

*Jesteśmy firmą od wielu lat działającą w branży gastronomicznej i hotelarskiej. Prowadzimy dwie znane krakowskie restauracje i hotel (Srebrna Góra Restauracja i catering oraz Grecka Tawerna Hellada). Mamy duże, kilkunastoletnie doświadczenie cateringowe od obsługi konferencji, imprez masowych, przyjęć weselnych, rodzinnych i firmowych po dostarczanie posiłków dla pracowników biur i odbiorców indywidualnych. Od września 2011 zajmujemy się zdrowym cateringiem w ramach firmy Alma Verde.*

*Naszą prywatną pasją jest ekologia i zdrowe jedzenie. Wierzymy, że świeżo przygotowane jedzenie oparte na ekologicznych produktach, racjonalne i zbilansowane odżywczo jest tym czego współczesny człowiek potrzebuje najbardziej. Od lat doskonalimy swoją wiedzę uczestnicząc w kursach i szkoleniach związanych ze zdrową kuchnią i ekologią. Współpracujemy ze specjalistami i autorytetami z dziedziny odżywiania naturalnego i dietetyki. Jesteśmy firmą rodzinną gotujemy również dla siebie, a jednocześnie mamy 3 letnią przedszkolankę, Julię.*

*Nasza oferta obejmuje ekologiczne i naturalne menu dla:*

- Organizatorów spotkań, konferencji i imprez.*
- Zakładów pracy i pracowników zamawiających posiłki do biur i urzędów, placówek medycznych i rehabilitacyjnych.*
- Szkół i przedszkoli.*



# Oferta dla szkół

*Zdrowa dieta dla dzieci*

*Przedstawiamy Państwu naszą ofertę cateringową skierowaną do szkół.*

## *Nasza naturalna dieta jest:*

- *Oparta na produktach naturalnych nieprzetworzonych, tam gdzie jest to możliwe – ekologicznych.*
- *Podstawą diety są pełne (nieoczyszczone) ziarna zbóż i kasze (jaglana, gryczana, jęczmienna, kukurydziana, orkiszowa, brązowy ryż, amarantus i inne), jak również pełnoziarniste płatki i makarony.*
- *Stosujemy świeże sezonowe owoce i warzywa pochodzące z upraw lokalnych.*
- *Zapewniamy niezbędną dzieciom ilość wysokowartościowych białek zawartych w roślinach strączkowych i świeżych rybach. Podajemy mięso (indyk, kura, wołowina) oraz nabiał (dobrej jakości naturalne jogurty oraz twarożek), ekologiczne jaja.*
- *Zwracamy uwagę na stałą obecność w diecie produktów fermentowanych (naszej produkcji żurek, barszcz, kiszonki z warzyw). Używamy pieczywa pełnoziarnistego pieczonego na zakwasie.*
- *Nasze dzieci nie są pozbawione słodyczy: sami przygotowujemy desery, domowe ciasta, przekąski bez cukru białego i białej mąki. Podajemy świeże sezonowe lokalne owoce.*
- *Używamy zdrowych tłuszczów: olejów tłoczonych na zimno i prawdziwego masła.*
- *Komponujemy naszą dietę zgodnie z porami roku, z poszanowaniem równowagi kwasowo-zasadowej pokarmów.*
- *Gotujemy na dobrej jakości wodzie.*

## *Nie używamy:*

- *Wysoko przetworzonych, konserwowanych, produkowanych przemysłowo dań i półproduktów, w szczególności "kostek rosółowych", "polepszaczy smaku" (m. in. glutaminianu sodu).*
- *Oczyszczonych przemysłowo węglowodanów, biały ryż i cukier oraz białej rafinowanej soli.*
- *Margaryn, olejów i tłuszczów rafinowanych.*
- *Mleka krowiego i śmietany UHT.*
- *Produktów mrożonych, w tym warzyw, mięs i ryb i mrożonych dań gotowych. Wszystkie posiłki przygotowujemy na bieżąco. Nie używamy kuchenek mikrofalowych!*
- *Nie podajemy gotowych słodzonych przekąsek (batoniki, jogurty z cukrem).*
- *Sporadycznie podajemy owoce tropikalne.*

