

Posiłek / potrawa / składniki	PURE OFFICE - 3 posiłki (drugie śniadanie, obiad, podwieczorek)	1500 kcal - 5 posiłków	2000 kcal - 5 posiłków	2500 kcal - 5 posiłków	3000 kcal - 5 posiłków
Śniadanie Polenta szarlotkowa		Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Jabłko, Kasza kukurydziana, Miód pszczeli, Orzechy arachidowe, Cynamon	Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Jabłko, Kasza kukurydziana, Miód pszczeli, Orzechy arachidowe, Cynamon	Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Jabłko, Kasza kukurydziana, Miód pszczeli, Orzechy arachidowe, Cynamon	Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Jabłko, Kasza kukurydziana, Miód pszczeli, Orzechy arachidowe, Cynamon
Drugie śniadanie Zupa jarzynowa ze śmietanką	Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Groszek zielony, mrożony, Marchew, Papryka czerwona, Pietruszka, liście, Pietruszka, korzeń, Pomidory z puszki (krojone), Por, Seler korzeniowy, Ziemniaki, późne, Bulion warzywny	Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Groszek zielony, mrożony, Marchew, Papryka czerwona, Pietruszka, liście, Pietruszka, korzeń, Pomidory z puszki (krojone), Por, Seler korzeniowy, Ziemniaki, późne, Bulion warzywny	Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Groszek zielony, mrożony, Marchew, Papryka czerwona, Pietruszka, liście, Pietruszka, korzeń, Pomidory z puszki (krojone), Por, Seler korzeniowy, Ziemniaki, późne, Bulion warzywny	Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Groszek zielony, mrożony, Marchew, Papryka czerwona, Pietruszka, liście, Pietruszka, korzeń, Pomidory z puszki (krojone), Por, Seler korzeniowy, Ziemniaki, późne, Bulion warzywny	Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Groszek zielony, mrożony, Marchew, Papryka czerwona, Pietruszka, liście, Pietruszka, korzeń, Pomidory z puszki (krojone), Por, Seler korzeniowy, Ziemniaki, późne, Bulion warzywny
Obiad Tajskie burgery z indyka, sos czosnkowy z kolendrą, surówka z kapusty pekińskiej	Bułki pszenne zwykłe, Mięso z piersi indyka, bez skóry, Pietruszka, liście, Imbir świeży, Olej rzepakowy, Czosnek, Papryczka ostra chili, Bazylija świeża, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kolendra (liście), Czosnek, Kapusta pekińska, Papryka czerwona, Cebula czerwona, Marchew, Oliwa z oliwek, Orzechy arachidowe, Papryczka ostra chili	Bułki pszenne zwykłe, Mięso z piersi indyka, bez skóry, Pietruszka, liście, Imbir świeży, Olej rzepakowy, Czosnek, Papryczka ostra chili, Bazylija świeża, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kolendra (liście), Czosnek, Kapusta pekińska, Papryka czerwona, Cebula czerwona, Marchew, Oliwa z oliwek, Orzechy arachidowe, Papryczka ostra chili	Bułki pszenne zwykłe, Mięso z piersi indyka, bez skóry, Pietruszka, liście, Imbir świeży, Olej rzepakowy, Czosnek, Papryczka ostra chili, Bazylija świeża, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kolendra (liście), Czosnek, Kapusta pekińska, Papryka czerwona, Cebula czerwona, Marchew, Oliwa z oliwek, Orzechy arachidowe, Papryczka ostra chili	Bułki pszenne zwykłe, Mięso z piersi indyka, bez skóry, Pietruszka, liście, Imbir świeży, Olej rzepakowy, Czosnek, Papryczka ostra chili, Bazylija świeża, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kolendra (liście), Czosnek, Kapusta pekińska, Papryka czerwona, Cebula czerwona, Marchew, Oliwa z oliwek, Orzechy arachidowe, Papryczka ostra chili	Bułki pszenne zwykłe, Mięso z piersi indyka, bez skóry, Pietruszka, liście, Imbir świeży, Olej rzepakowy, Czosnek, Papryczka ostra chili, Bazylija świeża, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kolendra (liście), Czosnek, Kapusta pekińska, Papryka czerwona, Cebula czerwona, Marchew, Oliwa z oliwek, Orzechy arachidowe, Papryczka ostra chili
Podwieczorek Pianka jogurtowa z musem brzoskwiniowym	Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Jogurt grecki, Brzoskwinia w syropie, Miód pszczeli, Żelatyna, Sok cytrynowy	Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Jogurt grecki, Brzoskwinia w syropie, Miód pszczeli, Żelatyna, Sok cytrynowy	Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Jogurt grecki, Brzoskwinia w syropie, Miód pszczeli, Żelatyna, Sok cytrynowy	Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Jogurt grecki, Brzoskwinia w syropie, Miód pszczeli, Żelatyna, Sok cytrynowy	Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Jogurt grecki, Brzoskwinia w syropie, Miód pszczeli, Żelatyna, Sok cytrynowy
Kolacja Leczo z bakłażanem i chorizo		Pomidory z puszki (krojone), Chorizo, Bakłażan, Papryka czerwona, mrożona, Cebula, Oliwa z oliwek, Czosnek, Ziola prowansalskie	Pomidory z puszki (krojone), Chorizo, Bakłażan, Papryka czerwona, mrożona, Cebula, Oliwa z oliwek, Czosnek, Ziola prowansalskie	Pomidory z puszki (krojone), Chorizo, Bakłażan, Papryka czerwona, mrożona, Cebula, Oliwa z oliwek, Czosnek, Ziola prowansalskie	Pomidory z puszki (krojone), Chorizo, Bakłażan, Papryka czerwona, mrożona, Cebula, Oliwa z oliwek, Czosnek, Ziola prowansalskie