




BELVEDERE
CATERING BY DESIGN

SmaczneGo!

WELLBEING ZDROWY CATERING EVENTOWY

KONFERENCJE / WEBINAR / SPOTKANIA ONLINE
PREZENTACJE PRODUKTÓW / WYDARZENIA KULTURALNE / GALE



WELLBEING - TWÓJ ZDROWY CATERING PODCZAS EVENTU

W nowej propozycji Belvedere Catering by Design na wydarzenia łączymy dbałość o Wasze zdrowie, znakomite samopoczucie oraz troskę o środowisko naturalne. Nasze menu pełne SUPERFOODS, przygotowane przez Szefa Kuchni we współpracy z profesjonalnym dietetykiem, zawiera antyoksydanty stymulujące układ odpornościowy i wzmacniające walkę ze stresem oksydacyjnym oraz kwasy tłuszczowe omega-3 niezbędne do prawidłowej pracy mózgu i serca.

[Sprawdź nasze wyjątkowe menu WELLBEING](#)



ŚNIADANIE SERWOWANE

PRZYSTAWKA

Burrata z pieczonymi pomidorkami i orzechami pinii w syropie klonowym
(pieczone pomidory to bomba likopenu o silnym działaniu przeciwstarzeniowym)

DANIE GŁÓWNE

Frittata z jaj perlic z brokułem, czerwoną papryką i oliwkami w sosie ze świeżych ziół
(brokuł to skarbnica sulforafanu, który działa przeciwzapalnie, ochronnie i regulując na procesy zachodzące w całym organizmie, włącznie z profilaktyką nowotworową)
lub

Bowl z nasionami dyni i pestkami słonecznika z warzywami: "ryż" z kalafiora, różyczki brokułu, pomidorki koktajlowe, papryka, szczypiorek w oleju lnianym z awokado
(oleje te mają korzystny wpływ na gospodarkę lipidową i zachowanie odporności)

DESER

Wegańska tarta migdałowa z kremem czekoladowym z kakao ze zrównoważonych upraw, z daktylami i borówkami
(kakao dzięki dużej zawartości antyoksydantów opóźnia procesy starzenia i może przyczyniać się do poprawy pamięci)

Danie główne do wyboru



ŚNIADANIE W FORMIE BUFETU

przykładowe menu 750 g

PRZYSTAWKI

Kremowy jogurt kokosowy z tartą marchewką
i suszoną morwą

(morwa biała obniża poziom cukru we krwi i działa przeciwmiażdżycowo)

Energetyczne smoothie śniadaniowe: waniliowe
mleko sojowe, matcha, płatki owsiane, jagody goji
(matcha wzmacnia odporność, pobudza i zwiększa wydolność intelektualną)

Hummus z burakiem i świeżą natką

*(pietruska to bomba witaminy C, zapobiega infekcjom i sprzyja
oczyszczaniu z toksyn)*

Hummus z chili i kolendrą

*(kolendra przyspiesza trawienie, odtruwa, normalizuje poziom cukru we
krwi i uspokaja, działa przeciwbakteryjnie i przeciw pasożytniczo)*

Hummus z bobu z suszonym koprem włoskim

Szaszłyki z pieczonych pomidorków z fetą, czarnym
czosnkiem i oliwkami

*(czarny czosnek nie powoduje przykrego zapachu z ust jeśli jest świeży,
to naturalny antybiotyk - korzystnie wpływa na odporność,
układ krążenia i pokarmowy)*

Bliny z cukinii i marchewki z wędzonym łososiem,
koperkową oliwą i avocado

Tabbouleh z bulgurem, świeżymi pomidorami, nacią
pietruski i orzechami nerkowca, granatem

CANAPÉS

Wege: hummus, guacamole, suszone pomidory,
rukola, bułka pełnoziarnista

Polska: twaróg tłusty, czarnuszka, ogórek zielony,
sałata masłowa, bułka owsiana

Omega: łosoś wędzony, awokado, jajko
w koszulce, koper, bajgiel z sezamem

Siłacza: pierś indyka sous vide, szpinak,
sos chrzanowy, burak, bagietka na zakwasie

Smakosza: kozi ser, sos figowy, orzechy włoskie,
roszponka, pomidor, bagietka francuska

