

АКТИВ МЕНЮ / ДЕНЬ 1

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

ЗАВТРАК

КАША гречневая / кукурузная (нужное выделить)	
на безлактозном молоке / альтернативном	200 г/220 ккал
VEGAN на воде	200 г/210 ккал
ОМЛЕТ из фермерских яиц	90 г/62 ккал
ЗАПЕКАНКА творожная	120 г/140 ккал

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Йогурт из козьего / коровьего молока	200 г/118 ккал	<input type="checkbox"/>
Молоко козье / коровье	200 г/108 ккал	<input type="checkbox"/>
Кефир из коровьего молока	200 г/110 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Молоко соевое / рисовое / миндальное	200 г/108 ккал	<input type="checkbox"/>
Творог козий / коровий / овечий	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр Шевр козий	50 г/128 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

VEGAN Спред из авокадо	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Икра грибная	50 г/39 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Икра овощная	50 г/46 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Тофу с оливками	50 г/45 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Хумус классический	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Хумус с ядрами конопли	50 г/119 ккал	<input type="checkbox"/>

ДОБАВКИ БЕЛКОВЫЕ

Гравлакс (лосось слабого посола)	50 г/79 ккал	<input type="checkbox"/>
Ветчина из индейки	50 г/50 ккал	<input type="checkbox"/>
Паштет из утиной грудки	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
Паштет из кролика	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
Спред из лосося с творожным сыром	50 г/84 ккал	<input type="checkbox"/>
Яйцо фермерское отварное	42–48 г/47 ккал	<input type="checkbox"/>

ТОСТ ИЗ БЕЗГЛЮТЕНОВОГО ХЛЕБА собственного производства

VEGAN Тост гречневый	100 г/193 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Тост льняной	100 г/178 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Тост кукурузный	100 г/219 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Тост полбовый	100 г/224 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Тост мультизлаковый	100 г/205 ккал	<input type="checkbox"/>

ОБЕД

САЛАТЫ

VEGAN Боул с кальмаром, огурцами и авокадо	140 г/170 ккал	<input type="checkbox"/>
Салат Греческий	180 г/170 ккал	<input type="checkbox"/>
Домашняя моцарелла с вялеными томатами	200 г/320 ккал	<input type="checkbox"/>

СУПЫ

VEGAN Минестроне	250 г/45 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Крем-суп из запеченного пастернака	250 г/65 ккал	<input type="checkbox"/>
Куриный консоме с индейкой и лапшой	250 г/75 ккал	<input type="checkbox"/>

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

VEGAN Кутаб с зеленью	140 г/250 ккал	<input type="checkbox"/>
Филе сибаса с зеленой спаржей, пюре из сельдерея с маслинами и соусом вьерж	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/190 ккал	<input type="checkbox"/>

УЖИН

САЛАТЫ

Салат со свеклой и козьим сыром	140 г/250 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Салат из печеного сельдерея с топинамбуром	140 г/65 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Салат из печеных овощей с авокадо	165 г/150 ккал	<input type="checkbox"/>

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

Филе индейки с артишоками и запеченной тыквой с соусом из эстрагона	225 г/180 ккал	<input type="checkbox"/>
Овощное рагу с муксуном	250 г/150 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Карри из запеченного латука и томатов черри	240 г/310 ккал	<input type="checkbox"/>

АКТИВ МЕНЮ / ДЕНЬ 2

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

ЗАВТРАК

КАША рисовая / киноа (нужное выделить)	
на безлактозном молоке / альтернативном	200 г/220 ккал
VEGAN на воде	200 г/210 ккал
ОМЛЕТ из фермерских яиц	90 г/62 ккал
ЗАПЕКАНКА творожная	120 г/140 ккал

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Йогурт из козьего / коровьего молока	200 г/118 ккал	<input type="checkbox"/>
Молоко козье / коровье	200 г/108 ккал	<input type="checkbox"/>
Кефир из коровьего молока	200 г/110 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Молоко соевое / рисовое / миндальное	200 г/108 ккал	<input type="checkbox"/>
Творог козий / коровий / овечий	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр Шевр козий	50 г/128 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

VEGAN Спред из авокадо	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Икра грибная	50 г/39 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Икра овощная	50 г/46 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Тофу с оливками	50 г/45 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Хумус классический	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Хумус с ядрами конопли	50 г/119 ккал	<input type="checkbox"/>

