

Понедельник

Завтрак

8:00 - 9:00

Фриттата с овощами, цельнозерновой хлеб

Кол-во
грамм

170/30

Второй завтрак

11:00 - 12:00

Мацони с огурцом и зеленью

220

Обед

13:00 - 14:00

Домашний свекольник
Куриный рулет с зеленью
Овощи свежие

200

150

100

Полдник

16:00 - 17:00

Овощное соте

125

Ужин

18:00 - 19:00

Маффины из куриной печени и соусом карри
Запеченные кабачки с болгарским перцем

100/15

150

Вторник

Завтрак

8:00 - 9:00

Творожная запеканка с черносливом

180

Второй завтрак

11:00 - 12:00

Чиа пудинг с фруктами и ягодами

200

Обед

13:00 - 14:00

Бульон куриный с яйцом и зеленью
Говядина томленая с стручковой фасолью
и спаржей

200

120

100

Полдник

16:00 - 17:00

Сезонные фрукты

150

Ужин

18:00 - 19:00

Судак запеченный с овощами
Пюре из сельдерея и батата

160

130

Среда

Завтрак

8:00 - 9:00

Полба с запеченной тыквой и медом

230

Второй завтрак

11:00 - 12:00

Смузи: груша, творог, банан, отруби, мята, вода

220

Обед

13:00 - 14:00

Суп пюре из брокколи с зеленым горшком
Киноа с авокадо и зеленью

230

200

Полдник

16:00 - 17:00

Летний салат

130

Ужин

18:00 - 19:00

Пророщенные бобы мунг с овощами и рукколой

240



		Кол-во грамм
Четверг		
Завтрак	Творог с ягодами и грецким орехом	180
8:00 - 9:00		
Второй завтрак	Сезонные фрукты	180
11:00 - 12:00		
Обед	Вегетарианский борщ	200
13:00 - 14:00	Хумус с печеным баклажаном	200
Полдник	Овощное раздолье	140
16:00 - 17:00	Отвар из шиповника с медом и лимоном	200
Ужин	Овощная запеканка с сальсой из томатов и авакадо	240
18:00 - 19:00		
Пятница		
Завтрак	Гречневая каша с кедровым орешком	210
8:00 - 9:00		
Второй завтрак	Кисель ягодно-овсяный	200
11:00 - 12:00		
Обед	Томатный суп	200
13:00 - 14:00	Куриный рулет с сухофруктами	130
Полдник	Салат из свежих овощей	130
16:00 - 17:00	Кефир	200
Ужин	Запеканка "Болоньез" с овощами	250
18:00 - 19:00		
Суббота		
Завтрак	Вяленые фрукты, орехи и мацони	300
8:00 - 9:00		
Второй завтрак	Фруктовый салат	130
11:00 - 12:00		
Обед	Тыквенно-морковный крем суп	200
13:00 - 14:00	Соте из овощей с бобами мунг	210
Полдник	Винегрет	135
16:00 - 17:00		
Ужин	Кета с рыбным соусом и овощами на пару	280
18:00 - 19:00		
Воскресенье		
Завтрак	Творожная запеканка с морковью и изюмом	180
8:00 - 9:00		
Второй завтрак	Фруктовый мусс с гранолой	145
11:00 - 12:00		
Обед	Кальмар тушеный в овощном соусе	150
13:00 - 14:00	Бурый рис	150
Полдник	Кисломолочные продукты	200
16:00 - 17:00		
Ужин	Филе индейки в овощном соусе	145
18:00 - 19:00	Салат из свежих овощей	130



