

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
<b>Śniadanie</b> Polenta szarlotkowa		Mleko bezlaktazowe 1,5%, Jabłko, Kasza kukurydziana, Miód pszczeni, Orzechy arachidowe, Cynamon	Mleko bezlaktazowe 1,5%, Jabłko, Kasza kukurydziana, Miód pszczeni, Orzechy arachidowe, Cynamon	Mleko bezlaktazowe 1,5%, Jabłko, Kasza kukurydziana, Miód pszczeni, Orzechy arachidowe, Cynamon	Mleko bezlaktazowe 1,5%, Jabłko, Kasza kukurydziana, Miód pszczeni, Orzechy arachidowe, Cynamon
<b>Drugie śniadanie</b> Zupa jarzynowa ze śmietanką	Śmietana bez laktozy 18%, Groszek zielony, mrożony, Marchew, Papryka czerwona, Pietruszka, liście, Pietruszka, korzeń, Pomidory z puszki (krojone), Por, Seler korzeniowy, Ziemniaki, późne, Bulion warzywny, Oliwa z oliwek	Śmietana bez laktozy 18%, Groszek zielony, mrożony, Marchew, Papryka czerwona, Pietruszka, liście, Pietruszka, korzeń, Pomidory z puszki (krojone), Por, Seler korzeniowy, Ziemniaki, późne, Bulion warzywny, Oliwa z oliwek	Śmietana bez laktozy 18%, Groszek zielony, mrożony, Marchew, Papryka czerwona, Pietruszka, liście, Pietruszka, korzeń, Pomidory z puszki (krojone), Por, Seler korzeniowy, Ziemniaki, późne, Bulion warzywny, Oliwa z oliwek	Śmietana bez laktozy 18%, Groszek zielony, mrożony, Marchew, Papryka czerwona, Pietruszka, liście, Pietruszka, korzeń, Pomidory z puszki (krojone), Por, Seler korzeniowy, Ziemniaki, późne, Bulion warzywny, Oliwa z oliwek	Śmietana bez laktozy 18%, Groszek zielony, mrożony, Marchew, Papryka czerwona, Pietruszka, liście, Pietruszka, korzeń, Pomidory z puszki (krojone), Por, Seler korzeniowy, Ziemniaki, późne, Bulion warzywny, Oliwa z oliwek
<b>Obiad</b> 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, Bazylia świeża, Jogurt naturalny bez laktozy, 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, Bazylia świeża, Jogurt naturalny bez laktozy, 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, Bazylia świeża, Jogurt naturalny bez laktozy, 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, Bazylia świeża, Jogurt naturalny bez laktozy, 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, Bazylia świeża, Jogurt naturalny bez laktozy, Kolendra (liście), Czosnek, Kapusta pekińska, Papryka czerwona, Cebula czerwona, Marchew, Oliwa z oliwek, Orzechy arachidowe, Papryczka ostra chili
<b>Podwieczorek</b> Pianka jogurtowa z musem brzoskwiniowym	Jogurt grecki light bez laktozy , Brzoskwinia w syropie, Miód pszczeni, Żelatyna, Sok cytrynowy, Mleko kokosowe	Jogurt grecki light bez laktozy , Brzoskwinia w syropie, Miód pszczeni, Żelatyna, Sok cytrynowy, Mleko kokosowe	Jogurt grecki light bez laktozy , Brzoskwinia w syropie, Miód pszczeni, Żelatyna, Sok cytrynowy, Mleko kokosowe	Jogurt grecki light bez laktozy , Brzoskwinia w syropie, Miód pszczeni, Żelatyna, Sok cytrynowy, Mleko kokosowe	Jogurt grecki light bez laktozy , Brzoskwinia w syropie, Miód pszczeni, Żelatyna, Sok cytrynowy, Mleko kokosowe
<b>Kolacja</b> 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