ДОБАВКИ БЕЛКОВЫЕ

Гравлакс (лосось слабого посола)	50 г/79 ккал	<input type="checkbox"/>
Ветчина из индейки	50 г/50 ккал	<input type="checkbox"/>
Паштет из утиной грудки	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
Паштет из кролика	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
Спред из лосося с творожным сыром	50 г/84 ккал	<input type="checkbox"/>
Яйцо фермерское отварное	42–48 г/47 ккал	<input type="checkbox"/>

ТОСТ ИЗ БЕЗГЛЮТЕНОВОГО ХЛЕБА

собственного производства

VEGAN Тост гречневый	100 г/193 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Тост льняной	100 г/178 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Тост кукурузный	100 г/219 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Тост полбовый	100 г/224 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Тост мультизлаковый	100 г/205 ккал	<input type="checkbox"/>

ОБЕД

САЛАТЫ

VEGAN Салат микс с авокадо	100 г/200 ккал	<input type="checkbox"/>
Салат с креветками и лососем	180 г/260 ккал	<input type="checkbox"/>
Оливье с домашним майонезом	180 г/370 ккал	<input type="checkbox"/>
Боул с вялеными томатами, авокадо и моцареллой	145 г/300 ккал	<input type="checkbox"/>

СУПЫ

VEGAN Томатный суп	250 г/65 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Крем-суп с грибами	250 г/50 ккал	<input type="checkbox"/>
Фо-Га с индейкой, овощами и лапшой	250 г/140 ккал	<input type="checkbox"/>

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

Пицца «Ветчина и грибы»	250 г/490 ккал	<input type="checkbox"/>
Филе форели с овощными спагетти и вялеными томатами	230 г/180 ккал	<input type="checkbox"/>
Жаркое из ягненка с пюре из запеченной тыквы и мини кейлом с мятным соусом	240 г/460 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Пенне из кукурузы со шпинатом, вешенками и грибным соусом	270 г/360 ккал	<input type="checkbox"/>

УЖИН

САЛАТЫ

Оливье с домашним майонезом	180 г/370 ккал	<input type="checkbox"/>
Салат с бататом и страчателлой	150 г/270 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Салат из печеных цукини и баклажанов	130 г/90 ккал	<input type="checkbox"/>

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

Куриная грудка с вешенками и топинамбуром	250 г/290 ккал	<input type="checkbox"/>
Тальятелле из цукини с морепродуктами	230 г/450 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Ризotto из ядер конопли с печеными баклажанами	220 г/470 ккал	<input type="checkbox"/>

АКТИВ МЕНЮ / ДЕНЬ 3

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

ЗАВТРАК

КАША гречневая / кукурузная (нужное выделить)	
на безлактозном молоке / альтернативном	200 г/220 ккал
VEGAN на воде	200 г/210 ккал
ОМЛЕТ из фермерских яиц	90 г/62 ккал
ЗАПЕКАНКА творожная	120 г/140 ккал

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Йогурт из козьего / коровьего молока	200 г/118 ккал	<input type="checkbox"/>
Молоко козье / коровье	200 г/108 ккал	<input type="checkbox"/>
Кефир из коровьего молока	200 г/110 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Молоко соевое / рисовое / миндальное	200 г/108 ккал	<input type="checkbox"/>
Творог козий / коровий / овечий	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр Шевр козий	50 г/128 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

VEGAN Спред из авокадо	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Икра грибная	50 г/39 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Икра овощная	50 г/46 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Тофу с оливками	50 г/45 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Хумус классический	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Хумус с ядрами конопли	50 г/119 ккал	<input type="checkbox"/>

ДОБАВКИ БЕЛКОВЫЕ

Гравлакс (лосось слабого посола)	50 г/79 ккал	<input type="checkbox"/>
Ветчина из индейки	50 г/50 ккал	<input type="checkbox"/>
Паштет из утиной грудки	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
Паштет из кролика	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
Спред из лосося с творожным сыром	50 г/84 ккал	<input type="checkbox"/>
Яйцо фермерское отварное	42–48 г/47 ккал	<input type="checkbox"/>

