

Menu podczas pobytu na Południowym Uralu

Codziennie na stole:

- Cukier
- Sól
- Pieprz
- zagęszczone słodzone mleko (do herbaty po baszkirsku)
- keczup
- majonez
- chrzan
- dżem
- herbatniki
- chleb

Śniadania:

- kasza na mleku z masłem (ryżowa, manna, pszenna, owsiana)
- rosyjskie racuchy „oladi”, naleśniki, drożdżówki
- kiełbasa
- ser żółty
- pomidory
- ogórki
- sałata
- gotowane jajka
- herbata
- kawa

Obiady:

- kasza gryczana
- ryż
- makaron
- ziemniaki (zapiekane, smażone, puree ziemniaczane)
- marynaty (ogórki korniszony, pomidory, grzyby)
- kiszona kapusta
- kapusta duszona
- zupy: barszcz, grochowa, rybna, chłodniki
- sałatki: winegret, warzywna
- mięso: kurze udka, gulasz (wołowina, wieprzowa), ryba, kotlety
- ryż z mięsem po uzbecku
- rosyjskie pierogi z mięsem „pielmieni”
- herbata
- kompot

Kolacje:

- sałatka
- dania zapiekane: ryż z rybą, kartofle z mięsem pod serem, duszone warzywa
- herbata

Menu na szlaku:

Dzień 1

- Перекус в дорогу (колбаса, сыр, сало, огурцы, помидоры, фрукты, сок) – **posiłek po drodze (kiełbasa, ser, słonina, ogórki, pomidory, owoce, sok)**
- Обед – **obiad**:
 - Гречневая каша с тушенкой – **kasza gryczana z konserwą mięsną**
 - Салат; огурцы, помидоры – **sałatka; pomidory, ogórki**
 - Чай (зеленый и черный) – **herbata (zielona lub czarna)**
- Ужин – **kolacja**:
 - Плов – **uzbeckie danie ryżowo-mięsne**
 - Салат из овощей – **sałatka warzywna**
 - Чай – **herbata**

Dzień 2

- Завтрак – **śniadanie**
 - Каша молочная пшеница – **mleczna kasza pszenna**
 - Чай, Кофе, Какао – **herbata, kawa, kakao**
 - Колбасно Сырная Нарезка – **krajanka kiełbasiano-serowa**
- Обед – **obiad**
 - Борщ/ Рыбный суп – **barszcz, zupa rybna**
 - Салат «Витаминный» - **sałatka „witaminowa”**
 - Чай, Кофе, Какао – **herbata, kawa, kakao**
- Ужин – **kolacja**
 - Макароны по-флотски – **makaron z mięsem i przyprawami**
 - Салат; огурцы, помидоры – **sałatka; ogórki, pomidory**
 - Чай, Кофе, Какао – **herbata, kawa, kakao**

Dzień 3

- Завтрак – **śniadanie**
 - Каша молочная рисовая – **kasza ryżowa na mleku**
 - Чай, Кофе, Какао – **herbata, kawa, kakao**
 - Колбасно Сырная Нарезка – **krajanka kiełbasiano-serowa**
- Обед – **obiad**
 - Суп гороховый / Тушеная картошка – **zupa grochowa, duszone ziemniaki**
 - Чай, Кофе, Какао – **herbata, kawa, kakao**

UWAGA!!!

Należy wziąć jedzenie na podróż oraz pierwszy dzień wycieczki, który spędzany jest w Moskwie.