

CATERING DIETETYCZNY DLA ZDROWIA

# OFERTA B2B: DIETA „SZPITALNA / LEKKI POSIŁEK”

Rygorystyczne normy sanitarne.  
Lekkostrawne techniki kulinarne.

**ZDROWE POSIŁKI, ŚWIEŻE  
SKŁADNIKI**



2000 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 SZPITALNEJ / DRODZE DO ZDROWIA

## DIETA SZPITALNA

Została stworzona z myślą o maksymalnym obciążeniu układu pokarmowego, przy jednoczesnym dostarczeniu organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych. Opiera się na specjalnych, lekkostrawnych technikach kulinarnych, dzięki czemu jest to idealny wybór dla osób w trakcie leczenia, po operacjach lub zmagających się z wrażliwym żołądkiem.

## DLACZEGO WARTO WYBRAĆ NASZĄ DIETĘ SZPITALNĄ?

- Ulga dla żołądka – menu eliminuje produkty ciężkostrawne, wzdymające i ostre, co zapobiega podrażnieniom błony śluzowej.
- Techniki łagodne dla systemu – potrawy przygotowujemy wyłącznie metodą gotowania, parowania lub pieczenia w rękawie, eliminując ciężkie, smażone tłuszcze.
- Wysoka przyswajalność – składniki dobieramy tak, aby były łatwo trawione, co pozwala organizmowi szybko regenerować siły.
- Dopasowany posiłek – menu stworzone z myślą o każdym pacjencie, oferujemy dietę regularną, bezglutenową oraz wykluczającą laktozę.

# PRZYKŁADOWĄ POSIŁKI / JADŁOSPIS OGÓLNY

Wariant 3 posiłków dziennie

---

## PONIEDZIAŁEK

**Śniadanie (520 kcal):** Zupa mleczna z płatkami owsianymi. Pieczywo pszenno-żytnie z masłem, polędwica miodowa z indyka, twarożek z rzodkiewką, sałata, herbata z cytryną.

**Obiad dwudaniowy (740 kcal):**

**I danie:** Krupnik z natką pietruszki.

**II danie:** Pulpety z indyka w delikatnym sosie koperkowym, purée ziemniaczane z masełkiem, duszona marchewka.

**Kolacja (740 kcal):** Pieczywo pszenne z masłem, jajko gotowane twardo, schab pieczony (wyrób własny), pomidor bez skórki.

*Bilans dnia: ~2000 kcal | B: 110g | T: 54g | W: 268g*

## WTOREK

**Śniadanie (550 kcal):** Kasza manna na mleku. Wek z masłem, ser żółty chudy, pasta z białka jaja kurzego z natką, ogórek obierany.

**Obiad (720 kcal):**

**I danie:** Zupa pomidorowa z makaronem.

**II danie:** Filet z dorsza pieczony w folii, ziemniaki z wody, surówka z lokalnej kiszzonej kapusty (drobno siekana).

**Kolacja (730 kcal):** Kasza gryczana z chudym twarogiem i jabłkiem, pieczywo mieszane z masłem, sałata lodowa.

*Bilans dnia: ~2000 kcal | B: 98g | T: 49g | W: 291g*

## ŚRODA

**Śniadanie (560 kcal):** Płatki kukurydziane na mleku. Pieczywo graham z masłem, pasta z twarogu i pieczonej ryby, sałata, kawa zbożowa z mlekiem.

---

### **Obiad (750 kcal):**

**I danie:** Rosół drobiowo-warzywny z makaronem.

**II danie:** Gulasz z szynki wieprzowej duszony bez obsmażania, kasza jęczmienna, buraczki gotowane tarte.

**Kolacja (690 kcal):** Ryżanka na gęsto z warzywami, pieczywo pszenne z masłem, pasta z ciecierzycy (hummus łagodny).

*Bilans dnia: ~2000 kcal | B: 96g | T: 53g | W: 284g*

### **CZWARTEK**

**Śniadanie (550 kcal):** Ryż na mleku. Wek z masłem, pasta z kurczaka z warzywami, twaróg plaster, sałata, herbata.

### **Obiad (740 kcal):**

**I danie:** Zupa jarzynowa z ziemniakami.

**II danie:** Pieczeń z indyka w sosie własnym, kasza kuskus, kalafior gotowany na parze z wody.

**Kolacja (710 kcal):** Pieczywo pszenno-żytnie z masłem, serek homogenizowany naturalny, dżem z lokalnych truskawek (niskosłodzony).

