

Bishkek International School

Vegetarian Menu "A"

УТРЕННИЙ ПЕРЕКУС

- Понедельник - гренки, сезонный фрукт
Вторник - овощной рулет, сезонный фрукт
Среда - овсяная каша, сезонный фрукт
Четверг - сэндвич с сыром и овощами, сезонный фрукт
Пятница - овощи в тесте, сезонный фрукт

Обед

- Понедельник - вегетарианский суп, паста с овощами в вегетарианском соусе, сезонный салат
Вторник - вегетарианский суп, баклажаны с овощной начинкой, гречка, сезонный салат
Среда - овощное рагу и суши, сезонный салат
Четверг - вегетарианский суп, макароны по-флотски с вегетарианской начинкой, сезонный салат
Пятница - борщ, вегетарианская лазанья, сезонный салат

ПОЛДНИК

- Понедельник - блинчики с творогом, сезонный фрукт
Вторник - сирники с вареньем или сметаной, сезонный фрукт
Среда - роллы с овощами и яйцом, сезонный фрукт
Четверг - пицца, сезонный фрукт
Пятница - овсяное печенье, сезонный фрукт

НАПИТКИ

- Компот
Лимонад
Айс Ти
Вода
Йогурт

Bishkek International School

Vegetarian Menu "B"

Утренний перекус

- Понедельник - роллы с овощами и яйцом, сезонный фрукт
Вторник - овощной киш, сезонный фрукт
Среда - творог с йогуртом и бананом
Четверг - овсяная каша, сезонный фрукт
Пятница - жареные овощи в тесте, сезонный фрукт

Обед

- Понедельник - суп из нута, спагетти с овощами, сезонный салат
Вторник - овощной суп со стеллинами, тофу с соусом терияки и рисом, сезонный салат
Среда - крем-суп из чечевицы, запеченные овощи, сезонный салат
Четверг - сырный суп, жареные яйца с овощами и булгуром, сезонный салат
Пятница - вегетарианский суп, вегетарианский плов с фасолью, сезонный салат

ПОЛДНИК

- Понедельник - сэндвич с сыром, сезонный фрукт
Вторник - роллы с овощами, сезонный фрукт
Среда - самса с вегетарианской начинкой, сезонный фрукт
Четверг - ролл с вегетарианской начинкой и сыром, сезонный фрукт
Пятница - яблочный штрудель, сезонный фрукт

Напитки

- Компот
Лимонад
Айс Ти
Вода
Йогурт

Bishkek International School

Vegetarian Menu "C"

Утренний перекус

- Понедельник - гренки, сезонный фрукт
Вторник - овсяная каша, сезонный фрукт
Среда - вегетарианский ролл, сезонный фрукт
Четверг - рисовая каша, сезонный фрукт
Пятница - запеченные овощи в тесте, сезонный фрукт

Обед

- Понедельник - суп с вермишелью, пене арабиатта, сезонный салат
Вторник - суп с фасолью, брокколи с овощами с рисом, сезонный салат
Среда - вегетарианский суп, жареные яйца, гречка, сезонный салат
Четверг - рисовый суп с овощами, фаршированная запеченная цветная капуста с булгуром, сезонный салат
Пятница - суп с яйцами, вегетарианская лазанья, сезонный салат

ПОЛДНИК

- Понедельник - хрустящий томатно-сырный хлеб сезонный фрукт
Вторник - банановый пирог, сезонный фрукт
Среда - пицца, сезонный фрукт
Четверг - роллы с овощами, сезонный фрукт
Пятница - имбирный пряник, сезонный фрукт

Напитки

- Компот
Лимонад
Айс Ти
Вода
Йогурт

Bishkek International School

Vegetarian Menu "D"

Утренний перекус

Понедельник - бельгийские вафли с джемом, сезонный фрукт

Вторник - рисовая каша, сезонный фрукт

Среда - сэндвич с сыром и овощами, сезонный фрукт

Четверг - хачапури, сезонный фрукт

Пятница - запеченные овощи в тесте, сезонный фрукты

Обед

Понедельник - чечевичный суп-пюре, паста с овощами в томатном соусе, сезонный салат

Вторник - овощное рагу, суши, сезонный салат

Среда - вегетарианский суп, вегетарианский плов, сезонный салат

Четверг - минестроне, овощные котлеты с запеченными овощами, сезонный салат

Пятница - суп из нута, тофу с овощами и рисом басмати, сезонный салат

Полдник

Понедельник - самса с овощами, сезонный фрукт

Вторник - роллы с творогом и сыром, сезонный фрукт

Среда - яблочный пирог, сезонный фрукт

Четверг - творожная запеканка, сезонный фрукт

Пятница - конвертики с фруктовой начинкой, сезонный фрукт

Напитки

Компот

Лимонад

Айс Ти

Вода

Йогурт