

АКТИВ МЕНЮ/ ДЕНЬ 1

Отметьте одно блюдо из каждого блока меню. Дополнительные порции блюда в одном блоке с отметкой «*» оплачиваются отдельно

ЗАВТРАК

КАША* гречневая / кукурузная на безлактозном молоке	200г/190/270 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN на воде	200г/210/240 ккал	<input type="checkbox"/>
ОМЛЕТ из фермерских яиц *	90 г/60 ккал	<input type="checkbox"/>
ЗАПЕКАНКА творожная*	110 г/240 ккал	<input type="checkbox"/>

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Йогурт из коровьего молока	200 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
Йогурт из козьего молока	200 г/110 ккал	<input type="checkbox"/>
Творог козий / коровий / овечий	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр Шевр козий	50г/130 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр Рикотта	50 г/85 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр домашний козий	50 г/140 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр адыгейский коровий	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>

ДОБАВКИ ОВОЩНЫЕ

VEGAN Спред из авокадо	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Икра грибная	50 г/40 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Икра овощная	50 г/45 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Тофу с оливками	50 г/45 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Хумус классический	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Хумус с ядрами конопли	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>

ДОБАВКИ БЕЛКОВЫЕ

Гравлак (лосось слабого посола)*	50 г/ 80 ккал	<input type="checkbox"/>
Ветчина из индейки*	50 г/50 ккал	<input type="checkbox"/>
Паштет из утиной грудки*	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
Паштет из кролика*	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
Спред из лосося с творожным сыром*	50 г/84 ккал	<input type="checkbox"/>
Яйцо фермерское отварное*	42–48 г /47 ккал	<input type="checkbox"/>

ТОСТ ИЗ БЕЗГЛЮТЕНОВОГО ХЛЕБА собственного производства 100 г

VEGAN Гречневый/льняной/кукурузный	190/180/220ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Полбовый / мультизлаковый	220/210 ккал	<input type="checkbox"/>

ОБЕД и УЖИН

САЛАТЫ (выберите один салат на обед и один салат на ужин)

		Обед	Ужин
VEGAN Боул с кальмаром, огурцами и авокадо	140 г/210 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Салат греческий	180 г/170 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Домашняя моцарелла с вялеными томатами черри	200 г/390 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Салат со свеклой и козьим домашним сыром	140 г/250 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VEGAN Салат из печенного сельдерея с топинамбуром	140 г/ 65 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VEGAN Салат из печеных овощей с авокадо	165 г/150 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

СУПЫ

VEGAN Минестроне	250 г/45 ккал	<input type="checkbox"/>
Крем-суп из запеченного пастернака	250 г/65 ккал	<input type="checkbox"/>
Суп куриный с лапшой	250 г/85 ккал	<input type="checkbox"/>

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА (выберите одно блюдо на обед и одно блюдо на ужин)

Жареный сыр халуми с овощным рагу	235 г/330 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Филе сибаса с соусом зелёный карри	145 г/130 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Филе индейки с артишоками и соусом карри	130 г/130 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VEGAN Дикий рис с овощами и трюфельным соусом	210 г/160 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ГАРНИРЫ (к мясу и рыбе)

VEGAN Брокколи на пару	100 г/ 30 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VEGAN Запеченный молодой картофель	100 г/ 60 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VEGAN Пюре из сельдерея	100 г/ 35 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VEGAN Красный перец-гриль	100 г/ 60 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VEGAN Гречка зеленая отварная	80 г / 85 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

АКТИВ МЕНЮ/ ДЕНЬ 2

Отметьте одно блюдо из каждого блока меню. Дополнительные порции блюда в одном блоке с отметкой «*» оплачиваются отдельно

ЗАВТРАК

КАША* рисовая / киноа		
на безлактозном молоке	200г/220/280 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN на воде	200г/160/180 ккал	<input type="checkbox"/>
ОМЛЕТ из фермерских яиц *	90 г/60 ккал	<input type="checkbox"/>
ЗАПЕКАНКА творожная*	110 г/240 ккал	<input type="checkbox"/>

