

P.P.H., „KUDASZEWICZ” - Catering dietetyczny

P.P.H., „KUDASZEWICZ” we współpracy ze Studiem Figura w Garwolinie, ul. Długa 12, proponuje nową usługę gastronomiczną, polegającą na kompleksowej obsłudze klienta w zakresie dietetyki, oraz dostarczanie odpowiednio skomponowanej diety w wybrane przez Klienta miejsce. Catering dietetyczny zajmuje się szeroko pojętą dietetyką. Jeżeli chcesz odżywiać się zdrowo i racjonalnie, czerpać moc witamin ze zdrowych i świeżych posiłków – to dobrze trafiłaś. Potrafimy pomóc w każdej sytuacji: czy masz problem z nadwagą, czy też odwrotnie – chcesz przybrać na wadze kilka kilogramów i Ci się to nie udaje, może jesteś wegetarianinem, sportowcem, któremu nie łatwo przygotować odpowiednio zbilansowaną i urozmaiconą dietę, lub gdy obowiązują Cię specjalne zalecenia zdrowotne.

Dietetyk ze Studia Figura na podstawie wywiadu żywieniowego ustali indywidualną dietę (uwzględniając cel jaki chce osiągnąć Klient, stan zdrowia, a przede wszystkim jego preferencje żywieniowe). Na tej podstawie wykwalifikowani kucharze przygotowują zestaw dzienny 5 posiłków, które nasz kurier dostarcza jednym pakietem pod wskazany adres o określonej godzinie.

Posiłki są zapakowane w bezpieczny sposób w jednorazowe opakowania posiadające atest do kontaktu z żywnością. Opakowania pozwalają na odgrzewanie potraw w kuchence mikrofalowej bez przekładania ich w inne naczynia. Smacznie, świeżo, estetycznie i praktycznie – to domena naszego cateringu.

ZAMAWIANIE CATERINGU DIETETYCZNEGO.

Wybierz plan odżywiania dopasowany do Twoich potrzeb!

- 5 posiłków dziennie
- dostępne w wersji wegetariańskiej
- zbilansowany pod względem mikro i makroelementów
- dopasowany do indywidualnych potrzeb

Dieta „odchudzanie” pozwoli Ci zrzucić zbędne kilogramy. Przy przestrzeganiu diety gwarantujemy Ci utratę 0,5 – 1,0 kg tygodniowo. Duża ilość warzyw, owoców oraz kompletny zestaw na cały dzień pozwoli wyeliminować dłuższe przerwy między posiłkami i podjadanie.

Opcje kaloryczne tej diety: 1000 kcal, 1200 kcal, 1500 kcal, 1700 kcal.

Proponujemy także diety:

- zdrowe odżywianie/FIT 2000 i 2500 kcal
- dieta dla sportowców 2000 kcal, 2500 kcal, 3000 kcal
- dieta indywidualna z możliwością wyeliminowania nielubianych składników
- dieta dla kobiet karmiących i w ciąży
- dieta dla osób chorych

Możemy zaproponować także zestaw „do pracy”, w jego skład wchodzi trzy posiłki: drugie śniadanie, obiad, podwieczorek. Jest to propozycja dla osób,

które nie planują żadnej korekty swojej wagi, ale chcą się zdrowo odżywiać.
Cena jednego zestawu „ do pracy” wynosi 35,00 zł przy zamówieniu jednego zestawu.

Przy zamówieniu dwóch i więcej zestawów na jeden adres cena zestawu wynosi 30,00 zł.

Istnieje możliwość zamówienia diety próbnej w cenie 30,00 zł dzień.

Polecamy wykupienie diety w systemie abonamentowym, im dłuższy abonament tym niższa cena jednostkowa posiłku.

