

ЗАВТРАК

	КАША гречневая / кукурузная (нужное выделить)	
	на безлактозном молоке / альтернативном	200 г/220 ккал ☐
VEGAN	на воде	200 г/210 ккал ☐
	ОМЛЕТ из фермерских яиц	90 г/62 ккал ☐
	ЗАПЕКАНКА творожная	120 г/140 ккал ☐

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

	Йогурт из козьего / коровьего / овечьего молока	200 г/118 ккал ☐
	Молоко козье / коровье	200 г/108 ккал ☐
	Кефир из коровьего молока	200 г/110 ккал ☐
VEGAN	Молоко соевое / рисовое / миндальное	200 г/108 ккал ☐
	Творог козий / коровий / овечий	50 г/120 ккал ☐
	Сыр Шевр козий	50 г/128 ккал ☐
	Сыр Рикотта	50 г/85 ккал ☐
	Сыр домашний козий	50 г/140 ккал ☐
	Сыр адыгейский коровий	50 г/120 ккал ☐

ДОБАВКИ ОВОЩНЫЕ

VEGAN	Спред из авокадо	50 г/95 ккал ☐
VEGAN	Икра грибная	50 г/39 ккал ☐
VEGAN	Икра овощная	50 г/46 ккал ☐
VEGAN	Тофу с оливками	50 г/45 ккал ☐
VEGAN	Хумус классический	50 г/120 ккал ☐
VEGAN	Хумус с ядрами конопли	50 г/119 ккал ☐

ДОБАВКИ БЕЛКОВЫЕ

	Гравлак (лосось слабого посола)	50 г/79 ккал ☐
	Ветчина из индейки	50 г/50 ккал ☐
	Паштет из утиной грудки	50 г/95 ккал ☐
	Паштет из кролика	50 г/95 ккал ☐
	Спред из лосося с творожным сыром	50 г/84 ккал ☐
	Яйцо фермерское отварное	42–48 г/47 ккал ☐

ТОСТ ИЗ БЕЗГЛЮТЕНОВОГО ХЛЕБА собственного производства

VEGAN	Тост гречневый	100 г/193 ккал ☐
VEGAN	Тост льняной	100 г/178 ккал ☐
VEGAN	Тост кукурузный	100 г/219 ккал ☐
VEGAN	Тост полбовый	100 г/224 ккал ☐
VEGAN	Тост мультизлаковый	100 г/205 ккал ☐

ОБЕД

САЛАТЫ

VEGAN	Боул с кальмаром, огурцами и авокадо	140 г/170 ккал ☐
	Салат Греческий	180 г/170 ккал ☐
	Домашняя моцарелла с вялеными томатами	200 г/320 ккал ☐

СУПЫ

VEGAN	Минестроне	250 г/45 ккал ☐
VEGAN	Крем-суп из запеченного пастернака	250 г/65 ккал ☐
	Куриный консоме с индейкой и лапшой	250 г/75 ккал ☐

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

VEGAN	Кутаб с зеленью	140 г/250 ккал ☐
	Филе сибаса с зеленой спаржей, пюре из сельдерея с маслинами и соусом вьерж	250 г/190 ккал ☐
	Болоньезе из мраморной говядины с овощными спагетти	230 г/240 ккал ☐
VEGAN	Дикий рис с овощами и трюфельным соусом	210 г/190 ккал ☐

ГАРНИРЫ (на выбор, при желании заменить гарнир основного блюда)

VEGAN	Мини картофель запеченный	100 г/60 ккал ☐
VEGAN	Брокколи на пару с лимонным маслом	100 г/35 ккал ☐
VEGAN	Перец рамиро с розмарином на гриле	100 г/25 ккал ☐

УЖИН

САЛАТЫ

	Салат со свеклой и козьим сыром	140 г/250 ккал ☐
VEGAN	Салат из печеного сельдерея с топинамбуром	140 г/65 ккал ☐
VEGAN	Салат из печеных овощей с авокадо	165 г/150 ккал ☐

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

	Филе индейки с артишоками и запеченной тыквой с соусом из эстрагона	225 г/180 ккал ☐
	Овощное рагу с муксуном	250 г/150 ккал ☐
VEGAN	Карри из запеченного латука и томатов черри	240 г/310 ккал ☐

ГАРНИРЫ (на выбор, при желании заменить гарнир основного блюда)

VEGAN	Брокколи на пару	100 г/35 ккал ☐
VEGAN	Перец рамиро с розмарином на гриле	100 г/25 ккал ☐

ЗАВТРАК

	КАША рисовая / киноа (нужное выделить) на безлактозном молоке / альтернативном	200 г/220 ккал	☐
VEGAN	на воде	200 г/210 ккал	☐
	ОМЛЕТ из фермерских яиц	90 г/62 ккал	☐
	ЗАПЕКАНКА творожная	120 г/140 ккал	☐

