



## МЕНЮ НЕДЕЛИ «ЗДОРОВЬЕ»

	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
ПН	Яйца с обжаренным кавказским сыром и свежими овощами	Куриные котлетки с гречей, шампиньонами и соусом цацики	Detox-смузи с бананом и киви Green Banana	Филе судака с овощным рагу
ВТ	Сырные оладьи	Спагетти Болоньезе	Сицилийский салат с шампиньонами, зеленым яблоком и черри	Запеканка с куриной грудкой и овощами <small>ужин от Анастасии Долгих</small>
СР	Овощное рагу с яйцами, зеленью микс и сербской брынзой	Пряные куриные слайсы с греческим рагу Бриам	Суп-крем из запеченных томатов с цельнозерновыми сухариками	Рыбный пудинг с рататуем и овощами гриль
ЧТ	Творожная запеканка с черникой/ черной смородиной	Легкий плов с бедром индейки	Салат с рукколой, пряной тыквой и сыром фета	Белковый омлет с куриной грудкой и овощным соте
ПТ	Омлет с овощами в томатном соусе по-итальянски	Куриная грудка с киноа, вялеными томатами и базиликом	Запеченные яблоки с творожным сыром и апельсином	Поке со слабосоленым кижучем и авокадо
СБ	Фритатта с овощами	Удон с говядиной, томатами гриль и оливками	Овощной салат Detox с орехами кешью	Куриные рулеты с сыром с цветной капустой
ВС	Белковые рулетики с творогом ,овощами и зеленью	Рыбные котлетки с рисом карри и овощами по-мексикански	Кокосовые конфеты Рафаэло с кешью и фиником	Куриная грудка гриль в соевом соусе с овощами

\* Компания оставляет за собой право вносить изменения в меню