DESERY

Muffiny migdałowe z mąki migdałowej,
z jogurtem greckim i granatem

Pudding chia z mlekiem owsianym i melonem
z orzechową granolą

Owsianka z brule z cukru trzcinowego
z owocami leśnymi

Jogurtowe ptasie mleczko z malinami
i gorzką czekoladą

Tapioka z mlekiem kokosowym, cząstki świeżego
kokosa, mango

LUNCH W FORMIE BUFETU

przykładowe menu 900 g

PRZYSTAWKI

Białe szparagi w oliwie infuzowanej rumiankiem

(rumianek jest korzystny dla całego układu pokarmowego, wycisza i działa przeciwzapalnie)

Mini ośmiorniczki w świeżym zielonym pesto

(bazylia przyspiesza przemianę materii, działa rozkurczowo i przeciwzapalnie)

Pieczony bakłażan z vinaigrette malinowym i orzechami włoskimi

(orzechy włoskie charakteryzuje wysoka zawartość kwasów tłuszczowych wielonienasyconych, które wspomagają pracę mózgu oraz odporność)

Pak choi z pieczarkami i sezamem

(sezam jest bogatym źródłem wapnia, zapobiega rozwojowi miażdżycy i niektórych nowotworów)

Kwiaty dyni nadziewane ricottą, suszonymi pomidorami i czosnkiem niedźwiedzim

(czosnek niedźwiedzi wykazuje działanie przeciwwirusowe, antybakteryjne i stymulujące odporność w jeszcze większym stopniu niż czosnek pospolity)

DANIA GŁÓWNE

Wegańskie risotto z kombu

(glony kombu wspomagają trawienie i są skarbnicą jodu)

Dyniowe tofu z dzikim ryżem oraz jarmuż

blanszowany z cytryną

(jarmuż działa ochronnie na układ nerwowy, odporność i układ sercowo-naczyniowy)

Pstrąg z Zielenicy na purée z groszku i mięty

(pstrąg ma najwyższą wartość niezbędnych kwasów tłuszczowych omega-3 wśród ryb słodkowodnych)

Halibut w sosie wasabi i kasza jaglana z granatem i ogórkiem

(owoce granatu, zwane owocami życia, hamują powstawanie wolnych rodników i opóźniają starzenie)

DESERY

Szarlotka z ekologicznych jabłek na spodzie z granoli

(cynamon to przyprawa o silnych właściwościach antyoksydacyjnych i regulujących gospodarkę cukrową)

Pieczona dynia z cynamonem i krem kokosowy

Tatar z ananasa, sos jogurtowy z marakują i kandyzowany imbir

(ananas to źródło bromelainy, która stymuluje trawienie, wspomaga odchudzanie i działa przeciwzapalnie)

Smoothie „forever young” -awokado, szpinak, ananas, mięta, woda- wegańskie

(awokado to skarbnica glutationu, który chroni i odtruwa cały organizm)



STACJE LIVE COOKING

STACJE RYBNE 120 g

Śledź matias (oryginalny holenderski)
z plasterkami jabłka i wasabi oraz pietruszką na
opalanej chałce- w wersji wegańskiej korzenie
selera smażone w nori, podane z jabłkiem i wasabi

Sardynki z ratatouille (papryka, cukinia, pomidory)
oraz ziemniaki z masłem i wędzoną solą- w wersji
wegańskiej ratatouille z pieczoną
marchewką w sezamie

Nigiri z halibuta marynowanego w kombu -
w wersji wegańskiej awokado z serkiem
z orzechów nerkowca i marynowanym imbirem
zawinięte w nori



STACJE LIVE COOKING

ENERGETYCZNE POKE BOWLS

160 g

Hawaii Bowl

brązowy ryż, marynowany tuńczyk, ananas,
rzodkiewka, fasolka mung, avocado,
sezam, sos sriracha

Thai Bowl

ryż, łoś, limonka, cukinia, groszek cukrowy,
kolendra, mango, orzechy nerkowca, sos ponzu

Miso Bowl

makaron ryżowy, krewetki, kalarepa, pak choi,
dymka, pikantna marchewka, sos miso

Vege Bowl

makaron ryżowy, olej sezamowy, sałatka wakame,
zielony ogórek, avocado, papryka,
sos cytrusowo-imbirowy

Sweet Bowl

tapioka w mleku kokosowym, świeży kokos,
limonka, granat, liczi, płatki migdałów

ORGANICZNE BURGERY VEGE

220 g

Burger z gryką ekspandowaną

z orkiszem, hummusem z pastą sezamową,
burgerem z grochu z dodatkiem szpinaku i ziarnami
prażonego słonecznika