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Йогурт из коровьего молока	200 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
Йогурт из козьего молока	200 г/110 ккал	<input type="checkbox"/>
Творог козий / коровий / овечий	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр Шевр козий	50г/130 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр Рикотта	50 г/85 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр домашний козий	50 г/140 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр адыгейский коровий	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>

ДОБАВКИ ОВОЩНЫЕ

VEGAN Спред из авокадо	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Икра грибная	50 г/40 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Икра овощная	50 г/45 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Тофу с оливками	50 г/45 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Хумус классический	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Хумус с ядрами конопли	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>

ДОБАВКИ БЕЛКОВЫЕ

Гравлак (лосось слабого посола)	50 г/ 80 ккал	<input type="checkbox"/>
Ветчина из индейки	50 г/50 ккал	<input type="checkbox"/>
Паштет из утиной грудки	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
Паштет из кролика	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
Спред из лосося с творожным сыром	50 г/84 ккал	<input type="checkbox"/>
Яйцо фермерское отварное	42–48 г /47 ккал	<input type="checkbox"/>

ТОСТ ИЗ БЕЗГЛЮТЕНОВОГО ХЛЕБА собственного производства 100 г

VEGAN Гречневый/льняной/кукурузный	190/180/220ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Полбовый / мультизлаковый	220/210 ккал	<input type="checkbox"/>

ОБЕД и УЖИН

САЛАТЫ (выберите один салат на обед и один салат на ужин)

Обед|Ужин

VEGAN Салат микс с авокадо	100 г/200 ккал	<input type="checkbox"/>	
Салат с креветками и лососем	180 г/260 ккал	<input type="checkbox"/>	
Салат оливье с майонезной заправкой	180 г/370 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Боул с вялеными томатами, авокадо и моцареллой	145г/300 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VEGAN Салат с бататом и страчателлой	150 г/270 ккал		<input type="checkbox"/>
VEGAN Салат из печеных цуккини и баклажанов	130 г/90 ккал		<input type="checkbox"/>

СУПЫ

VEGAN Минестроне	250 г/45 ккал	<input type="checkbox"/>
Крем-суп с грибами	250 г/50 ккал	<input type="checkbox"/>
Суп рыбный	250г/90 ккал	<input type="checkbox"/>

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА (выберите одно блюдо на обед и одно блюдо на ужин)

Медальоны из говядины с перечным карри и клюквой	130 г/220 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Филе муксуна с соусом зеленая сальса	145 г/140 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Цыпленок корнишон с томатным соусом	160 г/230 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VEGAN Овощные спагетти с соусом песто	220 г/100 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ГАРНИРЫ (к мясу и рыбе)

VEGAN Цветная капуста на пару	100 г / 30 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VEGAN Тыква запеченная	100 г / 20 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VEGAN Пюре из пастернака	100 г / 45 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VEGAN Картофель –гриль с белыми грибами	100 г/ 75 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VEGAN Киноа отварная	80 г/100 ккал	<input type="checkbox"/>	

АКТИВ МЕНЮ/ ДЕНЬ 3

Отметьте одно блюдо из каждого блока меню. Дополнительные порции блюда в одном блоке с отметкой «*» оплачиваются отдельно

ЗАВТРАК

КАША* гречневая / кукурузная на безлактозном молоке	200г/190/270 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN на воде	200г/210/240 ккал	<input type="checkbox"/>
ОМЛЕТ из фермерских яиц *	90 г/60 ккал	<input type="checkbox"/>
ЗАПЕКАНКА творожная*	110 г/240 ккал	<input type="checkbox"/>

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Йогурт из коровьего молока	200 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
Йогурт из козьего молока	200 г/110 ккал	<input type="checkbox"/>
Творог козий / коровий / овечий	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр Шевр козий	50г/130 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр Рикотта	50 г/85 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр домашний козий	50 г/140 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр адыгейский коровий	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>

ДОБАВКИ ОВОЩНЫЕ

VEGAN Спред из авокадо	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Икра грибная	50 г/40 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Икра овощная	50 г/45 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Тофу с оливками	50 г/45 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Хумус классический	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Хумус с ядрами конопли	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>

