

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>Śniadanie Bułka wrocławska z kremową pastą z tuńczyka i pomidorem</p>		<p>BULKA WROCŁAWSKA (mąka PSZENNA, woda, sól, naturalny zakwas ŻYTNI), Pomidor, TUNCYK W SOSIE WŁASNYM (TUNCYK kawałki, olej słonecznikowy, sól), SEREK NATURALNY DO SMAROWANIA (SEREK śmietankowy, sól, białka MLEKA, mączka chleba świętojańskiego), MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Koper ogrodowy</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 4. ryby i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 3. jaja i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p> <p>490,8kcal T:31,1 W:33,2 B:20,3 Bf:1,6</p>	<p>BULKA WROCŁAWSKA (mąka PSZENNA, woda, sól, naturalny zakwas ŻYTNI), Pomidor, TUNCYK W SOSIE WŁASNYM (TUNCYK kawałki, olej słonecznikowy, sól), SEREK NATURALNY DO SMAROWANIA (SEREK śmietankowy, sól, białka MLEKA, mączka chleba świętojańskiego), MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Koper ogrodowy</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 4. ryby i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 3. jaja i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p> <p>362,2kcal T:20,0 W:32,1 B:14,2 Bf:1,5</p>	<p>BULKA WROCŁAWSKA (mąka PSZENNA, woda, sól, naturalny zakwas ŻYTNI), Pomidor, TUNCYK W SOSIE WŁASNYM (TUNCYK kawałki, olej słonecznikowy, sól), SEREK NATURALNY DO SMAROWANIA (SEREK śmietankowy, sól, białka MLEKA, mączka chleba świętojańskiego), MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Koper ogrodowy</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 4. ryby i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p> <p>490,8kcal T:31,1 W:33,2 B:20,3 Bf:1,6</p>	<p>BULKA WROCŁAWSKA (mąka PSZENNA, woda, sól, naturalny zakwas ŻYTNI), Pomidor, TUNCYK W SOSIE WŁASNYM (TUNCYK kawałki, olej słonecznikowy, sól), SEREK NATURALNY DO SMAROWANIA (SEREK śmietankowy, sól, białka MLEKA, mączka chleba świętojańskiego), MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Koper ogrodowy</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 4. ryby i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p> <p>490,8kcal T:31,1 W:33,2 B:20,3 Bf:1,6</p>	<p>BULKA WROCŁAWSKA (mąka PSZENNA, woda, sól, naturalny zakwas ŻYTNI), Pomidor, TUNCYK W SOSIE WŁASNYM (TUNCYK kawałki, olej słonecznikowy, sól), SEREK NATURALNY DO SMAROWANIA (SEREK śmietankowy, sól, białka MLEKA, mączka chleba świętojańskiego), MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Koper ogrodowy</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 4. ryby i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p> <p>637,8kcal T:33,3 W:61,5 B:24,3 Bf:2,5</p>
<p>Drugie śniadanie Koktajl bananowo-porczeczkowy</p>	<p>Porzeczki czerwone, Banan, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p> <p>318,1kcal T:6,3 W:53,2 B:14,4 Bf:4,4</p>	<p>Porzeczki czerwone, Banan, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p> <p>219,4kcal T:4,3 W:36,7 B:9,9 Bf:3,0</p>	<p>Porzeczki czerwone, Banan, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p> <p>219,4kcal T:4,3 W:36,7 B:9,9 Bf:3,0</p>	<p>Porzeczki czerwone, Banan, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p> <p>318,1kcal T:6,3 W:53,2 B:14,4 Bf:4,4</p>	<p>Porzeczki czerwone, Banan, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p> <p>318,1kcal T:6,3 W:53,2 B:14,4 Bf:4,4</p>	<p>Porzeczki czerwone, Banan, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p> <p>318,1kcal T:6,3 W:53,2 B:14,4 Bf:4,4</p>

