

| 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/>Kanapka z pikantną sałatką z makreli i ogórkiem kiszonym</p> |  | <p>CHLEBEK ŻYTNY PROSTOKĄTNY (mąka ŻYTNI, mąka PSZENNA, woda, słonecznik, płatki ziemniaczane, sól)<br/>JĘCZMIENNY, sól, drożdże, miód piekarski, mąka słodowa JĘCZMIENNA), Ogórki kiszone (ogórek gruntowy, sól), MAKRELA, wędzona, Cebula, mrożona, Marchew, Koncentrat pomidorowy, 30%, Papryczka ostra chili</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/>4. ryby i produkty pochodne</p> <p><b>509,4kcal</b><br/><b>T:17,9 W:57,5 B:29,6 Bt:2,5</b></p> | <p>CHLEBEK ŻYTNY PROSTOKĄTNY (mąka ŻYTNI, mąka PSZENNA, woda, słonecznik, płatki ziemniaczane, sól)<br/>JĘCZMIENNY, sól, drożdże, miód piekarski, mąka słodowa JĘCZMIENNA), Ogórki kiszone (ogórek gruntowy, sól), MAKRELA, wędzona, Cebula, mrożona, Marchew, Koncentrat pomidorowy, 30%, Papryczka ostra chili</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/>4. ryby i produkty pochodne</p> <p><b>341,8kcal</b><br/><b>T:11,9 W:38,6 B:19,8 Bt:1,9</b></p> | <p>CHLEBEK ŻYTNY PROSTOKĄTNY (mąka ŻYTNI, mąka PSZENNA, woda, słonecznik, płatki ziemniaczane, sól)<br/>JĘCZMIENNY, sól, drożdże, miód piekarski, mąka słodowa JĘCZMIENNA), Ogórki kiszone (ogórek gruntowy, sól), MAKRELA, wędzona, Cebula, mrożona, Marchew, Koncentrat pomidorowy, 30%, Papryczka ostra chili</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/>4. ryby i produkty pochodne</p> <p><b>509,4kcal</b><br/><b>T:17,9 W:57,5 B:29,6 Bt:2,5</b></p> | <p>CHLEBEK ŻYTNY PROSTOKĄTNY (mąka ŻYTNI, mąka PSZENNA, woda, słonecznik, płatki ziemniaczane, sól)<br/>JĘCZMIENNY, sól, drożdże, miód piekarski, mąka słodowa JĘCZMIENNA), Ogórki kiszone (ogórek gruntowy, sól), MAKRELA, wędzona, Cebula, mrożona, Marchew, Koncentrat pomidorowy, 30%, Papryczka ostra chili</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/>4. ryby i produkty pochodne</p> <p><b>509,4kcal</b><br/><b>T:17,9 W:57,5 B:29,6 Bt:2,5</b></p> | <p>CHLEBEK ŻYTNY PROSTOKĄTNY (mąka ŻYTNI, mąka PSZENNA, woda, słonecznik, płatki ziemniaczane, sól)<br/>JĘCZMIENNY, sól, drożdże, miód piekarski, mąka słodowa JĘCZMIENNA), Ogórki kiszone (ogórek gruntowy, sól), MAKRELA, wędzona, Cebula, mrożona, Marchew, Koncentrat pomidorowy, 30%, Papryczka ostra chili</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/>4. ryby i produkty pochodne</p> <p><b>638,5kcal</b><br/><b>T:21,4 W:75,4 B:36,1 Bt:2,9</b></p> |
| <p><b>Drugie śniadanie</b><br/>Malinowy serniczek</p>                                | <p>MALINOWY SERNICZEK (maliny mrożone, woda, TWARÓG półtusty, SMIETANKA 30%, JAJA, mąka PSZENNA, cukier puder, agar)</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/>3. jaja i produkty pochodne<br/>7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>300,5kcal</b><br/><b>T:11,4 W:39,7 B:9,5</b></p>   | <p>MALINOWY SERNICZEK (maliny mrożone, woda, TWARÓG półtusty, SMIETANKA 30%, JAJA, mąka PSZENNA, cukier puder, agar)</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/>3. jaja i produkty pochodne<br/>7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>194,4kcal</b><br/><b>T:7,4 W:25,7 B:6,1</b></p>   | <p>MALINOWY SERNICZEK (maliny mrożone, woda, TWARÓG półtusty, SMIETANKA 30%, JAJA, mąka PSZENNA, cukier puder, agar)</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/>3. jaja i produkty pochodne<br/>7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>194,4kcal</b><br/><b>T:7,4 W:25,7 B:6,1</b></p>   | <p>MALINOWY SERNICZEK (maliny mrożone, woda, TWARÓG półtusty, SMIETANKA 30%, JAJA, mąka PSZENNA, cukier puder, agar)</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/>3. jaja i produkty pochodne<br/>7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>300,5kcal</b><br/><b>T:11,4 