ДОБАВКИ БЕЛКОВЫЕ

Гравлак (лосось слабого посола)*	50 г/ 80 ккал	<input type="checkbox"/>
Ветчина из индейки*	50 г/50 ккал	<input type="checkbox"/>
Паштет из утиной грудки*	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
Паштет из кролика*	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
Спред из лосося с творожным сыром*	50 г/84 ккал	<input type="checkbox"/>
Яйцо фермерское отварное*	42–48 г /47 ккал	<input type="checkbox"/>

ТОСТ ИЗ БЕЗГЛЮТЕНОВОГО ХЛЕБА собственного производства 100 г

VEGAN Гречневый/льняной/кукурузный	190/180/220ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Полбовый / мультизлаковый	220/210 ккал	<input type="checkbox"/>

ОБЕД и УЖИН

САЛАТЫ (выберите один салат на обед и один салат на ужин)

Обед | Ужин

VEGAN Салат с томатами черри и огурцом	145 г/110 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Боул с креветками	140 г/210 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Салат оливье с йогуртовой заправкой	180 г/160 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Буррата с вялеными томатами черри	210 г/470 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VEGAN Печенье перцы с авокадо и домашним сыром	160 г/280 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VEGAN Мангал салат из баклажанов, томатов, перцев	150 г/210 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

СУПЫ

VEGAN Минестроне	250 г/45 ккал	<input type="checkbox"/>
Крем-суп из зеленых овощей	250 г/60 ккал	<input type="checkbox"/>
Борщ с индейкой	250 г/80 ккал	<input type="checkbox"/>

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА (выберите одно блюдо на обед и одно блюдо на ужин)

Террин из утки с артишоком	130 г/140 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Филе лосося с кокосовым соусом	145 г/200 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Куриная грудка с кисло-сладким соусом	130 г/200 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VEGAN Овощи вок с грибами	250 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ГАРНИРЫ (к мясу и рыбе)

VEGAN Зеленая спаржа на пару	100 г / 20 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VEGAN Батат запеченный	100 г/160 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VEGAN Пюре из топинамбура	100 г / 60 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VEGAN Микс овощи-гриль	100 г / 40 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VEGAN Рис дикий отварной	80 г / 80 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

АКТИВ МЕНЮ/ ДЕНЬ 4

Отметьте одно блюдо из каждого блока меню. Дополнительные порции блюда в одном блоке с отметкой «*» оплачиваются отдельно

ЗАВТРАК

КАША* рисовая / киноа			
на безлактозном молоке	200г/220/280 ккал	<input type="checkbox"/>	
VEGAN на воде	200г/160/180 ккал	<input type="checkbox"/>	
ОМЛЕТ из фермерских яиц *	90 г/60 ккал	<input type="checkbox"/>	
ЗАПЕКАНКА творожная*	110 г/240 ккал	<input type="checkbox"/>	

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Йогурт из коровьего молока	200 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>	
Йогурт из козьего молока	200 г/110 ккал	<input type="checkbox"/>	
Творог козий / коровий / овечий	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>	
Сыр Шевр козий	50г/1230 ккал	<input type="checkbox"/>	
Сыр Рикотта	50 г/85 ккал	<input type="checkbox"/>	
Сыр домашний козий	50 г/140 ккал	<input type="checkbox"/>	
Сыр адыгейский коровий	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>	

ДОБАВКИ ОВОЩНЫЕ

VEGAN Спред из авокадо	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>	
VEGAN Икра грибная	50 г/40 ккал	<input type="checkbox"/>	
VEGAN Икра овощная	50 г/45 ккал	<input type="checkbox"/>	
VEGAN Тофу с оливками	50 г/45 ккал	<input type="checkbox"/>	
VEGAN Хумус классический	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>	
VEGAN Хумус с ядрами конопли	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>	

