

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 Zielony omelet z suszonymi pomidorami i mozzarellą, świeże warzywa		Pomidor, Papryka czerwona, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), Cebula, mrożona, Masa JAŁCZNA, Brokuły, SER GOUDA (MLEKO spożywcze, sól, bakterie fermentacji mlekowej), Suszone pomidory (pomidory suszone, woda, cukier, sól, ocet winny, olej roślinny rzepakowy, mieszanka ziół), Szpinak, Ser mozzarella (wiórki) (mleko krowie pasteryzowane, żywe kultury bakterii, sól, podpuszczka) Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 480,1kcal T:25,0 W:27,1 B:37,9 Bł:7,8	Pomidor, Papryka czerwona, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), Cebula, mrożona, Masa JAŁCZNA, Brokuły, SER GOUDA (MLEKO spożywcze, sól, bakterie fermentacji mlekowej), Suszone pomidory (pomidory suszone, woda, cukier, sól, ocet winny, olej roślinny rzepakowy, mieszanka ziół), Szpinak, Ser mozzarella (wiórki) (mleko krowie pasteryzowane, żywe kultury bakterii, sól, podpuszczka) Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 362,5kcal T:18,6 W:21,3 B:28,4 Bł:6,1	Pomidor, Papryka czerwona, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), Cebula, mrożona, Masa JAŁCZNA, Brokuły, SER GOUDA (MLEKO spożywcze, sól, bakterie fermentacji mlekowej), Suszone pomidory (pomidory suszone, woda, cukier, sól, ocet winny, olej roślinny rzepakowy, mieszanka ziół), Szpinak, Ser mozzarella (wiórki) (mleko krowie pasteryzowane, żywe kultury bakterii, sól, podpuszczka) Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 480,1kcal T:25,0 W:27,1 B:37,9 Bł:7,8	Pomidor, Papryka czerwona, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), Cebula, mrożona, Masa JAŁCZNA, Brokuły, SER GOUDA (MLEKO spożywcze, sól, bakterie fermentacji mlekowej), Suszone pomidory (pomidory suszone, woda, cukier, sól, ocet winny, olej roślinny rzepakowy, mieszanka ziół), Szpinak, Ser mozzarella (wiórki) (mleko krowie pasteryzowane, żywe kultury bakterii, sól, podpuszczka) Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 480,1kcal T:25,0 W:27,1 B:37,9 Bł:7,8	Pomidor, Papryka czerwona, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), Cebula, mrożona, Masa JAŁCZNA, Brokuły, SER GOUDA (MLEKO spożywcze, sól, bakterie fermentacji mlekowej), Suszone pomidory (pomidory suszone, woda, cukier, sól, ocet winny, olej roślinny rzepakowy, mieszanka ziół), Szpinak, Ser mozzarella (wiórki) (mleko krowie pasteryzowane, żywe kultury bakterii, sól, podpuszczka) Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 480,1kcal T:25,0 W:27,1 B:37,9 Bł:7,8	Pomidor, Papryka czerwona, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), Cebula, mrożona, Masa JAŁCZNA, Brokuły, SER GOUDA (MLEKO spożywcze, sól, bakterie fermentacji mlekowej), Suszone pomidory (pomidory suszone, woda, cukier, sól, ocet winny, olej roślinny rzepakowy, mieszanka ziół), Szpinak, Ser mozzarella (wiórki) (mleko krowie pasteryzowane, żywe kultury bakterii, sól, podpuszczka) Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 656,6kcal T:34,5 W:35,8 B:52,1 Bł:10,2
Drugie śniadanie Smoothie szpinakowe z bananem i pomarańczą	Szpinak, Banan, Pomarańcza, Sok pomarańczowy 302,4kcal T:1,0 W:71,4 B:4,8 Bł:6,1		Szpinak, Banan, Pomarańcza, Sok pomarańczowy 208,6kcal T:0,7 W:49,2 B:3,3 Bł:4,2	Szpinak, Banan, Pomarańcza, Sok pomarańczowy 208,6kcal T:0,7 W:49,2 B:3,3 Bł:4,2	Szpinak, Banan, Pomarańcza, Sok pomarańczowy 302,4kcal T:1,0 W:71,4 B:4,8 Bł:6,1	Szpinak, Banan, Pomarańcza, Sok pomarańczowy 302,4kcal T:1,0 W:71,4 B:4,8 Bł:6,1	