Burger z mąki jaglanej

z ekologicznych upraw z bobem i słodkim groszkiem
z kuminem rzymskim, papryczką chilli i bazylią

Burger z pszenicy durum

z majonezem z awokado, malinowych pomidorów
z polnymi ziołami - oregano, tymianek,
świeżo mielony pieprz

Burger orkiszowy

z młodej kapusty i ciecierzycy z siemieniem lnianym

Burger z batatów

z konfiturą z czerwonej cebuli z guacamole
i sosem Ajvar





NAPOJE

PAKIET Z NAPOJAMI

Kawa organiczna Lavazza Expert ¡Tierra!

Bio-Organic Intenso

(jakość, ekologia, zaangażowanie, świadomość, troska o naturę, wsparcie lokalnych plantatorów, doskonały smak i aromat włoskiego espresso)

lub

Kawa zielona Brazil Santos

Wybór herbat Herbapol:

pokrzywa z pigwą, zielona z cytryną, mięta, malina

Woda gazowana i niegazowana

(z imbirem lub z cytryną i miętą)

NAPOJE ZIOŁOWE

1 napój 300 ml

Napoje ziołowe Herbapol na zimno:

Detox

pokrzywa, pigwa i zielona herbata

Uroda

skrzyp cytrusy i zielona herbata

Aktywność

mięta, mango, żeń-szeń i zielona

SOKI ŚWIEŻO WYCISKANE

1 sok 200 ml

(minimalne zamówienie - 25 porcji wybranego rodzaju soku)

Energetyzujący

pomarańcza, marchewka, seler, imbir

Detoksykujący

szpinak, awokado, ogórek, cytryna, imbir

Na trawienie

jabłko, koper włoski, kiwi, imbir

Orzeźwiający

gruszka, mięta, ananas, cytryna

NAPARY

1 napar 200 ml

Napar z róży, rumianku, aronii i bzu

Napar jabłkowo-żurawinowy

Napar z imbiru i pomarańczy

WESELEKCYJONOWANE WINA ORGANICZNE



Villa Maria Private Bin Sauvignon Blanc / Marlborough – Nowa Zelandia

Wino Wytrawne.

Owoce do produkcji tego wina pochodzą z winnic rozmieszczonych w regionie Marlborough. Żywe Sauvignon Blanc wybucha owocową sałatką z dojrzałym agrestem, passiflorą, świeżą limonką i egzotycznymi aromatami ziół. Wzbudza ciekawość w ustach, intensywne i pełne, dające odświeżającą, czystą kwasowość. Polecane do białego mięsa, ryb i sałatek z łososiem, pomidorem, fasolą i ziemniakami.



Villa Maria Private Bin Gewurztraminer / East Coast – Nowa Zelandia

Wino Wytrawne.

Gewurztraminer z winnicy Joseph Soler z Hawkes Bay, gdzie od 2001 roku stosuje się organiczne metody upraw winorośli. Bukiet przepełniony płatkami róży i przypraw. Bardzo bogate, wyważone zakończenie. Znakomity partner do większości potraw.



Chablis Stinte Claire / A.O.C. Chablis / Francja

Wino wytrawne.

Chabilis wyraża z finezją typowe „terroir” (siedlisko/podłoże) charakterystyczne w regionie Chabilis: Kimmeridgian. Szata ze srebrzystoszarymi refleksami. Nos z dominującymi przyjemnymi i delikatnymi nutami kwiatów oraz owoców cytrusowych. Wino znakomicie wyważone, oddające mineralność gleby. Dojrzewa 9 miesięcy w kadziach ze stali nierdzewnej. Rekomendowane do owoców morza, tłustych ryb (łosoś, tuńczyk) czy kozich serów. NAGRODY - 88/90 pkt - Stephen Tanzer's, International Wine Cellar, 87 pkt - Wine Advocate.



Galeam Monastrell Organic Wine / D.O.P. Alicante - Hiszpania

Wino wytrawne.

Wino z organicznych upraw w regionie Alicante. Rubinowa barwa. Intensywne owocowe aromaty z niuansiem przypraw. W smaku pełne ciało, pozostawiające długi finisz. Znakomite do czerwonego mięsa, pieczeni, dziczyzny, serów.