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

	Йогурт из козьего / коровьего / овечьего молока	200 г/118 ккал	☐
	Молоко козье / коровье	200 г/108 ккал	☐
	Кефир из коровьего молока	200 г/110 ккал	☐
VEGAN	Молоко соевое / рисовое / миндальное	200 г/108 ккал	☐
	Творог козий / коровий / овечий	50 г/120 ккал	☐
	Сыр Шевр козий	50 г/128 ккал	☐
	Сыр Рикотта	50 г/85 ккал	☐
	Сыр домашний козий	50 г/140 ккал	☐
	Сыр адыгейский коровий	50 г/120 ккал	☐

ДОБАВКИ ОВОЩНЫЕ

VEGAN	Спред из авокадо	50 г/95 ккал	☐
VEGAN	Икра грибная	50 г/39 ккал	☐
VEGAN	Икра овощная	50 г/46 ккал	☐
VEGAN	Тофу с оливками	50 г/45 ккал	☐
VEGAN	Хумус классический	50 г/120 ккал	☐
VEGAN	Хумус с ядрами конопли	50 г/119 ккал	☐

ДОБАВКИ БЕЛКОВЫЕ

	Гравлак (лосось слабого посола)	50 г/79 ккал	☐
	Ветчина из индейки	50 г/50 ккал	☐
	Паштет из утиной грудки	50 г/95 ккал	☐
	Паштет из кролика	50 г/95 ккал	☐
	Спред из лосося с творожным сыром	50 г/84 ккал	☐
	Яйцо фермерское отварное	42–48 г/47 ккал	☐

ТОСТ ИЗ БЕЗГЛЮТЕНОВОГО ХЛЕБА собственного производства

VEGAN	Тост гречневый	100 г/193 ккал	☐
VEGAN	Тост льняной	100 г/178 ккал	☐
VEGAN	Тост кукурузный	100 г/219 ккал	☐
VEGAN	Тост полбовый	100 г/224 ккал	☐
VEGAN	Тост мультизлаковый	100 г/205 ккал	☐

ОБЕД

САЛАТЫ

VEGAN	Салат микс с авокадо	100 г/200 ккал	☐
	Салат с креветками и лососем	180 г/260 ккал	☐
	Оливье с домашним майонезом	180 г/370 ккал	☐
	Боул с вялеными томатами, авокадо и моцареллой	145 г/300 ккал	☐

СУПЫ

VEGAN	Томатный суп	250 г/65 ккал	☐
VEGAN	Крем-суп с грибами	250 г/50 ккал	☐
	Фо-Га с индейкой, овощами и лапшой	250 г/140 ккал	☐

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

	Пицца «Ветчина и грибы»	250 г/490 ккал	☐
	Филе форели с овощными спагетти и вялеными томатами	230 г/180 ккал	☐
	Томленое каре ягненка с пюре из запеченной тыквы и мини кейлом с мятным соусом	270 г/330 ккал	☐
VEGAN	Пенне из кукурузы со шпинатом, вешенками и грибным соусом	270 г/360 ккал	☐

ГАРНИРЫ (на выбор, при желании заменить гарнир основного блюда)

VEGAN	Дикий рис с зеленью	80 г/40 ккал	☐
VEGAN	Цветная капуста запеченная с базиликовым маслом	100 г/30 ккал	☐
VEGAN	Киноа отварная с зеленью	80 г/100 ккал	☐

УЖИН

САЛАТЫ

	Оливье с домашним майонезом	180 г/370 ккал	☐
	Салат с бататом и страчателлой	150 г/270 ккал	☐
VEGAN	Салат из печеных цукини и баклажанов	130 г/90 ккал	☐

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

	Куриная грудка с вешенками и топинамбуром	250 г/290 ккал	☐
	Тальятелле из цукини с морепродуктами	230 г/450 ккал	☐
VEGAN	Ризотто из ядер конопли с печеными баклажанами	220 г/470 ккал	☐

ГАРНИРЫ (на выбор, при желании заменить гарнир основного блюда)

VEGAN	Цветная капуста запеченная с базиликовым маслом	100 г/30 ккал	☐
VEGAN	Киноа отварная с зеленью	80 г/100 ккал	☐

ЗАВТРАК

	КАША гречневая / кукурузная (нужное выделить)	
	на безлактозном молоке / альтернативном	200 г/220 ккал ☐
VEGAN	на воде	200 г/210 ккал ☐
	ОМЛЕТ из фермерских яиц	90 г/62 ккал ☐
	ЗАПЕКАНКА творожная	120 г/140 ккал ☐

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

	Йогурт из козьего / коровьего / овечьего молока	200 г/118 ккал ☐
	Молоко козье / коровье	200 г/108 ккал ☐
	Кефир из коровьего молока	200 г/110 ккал ☐
VEGAN	Молоко соевое / рисовое / миндальное	200 г/108 ккал ☐
	Творог козий / коровий / овечий	50 г/120 ккал ☐
	Сыр Шевр козий	50 г/128 ккал ☐
	Сыр Рикотта	50 г/85 ккал ☐
	Сыр домашний козий	50 г/140 ккал ☐
	Сыр адыгейский коровий	50 г/120 ккал ☐

