



МЕНЮ НЕДЕЛИ «ЗДОРОВЬЕ»

	Завтрак	Бранч	Обед	Полдник	Ужин
ПН	Глазунья с сыром и свежими овощами	Detox-смузи с бананом и киви Green Banana	Куриные котлетки с гречей и шампиньонами	Творожный салат с огурцом и зеленью	Филе судака с овощным рагу
ВТ	Каша пшенная с томленой тыквой и семечками	Сицилийский салат с шампиньонами, зеленым яблоком и черри	Лазанья Болоньезе	Яблочное пюре с томленой грушей	Шашлычки с соусом цацики
СР	Творожная запеканка с черникой/черной смородиной	Суп-крем из запеченных томатов с цельнозерновыми сухариками	Пряные куриные слайсы с греческим рагу Бриам	Бирхер мюсли с грецким орехом и виноградом	Рыбный пудинг с рататутем из запеченной свеклы и моркови
ЧТ	Полба с семенами льна и ягодами	Салат с рукколой, огурцом, сыром фета и кедровым орехом	Легкий плов с бедром индейки	Конфеты Трюфель с фиником, фундуком и какао	 ужин от Анастасии Долгих Запеканка с куриной грудкой и овощами
ПТ	Яблочные оладьи с малиновым соусом	Суп-крем из брокколи и цветной капусты	Боул с куриной грудкой, киноа, брокколи и арахисовым соусом	Желе с фруктами	Поке со слабосоленым лососем и авокадо
СБ	Брускетта с запеченной тыквой и сыром рикотта	Запеченные яблоки с рикоттой и апельсином	Удон с говядиной, томатами гриль и оливками	Овощной салат Detox	Куриные рулеты с сыром с цветной капустой
ВС	Ячневая каша с томленными яблоками, черносливом и грецким орехом	Творожный мусс с клубникой	Рыбные котлетки с рисом карри и овощами по-мексикански	Шарлотка с яблоками и вишней	Куриная грудка гриль в соевом соусе с овощами

* Компания оставляет за собой право вносить изменения в меню