

ЗАВТРАК



ЗАКУСКИ



диета	1	2	3	4	гр.	ккал	Б	Ж	У
Салат-бар									
Спаржа под одеялом из маринованной морской форели	овд, нкд				100	153	20	8,1	0

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

Биточки куриные на пару	овд, щд, нкд				100	218	18,3	15,7	0,8
Глазунья									
Яйцо отварное	овд, щд, нкд				80	156	12,5	11,5	0,7
Омлет (начинка на выбор): сыр, ветчина, зелень, свежие помидоры, шампиньоны, зеленый лук	овд, нкд				100	333	17,4	27,0	5,1

ГАРНИРЫ

Овощи на пару брокколи, морковь, цветная капуста	овд, щд, нкд				60	47,4	1,3	2,4	5,3
Микс салата	овд, щд, нкд				100	81	3,2	5,6	4,4

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Каша геркулесовая на молоке	овд, щд, нкд				200	257,4	8,2	9,1	35,8
Каша геркулесовая на воде	овд, щд, нкд				200	254,1	8,8	8,0	36,4
Оладьи (с топпингом на выбор): с шоколадным сиропом, с ягодным "Кулли", со сгущенным молоком, со сметаной, с мёдом	овд				100	307	7,6	9,2	48,5
Оладьи ПП (без глютена, яиц, лактозы, вегетарианские) классические									

НАПИТКИ

в ассортименте

ОВСЯНОЙ ПРОДУКТ

в ассортименте

ВЫПЕЧКА

в ассортименте

ОБЕД



ЗАКУСКИ

диета	1	2	3	4	гр.	ккал	Б	Ж	У
Салат-бар									
Салат из киноа с авокадо, кабачком соте и букетом из зелени	овд, нкд				100	110	4,1	5,7	10,5

ПЕРВОЕ БЛЮДО

Борщ с чесночной пампушкой	овд, нкд				300	58	1,2	2,2	8,5
Суп с овощами и фрикадельками куриными	овд, нкд				250	134	3,6	8,5	10,9
"Гаспаччо" холодный томатный суп с кусочками с/с семги									

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

Пикаты по-милански: эскалопы из филе индейки в панировке с сыром и зеленью	овд				100	195	11,0	16,4	0,9
Филе судака под соусом "Бернез"	овд, щд, нкд				140	225	19,1	14,1	5,3
Рагу из кроличьей ножки с овощами и тимьяном	овд, щд, нкд								

ГАРНИРЫ

Рис припущенный	овд, нкд				100	149,7	2,3	6,1	21,4
Картофель запеченный	овд, щд, нкд				100	114	2,5	2,5	20,4
Рататуй классический									

НАПИТКИ И ФРУКТЫ

в ассортименте

Если у вас возникли трудности с выбором, обратитесь, пожалуйста, к диет-сестре или официанту.

УЖИН



ЗАКУСКИ

	диета	1	2	3	4	гр.	ккал	Б	Ж	У
Салат-бар										
Салат капустный с овощами	овд					160	176	3,2	14,7	7,8

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА



Семга томленая в постели из овощей с зеленью	овд, щд, нкд					300	215	14,8	13,9	7,6
Печень говяжья в соусе "Бешамель" с шампиньонами	овд					300	67	6,8	2,6	4,2
Цыплята запеченные										

ГАРНИРЫ

Полба отварная (пшеница грубой очистки)	овд					100	154	5,7	4,1	23,6
Макароны отварные	овд, щд, нкд					60	47,4	1,3	2,4	5,3

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ БЛЮДО

Пудинг творожный со сметаной	овд					100	209	9,1	8,1	24,8
------------------------------	-----	--	--	--	--	-----	-----	-----	-----	------

НАПИТКИ

в ассортименте

ДОРОГОЙ ГОСТЬ

- * Администрация оставляет за собой право замены блюд или продукта
- ** Если вы планируете пропустить рацион (экскурсия и т.д.), предупреждайте, пожалуйста, минимум за 1 сутки
- *** В день заезда мы всегда готовы предложить вам блюдо дня



ПОНЕДЕЛЬНИК

СТОЛ №



РЕКОМЕНДАЦИЯ
ШЕФ-ПОВАРА



ВЕGETАРИАНСКОЕ
МЕНЮ



БЕЗ
ГЛЮТЕНА



ПИКАНТНО