

ДЕТОКС МЕНЮ / ДЕНЬ 1

Отметьте одно блюдо из каждого блока меню.
Дополнительные порции блюда в одном блоке оплачиваются отдельно.



ЗАВТРАК

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

| | | | |
|-------|---|----------------|--------------------------|
| | Йогурт из козьего / коровьего / овечьего молока | 200 г/118 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Молоко козье / коровье | 200 г/130 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Кефир из коровьего молока | 200 г/110 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Молоко соевое / рисовое / миндальное | 200 г/110 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Творог козий / коровий / овечий | 50 г/120 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Сыр Шевр козий | 50 г/130 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Сыр Рикотта | 50 г/85 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Сыр домашний козий | 50 г/140 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Сыр адыгейский коровий | 50 г/120 ккал | <input type="checkbox"/> |

ДОБАВКИ ОВОЩНЫЕ И ФРУКТОВЫЕ

| | | | |
|-------|------------------------|---------------|--------------------------|
| VEGAN | Спред из авокадо | 50 г/110 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Спред баклажановый | 50 г/67 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Спред из перцев и тофу | 50 г/20 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Икра грибная | 50 г/55 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Икра овощная | 50 г/50 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Тофу с оливками | 50 г/40 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Хумус классический | 50 г/200 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Хумус с ядрами конопли | 50 г/150 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Микс салат | 30 г/5 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Огурцы очищенные | 50 г/6 ккал | <input type="checkbox"/> |

ДОБАВКИ БЕЛКОВЫЕ

| | | | |
|--|-------------------------------------|---------------|--------------------------|
| | Гравлак (лосось слабого посола) | 50 г/75 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Ветчина из индейки / кролика / утки | 50 г/50 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Паштет из утиной грудки / кролика | 50 г/95 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Паштет из морепродуктов | 50 г/166 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Спред из лосося с творожным сыром | 50 г/60 ккал | <input type="checkbox"/> |

ТОСТ ИЗ БЕЗГЛЮТЕНОВОГО ХЛЕБА собственного производства

| | | | |
|-------|---------------------|----------------|--------------------------|
| VEGAN | Тост гречневый | 100 г/200 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Тост льняной | 100 г/190 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Тост кукурузный | 100 г/220 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Тост полбовый | 100 г/220 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Тост мультизлаковый | 100 г/220 ккал | <input type="checkbox"/> |

ОБЕД

СУПЫ

| | | | |
|----------------------|--|----------------|--------------------------|
| VEGAN | Минестроне | 250 г/110 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Крем-суп из запеченного пастернака | 250 г/100 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Куриный консоме с индейкой | 250 г/75 ккал | <input type="checkbox"/> |
| ГОРЯЧИЕ БЛЮДА | | | |
| | Филе сибаса с зеленой спаржей, пюре из сельдерея с маслинами и соусом верж | 250 г/190 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Болоньезе из мраморной говядины с овощными спагетти | 230 г/240 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Дикий рис с овощами и трюфельным соусом | 210 г/350 ккал | <input type="checkbox"/> |

УЖИН

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

| | | | |
|-------|---|----------------|--------------------------|
| | Филе индейки с артишоками и запеченной тыквой с соусом из эстрагона | 225 г/190 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Овощное рагу с мусуном | 250 г/140 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Карри из запеченного латука и томатов черри | 260 г/310 ккал | <input type="checkbox"/> |

ДЕТОКС МЕНЮ / ДЕНЬ 2

Отметьте одно блюдо из каждого блока меню.
Дополнительные порции блюда в одном блоке оплачиваются отдельно.