ТОСТ ИЗ БЕЗГЛЮТЕНОВОГО ХЛЕБА

собственного производства

VEGAN Тост гречневый	100 г/193 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Тост льняной	100 г/178 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Тост кукурузный	100 г/219 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Тост полбовый	100 г/224 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Тост мультизлаковый	100 г/205 ккал	<input type="checkbox"/>

ОБЕД

САЛАТЫ

VEGAN Салат с томатами черри и огурцом	150 г/170 ккал	<input type="checkbox"/>
Боул с креветками	140 г/210 ккал	<input type="checkbox"/>
Оливье с йогуртовой заправкой	180 г/160 ккал	<input type="checkbox"/>
Буррата с вялеными томатами	200 г/370 ккал	<input type="checkbox"/>

СУПЫ

Фо-Бо с говядиной, овощами и лапшой	250 г/115 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Крем-суп из зеленых овощей	250 г/60 ккал	<input type="checkbox"/>
Борщ с индейкой	250 г/81 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/270 ккал	<input type="checkbox"/>
Филе сибаса с салатом бок-чой, эдамаме и шиитаке с кокосовым амино-соусом	260 г/340 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Овощной террин с киноа и томатным соусом	240 г/190 ккал	<input type="checkbox"/>

УЖИН

САЛАТЫ

Оливье с йогуртовой заправкой	180 г/160 ккал	<input type="checkbox"/>
Печеные перцы с авокадо и домашним сыром	160 г/280 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Мангал-салат из баклажанов, томатов и перцев	155 г/212 ккал	<input type="checkbox"/>

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

Рулет из кролика с овощным рататуем	230 г/270 ккал	<input type="checkbox"/>
Филе палтуса с пюре из сельдерея и овощным жемчугом	240 г/190 ккал	<input type="checkbox"/>
Голубец из свекольного листа с печеными баклажанами, вялеными томатами, кремом из брокколи и шпината	220 г/210 ккал	<input type="checkbox"/>

АКТИВ МЕНЮ / ДЕНЬ 4

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

ЗАВТРАК

КАША рисовая / киноа (нужное выделить)	
на безлактозном молоке / альтернативном	200 г/220 ккал
VEGAN на воде	200 г/210 ккал
ОМЛЕТ из фермерских яиц	90 г/62 ккал
ЗАПЕКАНКА творожная	120 г/140 ккал

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Йогурт из козьего / коровьего молока	200 г/118 ккал	<input type="checkbox"/>
Молоко козье / коровье	200 г/108 ккал	<input type="checkbox"/>
Кефир из коровьего молока	200 г/110 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Молоко соевое / рисовое / миндальное	200 г/108 ккал	<input type="checkbox"/>
Творог козий / коровий / овечий	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр Шевр козий	50 г/128 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

VEGAN Спред из авокадо	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Икра грибная	50 г/39 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Икра овощная	50 г/46 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Тофу с оливками	50 г/45 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Хумус классический	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Хумус с ядрами конопли	50 г/119 ккал	<input type="checkbox"/>

ДОБАВКИ БЕЛКОВЫЕ

Гравлакс (лосось слабого посола)	50 г/79 ккал	<input type="checkbox"/>
Ветчина из индейки	50 г/50 ккал	<input type="checkbox"/>
Паштет из утиной грудки	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
Паштет из кролика	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
Спред из лосося с творожным сыром	50 г/84 ккал	<input type="checkbox"/>
Яйцо фермерское отварное	42–48 г/47 ккал	<input type="checkbox"/>

ТОСТ ИЗ БЕЗГЛЮТЕНОВОГО ХЛЕБА собственного производства

VEGAN Тост гречневый	100 г/193 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Тост льняной	100 г/178 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Тост кукурузный	100 г/219 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Тост полбовый	100 г/224 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Тост мультизлаковый	100 г/205 ккал	<input type="checkbox"/>

ОБЕД

САЛАТЫ

VEGAN Боул с кальмаром, огурцами и авокадо	140 г/170 ккал	<input type="checkbox"/>
Салат Греческий	180 г/170 ккал	<input type="checkbox"/>
Домашняя моцарелла с вялеными томатами	200 г/320 ккал	<input type="checkbox"/>

СУПЫ

VEGAN Минестроне	250 г/45 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Крем-суп из брокколи с миндалем	250 г/65 ккал	<input type="checkbox"/>
Куриный консоме с омлетом, овощами и лапшой	250 г/75 ккал	<input type="checkbox"/>

