

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
<b>Śniadanie</b> Grahamka z pastą jajeczną, warzywa		<p>BUŁKA GRAHAMKA (mąka PSZENNA graham, woda, sól, naturalny zakwas ŻYTNI), Pomidor, Ogórek, Jaja kurze całe, Szcypiorek, Majonez domowy z olejem rzepakowym</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 GRAHAMKA (mąka PSZENNA graham, woda, sól, naturalny zakwas ŻYTNI), Pomidor, Ogórek, Jaja kurze całe, Szcypiorek, Majonez domowy z olejem rzepakowym</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 GRAHAMKA (mąka PSZENNA graham, woda, sól, naturalny zakwas ŻYTNI), Pomidor, Ogórek, Jaja kurze całe, Szcypiorek, Majonez domowy z olejem rzepakowym</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 GRAHAMKA (mąka PSZENNA graham, woda, sól, naturalny zakwas ŻYTNI), Pomidor, Ogórek, Jaja kurze całe, Szcypiorek, Majonez domowy z olejem rzepakowym</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 GRAHAMKA (mąka PSZENNA graham, woda, sól, naturalny zakwas ŻYTNI), Pomidor, Ogórek, Jaja kurze całe, Szcypiorek, Majonez domowy z olejem rzepakowym</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>
<b>Drugie śniadanie</b> Śliwkowe kulki mocy	<p>Ekstrakt waniliowy, Płatki jaglane, Sól biała, Płatki owsiane, Orzechy arachidowe, Olej kokosowy, Kakao 16%, proszek, Śliwki bez pestek, suszone</p> <p>Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne</p>	<p>Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne</p>	<p>Ekstrakt waniliowy, Płatki jaglane, Sól biała, Płatki owsiane, Orzechy arachidowe, Olej kokosowy, Kakao 16%, proszek, Śliwki bez pestek, suszone</p> <p>Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne</p>	<p>Ekstrakt waniliowy, Płatki jaglane, Sól biała, Płatki owsiane, Orzechy arachidowe, Olej kokosowy, Kakao 16%, proszek, Śliwki bez pestek, suszone</p> <p>Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne</p>	<p>Ekstrakt waniliowy, Płatki jaglane, Sól biała, Płatki owsiane, Orzechy arachidowe, Olej kokosowy, Kakao 16%, proszek, Śliwki bez pestek, suszone</p> <p>Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne</p>	<p>Ekstrakt waniliowy, Płatki jaglane, Sól biała, Płatki owsiane, Orzechy arachidowe, Olej kokosowy, Kakao 16%, proszek, Śliwki bez pestek, suszone</p> <p>Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne</p>
<b>Obiad</b> Schab w sosie koperkowym, kasza gryczana, ogórki kiszzone	<p>Koper ogrodowy, Kasza gryczana niepalona (biała), Ogórki kiszzone (ogórek gruntowy, sól), Marchew, Słonecznik, nasiona, łuskane, Oliwa z oliwek, Wieprzowina, schab surowy bez kości, Cebula, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Koper ogrodowy, Bulion warzywny</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Koper ogrodowy, Kasza gryczana niepalona (biała), Ogórki kiszzone (ogórek gruntowy, sól), Marchew, Słonecznik, nasiona, łuskane, Oliwa z oliwek, Wieprzowina, schab surowy bez kości, Cebula, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Koper ogrodowy, Bulion warzywny</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Koper ogrodowy, Kasza gryczana niepalona (biała), Ogórki kiszzone (ogórek gruntowy, sól), Marchew, Słonecznik, nasiona, łuskane, Oliwa z oliwek, Wieprzowina, schab surowy bez kości, Cebula, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Koper ogrodowy, Bulion warzywny</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Koper ogrodowy, Kasza gryczana niepalona (biała), Ogórki kiszzone (ogórek gruntowy, sól), Marchew, Słonecznik, nasiona, łuskane, Oliwa z oliwek, Wieprzowina, schab surowy bez kości, Cebula, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Koper ogrodowy, Bulion warzywny</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Koper ogrodowy, Kasza gryczana niepalona (biała), Ogórki kiszzone (ogórek gruntowy, sól), Marchew, Słonecznik, nasiona, łuskane, Oliwa z oliwek, Wieprzowina, schab surowy bez kości, Cebula, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Koper ogrodowy, Bulion warzywny</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Koper ogrodowy, Kasza gryczana niepalona (biała), Ogórki kiszzone (ogórek gruntowy, sól), Marchew, Słonecznik, nasiona, łuskane, Oliwa z oliwek, Wieprzowina, schab surowy bez kości, Cebula, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Koper ogrodowy, Bulion warzywny</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>
<b>Podwieczorek</b> Ziołowy serek wiejski z nasionami	<p>Bazylija świeża, Dynia, pestki, łuskane, Pietruszka, liście, Serek wiejski, Szcypiorek, Słonecznik, nasiona, łuskane</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Bazylija świeża, Dynia, pestki, łuskane, Pietruszka, liście, Serek wiejski, Szcypiorek, Słonecznik, nasiona, łuskane</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Bazylija świeża, Dynia, pestki, łuskane, Pietruszka, liście, Serek wiejski, Szcypiorek, Słonecznik, nasiona, łuskane</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Bazylija świeża, Dynia, pestki, łuskane, Pietruszka, liście, Serek wiejski, Szcypiorek, Słonecznik, nasiona, łuskane</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Bazylija świeża, Dynia, pestki, łuskane, Pietruszka, liście, Serek wiejski, Szcypiorek, Słonecznik, nasiona, łuskane</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>

