

Posiłek / potrawa / składniki	LUNCH BOX OFFICE - 3 posiłki (drugie śniadanie, obiad, podwieczorek)	LUNCH BOX 1600 kcal - 3 posiłki (śniadanie, obiad, kolacja)	1500 kcal - 5 posiłków	2000 kcal - 5 posiłków	2500 kcal - 5 posiłków	3000 kcal - 5 posiłków
Śniadanie Kanapka z pastą z szynki i jajek, pomidor		<p>BUŁKA WROCŁAWSKA (mąka PSZENNA, woda, sól, naturalny zakwas ZYTNI), Rukola, Pomidor, JAJA GOTOWANE, Szynka kanapkowa, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Szczypiorek, 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 10. gorczyca i produkty pochodne</p>	<p>BUŁKA WROCŁAWSKA (mąka PSZENNA, woda, sól, naturalny zakwas ZYTNI), Rukola, Pomidor, JAJA GOTOWANE, Szynka kanapkowa, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Szczypiorek, 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 10. gorczyca i produkty pochodne</p>	<p>BUŁKA WROCŁAWSKA (mąka PSZENNA, woda, sól, naturalny zakwas ZYTNI), Rukola, Pomidor, JAJA GOTOWANE, Szynka kanapkowa, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Szczypiorek, 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 10. gorczyca i produkty pochodne</p>	<p>BUŁKA WROCŁAWSKA (mąka PSZENNA, woda, sól, naturalny zakwas ZYTNI), Rukola, Pomidor, JAJA GOTOWANE, Szynka kanapkowa, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Szczypiorek, 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 10. gorczyca i produkty pochodne</p>	<p>BUŁKA WROCŁAWSKA (mąka PSZENNA, woda, sól, naturalny zakwas ZYTNI), Rukola, Pomidor, JAJA GOTOWANE, Szynka kanapkowa, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Szczypiorek, 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 10. gorczyca i produkty pochodne</p>
Drugie śniadanie Koktajl wiśniowy	<p>JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Miód pszczeli, Wiśnie bez pestek, mrożone, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU, Len, nasiona</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Miód pszczeli, Wiśnie bez pestek, mrożone, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU, Len, nasiona</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Miód pszczeli, Wiśnie bez pestek, mrożone, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU, Len, nasiona</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Miód pszczeli, Wiśnie bez pestek, mrożone, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU, Len, nasiona</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Miód pszczeli, Wiśnie bez pestek, mrożone, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU, Len, nasiona</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Miód pszczeli, Wiśnie bez pestek, mrożone, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU, Len, nasiona</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>
Obiad Spaghetti w sosie śmietanowo-serowym z ciecierzycą	<p>Pomidory koktajlowe, Ciecierzycza, , , MAKARON SPAGHETTI (mąka z PSZENICY durum, woda), ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Czosnek, SER TWARDY DŁUGODOJRZEWAJĄCY (MLEKO, sól, podpuszczka, środek konserwujący: lizozym), Koper ogrodowy, Skórka z cytryny</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</p>	<p>Pomidory koktajlowe, Ciecierzycza, , , MAKARON SPAGHETTI (mąka z PSZENICY durum, woda), ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Czosnek, SER TWARDY DŁUGODOJRZEWAJĄCY (MLEKO, sól, podpuszczka, środek konserwujący: lizozym), Koper ogrodowy, Skórka z cytryny</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</p>	<p>Pomidory koktajlowe, Ciecierzycza, , , MAKARON SPAGHETTI (mąka z PSZENICY durum, woda), ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Czosnek, SER TWARDY DŁUGODOJRZEWAJĄCY (MLEKO, sól, podpuszczka, środek konserwujący: lizozym), Koper ogrodowy, Skórka z cytryny</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</p>	<p>Pomidory koktajlowe, Ciecierzycza, , , MAKARON SPAGHETTI (mąka z PSZENICY durum, woda), ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Czosnek, SER TWARDY DŁUGODOJRZEWAJĄCY (MLEKO, sól, podpuszczka, środek konserwujący: lizozym), Koper ogrodowy, Skórka z cytryny</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</p>	<p>Pomidory koktajlowe, Ciecierzycza, , , MAKARON SPAGHETTI (mąka z PSZENICY durum, woda), ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Czosnek, SER TWARDY DŁUGODOJRZEWAJĄCY (MLEKO, sól, podpuszczka, środek konserwujący: lizozym), Koper ogrodowy, Skórka z cytryny</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</p>	<p>Pomidory koktajlowe, Ciecierzycza, , , MAKARON SPAGHETTI (mąka z PSZENICY durum, woda), ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Czosnek, SER TWARDY DŁUGODOJRZEWAJĄCY (MLEKO, sól, podpuszczka, środek konserwujący: lizozym), Koper ogrodowy, Skórka z cytryny</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</p>

<p>Podwieczorek Sałatka z mandarynką i selerem naciowym</p>	<p>Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), Dynia, pestki, łuskane, SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Mandarynki w syropie (mandarynki, woda, cukier), SELER NACIOWY, Olej rzepakowy, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Miód pszczeli, Sok cytrynowy</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 9. seler i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p>	<p>Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), Dynia, pestki, łuskane, SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Mandarynki w syropie (mandarynki, woda, cukier), SELER NACIOWY, Olej rzepakowy, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Miód pszczeli, Sok cytrynowy</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 9. seler i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p>	<p>Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), Dynia, pestki, łuskane, SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Mandarynki w syropie (mandarynki, woda, cukier), SELER NACIOWY, Olej rzepakowy, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Miód pszczeli, Sok cytrynowy</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 9. seler i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p>	<p>Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), Dynia, pestki, łuskane, SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Mandarynki w syropie (mandarynki, woda, cukier), SELER NACIOWY, Olej rzepakowy, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Miód pszczeli, Sok cytrynowy</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 9. seler i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p>	<p>Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), Dynia, pestki, łuskane, SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Mandarynki w syropie (mandarynki, woda, cukier), SELER NACIOWY, Olej rzepakowy, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Miód pszczeli, Sok cytrynowy</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 9. seler i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p>
<p>Kolacja Ziołowy ryż z ciecierzycą i jarmużem</p>		<p>Ciecierzycza (woda, cieciorka, sól), Cebula, mrożona, Jarmuż, Ryż biały, Olej rzepakowy, Papryka czerwona, mrożona, Pietruszka, liście, Pasta curry czerwona (czerwone, suszone chili, trawa cytrynowa, czosnek, szalotka, sól, skórka kaffir limettki, galanga)</p>	<p>Ciecierzycza (woda, cieciorka, sól), Cebula, mrożona, Jarmuż, Ryż biały, Olej rzepakowy, Papryka czerwona, mrożona, Pietruszka, liście, Pasta curry czerwona (czerwone, suszone chili, trawa cytrynowa, czosnek, szalotka, sól, skórka kaffir limettki, galanga)</p>	<p>Ciecierzycza (woda, cieciorka, sól), Cebula, mrożona, Jarmuż, Ryż biały, Olej rzepakowy, Papryka czerwona, mrożona, Pietruszka, liście, Pasta curry czerwona (czerwone, suszone chili, trawa cytrynowa, czosnek, szalotka, sól, skórka kaffir limettki, galanga)</p>	<p>Ciecierzycza (woda, cieciorka, sól), Cebula, mrożona, Jarmuż, Ryż biały, Olej rzepakowy, Papryka czerwona, mrożona, Pietruszka, liście, Pasta curry czerwona (czerwone, suszone chili, trawa cytrynowa, czosnek, szalotka, sól, skórka kaffir limettki, galanga)</p>