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

Кутаб с зеленью и козьим сыром	140 г/270 ккал	<input type="checkbox"/>
Ленский омуль с овощами и соусом из белого вина	250 г/270 ккал	<input type="checkbox"/>
Цыпленок-корнишон с овощами гриль и перечным карри	290 г/330 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Ризotto из полбы со шпинатом и домашней фетой	240 г/430 ккал	<input type="checkbox"/>

УЖИН

САЛАТЫ

Салат со свеклой и козьим сыром	140 г/250 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Салат из печеного сельдерея с топинамбуром	140 г/65 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Салат из печеных овощей с авокадо	165 г/150 ккал	<input type="checkbox"/>

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

Индейка с тушеным в кокосовом молоке латуком	250 г/220 ккал	<input type="checkbox"/>
Филе форели с цукини и пюре из цветной капусты	245 г/190 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Ризotto из ядер конопли с карри из латука и спаржи	240 г/270 ккал	<input type="checkbox"/>

АКТИВ МЕНЮ / ДЕНЬ 5

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

ЗАВТРАК

КАША гречневая / кукурузная (нужное выделить)	
на безлактозном молоке / альтернативном	200 г/220 ккал
VEGAN на воде	200 г/210 ккал
ОМЛЕТ из фермерских яиц	90 г/62 ккал
ЗАПЕКАНКА творожная	120 г/140 ккал

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Йогурт из козьего / коровьего молока	200 г/118 ккал	<input type="checkbox"/>
Молоко козье / коровье	200 г/108 ккал	<input type="checkbox"/>
Кефир из коровьего молока	200 г/110 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Молоко соевое / рисовое / миндальное	200 г/108 ккал	<input type="checkbox"/>
Творог козий / коровий / овечий	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр Шевр козий	50 г/128 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

VEGAN Спред из авокадо	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Икра грибная	50 г/39 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Икра овощная	50 г/46 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Тофу с оливками	50 г/45 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Хумус классический	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Хумус с ядрами конопли	50 г/119 ккал	<input type="checkbox"/>

ДОБАВКИ БЕЛКОВЫЕ

Гравлакс (лосось слабого посола)	50 г/79 ккал	<input type="checkbox"/>
Ветчина из индейки	50 г/50 ккал	<input type="checkbox"/>
Паштет из утиной грудки	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
Паштет из кролика	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
Спред из лосося с творожным сыром	50 г/84 ккал	<input type="checkbox"/>
Яйцо фермерское отварное	42–48 г/47 ккал	<input type="checkbox"/>

ТОСТ ИЗ БЕЗГЛЮТЕНОВОГО ХЛЕБА собственного производства

VEGAN Тост гречневый	100 г/193 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Тост льняной	100 г/178 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Тост кукурузный	100 г/219 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Тост полбовый	100 г/224 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Тост мультизлаковый	100 г/205 ккал	<input type="checkbox"/>

ОБЕД

САЛАТЫ

VEGAN Салат микс с авокадо	100 г/200 ккал	<input type="checkbox"/>
Салат с креветками и лососем	180 г/260 ккал	<input type="checkbox"/>
Оливье с домашним майонезом	180 г/370 ккал	<input type="checkbox"/>
Боул с вялеными томатами, авокадо и моцареллой	145 г/300 ккал	<input type="checkbox"/>

СУПЫ

VEGAN Томатный суп	250 г/65 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Крем-суп из свеклы с кокосовым молоком	250 г/110 ккал	<input type="checkbox"/>
Суп рыбный	250 г/90 ккал	<input type="checkbox"/>

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

Пицца с креветками, артишоком и козьим сыром	280 г/500 ккал	<input type="checkbox"/>
Ножка кролика с топинамбуром, спагетти из цукини и овощным соусом	250 г/260 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

САЛАТЫ

Оливье с домашним майонезом	180 г/370 ккал	<input type="checkbox"/>
Салат с бататом и страчателлой	150 г/270 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Салат из печеных цукини и баклажанов	130 г/90 ккал	<input type="checkbox"/>

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

Куриная грудка с равиоли из цукини, печеными баклажанами и вяленых томатов	255 г/230 ккал	<input type="checkbox"/>
Биточки из трески и лосося с пюре из печеноей цветной капусты и салатом бок-чой	240 г/280 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Овощная лазанья с томатным соусом	200 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>

