

## PHỤC VỤ ĂN LẦN 1


Món khai vị	Thịt bò với nấm muối đạm – 8,3; chất béo – 2,8; hydrocarbon – 0,2; 59 kcal
Món xa lát	Rau xà lách, dưa chuột, cà chua, ớt, ô liu đen đạm – 1,2; chất béo – 2,0; hydrocarbon – 3,1; 35 kcal
Món chính	Căng gà tây với củ cà rốt, cà rốt và bông cải xanh, ăn kèm với sốt cà chua kem đạm – 19,2; chất béo – 20,9; hydrocarbon – 13,3; 318 kcal
hoặc	Cá chày với đậu đũa, củ cà rốt và cà chua, ăn kèm với nước sốt khoai tây đạm – 25,7; chất béo – 27,0; hydrocarbon – 10,4; 387 kcal
hoặc	Lúa mì farro với rau và dầu nấm truffle đạm – 9,0; chất béo – 25,1; hydrocarbon – 10,3; 375 kcal
Món tráng miệng	Bánh ngọt đạm – 1,5; chất béo – 3,9; hydrocarbon – 25,6; 144 kcal
	Bơ Bánh mì lúa mạch đen   đạm-1,4; chất béo-0,2; hydrocarbon-8,8; 43 kcal Bánh mì Pretzel   đạm-2,2; chất béo-0,7; hydrocarbon-14,4; 73 kcal Dầu ô liu



## PHỤC VỤ ĂN LẦN 2

Món khai vị	Salad Nga với thịt bò và phô mai đạm – 11,4; chất béo – 7,7; hydrocarbon – 3,9; 130 kcal
Xa lát hoa quả	(đạm-0,9; chất béo-0,1; hydrocarbon-12,7, 55 kcal
Món chính	Trứng đúc Frittata với cà chua và nấm, bí xanh, ớt chuông đạm – 10,7; chất béo – 12,5; hydrocarbon – 4,5; 173 kcal
hoặc	Bánh kẹp với gà tây, ăn kèm với sốt phô mai đạm – 12,2; chất béo – 24,5; hydrocarbon – 29,3; 386 kcal
hoặc	Cháo ngô với lê đạm – 2,3; chất béo – 7,0; hydrocarbon – 47,1; 261 kcal
Món tráng miệng	Bánh ngọt đạm – 2,2; chất béo – 9,4; hydrocarbon – 20,9; 178 kcal
	Mứt   đạm-0; chất béo-0; hydrocarbon-12,6; 50 kcal Bánh sừng bò   đạm-2,5; chất béo-9,3; hydrocarbon-15,8; 157 kcal Sữa chua   đạm-4,0; chất béo-3,1; hydrocarbon-6,2; 69 kcal Bơ Sốt mayonnaise

## ĐỒ UỐNG

Rượu vang	Trắng • Đỏ
Bia	Zhiguli Barnoe
	Nước có gas, nước không chứa gas
Đồ uống lạnh	Pepsi-Cola, Pepsi Light, 7UP
Nước uống đá xay	
Các loại nước trái cây	Cam, táo, cà chua
Đồ uống nóng	Trà, cà phê

Chúng tôi xin lỗi trước nếu món đồ ăn hoặc đồ uống bạn lựa chọn đã hết



M1\_2\_Вьетнам\_COMFORT с 16 июля 2019

# MENU

МЕНЮ

AEROFLOT  

## Уважаемые пассажиры! Dear passengers! Hành khách thân mến!



В этом году АО «Аэромар» – ведущий производитель бортового питания в России и неизменный партнёр авиакомпании Аэрофлот – отмечает свой юбилей.

Вот уже 30 лет Аэромар совершенствуется в приготовлении широкого спектра блюд, неустанно развивается в сфере кейтеринговых услуг и радует пассажиров первоклассными рецептами.

Мы рады предложить Вашему вниманию новое меню, разработанное энергичными и профессиональными шеф-поварами компании Аэромар.