ЗАВТРАК

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

| | | | |
|-------|---|----------------|--------------------------|
| | Йогурт из козьего / коровьего / овечьего молока | 200 г/118 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Молоко козье / коровье | 200 г/130 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Кефир из коровьего молока | 200 г/110 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Молоко соевое / рисовое / миндальное | 200 г/110 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Творог козий / коровий / овечий | 50 г/120 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Сыр Шевр козий | 50 г/130 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Сыр Рикотта | 50 г/85 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Сыр домашний козий | 50 г/140 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Сыр адыгейский коровий | 50 г/120 ккал | <input type="checkbox"/> |

ДОБАВКИ ОВОЩНЫЕ И ФРУКТОВЫЕ

| | | | |
|-------|------------------------|---------------|--------------------------|
| VEGAN | Спред из авокадо | 50 г/110 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Спред баклажановый | 50 г/67 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Спред из перцев и тофу | 50 г/20 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Икра грибная | 50 г/55 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Икра овощная | 50 г/50 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Тофу с оливками | 50 г/40 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Хумус классический | 50 г/200 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Хумус с ядрами конопли | 50 г/150 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Микс салат | 30 г/5 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Огурцы очищенные | 50 г/6 ккал | <input type="checkbox"/> |

ДОБАВКИ БЕЛКОВЫЕ

| | | | |
|--|-------------------------------------|---------------|--------------------------|
| | Гравлак (лосось слабого посола) | 50 г/75 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Ветчина из индейки / кролика / утки | 50 г/50 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Паштет из утиной грудки / кролика | 50 г/95 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Паштет из морепродуктов | 50 г/166 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Спред из лосося с творожным сыром | 50 г/60 ккал | <input type="checkbox"/> |

ТОСТ ИЗ БЕЗГЛЮТЕНОВОГО ХЛЕБА собственного производства

| | | | |
|-------|---------------------|----------------|--------------------------|
| VEGAN | Тост гречневый | 100 г/200 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Тост льняной | 100 г/190 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Тост кукурузный | 100 г/220 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Тост полбовый | 100 г/220 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Тост мультизлаковый | 100 г/220 ккал | <input type="checkbox"/> |

ОБЕД

СУПЫ

| | | | |
|-------|----------------------------|----------------|--------------------------|
| VEGAN | Томатный суп | 250 г/90 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Крем-суп с грибами | 250 г/85 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Фо-Га с индейкой и овощами | 250 г/140 ккал | <input type="checkbox"/> |

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

| | | | |
|-------|--|----------------|--------------------------|
| | Филе форели с овощными спагетти и вялеными томатами | 230 г/170 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Жаркое из ягненка с пюре из запеченной тыквы и мини кейлом с мятным соусом | 240 г/470 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Пенне из кукурузы со шпинатом, вешенками и грибным соусом | 270 г/360 ккал | <input type="checkbox"/> |

УЖИН

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

| | | | |
|-------|--|----------------|--------------------------|
| | Куриная грудка с вешенками и топинамбуром | 250 г/400 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Тальятелле из цукини с морепродуктами | 230 г/440 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Ризотто из ядер конопли с печеными баклажанами | 220 г/460 ккал | <input type="checkbox"/> |

ДЕТОКС МЕНЮ / ДЕНЬ 3

Отметьте одно блюдо из каждого блока меню.
Дополнительные порции блюда в одном блоке оплачиваются отдельно.



ЗАВТРАК

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

| | | | |
|-------|---|----------------|--------------------------|
| | Йогурт из козьего / коровьего / овечьего молока | 200 г/118 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Молоко козье / коровье | 200 г/130 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Кефир из коровьего молока | 200 г/110 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Молоко соевое / рисовое / миндальное | 200 г/110 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Творог козий / коровий / овечий | 50 г/120 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Сыр Шевр козий | 50 г/130 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Сыр Рикотта | 50 г/85 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Сыр домашний козий | 50 г/140 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Сыр адыгейский коровий | 50 г/120 ккал | <input type="checkbox"/> |

