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.

Appetiteforsports.com
bike rental | training camps | sports travel

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 **wegetargiańskie**, menu **wysokokaloryczne**
- dania **do wyboru** z zaproponowanego menu
- wielkość grupy: **min. 6 osób**
- **samych śniadań nie ma w ofercie**

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 obiadokolacje

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)		OBIADOKOLACJE (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	**DZIEŃ 1**	• Piersi z kurczaka w pomidorach nadziewane z mozarellą • Stri-fy z wołowiną i brokułamii
• Tortilla śniadaniowa z serem i szynką • Parówki drobiowe zapiekane z cebula i papryką w piekarniku • Proteinowe szejki owocowo-warzywne	**DZIEŃ 2**	• Tajskie curry z kurczakiem i makaronem ryżowym • Frittata z ziemniakami i chorizo
• Jaja sadzone na grilowanej szynce serrano, fasolka w pomidorach • Kanapki z dwoma rodzjami past (jajeczna, tuńczykowa) • Naleśniki z mascarpone, syropem klonowym, owocami	**DZIEŃ3**	• Dorsz w mleku kokosowym • Bouef Strogonow
• Muffiny jajeczne z warzywami • Tosty francuskie na słono lub słodko • Talerz warzyw z domowym hummusem	**DZIEŃ 4**	• Potrawka z kurczaka, z kalafiorem i groszkiem • Łosoś w pesto bazyliowym
• Jaja faszerowane tuńczykiem lub avocado • Owsianka na mleku migdałowym z bakaliami i bananamii • Omlet z szynką i warzywami	**DZIEŃ 5**	• Bataty maślane z farszem z chorizo i sera z jogurtem greckim • Makaron z kurczakiem, szpinakiem ii suszonymi pomidorami
• Pancakes z ricotta i owocami • Bagietki z jajecznicą na boczku • Sałatka z kozim serem	**DZIEŃ 6**	• Kaszotto z indykiem, kalafiorem i fasolką zieloną • Zrazy w sosie grzybowym z ziemniakami puree

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

Do każdego dania kolacyjnego podajemy sałatę (rózne opcję) lub grilowane warzywa, makaron lub ryż lub ziemniaki w róznych formach, do zup bagietkę/chleb. Dostępna też jest wersja wegetriańska i wegańska

KONTAKT:

Adam Turowiec
travel@appetiteforsports.com
tel.: +48 608 551140

Appetiteforsports.com
bike rental | training camps | sports travel