



OPTIMALFIT

OPTYMALNY CATERING DIETETYCZNY

— 2011 —

WWW.OPTIMALFIT.PL

TEL.: 690 977 222

CENNIK DIET OBOWIĄZUJĄCY OD 02.09.2021 R.

DIETY: SLIM, BALANCE, SPORT, NISKI IG, BEZ MIĘSA, BEZ RYB, VEGE

Czas zamówienia	Zestaw testowy	1 – 13 dni			14 - 20 dni			21-30 dni			Powyżej 30 dni		
		5	4*	3*	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Ilość posiłków	5	5	4*	3*	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1000 kcal	41	57	54	52	55	54	52	55	52	50	54	51	49
1200 kcal	42	59	56	54	58	55	53	57	54	52	56	53	51
1500 kcal	44	62	59	57	61	58	56	60	57	55	59	56	54
1700 kcal	47	64	61	59	63	60	58	62	59	57	61	58	56
2000 kcal	50	67	64	62	66	63	61	65	62	60	64	61	59
2500 kcal	57	73	70	68	72	69	67	71	68	66	70	67	65
3000 kcal	63	80	77	75	79	76	74	78	75	73	77	74	72

DIETY GLUTEN FREE, BEZ LAKTOZY

Czas zamówienia	Zestaw testowy	1 – 13 dni			14 - 20 dni			21-30 dni			Powyżej 30 dni		
Ilość posiłków	5	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1000 kcal	45	60	57	55	59	56	54	58	55	53	57	54	52
1200 kcal	46	62	59	57	61	58	56	60	57	55	59	56	54
1500 kcal	48	65	62	60	64	61	59	63	60	58	62	59	57
1700 kcal	51	67	64	62	66	63	61	65	62	60	64	61	59
2000 kcal	54	70	67	65	69	66	64	68	65	63	67	64	62
2500 kcal	61	77	74	72	76	73	71	75	72	70	74	71	69
3000 kcal	67	84	81	79	83	80	78	82	79	77	81	78	76

*3 posiłki z diety: śniadanie, obiad, kolacja

*4 posiłki z diety: śniadanie, II śniadanie, obiad, przekąska

1000 kcal (5 posiłków), 4 posiłki – 800 kcal; 3 posiłki – 700 kcal
1200 kcal (5 posiłków), 4 posiłki – 1000 kcal; 3 posiłki – 900 kcal
1500 kcal (5 posiłków), 4 posiłki – 1200 kcal; 3 posiłki – 1150 kcal
1700 kcal (5 posiłków), 4 posiłki – 1350 kcal; 3 posiłki – 1300 kcal
2000 kcal (5 posiłków), 4 posiłki – 1600 kcal; 3 posiłki – 1400 kcal
2500 kcal (5 posiłków), 4 posiłki – 2000 kcal; 3 posiłki – 1800 kcal
3000 kcal (5 posiłków), 4 posiłki – 2400 kcal; 3 posiłki – 2100 kcal

OPTIMAL OFFICE

ilość kcal	1 – 13 dni	14 - 20 dni	21-30 dni	Powyżej 30 dni
3 posiłki				
750 kcal	46	45	44	43
1100kcal	49	48	47	46