*Bilans dnia: ~2000 kcal | B: 102g | T: 47g | W: 292g*

### **PIĄTEK**

**Śniadanie (560 kcal):** Zupa mleczna z zacierką. Pieczywo graham z masłem, jajko na miękko, twarożek z koperkiem, pomidor bez skórki.

### **Obiad (730 kcal):**

**I danie:** Zupa selerowa z grzankami.

**II danie:** Kotlet z ryby (miruna/dorsz) pieczony w piecu konwekcyjnym, ziemniaki purée, surówka z tartej marchewki i pora.

---

---

**Kolacja (710 kcal):** Makaron z twarogiem i musem owocowym (jabłko/truskawka), napar z melisy.

*Bilans dnia: ~2000 kcal | B: 101g | T: 50g | W: 285g*

## **SOBOTA**

**Śniadanie (540 kcal):** Kasza manna na mleku. Pieczywo pszenne z masłem, pasta z szynki i warzyw, sałata zielona, herbata z miodem.

**Obiad (760 kcal):**

**I danie:** Barszcz czerwony czysty z pasztecikiem warzywnym.

**II danie:** Udziec z kurczaka pieczony bez skóry, ryż basmati, cukinia duszona na oliwie.

**Kolacja (700 kcal):** Pieczywo mieszane z masłem, zapiekanka z ziemniaków i warzyw korzeniowych, chuda wędlina drobiowa.

*Bilans dnia: ~2000 kcal | B: 100g | T: 52g | W: 282g*

## **NIEDZIELA**

**Śniadanie (580 kcal):** Płatki owsiane na mleku. Bułka wrocławska z masłem, ser twarogowy półtłusty, miód z lokalnej pasieki, banan, kawa zbożowa.

**Obiad (740 kcal):**

**I danie:** Rosół z kury z makaronem.

**II danie:** Pieczeń rzymska z mięsa mielonego z indyka, ziemniaki gotowane, bukiet warzyw na parze (marchew, kalafior, brokuł).

**Kolacja (680 kcal):** Pieczywo pszenne z masłem, galaretką drobiową z warzywami (tymbaliki), sałata, sok wielowarzywny tłoczony.

*Bilans dnia: ~2000 kcal | B: 111g | T: 50g | W: 276g*

---

# PRZYKŁADOWE POSIŁKI / JADŁOSPIS BEZGLUTENOWY

Wariant 3 posiłków dziennie

---

## PONIEDZIAŁEK

**Śniadanie (510 kcal):** Kasza jaglana na mleku. Pieczywo bezglutenowe z masłem, polędwica z indyka, twarożek, sałata, herbata.

**Obiad dwudaniowy (730 kcal):**

**I danie:** Zupa jarzynowa z ryżem.

**II danie:** Pulpety z indyka (zagęszczone mąką ziemniaczaną) w sosie koperkowym, purée ziemniaczane, duszona marchewka.

**Kolacja (720 kcal):** Pieczywo bezglutenowe z masłem, jajko na twardo, schab pieczony, pomidor bez skórki.

*Bilans dnia: ~2000 kcal | B: 100g | T: 53g | W: 271g*

## WTOREK

**Śniadanie (535 kcal):** Kasza kukurydziana na mleku. Chleb bezglutenowy z masłem, szynka klasyczna, pasta z jajka (bez majonezu), ogórek obierany.

**Obiad (740 kcal):**

**I danie:** Zupa pomidorowa z makaronem ryżowym.

**II danie:** Filet z dorsza pieczony w folii, ziemniaki z wody, surówka z kiszonej kapusty.

**Kolacja (715 kcal):** Kasza gryczana z pieczonym jabłkiem i cynamonem, pieczywo mieszane z masłem, szynka z piersi kurczaka.

