



Health Food

1500 ККАЛ ПРИМЕР МЕНЮ НА 5 ДНЕЙ

Понедельник

- ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ И ТОСТ С ДЖЕМОМ **394 ККАЛ**
- ТВОРОЖНЫЙ КОКТЕЙЛЬ С ЧЕРНИКОЙ **151 ККАЛ**
- ПЕРЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ С КУРИЦЕЙ И БУЛГУРОМ **408 ККАЛ**
- САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ И ОГУРЦОВ **144 ККАЛ**
- РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ НА ПАРУ С ОВОЩАМИ ГРИЛЬ **405 ККАЛ**

Вторник

- ОВСЯНЫЕ ОЛАДЬИ С ШОКОЛАДОМ **399 ККАЛ**
- ВИШНЕВО - ТВОРОЖНЫЙ СМУЗИ **151 ККАЛ**
- СУДАК, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ФАСОЛЬЮ, ЛИМОНОМ И СЫРОМ **288 ККАЛ**
- ЗАПЕЧЕННОЕ С ЯБЛОКОМ С КОРИЦЕЙ **223 ККАЛ**
- РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ **406 ККАЛ**

Среда

- ОМЛЕТ С СЫРОМ **415 ККАЛ**
- ТОСТ С ПОМИДОРАМИ И ЯЙЦОМ **185 ККАЛ**
- ТЕФТЕЛИ ИЗ КУРИЦЫ С ОВОЩАМИ, САЛАТОМ И РИСОМБУЛГУР **390 ККАЛ**
- ТВОРОЖНЫЙ КОКТЕЙЛЬ **175 ККАЛ**
- РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ **339 ККАЛ**

Четверг

- КАША ИЗ ГЕРКУЛЕСА С СУХОФРУКТАМИ НА МОЛОКЕ **415 ККАЛ**
- ГРЕЙПФРУТ **160 ККАЛ**
- КУРИНАЯ ГРУДКА В СОУСЕ КАРРИ С ГРЕЧКОЙ И ГОРОШКОМ **418 ККАЛ**
- ОВОЩНОЙ САЛАТ С АЙСБЕРГОМ **240 ККАЛ**
- СУДАК ЗАПЕЧЕННЫЙ С СЫРОМ И ОВОЩНЫМ САЛАТОМ **250 ККАЛ**

Пятница

- СКРЭМБЛ ИЗ ЯИЦ С ОВОЩНЫМ САЛАТОМ, ТОСТ С СЫРОМ **392 ККАЛ**
- СЫРНИКИ С СОУСОМ ИЗ ЛЕСНЫХ ЯГОД **164 ККАЛ**
- ЗАПЕЧЕННАЯ ФОРЕЛЬ С ГРИБАМИ И ШПИНАТОМ **368 ККАЛ**
- САЛАТ ЦЕЗАРЬ ОБЛЕГЧЕННЫЙ **167 ККАЛ**
- ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ ИНДЕЙКИ **409 ККАЛ**