*Sami jesteśmy rodzicami, a nasza 3 letnia Julka również korzysta z naszego cateringu.*



# Oferta dla szkół

*Zdrowa dieta dla dzieci*

## Nasza oferta dla szkół to:

- *Drugie śniadanie (domowej roboty przekąski, kanapki i zdrowe napoje).*
- *Obiad: zupa i drugie danie.*
- *Podwieczorek.*
- *Napoje: domowe kompoty bez cukru, herbatki ziołowe.*
- *Istnieje możliwość zamawiania samych obiadów.*

## Gwarantujemy:

- *Dostawę własnym środkiem transportu przystosowanym do wymogów higienicznych.*
- *Transport w szafach cateringowych umożliwiających podanie posiłków bez podgrzewania.*
- *Pomoc w opracowaniu pełnego menu. Pomoc w organizacji i wyposażeniu jadalni, wynajmem zastawy i zmywarki gastronomicznej.*
- *Możliwość opracowania i przygotowywania pełnowartościowego i zbilansowanego menu bezmięsnego, bezglutenowego i bez nabiałowego.*

## Oferta cenowa Zdrowy Catering dla Szkół:

Obiad (zupa drugie danie oraz napój) 10 zł.

Pełne wyżywienie (drugie śniadanie w formie przekąski, obiad: zupa, drugie danie, dodatkowo pełnowartościowy podwieczorek, napoje) 15 zł.

*Cena końcowa zależy od liczby dzieci, kosztów transportu oraz warunków umowy.*

*Dane Firmy: B@J Enterprise Sp. z o. o, Ul. Królewska 55, 30-081 Kraków.*

*Grecka Tawerna Hellada*

*NIP 873-00-19-536*

*Prosimy o kontakt: 509 33 27 33 Grzegorz Mosór, 501023785 Łukasz Mosór*

*www.almaverde.pl*

## PRZYKŁADOWE MENU – JESIEŃ

	Drugie śniadanie	Obiad		Podwieczorek
Poniedziałek	Kanapka z pastą ze słonecznika i kiszonym ogórkiem.	Rosół z kury z brązowym ryżem.	Kotlety z ciecioriki i warzyw, ziemniaki z pieca, surówki, kompot jabłkowy z cynamonem	Kisiel domowy jabłkowo - śliwkowy. Polewa jaogurtowa. Herbatka ziołowa.
Wtorek	Świeży owoc sezonowy.	Zupa warzywna z dynią i amarantusem.	Pierogi z kapustą i soczewicą polane masłem. Surówki. Kompot śliwkowy.	Szarlotka na cieście razowym z cynamonem. Herbatka rooibos.
Środa	Jogurt domowy z suszonymi owocami i posypka z mielonych nasion.	Barszczyk kiszony ukraiński z białą fasolką i warzywami.	Pulpeciki z indyka w sosie warzywnym, ziemniaki, gotowane brokuły z masłem. Kompot.	Kuleczki bakaliowo-kokosowe, jabłko. Herbatka ziołowa.
Czwartek	Kanapka z chleba żytniego z hummusem i pomidorem.	Krupnik warzywny z kaszą jęczmienną z żółtkiem.	Spaghetti razowe w sosie bolońskim. Surówka. Kompot z aronii.	"Kostka zdrowia" bakaliowo-orzechowa. Sok jabłkowy.
Piątek	Świeży owoc sezonowy.	Krem jarzynowy z brokułami i polentą	Pulpeciki rybne w sosie koperkowym, kasza gryczana, buraczki.	Buleczka orkiszowa z serem białym i powidłami śliwkowymi. Herbata malinowa.