This year is the Anniversary of SC Aeromar – the leading inflight catering company in Russia and Aeroflot's longtime partner.

For 30 years, Aeromar has been improving and expanding its culinary practice, developing in the sphere of catering services and delighting passengers with high-class recipes.

We are pleased to offer you a new menu created by energetic and professional chefs of Aeromar.



Камель Бенмамар  
Kamel Benmamar

Наше новое бортовое меню также включает блюда, приготовленные по рецептам Камеля Бенмамара – бренд-шефа одного из известнейших ресторанов Аркадия Новикова «Рыбы нет». Лаконичность, изящество приготовления и качественные продукты – вот стиль, который отличает Камеля.

Блюда от шефа отмечены в меню знаком

Our new onboard menu also includes the dishes developed according to Kamel Benmamar's recipes – brand chef of one of the most popular Novikov's restaurants – "Ryby net" ("No fish"). Conciseness, elegance and best quality ingredients make the Kamel's style of cooking extraordinary.

The chef's specials are marked with this icon

### ПЕРВОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

<b>Закуска</b>	Листья салата, говядина и маринованные опята Белки-8,3; жиры-2,8; углеводы-0,2; калорийность - 59*
<b>Салат</b>	Салат из свежих овощей Белки-1,2; жиры-2,0; углеводы-3,1; калорийность - 35*
<b>Основное блюдо</b>	Голень индейки с пастернаком, морковью и брокколи, подается со сливочно-томатным соусом Белки-19,2; жиры-20,9; углеводы-13,3; калорийность - 318*
<b>или</b>	Морской черт с зеленой фасолью, пастернаком и помидорами, подается с картофельным соусом Белки-25,7; жиры-27,0; углеводы-10,4; калорийность - 387*
<b>или</b>	Фарро с овощами и трюфельным маслом Белки-9,0; жиры-25,1; углеводы-10,3; калорийность - 375*
<b>Десерт</b>	Песочное пирожное Белки-1,5; жиры-3,9; углеводы-25,6; калорийность - 144*
	Сливочное масло Булочка Брецель Белки-2,2; жиры-0,7; углеводы- 14,4; калорийность - 73* Ржаной хлеб Белки-1,4; жиры-0,2; углеводы- 8,8; калорийность - 43* Оливковое масло



### ВТОРОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

<b>Закуска</b>	Салат Русский с говядиной и сыром Белки-11,4; жиры-7,7; углеводы-3,9; калорийность - 130*
<b>Фруктовый салат</b>	Белки-0,9; жиры-0,1; углеводы-12,7; калорийность - 55*
<b>Основное блюдо</b>	Фриттата с помидорами и грибами, цуккини и сладкий перец Белки-10,7; жиры-12,5; углеводы-4,5; калорийность - 173*
<b>или</b>	Блины с индейкой, подаются с сырным соусом Белки-12,2; жиры-24,5; углеводы-29,3; калорийность - 386*
<b>или</b>	Кукурузная каша с грушей Белки-2,3; жиры-7,0; углеводы-47,1; калорийность - 261*
<b>Десерт</b>	Песочное кольцо Белки-2,2; жиры-9,4; углеводы-20,9; калорийность - 178*
	Джем Белки-0; жиры-0; углеводы- 12,6; калорийность - 50* Круассан Белки-2,5; жиры-9,3; углеводы- 15,8; калорийность - 157* Йогурт Белки-4,0; жиры-3,1; углеводы- 6,2; калорийность – 69* Сливочное масло Майонезный соус

### НАПИТКИ

<b>Вина</b>	Белое вино • Красное вино
<b>Пиво</b>	Жигули Барное
<b>Вода</b>	Газированная • Негазированная
<b>Прохладительные напитки</b>	Пепси-Кола, Пепси Лайт, 7UP
<b>Морс</b>	
<b>Соки</b>	Апельсиновый, яблочный, томатный
<b>Горячие напитки</b>	Чай Greenfield в ассортименте: «Earl Grey Fantasy», «Classic Breakfast», «Japanese Sencha», «Jasmine Dream», «Lemon Spark», «Barberry Garden», «Spring Melody», «Summer Bouquet», «Flying Dragon», «Kenyan Sunrise» Кофе

\* Пищевая ценность (в граммах) и энергетическая ценность (в калориях) блюда.  
За информацией о пищевых аллергенах обращайтесь к бортпроводникам.  
Заранее приносим извинения, если что-то из ассортимента закончилось.