WARSZTATY WELLBEING

Wasz event możecie wzbogacić wartościową wiedzą na temat świadomego odżywiania oraz technik relaksacji ciała i umysłu. Warsztaty poprowadzi nasza profesjonalna dietetyk, szkoleniowiec i mówca motywacyjny - Angelika Motopulos.

Swoją rozległą wiedzę z zakresu dietetyki, zdrowia publicznego, coachingu i mentoringu oraz psychologii klinicznej zdobywała m.in. na Uniwersytecie Medycznym we Wrocławiu, Uniwersytecie SWPS i Laboratorium Psychoedukacji w Warszawie.

Sprawdź naszą ofertę warsztatów WELLBEING



O WARSZTATACH

WYKŁAD ŚWIADOME ODŻYWIANIE

15 min.

„Mindfullnes na lunch” -> ćwiczenie z uważności w jedzeniu + omówienie wpływu świadomego jedzenia na zdrowie i samopoczucie (m.in. utrzymanie i redukcję wagi, prawidłowe funkcjonowanie układu trawiennego i redukcja napięcia)

WYKŁAD DIETA DLA ZESTRESOWANYCH

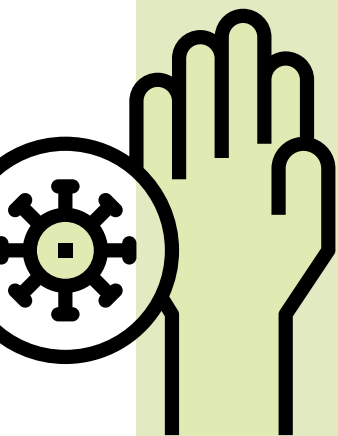
30 min.

Wykład zawiera informacje dotyczące produktów polecanych przy zwiększonym obciążeniu układu nerwowego (co jeść, w jakiej formie i o jakich porach)

RELAKSACJA

15 min.

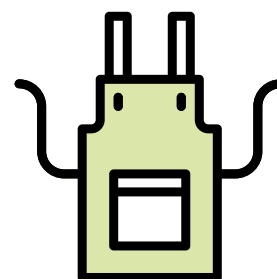
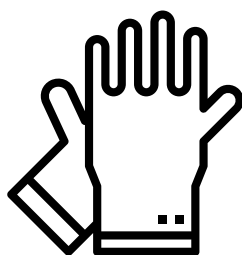
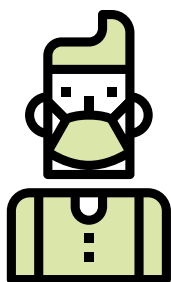
Pokaz i wykonanie treningu Jakobsona - technika relaksacji mająca za zadanie rozluźnienie mięśni- nie wymaga specjalnego sprzętu, uczestnicy wykonują polecenia w pozycji siedzącej) + omówienie korzyści z regularnego stosowania tej i innych metod relaksacji (m.in. ograniczenie dolegliwości bólowych związanych z napięciem, lepsze samopoczucie, wyższa wydolność i wydajność, walka z bezsennością)



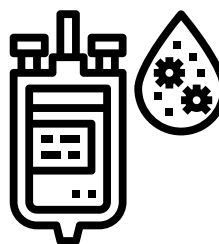
100% BEZPIECZEŃSTWA

Z Belvedere Catering by Design zjesz bezpiecznie.
Nad Waszym i naszym zdrowiem czuwamy zgodnie
z wytycznymi Państwowej Inspekcji Sanitarnej,
Europejskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności
i Światowej Organizacji Zdrowia.

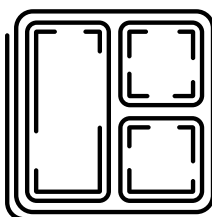
Sprawdź nasze standardy dobrych praktyk
w czasie COVID19



Pracujemy w maseczkach, rękawiczkach nitrylowych i specjalnych ubraniach ochronnych.



Codziennie mierzymy temperaturę i dezynfekujemy naczynia, pomieszczenia, powierzchnie
i urządzenia produkcyjne oraz samochody dostawcze



Żywność dostarczamy w ekologicznych pudełkach oraz hermetycznie zamykanych
opakowaniach jednorazowych



Koszty logistyki (transport, sprzęt), dekoracji kwiatowych i obsługi
do potwierdzenia po ustaleniu miejsca i terminu spotkania.

KONTAKT

Małgorzata Momot
+48 604 613 902
malgorzata.momot@belvedere.com.pl

Wioletta Janicka
+48 669 555 667
wioletta.janicka@belvedere.com.pl