ДОБАВКИ БЕЛКОВЫЕ

Гравлак (лосось слабого посола)*	50 г/ 80 ккал	<input type="checkbox"/>	
Ветчина из индейки*	50 г/50 ккал	<input type="checkbox"/>	
Паштет из утиной грудки*	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>	
Паштет из кролика*	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>	
Спред из лосося с творожным сыром*	50 г/84 ккал	<input type="checkbox"/>	
Яйцо фермерское отварное*	42–48 г /47 ккал	<input type="checkbox"/>	

ТОСТ ИЗ БЕЗГЛЮТЕНОВОГО ХЛЕБА собственного производства 100 г

VEGAN Гречневый/льняной/кукурузный	190/180/220ккал	<input type="checkbox"/>	
VEGAN Полбовый / мультизлаковый	220/210 ккал	<input type="checkbox"/>	

ОБЕД и УЖИН

САЛАТЫ (выберите один салат на обед и один салат на ужин)

		Обед	Ужин
VEGAN Боул с кальмаром, огурцами и авокадо	140 г/210 ккал	<input type="checkbox"/>	
Салат греческий	180 г/170 ккал	<input type="checkbox"/>	
Домашняя моцарелла с вялеными томатами черри	200 г/390 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Салат со свеклой и козьим домашним сыром	140 г/250 ккал		<input type="checkbox"/>
VEGAN Салат из печенного сельдерея с топинамбуром	140 г/65 ккал		<input type="checkbox"/>
VEGAN Салат из печеных овощей с авокадо	165 г/150 ккал		<input type="checkbox"/>

СУПЫ

VEGAN Томатный суп с овощами	250 г/65 ккал	<input type="checkbox"/>	
Крем-суп из брокколи с миндалем	250 г/65 ккал	<input type="checkbox"/>	
Суп куриный с лапшой	250 г/85 ккал	<input type="checkbox"/>	

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА (выберите одно блюдо на обед и одно блюдо на ужин)

Жареный сыр халуми с овощным рагу	235 г/330 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Филе индейки с перечным карри	130 г/160 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Рубленые биточки из палтуса и лосося	125 г/200 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VEGAN Ризотто из конопли с карри из латука и спаржи	240 г/260 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ГАРНИРЫ (к мясу и рыбе)

VEGAN Брокколи на пару	100 г/ 30 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VEGAN Запеченный молодой картофель	100 г/ 60 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VEGAN Пюре из сельдерея	100 г/ 35 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VEGAN Красный перец-гриль	100 г/ 60 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VEGAN Гречка зеленая отварная	80 г / 85 ккал	<input type="checkbox"/>	

АКТИВ МЕНЮ/ ДЕНЬ 5

Отметьте одно блюдо из каждого блока меню. Дополнительные порции блюда в одном блоке с отметкой «*» оплачиваются отдельно

ЗАВТРАК

КАША* гречневая / кукурузная на безлактозном молоке	200г/190/270 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN на воде	200г/210/240 ккал	<input type="checkbox"/>
ОМЛЕТ из фермерских яиц *	90 г/60 ккал	<input type="checkbox"/>
ЗАПЕКАНКА творожная*	110 г/240 ккал	<input type="checkbox"/>

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Йогурт из коровьего молока	200 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
Йогурт из козьего молока	200 г/110 ккал	<input type="checkbox"/>
Творог козий / коровий / овечий	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр Шевр козий	50г/130 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр Рикотта	50 г/85 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр домашний козий	50 г/140 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр адыгейский коровий	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>

ДОБАВКИ ОВОЩНЫЕ

VEGAN Спред из авокадо	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Икра грибная	50 г/40 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Икра овощная	50 г/45 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Тофу с оливками	50 г/45 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Хумус классический	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Хумус с ядрами конопли	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>

ДОБАВКИ БЕЛКОВЫЕ

Гравлак (лосось слабого посола)*	50 г/ 80 ккал	<input type="checkbox"/>
Ветчина из индейки*	50 г/50 ккал	<input type="checkbox"/>
Паштет из утиной грудки*	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
Паштет из кролика*	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
Спред из лосося с творожным сыром*	50 г/84 ккал	<input type="checkbox"/>
Яйцо фермерское отварное*	42–48 г /47 ккал	<input type="checkbox"/>

