

CATERING DIETETYCZNY DLA ZDROWIA

OFERTA B2B: DIETA "PRZEDSZKOLNA / ZDROWY MALUCH"

Menu dla placówek przedszkolnych (3-6 lat).
Oparta na produktach bez nadmiaru soli i cukru.

**ZDROWE POSIŁKI, ŚWIEŻE
SKŁADNIKI**



1250 kcal

INTER  **KRAK**
c a t e r i n g

Zamów teraz
+48 601 301 637
biuro@interkrak.pl
www.interkrak.pl

O DIECIE PRZEDSZKOLNEJ / DRODZE DO ZDROWIA

DIETA PRZEDSZKOLNA

To specjalnie opracowany sposób żywienia, który wspiera prawidłowy rozwój, zdrowie i dobre samopoczucie maluchów redukując zawartość soli i cukru. Taki jadłospis pomaga budować zdrowe nawyki żywieniowe już od najmłodszych lat i chronić dzieci przed przyszłymi problemami zdrowotnymi.

DLACZEGO WARTO WYBRAĆ NASZĄ DIETĘ PRZEDSZKOLNĄ?

- Ochrona zdrowia dzieci – ograniczenie soli i cukru w diecie przedszkolaka pomaga zapobiegać problemom z nadciśnieniem i otyłością, a także wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego już od najmłodszych lat.
- Bezpieczeństwo i odpowiednie zbilansowanie – menu dostarcza wszystkich niezbędnych składników odżywczych, takich jak witaminy, minerały, białka, zdrowe tłuszcze i węglowodany, potrzebnych do prawidłowego wzrostu i rozwoju fizycznego oraz umysłowego.
- Naturalne i świeże produkty – bazujemy na pełnowartościowych produktach, takich jak świeże warzywa i owoce, chude mięso i ryby.

PRZYKŁADOWE POSIŁKI / JADŁOSPIS PRZEDSZKOLAKA

Wariant 4 posiłków dziennie

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie (350 kcal): Mleczna zupa z płatkami owsianymi i rzemieślniczym miodem, mini-kanapka z masłem i lokalnym twarogiem, słupki zielonego ogórka.

II Śniadanie (150 kcal): Domowy budyń jaglany z gęstym musem z lokalnych truskawek.

Obiad dwudaniowy (550 kcal):

I danie: Delikatna zupa pomidorowa z lanym ciastem i zieloną pietruszką.

II danie: Pulpety z piersi kurczaka zagrodowego w sosie koperkowym, puszyste purée ziemniaczane, tarta marchewka z jabłkiem i kropką oleju tłoczonego na zimno.

Podwieczorek (200 kcal): Puszysty placuszek z jabłkiem podany z kubkiem naturalnego kakao na mleku.

Bilans dnia: ~1250 kcal | B: 52g | T: 38g | W: 175g

WTOREK

Śniadanie (340 kcal): Jajecznica z 2 jaj na masełku klarowanym, szczypiorek, bułeczka grahamka, słupki marchewki do chrupania.

II Śniadanie (160 kcal): Plastry jabłka z lokalnego sadu z odrobiną masła orzechowego 100%.

Obiad dwudaniowy (560 kcal):

I danie: Zupa jarzynowa zacierkowa na delikatnym bulionie drobiowym.

II danie: Pieczony filet z dorsza (bez ości) w chrupiącej panierce z płatków kukurydzianych, ziemniaki z koperkiem, surówka z lokalnej kiszzonej kapusty.

Podwieczorek (190 kcal): Ryż na mleku z pieczonym jabłkiem, cynamonem i odrobiną miodu z pasieki.

Bilans dnia: ~1250 kcal | B: 55g | T: 35g | W: 180g

ŚRODA

Śniadanie (350 kcal): Pyszne placuszki z serem twarogowym i bananem (bez dodatku cukru), podane ze świeżymi borówkami.

II Śniadanie (150 kcal): Serek wiejski z dodatkiem miodu i drobno posiekanych orzechów włoskich.

Obiad dwudaniowy (560 kcal):

I danie: Tradycyjny rosół z kury zagrodowej z domowym makaronem nitki i natką.

II danie: Delikatny gulasz z indyka z warzywami (cukinia, marchewka, kolorowa papryka), drobna kasza jęczmienna pęczak, ogórek kiszony.

Podwieczorek (180 kcal): Drożdżówka domowego wypieku z kruszonką i sezonowymi owocami (truskawki/maliny).

Bilans dnia: ~1240 kcal | B: 50g | T: 36g | W: 182g

CZWARTEK

Śniadanie (350 kcal): Ciepłe kakao na mleku, chleb graham z masłem, plasterkiem pieczonego schabu domowej roboty i chrupiącą sałatą.

II Śniadanie (140 kcal): Arbuzowe i melonowe kuleczki na patykach (mini-szaszłyki owocowe).

Obiad dwudaniowy (550 kcal):

I danie: Zupa krem z białych warzyw korzeniowych z groszkiem ptysiowym.

II danie: Domowe kopytka z lekkim sosem z leśnych jagód/borówek i kleksem jogurtu naturalnego.

Podwieczorek (200 kcal): Muffinki marchewkowe własnego wypieku, podane z szklanką soku tłoczonego z lokalnego sadu.

Bilans dnia: ~1240 kcal | B: 44g | T: 32g | W: 195g

PIĄTEK

Śniadanie (340 kcal): Omlet biszkoptowy z domową konfiturą z malin, podawany z ciepłym mlekiem z lokalnej mleczarni.

II Śniadanie (160 kcal): Chrupiące słupki kalarepy, czerwonej papryki i rzodkiewki z rzemieślniczym hummusem.

Obiad dwudaniowy (560 kcal):

I danie: Krupnik warzywny na skrzydełkach z indyka.

II danie: Kotleciki z łososia i dorsza przygotowywane na parze, sypki ryż basmati, duszona marchewka z groszkiem na masełku.

Podwieczorek (180 kcal): Kisiel owocowy domowej roboty (na bazie naturalnego soku) z kawałkami miękkich owoców, mini-wafel ryżowy.

Bilans dnia: ~1240 kcal | B: 56g | T: 38g | W: 170g

CENA JUŻ OD **20zł** ZA DZIEŃ!

Cena cateringu zależy od wybranego okresu abonamentowego.

W cenie otrzymujesz zestaw zbilansowanych posiłków, przygotowanych ze świeżych składników, zapakowanych w hermetyczne pojemniki i dostarczonych pod wskazany adres na terenie Krakowa.

Zamów teraz

+48 601 301 637

biuro@interkrak.pl

www.interkrak.pl
