

CATERING DIETETYCZNY DLA ZDROWIA

OFERTA B2B: DIETA „REGENERACJA / DLA PRACOWNIKÓW”

Wysoka zawartość białka i węglowodanów
złożonych.

ZDROWE POSIŁKI, ŚWIEŻE
SKŁADNIKI



1050 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 REGENERACJA / DRODZE DO ZDROWIA

DIETA REGENERACYJNA

To zaawansowany plan dietetyczny stworzony specjalnie z myślą o osobach wykonujących ciężką pracę fizyczną oraz wymagającą pracę umysłową. Została stworzona z myślą o maksymalnej odbudowie zasobów energetycznych organizmu, wsparciu regeneracji mięśni oraz utrzymaniu stabilnego poziomu koncentracji przez cały dzień.

DLACZEGO WARTO WYBRAĆ NASZĄ DIETĘ REGENERACYJNĄ?

- Maksymalna odbudowa – menu skupia się na wysokiej zawartości pełnowartościowego białka, które skutecznie regeneruje tkankę mięśniową po intensywnym wysiłku.
- Tradycyjne i sycące smaki – bazujemy na sprawdzonych, polskich potrawach w nowoczesnym, zbalansowanym wydaniu – posiłki są gęste odżywczo, treściwe i naturalnie smaczne.
- Wsparcie koncentracji – bogactwo witamin z grupy B, żelaza oraz magnezu dba o sprawność układu nerwowego, eliminując zmęczenie w trakcie wielogodzinnej pracy.

PRZYKŁADOWE POSIŁKI / JADŁOSPIS REGENERACYJNY

Wariant 1 dwudniowego posiłku dziennie

PONIEDZIAŁEK

Zupa (250 kcal): Gęsty krupnik z kaszą jęczmienną, ziemniakami, warzywami korzeniowymi i zieleniną, zabieleny śmietaną.

Danie Główne do wyboru (800 kcal):

Opcja I: Tradycyjny gulasz z łopatki wieprzowej w sosie własnym, podawany z grubą kaszą gryczaną oraz dużym ogórkiem kiszonym.

Opcja II: Soczysta pieczeń z karkówki w ciemnym sosie pieczeniowym, puszyste purée ziemniaczane z masłem i boczkiem, zasmażana marchewka z groszkiem.

Łącznie zestaw: ~1050 kcal | Białko: 45g | Tłuszcze: 42g | Węglowodany: 120g

WTOREK

Zupa (230 kcal): Pożywna zupa jarzynowa z makaronem świderki, selerem, marchewką i pietruszką na gęstym bulionie drobiowym.

Danie Główne do wyboru (820 kcal):

Opcja I: Chrupiący kotlet schabowy panierowany, ziemniaki gotowane z koperkiem, tradycyjna kapusta zasmażana z boczkiem i kminkiem.

Opcja II: Kotlet mielony z mięsa wieprzowo-wołowego, purée ziemniaczane, domowa surówka z buraczków tartych na ciepło.

Łącznie zestaw: ~1050 kcal | Białko: 42g | Tłuszcze: 45g | Węglowodany: 115g

ŚRODA

Zupa (260 kcal): Tradycyjna zupa grochowa z łuskanego grochu na wędzonce, z kawałkami kielbasy, ziemniakami i majerankiem.

Danie Główne do wyboru (790 kcal):

Opcja I: Potrawka z kurczaka w aksamitnym sosie potrawkowym (własnym) z marchewką, ryż biały sypki, surówka z białej kapusty z olejem rzepakowym.

CZWARTEK

Zupa (240 kcal): Domowa zupa pomidorowa z gęstym przecierem i makaronem, obficie posypana świeżą natką pietruszki.

Danie Główne do wyboru (810 kcal):

Opcja I: Pieczeń rzymska (klops mięsny) nadziewana jajkiem, sos myśliwski z grzybami, kasza pęczak, ogórek konserwowy.

Opcja II: Bitki wołowe lub wieprzowe w łagodnym sosie cebulowym, ziemniaki z wody, surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem.

Łącznie zestaw: ~1050 kcal | Białko: 46g | Tłuszcze: 40g | Węglowodany: 122g

PIĄTEK

Zupa (220 kcal): Rozgrzewający barszcz ukraiński z białą fasolą, burakami, ziemniakami i kapustą, zabieleny kwaśną śmietaną.

Danie Główne do wyboru (830 kcal):

Opcja I: Smażony filet z dorsza lub miruny w klasycznej panierce, ziemniaki purée, domowa surówka z kiszzonej kapusty z marchewką i cebulą.

Opcja II: Pierogi z mięsem wieprzowym (10 szt.) okraszone chrupiącą skwarkową słoninką i podsmażaną cebulką.

Łącznie zestaw: ~1050 kcal | Białko: 40g | Tłuszcze: 44g | Węglowodany: 124g

SOBOTA

Zupa (250 kcal): Zawiesisty krupnik wojskowy na żeberkach z kaszą pęczak, ziemniakami i lubczykiem.

Danie Główne do wyboru (800 kcal):

Opcja I: Bigos staropolski z mieszanką mięs i kielbas, podawany z bochenkiem świeżego, wiejskiego chleba (3 grube pajdy z masłem).

Opcja II: Łazanki z kapustą kiszoną, leśnymi grzybami i obfitą wkładką podsmażanej boczkiem kielbasy tradycyjnej.

Łącznie zestaw: ~1050 kcal | Białko: 38g | Tłuszcze: 46g | Węglowodany: 118g

CENA JUŻ OD **25zł** 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
