

## REALIZACJA ZAMÓWIENIA

Zamówienia należy składać po zakupieniu kuponugroupon mailowo na adres:  
[zamowienia@dietering.com](mailto:zamowienia@dietering.com)

Prosimy o dołączenie załącznika pdf z zakupionym kuponemgroupon oraz potwierdzenie wpłaty za dostawę ( 12,00zł. Paczkomat, 15,00zł., nasz Kurier w strefie naszych dostaw, 20,00zł. Kurier DPD). Kwotę należy przelać na konto: Studio Zdrowia Dietering Jarosław Gołyźniak Stara Wieś 219, 33-325 Krużłowa Wyżna, numer konta PKO BP 35 1020 3453 0000 8702 0241 5875 ( w tytule przelewu: imię i nazwisko zamawiającego).

Przy wyborze więcej niż 2 słoiki z wołowina lub rybą w ramach jednego kuponugroupon - każdy następny słoik płatny jest dodatkowo 2,00zł. Kwotę należy doliczyć do kwoty za dostawę.

Do każdego słoika z królikiem, łososiem i polędwiczkami wieprzowymi obowiązuje dopłata 4,00zł. W razie pytań kontakt pod numerami telefonów: 537 444 030 lub 534 777 793.

W celu realizacji zamówienia prosimy o podanie następujących danych:

- imię i nazwisko
- dokładny adres dostawy wraz z kodem pocztowym ( lub adres paczkomatu)
- adres mailowy
- numer telefonu do kontaktu

Zamówienia realizowane są do 5 dni roboczych po zaksięgowaniu wpłaty ( lub przysłania potwierdzenia przelewu).

W przypadku dostawy naszym Kurierem w strefie naszych dostaw poinformujemy Państwa o terminie dostawy.

**Proszę wybrać dania w słoikach znajdujące się w poniższym menu.**

W zamówieniu mogą Państwo podać pełną nazwę dania w słoiku lub numer którym danie jest oznaczone ( 1,2,3 itd...) oraz ilość sztuk.

# MENU ZDROWY SŁOIK

W naszym asortymencie posiadamy dania z kurczakiem, indykiem, wieprzowiną, wołowiną, wegetariańskie, z rybą oraz dania Premium (z królikiem, polędwiczkami wieprzowymi oraz łososiem).

Potrawy przygotowywane są ze starannie dobranych, najwyższej jakości składników, w tym naturalnych przypraw i świeżych ziół, co gwarantuje znakomity smak.

Dania poddawane są procesowi pasteryzacji, nie zawierają żadnych konserwantów.

Termin przydatności to 40 dni od daty produkcji.

Stanowią świetny dodatek do kaszy, makaronu, ziemniaków lub pieczywa.

**Masa: 320 g**

## **Dania z kurczaka**

### **1. Gulasz z kurczaka z warzywami po libańsku**

Składniki: kurczak, mięso z ud bez skóry 37%, bulion warzywny (woda, marchew, pietruszka, **seler**, por, cebula, kapusta włoska, przyprawy), marchew, **seler naciowy**, passata pomidorowa (pomidory bez skóry krojone, sok pomidorowy, kwas cytrynowy- regulator kwasowości), por, oliwa z oliwek, imbir, sok z cytryny, mieszanka przypraw, sól.

Wartość energetyczna w 100 g produktu: 322 kJ/77 kcal

### **2. Kurczak Marengo**

Składniki: filet z kurczaka 37%, bulion warzywny (woda, marchew, pietruszka, **seler**, por, cebula, kapusta włoska, przyprawy), pieczarki, passata pomidorowa (pomidory bez skóry krojone, sok pomidorowy, kwas cytrynowy- regulator kwasowości), cebula, oliwa z oliwek, czosnek, mieszanka przypraw, sól.

Wartość energetyczna w 100 g produktu: 269 kJ/71 kcal

### **3. Tagine z kurczakiem, marchewką i ciecierzycą**

Składniki: kurczak, mięso z ud bez skóry, 37%, bulion warzywny (woda, marchew, pietruszka, **seler**, por, cebula, kapusta włoska, przyprawy), marchew 14%, passata pomidorowa (pomidory bez skóry krojone, sok pomidorowy, kwas cytrynowy- regulator kwasowości), ciecierzycą 6%, cebula, miód pszczeli, oliwa z oliwek, imbir, mieszanka przypraw, sól.