ТОСТ ИЗ БЕЗГЛЮТЕНОВОГО ХЛЕБА собственного производства 100 г

VEGAN Гречневый/льняной/кукурузный	190/180/220ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Полбовый / мультизлаковый	220/210 ккал	<input type="checkbox"/>

ОБЕД и УЖИН

САЛАТЫ (выберите один салат на обед и один салат на ужин)

Обед|Ужин

VEGAN Салат микс с авокадо	100 г/200 ккал	<input type="checkbox"/>	
Салат с креветками и лососем	180 г/260 ккал	<input type="checkbox"/>	
Салат оливье с майонезной заправкой	180 г/370 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Боул с вялеными томатами, авокадо и моцареллой	145г/300 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VEGAN Салат с бататом и страчателлой	150 г/270 ккал		<input type="checkbox"/>
VEGAN Салат из печеных цуккини и баклажанов	130 г/90 ккал		<input type="checkbox"/>

СУПЫ

VEGAN Томатный суп с овощами	250 г/65 ккал	<input type="checkbox"/>
Крем-суп из свеклы с кокосовым молоком	250 г/110 ккал	<input type="checkbox"/>
Суп рыбный	250г/90ккал	<input type="checkbox"/>

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА (выберите одно блюдо на обед и одно блюдо на ужин)

Жареный сыр халуми с овощным рагу	235 г/330 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ножка кролика с овощным соусом	150 г/180 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ленский омуль с соусом вьерж	145 г/200 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VEGAN Овощная лазанья	200 г/85 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ГАРНИРЫ (к мясу и рыбе)

VEGAN Цветная капуста на пару	100 г / 30 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VEGAN Тыква запеченная	100 г / 20 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VEGAN Пюре из пастернака	100 г / 45 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VEGAN Картофель –гриль с белыми грибами	100 г/75 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VEGAN Киноа отварная	80 г/100 ккал	<input type="checkbox"/>	

АКТИВ МЕНЮ/ ДЕНЬ 6

Отметьте одно блюдо из каждого блока меню. Дополнительные порции блюда в одном блоке с отметкой «*» оплачиваются отдельно

ЗАВТРАК

КАША* рисовая / киноа		
на безлактозном молоке	200г/220/280 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN на воде	200г/160/180 ккал	<input type="checkbox"/>
ОМЛЕТ из фермерских яиц *	90 г/60 ккал	<input type="checkbox"/>
ЗАПЕКАНКА творожная*	110 г/240 ккал	<input type="checkbox"/>

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Йогурт из коровьего молока	200 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
Йогурт из козьего молока	200 г/110 ккал	<input type="checkbox"/>
Творог козий / коровий / овечий	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр Шевр козий	50г/130 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр Рикотта	50 г/85 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр домашний козий	50 г/140 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр адыгейский коровий	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>

ДОБАВКИ ОВОЩНЫЕ

VEGAN Спред из авокадо	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Икра грибная	50 г/40 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Икра овощная	50 г/45 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Тофу с оливками	50 г/45 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Хумус классический	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Хумус с ядрами конопли	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>

ДОБАВКИ БЕЛКОВЫЕ

Гравлак (лосось слабого посола)*	50 г/ 80 ккал	<input type="checkbox"/>
Ветчина из индейки*	50 г/50 ккал	<input type="checkbox"/>
Паштет из утиной грудки*	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
Паштет из кролика*	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
Спред из лосося с творожным сыром*	50 г/84 ккал	<input type="checkbox"/>
Яйцо фермерское отварное*	42–48 г /47 ккал	<input type="checkbox"/>

ТОСТ ИЗ БЕЗГЛЮТЕНОВОГО ХЛЕБА собственного производства 100 г

VEGAN Гречневый/льняной/кукурузный	190/180/220ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Полбовый / мультизлаковый	220/210 ккал	<input type="checkbox"/>

