



**GREEN
GARDEN**
RESTAURANT

ВЕГЕТАРИАНСКОЕ МЕНЮ

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

Каша киноа с фруктами и орехами	265 г
<i>Калории: 274, белки 6,5, жиры 8,9, углеводы 42</i>	
Чай зеленый / кофе / матча	200 мл

ОБЕД

Чечевичный суп	310 г
<i>Калории: 480, белки 22, жиры 15,4, углеводы 63,7</i>	
Печенный киви с бразильским орехом	120 г
<i>Калории: 275, белки 4,7, жиры 19, углеводы 26,3</i>	
Чай зеленый	200 мл

УЖИН

Салат-бар, рагу из грибов и кабачка, салат из огурца	330 г
<i>Калории: 257,3, белки 11,6, жиры 11,8, углеводы 26,1</i>	
Чай зеленый	200 мл

ИТОГО

1286,3 кКал., белки 44,8, жиры 55,1, углеводы 158,1



**GREEN
GARDEN**
RESTAURANT

ВЕГЕТАРИАНСКОЕ МЕНЮ

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

Каша гречневая с шампиньонами и черной редькой	200Г
<i>Калории: 331,6, белки 14,2, жиры 19, углеводы 44,8</i>	
Чай зеленый / кофе / матча	200 мл

ОБЕД

Нутовые котлеты со шпинатом и овощным салатом	375 Г
<i>Калории: 604, белки 38,6, жиры 12,9, углеводы 83,7</i>	
Чай зеленый	200 мл

УЖИН

Салат-бар, суп-крем из зеленого горошка с брокколи	280 Г
<i>Калории: 452, белки 22,3, жиры 27, углеводы 40,7</i>	
Чай зеленый	200 мл

ИТОГО

1387 кКал., белки 75,1, жиры 59, углеводы 169



**GREEN
GARDEN**
RESTAURANT

ВЕГЕТАРИАНСКОЕ МЕНЮ

СРЕДА

ЗАВТРАК

Гречневый салат с клюквой и авокадо 210 г

Калории: 204, белки 5,4, жиры 9,4, углеводы 33,6

Чай зеленый / кофе / матча 200 мл

ОБЕД

Рагу из тыквы с нутом,
клюквой и миндаем 90/150 г

Калории: 459, белки 13,3, жиры 24,8, углеводы 50

Чай зеленый 200 мл

УЖИН

Суп Минестроне 265 г

Калории: 266, белки 19,4, жиры 4, углеводы 43

Салат из рукколы
с печеной свеклой и тофу 330 г

Калории: 303, белки 11,3, жиры 17, углеводы 29,2

Чай зеленый 200 мл

ИТОГО

1203 кКал., белки 62, жиры 58,4, углеводы 123,6



**GREEN
GARDEN**
RESTAURANT

ВЕГЕТАРИАНСКОЕ МЕНЮ

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

Кабачковые оладьи с грибным паштетом	250 г
<i>Калории: 520, белки 19,6, жиры 23, углеводы 64</i>	
Чай зеленый / кофе / матча	200 мл

ОБЕД

Табуле с киноа	350 г
<i>Калории: 357, белки 6,4, жиры 36, углеводы 88,3</i>	
Чай зеленый	200 мл

УЖИН

Тыквенный суп с рисом и горячий салат из моркови	300 г/100 г
<i>Калории: 543, белки 10, жиры 33,6, углеводы 41</i>	
Чай зеленый	200 мл

ИТОГО

1420 кКал., белки 36, жиры 92,6, углеводы 193,3



**GREEN
GARDEN**
RESTAURANT

ВЕГЕТАРИАНСКОЕ МЕНЮ

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

Киноа с овощами	220 г
<i>Калории: 451, белки 12,1, жиры 23,5, углеводы 49,2</i>	
Чай зеленый / кофе / матча	200 мл

ОБЕД

Тыквенный суп и булгур с томатным соусом	260 г
<i>Калории: 276, белки 6,3, жиры 14,5, углеводы 34,3</i>	
Шоколадный мусс из авокадо	150 г
<i>Калории: 279, белки 5,1, жиры 25,8, углеводы 15,3</i>	
Чай зеленый	200 мл

УЖИН

Теплый салат из чечевицы	350 г
<i>Калории: 480, белки 26,1, жиры 18, углеводы 56</i>	
Чай зеленый	200 мл

ИТОГО

1486 кКал., белки 50, жиры 56, углеводы 155



**GREEN
GARDEN**
RESTAURANT

ВЕГЕТАРИАНСКОЕ МЕНЮ

СУББОТА

ЗАВТРАК

Амарантовая каша с фруктами и брускетта с рикоттой	230 г
<i>Калории: 380, белки 12,5, жиры 16, углеводы 49</i>	
Свекольное желе	125 г
<i>Калории: 318, белки 17,7, жиры 5, углеводы 42</i>	
Чай зеленый / кофе / матча	200 мл

ОБЕД

Киноа с белыми грибами	200 г
<i>Калории: 242,3, белки 10,9, жиры 8,2, углеводы 25,6</i>	
Яблоки коричные	210 г
<i>Калории: 110,8, белки 0,4, жиры 0, углеводы 27,3</i>	
Чай зеленый	200 мл

УЖИН

Суп-крем из брокколи и цветной капусты на кокосовом молоке	265 г
<i>Калории: 147, белки 9,1, жиры 1,4, углеводы 29,1</i>	
Салат с машем и гречневой кашей	220 г
<i>Калории: 156, белки 6,5, жиры 4,5, углеводы 25</i>	
Чай зеленый	200 мл

ИТОГО

1354 кКал., белки 52, жиры 35,1, углеводы 198



**GREEN
GARDEN**
RESTAURANT

ВЕГЕТАРИАНСКОЕ МЕНЮ

ВОСКРЕСЕНЬЕ

ЗАВТРАК

Каша из бурого риса с ягодами и орехами	340 г
<i>Калории: 548, белки 11, жиры 22, углеводы 87,3</i>	
Чай зеленый / кофе / матча	200 мл

ОБЕД

Салат-бар, суп-крем из белых грибов	245 г
<i>Калории: 520, белки 36,1, жиры 14,2, углеводы 58,4</i>	
Чай зеленый	200 мл

УЖИН

Свекольный суп-крем на кокосовом молоке	300 г
<i>Калории: 146, белки 3,2, жиры 5,74, углеводы 22,5</i>	
Фреш-салат из сельдерея, огурца и яблока	150 г
<i>Калории: 59, белки 1,5, жиры 3,1, углеводы 6,8</i>	
Чай зеленый	200 мл

ИТОГО

1273 кКал., белки 52, жиры 45, углеводы 175