<p>Obiad Kotlety marchewkowe podane z ryżem z fasolą i migdałami oraz surówką z czerwonej kapusty</p>	<p>Pietruszka, liście, Ryż brązowy, MIGDAŁY W PŁATKACH, Fasola czerwona (fasola czerwona, woda, sól), Olej rzepakowy, BUŁKA TARTA (mąka PSZENNA, woda, sól, drożdże), Cebula, Czosnek, Masa JAŁCZNA, Bataty, Fasola konserwowa biała (fasola biała, woda, sól), Kasza jaglana, Kapusta czerwona, Cebula, Marchew, Oliwa z oliwek</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 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>699,9kcal T:15,7 W:117,4 B:22,5 Bł:15,3</p>	<p>Pietruszka, liście, Ryż brązowy, MIGDAŁY W PŁATKACH, Fasola czerwona (fasola czerwona, woda, sól), Olej rzepakowy, BUŁKA TARTA (mąka PSZENNA, woda, sól, drożdże), Cebula, Czosnek, Masa JAŁCZNA, Bataty, Fasola konserwowa biała (fasola biała, woda, sól), Kasza jaglana, Kapusta czerwona, Cebula, Marchew, Oliwa z oliwek</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 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>699,9kcal T:15,7 W:117,4 B:22,5 Bł:15,3</p>	<p>Pietruszka, liście, Ryż brązowy, MIGDAŁY W PŁATKACH, Fasola czerwona (fasola czerwona, woda, sól), Olej rzepakowy, BUŁKA TARTA (mąka PSZENNA, woda, sól, drożdże), Cebula, Czosnek, Masa JAŁCZNA, Bataty, Fasola konserwowa biała (fasola biała, woda, sól), Kasza jaglana, Kapusta czerwona, Cebula, Marchew, Oliwa z oliwek</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 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>466,6kcal T:10,4 W:78,3 B:15,0 Bł:10,2</p>	<p>Pietruszka, liście, Ryż brązowy, MIGDAŁY W PŁATKACH, Fasola czerwona (fasola czerwona, woda, sól), Olej rzepakowy, BUŁKA TARTA (mąka PSZENNA, woda, sól, drożdże), Cebula, Czosnek, Masa JAŁCZNA, Bataty, Fasola konserwowa biała (fasola biała, woda, sól), Kasza jaglana, Kapusta czerwona, Cebula, Marchew, Oliwa z oliwek</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 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>699,9kcal T:15,7 W:117,4 B:22,5 Bł:15,3</p>	<p>Pietruszka, liście, Ryż brązowy, MIGDAŁY W PŁATKACH, Fasola czerwona (fasola czerwona, woda, sól), Olej rzepakowy, BUŁKA TARTA (mąka PSZENNA, woda, sól, drożdże), Cebula, Czosnek, Masa JAŁCZNA, Bataty, Fasola konserwowa biała (fasola biała, woda, sól), Kasza jaglana, Kapusta czerwona, Cebula, Marchew, Oliwa z oliwek</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 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>766,9kcal T:16,1 W:132,8 B:23,9 Bł:17,0</p>	<p>Pietruszka, liście, Ryż brązowy, MIGDAŁY W PŁATKACH, Fasola czerwona (fasola czerwona, woda, sól), Olej rzepakowy, BUŁKA TARTA (mąka PSZENNA, woda, sól, drożdże), Cebula, Czosnek, Masa JAŁCZNA, Bataty, Fasola konserwowa biała (fasola biała, woda, sól), Kasza jaglana, Kapusta czerwona, Cebula, Marchew, Oliwa z oliwek</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 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>978,0kcal T:20,6 W:168,7 B:30,6 Bł:21,7</p>
<p>Podwieczorek Sałatka z fetą, pomarańczą i prażonymi nasionami</p>	<p>Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykori), Dynia, pestki, łuskane, SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Słonecznik, nasiona, łuskane, Pomarańcza, Ogórek, Oliwa z oliwek, Sok cytrynowy, Miód pszczeli, Musztarda (cukier, ekstrakt gorzycy, gorczyca biała, gorczyca czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda)</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p> <p>210,4kcal T:14,9 W:12,1 B:7,6 Bł:1,7</p>	<p>Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykori), Dynia, pestki, łuskane, SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Słonecznik, nasiona, łuskane, Pomarańcza, Ogórek, Oliwa z oliwek, Sok cytrynowy, Miód pszczeli, Musztarda (cukier, ekstrakt gorzycy, gorczyca biała, gorczyca czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda)</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p> <p>210,4kcal T:14,9 W:12,1 B:7,6 Bł:1,7</p>	<p>Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykori), Dynia, pestki, łuskane, SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Słonecznik, nasiona, łuskane, Pomarańcza, Ogórek, Oliwa z oliwek, Sok cytrynowy, Miód pszczeli, Musztarda (cukier, ekstrakt gorzycy, gorczyca biała, gorczyca czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda)</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p> <p>210,4kcal T:14,9 W:12,1 B:7,6 Bł:1,7</p>	