ДОБАВКИ ОВОЩНЫЕ

VEGAN	Спред из авокадо	50 г/95 ккал ☐
VEGAN	Икра грибная	50 г/39 ккал ☐
VEGAN	Икра овощная	50 г/46 ккал ☐
VEGAN	Тофу с оливками	50 г/45 ккал ☐
VEGAN	Хумус классический	50 г/120 ккал ☐
VEGAN	Хумус с ядрами конопли	50 г/119 ккал ☐

ДОБАВКИ БЕЛКОВЫЕ

	Гравлак (лосось слабого посола)	50 г/79 ккал ☐
	Ветчина из индейки	50 г/50 ккал ☐
	Паштет из утиной грудки	50 г/95 ккал ☐
	Паштет из кролика	50 г/95 ккал ☐
	Спред из лосося с творожным сыром	50 г/84 ккал ☐
	Яйцо фермерское отварное	42–48 г/47 ккал ☐

ТОСТ ИЗ БЕЗГЛЮТЕНОВОГО ХЛЕБА собственного производства

VEGAN	Тост гречневый	100 г/193 ккал ☐
VEGAN	Тост льняной	100 г/178 ккал ☐
VEGAN	Тост кукурузный	100 г/219 ккал ☐
VEGAN	Тост полбовый	100 г/224 ккал ☐
VEGAN	Тост мультизлаковый	100 г/205 ккал ☐

ОБЕД

САЛАТЫ

VEGAN	Салат с томатами черри и огурцом	150 г/170 ккал ☐
	Боул с креветками	140 г/210 ккал ☐
	Оливье с йогуртовой заправкой	180 г/160 ккал ☐
	Бурата с вялеными томатами	200 г/370 ккал ☐

СУПЫ

VEGAN	Фо-Бо с говядиной, овощами и лапшой	250 г/115 ккал ☐
VEGAN	Крем-суп из зеленых овощей	250 г/60 ккал ☐
	Борщ с индейкой	250 г/81 ккал ☐

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

	Жареный сыр халуми с овощным рагу	240 г/350 ккал ☐
	Террин из утки с артишоком и тыквенными драниками	215 г/270 ккал ☐
	Черная треска с салатом бок-чой, эдамаме и шиитаке с кокосовым аминок-соусом	260 г/340 ккал ☐
VEGAN	Овощной террин с киноа и томатным соусом	240 г/190 ккал ☐

ГАРНИРЫ (на выбор, при желании заменить гарнир основного блюда)

VEGAN	Пюре из запеченного картофеля	100 г/100 ккал ☐
VEGAN	Батат запеченный	100 г/170 ккал ☐
VEGAN	Пюре из топинамбура	100 г/60 ккал ☐

УЖИН

САЛАТЫ

	Оливье с йогуртовой заправкой	180 г/160 ккал ☐
	Печеные перцы с авокадо и домашним сыром	160 г/280 ккал ☐
VEGAN	Мангал-салат из баклажанов, томатов и перцев	155 г/212 ккал ☐

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

	Рулет из кролика с овощным рататоем	230 г/270 ккал ☐
	Филе палтуса с пюре из сельдерея и овощным жемчугом	240 г/190 ккал ☐
	Голубец из свекольного листа с печеными баклажанами, вялеными томатами, и кремом из брокколи и шпината	220 г/210 ккал ☐

ГАРНИРЫ (на выбор, при желании заменить гарнир основного блюда)

VEGAN	Батат запеченный	100 г/170 ккал ☐
VEGAN	Пюре из топинамбура	100 г/60 ккал ☐



ЗАВТРАК

	КАША рисовая / киноа (нужное выделить)	200 г/220 ккал	☐
	на безлактозном молоке / альтернативном	200 г/210 ккал	☐
VEGAN	на воде	200 г/210 ккал	☐
	ОМЛЕТ из фермерских яиц	90 г/62 ккал	☐
	ЗАПЕКАНКА творожная	120 г/140 ккал	☐

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

	Йогурт из козьего / коровьего / овечьего молока	200 г/118 ккал	☐
	Молоко козье / коровье	200 г/108 ккал	☐
	Кефир из коровьего молока	200 г/110 ккал	☐
VEGAN	Молоко соевое / рисовое / миндальное	200 г/108 ккал	☐
	Творог козий / коровий / овечий	50 г/120 ккал	☐
	Сыр Шевр козий	50 г/128 ккал	☐
	Сыр Рикотта	50 г/85 ккал	☐
	Сыр домашний козий	50 г/140 ккал	☐
	Сыр адыгейский коровий	50 г/120 ккал	☐

ДОБАВКИ ОВОЩНЫЕ

VEGAN	Спред из авокадо	50 г/95 ккал	☐
VEGAN	Икра грибная	50 г/39 ккал	☐
VEGAN	Икра овощная	50 г/46 ккал	☐
VEGAN	Тофу с оливками	50 г/45 ккал	☐
VEGAN	Хумус классический	50 г/120 ккал	☐
VEGAN	Хумус с ядрами конопли	50 г/119 ккал	☐

ДОБАВКИ БЕЛКОВЫЕ

	Гравлак (лосось слабого посола)	50 г/79 ккал	☐
	Ветчина из индейки	50 г/50 ккал	☐
	Паштет из утиной грудки	50 г/95 ккал	☐
	Паштет из кролика	50 г/95 ккал	☐
	Спред из лосося с творожным сыром	50 г/84 ккал	☐
	Яйцо фермерское отварное	42–48 г/47 ккал	☐

