Кафе «Орхідея»

Меню

7-денне триразове при цукровому діабеті

2020

вул. Шахтарська, 8, м. Нововолинськ, Волинська обл.

День 1

(1376,25 ккал)

Сніданок (358, 25 ккал)

Салат «Табуле» *(Булгур, огірки солоні, зелений горошок, селера, морква, лимонний сік, олія* ***соняшникова*** *рафінована, петрушка, куркума) 200 г (150,68 ккал)*

Бланманже *(Молоко, рисове борошно, сахарин, ванільний цукор) 150 г (125,10 ккал)*

Чай масала *(Чорний чай, молоко, ванільний цукор, кориця, гвоздика, сахарин) 200 г (51,18 ккал)*

Соус ягідний *(Ягоди (смородина, малина, полуниця), сахарин) 30 г (31, 29 ккал)*

Салат зі свіжих помідорів та хлібу *(Помідори свіжі, цибуля зелена свіжа, сметана, молоко, хліб житній, сушений часник, сушений орегано) 150 г (85,16 ккал)*

Мінестроне *(Бульйон овочевий, картопля, морква, кабачки свіжі, перець солодкий свіжий, томати свіжі, куркума) 300 г (42,56 ккал)*

Обід (654, 64 ккал)

Болоньєзе *(Фарш котлетний яловичий, цибуля ріпчаста, часник, олія соняшникова рафінована, паста томатна, бульйон овочевий) 150 г (248, 58 ккал)*

Полента *(Крупа кукурудзяна, молоко, масло вершкове, часник) 200 г (219, 34 ккал)*

Сливовий узвар *(Сливи, сахарин) 200 г (59, 00 ккал)*

Вечеря (363,36 ккал)

Мусака *(Кабачки свіжі, баклажани свіжі, фарш яловичий, цибуля, томатна паста, часник, олія соняшникова рафінована, соус Бешамель 250 г (323, 36 ккал)*

Чай з липою *(Липи квітки, сахарин) 200 г (40 ккал)*

День 2

(1300,98 ккал)

Сніданок (356,61 ккал)

Яблука запечені «Каркаде»
(Яблука, концентрат каркаде, сахарин, кориця мелена) 75 г (49,91 ккал)

Печеня по – домашньому
(Яловичина, картопля, цибуля ріпчаста, олія соняшникова рафінована, томатне пюре, сушений розмарин, чорний мелений перець) 100 г(254,69 ккал)

Морс апельсиновий
(Апельсини, сахарин) 200 г (52 ккал)

Салат з капусти
(Капуста білокачанна, горошок зелений, олія ароматна (олія соняшникова, м'ята сушена, орегано сушений), насіння соняшника) 100 г (95,92 ккал)

Суп з гарбузом
(Капуста білокачанна, гарбуз, морква, селера корінь, цибуля ріпчаста, крупа перлова, часник, лист лавровий, перець духмяний) 300 г (87, 36 ккал)

Фрикадельки рибні
(Хек, цибуля ріпчаста, яйця курячі, соус рибний, лимонний сік, перець чорний мелений) 100 г (84, 00 ккал)

Картопляний гратен
(Картопля, соус Бешамель), 150 г (214, 99 ккал)

Напій з айви
(Сахарин, айва, кориця) 200 г (99, 00 ккал)

Обід (581,27 ккал)

Вечеря (363,10 ккал)

Соус «Кетчуп»
(Помідори, гвоздика, сахарин, лавровий лист,крохмаль картопляний, часник сушений))30 г (19, 05 ккал)

Палички курячі
(Філе куряче, паприка мелена, панірувальні сухарі, яйця, борошно пшеничне) 125 г (314, 05 ккал)

Чорничний кисіль
(Чорниці сушені, сахарин, кислота лимонна, крохмаль картопляний) 200 г (30, 00 ккал)

День 3

(1393,68 ккал)

Сніданок (394, 81 ккал)

Фалафель
(Квасоля, борошно пшеничне, яйця курячі, перець чорний мелений) 150 г (263, 26 ккал)

Салат з буряком та селерою
(Буряк, корінь селери свіжий, олія соняшникова рафінована, лимонний сік) 100 г (88,55 ккал)