<p>Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykori), Dynia, pestki, łuskane, SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Słonecznik, nasiona, łuskane, Pomarańcza, Ogórek, Oliwa z oliwek, Sok cytrynowy, Miód pszczeli, Musztarda (cukier, ekstrakt gorzycy, gorczyca biała, gorczyca czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda)</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p> <p>300,6kcal T:21,4 W:17,3 B:10,9 Bł:2,5</p>	<p>Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykori), Dynia, pestki, łuskane, SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Słonecznik, nasiona, łuskane, Pomarańcza, Ogórek, Oliwa z oliwek, Sok cytrynowy, Miód pszczeli, Musztarda (cukier, ekstrakt gorzycy, gorczyca biała, gorczyca czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda)</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p> <p>300,6kcal T:21,4 W:17,3 B:10,9 Bł:2,5</p>	<p>Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykori), Dynia, pestki, łuskane, SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Słonecznik, nasiona, łuskane, Pomarańcza, Ogórek, Oliwa z oliwek, Sok cytrynowy, Miód pszczeli, Musztarda (cukier, ekstrakt gorzycy, gorczyca biała, gorczyca czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda)</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p> <p>300,6kcal T:21,4 W:17,3 B:10,9 Bł:2,5</p>
<p>Kolacja Indyjski dhal z soczewicy z bakłażanem i kolendrą podany z chlebkiem pita</p>	<p>Chleb pita (mąka pszenna, woda, drożdże, sól jodowana, cukier, olej roślinny, kwas L-askorbinowy), ORZECHY ARACHIDOWE, Bakłażan, Cebula, mrożona, Marchew, Soczewica czerwona, nasiona suche, Oliwa z oliwek, Pomidory z puszki (krojone), Kolendra (liście)</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 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne</p> <p>529,3kcal T:11,8 W:82,1 B:27,4 Bł:11,6</p>	<p>Chleb pita (mąka pszenna, woda, drożdże, sól jodowana, cukier, olej roślinny, kwas L-askorbinowy), ORZECHY ARACHIDOWE, Bakłażan, Cebula, mrożona, Marchew, Soczewica czerwona, nasiona suche, Oliwa z oliwek, Pomidory z puszki (krojone), Kolendra (liście)</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 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne</p> <p>370,9kcal T:8,4 W:57,2 B:19,3 Bł:8,3</p>	<p>Chleb pita (mąka pszenna, woda, drożdże, sól jodowana, cukier, olej roślinny, kwas L-askorbinowy), ORZECHY ARACHIDOWE, Bakłażan, Cebula, mrożona, Marchew, Soczewica czerwona, nasiona suche, Oliwa z oliwek, Pomidory z puszki (krojone), Kolendra (liście)</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 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne</p> <p>529,3kcal T:11,8 W:82,1 B:27,4 Bł:11,6</p>	<p>Chleb pita (mąka pszenna, woda, drożdże, sól jodowana, cukier, olej roślinny, kwas L-askorbinowy), ORZECHY ARACHIDOWE, Bakłażan, Cebula, mrożona, Marchew, Soczewica czerwona, nasiona suche, Oliwa z oliwek, Pomidory z puszki (krojone), Kolendra (liście)</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 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne</p> <p>687,7kcal T:15,2 W:106,9 B:35,4 Bł:14,9</p>	<p>Chleb pita (mąka pszenna, woda, drożdże, sól jodowana, cukier, olej roślinny, kwas L-askorbinowy), ORZECHY ARACHIDOWE, Bakłażan, Cebula, mrożona, Marchew, Soczewica czerwona, nasiona suche, Oliwa z oliwek, Pomidory z puszki (krojone), Kolendra (liście)</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 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne</p> <p>792,1kcal T:17,1 W:124,4 B:40,3 Bł:16,6</p>	<p>Chleb pita (mąka pszenna, woda, drożdże, sól jodowana, cukier, olej roślinny, kwas L-askorbinowy), ORZECHY ARACHIDOWE, Bakłażan, Cebula, mrożona, Marchew, Soczewica czerwona, nasiona suche, Oliwa z oliwek, Pomidory z puszki (krojone), Kolendra (liście)</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 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne</p> <p>792,1kcal T:17,1 W:124,4 B:40,3 Bł:16,6</p>