ТОСТ ИЗ БЕЗГЛЮТЕНОВОГО ХЛЕБА собственного производства

VEGAN	Тост гречневый	100 г/193 ккал	☐
VEGAN	Тост льняной	100 г/178 ккал	☐
VEGAN	Тост кукурузный	100 г/219 ккал	☐
VEGAN	Тост полбовый	100 г/224 ккал	☐
VEGAN	Тост мультислаковый	100 г/205 ккал	☐

ОБЕД

САЛАТЫ

VEGAN	Боул с кальмаром, огурцами и авокадо	140 г/170 ккал	☐
	Салат Греческий	180 г/170 ккал	☐
	Домашняя моцарелла с вялеными томатами	200 г/320 ккал	☐

СУПЫ

VEGAN	Минестроне	250 г/45 ккал	☐
VEGAN	Крем-суп из запеченного пастернака	250 г/65 ккал	☐
	Куриный консоме с омлетом и лапшой	250 г/75 ккал	☐

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

VEGAN	Кутаб с зеленью и сыром	140 г/250 ккал	☐
	Ленский омulet с овощами и соусом из белого вина	250 г/270 ккал	☐
	Цыпленок корншон с овощами гриль и перечным карри	290 г/230 ккал	☐
VEGAN	Ризотто из полбы со шпинатом и домашней фетой	240 г/430 ккал	☐

ГАРНИРЫ (на выбор, при желании заменить гарнир основного блюда)

VEGAN	Зеленая гречка отварная с вешенками	80 г/130 ккал	☐
VEGAN	Запеченная тыква с эстрагоном	100 г/25 ккал	☐
VEGAN	Пюре из запеченного сельдерея с трюфельным маслом	100 г/60 ккал	☐

УЖИН

САЛАТЫ

	Салат со свеклой и козьим сыром	140 г/250 ккал	☐
VEGAN	Салат из печеного сельдерея с топинамбуром	140 г/65 ккал	☐
VEGAN	Салат из печеных овощей с авокадо	165 г/150 ккал	☐

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

	Индейка с тушеным в кокосовом молоке латуком	250 г/220 ккал	☐
	Филе форели с цуккини и пюре из цветной капусты	245 г/190 ккал	☐
VEGAN	Ризотто из ядер конопли с карри из латука и спаржи	240 г/270 ккал	☐

ГАРНИРЫ (на выбор, при желании заменить гарнир основного блюда)

VEGAN	Запеченная тыква с эстрагоном	100 г/25 ккал	☐
VEGAN	Пюре из запеченного сельдерея с трюфельным маслом	100 г/60 ккал	☐

ЗАВТРАК

	КАША гречневая / кукурузная (нужное выделить)	
	на безлактозном молоке / альтернативном	200 г/220 ккал ☐
VEGAN	на воде	200 г/210 ккал ☐
	ОМЛЕТ из фермерских яиц	90 г/62 ккал ☐
	ЗАПЕКАНКА творожная	120 г/140 ккал ☐

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

	Йогурт из козьего / коровьего / овечьего молока	200 г/118 ккал ☐
	Молоко козье / коровье	200 г/108 ккал ☐
	Кефир из коровьего молока	200 г/110 ккал ☐
VEGAN	Молоко соевое / рисовое / миндальное	200 г/108 ккал ☐
	Творог козий / коровий / овечий	50 г/120 ккал ☐
	Сыр Шевр козий	50 г/128 ккал ☐
	Сыр Рикотта	50 г/85 ккал ☐
	Сыр домашний козий	50 г/140 ккал ☐
	Сыр адыгейский коровий	50 г/120 ккал ☐

ДОБАВКИ ОВОЩНЫЕ

VEGAN	Спред из авокадо	50 г/95 ккал ☐
VEGAN	Икра грибная	50 г/39 ккал ☐
VEGAN	Икра овощная	50 г/46 ккал ☐
VEGAN	Тофу с оливками	50 г/45 ккал ☐
VEGAN	Хумус классический	50 г/120 ккал ☐
VEGAN	Хумус с ядрами конопли	50 г/119 ккал ☐

ДОБАВКИ БЕЛКОВЫЕ

	Гравлак (лосось слабого посола)	50 г/79 ккал ☐
	Ветчина из индейки	50 г/50 ккал ☐
	Паштет из утиной грудки	50 г/95 ккал ☐
	Паштет из кролика	50 г/95 ккал ☐
	Спред из лосося с творожным сыром	50 г/84 ккал ☐
	Яйцо фермерское отварное	42–48 г/47 ккал ☐

ТОСТ ИЗ БЕЗГЛЮТЕНОВОГО ХЛЕБА собственного производства

VEGAN	Тост гречневый	100 г/193 ккал ☐
VEGAN	Тост льняной	100 г/178 ккал ☐
VEGAN	Тост кукурузный	100 г/219 ккал ☐
VEGAN	Тост полбовый	100 г/224 ккал ☐
VEGAN	Тост мультизлаковый	100 г/205 ккал ☐