Напій вітамінний Ранок
(Морква, яблука, сахарин) 200 г (43 ккал)

Обід (586, 66 ккал)

Салат з капусти з насінням
(Капуста білокачанна, олія соняшникова рафінована, насіння соняшникове) 75 г (76,57 ккал)

Борщ з картоплею
(Буряк, картопля, морква, петрушка корінь, цибуля ріпчаста, томатне пюре, курага, масло вершкове, олія, сахарин, лист лавровий, перець духмяний, хмелі-сунелі) 300 г (155, 00 ккал)

Курка по-італійськи
(Філе куряче, томатна паста, цибуля, часник сухий, сахарин, перець чорний мелений, орегано сушений) 100 г (136, 00 ккал)

Ньокі
(Картопля, борошно пшеничне, яйця курячі) 200 г (115,09 ккал)

Морс журавлинний
(Журавлина, сахарин) 200 г (104 ккал)

Вечеря (412,21 ккал)

Бігос з гречкою
(Філе куряче, крупа гречана, капуста квашена, масло вершкове) 100 г (392, 21 ккал)

Чай каркаде
(Квіти гібіскуса (каркаде)) 200 г (20 ккал)

Сніданок (358, 25 ккал)

Запіканка пшоняна з гарбузом
(Крупа пшоняна, гарбуз, сахарин, яйця курячі, олія соняшникова рафінована, сухарі пшеничні, сметана, мелена кориця) 150 г (306, 25 ккал)

Лимонад
(Сахарин, лимонний сік, імбир мелений) 200 г (52, 00 ккал)

День 4

(1323,13 ккал)

Салат зелений з огірками та помідорами
(Салат зелений, огірки свіжі, помідори свіжі, олія соняшникова рафінована) 150 г (103,5 ккал)

Суп овочевий
(Капуста білокачанна, картопля, морква, цибуля ріпчаста, квасоля овочева (стручкова) свіжа, олія, паприка мелена, перець чорний мелений) 300 г (125, 00 ккал)

Обід (595, 91 ккал)

Котлети рибні
(Судак, цибуля ріпчаста, яйця курячі, борошно, сушений часник, перець чорний мелений) 100 г (97, 96 ккал)

Картопля, запечена
(Картопля, олія соняшникова рафінована, куркума мелена, кріп сушений, часник сушений, лимонна кислота) 150 г (185, 45 ккал)

Напій з плодів шипшини
(Плоди шипшини сушені, сахарин, лимонна кислота) 200 г (84, 00 ккал)

Вечеря (368,97 ккал)

Салат з капусти з ароматною олією
(Капуста білокачанна, олія ароматна (олія соняшникова рафінована, м'ята сушена, орегано сухий)) 150 г (110,64 ккал)

Напій український букет
(М'ята сушена, чебрець, звіробій, мед, сік ягідний, лимонна кислота) 200 г (40, 00 ккал)

Пиріг пастуший
(Картопля, часник, лавровий лист, перець духмяний горошок, розмарин сухий, масло вершкове, яйця курячі, фарш котлетний яловичий, морква, цибуля ріпчаста, олія соняшникова рафінована, паста томатна, борошно пшеничне) 150 г (218,33 ккал)

Сніданок (381, 00 ккал)

Плов фруктовий
(Яблука, курага, родзинки, крупа рисова, сахарин, кориця мелена, масло вершкове) 250 г (301, 00 ккал)

Чай зелений
(Чай сухий зелений, м'ята суха) 200 г (80, 00 ккал)

День 5

(1347,27 ккал)

Салат з яблуками та квашеною капустою
(Буряк, капуста квашена, яблука, олія соняшникова рафінована) 150 г (118,50 ккал)

Курячий шніцель
(Філе куряче, панірувальні сухарі, яйця курячі, борошно пшеничне, лимонний сік, перець чорний мелений) 100 г (178, 27 ккал)

Узвар із груш
(Груші, сахарин, лимонний сік, ваніль) 200 г (52. 00 ккал)

Суп з крупою та томатом
(Крупа рисова, цибуля ріпчаста, картопля, томатне пюре, масло вершкове, сушений орегано) 300 г (152, 40 ккал)

Буряк, тушкований з яблуками
(Буряк, яблука, масло вершкове, сахарин, соус молочний (молоко, масло вершкове, борошно пшеничне) 100 г (90, 21 ккал)