Wartość energetyczna w 100 g produktu: 459 kJ/110 kcal

### **4. Kurczak z soczewicą w sosie pomidorowym**

Składniki: filet z kurczaka 38%, bulion warzywny (woda, marchew, pietruszka, **seler**, por, cebula, kapusta włoska, przyprawy), passata pomidorowa 25% (pomidory bez skóry krojone, sok pomidorowy, kwas cytrynowy- regulator kwasowości), soczewica żółta 23%, cebula, skórka pomarańczowa, oliwa z oliwek, mieszanka przypraw, sól.

Wartość energetyczna w 100 g produktu: 548kJ/1301kcal

### **5. Kociołek meksykański**

Składniki: filet z kurczaka 40%, bulion warzywny (woda, marchew, pietruszka, **seler**, por, cebula, kapusta włoska, przyprawy), passata pomidorowa (pomidory bez skóry krojone, sok pomidorowy, kwas cytrynowy- regulator kwasowości), fasola czerwona Kidney (fasola czerwona, woda, sól, kwas askorbinowy- przeciwutleniacz), papryka zielona, papryka czerwona, cebula, czosnek, oliwa z oliwek, mieszanka przypraw, sól.

Wartość energetyczna w 100 g produktu: 304 kJ/73 kcal

### **6. Zielone curry z klopsikami drobiowymi**

Składniki: filet z kurczaka 37%, bulion warzywny (woda, marchew, pietruszka, **seler**, por, cebula, kapusta włoska, przyprawy), ekstrakt kokosowy (ekstrakt kokosa 75%, woda), cukinia, papryka zielona, groszek zielony, szczypiorek, imbir, olej kokosowy, czosnek, mieszanka przyprawy, sól.

Wartość energetyczna w 100 g produktu: 397 kJ/95 kcal

## 7. Kurczak Afritada

Składniki: filet z kurczaka 37%, marchew, ziemniaki, papryka czerwona, papryka zielona, bulion warzywny (woda, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, kapusta włoska, przyprawy), passata pomidorowa (pomidory bez skóry krojone, sok pomidorowy, kwas cytrynowy- regulator kwasowości), cebula, oliwa z oliwek, sos sojowy (nasiona soi, woda, mąka pszenna, sól), mieszanka przypraw, sól.

Wartość energetyczna w 100 g produktu: 332 kJ/79 kcal

## 8. Orzechowe curry z kurczaka

Składniki: filet z kurczaka 32%, bulion warzywny (woda, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, kapusta włoska, przyprawy), orzechy nerkowca 8,5%, jogurt naturalny (mleko pasteryzowane, mleko w proszku odtłuszczone, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych), passata pomidorowa (pomidory bez skóry krojone, sok pomidorowy, kwas cytrynowy- regulator kwasowości), cebula, skórka z cytryny, czosnek, oliwa z oliwek, mieszanka przypraw, sól.

Wartość energetyczna w 100 g produktu: 516 kJ/123 kcal

## 9. Kurczak z mango

Składniki: filet z kurczaka 37%, bulion warzywny (woda, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, kapusta włoska, przyprawy), mango, ekstrakt kokosowy (ekstrakt kokosa 75%, woda), marchew, cebula, imbir, olej kokosowy, czosnek, mieszanka przypraw, sól.

Wartość energetyczna w 100 g produktu: 383 kJ/92 kcal

## 10. Strogonow drobiowy

Składniki: filet z kurczaka 37%, pieczarki, papryka czerwona, cebula, passata pomidorowa (pomidory bez skóry krojone, sok pomidorowy, kwas cytrynowy- regulator kwasowości), bulion warzywny (woda, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, kapusta włoska, przyprawy), koncentrat pomidorowy (pomidory, kwas cytrynowy- regulator kwasowości), oliwa z oliwek, czosnek, mieszanka przypraw, sól.

Wartość energetyczna w 100 g produktu: 308 kJ/74 kcal

## Dania z indyka

### 11. Chili con carne z indyka

Składniki: indyk, filet 37%, bulion warzywny (woda, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, kapusta włoska, przyprawy), fasola czerwona Kidney (fasola czerwona, woda, sól, kwas askorbinowy- przeciwutleniacz), passata pomidorowa (pomidory bez skóry krojone, sok pomidorowy, kwas cytrynowy- regulator kwasowości), cebula, kukurydza, oliwa z oliwek, czosnek, natka pietruszki, mieszanka przypraw, sól.