ОБЕД

САЛАТЫ

VEGAN	Салат микс с авокадо	100 г/200 ккал ☐
	Салат с креветками и лососем	180 г/260 ккал ☐
	Оливье с домашним майонезом	180 г/370 ккал ☐
	Боул с вялеными томатами, авокадо и моцареллой	145 г/300 ккал ☐

СУПЫ

VEGAN	Томатный суп	250 г/65 ккал ☐
VEGAN	Крем-суп из свеклы с кокосовым молоком	250 г/110 ккал ☐
	Суп рыбный	250 г/90 ккал ☐

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

	Пицца с креветками, артишоком и козьим сыром	280 г/500 ккал ☐
	Ножка кролика с топинамбуром, спагетти из цукини и овощным соусом	250 г/260 ккал ☐
	Филе палтуса с цветной капустой и маслинами с соусом «зеленый карри»	240 г/290 ккал ☐
VEGAN	Полента запеченная с овощами и тыквенным кремом	250 г/340 ккал ☐

ГАРНИРЫ (на выбор, при желании заменить гарнир основного блюда)

VEGAN	Мини картофель запеченный	100 г/60 ккал ☐
VEGAN	Пюре из пастернака	100 г/45 ккал ☐
VEGAN	Микс овощи-гриль	100 г/35 ккал ☐

УЖИН

САЛАТЫ

	Оливье с домашним майонезом	180 г/370 ккал ☐
	Салат с бататом и стручателлой	150 г/270 ккал ☐
VEGAN	Салат из печеных цукини и баклажанов	130 г/90 ккал ☐

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

	Куриная грудка с равиоли из цукини и печеных баклажанов и вяленых томатов	255 г/230 ккал ☐
	Биточки из трески и лосося с пюре печеной цветной капусты и салатом бок-чой	240 г/280 ккал ☐
VEGAN	Овощная лазанья с томатным соусом	200 г/120 ккал ☐

ГАРНИРЫ (на выбор, при желании заменить гарнир основного блюда)

VEGAN	Пюре из пастернака	100 г/45 ккал ☐
VEGAN	Микс овощи-гриль	100 г/35 ккал ☐

ЗАВТРАК

	КАША рисовая / киноа (нужное выделить)	200 г/220 ккал	☐
	на безлактозном молоке / альтернативном	200 г/210 ккал	☐
VEGAN	на воде	200 г/210 ккал	☐
	ОМЛЕТ из фермерских яиц	90 г/62 ккал	☐
	ЗАПЕКАНКА творожная	120 г/140 ккал	☐

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

	Йогурт из козьего / коровьего / овечьего молока	200 г/118 ккал	☐
	Молоко козье / коровье	200 г/108 ккал	☐
	Кефир из коровьего молока	200 г/110 ккал	☐
VEGAN	Молоко соевое / рисовое / миндальное	200 г/108 ккал	☐
	Творог козий / коровий / овечий	50 г/120 ккал	☐
	Сыр Шевр козий	50 г/128 ккал	☐
	Сыр Рикотта	50 г/85 ккал	☐
	Сыр домашний козий	50 г/140 ккал	☐
	Сыр адыгейский коровий	50 г/120 ккал	☐

ДОБАВКИ ОВОЩНЫЕ

VEGAN	Спред из авокадо	50 г/95 ккал	☐
VEGAN	Икра грибная	50 г/39 ккал	☐
VEGAN	Икра овощная	50 г/46 ккал	☐
VEGAN	Тофу с оливками	50 г/45 ккал	☐
VEGAN	Хумус классический	50 г/120 ккал	☐
VEGAN	Хумус с ядрами конопли	50 г/119 ккал	☐

ДОБАВКИ БЕЛКОВЫЕ

	Гравлак (лосось слабого посола)	50 г/79 ккал	☐
	Ветчина из индейки	50 г/50 ккал	☐
	Паштет из утиной грудки	50 г/95 ккал	☐
	Паштет из кролика	50 г/95 ккал	☐
	Спред из лосося с творожным сыром	50 г/84 ккал	☐
	Яйцо фермерское отварное	42–48 г/47 ккал	☐

ТОСТ ИЗ БЕЗГЛЮТЕНОВОГО ХЛЕБА собственного производства

VEGAN	Тост гречневый	100 г/193 ккал	☐
VEGAN	Тост льняной	100 г/178 ккал	☐
VEGAN	Тост кукурузный	100 г/219 ккал	☐
VEGAN	Тост полбовый	100 г/224 ккал	☐
VEGAN	Тост мультизлаковый	100 г/205 ккал	☐

ОБЕД

САЛАТЫ

VEGAN	Салат с томатами черри и огурцом	150 г/170 ккал	☐
	Боул с креветками	140 г/210 ккал	☐
	Оливье с йогуртовой заправкой	180 г/160 ккал	☐
	Бурата с вялеными томатами	200 г/370 ккал	☐

СУПЫ

VEGAN	Борщ постный	250 г/70 ккал	☐
VEGAN	Крем-суп из моркови с имбирем	250 г/65 ккал	☐
	Консоле куриный с фрикадельками и лапшой	250 г/95 ккал	☐