ОБЕД и УЖИН

САЛАТЫ (выберите один салат на обед и один салат на ужин)

		Обед	Ужин
VEGAN Салат с томатами черри и огурцом	145 г/110 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Боул с креветками	140 г/210 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Салат оливье с йогуртовой заправкой	180 г/160 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Буррата с вялеными томатами черри	210 г/470 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VEGAN Печенье перцы с авокадо и домашним сыром	160 г/280 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VEGAN Мангал салат из баклажанов, томатов, перцев	150 г/210 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

СУПЫ

VEGAN Борщ постный Verba Mayr	250 г/70 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Крем-суп из моркови с имбирем	250 г/65 ккал	<input type="checkbox"/>
Борщ с индейкой	250 г/80 ккал	<input type="checkbox"/>

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА (выберите одно блюдо на обед и одно блюдо на ужин)

Говяжий ростбиф с соусом из сморчков	130 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Филе морской форели с овощным песто	145 г/150 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Цыпленок корнишон с томатным соусом	160 г/230 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VEGAN Ризотто из зеленой гречки с грибами	250 г/190 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ГАРНИРЫ (к мясу и рыбе)

VEGAN Зеленая спаржа на пару	100 г / 20 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VEGAN Батат запеченный	100 г /160ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VEGAN Пюре из топинамбура	100 г / 60 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VEGAN Микс овощи-гриль	100 г / 40 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VEGAN Рис дикий отварной	80 г / 80 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

АКТИВ МЕНЮ/ ДЕНЬ 7

Отметьте одно блюдо из каждого блока меню. Дополнительные порции блюда в одном блоке с отметкой «*» оплачиваются отдельно

ЗАВТРАК

КАША* гречневая / кукурузная		
на безлактозном молоке	200г/190/270 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN на воде	200г/210/240 ккал	<input type="checkbox"/>
ОМЛЕТ из фермерских яиц *	90 г/60 ккал	<input type="checkbox"/>
ЗАПЕКАНКА творожная*	110 г/240 ккал	<input type="checkbox"/>

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Йогурт из коровьего молока	200 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
Йогурт из козьего молока	200 г/110 ккал	<input type="checkbox"/>
Творог козий / коровий / овечий	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр Шевр козий	50г/130 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр Рикотта	50 г/85 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр домашний козий	50 г/140 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр адыгейский коровий	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>

ДОБАВКИ ОВОЩНЫЕ

VEGAN Спред из авокадо	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Икра грибная	50 г/40 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Икра овощная	50 г/45 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Тофу с оливками	50 г/45 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Хумус классический	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Хумус с ядрами конопли	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>

ДОБАВКИ БЕЛКОВЫЕ

Гравлак (лосось слабого посола)*	50 г/ 80 ккал	<input type="checkbox"/>
Ветчина из индейки*	50 г/50 ккал	<input type="checkbox"/>
Паштет из утиной грудки*	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
Паштет из кролика*	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
Спред из лосося с творожным сыром*	50 г/84 ккал	<input type="checkbox"/>
Яйцо фермерское отварное*	42–48 г /47 ккал	<input type="checkbox"/>

ТОСТ ИЗ БЕЗГЛЮТЕНОВОГО ХЛЕБА собственного производства

VEGAN Гречневый/льняной/кукурузный	190/180/220ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Полбовый / мультизлаковый	220/210 ккал	<input type="checkbox"/>

ОБЕД и УЖИН

САЛАТЫ (выберите один салат на обед и один салат на ужин)

		Обед	Ужин
VEGAN Боул с кальмаром, огурцами и авокадо	140 г/210 ккал	<input type="checkbox"/>	
Салат греческий	180 г/170 ккал	<input type="checkbox"/>	
Домашняя моцарелла с вялеными томатами черри	200 г/390 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Салат со свеклой и козьим домашним сыром	140 г/250 ккал		<input type="checkbox"/>
VEGAN Салат из печенного сельдерея с топинамбуром	140 г/ 65 ккал		<input type="checkbox"/>
VEGAN Салат из печеных овощей с авокадо	165 г/150 ккал		<input type="checkbox"/>

