

Меню программы



Лаго-Наки

ВАША ЛИЧНАЯ ЗДРАВНИЦА

Комплексное меню предзаказ

(на примере одного дня)

ЗАВТРАК

1 позиция на выбор

Масло сливочное

10г.

Мед

20г.

Джем

20г.

1 позиция на выбор

Сырный рулет с томатами

60г.

Салями с копченой паприкой

60г.

Пудинг с черникой, семенами чиа и тыквой (кокосовое молоко)

60г.

1 позиция на выбор

Каша из кускуса на молоке

200г.

Каша овсяная с яблоками (на воде, без сахара)

200г.

Каша гречневая (на воде, с зеленью)

200г.

1 позиция на выбор

Творожники со смородиной

130г.

Омлет запеченный с овощами

120г.

1 позиция на выбор

Чай черный с лимоном

200г.

Чай зеленый

200г.

Чай травяной

200г.

Цикорий

200г.

Кофе черный растворимый

200г.

1 позиция на выбор

Молоко

50г.

Молоко

150г.

1 позиция на выбор

Зёрна пророщенные (без глютена)

3г.

Конфеты энергетические

20г.

1 позиция на выбор

Тост

30г.

Хлеб Белый / Черный / Маисовый Бездрожжевой / Хлебцы

60г.





ОБЕД




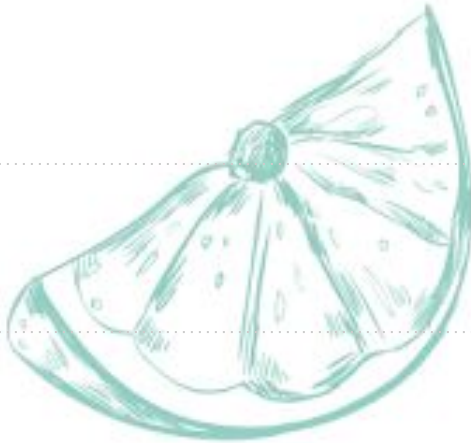
ЛаГо-Наки

ВАША ЛИЧНАЯ ЗДРАВНИЦА

<input type="checkbox"/> позиция на выбор		
Салат Фатуш (свежие овощи с заправкой из соуса Бальзамик)		140г.
Салат с морским коктейлем и томатами		140г.
Салат из винограда с яблоками и сыром Фета		140г.
<input type="checkbox"/> позиция на выбор		
Окрошка с ветчиной на кефире		200г.
Крем-суп из кабачков		200г.
Суп Харчо с курицей		200г.
<input type="checkbox"/> позиция на выбор		
Фрикадельки из говядины в морковном соусе		130г.
Шашлык из индейки на огне с долькой грейпфрута		130г.
Стейк из кефали		130г.
<input type="checkbox"/> позиция на выбор		
Спагетти (Паста) с соусом из шпината		120г.
Запеканка из овощей		120г.
Булгур с яйцом		120г.
<input type="checkbox"/> позиция на выбор		
Напиток Лимонный		150г.
Морс Клюквенный		150г.

Фрукты		150г.
Хлеб Белый / Черный / Маисовый Бездрожжевой / Хлебцы		60г.

УЖИН

<input type="checkbox"/> позиция на выбор		
Салат со свежими томатами и сметаной		140г.
Салат с Пекинской капустой		140г.
Салат Цезарь с индейкой		140г.
<input type="checkbox"/> позиция на выбор		
Филе трески под корочкой из Грецкого ореха и Пармезана		130г.
Голень куриная жареная		150г.
Говядина по-тайски		130г.
<input type="checkbox"/> позиция на выбор		
Пюре из картофеля		130г.
Паприка запечённая в прованских травах		130г.
Гречка Зеленая с овощами (морковь, сельдерей, паприка, лук)		130г.
<input type="checkbox"/> позиция на выбор		
Чай зеленый		200г.
Чай травяной		200г.
Чай черный с лимоном		200г.

Хлеб Белый / Черный / Маисовый Бездрожжевой / Хлебцы		60г.
Кефир		150г.