## PRZYKŁADOWE MENU – JESIEŃ(II)

	Drugie śniadanie	Obiad		Podwieczorek
Poniedziałek	Kanapka z chleba razowego z pastą z soczewicy i kiszonym ogórkiem.	Zupa ogórkowa z brązowym ryżem	Pulpeciki mięsne w sosie potrawkowym, kasza jaglana z amarantusem i kalaflorem. Kompot jabłkowy z cynamonem	Naleśniki orkiszowe z jabłkami. Herbatka ziołowa.
Wtorek	Jogurt domowy z duszonymi owocami i orzechami.	Zupa z soczewicy z dynią i płatkami owsianymi.	Knedle ze śliwkami okraszone masłem i sezamem. Surówka. Kompot z gruszek z imbirem i słodem.	Szarlotka na cieście jaglanym z cynamonem. Herbatka rooibos.
Środa	Owoc sezonowy.	Żurek z jajkiem.	Kotleciki mielone, kasza gryczana, gotowana marchewka z masłem i gomasio. Kompot.	Wafle przekładane nadzieniem z jabłek i bakalii. Herbatka ziołowa.
Czwartek	Wafle ryżowe z pastą sezamową.	Zupa z fasolki z kaszą quinoa i warzywami.	Makaron razowy penne z brokułami, szpinakiem, suszonymi pomidorami i kozim serem. Kiszonka warzywna. Kompot z aronii.	Budyń waniliowy domowy z owocami. Sok jabłkowy.
Piątek	Owoc sezonowy.	Krem brokułowy z grzankami z chleba razowego.	Świeża ryba saute, pieczone ziemniaki, surówka z kapusty kiszzonej z jabłkiem. Kompot	Ciasteczka korzenne. Herbata malinowa.

## PRZYKŁADOWE MENU JESIEŃ (III)

	Drugie śniadanie	Obiad		Podwieczorek
Poniedziałek	Kanapka z chleba razowego z pastą z cieciorki z ogórkiem.	Zupa pomidorowa z brązowym ryżem	Fileciki z indyka duszone z warzywami, kluseczki kładzione gryczane, marchewka. Kompot jabłkowy z cynamonem	Budyń czekoladowy. Herbatka ziołowa.
Wtorek	Prażone muesli z suszonymi owocami. Polewa waniliowa.	Zupa z soczewicy z płatkami owsianymi.	Pierogi orkiszowe z kaszą gryczaną i białym serem. Surówka z marchewki Kompot z gruszek z imbirem i słodem.	Krem zbożowy z musem owocowo-rodzynekowym. Herbatka rooibos.
Środa	Owoc sezonowy. Chrupki ryżowe.	Barszcz ukraiński z jajkiem.	Kotleciki z cieciorki w sosie pieczarkowym, kasza perłowa, sałatka z buraczków i jabłek. Kompot.	Pizza razowa, keczup domowy. Sok jabłkowy.
Czwartek	Jogurt domowy owocowy z prażonym sezamem i orzechami.	Zupa z fasolki szparagowej z amarantusem.	Gulasz wołowy, kasza jagłana. Kiszonka warzywna. Kompot z aronii.	Galaretka owocowa z agarem. Herbatka imbirowa.
Piątek	Krakersy owsiane. Sok jabłkowy z imbirem i cynamonem.	Krem z dyni i marchewki z prażonymi ziarnami słonecznika.	Kotlety rybne, puree z warzyw, surówka z kapusty kiszzonej z jabłkiem. Kompot.	Pieczone jabłko z musem sezamowym. Woda.

## PRZYKŁADOWE MENU – WIOSNA

	Drugie śniadanie	Obiad		Podwieczorek
Poniedziałek	Kanapka z chleba razowego z pastą z twarogu lub tofu i kielkami rzodkiewki.	Żurek z jajkiem.	Zapiekanka z ziemniaków i warzyw, surówka z czerwonej kapusty. Herbatka ziołowa i melisa z gruszką.	Ciasto na spodzie jagłanym z rabarborem i porzeczkami.
Wtorek	Krem zbożowy z sosem z suszonych owoców.	Botwinka z ziemniakami.	Indyk w potrawce z warzywami, ryż brązowy, surówka z marchewki z miodem i orzechami. Kompot porzeczkowy.	Jabłko. Chrupki z masłem i domową konfiturą.
Środa	Jogurt domowy z rodzynekami, sezamem i prażonymi płatkami owsianymi.	Kapuśniak z kiszzonej kapusty.	Kotleciki z cieciorki, kasza jęczmienna z masłem. Buraczki marynowane z oliwą. Kompot.	Suszone owoce i bakalie, jabłko. Herbatka ziołowa.
Czwartek	Kanapka z pastą jajeczną i szczypiorkiem.	Krupnik warzywny z kaszą perłową i żółtkiem.	Spaghetti razowe z kurczakiem, brokułami i szpinakiem. Surówka. Kompot z aronii.	Tarta z truskawkami na spodzie razowym. Sok jabłkowy.
Piątek	Mus jabłkowy z rodzynekami i cynamonem. Chrupki kukurydziane.	Krem jarzynowy z soczewicą posypany prażonym słonecznikiem.	Ryba smażona w panierce sezamowej, ziemniaki, sałatka z ogórka kiszzonego z jabłkiem i oliwą.	Sezamki, jabłko. Herbata malinowa.