*Bilans dnia: ~2000 kcal | B: 89g | T: 50g | W: 295g*

## ŚRODA

**Śniadanie (540 kcal):** Płatki ryżowe na mleku. Pieczywo bezglutenowe z masłem, pasta z twarogu i ryby, sałata, herbata ziołowa.

---

### **Obiad (760 kcal):**

**I danie:** Rosół z makaronem bezglutenowym.

**II danie:** Gulasz wieprzowy, kasza gryczana biała, buraczki gotowane tarte.

**Kolacja (680 kcal):** Ryżanka z warzywami, pieczywo bezglutenowe z masłem, hummus.

*Bilans dnia: ~2000 kcal | B: 89g | T: 52g | W: 288g*

### **CZWARTEK**

**Śniadanie (560 kcal):** Ryż na mleku. Pieczywo bezglutenowe z masłem, pasta z kurczaka, ser żółty, sałata, herbata.

### **Obiad (730 kcal):**

**I danie:** Zupa jarzynowa.

**II danie:** Pieczeń z indyka w sosie własnym (zagęszczanym skrobią), kasza jaglana, kalafior na parze.

**Kolacja (700 kcal):** Pieczywo bezglutenowe z masłem, dżem truskawkowy, szynka z indyka, banan.

*Bilans dnia: ~2000 kcal | B: 95g | T: 50g | W: 288g*

### **PIĄTEK**

**Śniadanie (540 kcal):** Kasza jaglana na mleku. Pieczywo bezglutenowe z masłem, jajko na miękko, twaróg z koperkiem, pomidor bez skórki.

### **Obiad (750 kcal):**

**I danie:** Zupa selerowa z ziemniakami.

**II danie:** Kotlet z ryby w panierce bezglutenowej pieczony w piecu, ziemniaki, surówka z marchewki.

---

---

**Kolacja (690 kcal):** Makaron bezglutenowy z twarogiem i musem owocowym, napar z melisy.

*Bilans dnia: ~2000 kcal | B: 93g | T: 51g | W: 287g*

## **SOBOTA**

**Śniadanie (520 kcal):** Kasza kukurydziana na mleku. Pieczywo bezglutenowe z masłem, pasta z szynki, sałata, herbata z miodem.

**Obiad (740 kcal):**

**I danie:** Barszcz czerwony czysty z ziemniakami.

**II danie:** Udziec z kurczaka pieczony, ryż basmati, cukinia duszona na oliwie.

**Kolacja (680 kcal):** Pieczywo bezglutenowe z masłem, zapiekanka z ziemniaków i warzyw, wędlina drobiowa.

*Bilans dnia: ~2000 kcal | B: 89g | T: 49g | W: 285g*

## **NIEDZIELA**

**Śniadanie (550 kcal):** Płatki ryżowe na mleku. Pieczywo bezglutenowe z masłem, ser twarogowy, miód, banan, herbata.

**Obiad (720 kcal):**

**I danie:** Rosół z makaronem bezglutenowym.

**II danie:** Pieczeń rzymska bezglutenowa, ziemniaki, bukiet warzyw na parze.

**Kolacja (660 kcal):** Pieczywo bezglutenowe z masłem, galaretką drobiową, sałata, sok wielowarzywny.

*Bilans dnia: ~2000 kcal | B: 100g | T: 49g | W: 271g*

---

# PRZYKŁADOWE POSIŁKI / JADŁOSPIS BEZ LAKTOZY

Wariant 3 posiłków dziennie

---

## PONIEDZIAŁEK

**Śniadanie (530 kcal):** Zupa na mleku bezlaktozowym z płatkami. Pieczywo pszenno-żytnie z masłem, polędwica z indyka, chudy hummus, sałata, herbata.

**Obiad dwudaniowy (720 kcal):**

**I danie:** Krupnik warzywny.

**II danie:** Pulpety z indyka w sosie koperkowym (bez śmietany), purée ziemniaczane (bez mleka), duszona marchewka.

**Kolacja (740 kcal):** Pieczywo pszenne z masłem, jajko na twardo, schab pieczony, pomidor bez skórki.

*Bilans dnia: ~2000 kcal | B: 109g | T: 53g | W: 269g*

## WTOREK

**Śniadanie (540 kcal):** Kasza manna na mleku bezlaktozowym. Wek z masłem, szynka klasyczna, pasta z jajka, ogórek obierany.