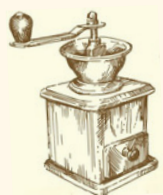
ХОЛОДНЫЕ НАПИТКИ

Фреш (яблоко, огурец, сельдерей) 230мл.....	200 руб
Фреш (яблоко, морковь) 230мл.....	200 руб
Фреш (свекла, морковь, огурец, лимон, имбирь) 230мл.....	200 руб
Фреш (лист салата, сельдерей, огурец, зелень) 230мл.....	200 руб
Фреш (морковь, кокосовое молоко) 230мл.....	200 руб
Смузи (ягоды смородины, клубника, банан, мята, мед) 400мл	300 руб
Смузи (шпинат, огурец, киви, лимон, имбирь) 400мл	300 руб
Смузи (тыква, банан, мед) 400мл.....	300 руб
Лимонад (бодрый цитрус) 1500/200мл.....	500/120 руб
Лимонад (огурец, лимон, сельдерей) 1500/200мл.....	500/120 руб



ГОРЯЧИЕ НАПИТКИ

Кофе в турке 120мл.....	120 руб
Кофе капучино 120мл.....	170 руб
Чай черный (имбирь, чабрец, лимон) 700мл.....	250 руб
Чай с индийскими специями (гвоздика, корица, кардамон, имбирь, бадьян) 700мл	300 руб
Чай с шиповником и мятой 700мл.....	300 руб
Чай молочный (мед, корица) 700мл.....	300 руб
Чай черный 700мл.....	250 руб
Чай зеленый 700мл	250 руб
Иван чай с облепихой 700 мл.....	300 руб
Сбитень 700 мл.....	300 руб



Мед 50мл 100 руб

Варенье смородиновое 50мл...50 руб



ГАРНИРЫ

Овощи гриль 300гр.....	300 руб
Бурий рис с овощами 250 гр.....	300 руб
Картофель с прованскими травами 150гр.....	200 руб



СУПЫ



Бульон куриный с домашней лапшой 300гр.....	250 руб
Тыквенный суп-пюре 300гр.....	250 руб
Буйабес 350гр.....	950 руб
Азиатский кокосовый суп с морепродуктами 350гр..	1100руб

ПАСТА

Паста с креветками 400гр.....	650 руб
Паста вегетарианская 400гр.....	450 руб
Паста с семгой 400гр.....	500 руб



ДЕСЕРТЫ



Творожный мусс 240гр.....	350 руб
Грушевое желе 170гр.....	400 руб
Равиоли с тыквой и рикоттой под мандариновым соусом 300гр.....	450руб
Фрукты свежие сезонные 100гр.....	100 руб
Яблоко/Груша/Тыква (запеченная с медом) 350гр..	400 руб
Овсяные бискотти 1шт.....	130 руб
Печенье с тыквенными семечками 1шт.....	130 руб
Печенье ореховое 1шт.....	130 руб
Авторский десерт "Desire" 260гр.....	450 руб



ЗАВТРАК

Сырники с яблоками 295гр.....	350 руб
Сырники со сметаной 215гр.....	250 руб
Блины со сметаной 220гр.....	200 руб
Блины с семгой 340гр.....	500 руб
Омлет с зеленью 250 гр.....	250 руб
Яичница 3 яйца.....	210 руб
Начинка для яичницы и омлета на выбор (помидоры, сыр, курица) 50гр..... 50 руб	
Семга слабосоленая с овощной сальсой 250 гр...	650 руб



САЛАТЫ

Теплый салат с курицей 200 гр.....	450 руб
Теплый салат с креветками 250 гр.....	650 руб
Салат с семгой 100 гр.....	400 руб
Салат овощной на восточный мотив 200 гр.....	300 руб
Салат с авокадо и кедровыми орехами 220 гр.....	450 руб



ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

Стейк из семги 100гр.....	350 руб
Форель на гриле 100гр.....	300 руб
Черноморская рыба 100гр.....	300 руб
Дорадо на гриле 100гр	300 руб
Филе миньон (Rare,Medium,Well Done) 100 гр.....	500 руб
Сибас на гриле 100гр.....	300 руб
Говядина в горшке с запеченным картофелем и сулугуни 350гр.....	550 руб
Куриная грудка с сулугуни 300гр.....	350 руб
Мидии черноморские 500 гр.....	800 руб

