

# CATERING

dla grup sportowych przebywających  
na obozach na Costa Blanca

Mieszkacie w naszych apartamentach?  
Macie kuchnię, ale nie zawsze jest czas i ochota na gotowanie?  
Jest na to rozwiązanie: **można skorzystać**  
**z gotowych obiadów** (a może i śniadań?),  
które dostarczy Wam nasz partner:

**Profesjonalna firma cateringowa,**  
która zadba o to, żeby Wasze posiłki były  
**smaczne, zróżnicowane, dobrze zbilansowane** oraz  
**dostosowane do wysiłku, jaki czeka Was na obozie.**

# JAK TO WYGLĄDA?

- śniadania i/lub obiadokolacje **dowożone do apartamentów** w szklanych pojemnikach (gotowe do spożycia lub do samodzielnego odgrzania), raz dziennie (najczęściej rano)
- posiłki oparte na **diecie śródziemnomorskiej**, z wykorzystaniem **lokalnych produktów**, smaczne i pożywne (przygotowane z uwzgl. odp. kaloryczności i wartości odżywczych)
- **możliwość uzgodnienia** wartości kalorycznej oraz makro
- opcje dodatkowe: menu **wegetariańskie**, menu **wysokokaloryczne**
- dania **do wyboru** z zaproponowanego menu
- wielkość grupy: **min. 6 osób**
- **samych śniadań nie ma w ofercie**

## CENA\*:

30 EUR / śniadanie z obiadokolacją (2 posiłki)

(dodatk. dla chętnych, zupa lub sałatka 5 EUR)

23 EUR / obiadokolację (dodatk. dla chętnych, zupa lub sałatka 5 EUR)

(1 posiłek)

\* całkowita cena posiłku / os; cena może oscylować w podanych widełkach w zależności od indywidualnych uzgodnień (np. wybór opcji wysokokalorycznej), wielkości grupy itp.

cena za dowóz - jest ustalana z każdą grupą; normalnie wynosi 2 EUR / posiłek / dobę, ale może się zmniejszyć (a nawet spaść do 0) w zal. od wielkości grupy, lokalizacji, liczby posiłków itp.)

Appetiteforsports  
.com

bike rental | training camps | sports travel



# Przykładowe śniadania

- jajecznica, omlet, jajka na grzankach, szakszuka, muffiny jajeczne z warzywami
- pasty kanapkowe (jajeczna, z tuńczyka, chorizo, baba ghanoush, z pieczonych warzyw)
- parówki/kiełbaski z papryką
- tosty francuskie na słodko lub słono
- sałatki: warzywna, z tuńczykiem, z kozim serem, z feta, mozzarellą
- owsianka, pudding chia, panckes
- naleśniki (słodkie lub słone)
- smoothie warzywne, owocowe, proteinowe na mleku roślinnym
- owoce

do każdego śniadania podajemy: pieczywo (w zależności od preferencji białe, pełnoziarniste, bez glutenu) masło, krojone wędliny lub sery, warzywa (jeśli danie nie jest sałatką)

wszystkie śniadania dostarczamy o umówionej godzinie w szklanych opakowaniach zwrotnych



# Przykładowe obiadowe kolacje

Do każdego dania obiadowego podajemy sałatę (różne opcje) lub grilowane warzywa, makaron lub ryż lub ziemniaki w różnych formach, do zup bagietkę/chleb,

- Pierś z kurczaka w pomidorach nadziewana mozarellą
- Stri-fy z wołowiną i brokułami
- Tajskie curry z kurczakiem i makaronem ryżowym
- Frittata z ziemniakami i chorizo
- Dorsz w mleku kokosowym
- Bouef Strogonow
- Potrawka z kurczaka na mleku kokosowym z kalafiorem i groszkiem
- Bataty maślane nadziewane chorizo, serem cheddar i jogurtem greckim
- Makaron z kurczakiem i szpinakiem
- Kaszotto z indykiem, kalafiorem i fasolka szparagową
- Zrazy w sosie grzybowym z ziemniakami purre
- Curry z czerwonej soczewicy
- Roladki z piersi indyka z brokułami
- Zupy krem (z pieczonych warzyw korzeniowych, krem z pieczonej papryki)
- Gazpacho, chłodnik paprykowy, chłodnik tradycyjny

# Przykładowe menu ok 3000 kcal

## ŚNIADANIA (do wyboru jedno z dań)

- Jajecznica z dodatkami (szynka, szpinak, papryka, pieczarki, szczypiorek)
- Pudding chia na mleku kokosowym, owoce leśne
- Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem

- Tortilla śniadaniowa z serem i szynką
- Parówki drobiowe zapiekane z cebulą i papryką w piekarniku
- Proteinowe szejki owocowo-warzywne

- Jaja sadzone na grilowanej szynce serrano, fasolka w pomidorach
- Kanapki z dwoma rodzajami past (jajeczna, tuńczykowa)
- Naleśniki z mascarpone, syropem klonowym, owocami

- Muffiny jajeczne z warzywami
- Tosty francuskie na słono lub słodko
- Talerz warzyw z domowym hummusem

- Jaja faszerowane tuńczykiem lub avocado
- Owsianka na mleku migdałowym z bakaliami i bananami
- Omlet z szynką i warzywami

- Pancakes z ricotta i owocami
- Bagietki z jajecznicą na boczku
- Sałatka z kozim serem

## OBIADOKOLACJE (do wyboru jedno z dań)

### DZIEŃ 1

- Piersi z kurczaka w pomidorach nadziewane z mozzarellą
- Stri-fy z wołowiną i brokułami

### DZIEŃ 2

- Tajskie curry z kurczakiem i makaronem ryżowym
- Frittata z ziemniakami i chorizo

### DZIEŃ 3

- Dorsz w mleku kokosowym
- Bouef Strogonow

### DZIEŃ 4

- Potrawka z kurczaka, z kalafiolem i groszkiem
- Łosoś w pesto bazyliowym

### DZIEŃ 5

- Bataty maślane z farszem z chorizo i sera z jogurtem greckim
- Makaron z kurczakiem, szpinakiem i suszonymi pomidorami

### DZIEŃ 6

- Kaszotto z indykiem, kalafiolem i fasolką zieloną
- Zrazy w sosie grzybowym z ziemniakami puree

Uwagi: do każdego śniadania podajemy, bagietkę/chleb, masło, szynkę, ser, pomidory i ogórki, ketchup, majonez, ajvar,

Do każdego dania kolacyjnego podajemy sałatę (różne opcje) lub grilowane warzywa, makaron lub ryż lub ziemniaki w różnych formach, do zup bagietkę/chleb. Dostępna też jest wersja wegetariańska i wegańska



KONTAKT:

Adam Turowiec  
[travel@appetiteforsports.com](mailto:travel@appetiteforsports.com)  
tel.: +48 608 551140

Appetiteforsports  
[.com](http://Appetiteforsports.com)  
bike rental | training camps | sports travel