

## ЗАВТРАК

**Творожные сырники  
с апельсиновой цедрой**

К 341,78 | Ж 7,61 | Б 37,97 | У 29,87

● Выход 210 г

**Лёгкая фермерская сметана**

К 83,08 | Ж 7,50 | Б 1,45 | У 1,80

● Выход 50 г

**Хурма**

К 134,00 | Ж 0,80 | Б 1,00 | У 30,60

● Выход 200 г

ЗАВТРАК  
ВТОРОЙ**Гуакамоле**

К 189,00 | Ж 16,50 | Б 2,12 | У 6,48

● Выход 100 г

**Хлеб бездрожжевой гречневый  
с семенами льна**

К 122,10 | Ж 2,70 | Б 4,80 | У 19,62

● Выход 60 г

## ОБЕД

**Суп с морепродуктами и водорослями**

К 170,73 | Ж 7,96 | Б 11,16 | У 10,03

● Выход 300 г

**Конфи из филе трески  
с вялеными томатами**

К 189,04 | Ж 6,68 | Б 30,04 | У 0,89

● Выход 150 г

**Дикий органический рис с тушеными  
овощами и оливковым маслом**

К 295,79 | Ж 11,68 | Б 6,55 | У 39,09

● Выход 250 г

**Салат с кейлом, спаржей  
и маринованной кукурузой**

К 128,90 | Ж 4,54 | Б 5,53 | У 14,06

● Выход 150 г

## ПОЛДНИК

**Лобио из белой фасоли**

К 456,05 | Ж 22,32 | Б 15,91 | У 44,84

● Выход 200 г

**Напиток яблочно-виноградный**

К 235,88 | Ж 0,68 | Б 1,24 | У 55,48

● Выход 250 г

## УЖИН

**Филе индейки на гриле**

К 230,92 | Ж 4,18 | Б 46,29 | У 0,50

● Выход 120 г

**Чатни из манго**

К 35,43 | Ж 0,25 | Б 0,45 | У 7,86

● Выход 30 г

**Оладьи из кабачков**

К 357,05 | Ж 11,79 | Б 6,33 | У 32,23

● Выход 200 г

**Пшено с нут, морковью, куркумой и карри**

К 474,69 | Ж 18,29 | Б 14,92 | У 59,44

● Выход 250 г

## НА НОЧЬ

**Ряженка**

К 135,00 | Ж 6,25 | Б 7,25 | У 10,50

● Выход 250 г