



Коробка №7

Во время всеобщего карантина мы готовим домашнюю еду для наших сотрудников, которые сейчас сидят без работы. Покупая эти коробки, вы помогаете нам сохранить Общество чистых тарелок и преодолеть кризис. Надеемся, вам понравится, и вы закажете ещё на следующей неделе. Спасибо, что выбрали нас!

СКОЛЬКО МОЖНО ХРАНИТЬ БЛЮДА?

Рекомендованный срок хранения блюд в холодильнике — от 24 до 72 часов с момента получения заказа. Каждую партию коробок мы готовим и собираем ночью накануне доставки. Мы включаем в меню блюда, которые могут долго и безопасно храниться у вас дома. При получении заказа сразу поставьте все коробочки в холодильник. Если вы открыли коробочку, переложите её

содержимое в пластиковый контейнер с плотной крышкой.

Мы советуем хорошо прогревать блюда. Это делает их ещё безопаснее.

КАК ЛУЧШЕ РАЗОГРЕВАТЬ БЛЮДА?

Лучший способ — на сковороде под крышкой на большом огне с небольшим количеством воды (30-50 мл кипятка). За 1-2 минуты блюда прогреются на пару.

Но также можно воспользоваться и микроволновкой! В неё можно ставить черные пластиковые контейнеры, только продырявьте плёнку ножом или вилкой перед разогревом. Грейте 1-2 минуты.

КАК СДАТЬ КОНТЕЙНЕРЫ ОТ ЕДЫ?

При следующем заказе мы можем забрать картонную коробку, черные и прозрачные пластиковые

контейнеры и сдать их на переработку. Пожалуйста, освободите их от еды и помойте перед тем, как вернете нам.

ЧТО-ТО НЕ ТАК С ЕДОЙ?

Напишите нам, если у вас есть вопросы или сомнения, мы будем рады помочь:

TELEGRAM [T.ME/TARELOK](https://t.me/tarelok)

E-MAIL [MISHKACATERING@GMAIL.COM](mailto:mishkacatering@gmail.com)

WHATSAPP +799555971312

ОБЩЕСТВО ЧИСТЫХ ТАРЕЛОК

ДОСТАВКА WWW.TARELOK.COM

КАФЕ WWW.CLEANPLATESCAFE.COM

INSTAGRAM [@TARELOK](https://www.instagram.com/tarelok)

В КОНТАКТЕ [VK.COM/CLEANPLATES](https://vk.com/cleanplates)

ФЕЙСБУК [FB.COM/CLEANPLATESCAFE](https://fb.com/cleanplatescafe)

Коробка N7

	ГР	СРОК ХРАНЕ НИЯ*	На 100 гр: ККАЛ	Б	Ж	У	СОСТАВ
Шашлык из свинины	340	48	245	19	13	5	Свинина, майонез, лук репчатый, соль, перец, тимьян, розмарин, кетчуп, оливковое масло, кинза, сахар, уксус.
Паэлья с курицей и пепперони	450	24	145	10	4	10	Рис, паприка, фасоль стручковая, лук порей, томаты, филе курицы, пепперони (свинина), корень сельдерея, оливки, чеснок, тимьян, оливковое масло, сливочное масло, сок лайма, петрушка, чеснок, соль, специи.
Куриный бифштекс с можжевеловым соусом	340	48	143	7	12	9	Филе курицы, яйцо куриное, сухари, соль, сливочное масло, соус можжевеловый (клюква, можжевельник, крахмал, сахар).
Крем-суп из спаржи	450	24	51	3	1	4	Спаржа, фасоль стручковая, лук, вино, картофель сублимированный, сливки, петрушка, оливковое масло, сухарики (чабатта, соль, специи).
Тамаго-ролл с салатом чука	320	24	200	12	6	17	Яйцо куриное, цукини, морковь, фунчоза, водоросли чука, соус ореховый (кунжут, арахис, растительное масло, уксус), кунжутное масло, соус соевый, кунжут, лук зеленый, соус рисовый, нори, соль, оливковое масло, кинза.
Картофельные зразы с грибами	400	48	93	4	3	11	Картофель, шампиньоны, лук, сливочное масло, яйцо куриное, петрушка, оливковое масло, соль, специи, сметана, лисички маринованные.
Малосольные огурцы	300	48	16		1	3	Огурцы, соль, сахар, чеснок, уксус винный, специи, укроп.
Винегрет с песто из артишоков	300	24	94	6	1	9	Свекла, картофель, огурцы маринованные, морковь, горошек, капуста квашеная, тыква, петрушка, лук зеленый, артишоки, оливковое масло, горчица, каперсы, чеснок, соль, сахар.
Кесадилья с овощами и сыром	200	48	190	10	7	18	Мука пшеничная, паприка, лук, сыр, авокадо, кинза, оливковое масло, сальса (томаты, халопеньо, чеснок, лук, кинза, соль, сахар).
Оладьи с ревенёвым вареньем	340	48	177	1	4	37	Мука пшеничная, яйцо куриное, дрожжи, молоко, сливочное масло, ревень, смородина красная, сахар.
Вишнёвый "Витин" пирог	350	48	212	8	3	31	Мука пшеничная, яйцо куриное, сахар, сливочное масло, сметана, крахмал картофельный, ванилин, вишня, разрыхлитель теста, заварной крем (яйцо куриное, сливки, сахар, ванилин, мука пшеничная, коньяк).
Творожная панакота с земляникой	250	24	126	4	9	13	Творог, ряженка, молоко, желатин, сахар, ванилин, клубника, земляника, сок яблочный, желатин.