Wartość energetyczna w 100 g produktu: 344 kJ/82 kcal

### 12. Indyk w sosie z zielonym groszkiem

Składniki: filet z indyka 38 %, bulion warzywny (woda, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, kapusta włoska, przyprawy), groszek zielony mrożony 14%, marchew, cebula, ser mascarpone (śmietanka, regulator kwasowości: kwas cytrynowy), mąka orkiszowa, oliwa z oliwek, zielona pietruszka, mieszanka przypraw, sól.

Wartość energetyczna w 100 g produktu: 411 kJ/98 kcal

## Dania z wieprzowiny

### 13. Klopsiki w sosie pomidorowym z oliwkami i fetą

Składniki: wieprzowina, szynka surowa 43%, passata pomidorowa 11% (pomidory bez skóry krojone, sok pomidorowy, kwas cytrynowy- regulator kwasowości), bulion warzywny (woda, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, kapusta włoska, przyprawy), ser miękki solankowy (mleko, sól, regulator kwasowości- lakton kwasu glukonowego) oliwki czarne marynowane 5% (oliwki czarne, woda, sól, glukonian żelazawy-stabilizator) , zielona pietruszka, ocet balsamiczny, oliwa z oliwek, ksylitol, mieszanka przypraw, sól.

Wartość energetyczna w 100 g produktu: 690 kJ/165 kcal

## 14. Wieprzowina w sosie słodko – kwaśnym

Składniki: wieprzowina, schab 43%, papryka zielona, papryka czerwona, passata pomidorowa (pomidory bez skóry krojone, sok pomidorowy, kwas cytrynowy- regulator kwasowości), ananas (ananas, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), bulion warzywny (woda, marchew, pietruszka, **seler**, por, cebula, kapusta włoska, przyprawy), cebula, miód pszczele, czosnek, sos sojowy (**nasiona soi**, woda, **mąka pszenna**, sól), ocet ryżowy, imbir, mieszanka przypraw, sól.

Wartość energetyczna w 100 g produktu: 458 kJ/109 kcal

## 15. Gulasz z papryką i warzywami

Składniki: wieprzowina, schab 42%, bulion warzywny (woda, marchew, pietruszka, **seler**, por, cebula, kapusta włoska, przyprawy), papryka czerwona 10%, papryka zielona 10%, passata pomidorowa (pomidory bez skóry krojone, sok pomidorowy, kwas cytrynowy- regulator kwasowości), cebula, oliwa z oliwek, czosnek, mieszanka przypraw, sól.

Wartość energetyczna w 100 g produktu: 416 kJ/99 kcal

## Dania z wołowiny

### 16. Strogonow wołowy

Składniki: wołowina, polędwica 36%, pieczarki, bulion warzywny (woda, marchew, pietruszka, **seler**, por, cebula, kapusta włoska, przyprawy), passata pomidorowa (pomidory bez skóry krojone, sok pomidorowy, kwas cytrynowy- regulator kwasowości), papryka czerwona, ogórek kiszony, cebula, musztarda (woda, ocet spirytusowy i winny biały, **gorczyca**, cukier, sól, benzooesanodu- substancja konserwująca, barwnik kurkumina), oliwa z oliwek, **mąka orkiszowa**, czosnek, mieszanka przypraw, sól.

Wartość energetyczna w 100 g produktu: 319 kJ/76 kcal

### 17. Chilli con carne z warzywami

Składniki: wołowina, polędwica 43%, papryka czerwona 15%, bulion warzywny (woda, marchew, pietruszka, **seler**, por, cebula, kapusta włoska, przyprawy), passata pomidorowa (pomidory bez skóry krojone, sok pomidorowy, kwas cytrynowy- regulator kwasowości), ciecierzycza 9%, cebula 7,5%, fasola czerwona Kidney 6% (fasola czerwona, woda, sól, kwas askorbinowy- przeciwutleniacz), czosnek, oliwa z oliwek, zielona pietruszka, mieszanka przypraw, sól.

Wartość energetyczna w 100 g produktu: 456 kJ/109 kcal

### 18. Klopsiki w sosie pomidorowym z fasolką szparagową

Składniki: wołowina, polędwica 38%, fasolka szparagowa mrożona 26%, passata pomidorowa 15% (pomidory bez skóry krojone, sok pomidorowy, kwas cytrynowy- regulator kwasowości), bulion warzywny (woda, marchew, pietruszka, **seler**, por, cebula, kapusta włoska, przyprawy), cebula, oliwa z oliwek, pietruszka zielona, czosnek, mieszanka przypraw, sól.

