



GOSPODA POLSKA

ul. Myśliwska 46, Szczyrk • Restauracja

☐ **BESKIDZKI LUNCH BOX** — *Catering dietetyczny z dowozem*

Zdrowe jedzenie z kuchni Gospody - prosto pod Twoje drzwi.

Beskidzki Lunch Box to zbilansowane posiłki gotowane przez szefa kuchni Janusza Wandzla, z jadłospisem opracowanym przez dietetyka klinicznego. Dowozimy do domów, hoteli, pensjonatów i miejsc pracy w Szczyрку i okolicy (promień 10 km). Opakowania biodegradowalne, dostawa bezkontaktowa. Trzy warianty kaloryczne: 1800 / 2000 / 2500 kcal. Zniżka 15% dla mieszkańców Szczyрку.

Zamówienia: 608 652 502 | biuro@gospodapolska.pl | min. 3 dni z wyprzedzeniem

Gotowe, zbilansowane posiłki dostarczane do domu, hotelu, DPS-u i miejsca pracy. Jadłospis opracowany przez dietetyka klinicznego. Opakowania biodegradowalne. Dostawa w promieniu 10 km od Szczyрку. Zamówienia na min. 3 dni.

DIETA 1800 KCAL — NISKOKALORYCZNA

Dla: osoby chcące schudnąć, kobiety dbające o linię, nadciśnienie (NS), choroby jelit (LS)

Sniadanie

ok. 400 kcal

Owsianka pełnoziarnista z owocami i orzechami + jajko gotowane na miękko + herbata ziołowa. Wariant NS: bez soli.

[W] [BG-opcja] [D] [NS-opcja]

II śniadanie

ok. 220 kcal

Jogurt naturalny (150 g) z siemieniem lnianym i świeżymi owocami sezonowymi. Bez dodanego cukru.

[W] [BG] [D]

Obiad

ok. 560 kcal

Rosół odłuszczone z makaronem gryczanym + Pstrąg pieczony z ryżem brązowym i surówką z marchwi. Wariant LS: mięso mielone, zupa krem.

[BG-opcja] [D] [LS-opcja] [WB]

Podwieczorek

ok. 180 kcal

Jabłko pieczone z cynamonem i miodem lub twaróg chudy (100 g) z rzodkiewką i koperkiem.

[W] [BG] [D]

Kolacja

ok. 440 kcal

Grillowany kurczak (100 g) z sałatką z rukoli, pomidora i ogórka + pieczony chleb pełnoziarnisty. Wariant NS: sos z oliwy i cytryny.

[BG-opcja] [D] [WB] [NS-opcja]

DIETA 2000 KCAL — STANDARDOWA

Dla: osoby zdrowe utrzymujące wagę, osoby po 50. roku życia, osoby z dysfagią (soft)

Sniadanie

ok. 480 kcal

Jajecznica z 3 jaj na oliwie z pomidorem i szpinakiem + chleb pełnoziarnisty (2 plastry) + sok owocowy 200 ml.
Wariant soft: jajka w kremowej formie.

[BG-opcja] [WB] [soft-opcja]

Obiad

ok. 680 kcal

Kwaśnica na bulionie z indyka + Schab z indyka pieczony z batatami i surówką. Wariant soft: mielony schab, purée z batatów, warzywa rozgotowane.

[BG-opcja] [WB] [soft-opcja] [LS-opcja]

Kolacja

ok. 560 kcal

Pierogi z pełnoziarnistego ciasta z twarogiem i burakiem (5 szt.) + surówką z kiszanej kapusty. Wariant soft: pierogi rozgniatane, sos jogurtowy.

[W] [D-opcja] [soft-opcja]

DIETA 2500 KCAL — WYSOKOKALORYCZNA

Dla: osoby w rehabilitacji, po operacjach, z niedożywieniem, sportowcy wyczynowi

Sniadanie

ok. 620 kcal | 36 g białka

Omlęt z 4 jaj z serem, szpinakiem i pomidorem + grzanka (2 plastry) z masłem i miodem + szklanka mleka lub kefiru. Wariant soft: omlęt w formie kremowej.

[WB] [soft-opcja]

Obiad

ok. 820 kcal | 54 g białka

Gęsta zupa mięsna (400 ml, forma gulaszu) + Gicz indycza duszona (200 g) z ziemniakami pieczonymi i marchewką gotowaną. Wapń: ser żółty 30 g. Wariant soft: mielona gicz, purée, krem warzywny.

[BG] [WB] [soft-opcja]

Kolacja

ok. 680 kcal | 44 g białka

Pieczony łosoś (200 g) z warzywami na parze i batatami. Pestki słonecznika i orzeszki (20 g) dla dodatkowego białka. Sos jogurtowy z koperkiem.

[BG] [WB]

CENNIK ORIENTACYJNY

Wariant diety	Dziennie	Tygodniowo	Abonament / mies. (-15%)
1800 kcal (niskokaloryczna)	49 zł	343 zł	1 246 zł
2000 kcal (standardowa)	54 zł	378 zł	1 377 zł
2500 kcal (wysokokaloryczna)	62 zł	434 zł	1 581 zł
Dieta wysokobiałkowa (sportowa)	58 zł	406 zł	1 479 zł
Dostawa w promieniu 10 km	5 zł	25 zł	GRATIS

* Ceny orientacyjne. Zniżka 15% dla mieszkańców Szczyrku. Zamówienia min. 3 dni z wyprzedzeniem.

Zamowienia telefoniczne:

 **608 652 502**

Catering | Rezerwacje | Pytania o diety | ul. Myśliwska 46, Szczyrk