



GREEN
GARDEN
RESTAURANT

ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

Творожные сырники с рисовой мукой
и кокосовой стружкой

280 г

Калории 500, белки 32, жиры 25, углеводы 36

Чай зеленый / кофе / матча

200 мл

ОБЕД

Салат-бар

Скумбрия, запеченная с кремом из грибов,
черным рисом и соусом из каперсов

290г

Калории: 454,5, белки 32, жиры 20, углеводы 37

Чай зеленый

200 мл

УЖИН

Салат-бар

Паштет из индейки
с овощами гриль

180/150 г

Калории: 478, белки 38, жиры 23, углеводы 33,1

Чай зеленый

200 мл

ИТОГО

1432,5 кКал., белки 102, жиры 68, углеводы 116,1



**GREEN
GARDEN**
RESTAURANT

ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

Шакшука с фермерскими овощами,
сулугуни и пряностями

270 г

Калории: 366, белки 20,3, жиры 26, углеводы 7

Чай зеленый / кофе / матча

200 мл

ОБЕД

Салат-бар

Окунь на пару с брюссельской капустой 380 г

Калории: 365, белки 37,2, жиры 18, углеводы 17

Шоколадный мусс из авокадо

150 г

Калории: 360, белки 5,3, жиры 27, углеводы 24

Чай зеленый

200 мл

УЖИН

Салат-бар

Филе индейки с пюре из пастернака

350 г

Калории: 577, белки 35, жиры 30, углеводы 43

Чай зеленый

200 мл

ИТОГО

1668 кКал., белки 97,8, жиры 101, углеводы 101



GREEN
GARDEN
RESTAURANT

ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ

СРЕДА

ЗАВТРАК

Каша из киноа с фруктами и орехами
на кокосовом молоке

265 г

Калории: 398, белки 10, жиры 16, углеводы 54,2

Чай зеленый / кофе / матча

200 мл

ОБЕД

Салат-бар

Суп-пюре чечевичный, говядина су-вид,
квашеная капуста

440 г

Калории: 658, белки 50, жиры 28, углеводы 52

Чай зеленый

200 мл

УЖИН

Салат-бар

Судак под луковым кремом
со стейком из капусты

240 г

Калории: 430, белки 26, жиры 28, углеводы 17,8

Чай зеленый

200 мл

ИТОГО

1486 кКал., белки 86, жиры 72, углеводы 134



**GREEN
GARDEN**
RESTAURANT

ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

Фриттата с овощным салатом	300 г
<i>Калории: 346, белки 23,5, жиры 22, углеводы 14</i>	
Печеный киви с бразильским орехом	120 г
<i>Калории: 275, белки 4,7, жиры 19, углеводы 26,3</i>	
Чай зеленый / кофе / матча	200 мл

ОБЕД

Салат-бар	
Орзо из ячменя с перечным соусом и индейкой су-вид	330 г
<i>Калории: 720, белки 48, жиры 5, углеводы 122</i>	
Чай зеленый	200 мл

УЖИН

Салат-бар	
Суп-пюре из тыквы с креветками	260 г
<i>Калории: 180, белки 15, жиры 9, углеводы 16</i>	
Чай зеленый	200 мл

ИТОГО

1521 кКал., белки 91,2, жиры 55, углеводы 178,3



**GREEN
GARDEN**
RESTAURANT

ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

Кето-вафли из кабачков с гуакамолем и яйцом бенедикт

160 г

Калории: 399, белки 18, жиры 32,2, углеводы 7,2

Чай зеленый / кофе / матча

200 мл

ОБЕД

Салат-бар

Фунчоза с морепродуктами

330 г

Калории: 311, белки 18,2, жиры 3, углеводы 54

Апельсиновый крем на мацони

260 г

Калории: 172, белки 3,2, жиры 2, углеводы 37

Чай зеленый

200 мл

УЖИН

Треска, запеченная с соусом сальса верде, карпаччо из цветной капусты

280 г

Калории: 300, белки 32,2, жиры 17, углеводы 5,4

Яблоко, запеченное с орехами

150 г

Калории: 321, белки 8,6, жиры 22,8, углеводы 43,1

Чай зеленый

200 мл

ИТОГО

1503 кКал., белки 80,2, жиры 77, углеводы 156,7



GREEN
GARDEN
RESTAURANT

ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ

СУББОТА

ЗАВТРАК

Амарантовая каша с фруктами и
брускетта с рикоттой

230 г

Калории: 380, белки 12,5, жиры 16, углеводы 49

Чай зеленый / кофе / матча

200 мл

ОБЕД

Салат-бар

Лосось в тархуне

с нежным омлетом на пару

260 г

Калории: 543, белки 64,5, жиры 26, углеводы 13,5

Чай зеленый

200 мл

УЖИН

Салат-бар

Нутовые котлеты

с пюре из кабачков

400 г

Калории: 470, белки 18,2, жиры 12,3, углеводы 80

Чай зеленый

200 мл

ИТОГО

1393 кКал., белки 95,2, жиры 54,3, углеводы 152,5



GREEN
GARDEN
RESTAURANT

ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ

ВОСКРЕСЕНЬЕ

ЗАВТРАК

Авокадо, запеченный с яйцом <i>Калории: 522, белки 20, жиры 44,3, углеводы 9,5</i>	250 г
Взбитая овсянка с фруктами <i>Калории: 297, белки 6,6, жиры 10, углеводы 40,2</i>	200 г
Чай зеленый / кофе / матча	200 мл

ОБЕД

Салат-бар Оладьи из кабачков с жульеном из креветок <i>Калории: 308, белки 40,1, жиры 17, углеводы 49,7</i>	240 г
Чай зеленый	200 мл

УЖИН

Салат-бар Уха с семгой на кокосовом молоке <i>Калории: 354, белки 24, жиры 22, углеводы 25,2</i>	350 г
Хумус из тыквы <i>Калории: 267, белки 7, жиры 20,2, углеводы 14,7</i>	150 г
Чай зеленый	200 мл

ИТОГО

1748 кКал., белки 97,7, жиры 113,5, углеводы 149,3