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

	Жареный сыр халуми с овощным рагу	240 г/350 ккал	☐
	Говяжий ростбиф с томленной репой, фрикасе	220 г/170 ккал	☐
	из вешенок и соусом из сморчков		
	Филе сибаса с овощами и лимонной пенкой	230 г/120 ккал	☐
VEGAN	Драники из батата с брокколи и овощным соусом	240 г/400 ккал	☐

ГАРНИРЫ (на выбор, при желании заменить гарнир основного блюда)

VEGAN	Дикий рис с зеленью	80 г/40 ккал	☐
VEGAN	Брокколи на пару с миндалем и тыквенными семечками	100 г/35 ккал	☐
VEGAN	Микс овощи гриль	100 г/35 ккал	☐

УЖИН

САЛАТЫ

	Оливье с йогуртовой заправкой	180 г/160 ккал	☐
	Печеные перцы с авокадо и домашним сыром	160 г/280 ккал	☐
VEGAN	Мангал-салат из баклажанов, томатов и перцев	155 г/212 ккал	☐

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

	Митболы из кролика с цукини гриль и перечным соусом	230 г/250 ккал	☐
	Палтус с цветной капустой и базиликом	235 г/300 ккал	☐
VEGAN	Печеные перцы с овощами, пряной зеленью и кремом из вяленых томатов	220 г/230 ккал	☐

ГАРНИРЫ (на выбор, при желании заменить гарнир основного блюда)

VEGAN	Брокколи на пару с миндалем и тыквенными семечками	100 г/35 ккал	☐
VEGAN	Микс овощи гриль	100 г/35 ккал	☐

ЗАВТРАК

	КАША гречневая / кукурузная (нужное выделить) на безлактозном молоке / альтернативном	200 г/220 ккал	☐
VEGAN	на воде	200 г/210 ккал	☐
	ОМЛЕТ из фермерских яиц	90 г/62 ккал	☐
	ЗАПЕКАНКА творожная	120 г/140 ккал	☐

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

	Йогурт из козьего / коровьего / овечьего молока	200 г/118 ккал	☐
	Молоко козье / коровье	200 г/108 ккал	☐
	Кефир из коровьего молока	200 г/110 ккал	☐
VEGAN	Молоко соевое / рисовое / миндальное	200 г/108 ккал	☐
	Творог козий / коровий / овечий	50 г/120 ккал	☐
	Сыр Шевр козий	50 г/128 ккал	☐
	Сыр Рикотта	50 г/85 ккал	☐
	Сыр домашний козий	50 г/140 ккал	☐
	Сыр адыгейский коровий	50 г/120 ккал	☐

ДОБАВКИ ОВОЩНЫЕ

VEGAN	Спред из авокадо	50 г/95 ккал	☐
VEGAN	Икра грибная	50 г/39 ккал	☐
VEGAN	Икра овощная	50 г/46 ккал	☐
VEGAN	Тофу с оливками	50 г/45 ккал	☐
VEGAN	Хумус классический	50 г/120 ккал	☐
VEGAN	Хумус с ядрами конопли	50 г/119 ккал	☐

ДОБАВКИ БЕЛКОВЫЕ

	Гравлак (лосось слабого посола)	50 г/79 ккал	☐
	Ветчина из индейки	50 г/50 ккал	☐
	Паштет из утиной грудки	50 г/95 ккал	☐
	Паштет из кролика	50 г/95 ккал	☐
	Спред из лосося с творожным сыром	50 г/84 ккал	☐
	Яйцо фермерское отварное	42–48 г/47 ккал	☐

ТОСТ ИЗ БЕЗГЛЮТЕНОВОГО ХЛЕБА собственного производства

VEGAN	Тост гречневый	100 г/193 ккал	☐
VEGAN	Тост льняной	100 г/178 ккал	☐
VEGAN	Тост кукурузный	100 г/219 ккал	☐
VEGAN	Тост полбовый	100 г/224 ккал	☐
VEGAN	Тост мультизлаковый	100 г/205 ккал	☐

ОБЕД

САЛАТЫ

VEGAN	Боул с кальмаром, огурцами и авокадо	140 г/170 ккал	☐
	Салат Греческий	180 г/170 ккал	☐
	Домашняя моцарелла с вялеными томатами	200 г/320 ккал	☐

СУПЫ

VEGAN	Минестроне	250 г/45 ккал	☐
VEGAN	Крем-суп из топинамбура	250 г/80 ккал	☐
	Кокосовый суп Том-Кха	250 г/180 ккал	☐

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

VEGAN	Кутаб с зеленью	140 г/260 ккал	☐
	Черная треска с зеленой спаржей и соусом из белого вина	250 г/250 ккал	☐
	Томленая утиная ножка с запеченным бататом и клюквенным соусом	260 г/390 ккал	☐
VEGAN	Ризотто из зеленой гречки с грибами	250 г/190 ккал	☐

ГАРНИРЫ (на выбор, при желании заменить гарнир основного блюда)

