

## ПОНЕДЕЛЬНИК I.

Все блюда приведенного меню приготовлены для универсальной диеты №3 – Рациональная.  
В случае, если Вы желаете приготовить блюдо для другой диеты, укажите ее в листке заказа.

### ОБЕД:

Суп: в ассортименте

Главное блюдо:

- 1. Отварная говядина, маринованная морковь**  
Рекомендуемый гарнир: вареный рис  
Аллергены: 1а,7                      Возможно приготовить для диет: 2,3,4,8,9
- 2. Сегединский гуляш с капустой (свинина)**  
Рекомендуемый гарнир: кнедлики  
Аллергены: 1а,7,12      Возможно приготовить для диет: 3,8,9
- 3. Тушеное мясо курицы с овощами (морковь, брокколи и и красная фасоль)**  
Рекомендуемый гарнир: вареный рис  
Аллергены: 7                      Возможно приготовить для диет: 2,3,8,9
- 4. Обжаренный сыр Эйдама, татарский соус**  
Рекомендуемый гарнир: обжаренный картофель  
Аллергены: 1а,3,7,10      Возможно приготовить для диет: 3,9

### Гарниры:

Z: тушеные овощи

G: овощи на гриле

V: вареный картофель

H: кнедлики

O: обжаренный картофель

D: вареный рис

### УЖИН:

Суп: в ассортименте

Главное блюдо:

- 7. Тушеная говядина со сливочным соусом**  
Рекомендуемый гарнир: макароны  
Аллергены: 1а,7                      Возможно приготовить для диет: 3,8,9
- 8. Ломтики тушеной свинины с цукини**  
Рекомендуемый гарнир: вареный рис  
Аллергены: 7                      Возможно приготовить для диет: 2,3,8,9
- 9. Филе окуня тушеное с помидорами и чесноком**  
Рекомендуемый гарнир: вареный картофель  
Аллергены: 1а,4,7                      Возможно приготовить для диет: 2,3,4,8,9
- 10. Макароны с грибами в сливочном соусе**  
Рекомендуемый гарнир: без гарнира  
Аллергены: 1а,3,7,12      Возможно приготовить для диет: 3,9

### Гарниры:

Z: тушеные овощи

G: овощи на гриле

V: вареный картофель

T: макароны

P: картофельное пюре

D: вареный рис

## ВТОРНИК I.

Все блюда приведенного меню приготовлены для универсальной диеты №3 – Рациональная.  
В случае, если Вы желаете приготовить блюдо для другой диеты, укажите ее в листке заказа.

### ОБЕД:

Суп: в ассортименте

Главное блюдо:

- 1. Кролик на диких специях**  
Рекомендуемый гарнир: вареный рис  
Аллергены: 7,9      Возможно приготовить для диет: 3,8,9
- 2. Тушеная куриная грудка фаршированная с сыром Моцарелла**  
Рекомендуемый гарнир: картофельное пюре  
Аллергены: 7      Возможно приготовить для диет: 2,3,8,9
- 3. Отварная форель**  
Рекомендуемый гарнир: вареный рис  
Аллергены: 4,7,9      Возможно приготовить для диет: 2,3,4,8,9
- 4. Картофельные оладьи, фаршированные с сыром Нива**  
Рекомендуемый гарнир: без гарнира  
Аллергены: 1а,3,7,12      Возможно приготовить для диет: 3,9

### Гарниры:

Z: тушеные овощи

G: овощи на гриле

V: вареный картофель

T: макароны

S: размятый картофель с жареным луком

D: вареный рис

### УЖИН:

Суп: в ассортименте

Главное блюдо:

- 7. Тушеный стейк из говядины с жареным луком**  
Рекомендуемый гарнир: вареный рис  
Аллергены: 1а,7      Возможно приготовить для диет: 3,8,9
- 8. Тушеная баранина с луком-пореем и луком**  
Рекомендуемый гарнир: макароны  
Аллергены: 0      Возможно приготовить для диет: 3,8,9
- 9. Шашлык из куриного мяса с овощами (перец, лук)**  
Рекомендуемый гарнир: обжаренный картофель  
Аллергены: 0      Возможно приготовить для диет: 2,3,4,8,9
- 10. Тушеный судак в сливочном соусе с лимоном**  
Рекомендуемый гарнир: вареный картофель  
Аллергены: 4,7      Возможно приготовить для диет: 2,3,4,8,9