Wartość energetyczna w 100 g produktu: 347 kJ/83 kcal

### 19. Marokańskie klopsiki w sosie marchewkowym z morelami i płatkami migdałów

Składniki: wołowina, polędwica 44%, marchew, 20%, bulion warzywny (woda, marchew, pietruszka, **seler**, por, cebula, kapusta włoska, przyprawy), passata pomidorowa (pomidory bez skóry krojone, sok pomidorowy, kwas cytrynowy- regulator kwasowości), płatki migdałowe 4 %, morele suszone 4%, zielona pietruszka, oliwa z oliwek, czosnek, imbir, mieszanka przypraw, sól.

Wartość energetyczna w 100 g produktu: 500 kJ/119 kcal

## Dania wegetariańskie

### 20. Etiopski gulasz z ziemniaków i marchewki

Składniki: ziemniaki 26%, marchew 25%, papryka czerwona, passata pomidorowa (pomidory bez skóry krojone, sok pomidorowy, kwas cytrynowy- regulator kwasowości), papryka zielona, bulion warzywny (woda, marchew, pietruszka, **seler**, por, cebula, kapusta włoska, przyprawy), cebula, oliwa z oliwek, mieszanka przypraw, sól.

Wartość energetyczna w 100 g produktu: 289 kJ/69 kcal

## 21. Soja w sosie pomidorowym z pieczarkami

Składniki: soja 53%, passata pomidorowa 23% (pomidory bez skóry krojone, sok pomidorowy, kwas cytrynowy- regulator kwasowości), bulion warzywny (woda, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, kapusta włoska, przyprawy), pieczarki 18%, cebula, oliwa z oliwek, kapary, ocet balsamiczny, czosnek, ksylitol, mieszanka przypraw, sól.

Wartość energetyczna w 100 g produktu: 599 kJ/143 kcal

## 22. Ciambotta

Składniki: ziemniaki 29%, bakłażan 22%, passata pomidorowa (pomidory bez skóry krojone, sok pomidorowy, kwas cytrynowy- regulator kwasowości), bulion warzywny (woda, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, kapusta włoska, przyprawy), papryka czerwona, cebula, czosnek, kapary, ocet balsamiczny, oliwa z oliwek, mieszanka przypraw, sól.

Wartość energetyczna w 100 g produktu: 242 kJ/58 kcal

## 23. Adzapsandali

Składniki: bakłażan 37%, bulion warzywny (woda, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, kapusta włoska, przyprawy), ziemniaki 17%, passata pomidorowa (pomidory bez skóry krojone, sok pomidorowy, kwas cytrynowy- regulator kwasowości), cebula, oliwa z oliwek, czosnek, pietruszka zielona, mieszanka przypraw, sól.

Wartość energetyczna w 100 g produktu: 237 kJ/57 kcal

## 24. Fasolka po nigeryjsku

Składniki: fasola czerwona 46%, bulion warzywny (woda, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, kapusta włoska, przyprawy), passata pomidorowa (pomidory bez skóry krojone, sok pomidorowy, kwas cytrynowy- regulator kwasowości), cebula, oliwa z oliwek, substancja słodząca: ksylitol, mieszanka przypraw, sól.

Wartość energetyczna w 100 g produktu: 322 kJ/77 kcal

## 25. Muttar tofu

Składniki: bulion warzywny (woda, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, kapusta włoska, przyprawy), tofu 24% (woda, ziarna soi), passata pomidorowa (pomidory bez skóry krojone, sok pomidorowy, kwas cytrynowy- regulator kwasowości), groszek zielony, papryka czerwona, cebula, imbir, sos sojowy (nasiona soi, woda, mąka pszenna, sól) czosnek, oliwa z oliwek, mieszanka przypraw, sól.

Wartość energetyczna w 100 g produktu: 282 kJ/67 kcal

## 26. Curry z fasolki szparagowej i ziemniaków

Składniki: fasolka szparagowe 30%, ziemniaki 22%, marchew 25%, bulion warzywny (woda, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, kapusta włoska, przyprawy), ekstrakt kokosowy (ekstrakt kokosa 75%, woda), passata pomidorowa (pomidory bez skóry krojone, sok pomidorowy, kwas cytrynowy- regulator kwasowości), imbir, olej kokosowy, mieszanka przypraw, sól.