**Obiad (710 kcal):**

**I danie:** Zupa pomidorowa z makaronem (czysta).

**II danie:** Filet z dorsza pieczony w folii, ziemniaki z wody, surówka z kiszonej kapusty.

**Kolacja (720 kcal):** Kasza gryczana z pieczonym jabłkiem i cynamonem, pieczywo mieszane z masłem, szynka z piersi kurczaka.

*Bilans dnia: ~2000 kcal | B: 89g | T: 49g | W: 293g*

## ŚRODA

**Śniadanie (550 kcal):** Płatki kukurydziane na mleku roślinnym. Pieczywo graham z masłem, pasta z ryby i oleju rzepakowego, sałata, czarna kawa zbożowa.

---

### **Obiad (750 kcal):**

**I danie:** Rosół z makaronem.

**II danie:** Gulasz wieprzowy duszony, kasza jęczmienna, buraczki gotowane tarte.

**Kolacja (690 kcal):** Ryżanka z warzywami, pieczywo pszenne z masłem, hummus.

*Bilans dnia: ~2000 kcal | B: 90g | T: 55g | W: 283g*

### **CZWARTEK**

**Śniadanie (540 kcal):** Ryż na mleku bezlaktozowym. Wek z masłem, pasta z kurczaka, szynka tradycyjna, sałata, herbata.

### **Obiad (740 kcal):**

**I danie:** Zupa jarzynowa.

**II danie:** Pieczeń z indyka w sosie własnym, kasza kuskus, kalafior na parze.

**Kolacja (700 kcal):** Pieczywo pszenno-żytnie z masłem, dżem truskawkowy, szynka z indyka, banan.

*Bilans dnia: ~2000 kcal | B: 97g | T: 48g | W: 289g*

### **PIĄTEK**

**Śniadanie (540 kcal):** Zupa na mleku bezlaktozowym. Pieczywo graham z masłem, jajko na miękko, pasta z awokado, pomidor bez skórki.

### **Obiad (710 kcal):**

**I danie:** Zupa selerowa.

**II danie:** Kotlet z ryby pieczony w piecu, ziemniaki purée (na wodzie z olejem), surówka z marchewki.

**Kolacja (680 kcal):** Makaron z musem owocowym i cynamonem, szynka z piersi kurczaka, napar z melisy.

*Bilans dnia: ~2000 kcal | B: 80g | T: 53g | W: 282g*

---

---

## SOBOTA

**Śniadanie (530 kcal):** Kasza manna na mleku. Pieczywo pszenne z masłem, pasta z szynki i warzyw, sałata zielona, herbata z miodem.

### Obiad (730 kcal):

**I danie:** Barszcz czerwony czysty z pasztecikiem warzywnym (bez masła).

**II danie:** Udziec z kurczaka pieczony, ryż basmati, cukinia duszona.

**Kolacja (670 kcal):** Pieczywo mieszane z masłem, zapiekanka z ziemniaków i warzyw (bez sera), wędlina drobiowa.

*Bilans dnia: ~2000 kcal | B: 89g | T: 44g | W: 294g*

## NIEDZIELA

**Śniadanie (580 kcal):** Płatki owsiane na mleku bezlaktozowym. Bułka wrocławska z masłem, ser twarogowy bezlaktozowy, miód, banan, kawa zbożowa.

### Obiad (740 kcal):

**I danie:** Rosół z makaronem.

**II danie:** Pieczeń rzymska bezglutenowa, ziemniaki, bukiet warzyw na parze.

**Kolacja (680 kcal):** Pieczywo pszenne z masłem, galaretką drobiową, sałata, sok wielowarzywny.

*Bilans dnia: ~2000 kcal | B: 111g | T: 50g | W: 276g*

---

---

# CENA JUŻ OD **35zł** 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

---