### Гарниры:

Z: тушеные овощи

G: овощи на гриле

O: обжаренный картофель

T: макароны

V: вареный картофель

D: вареный рис

## СРЕДА I.

Все блюда приведенного меню приготовлены для универсальной диеты №3 – Рациональная.  
В случае, если Вы желаете приготовить блюдо для другой диеты, укажите ее в листке заказа.

### ОБЕД:

Суп: в ассортименте

Главное блюдо:

- 1. Куриная грудинка, натуральная с вялеными томатами и беконом**  
Рекомендуемый гарнир: вареный рис  
Аллергены: 1а,7      Возможно приготовить для диет: 2,3,4,8,9
- 2. Свининина, тушеная по-сербски (пикантная с овощами)**  
Рекомендуемый гарнир: макароны  
Аллергены: 1а,12      Возможно приготовить для диет: 3,8,9
- 3. Карп запеченный на тмине**  
Рекомендуемый гарнир: вареный картофель  
Аллергены: 4,7      Возможно приготовить для диет: 2,3,4,8,9
- 4. Блинчики из гречки с овощами гриль и зеленью**  
Рекомендуемый гарнир: без гарнира  
Аллергены: 1а,3,12      Возможно приготовить для диет: 3,9

### Гарниры:

Z: тушеные овощи

G: овощи на гриле

V: вареный картофель

T: макароны

P: картофельное пюре

D: вареный рис

### УЖИН:

Суп: в ассортименте

Главное блюдо:

- 7. Жареные котлеты из телятины ( рубленое мясо)**  
Рекомендуемый гарнир: картофельные рёшти (жареные)  
Аллергены: 1а,3,7      Возможно приготовить для диет: 3,8,9
- 8. Мясо индейки с паприкой**  
Рекомендуемый гарнир: карловарские кнедлики  
Аллергены: 1а,12      Возможно приготовить для диет: 3,8,9
- 9. Жареная куриная ножка в медовом маринаде**  
Рекомендуемый гарнир: картофельное пюре  
Аллергены: 7      Возможно приготовить для диет: 2,3,4,8,9
- 10. Баклажан фаршированный грибами, запеченный с сыром**  
Рекомендуемый гарнир: без гарнира  
Аллергены: 7      Возможно приготовить для диет: 3,8,9

### Гарниры:

Z: тушеные овощи

G: овощи на гриле

P: картофельное пюре

R: картофельные рёшти (жареные)

V: каловарские кнедлики

D: вареный рис

## ЧЕТВЕРГ I.

Все блюда приведенного меню приготовлены для универсальной диеты №3 – Рациональная.  
В случае, если Вы желаете приготовить блюдо для другой диеты, укажите ее в листке заказа.

### ОБЕД:

Суп: в ассортименте

Главное блюдо:

- 1. Отварная говядина со сливочным соусом**  
Рекомендуемый гарнир: кнедлики  
Аллергены: 1а,7,9,10 Возможно приготовить для диет: 2,,4,8,9
- 2. Гуляш из баранины**  
Рекомендуемый гарнир: вареный картофель  
Аллергены: 1а,7 Возможно приготовить для диет: 3,8,9
- 3. Утка печенная с апельсинами**  
Рекомендуемый гарнир: вареный рис  
Аллергены: 0 Возможно приготовить для диет: 3,8,9
- 4. Чечевица (с уксусом), яйца-пашот**  
Рекомендуемый гарнир: без гарнира  
Аллергены: 1а,3 Возможно приготовить для диет: 3,8,9

### Гарниры:

Z: тушеные овощи

G: овощи на гриле

V: вареный картофель

T: макароны

H: кнедлики

D: вареный рис

### УЖИН:

Суп: в ассортименте

Главное блюдо:

- 7. Бедро оленя тушеное со сливовым соусом**  
Рекомендуемый гарнир: картофельные кнедлики  
Аллергены: 1а,12 Возможно приготовить для диет: 3,8,9
- 8. Тушеный лосось с с пикантной заправкой**  
Рекомендуемый гарнир: обжаренный картофель  
Аллергены: 4,7 Возможно приготовить для диет: 2,3,4,8,9
- 9. Грудка индейки тушеная с шампиньонами**  
Рекомендуемый гарнир: макароны  
Аллергены: 7 Возможно приготовить для диет: 2,3,8,9
- 10. Фаршированный лук с булгуром в томатном соусе**  
Рекомендуемый гарнир: вареный рис  
Аллергены: 1а,7,10 Возможно приготовить для диет: 3,8,9

### Гарниры:

Z: тушеные овощи

G: овощи на гриле

O: обжаренный картофель

V: вареный картофель

T: макароны

K: картофельные кнедлики

D: вареный рис

## ПЯТНИЦА I.

Все блюда приведенного меню приготовлены для универсальной диеты №3 – Рациональная.  
В случае, если Вы желаете приготовить блюдо для другой диеты, укажите ее в листке заказа.

### ОБЕД:

Суп: в ассортименте

Главное блюдо:

- 1. Натуральное жаркое из свинины, листовой шпинат**  
Рекомендуемый гарнир: : картофельные кнедлики  
Аллергены: 1a,3,12 Возможно приготовить для диет: 2,3,8,9
- 2. Тушеные кусочки курицы с овощами и нутом**  
Рекомендуемый гарнир: вареный рис  
Аллергены: 1a,7,10 Возможно приготовить для диет: 2,3,8,9
- 3. Рыбное филе на пару с помидорами и свежей зеленью**  
Рекомендуемый гарнир: вареный рис  
Аллергены: 1a,4 Возможно приготовить для диет: 2,3,4,8,9
- 4. Жареные шампиньоны с чесночным соусом**  
Рекомендуемый гарнир: тушеные овощи  
Аллергены: 1a,3,7,12 Возможно приготовить для диет: 3,8,9

### Гарниры:

Z: тушеные овощи  
G: овощи на гриле  
B: вареный картофель  
S: размятый картофель с жареным луком  
T: макаронны  
K: картофельные кнедлики  
D: вареный рис

### УЖИН:

Суп: в ассортименте

Главное блюдо:

- 7. Тушеная баранина по-мадьярски с овощами (пикантн)**  
Рекомендуемый гарнир: макаронны  
Аллергены: 1a,12 Возможно приготовить для диет: 3,8,9
- 8. Тушеный стейк из индейки с морковью**  
Рекомендуемый гарнир: вареный картофель  
Аллергены: 1a,7 Возможно приготовить для диет: 2,3,4,8,9
- 9. Филе окуня тушеное с тимьяном**  
Рекомендуемый гарнир: картофельное пюре  
Аллергены: 4 Возможно приготовить для диет: 2,3,4,8,9
- 10. Яичный омлет с сыром и помидорами**  
Рекомендуемый гарнир: вареный рис  
Аллергены: 1a,3,7 Возможно приготовить для диет: 3,9

### Гарниры:

Z: тушеные овощи  
G: овощи на гриле  
O: обжаренный картофель  
P: картофельное пюре  
B: вареный картофель  
D: вареный рис

## СУББОТА I.

Все блюда приведенного меню приготовлены для универсальной диеты №3 – Рациональная.  
В случае, если Вы желаете приготовить блюдо для другой диеты, укажите ее в листке заказа.