СУПЫ

VEGAN Борщ постный Verba Mayr	250 г/70 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Крем-суп из топинамбура	250 г/80 ккал	<input type="checkbox"/>
Суп куриный с лапшой	250 г/85 ккал	<input type="checkbox"/>

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА (выберите одно блюдо на обед и одно блюдо на ужин)

Жареный сыр халуми с овощным рагу	235 г/330 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Филе палтуса с соусом карри	145 г/190 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Томленая утиная ножка с брусничным соусом	160 г/320 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VEGAN Спагетти из кукурузы аль песто	240 г/330 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ГАРНИРЫ (к мясу и рыбе)

VEGAN Брокколи на пару	100 г/ 30 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VEGAN Запеченный молодой картофель	100 г/ 60 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VEGAN Пюре из сельдерея	100 г/ 35 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VEGAN Красный перец-гриль	100 г/ 60 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VEGAN Гречка зеленая отварная	80 г /100 ккал	<input type="checkbox"/>	

АКТИВ МЕНЮ/ ДЕНЬ 8

Отметьте одно блюдо из каждого блока меню. Дополнительные порции блюда в одном блоке с отметкой «*» оплачиваются отдельно

ЗАВТРАК

КАША* рисовая / киноа		
на безлактозном молоке	200г/220/280 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN на воде	200г/160/180 ккал	<input type="checkbox"/>
ОМЛЕТ из фермерских яиц *	90 г/60 ккал	<input type="checkbox"/>
ЗАПЕКАНКА творожная*	110 г/240 ккал	<input type="checkbox"/>

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Йогурт из коровьего молока	200 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
Йогурт из козьего молока	200 г/110 ккал	<input type="checkbox"/>
Творог козий / коровий / овечий	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр Шевр козий	50г/130 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр Рикотта	50 г/85 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр домашний козий	50 г/140 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр адыгейский коровий	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>

ДОБАВКИ ОВОЩНЫЕ

VEGAN Спред из авокадо	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Икра грибная	50 г/40 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Икра овощная	50 г/45 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Тофу с оливками	50 г/45 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Хумус классический	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Хумус с ядрами конопли	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>

ДОБАВКИ БЕЛКОВЫЕ

Гравлак (лосось слабого посола)*	50 г/ 80 ккал	<input type="checkbox"/>
Ветчина из индейки*	50 г/50 ккал	<input type="checkbox"/>
Паштет из утиной грудки*	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
Паштет из кролика*	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
Спред из лосося с творожным сыром*	50 г/84 ккал	<input type="checkbox"/>
Яйцо фермерское отварное*	42–48 г /47 ккал	<input type="checkbox"/>

ТОСТ ИЗ БЕЗГЛЮТЕНОВОГО ХЛЕБА собственного производства 100 г

VEGAN Гречневый/льняной/кукурузный	190/180/210ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Полбовый / мультизлаковый	220/210 ккал	<input type="checkbox"/>

ОБЕД и УЖИН

САЛАТЫ (выберите один салат на обед и один салат на ужин)

		Обед	Ужин
VEGAN Салат микс с авокадо	100 г/200 ккал	<input type="checkbox"/>	
Салат с креветками и лососем	180 г/260 ккал	<input type="checkbox"/>	
Салат оливье с майонезной заправкой	180 г/370 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Боул с вялеными томатами, авокадо и моцареллой	145г/300 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VEGAN Салат с бататом и страчателлой	150 г/270 ккал		<input type="checkbox"/>
VEGAN Салат из печеных цукини и баклажанов	130 г/90 ккал		<input type="checkbox"/>

СУПЫ

VEGAN Кокосовый суп том кха со спаржей и шиитаке	250 г/180 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Крем-суп из сельдерея	250 г/60 ккал	<input type="checkbox"/>
Суп рыбный	250г/90 ккал	<input type="checkbox"/>

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА (выберите одно блюдо на обед и одно блюдо на ужин)

