



Постное меню



Завтрак



Огурцы корнишоны

Мед

Курага

Яблоки

Груши

Ананас консервированный

Персик консервированный

Помидоры

Огурец

Редис

Дайкон

Оливки

Маслины

Сельдерей

Айсберг

Китайская капуста

Сухарики чесночные

Масло оливковое

Соус соевый

Каша пшенная на воде

Каша овсяная на воде

Каша злаковая

на кокосовом молоке

Фасоль в томатном соусе

Картофельные дольки

Картофель фри

Овощи на пару

Конфитюр клубника

Конфитюр крыжовник

Конфитюр манго-апельсин

Компот из сухофруктов

Монастырская коврижка

Коврижка со сливой

Насыпной пирог с крыжовником



* рыбные блюда разрешены
в последнюю неделю поста



Постное меню

Обед



Свекла с черносливом

Винегрет

Салат Витаминный

Помидоры

Сельдерей

Огурец

Айсберг

Пекинская капуста

Кукуруза консервированная

Масло оливковое

Соус соевый

Маринованные огурцы

Морковь по-корейски

Помидоры соленые

Капуста квашеная

Маслины

Оливки

Суп Минестроне (веган)

Грибной суп-пюре (веган)

Овощной суп-пюре (веган)

Овощной суп с фасолью (веган)

Турецкий суп с чечевицей

(веган)

Суп-крем из цветной капусты

(веган)

Гренки

Зелень

Треска на пару

Хек с томатами

Рис с овощами

Рис с куркумой

Рис жареный с овощами

Рис на пару

Картофель печеный

Картофель фри

Картофель отварной с укропом

Брокколи

Брюссельская капуста

Фасоль стручковая

Цветная капуста

Гречка отварная

Монастырская коврижка

Коврижка со сливой

Насыпной пирог

с крыжовником



Ананас консервированный

Апельсины

Мандарины

Яблоко

Груша

* рыбные блюда разрешены
в последнюю неделю поста



Постное МЕНЮ

УЖИН



Помидоры
Огурец
Сельдерей
Айсберг
Пекинская капуста
Свекла тертая печеная
Морковь тертая
Горошек консервированный
Кукуруза консервированная
Масло оливковое
Соус соевый
Капуста квашенная
Томаты маринованные
Опята маринованные
Огурцы маринованные
Оливки
Маслины

Запеченный картофель
с ароматными травами
Картофельные дольки
Картофель фри
Гречка с луком
Кускус
Мексиканская смесь
Булгур с овощами
Апельсины
Яблоки

Монастырская коврижка
Коврижка со сливой
Насыпной пирог с крыжовником

** рыбные блюда разрешены
в последнюю неделю
поста*