Obiad Wołowina w sosie własnym, kasza pęczak, surówka z selera z marchewką	KASZA JĘCZMIENNA, PĘCZAK, Pieczarka uprawna, świeża, Pietruszka, liście, Wołowina (topatka), Bulion warzywny, SELER KORZENIOWY, Marchew, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JA), musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Rodzynki, suszone 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 9. seler i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne 681,7kcal T:22,8 W:56,6 B:63,5 Bł:8,0	KASZA JĘCZMIENNA, PĘCZAK, Pieczarka uprawna, świeża, Pietruszka, liście, Wołowina (topatka), Bulion warzywny, SELER KORZENIOWY, Marchew, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JA), musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Rodzynki, suszone 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 9. seler i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne 681,7kcal T:22,8 W:56,6 B:63,5 Bł:8,0	KASZA JĘCZMIENNA, PĘCZAK, Pieczarka uprawna, świeża, Pietruszka, liście, Wołowina (topatka), Bulion warzywny, SELER KORZENIOWY, Marchew, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JA), musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Rodzynki, suszone 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 9. seler i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne 434,8kcal T:14,6 W:40,9 B:36,4 Bł:6,5	KASZA JĘCZMIENNA, PĘCZAK, Pieczarka uprawna, świeża, Pietruszka, liście, Wołowina (topatka), Bulion warzywny, SELER KORZENIOWY, Marchew, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JA), musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Rodzynki, suszone 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 9. seler i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne 681,7kcal T:22,8 W:56,6 B:63,5 Bł:8,0	KASZA JĘCZMIENNA, PĘCZAK, Pieczarka uprawna, świeża, Pietruszka, liście, Wołowina (topatka), Bulion warzywny, SELER KORZENIOWY, Marchew, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JA), musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Rodzynki, suszone 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 9. seler i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne 794,5kcal T:25,1 W:71,8 B:71,5 Bł:9,1	KASZA JĘCZMIENNA, PĘCZAK, Pieczarka uprawna, świeża, Pietruszka, liście, Wołowina (topatka), Bulion warzywny, SELER KORZENIOWY, Marchew, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JA), musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Rodzynki, suszone 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 9. seler i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne 1 011,6kcal T:32,0 W:87,4 B:94,4 Bł:10,5	

<p>Podwieczorek Fit bajaderki</p>	<p>ORZECHY ARACHIDOWE, CZEKOLADA GORZKA (miazga kakaowa, cukier, tłuszcz kakaowy, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia), Kakao 16%, proszek, Miód pszczeli, Olej kokosowy, Rodzynki, suszone, Śliwki bez pestek, suszone, Ciecierzycza (woda, ciecioraka, sól)</p> <p>Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne</p> <p>196,5kcal T:10,2 W:21,7 B:3,9 Bt:2,6</p>	<p>ORZECHY ARACHIDOWE, CZEKOLADA GORZKA (miazga kakaowa, cukier, tłuszcz kakaowy, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia), Kakao 16%, proszek, Miód pszczeli, Olej kokosowy, Rodzynki, suszone, Śliwki bez pestek, suszone, Ciecierzycza (woda, ciecioraka, sól)</p> <p>Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne</p> <p>196,5kcal T:10,2 W:21,7 B:3,9 Bt:2,6</p>	<p>ORZECHY ARACHIDOWE, CZEKOLADA GORZKA (miazga kakaowa, cukier, tłuszcz kakaowy, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia), Kakao 16%, proszek, Miód pszczeli, Olej kokosowy, Rodzynki, suszone, Śliwki bez pestek, suszone, Ciecierzycza (woda, ciecioraka, sól)</p> <p>Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne</p> <p>196,5kcal T:10,2 W:21,7 B:3,9 Bt:2,6</p>	<p>ORZECHY ARACHIDOWE, CZEKOLADA GORZKA (miazga kakaowa, cukier, tłuszcz kakaowy, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia), Kakao 16%, proszek, Miód pszczeli, Olej kokosowy, Rodzynki, suszone, Śliwki bez pestek, suszone, Ciecierzycza (woda, ciecioraka, sól)</p> <p>Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne</p> <p>393,0kcal T:20,5 W:43,3 B:7,8 Bt:5,2</p>	<p>ORZECHY ARACHIDOWE, CZEKOLADA GORZKA (miazga kakaowa, cukier, tłuszcz kakaowy, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia), Kakao 16%, proszek, Miód pszczeli, Olej kokosowy, Rodzynki, suszone, Śliwki bez pestek, suszone, Ciecierzycza (woda, ciecioraka, sól)</p> <p>Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne</p> <p>393,0kcal T:20,5 W:43,3 B:7,8 Bt:5,2</p>
<p>Kolacja Smażony ryż po chińsku z warzywami</p>	<p>Ryż biały, Mieszanka warzywna chińska (kielki fasoli Mung, czerwona papryka, czerwona cebula, grzyby Mung, pędy bambusa, marchew, por, cebula), Cebula, mrożona, Szczypiorek, Olej kokosowy, SOS SOJOWY (woda, ziarno SOI, PSZENICA, sól), Sok cytrynowy, Ocet ryżowy, Cukier, Czosnek, SEZAM, NASIONA</p> <p>Alergeny: 6. soja i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne</p> <p>490,6kcal T:17,3 W:72,8 B:10,2 Bt:5,7</p>	<p>Ryż biały, Mieszanka warzywna chińska (kielki fasoli Mung, czerwona papryka, czerwona cebula, grzyby Mung, pędy bambusa, marchew, por, cebula), Cebula, mrożona, Szczypiorek, Olej kokosowy, SOS SOJOWY (woda, ziarno SOI, PSZENICA, sól), Sok cytrynowy, Ocet ryżowy, Cukier, Czosnek, SEZAM, NASIONA</p> <p>Alergeny: 6. soja i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne</p> <p>314,4kcal T:11,1 W:46,7 B:6,5 Bt:3,6</p>	<p>Ryż biały, Mieszanka warzywna chińska (kielki fasoli Mung, czerwona papryka, czerwona cebula, grzyby Mung, pędy bambusa, marchew, por, cebula), Cebula, mrożona, Szczypiorek, Olej kokosowy, SOS SOJOWY (woda, ziarno SOI, PSZENICA, sól), Sok cytrynowy, Ocet ryżowy, Cukier, Czosnek, SEZAM, NASIONA</p> <p>Alergeny: 6. soja i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne</p> <p>490,6kcal T:17,3 W:72,8 B:10,2 Bt:5,7</p>	<p>Ryż biały, Mieszanka warzywna chińska (kielki fasoli Mung, czerwona papryka, czerwona cebula, grzyby Mung, pędy bambusa, marchew, por, cebula), Cebula, mrożona, Szczypiorek, Olej kokosowy, SOS SOJOWY (woda, ziarno SOI, PSZENICA, sól), Sok cytrynowy, Ocet ryżowy, Cukier, Czosnek, SEZAM, NASIONA</p> <p>Alergeny: 6. soja i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne</p> <p>580,4kcal T:20,5 W:86,2 B:12,1 Bt:6,7</p>	<p>Ryż biały, Mieszanka warzywna chińska (kielki fasoli Mung, czerwona papryka, czerwona cebula, grzyby Mung, pędy bambusa, marchew, por, cebula), Cebula, mrożona, Szczypiorek, Olej kokosowy, SOS SOJOWY (woda, ziarno SOI, PSZENICA, sól), Sok cytrynowy, Ocet ryżowy, Cukier, Czosnek, SEZAM, NASIONA</p> <p>Alergeny: 6. soja i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne</p> <p>691,0kcal T:24,4 W:102,6 B:14,4 Bt:8,0</p>