

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
<p><b>Śniadanie</b> Granola bakaliowa z jogurtem greckim i sałatką owocową z winogronami i melonem</p>		<p>JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Miód pszczeli, CZEKOLADA DESEROWA (miazga kakaowa, cukier, tłuszcz kakaowy, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia), Śliwki bez pestek, suszone, ORZECHY ARACHIDOWE, Płatki owsiane, Olej kokosowy, Winogrona, Pomarańcza, Melon</p> <p>Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Miód pszczeli, CZEKOLADA DESEROWA (miazga kakaowa, cukier, tłuszcz kakaowy, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia), Śliwki bez pestek, suszone, ORZECHY ARACHIDOWE, Płatki owsiane, Olej kokosowy, Winogrona, Pomarańcza, Melon</p> <p>Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Miód pszczeli, CZEKOLADA DESEROWA (miazga kakaowa, cukier, tłuszcz kakaowy, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia), Śliwki bez pestek, suszone, ORZECHY ARACHIDOWE, Płatki owsiane, Olej kokosowy, Winogrona, Pomarańcza, Melon</p> <p>Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Miód pszczeli, CZEKOLADA DESEROWA (miazga kakaowa, cukier, tłuszcz kakaowy, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia), Śliwki bez pestek, suszone, ORZECHY ARACHIDOWE, Płatki owsiane, Olej kokosowy, Winogrona, Pomarańcza, Melon</p> <p>Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Miód pszczeli, CZEKOLADA DESEROWA (miazga kakaowa, cukier, tłuszcz kakaowy, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia), Śliwki bez pestek, suszone, ORZECHY ARACHIDOWE, Płatki owsiane, Olej kokosowy, Winogrona, Pomarańcza, Melon</p> <p>Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne</p>
<p><b>Drugie śniadanie</b> Sałatka szopska</p>	<p>Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorii), SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Oliwki czarne, Pomidor, Ogórek, Papryka czerwona, Oliwa z oliwek, Miód pszczeli, Sok cytrynowy, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Woda</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p>	<p>Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorii), SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Oliwki czarne, Pomidor, Ogórek, Papryka czerwona, Oliwa z oliwek, Miód pszczeli, Sok cytrynowy, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Woda</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p>	<p>Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorii), SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Oliwki czarne, Pomidor, Ogórek, Papryka czerwona, Oliwa z oliwek, Miód pszczeli, Sok cytrynowy, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Woda</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p>	<p>Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorii), SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Oliwki czarne, Pomidor, Ogórek, Papryka czerwona, Oliwa z oliwek, Miód pszczeli, Sok cytrynowy, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Woda</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p>	<p>Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorii), SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Oliwki czarne, Pomidor, Ogórek, Papryka czerwona, Oliwa z oliwek, Miód pszczeli, Sok cytrynowy, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Woda</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p>	<p>Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorii), SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Oliwki czarne, Pomidor, Ogórek, Papryka czerwona, Oliwa z oliwek, Miód pszczeli, Sok cytrynowy, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Woda</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p>
<p><b>Obiad</b> Bitki wieprzowe w sosie koperkowym z puree ziemniaczanym i surówką z kapusty pekińskiej</p>	<p>Ziemniaki, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU, Kapusta pekińska, Marchew, Słonecznik, nasiona, tuskane, Oliwa z oliwek, Wierzowina, schab surowy bez kości, Koper ogrodowy, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Bulion warzywny</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Ziemniaki, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU, Kapusta pekińska, Marchew, Słonecznik, nasiona, tuskane, Oliwa z oliwek, Wierzowina, schab surowy bez kości, Koper ogrodowy, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Bulion warzywny</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Ziemniaki, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU, Kapusta pekińska, Marchew, Słonecznik, nasiona, tuskane, Oliwa z oliwek, Wierzowina, schab surowy bez kości, Koper ogrodowy, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Bulion warzywny</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Ziemniaki, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU, Kapusta pekińska, Marchew, Słonecznik, nasiona, tuskane, Oliwa z oliwek, Wierzowina, schab surowy bez kości, Koper ogrodowy, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Bulion warzywny</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Ziemniaki, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU, Kapusta pekińska, Marchew, Słonecznik, nasiona, tuskane, Oliwa z oliwek, Wierzowina, schab surowy bez kości, Koper ogrodowy, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Bulion warzywny</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Ziemniaki, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU, Kapusta pekińska, Marchew, Słonecznik, nasiona, tuskane, Oliwa z oliwek, Wierzowina, schab surowy bez kości, Koper ogrodowy, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Bulion warzywny</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>
<p><b>Podwieczorek</b> Sernik z kruszonką kakaową</p>	<p>SERNIK z kruszonką (TWARÓG sernikowy, cukier, ŚMIETANKA, kakao, JAJA, mąka PSZENNA, MASŁO, sól)</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 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>SERNIK z kruszonką (TWARÓG sernikowy, cukier, ŚMIETANKA, kakao, JAJA, mąka PSZENNA, MASŁO, sól)</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 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>SERNIK z kruszonką (TWARÓG sernikowy, cukier, ŚMIETANKA, kakao, JAJA, mąka PSZENNA, MASŁO, sól)</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 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>SERNIK z kruszonką (TWARÓG sernikowy, cukier, ŚMIETANKA, kakao, JAJA, mąka PSZENNA, MASŁO, sól)</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 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>SERNIK z kruszonką (TWARÓG sernikowy, cukier, ŚMIETANKA, kakao, JAJA, mąka PSZENNA, MASŁO, sól)</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 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>SERNIK z kruszonką (TWARÓG sernikowy, cukier, ŚMIETANKA, kakao, JAJA, mąka PSZENNA, MASŁO, sól)</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 7. mleko i produkty pochodne</p>

