



Health Food

900 ККАЛ ПРИМЕР МЕНЮ НА 5 ДНЕЙ

Понедельник

- ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ И ТОСТ С ДЖЕМОМ **195 ККАЛ**
- ТВОРОЖНЫЙ КОКТЕЙЛЬ С ЧЕРНИКОЙ **151 ККАЛ**
- ПЕРЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ С КУРИЦЕЙ И БУЛГУРОМ **231 ККАЛ**
- САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ И ОГУРЦОВ **103 ККАЛ**
- РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ НА ПАРУ С ОВОЩАМИ ГРИЛЬ **234 ККАЛ**

Вторник

- ОВСЯНЫЕ ОЛАДЬИ С ШОКОЛАДОМ **239 ККАЛ**
- ВИШНЕВО - ТВОРОЖНЫЙ СМУЗИ **92 ККАЛ**
- СУДАК, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ФАСОЛЬЮ, ЛИМОНОМ И СЫРОМ **151 ККАЛ**
- ЗАПЕЧЕННОЕ С ЯБЛОКОМ С КОРИЦЕЙ **183 ККАЛ**
- РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ **245 ККАЛ**

Среда

- ОМЛЕТ С СЫРОМ **210 ККАЛ**
- ТОСТ С ПОМИДОРАМИ И ЯЙЦОМ **155 ККАЛ**
- ТЕФТЕЛИ ИЗ КУРИЦЫ С ОВОЩАМИ, САЛАТОМ И РИСОМ БУЛГУР **207 ККАЛ**
- ТВОРОЖНЫЙ КОКТЕЙЛЬ **175 ККАЛ**
- РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ **155 ККАЛ**

Четверг

- КАША ИЗ ГЕРКУЛЕСА С СУХОФРУКТАМИ НА МОЛОКЕ **178 ККАЛ**
- ГРЕЙПФРУТ **64 ККАЛ**
- КУРИНАЯ ГРУДКА В СОУСЕ КАРРИ С ГРЕЧКОЙ И ГОРОШКОМ **240 ККАЛ**
- ОВОЩНОЙ САЛАТ С АЙСБЕРГОМ **153 ККАЛ**
- СУДАК ЗАПЕЧЕННЫЙ С СЫРОМ И ОВОЩНЫМ САЛАТОМ **538 ККАЛ**
- 266 ККАЛ**

Пятница

- СКРЭМБЛ ИЗ ЯИЦ С ОВОЩНЫМ САЛАТОМ, ТОСТ С СЫРОМ **268 ККАЛ**
- СЫРНИКИ С СОУСОМ ИЗ ЛЕСНЫХ ЯГОД **164 ККАЛ**
- ЗАПЕЧЕННАЯ ФОРЕЛЬ С ГРИБАМИ И ШПИНАТОМ **219 ККАЛ**
- САЛАТ ЦЕЗАРЬ ОБЛЕГЧЕННЫЙ **135 ККАЛ**
- ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ ИНДЕЙКИ **182 ККАЛ**