**Kolacja**

Bowl z pieczonymi warzywami i sosem sezamowym

Komosa ryżowa (Quinoa),  
ziarna, Ananas, świeży, Miks  
sałat  
(Iodowa, fryzjerska, rzymska,  
cykoria), Tahini (pasta), Sól  
biała, Erytrytol, Jogurt  
naturalny, 2% tłuszczu, Sok  
cytrynowy, Cukinia, Marchew,  
Papryka czerwona, Oliwa z  
oliwek, Papryka zielona,  
Cebula czerwona

Alergeny:  
7. mleko i produkty pochodne  
11. nasiona sezamu i produkty  
pochodne

Komosa ryżowa (Quinoa),  
ziarna, Ananas, świeży, Miks  
sałat  
(Iodowa, fryzjerska, rzymska,  
cykoria), Tahini (pasta), Sól  
biała, Erytrytol, Jogurt  
naturalny, 2% tłuszczu, Sok  
cytrynowy, Cukinia, Marchew,  
Papryka czerwona, Oliwa z  
oliwek, Papryka zielona,  
Cebula czerwona

Alergeny:  
7. mleko i produkty pochodne  
11. nasiona sezamu i produkty  
pochodne

Komosa ryżowa (Quinoa),  
ziarna, Ananas, świeży, Miks  
sałat  
(Iodowa, fryzjerska, rzymska,  
cykoria), Tahini (pasta), Sól  
biała, Erytrytol, Jogurt  
naturalny, 2% tłuszczu, Sok  
cytrynowy, Cukinia, Marchew,  
Papryka czerwona, Oliwa z  
oliwek, Papryka zielona,  
Cebula czerwona

Alergeny:  
7. mleko i produkty pochodne  
11. nasiona sezamu i produkty  
pochodne

Komosa ryżowa (Quinoa),  
ziarna, Ananas, świeży, Miks  
sałat  
(Iodowa, fryzjerska, rzymska,  
cykoria), Tahini (pasta), Sól  
biała, Erytrytol, Jogurt  
naturalny, 2% tłuszczu, Sok  
cytrynowy, Cukinia, Marchew,  
Papryka czerwona, Oliwa z  
oliwek, Papryka zielona,  
Cebula czerwona

Alergeny:  
7. mleko i produkty pochodne  
11. nasiona sezamu i produkty  
pochodne

Komosa ryżowa (Quinoa),  
ziarna, Ananas, świeży, Miks  
sałat  
(Iodowa, fryzjerska, rzymska,  
cykoria), Tahini (pasta), Sól  
biała, Erytrytol, Jogurt  
naturalny, 2% tłuszczu, Sok  
cytrynowy, Cukinia, Marchew,  
Papryka czerwona, Oliwa z  
oliwek, Papryka zielona,  
Cebula czerwona

Alergeny:  
7. mleko i produkty pochodne  
11. nasiona sezamu i produkty  
pochodne