## PRZYKŁADOWE MENU – LATO

	Drugie śniadanie	Obiad		Podwieczorek
Poniedziałek	Kanapka z chleba razowego z masłem, sałatą, pieczonym indykiem i pomidorem.	Krem z zielonego groszku z grzankami.	Placuszki z cukinii z grecką fetą. Surówki. Kompot wiśniowy	Kisiel truskawkowo-porczezkowy z agarem. Polewa waniliowa. Herbatka z melisy
Wtorek	Krem jaglany z truskawkami polany jogurtem.	Barszczyk czerwony z ziemniakami.	Pulpeciki mięsne w sosie marchewkowo-pomidorowym, kasza jęczmienna z masłem. Surówka. Kompot z czereśni z melasą.	Ciasteczka owsiane. Sok marchwiowo-jabłkowy.
Środa	Chlebek chrupki wielozbożowy. Twarożek lub tofu ze szczypiorkiem i rzodkiewką	Ogórkowa z kaszą jaglaną i ziemniakami.	Ryba po grecku, ryż brązowy. Buraczki marynowane z oliwą. Kompot.	Tarta truskawkowa na spodzie razowym.
Czwartek	Prażone musli z rodzynekami, migdałami, sezamem i bakaliami, jogurt naturalny.	Rosół z kaszą jaglaną i warzywami.	Kotlety z fasolki lub cieciorki, ziemniaki, surówka z marchewki i jabłka. Kompot ze śliwek.	Krajanka amarantusowo-bakaliowa. Sok jabłkowy.
Piątek	Pasta z makreli i warzyw. Bułeczka grahamka. Ogórek	Zupa pomidorowa z lanymi kluseczkami.	Knedle ze śliwkami polane masłem. Kompot z truskawek.	Koktajl orzechowo-owocowy.

## PRZYKŁADOWE MENU – ZIMA

	Drugie śniadanie	Obiad		Podwieczorek
Poniedziałek	Kanapka z chleba razowego z masłem i pastą ze słonecznika.	Krem z marchewki z dynią, prażonym słonecznikiem i gomasio.	Pulpety z indyka w sosie pieczarkowym, kasza gryczana, buraczki. Kompot śliwkowy z cynamonem.	Jabłko pieczone nadziewane powidłami i bakaliami.
Wtorek	Pasta z makreli, twarożku ze szczypiorkiem i ogórkiem kiszonym. Pieczywo chrupkie wielozbożowe.	Krem z warzyw i cieciorki z grzankami.	Pierogi orkiszowe ruskie. Surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem. Kompot z suszonych owoców.	Gruszka gotowana w sosie cynamonowo-waniliowym.
Środa	Kasza jaglana z suszonymi śliwkami, polewa jogurtowa.	Barszcz ukraiński z mięsem i ziemniakami.	Kotlety z soczewicy, ryż brązowy, ogórek kiszony, surówka. Kompot.	Ciasto marchewkowe.
Czwartek	Jogurt naturalny z bakaliami. Chrupki kukurydziane.	Krupnik z kaszą jęczmienną i cieciorką.	Gołąbki z sosem pieczarkowym. Buraczki duszone z dynią. Kompot ze śliwek.	Pizza razowa z serem. Domowy ketchup.
Piątek	Pasta z cieciorki i warzyw. Bułeczka grahamka. Ogórek	Zupa pomidorowa z lanymi kluseczkami.	Kotleciki rybne, ziemniaki z pieca, surówka z kapusty. Kompot z truskawek.	Tarta z kruchego ciasta orkiszowego z jabłkami, daktylami i imbirem.