VEGAN	Пюре из запеченного картофеля	100 г/100 ккал	☐
VEGAN	Овощное рагу с томатным соус	100 г/80 ккал	☐
VEGAN	Пюре из сельдерея с трюфельным маслом	100 г/35 ккал	☐

УЖИН

САЛАТЫ

	Салат со свеклой и козьим сыром	140 г/250 ккал	☐
VEGAN	Салат из печеного сельдерея с топинамбуром	140 г/65 ккал	☐
VEGAN	Салат из печеных овощей с авокадо	165 г/150 ккал	☐

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

	Грудка индейки с овощным террином и тыквенным кремом	235 г/150 ккал	☐
	Филе сибаса с рагу из топинамбура, артишоков и томатов	240 г/180 ккал	☐
VEGAN	Оладьи из цуккини с томатной сальсой и кремом из белых грибов	250 г/200 ккал	☐

ГАРНИРЫ (на выбор, при желании заменить гарнир основного блюда)

VEGAN	Овощное рагу с томатным соус	100 г/80 ккал	☐
VEGAN	Пюре из сельдерея с трюфельным маслом	100 г/35 ккал	☐

ЗАВТРАК

	КАША рисовая / киноа (нужное выделить)	200 г/220 ккал	☐
	на безлактозном молоке / альтернативном	200 г/210 ккал	☐
VEGAN	на воде	200 г/210 ккал	☐
	ОМЛЕТ из фермерских яиц	90 г/62 ккал	☐
	ЗАПЕКАНКА творожная	120 г/140 ккал	☐

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

	Йогурт из козьего / коровьего / овечьего молока	200 г/118 ккал	☐
	Молоко козье / коровье	200 г/108 ккал	☐
	Кефир из коровьего молока	200 г/110 ккал	☐
VEGAN	Молоко соевое / рисовое / миндальное	200 г/108 ккал	☐
	Творог козий / коровий / овечий	50 г/120 ккал	☐
	Сыр Шевр козий	50 г/128 ккал	☐
	Сыр Рикотта	50 г/85 ккал	☐
	Сыр домашний козий	50 г/140 ккал	☐
	Сыр адыгейский коровий	50 г/120 ккал	☐

ДОБАВКИ ОВОЩНЫЕ

VEGAN	Спред из авокадо	50 г/95 ккал	☐
VEGAN	Икра грибная	50 г/39 ккал	☐
VEGAN	Икра овощная	50 г/46 ккал	☐
VEGAN	Тофу с оливками	50 г/45 ккал	☐
VEGAN	Хумус классический	50 г/120 ккал	☐
VEGAN	Хумус с ядрами конопли	50 г/119 ккал	☐

ДОБАВКИ БЕЛКОВЫЕ

	Гравлак (лосось слабого посола)	50 г/79 ккал	☐
	Ветчина из индейки	50 г/50 ккал	☐
	Паштет из утиной грудки	50 г/95 ккал	☐
	Паштет из кролика	50 г/95 ккал	☐
	Спред из лосося с творожным сыром	50 г/84 ккал	☐
	Яйцо фермерское отварное	42–48 г/47 ккал	☐

ТОСТ ИЗ БЕЗГЛЮТЕНОВОГО ХЛЕБА собственного производства

VEGAN	Тост гречневый	100 г/193 ккал	☐
VEGAN	Тост льняной	100 г/178 ккал	☐
VEGAN	Тост кукурузный	100 г/219 ккал	☐
VEGAN	Тост полбовый	100 г/224 ккал	☐
VEGAN	Тост мультизлаковый	100 г/205 ккал	☐

ОБЕД

САЛАТЫ

VEGAN	Салат микс с авокадо	100 г/200 ккал	☐
	Салат с креветками и лососем	180 г/260 ккал	☐
	Оливье с домашним майонезом	180 г/370 ккал	☐
	Боул с вялеными томатами, авокадо и моцареллой	145 г/300 ккал	☐

СУПЫ

VEGAN	Томатный суп	250 г/65 ккал	☐
VEGAN	Крем-суп из сельдерея	250 г/60 ккал	☐
VEGAN	Грибное консоме с лапшой	250 г/85 ккал	☐

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

	Пицца «Маргарита» с моцареллой и томатами	280 г/530 ккал	☐
	Кордон блю с домашним фондю с соте из цукини и фенхеля с соусом томатная сальса	230 г/160 ккал	☐
	Филе муксуна с соусом из авокадо и зеленой спаржей	245 г/120 ккал	☐
VEGAN	Полента с вешенками и кремом из белых грибов	250 г/120 ккал	☐

ГАРНИРЫ (на выбор, при желании заменить гарнир основного блюда)

VEGAN	Зеленая гречка отварная с вешенками	80 г/130 ккал	☐
VEGAN	Перец рамиро с розмарином на гриле	100 г/25 ккал	☐
VEGAN	Киноа отварная с зеленью	80 г/100 ккал	☐

УЖИН

САЛАТЫ

	Оливье с домашним майонезом	180 г/370 ккал	☐
	Салат с бататом и стручателлой	150 г/270 ккал	☐
VEGAN	Салат из печеных цукини и баклажанов	130 г/90 ккал	☐