АКТИВ МЕНЮ / ДЕНЬ 6

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

ЗАВТРАК

КАША рисовая / киноа (нужное выделить)	
на безлактозном молоке / альтернативном	200 г/220 ккал
VEGAN на воде	200 г/210 ккал
ОМЛЕТ из фермерских яиц	90 г/62 ккал
ЗАПЕКАНКА творожная	120 г/140 ккал

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Йогурт из козьего / коровьего молока	200 г/118 ккал	<input type="checkbox"/>
Молоко козье / коровье	200 г/108 ккал	<input type="checkbox"/>
Кефир из коровьего молока	200 г/110 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Молоко соевое / рисовое / миндальное	200 г/108 ккал	<input type="checkbox"/>
Творог козий / коровий / овечий	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр Шевр козий	50 г/128 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр Рикotta	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

VEGAN Спред из авокадо	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Икра грибная	50 г/39 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Икра овощная	50 г/46 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Тофу с оливками	50 г/45 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Хумус классический	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Хумус с ядрами конопли	50 г/119 ккал	<input type="checkbox"/>

ДОБАВКИ БЕЛКОВЫЕ

Гравлакс (лосось слабого посола)	50 г/79 ккал	<input type="checkbox"/>
Ветчина из индейки	50 г/50 ккал	<input type="checkbox"/>
Паштет из утиной грудки	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
Паштет из кролика	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
Спред из лосося с творожным сыром	50 г/84 ккал	<input type="checkbox"/>
Яйцо фермерское отварное	42–48 г/47 ккал	<input type="checkbox"/>

ТОСТ ИЗ БЕЗГЛЮТЕНОВОГО ХЛЕБА

собственного производства

VEGAN Тост гречневый	100 г/193 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Тост льняной	100 г/178 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Тост кукурузный	100 г/219 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Тост полбовый	100 г/224 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Тост мультизлаковый	100 г/205 ккал	<input type="checkbox"/>

ОБЕД

САЛАТЫ

VEGAN Салат с томатами черри и огурцом	150 г/170 ккал	<input type="checkbox"/>
Боул с креветками	140 г/210 ккал	<input type="checkbox"/>
Оливье с йогуртовой заправкой	180 г/160 ккал	<input type="checkbox"/>
Буррата с вялеными томатами	200 г/370 ккал	<input type="checkbox"/>

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"/>
Консоме куриный с фрикадельками и лапшой	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 томленой 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

САЛАТЫ

Оливье с йогуртовой заправкой	180 г/160 ккал	<input type="checkbox"/>
Печенные перцы с авокадо и домашним сыром	160 г/280 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Мангал-салат из баклажанов, томатов и перцев	155 г/212 ккал	<input type="checkbox"/>

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/300 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Печенные перцы с овощами, пряной зеленью и кремом из вяленых томатов	220 г/230 ккал	<input type="checkbox"/>

АКТИВ МЕНЮ / ДЕНЬ 7

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

ЗАВТРАК

КАША гречневая / кукурузная (нужное выделить)	
на безлактозном молоке / альтернативном	200 г/220 ккал
VEGAN на воде	200 г/210 ккал
ОМЛЕТ из фермерских яиц	90 г/62 ккал
ЗАПЕКАНКА творожная	120 г/140 ккал

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Йогурт из козьего / коровьего молока	200 г/118 ккал	<input type="checkbox"/>
Молоко козье / коровье	200 г/108 ккал	<input type="checkbox"/>
Кефир из коровьего молока	200 г/110 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Молоко соевое / рисовое / миндальное	200 г/108 ккал	<input type="checkbox"/>
Творог козий / коровий / овечий	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр Шевр козий	50 г/128 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

VEGAN Спред из авокадо	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Икра грибная	50 г/39 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Икра овощная	50 г/46 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Тофу с оливками	50 г/45 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Хумус классический	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Хумус с ядрами конопли	50 г/119 ккал	<input type="checkbox"/>

ДОБАВКИ БЕЛКОВЫЕ

Гравлакс (лосось слабого посола)	50 г/79 ккал	<input type="checkbox"/>
Ветчина из индейки	50 г/50 ккал	<input type="checkbox"/>
Паштет из утиной грудки	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
Паштет из кролика	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
Спред из лосося с творожным сыром	50 г/84 ккал	<input type="checkbox"/>
Яйцо фермерское отварное	42–48 г/47 ккал	<input type="checkbox"/>

