

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 Serek paprykowy, chleb żytni		Chleb żytni jasny, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Papryka czerwona, Papryka zielona, Ser twarogowy półtłusty, Serek naturalny do smarowania	Chleb żytni jasny, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Papryka czerwona, Papryka zielona, Ser twarogowy półtłusty, Serek naturalny do smarowania	Chleb żytni jasny, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Papryka czerwona, Papryka zielona, Ser twarogowy półtłusty, Serek naturalny do smarowania	Chleb żytni jasny, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Papryka czerwona, Papryka zielona, Ser twarogowy półtłusty, Serek naturalny do smarowania
Drugie śniadanie Budyń waniliowy z wiśniami	Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Wiśnie bez pestek, mrożone, Skrobia ziemniaczana, Miód pszczeli, Ekstrakt waniliowy	Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Wiśnie bez pestek, mrożone, Skrobia ziemniaczana, Miód pszczeli, Ekstrakt waniliowy	Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Wiśnie bez pestek, mrożone, Skrobia ziemniaczana, Miód pszczeli, Ekstrakt waniliowy	Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Wiśnie bez pestek, mrożone, Skrobia ziemniaczana, Miód pszczeli, Ekstrakt waniliowy	Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Wiśnie bez pestek, mrożone, Skrobia ziemniaczana, Miód pszczeli, Ekstrakt waniliowy
Obiad Dorsz na spaghetti w sosie pomidorowym	Dorsz, świeży, filety bez skóry, Pomidory z puszki (krojone), Makaron spaghetti, Oliwki zielone, marynowane, konserwowe, Szpinak, Oliwa z oliwek, Czosnek	Dorsz, świeży, filety bez skóry, Pomidory z puszki (krojone), Makaron spaghetti, Oliwki zielone, marynowane, konserwowe, Szpinak, Oliwa z oliwek, Czosnek	Dorsz, świeży, filety bez skóry, Pomidory z puszki (krojone), Makaron spaghetti, Oliwki zielone, marynowane, konserwowe, Szpinak, Oliwa z oliwek, Czosnek	Dorsz, świeży, filety bez skóry, Pomidory z puszki (krojone), Makaron spaghetti, Oliwki zielone, marynowane, konserwowe, Szpinak, Oliwa z oliwek, Czosnek	Dorsz, świeży, filety bez skóry, Pomidory z puszki (krojone), Makaron spaghetti, Oliwki zielone, marynowane, konserwowe, Szpinak, Oliwa z oliwek, Czosnek
Podwieczorek Batony owsiane	Płatki owsiane, Cukier, Słonecznik, nasiona, łuskane, Dynia, pestki, łuskane, Cynamon, Masło ekstra, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Miód pszczeli, Jaja kurze całe	Płatki owsiane, Cukier, Słonecznik, nasiona, łuskane, Dynia, pestki, łuskane, Cynamon, Masło ekstra, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Miód pszczeli, Jaja kurze całe	Płatki owsiane, Cukier, Słonecznik, nasiona, łuskane, Dynia, pestki, łuskane, Cynamon, Masło ekstra, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Miód pszczeli, Jaja kurze całe	Płatki owsiane, Cukier, Słonecznik, nasiona, łuskane, Dynia, pestki, łuskane, Cynamon, Masło ekstra, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Miód pszczeli, Jaja kurze całe	Płatki owsiane, Cukier, Słonecznik, nasiona, łuskane, Dynia, pestki, łuskane, Cynamon, Masło ekstra, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Miód pszczeli, Jaja kurze całe
Kolacja Sałatka z mozzarellą, burakiem i orzechami włoskimi		Burak, Ser mozzarella (wiórki), Rukola, Orzechy włoskie, Ocet balsamiczny, Miód pszczeli, Tymianek (świeży), Sok cytrynowy, Oliwa z oliwek	Burak, Ser mozzarella (wiórki), Rukola, Orzechy włoskie, Ocet balsamiczny, Miód pszczeli, Tymianek (świeży), Sok cytrynowy, Oliwa z oliwek	Burak, Ser mozzarella (wiórki), Rukola, Orzechy włoskie, Ocet balsamiczny, Miód pszczeli, Tymianek (świeży), Sok cytrynowy, Oliwa z oliwek	Burak, Ser mozzarella (wiórki), Rukola, Orzechy włoskie, Ocet balsamiczny, Miód pszczeli, Tymianek (świeży), Sok cytrynowy, Oliwa z oliwek