ДОБАВКИ ОВОЩНЫЕ И ФРУКТОВЫЕ

| | | | |
|-------|------------------------|---------------|--------------------------|
| VEGAN | Спред из авокадо | 50 г/110 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Спред баклажановый | 50 г/67 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Спред из перцев и тофу | 50 г/20 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Икра грибная | 50 г/55 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Икра овощная | 50 г/50 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Тофу с оливками | 50 г/40 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Хумус классический | 50 г/200 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Хумус с ядрами конопли | 50 г/150 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Микс салат | 30 г/5 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Огурцы очищенные | 50 г/6 ккал | <input type="checkbox"/> |

ДОБАВКИ БЕЛКОВЫЕ

| | | | |
|--|-------------------------------------|---------------|--------------------------|
| | Гравлак (лосось слабого посола) | 50 г/75 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Ветчина из индейки / кролика / утки | 50 г/50 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Паштет из утиной грудки / кролика | 50 г/95 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Паштет из морепродуктов | 50 г/166 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Спред из лосося с творожным сыром | 50 г/60 ккал | <input type="checkbox"/> |

ТОСТ ИЗ БЕЗГЛЮТЕНОВОГО ХЛЕБА собственного производства

| | | | |
|-------|---------------------|----------------|--------------------------|
| VEGAN | Тост гречневый | 100 г/200 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Тост льняной | 100 г/190 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Тост кукурузный | 100 г/220 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Тост полбовый | 100 г/220 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Тост мультизлаковый | 100 г/220 ккал | <input type="checkbox"/> |

ОБЕД

СУПЫ

| | | | |
|-------|-----------------------------|----------------|--------------------------|
| | Фо-Бо с говядиной и овощами | 250 г/115 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Крем-суп из зеленых овощей | 250 г/75 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Борщ постный | 250 г/120 ккал | <input type="checkbox"/> |

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

| | | | |
|-------|--|----------------|--------------------------|
| | Жареный сыр халуми с овощным рагу | 240 г/350 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Террин из утки с артишоком и тыквенными драниками | 215 г/330 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Филе сибаса с салатом бок-чой, эдамаме и шиитаке с кокосовым аминок-соусом | 260 г/240 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Овощной террин с киноа и томатным соусом | 240 г/190 ккал | <input type="checkbox"/> |

УЖИН

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

| | | | |
|-------|--|----------------|--------------------------|
| | Рулет из кролика с овощным рататюем | 230 г/280 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Филе палтуса с пюре из сельдерея и овощным жемчугом | 240 г/220 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Голубец из свекольного листа с печеными баклажанами, вялеными томатами, кремом из брокколи и шпината | 220 г/180 ккал | <input type="checkbox"/> |

ДЕТОКС МЕНЮ / ДЕНЬ 4

Отметьте одно блюдо из каждого блока меню.
Дополнительные порции блюда в одном блоке оплачиваются отдельно.



ЗАВТРАК

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

| | | | |
|-------|---|----------------|--------------------------|
| | Йогурт из козьего / коровьего / овечьего молока | 200 г/118 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Молоко козье / коровье | 200 г/130 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Кефир из коровьего молока | 200 г/110 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Молоко соевое / рисовое / миндальное | 200 г/110 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Творог козий / коровий / овечий | 50 г/120 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Сыр Шевр козий | 50 г/130 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Сыр Рикотта | 50 г/85 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Сыр домашний козий | 50 г/140 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Сыр адыгейский коровий | 50 г/120 ккал | <input type="checkbox"/> |

ДОБАВКИ ОВОЩНЫЕ И ФРУКТОВЫЕ

| | | | |
|-------|------------------------|---------------|--------------------------|
| VEGAN | Спред из авокадо | 50 г/110 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Спред баклажановый | 50 г/67 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Спред из перцев и тофу | 50 г/20 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Икра грибная | 50 г/55 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Икра овощная | 50 г/50 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Тофу с оливками | 50 г/40 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Хумус классический | 50 г/200 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Хумус с ядрами конопли | 50 г/150 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Микс салат | 30 г/5 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Огурцы очищенные | 50 г/6 ккал | <input type="checkbox"/> |

