

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> Kanapka z serkiem chrzanowym z burakiem i kiełkami		CHLEB ŻYTNI JASNY (mąka ŻYTANIA razowa, woda, sól, naturalny zakwas ŻYTNI), Rukola, Kiełki buraka, 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, kwas 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  <b>515,6kcal</b> <b>T:22,5 W:69,7 B:12,2 Bł:6,8</b>	CHLEB ŻYTNI JASNY (mąka ŻYTANIA razowa, woda, sól, naturalny zakwas ŻYTNI), Rukola, Kiełki buraka, 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, kwas 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  <b>326,6kcal</b> <b>T:13,4 W:46,3 B:7,6 Bł:4,4</b>	CHLEB ŻYTNI JASNY (mąka ŻYTANIA razowa, woda, sól, naturalny zakwas ŻYTNI), Rukola, Kiełki buraka, 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, kwas 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  <b>515,6kcal</b> <b>T:22,5 W:69,7 B:12,2 Bł:6,8</b>	CHLEB ŻYTNI JASNY (mąka ŻYTANIA razowa, woda, sól, naturalny zakwas ŻYTNI), Rukola, Kiełki buraka, 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, kwas 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  <b>515,6kcal</b> <b>T:22,5 W:69,7 B:12,2 Bł:6,8</b>	CHLEB ŻYTNI JASNY (mąka ŻYTANIA razowa, woda, sól, naturalny zakwas ŻYTNI), Rukola, Kiełki buraka, 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, kwas 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  <b>515,6kcal</b> <b>T:22,5 W:69,7 B:12,2 Bł:6,8</b>	CHLEB ŻYTNI JASNY (mąka ŻYTANIA razowa, woda, sól, naturalny zakwas ŻYTNI), Rukola, Kiełki buraka, 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, kwas 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  <b>646,2kcal</b> <b>T:26,7 W:91,2 B:14,9 Bł:8,6</b>
<b>Drugie śniadanie</b> Koktajl truskawkowo-ananasowy z siemieniem lnianym	Truskawki, mrożone, Banan, Ananas, plastry w syropie, Len, nasiona, Woda  <b>314,8kcal</b> <b>T:7,5 W:58,5 B:7,3 Bł:8,5</b>	Truskawki, mrożone, Banan, Ananas, plastry w syropie, Len, nasiona, Woda  <b>217,1kcal</b> <b>T:5,2 W:40,3 B:5,0 Bł:5,9</b>	Truskawki, mrożone, Banan, Ananas, plastry w syropie, Len, nasiona, Woda  <b>217,1kcal</b> <b>T:5,2 W:40,3 B:5,0 Bł:5,9</b>	Truskawki, mrożone, Banan, Ananas, plastry w syropie, Len, nasiona, Woda  <b>314,8kcal</b> <b>T:7,5 W:58,5 B:7,3 Bł:8,5</b>	Truskawki, mrożone, Banan, Ananas, plastry w syropie, Len, nasiona, Woda  <b>314,8kcal</b> <b>T:7,5 W:58,5 B:7,3 Bł:8,5</b>	Truskawki, mrożone, Banan, Ananas, plastry w syropie, Len, nasiona, Woda  <b>434,3kcal</b> <b>T:10,4 W:80,7 B:10,1 Bł:11,8</b>	
<b>Obiad</b> Curry z kurczakiem i kolorową fasolką podane z ryżem	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, szalotka, sól, skórka kaffir limettki, galanga)  <b>620,7kcal</b> <b>T:23,7 W:58,1 B:45,1 Bł:4,0</b>	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)  <b>620,7kcal</b> <b>T:23,7 W:58,1 B:45,1 Bł:4,0</b>	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)  <b>426,7kcal</b> <b>T:16,5 W:39,1 B:31,3 Bł:2,7</b>	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)  <b>620,7kcal</b> <b>T:23,7 W:58,1 B:45,1 Bł:4,0</b>	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)  <b>805,2kcal</b> <b>T:30,3 W:77,0 B:57,9 Bł:5,2</b>	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)  <b>922,2kcal</b> <b>T:33,2 W:94,0 B:64,0 Bł:6,0</b>	
<b>Podwieczorek</b> Szyszki orzechowe	Daktyle, suszone, MASŁO ORZECHOWE (ORZECHY ARACHIDOWE 100%), Ryż preparowany  Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne  <b>202,9kcal</b> <b>T:5,2 W:36,8 B:3,6 Bł:3,9</b>	Daktyle, suszone, MASŁO ORZECHOWE (ORZECHY ARACHIDOWE 100%), Ryż preparowany  Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne  <b>202,9kcal</b> <b>T:5,2 W:36,8 B:3,6 Bł:3,9</b>	Daktyle, suszone, MASŁO ORZECHOWE (ORZECHY ARACHIDOWE 100%), Ryż preparowany  Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne  <b>202,9kcal</b> <b>T:5,2 W:36,8 B:3,6 Bł:3,9</b>	Daktyle, suszone, MASŁO ORZECHOWE (ORZECHY ARACHIDOWE 100%), Ryż preparowany  Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne  <b>202,9kcal</b> <b>T:5,2 W:36,8 B:3,6 Bł:3,9</b>	Daktyle, suszone, MASŁO ORZECHOWE (ORZECHY ARACHIDOWE 100%), Ryż preparowany  Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne  <b>405,8kcal</b> <b>T:10,5 W:73,6 B:7,3 Bł:7,9</b>	Daktyle, suszone, MASŁO ORZECHOWE (ORZECHY ARACHIDOWE 100%), Ryż preparowany  Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne  <b>405,8kcal</b> <b>T:10,5 W:73,6 B:7,3 Bł:7,9</b>	

**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**