W:39,7 B:9,5</b></p>  | <p>MALINOWY SERNICZEK (maliny mrożone, woda, TWARÓG półtusty, SMIETANKA 30%, JAJA, mąka PSZENNA, cukier puder, agar)</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/>3. jaja i produkty pochodne<br/>7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>300,5kcal</b><br/><b>T:11,4 W:39,7 B:9,5</b></p>  | <p>MALINOWY SERNICZEK (maliny mrożone, woda, TWARÓG półtusty, SMIETANKA 30%, JAJA, mąka PSZENNA, cukier puder, agar)</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/>3. jaja i produkty pochodne<br/>7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>300,5kcal</b><br/><b>T:11,4 W:39,7 B:9,5</b></p>  |
| <p><b>Obiad</b><br/>Spaghetti puntanesca z oliwkami, kaparami i mini mozzarellą</p>  | <p>SER MOZZARELLA (minikulki) (MLEKO krowie pasteryzowane, żywe kultury bakterii, sól, podpuszczka), MAKARON SPAGHETTI (mąka z PSZENICY durum, woda), Czosnek, Oliwki czarne, Kapary (kapary, woda, sól, ocet), Pomidory z puszeki (krojone), Pietruszka, liście, Bazylia świeża, 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>636,3kcal</b><br/><b>T:31,3 W:58,5 B:22,0 Bt:6,8</b></p> | <p>SER MOZZARELLA (minikulki) (MLEKO krowie pasteryzowane, żywe kultury bakterii, sól, podpuszczka), MAKARON SPAGHETTI (mąka z PSZENICY durum, woda), Czosnek, Oliwki czarne, Kapary (kapary, woda, sól, ocet), Pomidory z puszeki (krojone), Pietruszka, liście, Bazylia świeża, 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>636,3kcal</b><br/><b>T:31,3 W:58,5 B:22,0 Bt:6,8</b></p>                | <p>SER MOZZARELLA (minikulki) (MLEKO krowie pasteryzowane, żywe kultury bakterii, sól, podpuszczka), MAKARON SPAGHETTI (mąka z PSZENICY durum, woda), Czosnek, Oliwki czarne, Kapary (kapary, woda, sól, ocet), Pomidory z puszeki (krojone), Pietruszka, liście, Bazylia świeża, 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>447,6kcal</b><br/><b>T:22,6 W:39,8 B:15,5 Bt:4,8</b></p>                | <p>SER MOZZARELLA (minikulki) (MLEKO krowie pasteryzowane, żywe kultury bakterii, sól, podpuszczka), MAKARON SPAGHETTI (mąka z PSZENICY durum, woda), Czosnek, Oliwki czarne, Kapary (kapary, woda, sól, ocet), Pomidory z puszeki (krojone), Pietruszka, liście, Bazylia świeża, 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>636,3kcal</b><br/><b>T:31,3 W:58,5 B:22,0 Bt:6,8</b></p>                | <p>SER MOZZARELLA (minikulki) (MLEKO krowie pasteryzowane, żywe kultury bakterii, sól, podpuszczka), MAKARON SPAGHETTI (mąka z PSZENICY durum, woda), Czosnek, Oliwki czarne, Kapary (kapary, woda, sól, ocet), Pomidory z puszeki (krojone), Pietruszka, liście, Bazylia świeża, 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>754,9kcal</b><br/><b>T:35,1 W:74,6 B:26,1 Bt:7,9</b></p>                | <p>SER MOZZARELLA (minikulki) (MLEKO krowie pasteryzowane, żywe kultury bakterii, sól, podpuszczka), MAKARON SPAGHETTI (mąka z PSZENICY durum, woda), Czosnek, Oliwki czarne, Kapary (kapary, woda, sól, ocet), Pomidory z puszeki (krojone), Pietruszka, liście, Bazylia świeża, 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>967,0kcal</b><br/><b>T:45,6 W:94,1 B:33,5 Bt:10,2</b></p>               |

|  |  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|--|---|