### ОБЕД:

Суп: в ассортименте

Главное блюдо:

- 1. Тушеный говяжий стейк с грибами**  
Рекомендуемый гарнир: кнедлики  
Аллергены: 1а,7      Возможно приготовить для диет: 2,3,8,9
- 2. Голландский жареный шницель (рубленая свинина с сыром)**  
Рекомендуемый гарнир: обжаренный картофель  
Аллергены: 1а,3,7      Возможно приготовить для диет: 3,8,9
- 3. Тушеный кролик с винным соусом**  
Рекомендуемый гарнир: вареный рис  
Аллергены: 1а,7,9,12      Возможно приготовить для диет: 2,3,4,8,9
- 4. Запеченная брокколи с сыром и сливками**  
Рекомендуемый гарнир: вареный картофель  
Аллергены: 3,7      Возможно приготовить для диет: 2,3,8,9

### Гарниры:

Z: тушеные овощи

G: овощи на гриле

B: вареный картофель

O: обжаренный картофель

T: макароны

H: кнедлики

D: вареный рис

### УЖИН:

Суп: в ассортименте

Главное блюдо:

- 7. Карловарский гуляш из говядины с луком**  
Рекомендуемый гарнир: макароны  
Аллергены: 1а      Возможно приготовить для диет: 3,8,9
- 8. Тушеная куриная грудка с грушей**  
Рекомендуемый гарнир : картофельное пюре  
Аллергены: 0      Возможно приготовить для диет: 2,3,4,8,9
- 9. Тушеный лосось с подливкой с зеленью**  
Рекомендуемый гарнир: овощи гриль  
Аллергены: 1а,4,7      Возможно приготовить для диет: 2,3,4,8,9
- 10. Оладьи из кукурузы с овощами гриль**  
Рекомендуемый гарнир: без гарнира  
Аллергены: 1а,3,12      Возможно приготовить для диет: 3,9

### Гарниры:

Z: тушеные овощи

G: овощи на гриле

P: картофельное пюре

T: макароны

B: вареный картофель

D: вареный рис

## ВОСКРЕСЕНЬЕ I.

Все блюда приведенного меню приготовлены для универсальной диеты №3 – Рациональная.  
В случае, если Вы желаете приготовить блюдо для другой диеты, укажите ее в листке заказа.

### ОБЕД:

Суп: в ассортименте

Главное блюдо:

- 1. Натуральный рубленый куриный шницель, паровой шпинат**  
Рекомендуемый гарнир: картофельное пюре  
Аллергены: 1а,3,7      Возможно приготовить для диет: 2,3,4,8,9
- 2. Тушеные кусочки свинины Гирос**  
Рекомендуемый гарнир: : макароны  
Аллергены: 1а,12      Возможно приготовить для диет: 3,8,9
- 3. Тушеный судак с тимьяном и баклажанами**  
Рекомендуемый гарнир: вареный рис  
Аллергены: 4      Возможно приготовить для диет: 2,4,8,9
- 4. Гуляш из фасоли**  
Рекомендуемый гарнир: вареный картофель  
Аллергены: 3,7      Возможно приготовить для диет: 3,9

### Гарниры:

Z: тушеные овощи

G: овощи на гриле

V: вареный картофель

R: картофельные решетки (жареные)

T: макароны

P: картофельное пюре

D: вареный рис

### УЖИН:

Суп: в ассортименте

Главное блюдо:

- 7. Бефстроганов (шампиньоны, кислые огурцы, сметана)**  
Рекомендуемый гарнир: вареный рис  
Аллергены: 1а,7,10      Возможно приготовить для диет: 2,4,8,9
- 8. Тушеный стейк из свинины со свеклой**  
Рекомендуемый гарнир: картофельное пюре  
Аллергены: 1а      Возможно приготовить для диет: 2,4,8,9
- 9. Куриная грудка жареная в тесте**  
Рекомендуемый гарнир: обжаренный картофель  
Аллергены: 1а,3,7      Возможно приготовить для диет: 8,9
- 10. Кускус с баклажанами и помидорами**  
Рекомендуемый гарнир: тушеные овощи  
Аллергены: 1а,7      Возможно приготовить для диет: 2,4,8,9

### Гарниры:

Z: тушеные овощи

G: овощи на гриле

P: картофельное пюре

T: макароны

O: обжаренный картофель

D: вареный рис