

უმწეოთა უფასო სასადილოს ერთკვირიანი მენიუ

	<u>ორშაბათი</u>		<u>სამშაბათი</u>
1	ლობიოს წვნიანი – 400 გრ	1	ქათმის ბულიონი – 400/50 გრ
2	კვერცხი მოხარშული – 2 ცალი	2	წიწიბურას ფანტია ფაფა – 250 გრ
3	ასკილის ნაყენი – 200 გრ	3	კაკაო რძით – 200 გრ
4	პური – 250 გრ	4	პური – 250გრ
	<u>ოთხშაბათი</u>		<u>ხუთშაბათი</u>
1	ბარდის წვნიანი – 400 გრ.	1	მაკარონის ან ვერმიშელის წვნიანი – 400 გრ
2	ფეტვის ბურღულის(ფშენო) ფაფა – 250 გრ.	2	შილაფლავი – 250/45გრ
3	სოსისი – 100გრ	3	ასკილის ნაყენი – 200გრ
4	კომპოტი ხილის– 200 გრ.	4	პური – 250 გრ
5	პური – 250 გრ		
	<u>პარასკევი</u>		<u>შაბათი</u>
1	ბორშჩი ვეგეტარიანული – 400 გრ	1	წვნიანი ხორცის გუფთებით – 400/60 გრ
2	ბრინჯის ფაფა – 250 გრ	2	მანანის ბურღულის ფაფა – 250 გრ **
3	კისელი – 200გრ	3	ლიმონის ნატურალური სასმელი – 200 გრ
4	ნამცხვარი ჩაის– 100გრ	4	პური – 250 გრ
5	პური – 250გრ		
	<u>კვირა</u>		
1	სუპი ბურღულეულის-400გრ		
2	თევზი მოხარშული გარნირით-250/1:22გრ		
3	ასკილის ნაყენი – 200 გრ		
4	პური – 250 გრ		

გამოყენებული კერძების ქიმიური შემადგენლობა

განსაზღვრული ინგრედიენტები	ორშაბათი	სამშაბათი	ოთხშაბათი	ხუთშაბათი	პარასკევი	შაბათი	კვირა
ცილები, გრ	43.2	47,7	64,85	43,35	43,8	43,9	48,82
ცხიმები, გრ	23.65	29,15	47,85	30,45	27,15	34,25	19,85
ნახშირწყლები, გრ	144.25	177,25	216,97	208,45	235,75	206,65	148,08
ენერგეტიკული ღირებულება, კკალ	993,5	1169,5	1541,7	1278,5	1292,5	1322,3	971,90

* _ მენიუმში დასაშვებია კერძების გადანაცვლება დღეების მიხედვით მათი ენერგეტიკული ღირებულების (კალორიულობის) გათვალისწინებით.

** _ დასაშვებია მენიუმში გამოყენებული ბურღულეულის: წიწიბურას, ფეტვის(ფშენო), მანანის, შვრიის ფანტელის(ჰერკულესი) ურთიერთანაცვლება მაკარონის ნაწარმით და ბოსტნეულის სალათებით, სეზონურობის გათვალისწინებით

პრეტენდენტი _____
(ხელმოწერა, ბეჭედი)