ДОБАВКИ БЕЛКОВЫЕ

| | | | |
|--|-------------------------------------|---------------|--------------------------|
| | Гравлак (лосось слабого посола) | 50 г/75 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Ветчина из индейки / кролика / утки | 50 г/50 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Паштет из утиной грудки / кролика | 50 г/95 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Паштет из морепродуктов | 50 г/166 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Спред из лосося с творожным сыром | 50 г/60 ккал | <input type="checkbox"/> |

ТОСТ ИЗ БЕЗГЛЮТЕНОВОГО ХЛЕБА собственного производства

| | | | |
|-------|---------------------|----------------|--------------------------|
| VEGAN | Тост гречневый | 100 г/200 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Тост льняной | 100 г/190 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Тост кукурузный | 100 г/220 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Тост полбовый | 100 г/220 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Тост мультизлаковый | 100 г/220 ккал | <input type="checkbox"/> |

ОБЕД

СУПЫ

| | | | |
|-------|------------------------------------|----------------|--------------------------|
| VEGAN | Минестроне | 250 г/110 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Крем-суп из брокколи с миндалем | 250 г/90 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Куриный консоме с омлетом, овощами | 250 г/90 ккал | <input type="checkbox"/> |

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

| | | | |
|-------|--|----------------|--------------------------|
| | Ленский омulet с овощами и соусом из белого вина | 250 г/310 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Цыпленок-корнишон с овощами гриль и перечным карри | 290 г/330 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Ризотто из полбы со шпинатом и домашней фетой | 250 г/440 ккал | <input type="checkbox"/> |

УЖИН

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

| | | | |
|-------|--|----------------|--------------------------|
| | Индейка с тушеным в кокосовом молоке латуком | 250 г/240 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Филе форели с цуккини и пюре из цветной капусты | 245 г/220 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Ризотто из ядер конопли с карри из латука и спаржи | 240 г/270 ккал | <input type="checkbox"/> |

ДЕТОКС МЕНЮ / ДЕНЬ 5

Отметьте одно блюдо из каждого блока меню.
Дополнительные порции блюда в одном блоке оплачиваются отдельно.



ЗАВТРАК

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

| | | | |
|-------|---|----------------|--------------------------|
| | Йогурт из козьего / коровьего / овечьего молока | 200 г/118 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Молоко козье / коровье | 200 г/130 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Кефир из коровьего молока | 200 г/110 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Молоко соевое / рисовое / миндальное | 200 г/110 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Творог козий / коровий / овечий | 50 г/120 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Сыр Шевр козий | 50 г/130 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Сыр Рикотта | 50 г/85 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Сыр домашний козий | 50 г/140 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Сыр адыгейский коровий | 50 г/120 ккал | <input type="checkbox"/> |

ДОБАВКИ ОВОЩНЫЕ И ФРУКТОВЫЕ

| | | | |
|-------|------------------------|---------------|--------------------------|
| VEGAN | Спред из авокадо | 50 г/110 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Спред баклажановый | 50 г/67 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Спред из перцев и тофу | 50 г/20 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Икра грибная | 50 г/55 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Икра овощная | 50 г/50 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Тофу с оливками | 50 г/40 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Хумус классический | 50 г/200 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Хумус с ядрами конопли | 50 г/150 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Микс салат | 30 г/5 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Огурцы очищенные | 50 г/6 ккал | <input type="checkbox"/> |

ДОБАВКИ БЕЛКОВЫЕ

| | | | |
|--|-------------------------------------|---------------|--------------------------|
| | Гравлак (лосось слабого посола) | 50 г/75 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Ветчина из индейки / кролика / утки | 50 г/50 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Паштет из утиной грудки / кролика | 50 г/95 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Паштет из морепродуктов | 50 г/166 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Спред из лосося с творожным сыром | 50 г/60 ккал | <input type="checkbox"/> |

