

ПОНЕДЕЛЬНИК

# МЕНЮ

## СЫТНЫЙ

### Комбо 1.

Фахитос из индейки с овощами 120 г, булгур, кукуруза 120/30 г.  
Рулеты из баклажанов 100 г.

### Комбо 2.

Котлета мясная 120 г, картофель отварной с зеленью, соус сальса 120/30 г. Тартар из сельди 100 г.

### Комбо 3.

Шашлык из свинины или курицы 120 г, картофельное пюре со шпинатом и чесноком, острый соус 120/30 г. Маринованные овощи 100 г.

## ДИЕТА

### Комбо 4.

Филе куриное кубики в кисло-сладком соусе 120 г, булгур, фасоль зеленая, мини морковь 50/50/50 г. Салат Фитнес (капуста св., свекла св., перец сладкий, морковь, огурцы св.) 100 г.

## ВЕГАН

### Комбо 5.

Картофельные котлеты с грибами 120 г, овощное лечо в томате, кукуруза 120/30 г. Салат из свеклы, апельсинов и феты 100 г.

## СУПЫ НА ВЫБОР

Щи зеленые на говяжьем бульоне 250 мл  
Куриный с яйцом 250 мл  
Суп-пюре овощной 250 мл (веган)

**К КАЖДОМУ КОМБО ИДЕТ ДОПОЛНИТЕЛЬНО:  
ХЛЕБ 2 КУСКА, НАПИТОК 200 МЛ, ПРИБОРЫ**

**ВТОРНИК**

# МЕНЮ

## **СЫТНЫЙ**

### **Комбо 1.**

Голубцы мясные 120 г, азиатская сметана, свежая зелень 30/10г.  
Салат картофельный с сельдереем и яблоком 100 г.

### **Комбо 2.**

Плов из индейки 230 г, свежие томаты, зелень 30/10 г. Салат из свежих овощей 100 г.

### **Комбо 3.**

Паста сливочная с грибами и ветчиной 230 г, перец болгарский/зелень 30/10 г. Томаты с красным луком и базиликом 100 г.

## **ДИЕТА**

### **Комбо 4.**

Филе индейки слайсы в медово-соевом соусе 120 г, рис, бобы эдамаме в кунжутном масле, кукуруза 100/30/20 г. Зеленый салат с яйцом и брынзой 100 г.

## **ВЕГАН**

### **Комбо 5.**

Киноа с горошком и сладким перцем 120 г, морковь карамельная с фетой, тыквенные семечки 100/20 г. Салат из печеной тыквы с мягким сыром 100 г.

## **СУПЫ НА ВЫБОР**

Суп с фрикадельками 250 мл

Овощной бульон 250 мл

Суп-пюре из красной чечевицы 250 мл (веган)

**К КАЖДОМУ КОМБО ИДЕТ ДОПОЛНИТЕЛЬНО:  
ХЛЕБ 2 КУСКА, НАПИТОК 200 МЛ, ПРИБОРЫ**

СРЕДА

# МЕНЮ

## СЫТНЫЙ

### Комбо 1.

Бефстроганов из говядины 120 г, dranки картофельные, томаты гриль 100/50 г. Битые огурцы с кунжутной пастой 100г.

### Комбо 2.

Филе куриное с соусом песто и томатами 120 г, брокколи с цветной капустой и мини морковью 150 г. Крудите со сливочно-чесночным соусом 100 г. (огурцы, морковь, сельдерей).

### Комбо 3.

Котлеты из лосося с зеленью 120 г, Овощной стир-фрай, соус тартар 120/30 г. Спринг роллы овощные 100 г.

## ДИЕТА

### Комбо 4.

Конверт филе судака на пару с овощами 270 г. Салат Летний (редис, огурец, зелень, яйцо) 100 г.

## ВЕГАН

### Комбо 5.

Буритто овощное с гуакамоле и соусом сальса 120 г, булгур, зелёный горошек 100/30 г. Маринованная капуста с огурцом и перцем 100 г.

## СУПЫ НА ВЫБОР

Борщ 250 мл

Мясной бульон с овощами и зеленью 250 мл

Крем-суп из тыквы 250 мл (веган)

**К КАЖДОМУ КОМБО ИДЕТ ДОПОЛНИТЕЛЬНО:  
ХЛЕБ 2 КУСКА, НАПИТОК 200 МЛ, ПРИБОРЫ**

# ЧЕТВЕРГ

# МЕНЮ

## СЫТНЫЙ

### Комбо 1.

Ватрушка мясная 120 г, рис с овощами, морковь, горошек, зелень 150/5 г. Салат с яблоком и сельдереем и курицей 100 г.

### Комбо 2.

Грудка куриная гриль 120 г, овощной рататуй, апельсиновый соус 120/30 г. Кальмары Хе с морковью 100 г.

