

| Posiłek / potrawa / składniki  | Office Box - 3 posiłki<br>(drugie śniadanie,<br>obiad, podwieczorek)   | Office 1600 kcal - 3<br>posiłki (śniadanie,<br>obiad, kolacja)   | 1500 kcal - 5 posiłków   | 2000 kcal - 5 posiłków   | 2500 kcal - 5 posiłków   | 3000 kcal - 5 posiłków   |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| <p><b>Śniadanie</b><br/>Kanaпка z serkiem ziołowym z nasionami dyni i świeżym ogórkiem</p>                           |  | <p>Rukola, CHLEBEK ŻYTNI PROSTOKĄTNY (mąka ŻYTANIA, mąka PSZENNA, woda, słonecznik, płatki ziemniaczane, sól JĘCZMIENNY, sól, drożdże, miód piekarski, mąka słodowa JĘCZMIENNA), Ogórek, SEREK NATURALNY DO SMAROWANIA (SEREK śmietankowy, sól, białka MLEKA, mączka chleba świętojańskiego), Koper ogrodowy, Bazylia świeża, Dynia, pestki, łuskane</p> <p>Alergeny:<br/>1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne<br/>7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>531,1kcal</b><br/><b>T:27,5 W:54,0 B:16,9 Bt:0,9</b></p> | <p>Rukola, CHLEBEK ŻYTNI PROSTOKĄTNY (mąka ŻYTANIA, mąka PSZENNA, woda, słonecznik, płatki ziemniaczane, sól JĘCZMIENNY, sól, drożdże, miód piekarski, mąka słodowa JĘCZMIENNA), Ogórek, SEREK NATURALNY DO SMAROWANIA (SEREK śmietankowy, sól, białka MLEKA, mączka chleba świętojańskiego), Koper ogrodowy, Bazylia świeża, Dynia, pestki, łuskane</p> <p>Alergeny:<br/>1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne<br/>7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>442,7kcal</b><br/><b>T:19,4 W:52,4 B:14,4 Bt:0,6</b></p> | <p>Rukola, CHLEBEK ŻYTNI PROSTOKĄTNY (mąka ŻYTANIA, mąka PSZENNA, woda, słonecznik, płatki ziemniaczane, sól JĘCZMIENNY, sól, drożdże, miód piekarski, mąka słodowa JĘCZMIENNA), Ogórek, SEREK NATURALNY DO SMAROWANIA (SEREK śmietankowy, sól, białka MLEKA, mączka chleba świętojańskiego), Koper ogrodowy, Bazylia świeża, Dynia, pestki, łuskane</p> <p>Alergeny:<br/>1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne<br/>7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>531,1kcal</b><br/><b>T:27,5 W:54,0 B:16,9 Bt:0,9</b></p> | <p>Rukola, CHLEBEK ŻYTNI PROSTOKĄTNY (mąka ŻYTANIA, mąka PSZENNA, woda, słonecznik, płatki ziemniaczane, sól JĘCZMIENNY, sól, drożdże, miód piekarski, mąka słodowa JĘCZMIENNA), Ogórek, SEREK NATURALNY DO SMAROWANIA (SEREK śmietankowy, sól, białka MLEKA, mączka chleba świętojańskiego), Koper ogrodowy, Bazylia świeża, Dynia, pestki, łuskane</p> <p>Alergeny:<br/>1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne<br/>7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>531,1kcal</b><br/><b>T:27,5 W:54,0 B:16,9 Bt:0,9</b></p> | <p>Rukola, CHLEBEK ŻYTNI PROSTOKĄTNY (mąka ŻYTANIA, mąka PSZENNA, woda, słonecznik, płatki ziemniaczane, sól JĘCZMIENNY, sól, drożdże, miód piekarski, mąka słodowa JĘCZMIENNA), Ogórek, SEREK NATURALNY DO SMAROWANIA (SEREK śmietankowy, sól, białka MLEKA, mączka chleba świętojańskiego), Koper ogrodowy, Bazylia świeża, Dynia, pestki, łuskane</p> <p>Alergeny:<br/>1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne<br/>7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>531,1kcal</b><br/><b>T:27,5 W:54,0 B:16,9 Bt:0,9</b></p> | <p>Rukola, CHLEBEK ŻYTNI PROSTOKĄTNY (mąka ŻYTANIA, mąka PSZENNA, woda, słonecznik, płatki ziemniaczane, sól JĘCZMIENNY, sól, drożdże, miód piekarski, mąka słodowa JĘCZMIENNA), Ogórek, SEREK NATURALNY DO SMAROWANIA (SEREK śmietankowy, sól, białka MLEKA, mączka chleba świętojańskiego), Koper ogrodowy, Bazylia świeża, Dynia, pestki, łuskane</p> <p>Alergeny:<br/>1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne<br/>7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>749,0kcal</b><br/><b>T:37,2 W:79,5 B:23,9 Bt:1,1</b></p> |
