:42,0 W:10,3 B:19,4
Bł:2,2

Miks sałat
(lodowa, fryzjerska, rzymska,
cykoria), Słonecznik, nasiona,
łuskane, SER TWARDY
DŁUGODOJRZEWAJĄCY (MLEKO,
sól, podpuszczka, środek
konserwujący: lizozym),
Pomidor, Papryka czerwona,
Papryka zielona, Sok
cytrynowy, Miód pszczeli, Olej
rzepakowy, MUSZTARDA
(cukier, ekstrakt GORCZYCY,
GORCZYCA biała, GORCZYCA
czarna, kurkumina, ocet
spirytusowy, sól, woda)

347,4kcal
T:29,2 W:8,4 B:13,7 Bł:2,0

Miks sałat
(lodowa, fryzjerska, rzymska,
cykoria), Słonecznik, nasiona,
łuskane, SER TWARDY
DŁUGODOJRZEWAJĄCY (MLEKO,
sól, podpuszczka, środek
konserwujący: lizozym),
Pomidor, Papryka czerwona,
Papryka zielona, Sok
cytrynowy, Miód pszczeli, Olej
rzepakowy, MUSZTARDA
(cukier, ekstrakt GORCZYCY,
GORCZYCA biała, GORCZYCA
czarna, kurkumina, ocet
spirytusowy, sól, woda)

492,8kcal
T:42,0 W:10,3 B:19,4
Bł:2,2

Miks sałat
(lodowa, fryzjerska, rzymska,
cykoria), Słonecznik, nasiona,
łuskane, SER TWARDY
DŁUGODOJRZEWAJĄCY (MLEKO,
sól, podpuszczka, środek
konserwujący: lizozym),
Pomidor, Papryka czerwona,
Papryka zielona, Sok
cytrynowy, Miód pszczeli, Olej
rzepakowy, MUSZTARDA
(cukier, ekstrakt GORCZYCY,
GORCZYCA biała, GORCZYCA
czarna, kurkumina, ocet
spirytusowy, sól, woda)

565,5kcal
T:48,4 W:11,2 B:22,3
Bł:2,4

Miks sałat
(lodowa, fryzjerska, rzymska,
cykoria), Słonecznik, nasiona,
łuskane, SER TWARDY
DŁUGODOJRZEWAJĄCY (MLEKO,
sól, podpuszczka, środek
konserwujący: lizozym),
Pomidor, Papryka czerwona,
Papryka zielona, Sok
cytrynowy, Miód pszczeli, Olej
rzepakowy, MUSZTARDA
(cukier, ekstrakt GORCZYCY,
GORCZYCA biała, GORCZYCA
czarna, kurkumina, ocet
spirytusowy, sól, woda)

710,9kcal
T:61,3 W:13,1 B:28,0
Bł:2,6