

РОЖДЕСТВЕНСКИЙ ПОСТ

1800 ккал

JUST FOR YOU 
MINDFULNESS & FOOD

ЗАВТРАК

**Тыквенная каша с пшеном
и миндальными лепестками**
К 267,90 | Ж 5,78 | Б 7,34 | У 20,00

● Выход 250 г

ЗАВТРАК ВТОРОЙ

**Фруктовый салат из питахайи,
яблока, киви, ананаса с мятой**
К 90,32 | Ж 0,70 | Б 1,06 | У 20,06

● Выход 150 г

Миндаль
К 198,06 | Ж 16,80 | Б 5,70 | У 4,50

● Выход 30 г

ОБЕД

Крем-суп из топинамбура
К 212,19 | Ж 6,83 | Б 5,15 | У 30,70

● Выход 250 г

Фунчоза с тушеными овощами
К 266,09 | Ж 13,83 | Б 4,26 | У 32,45

● Выход 200 г

**Черноморский сибас, запеченный
с молотыми фисташками**
К 185,17 | Ж 7,04 | Б 26,57 | У 1,70

● Выход 120 г

Салат с нутом
К 144,86 | Ж 7,20 | Б 5,85 | У 14,29

● Выход 150 г

ПОЛДНИК

Фраппе из чернослива
К 248,09 | Ж 0,46 | Б 2,39 | У 57,08

● Выход 120 г

УЖИН

Булгур с овощами
К 148,30 | Ж 1,84 | Б 5,87 | У 26,13

● Выход 200 г

**Микс из брюссельской
и цветной капусты
с морковью**
К 95,60 | Ж 4,26 | Б 4,59 | У 9,07

● Выход 120 г