ТОСТ ИЗ БЕЗГЛЮТЕНОВОГО ХЛЕБА

собственного производства

VEGAN Тост гречневый	100 г/193 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Тост льняной	100 г/178 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Тост кукурузный	100 г/219 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Тост полбовый	100 г/224 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Тост мультизлаковый	100 г/205 ккал	<input type="checkbox"/>

ОБЕД

САЛАТЫ

VEGAN Боул с кальмаром, огурцами и авокадо	140 г/170 ккал	<input type="checkbox"/>
Салат Греческий	180 г/170 ккал	<input type="checkbox"/>
Домашняя моцарелла с вялеными томатами	200 г/320 ккал	<input type="checkbox"/>

СУПЫ

VEGAN Минестроне	250 г/45 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Крем суп из топинамбура	250 г/80 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Кокосовый суп Том-Кха	250 г/180 ккал	<input type="checkbox"/>

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

VEGAN Кутаб с зеленью и тыквой	140 г/260 ккал	<input type="checkbox"/>
Филе муксунца с зеленой спаржей и соусом из белого вина	250 г/250 ккал	<input type="checkbox"/>
Томленая утиная ножка с запеченным бататом и клюквенным карри	260 г/390 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Ризotto из зеленой гречки с грибами	250 г/190 ккал	<input type="checkbox"/>

УЖИН

САЛАТЫ

Салат со свеклой и козьим сыром	140 г/250 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Салат из печеного сельдерея с топинамбуром	140 г/65 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Салат из печеных овощей с авокадо	165 г/150 ккал	<input type="checkbox"/>

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

Грудка индейки с овощным террином и тыквенным кремом	235 г/150 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/200 ккал	<input type="checkbox"/>

АКТИВ МЕНЮ / ДЕНЬ 8

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

ЗАВТРАК

КАША рисовая / киноа (нужное выделить)	
на безлактозном молоке / альтернативном	200 г/220 ккал
VEGAN на воде	200 г/210 ккал
ОМЛЕТ из фермерских яиц	90 г/62 ккал
ЗАПЕКАНКА творожная	120 г/140 ккал

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Йогурт из козьего / коровьего молока	200 г/118 ккал	<input type="checkbox"/>
Молоко козье / коровье	200 г/108 ккал	<input type="checkbox"/>
Кефир из коровьего молока	200 г/110 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Молоко соевое / рисовое / миндальное	200 г/108 ккал	<input type="checkbox"/>
Творог козий / коровий / овечий	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр Шевр козий	50 г/128 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

VEGAN Спред из авокадо	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Икра грибная	50 г/39 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Икра овощная	50 г/46 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Тофу с оливками	50 г/45 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Хумус классический	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Хумус с ядрами конопли	50 г/119 ккал	<input type="checkbox"/>

ДОБАВКИ БЕЛКОВЫЕ

Гравлакс (лосось слабого посола)	50 г/79 ккал	<input type="checkbox"/>
Ветчина из индейки	50 г/50 ккал	<input type="checkbox"/>
Паштет из утиной грудки	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
Паштет из кролика	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
Спред из лосося с творожным сыром	50 г/84 ккал	<input type="checkbox"/>
Яйцо фермерское отварное	42–48 г/47 ккал	<input type="checkbox"/>

ТОСТ ИЗ БЕЗГЛЮТЕНОВОГО ХЛЕБА

собственного производства

VEGAN Тост гречневый	100 г/193 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Тост льняной	100 г/178 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Тост кукурузный	100 г/219 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Тост полбовый	100 г/224 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Тост мультизлаковый	100 г/205 ккал	<input type="checkbox"/>

ОБЕД

САЛАТЫ

VEGAN Салат микс с авокадо	100 г/200 ккал	<input type="checkbox"/>
Салат с креветками и лососем	180 г/260 ккал	<input type="checkbox"/>
Оливье с домашним майонезом	180 г/370 ккал	<input type="checkbox"/>
Боул с вялеными томатами, авокадо и моцареллой	145 г/300 ккал	<input type="checkbox"/>