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

	Рубленые биточки из палтуса и лосося с овощным жемчугом и тыквенным пюре	225 г/200 ккал	☐
	Куриная грудка с запеченным топинамбуром, фалафелем из свеклы и пюре из брокколи	250 г/260 ккал	☐
VEGAN	Соте из овощей в кокосовом молоке с лимонником	250 г/240 ккал	☐

ГАРНИРЫ (на выбор, при желании заменить гарнир основного блюда)

VEGAN	Перец рамиро с розмарином на гриле	100 г/25 ккал	☐
VEGAN	Киноа отварная с зеленью	80 г/120 ккал	☐

ЗАВТРАК

	КАША гречневая / рисовая (нужное выделить)	
	на безлактозном молоке / альтернативном	200 г/220 ккал ☐
VEGAN	на воде	200 г/210 ккал ☐
	ОМЛЕТ из фермерских яиц	90 г/62 ккал ☐
	ЗАПЕКАНКА творожная	120 г/140 ккал ☐

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

	Йогурт из козьего / коровьего / овечьего молока	200 г/118 ккал ☐
	Молоко козье / коровье	200 г/108 ккал ☐
	Кефир из коровьего молока	200 г/110 ккал ☐
VEGAN	Молоко соевое / рисовое / миндальное	200 г/108 ккал ☐
	Творог козий / коровий / овечий	50 г/120 ккал ☐
	Сыр Шевр козий	50 г/128 ккал ☐
	Сыр Рикотта	50 г/85 ккал ☐
	Сыр домашний козий	50 г/140 ккал ☐
	Сыр адыгейский коровий	50 г/120 ккал ☐

ДОБАВКИ ОВОЩНЫЕ

VEGAN	Спред из авокадо	50 г/95 ккал ☐
VEGAN	Икра грибная	50 г/39 ккал ☐
VEGAN	Икра овощная	50 г/46 ккал ☐
VEGAN	Тофу с оливками	50 г/45 ккал ☐
VEGAN	Хумус классический	50 г/120 ккал ☐
VEGAN	Хумус с ядрами конопли	50 г/119 ккал ☐

ДОБАВКИ БЕЛКОВЫЕ

	Гравлак (лосось слабого посола)	50 г/79 ккал ☐
	Ветчина из индейки	50 г/50 ккал ☐
	Паштет из утиной грудки	50 г/95 ккал ☐
	Паштет из кролика	50 г/95 ккал ☐
	Спред из лосося с творожным сыром	50 г/84 ккал ☐
	Яйцо фермерское отварное	42–48 г/47 ккал ☐

ТОСТ ИЗ БЕЗГЛЮТЕНОВОГО ХЛЕБА собственного производства

VEGAN	Тост гречневый	100 г/193 ккал ☐
VEGAN	Тост льняной	100 г/178 ккал ☐
VEGAN	Тост кукурузный	100 г/219 ккал ☐
VEGAN	Тост полбовый	100 г/224 ккал ☐
VEGAN	Тост мультизлаковый	100 г/205 ккал ☐

ОБЕД

САЛАТЫ

VEGAN	Салат с томатами черри и огурцом	150 г/170 ккал ☐
	Боул с креветками	140 г/210 ккал ☐
	Оливье с йогуртовой заправкой	180 г/160 ккал ☐
	Бурата с вялеными томатами	200 г/370 ккал ☐

СУПЫ

VEGAN	Борщ постный	250 г/55 ккал ☐
VEGAN	Крем-суп из тыквы с имбирем	250 г/80 ккал ☐
	Суп рыбный	250 г/90 ккал ☐

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

	Жареный сыр халуми с овощным рагу	240 г/350 ккал ☐
	Медальоны из кролика с томатным соусом и овощным соте	240 г/240 ккал ☐
	Филе лосося с салатом бок-чой, шиитаке и кокосовым аминокислотным соусом	240 г/220 ккал ☐
VEGAN	Пенне из кукурузы со шпинатом, вешенками и грибным соусом	270 г/360 ккал ☐

ГАРНИРЫ (на выбор, при желании заменить гарнир основного блюда)

VEGAN	Пюре из запеченного картофеля	100 г/100 ккал ☐
VEGAN	Овощи на пару	100 г/35 ккал ☐
VEGAN	Овощные спагетти	100 г/30 ккал ☐

УЖИН

САЛАТЫ

	Оливье с йогуртовой заправкой	180 г/160 ккал ☐
	Печеные перцы с авокадо и домашним сыром	160 г/280 ккал ☐
VEGAN	Мангал-салат из баклажанов, томатов и перцев	155 г/212 ккал ☐

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

	Цыпленок корнишон с овощами гриль и томатным соусом	290 г/330 ккал ☐
	Филе черной трески с овощами и рыбным бульоном	240 г/230 ккал ☐
VEGAN	Айсберг с зеленым рататуем и соусом из кокоса	230 г/90 ккал ☐

ГАРНИРЫ (на выбор, при желании заменить гарнир основного блюда)

VEGAN	Овощи на пару	100 г/35 ккал ☐
VEGAN	Овощные спагетти	100 г/30 ккал ☐