

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> Bułka wieloziarnista z jajkiem sadzonym, sosem chrzanowym i ogórkiem kiszonym</p>		<p>Bułka wieloziarnista (mąka PSZENNA, woda, siemię lniane, płatki owsiane, drożdże, nasiona SEZAMU, słonecznik, sól, zakwas PSZENNY, mąka ŻYTANIA, ekstrakt ze słodu JĘCZMIENNEGO, błonnik roślinny, przyprawy), Ogórki kiszone, Rukola, Chrzan, Majonez z olejem rzepakowym, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, JAJA KURZE CAŁE</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 10. gorczyca i produkty pochodne</p>	<p>Bułka wieloziarnista (mąka PSZENNA, woda, siemię lniane, płatki owsiane, drożdże, nasiona SEZAMU, słonecznik, sól, zakwas PSZENNY, mąka ŻYTANIA, ekstrakt ze słodu JĘCZMIENNEGO, błonnik roślinny, przyprawy), Ogórki kiszone, Rukola, Chrzan, Majonez z olejem rzepakowym, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, JAJA KURZE CAŁE</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 10. gorczyca i produkty pochodne</p>	<p>Bułka wieloziarnista (mąka PSZENNA, woda, siemię lniane, płatki owsiane, drożdże, nasiona SEZAMU, słonecznik, sól, zakwas PSZENNY, mąka ŻYTANIA, ekstrakt ze słodu JĘCZMIENNEGO, błonnik roślinny, przyprawy), Ogórki kiszone, Rukola, Chrzan, Majonez z olejem rzepakowym, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, JAJA KURZE CAŁE</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 10. gorczyca i produkty pochodne</p>	<p>Bułka wieloziarnista (mąka PSZENNA, woda, siemię lniane, płatki owsiane, drożdże, nasiona SEZAMU, słonecznik, sól, zakwas PSZENNY, mąka ŻYTANIA, ekstrakt ze słodu JĘCZMIENNEGO, błonnik roślinny, przyprawy), Ogórki kiszone, Rukola, Chrzan, Majonez z olejem rzepakowym, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, JAJA KURZE CAŁE</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 10. gorczyca i produkty pochodne</p>	<p>Bułka wieloziarnista (mąka PSZENNA, woda, siemię lniane, płatki owsiane, drożdże, nasiona SEZAMU, słonecznik, sól, zakwas PSZENNY, mąka ŻYTANIA, ekstrakt ze słodu JĘCZMIENNEGO, błonnik roślinny, przyprawy), Ogórki kiszone, Rukola, Chrzan, Majonez z olejem rzepakowym, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, JAJA KURZE CAŁE</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 10. gorczyca i produkty pochodne</p>
<p><b>Drugie śniadanie</b> Sernik z czekoladą</p>	<p>SERNIK (SEREK naturalny, cukier, czekolada deserowa, ŚMIETANKA, mąka kukurydziana, kajmak klasycyzna, 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 (SEREK naturalny, cukier, czekolada deserowa, ŚMIETANKA, mąka kukurydziana, kajmak klasycyzna, 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 (SEREK naturalny, cukier, czekolada deserowa, ŚMIETANKA, mąka kukurydziana, kajmak klasycyzna, 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 (SEREK naturalny, cukier, czekolada deserowa, ŚMIETANKA, mąka kukurydziana, kajmak klasycyzna, 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 (SEREK naturalny, cukier, czekolada deserowa, ŚMIETANKA, mąka kukurydziana, kajmak klasycyzna, 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 (SEREK naturalny, cukier, czekolada deserowa, ŚMIETANKA, mąka kukurydziana, kajmak klasycyzna, 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><b>Obiad</b> Tagliatelle z cukinią, chilli i parmezanem</p>	<p>Makaron tagliatelle, Cukinia, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Papryczka ostra chili, Pietruszka, liście, Ser twardy długodojrzewający (tarty)</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 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Makaron tagliatelle, Cukinia, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Papryczka ostra chili, Pietruszka, liście, Ser twardy długodojrzewający (tarty)</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 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Makaron tagliatelle, Cukinia, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Papryczka ostra chili, Pietruszka, liście, Ser twardy długodojrzewający (tarty)</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 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Makaron tagliatelle, Cukinia, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Papryczka ostra chili, Pietruszka, liście, Ser twardy długodojrzewający (tarty)</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 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Makaron tagliatelle, Cukinia, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Papryczka ostra chili, Pietruszka, liście, Ser twardy długodojrzewający (tarty)</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 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Makaron tagliatelle, Cukinia, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Papryczka ostra chili, Pietruszka, liście, Ser twardy długodojrzewający (tarty)</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 7. mleko i produkty pochodne</p>

<p><b>Podwieczorek</b> Truskawkowy pudding chia z białą czekoladą</p>	<p>CZEKOLADA BIAŁA (Cukier, tłuszcz kakaowy, MLEKO pełne w proszku, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia), Wiórki kokosowe, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Miód pszczeli, Truskawki, mrożone, Nasiona chia</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>		<p>CZEKOLADA BIAŁA (Cukier, tłuszcz kakaowy, MLEKO pełne w proszku, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia), Wiórki kokosowe, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Miód pszczeli, Truskawki, mrożone, Nasiona chia</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>CZEKOLADA BIAŁA (Cukier, tłuszcz kakaowy, MLEKO pełne w proszku, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia), Wiórki kokosowe, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Miód pszczeli, Truskawki, mrożone, Nasiona chia</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>CZEKOLADA BIAŁA (Cukier, tłuszcz kakaowy, MLEKO pełne w proszku, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia), Wiórki kokosowe, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Miód pszczeli, Truskawki, mrożone, Nasiona chia</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>CZEKOLADA BIAŁA (Cukier, tłuszcz kakaowy, MLEKO pełne w proszku, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia), Wiórki kokosowe, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Miód pszczeli, Truskawki, mrożone, Nasiona chia</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>
<p><b>Kolacja</b> Sałatka z brokułem, żurawiną i prażonymi nasionami słonecznika</p>		<p>Miks салат (lodowa, fryzjerska, rzymaska, cykoria), Brokuły, Żurawina suszona, SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Słonecznik, nasiona, luskane, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtuszczone 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), Czosnek</p> <p>Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p>	<p>Miks салат (lodowa, fryzjerska, rzymaska, cykoria), Brokuły, Żurawina suszona, SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Słonecznik, nasiona, luskane, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtuszczone 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), Czosnek</p> <p>Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p>	<p>Miks салат (lodowa, fryzjerska, rzymaska, cykoria), Brokuły, Żurawina suszona, SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Słonecznik, nasiona, luskane, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtuszczone 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), Czosnek</p> <p>Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p>	<p>Miks салат (lodowa, fryzjerska, rzymaska, cykoria), Brokuły, Żurawina suszona, SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Słonecznik, nasiona, luskane, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtuszczone 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), Czosnek</p> <p>Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p>	<p>Miks салат (lodowa, fryzjerska, rzymaska, cykoria), Brokuły, Żurawina suszona, SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Słonecznik, nasiona, luskane, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtuszczone 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), Czosnek</p> <p>Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p>