



ЗЕЛЕНЫЙ СТОЛ

1 ДЕНЬ

ПОНЕДЕЛЬНИК



Завтрак

200/ Каша гречневая на безлактозном молоке

20/20/30 Ростбиф/малосольный огурец/хлебцы гречневые

100/ Мусс из запеченных фруктов с голубикой

180/150 Фруктовый чай/ безлактозное молоко

120/ Йогурт безлактозный

Обед

100/ Салат айсберг с овощами и оливковым маслом

250/ Минестроне

100/ Паровая котлета из индейки

180/ Кукуруза гриль

30/ Безглютеновый хлеб

180 / Иван-чай

Полдник

150/ Банан

50/ Вишневое безглютеновое печенье

180/ Чай



Ужин

100/ Котлета из кролика

180/ Безглютеновые макароны

60/ Огурец нарезка

180/ Вода с лимоном



Завтрак

200/30 Каша пшенная на безлактозном молоке с персиком

30/ Белевская пастила

30/150 Хлопья без глютена с безлактозным молоком

180/ Иван-чай

120/ Йогурт безлактозный

Обед

100/ Винегрет

250/ Борщ вегетарианский

100/ Тефтели из говядины

180/ Рис по-тайски

30/ Безглютеновый хлеб

180 / Напиток из шиповника

Полдник

150/ Яблоко

125/ Печенье безглютеновое

180/ Чай

Ужин

100/ Наггетсы из индейки

180/ Гречка отварная

60/ Помидор нарезка

180/ Вода с лимоном





ЗЕЛЕНЫЙ СТОЛ

3 ДЕНЬ
среда



Завтрак

- 200/ Рисовая каша на кокосовом молоке
- 100/ Десерт "Вишневый" на кокосовой основе
- 150/ Смузи клубника/банан
- 180/150/ Чай Ромашка/ безлактозное молоко
- 120/ Йогурт безлактозный

Обед

- 100/ Салат из капусты с кукурузой и болгарским перцем
- 250/ Щи из квашеной капусты
- 100/ Мини-шашлык из птицы
- 180/ Мини-овощи
- 30/ Безглютеновый хлеб
- 180/ Иван-чай

Полдник

- 150/ Груша
- 70/ Кекс с цукатами
- 180/ Чай



Ужин

- 100/ Отбивная из вырезки говядины на гриле
- 180/ Бэби картофель отварной
- 60/ Болгарский перец
- 180/ Вода с лимоном



Завтрак

200/ Кукурузная каша на безлактозном молоке

40/ Пастила с инжиром

60/ Желе ассорти

180 / Морс ягодный

120/ Йогурт безлактозный

Обед

85/ Овощная нарезка "Светофор"

250/ Суп лапша с безглютеновыми макаронами

100/ Котлета из кролика

180/ Мини-картофель

30/ Безглютеновый хлеб

180 / Напиток из сухофруктов

Полдник

40 / Ягоды

70 / Вишневый безглютеновый кекс

180/ Чай

Ужин

100/ Стейк из индейки

180/ Картофельное пюре на безлактозном
молоке

60/ Огурец свежий (нарезка)

180/ Вода с лимоном





Завтрак

200/20/ Каша "Дружба" с курагой на безлактозном молоке

35/150/ Хлопья без глютена с безлактозным молоком

150/ Смузи

180/ Шиповник

120/ Йогурт безлактозный

Обед

100/ Микс салатов с капустой, яблоком и морковью

250/ Крем-суп из тыквы на кокосовом молоке

100/ Котлета по-домашнему

180/ Гречка отварная

30/ Безглютеновый хлеб

180/ Иван-чай

Полдник

150/ Банан

80/ Печенье овсяное с сухофруктами
безглютеновое

150/180/ Безлактозное молоко/чай



Ужин

90/ Фрикадельки из кролика

180/ Брокколи на пару

60/ Микс из свежих овощей

180/ Вода с лимоном