

ПРИМЕР ГОТОВОГО МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС

1

Любая каша с любимыми добавками

2

Гречка с овощами

Рататуй с бурым рисом

Салат с булгуром и сельдереем

Гречка с грибами

Салат с пастой и овощами

Бурый рис с маринованными кабачками

Паста с баклажанами и томатами

3

Рыбное филе, запеченное с брокколи

Жареный адыгейский сыр с овощами

Маффины из куриной грудки

Куриные рулеты с овощами

Куриные котлетки с салатом из свежих овощей

Салат с авокадо и нутом

Рыбное филе, запеченное с брокколи

4

Булгур с овощами

Салат с пастой и овощами

Бурый рис с маринованными кабачками

Паста с баклажанами и томатами

Салат с булгуром и сельдереем

Гречка с овощами

Булгур с овощами

5

Куриные котлетки с салатом из свежих овощей

Салат с нутом и авокадо

Салат с тофу и стручковой фасолью

Овощи в нежном омлете

Жареный адыгейский сыр с овощами

Салат с тофу и стручковой фасолью

Овощи в нежном омлете