Жареный сыр халуми с овощным рагу	235 г/330 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Тефтели из индейки с соусом карри	130 г/170 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Филе чира, запеченное с соусом из авокадо	145 г/150 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VEGAN Полента с вешенками и кремом из белых грибов	250 г/110 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ГАРНИРЫ (к мясу и рыбе)

VEGAN Цветная капуста на пару	100 г / 30 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VEGAN Тыква запеченная	100 г / 20 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VEGAN Пюре из пастернака	100 г / 45 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VEGAN Картофель –гриль с белыми грибами	100 г/75 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VEGAN Киноа отварная	80 г/100 ккал	<input type="checkbox"/>	

АКТИВ МЕНЮ/ ДЕНЬ 9

Отметьте одно блюдо из каждого блока меню. Дополнительные порции блюда в одном блоке с отметкой «*» оплачиваются отдельно

ЗАВТРАК

КАША* гречневая / рисовая		
на безлактозном молоке	200г/190/220 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN на воде	200г/210/160 ккал	<input type="checkbox"/>
ОМЛЕТ из фермерских яиц *	90 г/60 ккал	<input type="checkbox"/>
ЗАПЕКАНКА творожная*	110 г/240 ккал	<input type="checkbox"/>

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Йогурт из коровьего молока*	200 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
Йогурт из козьего молока	200 г/110 ккал	<input type="checkbox"/>
Творог козий / коровий / овечий	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр Шевр козий	50г/130 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр Рикотта	50 г/85 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр домашний козий	50 г/140 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр адыгейский коровий	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>

ДОБАВКИ ОВОЩНЫЕ

VEGAN Спред из авокадо	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Икра грибная	50 г/40 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Икра овощная	50 г/45 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Тофу с оливками	50 г/45 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Хумус классический	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Хумус с ядрами конопли	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>

ДОБАВКИ БЕЛКОВЫЕ

Гравлак (лосось слабого посола)*	50 г/ 80 ккал	<input type="checkbox"/>
Ветчина из индейки*	50 г/50 ккал	<input type="checkbox"/>
Паштет из утиной грудки*	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
Паштет из кролика*	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
Спред из лосося с творожным сыром*	50 г/84 ккал	<input type="checkbox"/>
Яйцо фермерское отварное*	42–48 г /47 ккал	<input type="checkbox"/>

ТОСТ ИЗ БЕЗГЛЮТЕНОВОГО ХЛЕБА собственного производства

VEGAN Гречневый/льняной/кукурузный	190/180/220ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Полбовый / мультизлаковый	220/210 ккал	<input type="checkbox"/>

ОБЕД и УЖИН

САЛАТЫ (выберите один салат на обед и один салат на ужин)

		Обед	Ужин
VEGAN Салат с томатами черри и огурцом	145 г/110 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Боул с креветками	140 г/210 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Салат оливье с йогуртовой заправкой	180 г/160 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Буррата с вялеными томатами черри	210 г/470 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VEGAN Печенье перцы с авокадо и домашним сыром	160 г/280 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VEGAN Мангал салат из баклажанов, томатов, перцев	150 г/210 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

СУПЫ

VEGAN Кокосовый суп том-кха со спаржей и шиитаке	250 г/180 ккал	<input type="checkbox"/>
VEGAN Крем-суп из тыквы с имбирем	250 г/80 ккал	<input type="checkbox"/>
Борщ с индейкой	250 г/80 ккал	<input type="checkbox"/>

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА (выберите одно блюдо на обед и одно блюдо на ужин)

Жареный сыр халуми с овощным рагу	235 г/330 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Рулет из кролика с томатным соусом	130 г/190 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Филе лосося с кокосовым карри	145 г/230 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VEGAN Равиоли из полбы с овощным соусом и грибами	250 г/220 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ГАРНИРЫ (к мясу и рыбе)

VEGAN Зеленая спаржа на пару	100 г / 20 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VEGAN Батат запеченный	100 г/160 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VEGAN Пюре из топинамбура	100 г / 60 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VEGAN Микс овощи-гриль	100 г / 40 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VEGAN Рис дикий отварной	80 г / 80 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>