



Health Food

1200 ККАЛ ПРИМЕР МЕНЮ НА 5 ДНЕЙ

Понедельник

- ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ И ТОСТ С ДЖЕМОМ **314 ККАЛ**
- ТВОРОЖНЫЙ КОКТЕЙЛЬ С ЧЕРНИКОЙ **151 ККАЛ**
- ПЕРЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ С КУРИЦЕЙ И БУЛГУРОМ **340 ККАЛ**
- САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ И ОГУРЦОВ **144 ККАЛ**
- РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ НА ПАРУ С ОВОЩАМИ ГРИЛЬ **254 ККАЛ**

Вторник

- ОВСЯНЫЕ ОЛАДЬИ С ШОКОЛАДОМ **299 ККАЛ**
- ВИШНЕВО - ТВОРОЖНЫЙ СМУЗИ **111 ККАЛ**
- СУДАК, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ФАСОЛЬЮ, ЛИМОНОМ И СЫРОМ **208 ККАЛ**
- ЗАПЕЧЕННОЕ С ЯБЛОКОМ С КОРИЦЕЙ **223 ККАЛ**
- РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ **390 ККАЛ**

Среда

- ОМЛЕТ С СЫРОМ **350 ККАЛ**
- ТОСТ С ПОМИДОРАМИ И ЯЙЦОМ **147 ККАЛ**
- ТЕФТЕЛИ ИЗ КУРИЦЫ С ОВОЩАМИ, САЛАТОМ И РИСОМБУЛГУР **419 ККАЛ**
- ТВОРОЖНЫЙ КОКТЕЙЛЬ **96 ККАЛ**
- РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ **253 ККАЛ**

Четверг

- КАША ИЗ ГЕРКУЛЕСА С СУХОФРУКТАМИ НА МОЛОКЕ **318 ККАЛ**
- ГРЕЙПФРУТ **45 ККАЛ**
- КУРИНАЯ ГРУДКА В СОУСЕ КАРРИ С ГРЕЧКОЙ И ГОРОШКОМ **345 ККАЛ**
- ОВОЩНОЙ САЛАТ С АЙСБЕРГОМ **100 ККАЛ**
- СУДАКЗАПЕЧЕННЫЙ С СЫРОМ И ОВОЩНЫМ САЛАТОМ **370 ККАЛ**

Пятница

- СКРЭМБЛ ИЗ ЯИЦ С ОВОЩНЫМ САЛАТОМ, ТОСТ С СЫРОМ **310 ККАЛ**
- СЫРНИКИ С СОУСОМ ИЗ ЛЕСНЫХ ЯГОД **164 ККАЛ**
- ЗАПЕЧЕННАЯ ФОРЕЛЬ С ГРИБАМИ И ШПИНАТОМ **368 ККАЛ**
- САЛАТ ЦЕЗАРЬ ОБЛЕГЧЕННЫЙ **135 ККАЛ**
- ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ ИНДЕЙКИ **223 ККАЛ**