

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 serkiem łososiowym i warzywami		Bułki grahamki, Ogórek, Papryka czerwona, SEREK NATURALNY DO SMAROWANIA (SEREK śmietankowy, sól, białka MLEKA, mączka chleba świętojańskiego), ŁOSOS, SWIEŻY, 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 4. ryby i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne	Bułki grahamki, Ogórek, Papryka czerwona, SEREK NATURALNY DO SMAROWANIA (SEREK śmietankowy, sól, białka MLEKA, mączka chleba świętojańskiego), ŁOSOS, SWIEŻY, 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 4. ryby i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne	Bułki grahamki, Ogórek, Papryka czerwona, SEREK NATURALNY DO SMAROWANIA (SEREK śmietankowy, sól, białka MLEKA, mączka chleba świętojańskiego), ŁOSOS, SWIEŻY, 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 4. ryby i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne	Bułki grahamki, Ogórek, Papryka czerwona, SEREK NATURALNY DO SMAROWANIA (SEREK śmietankowy, sól, białka MLEKA, mączka chleba świętojańskiego), ŁOSOS, SWIEŻY, 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 4. ryby i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne	Bułki grahamki, Ogórek, Papryka czerwona, SEREK NATURALNY DO SMAROWANIA (SEREK śmietankowy, sól, białka MLEKA, mączka chleba świętojańskiego), ŁOSOS, SWIEŻY, 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 4. ryby i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne
<b>Drugie śniadanie</b> Koktajl jagodowy	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Czarne jagody, Nasiona chia, Erytrytol  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Czarne jagody, Nasiona chia, Erytrytol  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Czarne jagody, Nasiona chia, Erytrytol  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Czarne jagody, Nasiona chia, Erytrytol  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Czarne jagody, Nasiona chia, Erytrytol  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Czarne jagody, Nasiona chia, Erytrytol  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
<b>Obiad</b> Koperkowa potrawka z kurczaka, kasza gryczana, surówka z marchewki ze słonecznikiem	Kasza gryczana, Marchew, Jabłko, Słonecznik, nasiona, łuskane, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JA), musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Mieso z piersi kurczaka, bez skóry, Koper ogrodowy, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Bulion warzywny  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	Kasza gryczana, Marchew, Jabłko, Słonecznik, nasiona, łuskane, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JA), musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Mieso z piersi kurczaka, bez skóry, Koper ogrodowy, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Bulion warzywny  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	Kasza gryczana, Marchew, Jabłko, Słonecznik, nasiona, łuskane, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JA), musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Mieso z piersi kurczaka, bez skóry, Koper ogrodowy, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Bulion warzywny  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	Kasza gryczana, Marchew, Jabłko, Słonecznik, nasiona, łuskane, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JA), musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Mieso z piersi kurczaka, bez skóry, Koper ogrodowy, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Bulion warzywny  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	Kasza gryczana, Marchew, Jabłko, Słonecznik, nasiona, łuskane, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JA), musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Mieso z piersi kurczaka, bez skóry, Koper ogrodowy, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Bulion warzywny  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	Kasza gryczana, Marchew, Jabłko, Słonecznik, nasiona, łuskane, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JA), musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Mieso z piersi kurczaka, bez skóry, Koper ogrodowy, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Bulion warzywny  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
<b>Podwieczorek</b> Jogurtowy pudding chia z malinami	Maliny, mrożone, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Erytrytol, Nasiona chia, Mleko kokosowe  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Maliny, mrożone, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Erytrytol, Nasiona chia, Mleko kokosowe  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Maliny, mrożone, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Erytrytol, Nasiona chia, Mleko kokosowe  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Maliny, mrożone, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Erytrytol, Nasiona chia, Mleko kokosowe  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Maliny, mrożone, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Erytrytol, Nasiona chia, Mleko kokosowe  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Maliny, mrożone, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Erytrytol, Nasiona chia, Mleko kokosowe  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
<b>Kolacja</b> Tabbouleh z kolorową fasolką szparagową i fetą	Ser typu Feta, KASZA BULGUR, Mieszanka Warzywna Kalifornia Minute (fasolka szparagowa żółta, zielona, marchew), Pietruszka, liście, Cebula czerwona, Oliwa z oliwek, Sok cytrynowy  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, KASZA BULGUR, Mieszanka Warzywna Kalifornia Minute (fasolka szparagowa żółta, zielona, marchew), Pietruszka, liście, Cebula czerwona, Oliwa z oliwek, Sok cytrynowy  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, KASZA BULGUR, Mieszanka Warzywna Kalifornia Minute (fasolka szparagowa żółta, zielona, marchew), Pietruszka, liście, Cebula czerwona, Oliwa z oliwek, Sok cytrynowy  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, KASZA BULGUR, Mieszanka Warzywna Kalifornia Minute (fasolka szparagowa żółta, zielona, marchew), Pietruszka, liście, Cebula czerwona, Oliwa z oliwek, Sok cytrynowy  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, KASZA BULGUR, Mieszanka Warzywna Kalifornia Minute (fasolka szparagowa żółta, zielona, marchew), Pietruszka, liście, Cebula czerwona, Oliwa z oliwek, Sok cytrynowy  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, KASZA BULGUR, Mieszanka Warzywna Kalifornia Minute (fasolka szparagowa żółta, zielona, marchew), Pietruszka, liście, Cebula czerwona, Oliwa z oliwek, Sok cytrynowy  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