ТОСТ ИЗ БЕЗГЛЮТЕНОВОГО ХЛЕБА собственного производства

| | | | |
|-------|---------------------|----------------|--------------------------|
| VEGAN | Тост гречневый | 100 г/200 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Тост льняной | 100 г/190 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Тост кукурузный | 100 г/220 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Тост полбовый | 100 г/220 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Тост мультизлаковый | 100 г/220 ккал | <input type="checkbox"/> |

ОБЕД

СУПЫ

| | | | |
|-------|--|----------------|--------------------------|
| VEGAN | Томатный суп | 250 г/90 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Крем-суп из свеклы с кокосовым молоком | 250 г/140 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Суп рыбный | 250 г/85 ккал | <input type="checkbox"/> |

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

| | | | |
|-------|--|----------------|--------------------------|
| | Ножка кролика с топинамбуром, спагетти из цукини и овощным соусом | 250 г/280 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Филе палтуса с цветной капустой и маслинами с соусом «зеленый карри» | 240 г/290 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Полента запеченная с овощами и тыквенным кремом | 250 г/340 ккал | <input type="checkbox"/> |

УЖИН

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

| | | | |
|-------|--|----------------|--------------------------|
| | Куриная грудка с ravioli из цукини, печеных баклажанов и вяленых томатов | 255 г/280 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Биточки из палтуса и лосося с пюре из печеной цветной капусты и салатом бокчой | 240 г/280 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Овощная лазанья с томатным соусом | 200 г/120 ккал | <input type="checkbox"/> |

ДЕТОКС МЕНЮ / ДЕНЬ 6

Отметьте одно блюдо из каждого блока меню.
Дополнительные порции блюда в одном блоке оплачиваются отдельно.



ЗАВТРАК

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

| | | | |
|-------|---|----------------|--------------------------|
| | Йогурт из козьего / коровьего / овечьего молока | 200 г/118 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Молоко козье / коровье | 200 г/130 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Кефир из коровьего молока | 200 г/110 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Молоко соевое / рисовое / миндальное | 200 г/110 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Творог козий / коровий / овечий | 50 г/120 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Сыр Шевр козий | 50 г/130 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Сыр Рикотта | 50 г/85 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Сыр домашний козий | 50 г/140 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Сыр адыгейский коровий | 50 г/120 ккал | <input type="checkbox"/> |

ДОБАВКИ ОВОЩНЫЕ И ФРУКТОВЫЕ

| | | | |
|-------|------------------------|---------------|--------------------------|
| VEGAN | Спред из авокадо | 50 г/110 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Спред баклажановый | 50 г/67 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Спред из перцев и тофу | 50 г/20 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Икра грибная | 50 г/55 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Икра овощная | 50 г/50 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Тофу с оливками | 50 г/40 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Хумус классический | 50 г/200 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Хумус с ядрами конопли | 50 г/150 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Микс салат | 30 г/5 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Огурцы очищенные | 50 г/6 ккал | <input type="checkbox"/> |

ДОБАВКИ БЕЛКОВЫЕ

| | | | |
|--|-------------------------------------|---------------|--------------------------|
| | Гравлак (лосось слабого посола) | 50 г/75 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Ветчина из индейки / кролика / утки | 50 г/50 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Паштет из утиной грудки / кролика | 50 г/95 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Паштет из морепродуктов | 50 г/166 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Спред из лосося с творожным сыром | 50 г/60 ккал | <input type="checkbox"/> |

ТОСТ ИЗ БЕЗГЛЮТЕНОВОГО ХЛЕБА собственного производства

| | | | |
|-------|---------------------|----------------|--------------------------|
| VEGAN | Тост гречневый | 100 г/200 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Тост льняной | 100 г/190 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Тост кукурузный | 100 г/220 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Тост полбовый | 100 г/220 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Тост мультизлаковый | 100 г/220 ккал | <input type="checkbox"/> |

