

ЗАВТРАК

Тост с сёмгой и авокадо

К 344,17 | Ж 18,77 | Б 17,77 | У 24,48

● Выход 160 г

Ананас

К 75,46 | Ж 0,15 | Б 0,62 | У 17,44

● Выход 150 г

ЗАВТРАК
ВТОРОЙ**Рисовая лапша с курицей**

К 341,84 | Ж 11,19 | Б 20,00 | У 38,83

● Выход 200 г

Крем-суп из батата

К 129,29 | Ж 2,39 | Б 3,73 | У 18,52

● Выход 250 г

Утиная грудка в апельсиновой цедре

К 199,09 | Ж 8,81 | Б 26,91 | У 1,65

● Выход 120 г

Кус-кус с овощами

К 190,46 | Ж 9,93 | Б 4,48 | У 19,49

● Выход 150 г

Овощной салат с оливками

К 74,28 | Ж 4,14 | Б 2,29 | У 7,12

● Выход 180 г

Заправка из эстрагона

К 152,46 | Ж 16,19 | Б 0,18 | У 0,28

● Выход 20 г

ОБЕД

ПОЛДНИК

**Шоколадный брауни
из мультизлаковой муки**

К 111,84 | Ж 3,62 | Б 2,58 | У 16,99

● Выход 48 г

**Дорадо с цедрой лимона
и зеленым базиликом**

К 159,79 | Ж 4,44 | Б 28,03 | У 0,88

● Выход 130 г

**Салат из печеных баклажанов
со спелыми томатами и киноа**

К 362,51 | Ж 8,25 | Б 7,74 | У 43,96

● Выход 260 г

Соус гранатовый

К 97,02 | Ж 8,02 | Б 0,08 | У 5,59

● Выход 20 г

УЖИН