| <p><b>Drugie śniadanie</b><br/>Szpinakowe smoothie z bananem</p>   | <p>Banan, Szpinak, Ananas, plastry w syropie, Woda, Nasiona chia, Sok cytrynowy</p> <p><b>298,5kcal</b><br/><b>T:2,9 W:63,8 B:4,3 Bt:7,1</b></p>   | <p>Banan, Szpinak, Ananas, plastry w syropie, Woda, Nasiona chia, Sok cytrynowy</p> <p><b>205,9kcal</b><br/><b>T:2,0 W:44,0 B:2,9 Bt:4,9</b></p>   | <p>Banan, Szpinak, Ananas, plastry w syropie, Woda, Nasiona chia, Sok cytrynowy</p> <p><b>205,9kcal</b><br/><b>T:2,0 W:44,0 B:2,9 Bt:4,9</b></p>   | <p>Banan, Szpinak, Ananas, plastry w syropie, Woda, Nasiona chia, Sok cytrynowy</p> <p><b>298,5kcal</b><br/><b>T:2,9 W:63,8 B:4,3 Bt:7,1</b></p>   | <p>Banan, Szpinak, Ananas, plastry w syropie, Woda, Nasiona chia, Sok cytrynowy</p> <p><b>298,5kcal</b><br/><b>T:2,9 W:63,8 B:4,3 Bt:7,1</b></p>   | <p>Banan, Szpinak, Ananas, plastry w syropie, Woda, Nasiona chia, Sok cytrynowy</p> <p><b>298,5kcal</b><br/><b>T:2,9 W:63,8 B:4,3 Bt:7,1</b></p>   |  |
| <p><b>Obiad</b><br/>Biała fasola w sosie paprykowym ze szpinakiem z kaszą kuskus i surówka z ogórka i rzodkiewki</p> | <p>KASZA KUSKUS, Fasola konserwowa biała (fasola biała, woda, sól), MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Szpinak, mrożony, Papryka czerwona, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Bulion warzywny, Ogórek, Rzodkiewka, Szczypiorek, Oliwa z oliwek</p> <p>Alergeny:<br/>1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne<br/>7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>677,0kcal</b><br/><b>T:32,6 W:66,6 B:18,8 Bt:12,0</b></p> | <p>KASZA KUSKUS, Fasola konserwowa biała (fasola biała, woda, sól), MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Szpinak, mrożony, Papryka czerwona, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Bulion warzywny, Ogórek, Rzodkiewka, Szczypiorek, Oliwa z oliwek</p> <p>Alergeny:<br/>1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne<br/>7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>677,0kcal</b><br/><b>T:32,6 W:66,6 B:18,8 Bt:12,0</b></p>   | <p>KASZA KUSKUS, Fasola konserwowa biała (fasola biała, woda, sól), MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Szpinak, mrożony, Papryka czerwona, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Bulion warzywny, Ogórek, Rzodkiewka, Szczypiorek, Oliwa z oliwek</p> <p>Alergeny:<br/>1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne<br/>7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>444,0kcal</b><br/><b>T:21,6 W:43,9 B:12,0 Bt:7,8</b></p>  | <p>KASZA KUSKUS, Fasola konserwowa biała (fasola biała, woda, sól), MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Szpinak, mrożony, Papryka czerwona, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Bulion warzywny, Ogórek, Rzodkiewka, Szczypiorek, Oliwa z oliwek</p> <p>Alergeny:<br/>1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne<br/>7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>677,0kcal</b><br/><b>T:32,6 W:66,6 B:18,8 Bt:12,0</b></p>   | <p>KASZA KUSKUS, Fasola konserwowa biała (fasola biała, woda, sól), MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Szpinak, mrożony, Papryka czerwona, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Bulion warzywny, Ogórek, Rzodkiewka, Szczypiorek, Oliwa z oliwek</p> <p>Alergeny:<br/>1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne<br/>7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>831,0kcal</b><br/><b>T:38,2 W:85,2 B:23,4 Bt:14,6</b></p>   | <p>KASZA KUSKUS, Fasola konserwowa biała (fasola biała, woda, sól), MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Szpinak, mrożony, Papryka czerwona, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Bulion warzywny, Ogórek, Rzodkiewka, Szczypiorek, Oliwa z oliwek</p> <p>Alergeny:<br/>1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne<br/>7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>985,1kcal</b><br/><b>T:43,7 W:103,8 B:28,1 Bt:17,2</b></p>  |  |

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