Wartość energetyczna w 100 g produktu: 302 kJ/72 kcal

## 27. Caponata- gulasz z bakłażanów i pomidorów

Składniki: bakłażan 40%, passata pomidorowa 14% (pomidory bez skóry krojone, sok pomidorowy, kwas cytrynowy- regulator kwasowości), bulion warzywny (woda, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, kapusta włoska, przyprawy), cebula, seler naciowy, oliwki zielone marynowane (oliwki zielone, woda, sól, glukonian żelazawy-stabilizator), oliwa z oliwek, kapary, ksylitol, mieszanka przypraw, sól.

Wartość energetyczna w 100 g produktu: 207 kJ/50 kcal

## **Dania z ryb**

### **28. Morszczuk w sosie słodko-kwaśnym**

Składniki: **morszczuk**, filet 41%, bulion warzywny (woda, marchew, pietruszka, **seler**, por, cebula, kapusta włoska, przyprawy), marchew, ananas (ananas, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), papryka czerwona, papryka zielona, miód pszczeli, skrobia ziemniaczana, czosnek, oliwa z oliwek, sos sojowy (**nasiona soi**, woda, **mąka pszenna**, sól), imbir, mieszanka przypraw, sól.

Wartość energetyczna w 100 g produktu: 456 kJ/109 kcal

### **29. Miruna w sosie curry**

Składniki: **miruna**, filet 37%, bulion warzywny (woda, marchew, pietruszka, **seler**, por, cebula, kapusta włoska, przyprawy), passata pomidorowa (pomidory bez skóry krojone, sok pomidorowy, kwas cytrynowy- regulator kwasowości), papryka zielona, ekstrakt kokosowy (ekstrakt kokosa 75%, woda), cebula, limonka, imbir, sos sojowy (**nasiona soi**, woda, **mąka pszenna**, sól), mieszanka przypraw, sól.

Wartość energetyczna w 100 g produktu: 277 kJ/66 kcal

### **30. Pulpety z dorsza w pikantnym sosie Harissa**

Składniki: **dorsz**, filet 44%, papryka czerwona 26%, passata pomidorowa (pomidory bez skóry krojone, sok pomidorowy, kwas cytrynowy- regulator kwasowości), bulion warzywny (woda, marchew, pietruszka, **seler**, por, cebula, kapusta włoska, przyprawy), cebula, **jaja**, oliwa z oliwek, mieszanka przypraw, sól.

Wartość energetyczna w 100 g produktu: 456 kJ/109 kcal

## **Dania PREMIUM**

### **31. Królik w osie koperkowym z mini marchewką i brokułami**

Składniki: królik 37%, brukselka mrożona 17%, marchew 14%, bulion warzywny (woda, marchew, pietruszka, **seler**, por, cebula, kapusta włoska, przyprawy), ser mascarpone (**śmietanka**, regulator kwasowości: kwas cytrynowy), cebula, koperek, oliwa z oliwek, cytryna, mieszanka przyprawa, sól.

Wartość energetyczna w 100 g produktu: 499 kJ/119 kcal

### **32. Pulpety z łososia z fasolką szparagową i szpinakiem**

Składniki: **łosoś**, filet bez skóry 41% %, fasolka szparagowa mrożona 13%, bulion warzywny (woda, marchew, pietruszka, **seler**, por, cebula, kapusta włoska, przyprawy), szpinak 11%, jaja, marchew, cebula, musztarda 5%, ser mascarpone (**śmietanka**, regulator kwasowości: kwas cytrynowy), koperek, oliwa z oliwek, cytryna, mieszanka przyprawa, sól.

Wartość energetyczna w 100 g produktu: 625 kJ/149 kcal

### **33. Połędwiczki w sosie musztardowym z pieczarkami i dynią**

Składniki: połędwica wieprzowa 37,5 %, pieczarki 12,5%, dynia 12,5%, bulion warzywny (woda, marchew, pietruszka, **seler**, por, cebula, kapusta włoska, przyprawy), marchew, cebula, musztarda 5%, ser mascarpone (**śmietanka**, regulator kwasowości: kwas cytrynowy), oliwa z oliwek, pietruszka zielona, mieszanka przypraw, sól.

Wartość energetyczna w 100 g produktu: 377 kJ/90 kcal