| <p><b>Podwieczorek</b><br/>Sałatka z fetą, pieczoną cukinią i prażonym słonecznikiem</p>                 | <p>Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Słonecznik, nasiona, łuskane, Pomidor, Cukinia, Oliwa z oliwek, Miód pszczeli, Olej rzepakowy, Sok cytrynowy</p> <p>Alergeny:<br/>7. mleko i produkty pochodne<br/>10. gorczyca i produkty pochodne</p> <p><b>208,9kcal</b><br/><b>T:16,2 W:10,2 B:6,5 Bt:2,1</b></p>   | <p>Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Słonecznik, nasiona, łuskane, Pomidor, Cukinia, Oliwa z oliwek, Miód pszczeli, Olej rzepakowy, Sok cytrynowy</p> <p>Alergeny:<br/>7. mleko i produkty pochodne<br/>10. gorczyca i produkty pochodne</p> <p><b>208,9kcal</b><br/><b>T:16,2 W:10,2 B:6,5 Bt:2,1</b></p>   | <p>Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Słonecznik, nasiona, łuskane, Pomidor, Cukinia, Oliwa z oliwek, Miód pszczeli, Olej rzepakowy, Sok cytrynowy</p> <p>Alergeny:<br/>7. mleko i produkty pochodne<br/>10. gorczyca i produkty pochodne</p> <p><b>208,9kcal</b><br/><b>T:16,2 W:10,2 B:6,5 Bt:2,1</b></p>   | <p>Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Słonecznik, nasiona, łuskane, Pomidor, Cukinia, Oliwa z oliwek, Miód pszczeli, Olej rzepakowy, Sok cytrynowy</p> <p>Alergeny:<br/>7. mleko i produkty pochodne<br/>10. gorczyca i produkty pochodne</p> <p><b>298,4kcal</b><br/><b>T:23,2 W:14,5 B:9,3 Bt:3,0</b></p>   | <p>Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Słonecznik, nasiona, łuskane, Pomidor, Cukinia, Oliwa z oliwek, Miód pszczeli, Olej rzepakowy, Sok cytrynowy</p> <p>Alergeny:<br/>7. mleko i produkty pochodne<br/>10. gorczyca i produkty pochodne</p> <p><b>298,4kcal</b><br/><b>T:23,2 W:14,5 B:9,3 Bt:3,0</b></p>  |
| <p><b>Kolacja</b><br/>Budda bowl z ciecierzycą, pieczonymi warzywami i miodowym vinegrettem z chilli</p> | <p>Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), Ananas, plastry w syropie, ORZECHY ARACHIDOWE, Marchew mini, Bataty, Oliwa z oliwek, Ciecierzycza (w zalewie), Olej rzepakowy, Miód pszczeli, Papryczka ostra chili, Sok cytrynowy, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda)</p> <p>Alergeny:<br/>5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne<br/>10. gorczyca i produkty pochodne</p> <p><b>482,7kcal</b><br/><b>T:24,8 W:67,6 B:12,5 Bt:11,0</b></p> | <p>Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), Ananas, plastry w syropie, ORZECHY ARACHIDOWE, Marchew mini, Bataty, Oliwa z oliwek, Ciecierzycza (w zalewie), Olej rzepakowy, Miód pszczeli, Papryczka ostra chili, Sok cytrynowy, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda)</p> <p>Alergeny:<br/>5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne<br/>10. gorczyca i produkty pochodne</p> <p><b>307,1kcal</b><br/><b>T:15,7 W:43,0 B:7,9 Bt:7,0</b></p> | <p>Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), Ananas, plastry w syropie, ORZECHY ARACHIDOWE, Marchew mini, Bataty, Oliwa z oliwek, Ciecierzycza (w zalewie), Olej rzepakowy, Miód pszczeli, Papryczka ostra chili, Sok cytrynowy, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda)</p> <p>Alergeny:<br/>5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne<br/>10. gorczyca i produkty pochodne</p> <p><b>482,7kcal</b><br/><b>T:24,8 W:67,6 B:12,5 Bt:11,0</b></p> | <p>Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), Ananas, plastry w syropie, ORZECHY ARACHIDOWE, Marchew mini, Bataty, Oliwa z oliwek, Ciecierzycza (w zalewie), Olej rzepakowy, Miód pszczeli, Papryczka ostra chili, Sok cytrynowy, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda)</p> <p>Alergeny:<br/>5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne<br/>10. gorczyca i produkty pochodne</p> <p><b>702,1kcal</b><br/><b>T:36,0 W:98,3 B:18,2 Bt:16,0</b></p> | <p>Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), Ananas, plastry w syropie, ORZECHY ARACHIDOWE, Marchew mini, Bataty, Oliwa z oliwek, Ciecierzycza (w zalewie), Olej rzepakowy, Miód pszczeli, Papryczka ostra chili, Sok cytrynowy, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda)</p> <p>Alergeny:<br/>5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne<br/>10. gorczyca i produkty pochodne</p> <p><b>789,8kcal</b><br/><b>T:40,6 W:110,6 B:20,5 Bt:18,0</b></p> |