

Posiłek / potrawa / składniki	PURE OFFICE - 3 posiłki (drugie śniadanie, obiad, podwieczorek)	PURE TRI 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> Nicejska pasta z tuńczyka, rogal		Rogal, Pomidor, Tuńczyk w sosie własnym, Jaja kurze całe, Koper ogrodowy, Oliwki czarne, Cebula czerwona, Kapary, Majonez domowy z olejem rzepakowym  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	Rogal, Pomidor, Tuńczyk w sosie własnym, Jaja kurze całe, Koper ogrodowy, Oliwki czarne, Cebula czerwona, Kapary, Majonez domowy z olejem rzepakowym  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	Rogal, Pomidor, Tuńczyk w sosie własnym, Jaja kurze całe, Koper ogrodowy, Oliwki czarne, Cebula czerwona, Kapary, Majonez domowy z olejem rzepakowym  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	Rogal, Pomidor, Tuńczyk w sosie własnym, Jaja kurze całe, Koper ogrodowy, Oliwki czarne, Cebula czerwona, Kapary, Majonez domowy z olejem rzepakowym  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	Rogal, Pomidor, Tuńczyk w sosie własnym, Jaja kurze całe, Koper ogrodowy, Oliwki czarne, Cebula czerwona, Kapary, Majonez domowy z olejem rzepakowym  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
<b>Drugie śniadanie</b> Truskaweczka	ZK Ciasto Truskaweczka  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		ZK Ciasto Truskaweczka  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	ZK Ciasto Truskaweczka  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	ZK Ciasto Truskaweczka  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	ZK Ciasto Truskaweczka  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>Obiad</b> Miruna w sosie z cukiniowym, spaghetti	Koper ogrodowy, Makaron spaghetti, MIRUNA, Cebula, Cukinia, Cebula, Oliwa z oliwek, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Bulion warzywny, Pietruszka, liście	Koper ogrodowy, Makaron spaghetti, MIRUNA, Cebula, Cukinia, Cebula, Oliwa z oliwek, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Bulion warzywny, Pietruszka, liście	Koper ogrodowy, Makaron spaghetti, MIRUNA, Cebula, Cukinia, Cebula, Oliwa z oliwek, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Bulion warzywny, Pietruszka, liście	Koper ogrodowy, Makaron spaghetti, MIRUNA, Cebula, Cukinia, Cebula, Oliwa z oliwek, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Bulion warzywny, Pietruszka, liście	Koper ogrodowy, Makaron spaghetti, MIRUNA, Cebula, Cukinia, Cebula, Oliwa z oliwek, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Bulion warzywny, Pietruszka, liście	Koper ogrodowy, Makaron spaghetti, MIRUNA, Cebula, Cukinia, Cebula, Oliwa z oliwek, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Bulion warzywny, Pietruszka, liście
<b>Podwieczorek</b> Hummus z bobu, słupki papryki	Papryka czerwona, Tahini (pasta), Ciecierzycza (w zalewie), Sok cytrynowy, Czosnek, Bób, mrożony, Oliwa z oliwek  Alergeny: 11. nasiona sezamu i produkty pochodne		Papryka czerwona, Tahini (pasta), Ciecierzycza (w zalewie), Sok cytrynowy, Czosnek, Bób, mrożony, Oliwa z oliwek  Alergeny: 11. nasiona sezamu i produkty pochodne	Papryka czerwona, Tahini (pasta), Ciecierzycza (w zalewie), Sok cytrynowy, Czosnek, Bób, mrożony, Oliwa z oliwek  Alergeny: 11. nasiona sezamu i produkty pochodne	Papryka czerwona, Tahini (pasta), Ciecierzycza (w zalewie), Sok cytrynowy, Czosnek, Bób, mrożony, Oliwa z oliwek  Alergeny: 11. nasiona sezamu i produkty pochodne	Papryka czerwona, Tahini (pasta), Ciecierzycza (w zalewie), Sok cytrynowy, Czosnek, Bób, mrożony, Oliwa z oliwek  Alergeny: 11. nasiona sezamu i produkty pochodne

## Kolacja

Salatka Cezar z kurczakiem

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Oliwa z oliwek, Ser twardy długodojrzewający (tarty), Grzanki, **Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria)**, Sok cytrynowy, Musztarda, Czosnek, Sos worcestershire, Majonez domowy z olejem rzepakowym

### 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
10. gorczyca i produkty pochodne

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Oliwa z oliwek, Ser twardy długodojrzewający (tarty), Grzanki, **Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria)**, Sok cytrynowy, Musztarda, Czosnek, Sos worcestershire, Majonez domowy z olejem rzepakowym

### 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
10. gorczyca i produkty pochodne

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Oliwa z oliwek, Ser twardy długodojrzewający (tarty), Grzanki, **Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria)**, Sok cytrynowy, Musztarda, Czosnek, Sos worcestershire, Majonez domowy z olejem rzepakowym

### 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
10. gorczyca i produkty pochodne

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Oliwa z oliwek, Ser twardy długodojrzewający (tarty), Grzanki, **Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria)**, Sok cytrynowy, Musztarda, Czosnek, Sos worcestershire, Majonez domowy z olejem rzepakowym

### 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
10. gorczyca i produkty pochodne

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Oliwa z oliwek, Ser twardy długodojrzewający (tarty), Grzanki, **Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria)**, Sok cytrynowy, Musztarda, Czosnek, Sos worcestershire, Majonez domowy z olejem rzepakowym

### 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
10. gorczyca i produkty pochodne