Обід (591, 38 ккал)

Вечеря (374,89 ккал)

Салат з курячої печінки
(Печінка куряча, картопля, яблука, сахарин, олія рафінована, петрушка зелена, лимонний сік) 150 г (203, 46 ккал)

Рисовий пудинг
(Кефір, крупа рисова, борошно, цукор ванільний, сахарин, масло вершкове, банан) 100 г (139,43 ккал)

Чай з мелісою
(Меліси трава, сахарин) 200 г (32, 00 ккал)

Сніданок (376, 00 ккал)

Круп'яна запіканка з сиром *(Крупа гречана, сир кисломолочний, сахарин, сухарі пшеничні, олія соняшникова рафінована, сметана) 150 г (336, 00 ккал)*

Чай з липою *(Липи квітки, сахарин) 200 г (40, 00 ккал)*

День 6

(1322,69 ккал)

Салат зі свіжих помідорів з солодким перцем *(Помідори свіжі, цибуля зелена, перець солодкий свіжий, олія соняшникова рафінована, сушений майоран) 100 г (75,00 ккал)*

Гуляш з вареної яловичини *(Яловичина, морква, цибуля ріпчаста, паприка мелена, гвоздика, перець духмяний горошком, лавровий лист, масло вершкове, борошно пшеничне, помідори) 75 г (102, 75 ккал)*

Обід (584, 36 ккал)

Юшка рибна *(Бульйон рибний, щука, картопля, цибуля ріпчаста, помідори, масло вершкове, лист лавровий, перець духмяний, часник) 300 г (195,75 ккал)*

Товчанка *(Картопля, квасоля, горох, цибуля ріпчаста, олія соняшникова рафінована) 100 г (105, 86 ккал)*

Узвар із сухофруктів *(Яблука, груші, родзинки, вишні, мед) 200 г (105 ккал)*

Вечеря (362,33 ккал)

Салат з буряком, картоплею та квашеною капустою *(Буряк, картопля, капуста квашена, олія соняшникова рафінована) 150 г (134,92 ккал)*

Ячневі боли *(Крупа ячнева, печінка, борошно, яйця, перець чорний мелений, хмелі-сунелі) 100 г (195, 41 ккал)*

Чай з ромашкою *(Ромашки квітки, сахарин) 200 г (32, 00 ккал)*

День 7

(1342,99 ккал)

Сніданок (391,67 ккал)

Рис «Паелья»
(Філе куряче, цибуля ріпчаста, олія рафінована, морква, крупа рисова, куркума) 100 г (155, 67 ккал)

Оладки кукурудзяні з яблуками
(Борошно кукурудзяне, борошно пшеничне, яйця курячі, молоко, сахарин, яблука, олія соняшникова рафінована)75 г (201,00 ккал)

Лимонний фреш
(Сахарин, лимонний сік) 200 г (35, 00 ккал)

Салат з гарбузом та яблуком
(Гарбуз свіжий, яблука свіжі, сахарин, олія лляна рафінована, лимонний сік) 75 г (110,25 ккал)

Хек запечений
(Хек, перець чорний мелений, борошно пшеничне, яйця, панірувальні сухарі) 75 г (71, 12 ккал)

Томатний фреш
(Томати свіжі, селера стебло) 200 г (41, 00 ккал)

Обід (557,87 ккал)

Морквяний крем-суп
(Морква, картопля, соус Бешамель (борошно пшеничне, масло вершкове, молоко, мускатний горіх), бульйон овочевий, імбир сушений) 200 г (242, 39 ккал)

Картопля запечена з куркумою
(Картопля, олія соняшникова рафінована, куркума мелена, кріп сушений, часник сушений, лимонна кислота) 75 г (93, 11 ккал)

Вечеря (393,45 ккал)

Салат з буряком та сухариками
(Буряк, сухарі хлібобулочні, олія рафінована) 75 г (112,63 ккал)

Чай з мелісою
(Меліси трава, сахарин) 200 г (32, 00 ккал)

Фрикадельки м'ясні
(Яловичина, цибуля ріпчаста, яйця курячі, перець чорний мелений, мускатний горіх) 75 г (248, 82 ккал)