Zamówienia na catering dietetyczny należy składać mailowo na adres: barbarakudaszewicz@gmail.com , z dwudniowym wyprzedzeniem.

| Rodzaj zestawu cena za dzień | cena za dzień dostawy - umowa tygodniowa | cena za dzień dostawy - umowa miesięczna |
|-----------------------------------|--|--|
| dieta 1000 kcal 39,00 zł | 43,00 zł | 41,00 zł |
| dieta 1200 kcal 43,00 zł | 47,00 zł | 45,00 zł |
| dieta 1500 kcal 47,00 zł | 51,00 zł | 49,00 zł |
| dieta 1700 kcal 51,00 zł | 55,00 zł | 53,00 zł |
| zdrowe odżyw./FIT 55,00 zł | 59,00 zł | 57,00 zł |
| dieta sport/2000 kcal 58,00 zł | 62,00 zł | 60,00 zł |
| dieta sport/2500 kcal 62,00 zł | 66,00 zł | 64,00 zł |
| dieta sport/3000 kcal 66,00 zł | 70,00 zł | 68,00 zł |

*Podane ceny zawierają podatek VAT

Pozostałe diety (indywidualna, dla kobiet karmiących i w ciąży oraz dla osób chorych) ceny pozostają do indywidualnego ustalenia.

I przykładowe menu dla diet 1200 kcal.

Śniadanie: sałatka z soczewicą, czarna kawa lub herbata.

II śniadanie: szklanka kefiru/jogurtu naturalnego, 3 kostki gorzkiej czekolady.

Obiad: kasza gryczana, grillowana pierś z kurczaka w ziołach, gotowane na parze brokuły i kalafior, zielona herbata

Podwieczorek: sałatka owocowa

Kolacja: sałatka z pomidorami, kurczakiem, oliwkami i sosem ziołowym na bazie jogurtu

II przykładowe menu dla diety 1500 kcal.

Śniadanie: Jogurt naturalny z winogronem i owocami granata

II śniadanie: zupa kalafiorowa

Obiad: pulpety z indyka w sosie z czerwonego wina podane z pieczonymi ziemniakami z rozmarynem i czosnkiem, bukiet gotowanych warzyw

Podwieczorek: ciasto marchewkowe, zielona herbata

Kolacja: sałatka nicejska, 2 kromki pieczywa chrupkiego typu Wasa

Chcąc osiągnąć w trakcie pracy maksymalną wydajność, nie tracąc przy tym zdrowia i zachowując dobre samopoczucie, należy najpierw zadbać o siebie. My pragniemy Państwu w tym pomóc, oferując catering dietetyczny, który sprawi że jedzenie posiłków w pracy będzie nie tylko przyjemne, ale też zdrowe.

Każda praca wiąże się z natłokiem obowiązków, szybkim tempem wykonywania zadań oraz narażeniem na stres. Zmagając się z codziennymi obowiązkami i wyzwaniem zawodowymi wiele osób nawet nie myśli o odżywianiu się. Odżywianie się zastępuje zjedzeniem czegoś w biegu, podjadaniem w tzw. międzyczasie, czy nawet całodzienną głodówką, a dopiero późnym wieczorem jeden obfity posiłek ma stanowić dietę dla naszego organizmu. Oprócz tego że pracując „z pustym brzuszkiem” stajemy się mniej efektywni, przecież nasz mózg po kilku godzinach pracy dopomina się paliwa, to cierpi na tym także nasze zdrowie. A zdrowie jest naszą najwyższą wartością i musimy o nie dbać.

Zdajemy sobie sprawę, że w dzisiejszej, zabieganej rzeczywistości jedzenie w pracy jest problemem dotyczącym nie tylko kwestii kiedy jeść, ale też co. W pracy zwykle spędza się minimum 8 godzin, a już po paru godzinach pozornie lekkiej pracy organizm zaczyna odczuwać głód.

Dlatego wychodząc naprzeciw problemowi, jaki stanowi temat jedzenia w pracy, wzbogaciliśmy naszą ofertę o kompleksowy catering żywieniowy dla biur, firm, oraz wszystkich którzy chcą po prostu zdrowo się odżywiać i dbać o swój wygląd. Chcemy sprawić, abyście Państwo dzięki dostarczanym przez nas posiłkom podnieśli standard swojego życia. Aby wykonywanie codziennych obowiązków zawodowych i prywatnych było przyjemniejsze poprzez zjedzenie czegoś zarówno zdrowego jak i smacznego również w pracy, oraz pozwoliło skupić się na obowiązkach zawodowych i wypełniać je w pełni skutecznie.

W razie pytań bądź wątpliwości zachęcamy do kontaktu:

mail: barbarakudaszewicz@gmail.com

tel.: 509 434 834
505 150 518