**Kolacja**

Hummus z pieczoną marchewką, pita, sałatka ze świeżych warzyw z czerwoną cebulką

CHLEB PITA (mąka PSZENNA, woda, drożdże, sól jodowana, cukier, olej roślinny, kwas L-askorbinowy), Ciecierzycza (woda, ciecioraka, sól), Sok cytrynowy, Czosnek, TAHINI pasta (czysty zmielony SEZAM 100%), Oliwa z oliwek, Marchew, Oliwa z oliwek, Papryka czerwona, Papryka zielona, Ogórek, Cebula czerwona

**Alergeny:**

1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne
11. nasiona sezamu i produkty pochodne

CHLEB PITA (mąka PSZENNA, woda, drożdże, sól jodowana, cukier, olej roślinny, kwas L-askorbinowy), Ciecierzycza (woda, ciecioraka, sól), Sok cytrynowy, Czosnek, TAHINI pasta (czysty zmielony SEZAM 100%), Oliwa z oliwek, Marchew, Oliwa z oliwek, Papryka czerwona, Papryka zielona, Ogórek, Cebula czerwona

**Alergeny:**

1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne
11. nasiona sezamu i produkty pochodne

CHLEB PITA (mąka PSZENNA, woda, drożdże, sól jodowana, cukier, olej roślinny, kwas L-askorbinowy), Ciecierzycza (woda, ciecioraka, sól), Sok cytrynowy, Czosnek, TAHINI pasta (czysty zmielony SEZAM 100%), Oliwa z oliwek, Marchew, Oliwa z oliwek, Papryka czerwona, Papryka zielona, Ogórek, Cebula czerwona

**Alergeny:**

1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne
11. nasiona sezamu i produkty pochodne

CHLEB PITA (mąka PSZENNA, woda, drożdże, sól jodowana, cukier, olej roślinny, kwas L-askorbinowy), Ciecierzycza (woda, ciecioraka, sól), Sok cytrynowy, Czosnek, TAHINI pasta (czysty zmielony SEZAM 100%), Oliwa z oliwek, Marchew, Oliwa z oliwek, Papryka czerwona, Papryka zielona, Ogórek, Cebula czerwona

**Alergeny:**

1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne
11. nasiona sezamu i produkty pochodne

CHLEB PITA (mąka PSZENNA, woda, drożdże, sól jodowana, cukier, olej roślinny, kwas L-askorbinowy), Ciecierzycza (woda, ciecioraka, sól), Sok cytrynowy, Czosnek, TAHINI pasta (czysty zmielony SEZAM 100%), Oliwa z oliwek, Marchew, Oliwa z oliwek, Papryka czerwona, Papryka zielona, Ogórek, Cebula czerwona

**Alergeny:**

1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne
11. nasiona sezamu i produkty pochodne