ОБЕД

СУПЫ

| | | | |
|-------|---------------------------------|---------------|--------------------------|
| VEGAN | Борщ постный | 250 г/70 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Крем-суп из моркови с имбирем | 250 г/65 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Консоле куриный с фрикадельками | 250 г/95 ккал | <input type="checkbox"/> |

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

| | | | |
|-------|--|----------------|--------------------------|
| | Жареный сыр халуми с овощным рагу | 240 г/350 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Говяжий ростбиф с томленной репой, фрикасе из вешенок и соусом из сморчков | 220 г/300 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Филе сибаса с овощами и лимонной пенкой | 230 г/120 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Драники из батата с брокколи и овощным соусом | 240 г/400 ккал | <input type="checkbox"/> |

УЖИН

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

| | | | |
|-------|---|----------------|--------------------------|
| | Митболы из кролика с цукини-гриль и перечным соусом | 230 г/250 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Палтус с цветной капустой и базиликом | 235 г/320 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Печеные перцы с овощами, пряной зеленью и кремом из вяленых томатов | 220 г/230 ккал | <input type="checkbox"/> |

ДЕТОКС МЕНЮ / ДЕНЬ 7

Отметьте одно блюдо из каждого блока меню.
Дополнительные порции блюда в одном блоке оплачиваются отдельно.



ЗАВТРАК

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

| | | | |
|-------|---|----------------|--------------------------|
| | Йогурт из козьего / коровьего / овечьего молока | 200 г/118 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Молоко козье / коровье | 200 г/130 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Кефир из коровьего молока | 200 г/110 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Молоко соевое / рисовое / миндальное | 200 г/110 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Творог козий / коровий / овечий | 50 г/120 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Сыр Шевр козий | 50 г/130 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Сыр Рикотта | 50 г/85 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Сыр домашний козий | 50 г/140 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Сыр адыгейский коровий | 50 г/120 ккал | <input type="checkbox"/> |

ДОБАВКИ ОВОЩНЫЕ И ФРУКТОВЫЕ

| | | | |
|-------|------------------------|---------------|--------------------------|
| VEGAN | Спред из авокадо | 50 г/110 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Спред баклажановый | 50 г/67 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Спред из перцев и тофу | 50 г/20 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Икра грибная | 50 г/55 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Икра овощная | 50 г/50 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Тофу с оливками | 50 г/40 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Хумус классический | 50 г/200 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Хумус с ядрами конопли | 50 г/150 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Микс салат | 30 г/5 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Огурцы очищенные | 50 г/6 ккал | <input type="checkbox"/> |

ДОБАВКИ БЕЛКОВЫЕ

| | | | |
|--|-------------------------------------|---------------|--------------------------|
| | Гравлак (лосось слабого посола) | 50 г/75 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Ветчина из индейки / кролика / утки | 50 г/50 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Паштет из утиной грудки / кролика | 50 г/95 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Паштет из морепродуктов | 50 г/166 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Спред из лосося с творожным сыром | 50 г/60 ккал | <input type="checkbox"/> |

ТОСТ ИЗ БЕЗГЛЮТЕНОВОГО ХЛЕБА собственного производства

| | | | |
|-------|---------------------|----------------|--------------------------|
| VEGAN | Тост гречневый | 100 г/200 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Тост льняной | 100 г/190 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Тост кукурузный | 100 г/220 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Тост полбовый | 100 г/220 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Тост мультизлаковый | 100 г/220 ккал | <input type="checkbox"/> |

ОБЕД

СУПЫ

| | | | |
|-------|-------------------------|----------------|--------------------------|
| VEGAN | Минестроне | 250 г/110 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Крем суп из топинамбура | 250 г/80 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Кокосовый суп Том-Кха | 250 г/190 ккал | <input type="checkbox"/> |

