

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> Śniadaniowy bowl z awokado, bekonem i sosem szczypiorkowym		Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymaska, cykorią), JAJA GOTOWANE, Dynia, pestki, łuskane, Boczek wędzony bez kości (boczek wieprzowy (94%), sól, białko wieprzowe, glukoza, substancja konserwująca: azotyn sodu), Pomidor, Awokado, Szczypiorek, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Erytrytol, Sok cytrynowy  Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymaska, cykorią), JAJA GOTOWANE, Dynia, pestki, łuskane, Boczek wędzony bez kości (boczek wieprzowy (94%), sól, białko wieprzowe, glukoza, substancja konserwująca: azotyn sodu), Pomidor, Awokado, Szczypiorek, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Erytrytol, Sok cytrynowy  Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymaska, cykorią), JAJA GOTOWANE, Dynia, pestki, łuskane, Boczek wędzony bez kości (boczek wieprzowy (94%), sól, białko wieprzowe, glukoza, substancja konserwująca: azotyn sodu), Pomidor, Awokado, Szczypiorek, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Erytrytol, Sok cytrynowy  Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymaska, cykorią), JAJA GOTOWANE, Dynia, pestki, łuskane, Boczek wędzony bez kości (boczek wieprzowy (94%), sól, białko wieprzowe, glukoza, substancja konserwująca: azotyn sodu), Pomidor, Awokado, Szczypiorek, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Erytrytol, Sok cytrynowy  Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymaska, cykorią), JAJA GOTOWANE, Dynia, pestki, łuskane, Boczek wędzony bez kości (boczek wieprzowy (94%), sól, białko wieprzowe, glukoza, substancja konserwująca: azotyn sodu), Pomidor, Awokado, Szczypiorek, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Erytrytol, Sok cytrynowy  Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymaska, cykorią), JAJA GOTOWANE, Dynia, pestki, łuskane, Boczek wędzony bez kości (boczek wieprzowy (94%), sól, białko wieprzowe, glukoza, substancja konserwująca: azotyn sodu), Pomidor, Awokado, Szczypiorek, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Erytrytol, Sok cytrynowy  Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne
<b>Drugie śniadanie</b> Ciasteczka owsiane z ziarnami	Płatki owsiane, Olej kokosowy, Masa JAJECZNA, Erytrytol, Cynamon, Dynia, pestki, łuskane, Słonecznik, nasiona, łuskane, Mąka gryczana  Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne	Płatki owsiane, Olej kokosowy, Masa JAJECZNA, Erytrytol, Cynamon, Dynia, pestki, łuskane, Słonecznik, nasiona, łuskane, Mąka gryczana  Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne	Płatki owsiane, Olej kokosowy, Masa JAJECZNA, Erytrytol, Cynamon, Dynia, pestki, łuskane, Słonecznik, nasiona, łuskane, Mąka gryczana  Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne	Płatki owsiane, Olej kokosowy, Masa JAJECZNA, Erytrytol, Cynamon, Dynia, pestki, łuskane, Słonecznik, nasiona, łuskane, Mąka gryczana  Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne	Płatki owsiane, Olej kokosowy, Masa JAJECZNA, Erytrytol, Cynamon, Dynia, pestki, łuskane, Słonecznik, nasiona, łuskane, Mąka gryczana  Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne	Płatki owsiane, Olej kokosowy, Masa JAJECZNA, Erytrytol, Cynamon, Dynia, pestki, łuskane, Słonecznik, nasiona, łuskane, Mąka gryczana  Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne	
<b>Obiad</b> Karkówka w sosie myśliwskim, kasza pęczak, surówka z kapusty pekińskiej	KASZA JĘCZMIENNA, PĘCZAK, Cebula, Czosnek, Wieprzowina, karkówka, Wino białe, wytrawne, Pieczarka uprawna, świeża, Grzyby suszone, Ogórki kiszzone (ogórek gruntowy, sól), Passata pomidorowa (przecier), Kapusta pekińska, Papryka zielona, Oliwa z oliwek  Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne	KASZA JĘCZMIENNA, PĘCZAK, Cebula, Czosnek, Wieprzowina, karkówka, Wino białe, wytrawne, Pieczarka uprawna, świeża, Grzyby suszone, Ogórki kiszzone (ogórek gruntowy, sól), Passata pomidorowa (przecier), Kapusta pekińska, Papryka zielona, Oliwa z oliwek  Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne	KASZA JĘCZMIENNA, PĘCZAK, Cebula, Czosnek, Wieprzowina, karkówka, Wino białe, wytrawne, Pieczarka uprawna, świeża, Grzyby suszone, Ogórki kiszzone (ogórek gruntowy, sól), Passata pomidorowa (przecier), Kapusta pekińska, Papryka zielona, Oliwa z oliwek  Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne	KASZA JĘCZMIENNA, PĘCZAK, Cebula, Czosnek, Wieprzowina, karkówka, Wino białe, wytrawne, Pieczarka uprawna, świeża, Grzyby suszone, Ogórki kiszzone (ogórek gruntowy, sól), Passata pomidorowa (przecier), Kapusta pekińska, Papryka zielona, Oliwa z oliwek  Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne	KASZA JĘCZMIENNA, PĘCZAK, Cebula, Czosnek, Wieprzowina, karkówka, Wino białe, wytrawne, Pieczarka uprawna, świeża, Grzyby suszone, Ogórki kiszzone (ogórek gruntowy, sól), Passata pomidorowa (przecier), Kapusta pekińska, Papryka zielona, Oliwa z oliwek  Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne	KASZA JĘCZMIENNA, PĘCZAK, Cebula, Czosnek, Wieprzowina, karkówka, Wino białe, wytrawne, Pieczarka uprawna, świeża, Grzyby suszone, Ogórki kiszzone (ogórek gruntowy, sól), Passata pomidorowa (przecier), Kapusta pekińska, Papryka zielona, Oliwa z oliwek  Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne	
<b>Podwieczorek</b> Jogurtowy pudding chia z mailnami	Maliny, mrożone, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Erytrytol, Nasiona chia, Mleko kokosowe  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Maliny, mrożone, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Erytrytol, Nasiona chia, Mleko kokosowe  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Maliny, mrożone, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Erytrytol, Nasiona chia, Mleko kokosowe  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Maliny, mrożone, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Erytrytol, Nasiona chia, Mleko kokosowe  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Maliny, mrożone, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Erytrytol, Nasiona chia, Mleko kokosowe  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Maliny, mrożone, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Erytrytol, Nasiona chia, Mleko kokosowe  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	

**Kolacja**

Tabbouleh z kolorową fasolką szparagową i fetą

SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), KASZA BULGUR, Fasolka szparagowa, Pietruszka, liście, Cebula czerwona, Oliwa z oliwek, Sok cytrynowy, Erytrytol

## 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

SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), KASZA BULGUR, Fasolka szparagowa, Pietruszka, liście, Cebula czerwona, Oliwa z oliwek, Sok cytrynowy, Erytrytol

## 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

SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), KASZA BULGUR, Fasolka szparagowa, Pietruszka, liście, Cebula czerwona, Oliwa z oliwek, Sok cytrynowy, Erytrytol

## 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

SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), KASZA BULGUR, Fasolka szparagowa, Pietruszka, liście, Cebula czerwona, Oliwa z oliwek, Sok cytrynowy, Erytrytol

## 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

SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), KASZA BULGUR, Fasolka szparagowa, Pietruszka, liście, Cebula czerwona, Oliwa z oliwek, Sok cytrynowy, Erytrytol

## 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