### FIRST MEAL SERVICE

<b>Cold starter</b>	Salad greens, beef and pickled mushrooms Proteins - 8,3; fats - 2,8; carbohydrates - 0,2; Calories – 59*
<b>Salad</b>	Fresh vegetable salad Proteins - 1,2; fats - 2,0; carbohydrates - 3,1; Calories - 35*
<b>Main course</b>	Turkey leg with parsnip, carrot and broccoli, served with cream tomato sauce Proteins - 19,2; fats - 20,9; carbohydrates - 13,3; Calories - 318*
<b>or</b>	Monkfish with green beans, parsnip and tomatoes, served with potato sauce Proteins - 25,7; fats - 27,0; carbohydrates - 10,4; Calories – 387*
<b>or</b>	Farro with vegetables and truffle oil Proteins - 9,0; fats - 25,1; carbohydrates - 10,3; Calories - 375*
<b>Dessert</b>	Shortcrust cake Proteins- 1,5; fats- 3,9; carbohydrates - 25,6; Calories – 144*
	Butter Pretzel roll Proteins-2,2; fats-0,7; carbohydrates-14,4; Calories 73* Russian rye bread Proteins-1,4; fats-0,2; carbohydrates-8,8; Calories 43* Olive oil



### SECOND MEAL SERVICE

<b>Cold starter</b>	Russian salad with beef and cheese Proteins - 11,4; fats - 7,7; carbohydrates - 3,9; Calories -130*
<b>Fruit salad</b>	Proteins-0,9; fats-0,1; carbohydrates-12,7; Calories - 55*
<b>Main course</b>	Frittata with tomatoes and mushrooms, zucchini, bell pepper Proteins - 10,7; fats - 12,5; carbohydrates - 4,5; Calories - 173*
<b>or</b>	Pancakes with turkey, served with cheese sauce Proteins - 12,2; fats -24,5; carbohydrates - 29,3; Calories - 386*
<b>or</b>	Corn porridge with pear Proteins - 2,3; fats - 7,0; carbohydrates - 47,1; Calories - 261*
<b>Dessert</b>	Shortcrust biscuit Proteins- 2,2; fats - 9,4; carbohydrates - 20,9; Calories - 178*
	Jam Proteins-0; fats-0; carbohydrates-12,6; Calories 50* Croissant Proteins-2,5; fats-9,3; carbohydrates-15,8; Calories 157* Yogurt Proteins-4,0; fats-3,1; carbohydrates-6,2; Calories 69* Butter Mayonnaise sauce

### DRINKS

<b>Wines</b>	White • Red
<b>Beer</b>	Zhiguli Barное
<b>Water</b>	Still • Sparkling
<b>Soft drinks</b>	Pepsi-Cola, Pepsi Light, 7UP
<b>Berry drink</b>	
<b>Juices</b>	Orange, apple, tomato
<b>Hot drinks</b>	Selection of Greenfield tea: «Earl Grey Fantasy», «Classic Breakfast», «Japanese Sencha», «Jasmine Dream», «Lemon Spark», «Barberry Garden», «Spring Melody», «Summer Bouquet», «Flying Dragon», «Kenyan Sunrise» Coffee

\* Nutritional value (grams), energy value (kcal) of the dish.  
For food allergens information please ask your cabin crew.  
We apologize if occasionally your choice is not available.