*Часов. Хранение в холодильнике, не распаковывая

Коробка N7 VEG

	ГР	СРОК ХРАНЕ НИЯ*	На 100 гр: ККАЛ	Б	Ж	У	СОСТАВ
Палак панир	360	24	116	7	4	7	Шпинат, сыр адыгейский, чили, имбирь, чеснок, специи, соус соевый, оливковое масло, кокосовое молоко, кунжутное масло, рис, гранат.
Ризотто из булгура	380	24	131	10	3	7	Булгур, томаты, цукини, тыква, сливочное масло, сыр, сливки, чеснок, тимьян, вино, шпинат, шалфей.
Аджапсандали	350	48	63	4	1	5	Баклажаны, морковь, паприка, лук, чеснок, томаты, базилик, кинза, петрушка, оливковое масло, соль, специи.
Крем-суп из спаржи	450	24	51	3	1	4	Спаржа, фасоль стручковая, лук, вино, картофель сублимированный, сливки, петрушка, оливковое масло, сухарики (чабатта, соль, специи).
Тамаго-ролл с салатом чука	320	24	200	12	6	17	Яйцо куриное, цукини, морковь, фунчоза, водоросли чука, соус ореховый (кунжут, арахис, растительное масло, уксус), кунжутное масло, соус соевый, кунжут, лук зеленый, соус рисовый, нори, соль, оливковое масло, кинза.
Картофельные зразы с грибами	400	48	93	4	3	11	Картофель, шампиньоны, лук, сливочное масло, яйцо куриное, петрушка, оливковое масло, соль, специи, сметана, лисички маринованные.
Малосольные огурцы	300	48	16		1	3	Огурцы, соль, сахар, чеснок, уксус винный, специи, укроп.
Винегрет с песто из артишоков	300	24	94	6	1	9	Свекла, картофель, огурцы маринованные, морковь, горошек, капуста квашеная, тыква, петрушка, лук зеленый, артишоки, оливковое масло, горчица, каперсы, чеснок, соль, сахар.
Кесадилья с овощами и сыром	200	48	190	10	7	18	Мука пшеничная, паприка, лук, сыр, авокадо, кинза, оливковое масло, сальса (томаты, халопеньо, чеснок, лук, кинза, соль, сахар).
Оладьи с ревенёвым вареньем	340	48	177	1	4	37	Мука пшеничная, яйцо куриное, дрожжи, молоко, сливочное масло, ревень, смородина красная, сахар.
Вишнёвый "Витин" пирог	350	48	212	8	3	31	Мука пшеничная, яйцо куриное, сахар, сливочное масло, сметана, крахмал картофельный, ванилин, вишня, разрыхлитель теста, заварной крем (яйцо куриное, сливки, сахар, ванилин, мука пшеничная, коньяк).
Творожная панакота с земляникой	250	24	126	4	9	13	Творог, ряженка, молоко, желатин, сахар, ванилин, клубника, земляника, сок яблочный, желатин.

*Часов. Хранение в холодильнике, не распаковывая