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

| | | | |
|-------|---|----------------|--------------------------|
| | Филе муксуна с зеленой спаржей и соусом из белого вина | 250 г/140 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Томленая утиная ножка с запеченным бататом и клюквенным карри | 260 г/390 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Ризотто из зеленой гречки с грибами | 250 г/200 ккал | <input type="checkbox"/> |

УЖИН

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

| | | | |
|-------|--|----------------|--------------------------|
| | Грудка индейки с овощным террином и тыквенным кремом | 230 г/160 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Филе сибаса с рагу из топинамбура, артишоков и томатов | 240 г/180 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Оладьи из цукини с томатной сальсой и кремом из белых грибов | 250 г/180 ккал | <input type="checkbox"/> |

ДЕТОКС МЕНЮ / ДЕНЬ 8

Отметьте одно блюдо из каждого блока меню.
Дополнительные порции блюда в одном блоке оплачиваются отдельно.



ЗАВТРАК

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

| | | | |
|-------|---|----------------|--------------------------|
| | Йогурт из козьего / коровьего / овечьего молока | 200 г/118 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Молоко козье / коровье | 200 г/130 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Кефир из коровьего молока | 200 г/110 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Молоко соевое / рисовое / миндальное | 200 г/110 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Творог козий / коровий / овечий | 50 г/120 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Сыр Шевр козий | 50 г/130 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Сыр Рикотта | 50 г/85 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Сыр домашний козий | 50 г/140 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Сыр адыгейский коровий | 50 г/120 ккал | <input type="checkbox"/> |

ДОБАВКИ ОВОЩНЫЕ И ФРУКТОВЫЕ

| | | | |
|-------|------------------------|---------------|--------------------------|
| VEGAN | Спред из авокадо | 50 г/110 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Спред баклажановый | 50 г/67 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Спред из перцев и тофу | 50 г/20 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Икра грибная | 50 г/55 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Икра овощная | 50 г/50 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Тофу с оливками | 50 г/40 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Хумус классический | 50 г/200 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Хумус с ядрами конопли | 50 г/150 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Микс салат | 30 г/5 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Огурцы очищенные | 50 г/6 ккал | <input type="checkbox"/> |

ДОБАВКИ БЕЛКОВЫЕ

| | | | |
|--|-------------------------------------|---------------|--------------------------|
| | Гравлак (лосось слабого посола) | 50 г/75 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Ветчина из индейки / кролика / утки | 50 г/50 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Паштет из утиной грудки / кролика | 50 г/95 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Паштет из морепродуктов | 50 г/166 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Спред из лосося с творожным сыром | 50 г/60 ккал | <input type="checkbox"/> |

ТОСТ ИЗ БЕЗГЛЮТЕНОВОГО ХЛЕБА собственного производства

| | | | |
|-------|---------------------|----------------|--------------------------|
| VEGAN | Тост гречневый | 100 г/200 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Тост льняной | 100 г/190 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Тост кукурузный | 100 г/220 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Тост полбовый | 100 г/220 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Тост мультизлаковый | 100 г/220 ккал | <input type="checkbox"/> |

ОБЕД

СУПЫ

| | | | |
|-------|-----------------------|----------------|--------------------------|
| VEGAN | Томатный суп | 250 г/90 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Крем-суп из сельдерея | 250 г/100 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Грибное консоме | 250 г/85 ккал | <input type="checkbox"/> |

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

| | | | |
|-------|---|----------------|--------------------------|
| | Кордон блю с домашним фондю с соте из цукини и фенхеля с соусом томатная сальса | 230 г/170 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Филе муксуна с соусом из авокадо и зеленой спаржеи | 245 г/250 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Полента с вешенками и кремом из белых грибов | 250 г/130 ккал | <input type="checkbox"/> |

УЖИН

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

| | | | |
|-------|--|----------------|--------------------------|
| | Рубленые биточки из палтуса и лосося с овощным жемчугом и тыквенным пюре | 230 г/250 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Куриная грудка с запеченным топинамбуром, фалафелем из свеклы и пюре из брокколи | 250 г/260 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Соте из овощей в кокосовом молоке с лимонником | 250 г/240 ккал | <input type="checkbox"/> |

ДЕТОКС МЕНЮ / ДЕНЬ 9

Отметьте одно блюдо из каждого блока меню.
Дополнительные порции блюда в одном блоке оплачиваются отдельно.



