

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> Bowl z kurczakiem, brokułami, awokado i sosem jogurtowym		Szczypiorek, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Kasza gryczana niepalona (biała), Brokuły, Awokado, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Sok cytrynowy, Szczypiorek  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Szczypiorek, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Kasza gryczana niepalona (biała), Brokuły, Awokado, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Sok cytrynowy, Szczypiorek  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Szczypiorek, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Kasza gryczana niepalona (biała), Brokuły, Awokado, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Sok cytrynowy, Szczypiorek  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Szczypiorek, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Kasza gryczana niepalona (biała), Brokuły, Awokado, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Sok cytrynowy, Szczypiorek  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Szczypiorek, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Kasza gryczana niepalona (biała), Brokuły, Awokado, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Sok cytrynowy, Szczypiorek  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
<b>Drugie śniadanie</b> Zielony deser chia ze szpinakiem i kiwi	CZEKOLADA BIAŁA (Cukier, tłuszcz kakaowy, MLEKO pełne w proszku, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia), Nasiona chia, Mleko kokosowe, Woda, Erytrytol, Ekstrakt waniliowy, Kiwi, Banan, Sok cytrynowy, Szpinak		CZEKOLADA BIAŁA (Cukier, tłuszcz kakaowy, MLEKO pełne w proszku, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia), Nasiona chia, Mleko kokosowe, Woda, Erytrytol, Ekstrakt waniliowy, Kiwi, Banan, Sok cytrynowy, Szpinak	CZEKOLADA BIAŁA (Cukier, tłuszcz kakaowy, MLEKO pełne w proszku, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia), Nasiona chia, Mleko kokosowe, Woda, Erytrytol, Ekstrakt waniliowy, Kiwi, Banan, Sok cytrynowy, Szpinak	CZEKOLADA BIAŁA (Cukier, tłuszcz kakaowy, MLEKO pełne w proszku, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia), Nasiona chia, Mleko kokosowe, Woda, Erytrytol, Ekstrakt waniliowy, Kiwi, Banan, Sok cytrynowy, Szpinak	CZEKOLADA BIAŁA (Cukier, tłuszcz kakaowy, MLEKO pełne w proszku, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia), Nasiona chia, Mleko kokosowe, Woda, Erytrytol, Ekstrakt waniliowy, Kiwi, Banan, Sok cytrynowy, Szpinak
<b>Obiad</b> Pulpety z indyka w sosie koperkowym, kasza jęczmienna pęczak, surówka z marchewki	KASZA JĘCZMIENNA, PĘCZAK, Oliwa z oliwek, Marchew, Kapusta czerwona, Cebula, Masa JAJECZNA, Oliwa z oliwek, Mięso z piersi indyka, bez skóry, BUŁKA TARTA (mąka PSZENNA, woda, sól, drożdże), ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtuszczone, ŚMIETANKA), Bulion warzywny, Koper ogrodowy  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	KASZA JĘCZMIENNA, PĘCZAK, Oliwa z oliwek, Marchew, Kapusta czerwona, Cebula, Masa JAJECZNA, Oliwa z oliwek, Mięso z piersi indyka, bez skóry, BUŁKA TARTA (mąka PSZENNA, woda, sól, drożdże), ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtuszczone, ŚMIETANKA), Bulion warzywny, Koper ogrodowy  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	KASZA JĘCZMIENNA, PĘCZAK, Oliwa z oliwek, Marchew, Kapusta czerwona, Cebula, Masa JAJECZNA, Oliwa z oliwek, Mięso z piersi indyka, bez skóry, BUŁKA TARTA (mąka PSZENNA, woda, sól, drożdże), ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtuszczone, ŚMIETANKA), Bulion warzywny, Koper ogrodowy  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	KASZA JĘCZMIENNA, PĘCZAK, Oliwa z oliwek, Marchew, Kapusta czerwona, Cebula, Masa JAJECZNA, Oliwa z oliwek, Mięso z piersi indyka, bez skóry, BUŁKA TARTA (mąka PSZENNA, woda, sól, drożdże), ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtuszczone, ŚMIETANKA), Bulion warzywny, Koper ogrodowy  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	KASZA JĘCZMIENNA, PĘCZAK, Oliwa z oliwek, Marchew, Kapusta czerwona, Cebula, Masa JAJECZNA, Oliwa z oliwek, Mięso z piersi indyka, bez skóry, BUŁKA TARTA (mąka PSZENNA, woda, sól, drożdże), ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtuszczone, ŚMIETANKA), Bulion warzywny, Koper ogrodowy  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	KASZA JĘCZMIENNA, PĘCZAK, Oliwa z oliwek, Marchew, Kapusta czerwona, Cebula, Masa JAJECZNA, Oliwa z oliwek, Mięso z piersi indyka, bez skóry, BUŁKA TARTA (mąka PSZENNA, woda, sól, drożdże), ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtuszczone, ŚMIETANKA), Bulion warzywny, Koper ogrodowy  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
<b>Podwieczorek</b> Słoneczne smoothie	JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Ananas, świeży, Banan, Brzoskwinia, świeża, Sok pomarańczowy, Woda  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne		JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Ananas, świeży, Banan, Brzoskwinia, świeża, Sok pomarańczowy, Woda  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Ananas, świeży, Banan, Brzoskwinia, świeża, Sok pomarańczowy, Woda  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Ananas, świeży, Banan, Brzoskwinia, świeża, Sok pomarańczowy, Woda  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Ananas, świeży, Banan, Brzoskwinia, świeża, Sok pomarańczowy, Woda  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne

**Kolacja**

Pasta z makreli z kiszonym ogórkiem i koperkiem, chleb żytni

CHLEB ŻYTNI JASNY (mąka ŻYTANIA razowa, woda, sól, naturalny zakwas ŻYTNI), Ogórki kiszone (ogórek gruntowy, sól), MAKRELA, wędzona, JAJA GOTOWANE, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Koper ogrodowy

**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
10. gorczyca i produkty pochodne

CHLEB ŻYTNI JASNY (mąka ŻYTANIA razowa, woda, sól, naturalny zakwas ŻYTNI), Ogórki kiszone (ogórek gruntowy, sól), MAKRELA, wędzona, JAJA GOTOWANE, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Koper ogrodowy

**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
10. gorczyca i produkty pochodne

CHLEB ŻYTNI JASNY (mąka ŻYTANIA razowa, woda, sól, naturalny zakwas ŻYTNI), Ogórki kiszone (ogórek gruntowy, sól), MAKRELA, wędzona, JAJA GOTOWANE, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Koper ogrodowy

**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
10. gorczyca i produkty pochodne

CHLEB ŻYTNI JASNY (mąka ŻYTANIA razowa, woda, sól, naturalny zakwas ŻYTNI), Ogórki kiszone (ogórek gruntowy, sól), MAKRELA, wędzona, JAJA GOTOWANE, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Koper ogrodowy

**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
10. gorczyca i produkty pochodne

CHLEB ŻYTNI JASNY (mąka ŻYTANIA razowa, woda, sól, naturalny zakwas ŻYTNI), Ogórki kiszone (ogórek gruntowy, sól), MAKRELA, wędzona, JAJA GOTOWANE, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Koper ogrodowy

**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
10. gorczyca i produkty pochodne