### Комбо 3.

Паста 4 сыра с виноградом 220 г, томаты гриль 50 г. Салат Капрезе 100 г. (томаты, базилик, моцарелла, оливковое масло)

## ДИЕТА

### Комбо 4.

Кнели куриные на пару с зеленью 120 г, брокколи с красным перцем, шампиньоны 100/50 г. Салат греческий 100 г.

## ВЕГАН

### Комбо 5.

Оладьи из кабачков 120 г, бобы эдамаме в кунжутной пасте, чатни из вяленых томатов 120/30 г. Баклажаны хрустящие с томатом 100г.

## СУПЫ НА ВЫБОР

Уха по-норвежски 250 мл

Консоме из мяса и птицы с гренками 250 мл (бульон)

Минестроне 250 мл (веган)

**К КАЖДОМУ КОМБО ИДЕТ ДОПОЛНИТЕЛЬНО:  
ХЛЕБ 2 КУСКА, НАПИТОК 200 МЛ, ПРИБОРЫ**

ПЯТНИЦА

# МЕНЮ

## СЫТНЫЙ

### Комбо 1.

Хек жаренный бризоль 120 г, лапша овощная, польский соус 120/30 г. Рулеты с ветчиной и сыром 100 г.

### Комбо 2.

Лапша удон с кальмаром с арахисом 220 г, яйцо пашот 50 г. Салат крабовый классика 100 г.

### Комбо 3.

Тартифлет 220 г (картофель, запечённый с беконом и сыром), шампиньоны, зелень 50/10 г. Сельдь под шубой 100 г.

## ДИЕТА

### Комбо 4.

Рулет куриный с болгарским перцем 120 г, капуста романеско, рис с овощами гавайский 50/100 г. Салат огуречный с редисом кешью с цитрусовым соусом 100г.

## ВЕГАН

### Комбо 5.

Фунчоза с овощами и грибами 150 г, капуста романеско, орешки грецкие 100/20 г. Салат из краснокочанной капусты 100 г.

## СУПЫ НА ВЫБОР

Суп сырный с опятами на курином бульоне 250 мл

Куриный бульон с омлетом 250 мл

Суп-пюре грибной 250 мл (веган)

**К КАЖДОМУ КОМБО ИДЕТ ДОПОЛНИТЕЛЬНО:  
ХЛЕБ 2 КУСКА, НАПИТОК 200 МЛ, ПРИБОРЫ**

## СУББОТА

---

# МЕНЮ

### СЫТНЫЙ

#### Комбо 1.

Бифштекс с яйцом 120 г, Картофель по-деревенски, глазированная морковь 120/50 г. Винегрет 100 г.

#### Комбо 2.

Судак гриль 120 г, картофельное пюре, брокколи, укропный соус 100/50/30 г. Ризотто с горбушей 100 г.

#### Комбо 3.

Куриный рулет в беконе 120 г, картофель запечённый в фольге, брынза с зеленью 100/50 г. Салат с куриной грудкой и фасолью 100 г.

### ДИЕТА

#### Комбо 4.

Грудка отварная 120 г, брюссельская капуста, гречка 70/80 г. Салат с капустой и яблоком 100 г.

### ВЕГАН

#### Комбо 5.

Овощной шашлык 150 г, брокколи с кукурузой, соус медово-соевый 80/30 г. Салат фруктовый 100 г. (яблоко, ананас, груша, виноград, апельсин)

### СУПЫ НА ВЫБОР

Харчо 250 мл

Бульон куриный с грибами 250 мл

Крем-суп из брокколи 250 мл (веган)

**К КАЖДОМУ КОМБО ИДЕТ ДОПОЛНИТЕЛЬНО:  
ХЛЕБ 2 КУСКА, НАПИТОК 200 МЛ, ПРИБОРЫ**

ВОСКРЕСЕНИЕ

# МЕНЮ

## СЫТНЫЙ

### Комбо 1.

Индейка в соусе терияки 120 г, рис карри, кукуруза с перцем болгарским 80/50 г. Спринг роллы с курицей и овощами 100 г.

### Комбо 2.

Кесадилья с курицей 120 г, рис отварной, сметана, гаукамоле, горошек 100/30/30 г. Салат Цезарь 100 г.

### Комбо 3.

Буженина 120 г, гречка с грибами, хрен 120/30 г. Салат Мимоза классика 100 г.

## ДИЕТА

### Комбо 4.

Котлеты из лосося 120 г, рис с куркумой, фасоль зеленая 100/50 г. Маринованная капуста с огурцом и перцем 100 г.

## ВЕГАН

### Комбо 5.

Тыква, запечённая с медом 100 г, картофельное пюре со шпинатом и чесноком, орешки грецкие 150/20 г. Чука с ореховым соусом 100 г.

## СУПЫ НА ВЫБОР

Гороховый с копченостями 250 мл

Мясной бульон с болгарским перцем и сельдереем 250 мл

Суп-пюре томатный 250 мл (веган)

**К КАЖДОМУ КОМБО ИДЕТ ДОПОЛНИТЕЛЬНО:  
ХЛЕБ 2 КУСКА, НАПИТОК 200 МЛ, ПРИБОРЫ**