ЗАВТРАК

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

| | | | |
|-------|---|----------------|--------------------------|
| | Йогурт из козьего / коровьего / овечьего молока | 200 г/118 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Молоко козье / коровье | 200 г/130 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Кефир из коровьего молока | 200 г/110 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Молоко соевое / рисовое / миндальное | 200 г/110 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Творог козий / коровий / овечий | 50 г/120 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Сыр Шевр козий | 50 г/130 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Сыр Рикотта | 50 г/85 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Сыр домашний козий | 50 г/140 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Сыр адыгейский коровий | 50 г/120 ккал | <input type="checkbox"/> |

ДОБАВКИ ОВОЩНЫЕ И ФРУКТОВЫЕ

| | | | |
|-------|------------------------|---------------|--------------------------|
| VEGAN | Спред из авокадо | 50 г/110 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Спред баклажановый | 50 г/67 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Спред из перцев и тофу | 50 г/20 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Икра грибная | 50 г/55 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Икра овощная | 50 г/50 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Тофу с оливками | 50 г/40 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Хумус классический | 50 г/200 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Хумус с ядрами конопли | 50 г/150 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Микс салат | 30 г/5 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Огурцы очищенные | 50 г/6 ккал | <input type="checkbox"/> |

ДОБАВКИ БЕЛКОВЫЕ

| | | | |
|--|-------------------------------------|---------------|--------------------------|
| | Гравлак (лосось слабого посола) | 50 г/75 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Ветчина из индейки / кролика / утки | 50 г/50 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Паштет из утиной грудки / кролика | 50 г/95 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Паштет из морепродуктов | 50 г/166 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Спред из лосося с творожным сыром | 50 г/60 ккал | <input type="checkbox"/> |

ТОСТ ИЗ БЕЗГЛЮТЕНОВОГО ХЛЕБА собственного производства

| | | | |
|-------|---------------------|----------------|--------------------------|
| VEGAN | Тост гречневый | 100 г/200 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Тост льняной | 100 г/190 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Тост кукурузный | 100 г/220 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Тост полбовый | 100 г/220 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Тост мультизлаковый | 100 г/220 ккал | <input type="checkbox"/> |

ОБЕД

СУПЫ

| | | | |
|-------|-----------------------------|----------------|--------------------------|
| VEGAN | Борщ постный | 250 г/100 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Крем-суп из тыквы с имбирем | 250 г/120 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Суп рыбный | 250 г/85 ккал | <input type="checkbox"/> |

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

| | | | |
|-------|--|----------------|--------------------------|
| | Жареный сыр халуми с овощным рагу | 240 г/350 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Медальоны из кролика с томатным соусом и овощным соте | 240 г/240 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Филе лосося с салатом бок-чой, шиитаке и кокосовым аминокислотным соусом | 240 г/270 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Пенне из кукурузы со шпинатом, вешенками и грибным соусом | 270 г/360 ккал | <input type="checkbox"/> |

УЖИН

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

| | | | |
|-------|---|----------------|--------------------------|
| | Цыпленок-корнишон с овощами гриль и томатным соусом | 290 г/260 ккал | <input type="checkbox"/> |
| | Филе палтуса с овощами и рыбным бульоном | 240 г/220 ккал | <input type="checkbox"/> |
| VEGAN | Айсберг с зеленым рататуем и соусом из кокоса | 230 г/290 ккал | <input type="checkbox"/> |