

XS

Вес	Ккал	Б	Ж	У	Себес.
1520	1399	54	86	103	603 Р

Завтрак

Каша пшеничная с фундуком и брусничным пюре

115	119	4	6	13	40 Р
-----	-----	---	---	----	------

Ассорти сыров с лесными ягодами

58	132	10	9	1	88 Р
----	-----	----	---	---	------

Фреш апельсин морковь

200	68	2	0	15	36 Р
-----	----	---	---	----	------

Завтрак #2

Торт сыроедческий черничный

103	182	6	10	16	61 Р
-----	-----	---	----	----	------

Обед

Салат со стручковой фасолью, картофелем и черри

95	134	1	12	5	59 Р
----	-----	---	----	---	------

Суп Минестроне

250	23	2	0	4	24 Р
-----	----	---	---	---	------

Овощное рагу из курицы с оладьями из цукини

161	382	11	34	6	73 Р
-----	-----	----	----	---	------

Морс из малины

200	30	1	0	6	43 Р
-----	----	---	---	---	------

Полдник

Клубничный пудинг с семенами Chia

176	216	5	9	29	103 Р
-----	-----	---	---	----	-------

Ужин

Паровой судак с пюре из зелёного горошка

162	113	13	4	6	76 Р
-----	-----	----	---	---	------

S

Вес	Ккал	Б	Ж	У	Себес.
1625	1554	61	96	111	644 Р

Завтрак

Каша пшеничная с фундуком и брусничным пюре

130	129	5	6	15	41 Р
-----	-----	---	---	----	------

Ассорти сыров с лесными ягодами

58	132	10	9	1	88 Р
----	-----	----	---	---	------

Фреш апельсин морковь

200	68	2	0	15	36 Р
-----	----	---	---	----	------

Завтрак #2

Торт сыроедческий черничный

123	219	7	12	20	70 Р
-----	-----	---	----	----	------

Обед

Салат со стручковой фасолью, картофелем и черри

100	142	1	13	5	62 Р
-----	-----	---	----	---	------

Суп Минестроне

250	23	2	0	4	24 Р
-----	----	---	---	---	------

Овощное рагу из курицы с оладьями из цукини

196	458	13	41	9	87 Р
-----	-----	----	----	---	------

Морс из малины

200	30	1	0	6	43 Р
-----	----	---	---	---	------

Полдник

Клубничный пудинг с семенами Chia

176	216	5	9	29	103 Р
-----	-----	---	---	----	-------

Паровой судак с пюре из зелёного горошка

192	137	16	5	7	90 Р
-----	-----	----	---	---	------

M

Вес	Ккал	Б	Ж	У	Себес.
1840	1845	76	113	130	732 Р

Завтрак

Каша пшеничная с фундуком и брусничным пюре

190	172	7	7	22	46 Р
-----	-----	---	---	----	------

Ассорти сыров с лесными ягодами

78	194	14	14	2	117 Р
----	-----	----	----	---	-------

Фреш апельсин морковь

200	68	2	0	15	36 Р
-----	----	---	---	----	------

Завтрак #2

Торт сыроедческий черничный

143	255	8	15	23	80 Р
-----	-----	---	----	----	------

Обед

Салат со стручковой фасолью, картофелем и черри

120	170	2	15	6	73 Р
-----	-----	---	----	---	------

Суп Минестроне

250	23	2	0	4	24 Р
-----	----	---	---	---	------

Овощное рагу из курицы с оладьями из цукини

231	534	15	47	11	101 Р
-----	-----	----	----	----	-------

Морс из малины

200	30	1	0	6	43 Р
-----	----	---	---	---	------

Полдник

Клубничный пудинг с семенами Chia

176	216	5	9	29	103 Р
-----	-----	---	---	----	-------

Паровой судак с пюре из зелёного горошка

252	183	20	6	12	109 Р
-----	-----	----	---	----	-------

L

Вес	Ккал	Б	Ж	У	Себес.
1960	2037	87	127	136	802 Р

Завтрак

Каша пшеничная с фундуком и брусничным пюре

200	179	7	7	23	47 Р
-----	-----	---	---	----	------

Ассорти сыров с лесными ягодами

98	257	19	18	2	146 Р
----	-----	----	----	---	-------

Фреш апельсин морковь

200	68	2	0	15	36 Р
-----	----	---	---	----	------

Завтрак #2

Торт сыроедческий черничный

143	255	8	15	23	80 Р
-----	-----	---	----	----	------

Обед

Салат со стручковой фасолью, картофелем и черри

130	184	2	17	7	79 Р
-----	-----	---	----	---	------

Суп Минестроне

250	23	2	0	4	24 Р
-----	----	---	---	---	------

Овощное рагу из курицы с оладьями из цукини

261	603	17	53	13	113 Р
-----	-----	----	----	----	-------

Морс из малины

200	30	1	0	6	43 Р
-----	----	---	---	---	------

Полдник

Клубничный пудинг с семенами Chia

176	216	5	9	29	103 Р
-----	-----	---	---	----	-------

Паровой судак с пюре из зелёного горошка

302	222	24	8	14	131 Р
-----	-----	----	---	----	-------