

PRZYKŁADOWE MENU – DIETA PUDEŁKOWA (PEŁNA DIETA CAŁODZIENNA)

Dieta pudełkowa – pełna dieta całodzienna

Oferujemy dietę pudełkową z pełnym wyżywieniem całodziennym, przygotowywaną z wysokiej jakości składników, z możliwością indywidualnego dopasowania.

Przykładowy wariant dzienny:

Śniadanie

- owsianka z owocami sezonowymi i jogurtem naturalnym lub
- omlet warzywny z pieczywem pełnoziarnistym

II śniadanie

- sałatka owocowa / smoothie

Obiad

- danie główne (np. pierś z kurczaka, ryba lub danie wegetariańskie),
- dodatek skrobiowy (ryż, kasza, makaron),
- warzywa.

Podwieczorek

- deser dietetyczny / baton energetyczny

Kolacja

- sałatka białkowa / wrap / danie lekkostrawne

Dostępne warianty diet:

- dieta klasyczna,
- dieta wegetariańska,
- dieta bezglutenowa,
- dieta indywidualna (po konsultacji).

Menu może być **elastycznie modyfikowane** zgodnie z potrzebami klientów (alergie, preferencje, kaloryczność).

Catering dietetyczny – dieta pudełkowa

Wybór menu

- 1200 kcal – 95,00 zł
- 1500 kcal – 100,00 zł
- 1800 kcal – 105,00 zł
- 2000 kcal – 109,00 zł
- 2500 kcal – 116,00 zł
- 3000 kcal – 122,00 zł

Dieta Lekkostrawna

- 1200 kcal – 91,00 zł
- 1500 kcal – 95,00 zł
- 1800 kcal – 98,00 zł
- 2000 kcal – 104,00 zł
- 2500 kcal – 109,00 zł
- 3000 kcal – 113,00 zł

Dieta Optimal

- 1200 kcal – 87,00 zł
- 1500 kcal – 90,00 zł
- 1800 kcal – 96,00 zł
- 2000 kcal – 102,00 zł
- 2500 kcal – 109,00 zł
- 3000 kcal – 115,00 zł

Diety specjalistyczne – przykładowo:

- **Insulinooporność:** 1200–3000 kcal – od 117,00 zł
- **Gluten-free:** 1200–3000 kcal – od 118,00 zł
- **Low Carb:** 1200–3000 kcal – od 120,00 zł
- **Ketogeniczna:** 1500–3000 kcal – od 130,00 zł