СУПЫ

VEGAN Томатный суп	250 г/65 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Крем-суп из сельдерея	250 г/60 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Грибное консоме с лапшой	250 г/85 ккал	<input type="checkbox"/>

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

Пицца «Маргарита» с моцареллой и томатами	280 г/530 ккал	<input type="checkbox"/>
Кордон блю с домашним фондю с соте из цукини и фенхеля с соусом томатная сальса	230 г/160 ккал	<input type="checkbox"/>
Филе мускуна с соусом из авокадо и зеленой спаржей	245 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Полента с вешенками и кремом из белых грибов	250 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>

УЖИН

САЛАТЫ

Оливье с домашним майонезом	180 г/370 ккал	<input type="checkbox"/>
Салат с бататом и страчателлой	150 г/270 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Салат из печеных цукини и баклажанов	130 г/90 ккал	<input type="checkbox"/>

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

Рубленные биточки из палтуса и лосося с овощным жемчугом и тыквенным пюре	225 г/200 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"/>

АКТИВ МЕНЮ / ДЕНЬ 9

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

ЗАВТРАК

КАША гречневая / рисовая (нужное выделить)	
на безлактозном молоке / альтернативном	200 г/220 ккал
VEGAN на воде	200 г/210 ккал
ОМЛЕТ из фермерских яиц	90 г/62 ккал
ЗАПЕКАНКА творожная	120 г/140 ккал

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Йогурт из козьего / коровьего молока	200 г/118 ккал	<input type="checkbox"/>
Молоко козье / коровье	200 г/108 ккал	<input type="checkbox"/>
Кефир из коровьего молока	200 г/110 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Молоко соевое / рисовое / миндальное	200 г/108 ккал	<input type="checkbox"/>
Творог козий / коровий / овечий	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр Шевр козий	50 г/128 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

VEGAN Спред из авокадо	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Икра грибная	50 г/39 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Икра овощная	50 г/46 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Тофу с оливками	50 г/45 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Хумус классический	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Хумус с ядрами конопли	50 г/119 ккал	<input type="checkbox"/>

ДОБАВКИ БЕЛКОВЫЕ

Гравлакс (лосось слабого посола)	50 г/79 ккал	<input type="checkbox"/>
Ветчина из индейки	50 г/50 ккал	<input type="checkbox"/>
Паштет из утиной грудки	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
Паштет из кролика	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
Спред из лосося с творожным сыром	50 г/84 ккал	<input type="checkbox"/>
Яйцо фермерское отварное	42–48 г/47 ккал	<input type="checkbox"/>

ТОСТ ИЗ БЕЗГЛЮТЕНОВОГО ХЛЕБА собственного производства

VEGAN Тост гречневый	100 г/193 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Тост льняной	100 г/178 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Тост кукурузный	100 г/219 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Тост полбовый	100 г/224 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Тост мультизлаковый	100 г/205 ккал	<input type="checkbox"/>

ОБЕД

САЛАТЫ

VEGAN Салат с томатами черри и огурцом	150 г/170 ккал	<input type="checkbox"/>
Боул с креветками	140 г/210 ккал	<input type="checkbox"/>
Оливье с йогуртовой заправкой	180 г/160 ккал	<input type="checkbox"/>
Буррата с вялеными томатами	200 г/370 ккал	<input type="checkbox"/>

СУПЫ

VEGAN Борщ постный	250 г/55 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Крем-суп из тыквы с имбирем	250 г/80 ккал	<input type="checkbox"/>
Суп рыбный	250 г/90 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 амино соусом	240 г/220 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Пенне из кукурузы со шпинатом, вешенками и грибным соусом	270 г/360 ккал	<input type="checkbox"/>

УЖИН

САЛАТЫ

Оливье с йогуртовой заправкой	180 г/160 ккал	<input type="checkbox"/>
Печенные перцы с авокадо и домашним сыром	160 г/280 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Мангал-салат из баклажанов, томатов и перцев	155 г/212 ккал	<input type="checkbox"/>

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

Цыпленок-корнишон с овощами гриль и томатным соусом	290 г/330 ккал	<input type="checkbox"/>
Филе палтуса с овощами и рыбным бульоном	240 г/230 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Айсберг с зеленым рататуем и соусом из кокоса	230 г/290 ккал	<input type="checkbox"/>