

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
<p><b>Śniadanie</b> Power smoothie bowl z jagodami i musli owsianym z kokosem i arachidami</p>		<p>JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtuszczone 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</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 7. mleko i produkty pochodne 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne</p> <p><b>455,9kcal</b> <b>T:18,4 W:51,0 B:22,3 Bł:9,1</b></p>	<p>JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtuszczone 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</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 7. mleko i produkty pochodne 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne</p> <p><b>354,6kcal</b> <b>T:14,3 W:39,7 B:17,3 Bł:7,0</b></p>	<p>JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtuszczone 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</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 7. mleko i produkty pochodne 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne</p> <p><b>455,9kcal</b> <b>T:18,4 W:51,0 B:22,3 Bł:9,1</b></p>	<p>JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtuszczone 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</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 7. mleko i produkty pochodne 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne</p> <p><b>455,9kcal</b> <b>T:18,4 W:51,0 B:22,3 Bł:9,1</b></p>	<p>JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtuszczone 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</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 7. mleko i produkty pochodne 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne</p> <p><b>650,1kcal</b> <b>T:26,3 W:72,8 B:31,8 Bł:12,9</b></p>
<p><b>Drugie śniadanie</b> Zupa krem z zielonych warzyw z pestkami słonecznika</p>	<p>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, łuskane</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>314,0kcal</b> <b>T:16,6 W:34,0 B:10,0 Bł:8,0</b></p>	<p>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, łuskane</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>209,3kcal</b> <b>T:11,0 W:22,6 B:6,7 Bł:5,3</b></p>	<p>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, łuskane</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>209,3kcal</b> <b>T:11,0 W:22,6 B:6,7 Bł:5,3</b></p>	<p>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, łuskane</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>209,3kcal</b> <b>T:11,0 W:22,6 B:6,7 Bł:5,3</b></p>	<p>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, łuskane</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>314,0kcal</b> <b>T:16,6 W:34,0 B:10,0 Bł:8,0</b></p>	<p>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, łuskane</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>314,0kcal</b> <b>T:16,6 W:34,0 B:10,0 Bł:8,0</b></p>

<p><b>Obiad</b> Tagine z indykiem z kaszą kuskus i różyczkami brokuła i kalafiora</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><b>Alergeny:</b> 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</b> <b>Bt: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><b>Alergeny:</b> 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</b> <b>Bt: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><b>Alergeny:</b> 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</b> <b>Bt: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><b>Alergeny:</b> 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</b> <b>Bt: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><b>Alergeny:</b> 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</b> <b>Bt:11,4</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><b>Alergeny:</b> 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</b> <b>Bt: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><b>Alergeny:</b> 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><b>Alergeny:</b> 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><b>Alergeny:</b> 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><b>Alergeny:</b> 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><b>Alergeny:</b> 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><b>Alergeny:</b> 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><b>Kolacja</b> Grahamka z tvarożkiem, rzodkiewką i szczypiorkiem</p>	<p>BUŁKA GRAHAMKA (mąka PSZENNA graham, woda, sól, naturalny zakwas ŻYTNI), Dynia, pestki, luskane, Pomidor, SER TWAROGOWY PÓŁTŁUSTY (MLEKO, kultury bakterii), ŚMIETANA, 18% tłuszczu (ŚMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobia modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), Szczypiorek, Rzodkiewka</p> <p><b>Alergeny:</b> 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</p> <p><b>511,7kcal</b> <b>T:24,2 W:40,6 B:35,5</b> <b>Bt:5,3</b></p>	<p>BUŁKA GRAHAMKA (mąka PSZENNA graham, woda, sól, naturalny zakwas ŻYTNI), Dynia, pestki, luskane, Pomidor, SER TWAROGOWY PÓŁTŁUSTY (MLEKO, kultury bakterii), ŚMIETANA, 18% tłuszczu (ŚMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobia modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), Szczypiorek, Rzodkiewka</p> <p><b>Alergeny:</b> 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</p> <p><b>368,9kcal</b> <b>T:15,2 W:36,5 B:23,7</b> <b>Bt:4,7</b></p>	<p>BUŁKA GRAHAMKA (mąka PSZENNA graham, woda, sól, naturalny zakwas ŻYTNI), Dynia, pestki, luskane, Pomidor, SER TWAROGOWY PÓŁTŁUSTY (MLEKO, kultury bakterii), ŚMIETANA, 18% tłuszczu (ŚMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobia modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), Szczypiorek, Rzodkiewka</p> <p><b>Alergeny:</b> 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</p> <p><b>511,7kcal</b> <b>T:24,2 W:40,6 B:35,5</b> <b>Bt:5,3</b></p>	<p>BUŁKA GRAHAMKA (mąka PSZENNA graham, woda, sól, naturalny zakwas ŻYTNI), Dynia, pestki, luskane, Pomidor, SER TWAROGOWY PÓŁTŁUSTY (MLEKO, kultury bakterii), ŚMIETANA, 18% tłuszczu (ŚMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobia modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), Szczypiorek, Rzodkiewka</p> <p><b>Alergeny:</b> 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</p> <p><b>511,7kcal</b> <b>T:24,2 W:40,6 B:35,5</b> <b>Bt:5,3</b></p>	<p>BUŁKA GRAHAMKA (mąka PSZENNA graham, woda, sól, naturalny zakwas ŻYTNI), Dynia, pestki, luskane, Pomidor, SER TWAROGOWY PÓŁTŁUSTY (MLEKO, kultury bakterii), ŚMIETANA, 18% tłuszczu (ŚMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobia modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), Szczypiorek, Rzodkiewka</p> <p><b>Alergeny:</b> 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</p> <p><b>511,7kcal</b> <b>T:24,2 W:40,6 B:35,5</b> <b>Bt:5,3</b></p>	<p>BUŁKA GRAHAMKA (mąka PSZENNA graham, woda, sól, naturalny zakwas ŻYTNI), Dynia, pestki, luskane, Pomidor, SER TWAROGOWY PÓŁTŁUSTY (MLEKO, kultury bakterii), ŚMIETANA, 18% tłuszczu (ŚMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobia modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), Szczypiorek, Rzodkiewka</p> <p><b>Alergeny:</b> 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</p> <p><b>699,8kcal</b> <b>T:28,6 W:70,2 B:44,7</b> <b>Bt:8,8</b></p>