| <p><b>Podwieczorek</b><br/>Nachosy z dipem słodkie chilli</p>              | <p>Tortilla chips NACHOS solone (mąka kukurydziana, olej słonecznikowy, sól), Słodki sos chilli (woda, cukier, chili, czosnek, sól, kwas octowy), Sól biała, Miód pszczeli, JOGURT GRECKI (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JA), musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar)</p> <p>Alergeny:<br/>3. jaja i produkty pochodne<br/>7. mleko i produkty pochodne<br/>10. gorczyca i produkty pochodne</p> <p><b>231,2kcal</b><br/><b>T:13,1 W:23,5 B:4,0</b><br/><b>Bt:0,0</b></p> | <p>Tortilla chips NACHOS solone (mąka kukurydziana, olej słonecznikowy, sól), Słodki sos chilli (woda, cukier, chili, czosnek, sól, kwas octowy), Sól biała, Miód pszczeli, JOGURT GRECKI (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JA), musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar)</p> <p>Alergeny:<br/>3. jaja i produkty pochodne<br/>7. mleko i produkty pochodne<br/>10. gorczyca i produkty pochodne</p> <p><b>231,2kcal</b><br/><b>T:13,1 W:23,5 B:4,0</b><br/><b>Bt:0,0</b></p> | <p>Tortilla chips NACHOS solone (mąka kukurydziana, olej słonecznikowy, sól), Słodki sos chilli (woda, cukier, chili, czosnek, sól, kwas octowy), Sól biała, Miód pszczeli, JOGURT GRECKI (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JA), musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar)</p> <p>Alergeny:<br/>3. jaja i produkty pochodne<br/>7. mleko i produkty pochodne<br/>10. gorczyca i produkty pochodne</p> <p><b>231,2kcal</b><br/><b>T:13,1 W:23,5 B:4,0</b><br/><b>Bt:0,0</b></p> | <p>Tortilla chips NACHOS solone (mąka kukurydziana, olej słonecznikowy, sól), Słodki sos chilli (woda, cukier, chili, czosnek, sól, kwas octowy), Sól biała, Miód pszczeli, JOGURT GRECKI (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JA), musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar)</p> <p>Alergeny:<br/>3. jaja i produkty pochodne<br/>7. mleko i produkty pochodne<br/>10. gorczyca i produkty pochodne</p> <p><b>335,4kcal</b><br/><b>T:19,7 W:31,9 B:6,6</b><br/><b>Bt:0,0</b></p> | <p>Tortilla chips NACHOS solone (mąka kukurydziana, olej słonecznikowy, sól), Słodki sos chilli (woda, cukier, chili, czosnek, sól, kwas octowy), Sól biała, Miód pszczeli, JOGURT GRECKI (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JA), musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar)</p> <p>Alergeny:<br/>3. jaja i produkty pochodne<br/>7. mleko i produkty pochodne<br/>10. gorczyca i produkty pochodne</p> <p><b>335,4kcal</b><br/><b>T:19,7 W:31,9 B:6,6</b><br/><b>Bt:0,0</b></p> |
| <p><b>Kolacja</b><br/>Ryż z jabłkami i orzechami z jogurtem naturalnym</p> | <p>JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Mus jabłkowy, Cynamon, Imbir świeży, Ryż biały, ORZECHY ARACHIDOWE, Rodzynki, suszone, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU</p> <p>Alergeny:<br/>5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne<br/>7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>537,1kcal</b><br/><b>T:5,3 W:108,1 B:16,0</b><br/><b>Bt:3,7</b></p>   | <p>JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Mus jabłkowy, Cynamon, Imbir świeży, Ryż biały, ORZECHY ARACHIDOWE, Rodzynki, suszone, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU</p> <p>Alergeny:<br/>5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne<br/>7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>333,3kcal</b><br/><b>T:3,7 W:65,1 B:10,7</b><br/><b>Bt:2,2</b></p>  | <p>JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Mus jabłkowy, Cynamon, Imbir świeży, Ryż biały, ORZECHY ARACHIDOWE, Rodzynki, suszone, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU</p> <p>Alergeny:<br/>5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne<br/>7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>496,3kcal</b><br/><b>T:5,0 W:99,5 B:14,9</b><br/><b>Bt:3,4</b></p>  | <p>JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Mus jabłkowy, Cynamon, Imbir świeży, Ryż biały, ORZECHY ARACHIDOWE, Rodzynki, suszone, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU</p> <p>Alergeny:<br/>5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne<br/>7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>618,6kcal</b><br/><b>T:5,9 W:125,3 B:18,1</b><br/><b>Bt:4,4</b></p>   | <p>JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Mus jabłkowy, Cynamon, Imbir świeży, Ryż biały, ORZECHY ARACHIDOWE, Rodzynki, suszone, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU</p> <p>Alergeny:<br/>5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne<br/>7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>700,1kcal</b><br/><b>T:6,5 W:142,5 B:20,1</b><br/><b>Bt:5,0</b></p>   |