



WELLNESS ТИХВИНЬ МЕНЮ

Завтраки весь день

Блинчики с творогом, клубничным вареньем и кокосом Б/Ж/У/Ккал: 21,9/72,11/78,39/1050,14	320 гр.	590
Маковые сырники с соусом манго и кокосом Б/Ж/У/Ккал: 21,8/23,87/44,26/478,04	345 гр.	670
Сырники с клубничным кули и сметаной Б/Ж/У/Ккал: 25,02/30,83/40,4/539,16	270 гр.	670
Оладушки из цуккини с индейкой и сметаной Б/Ж/У/Ккал: 19,4/27,8/9,49/366,03	355 гр.	710
Оладушки из цуккини с яйцом пашот, сметаной и красной икрой Б/Ж/У/Ккал: 19,36/35,46/10,55/438,78	375 гр.	890
Яйца: Глазунья / Омлет / Скрэмбл Б/Ж/У/Ккал: 25,0/25,6/31,0/454,1 22,4/37,9/34,0/567,1 22,4/37,9/34,0/567,1	170 гр. / 250 гр. / 190 гр.	350 / 380 / 390
Хрустящий тост с лососем, авокадо и кедровыми орешками Б/Ж/У/Ккал: 19,41/31,3/43,6/534,5	210 гр.	1190

Добавьте в любое блюдо

Лосось 50 гр. 590 Б/Ж/У/Ккал: 9,9/3,2/0,0/68,0	Страчателла 50 гр. 270 Б/Ж/У/Ккал: 5,0/10,5/1,0/118,3	Сгущенка 50 гр. 100 Б/Ж/У/Ккал: 3,6/4,3/0,0/52,7
Креветки 50 гр. 380 Б/Ж/У/Ккал: 9,9/3,2/0,0/68,0	Авокадо 50 гр. 280 Б/Ж/У/Ккал: 1,0/10,0/3,0/106,0	Нутелла 50 гр. 290 Б/Ж/У/Ккал: 3,4/15,5/28,0/265,1
Бекон 50 гр. 190 Б/Ж/У/Ккал: 21,2/5,4/0,3/134,2	Клубника/Голубика 30 гр. 350 Б/Ж/У/Ккал: 0,1/0,0/0,6/2,8 0,1/0,1/0,7/3,5	Конфитюр 50 гр. 200 Б/Ж/У/Ккал: 0,5/0,1/20,2/83,3

Каши

Гречневая / Рисовая / Овсяная / Пшенная

На воде 245 гр. 290 Б/Ж/У/Ккал: 8,1/1,5/44,7/225,2 4,6/8,7/56,2/321,1 3,0/0,3/20,4/96,3 8,1/10,2/51,9/331,5	На молоке 245 гр. 290 Б/Ж/У/Ккал: 11,1/13,0/49,5/359,2 7,2/11,7/62,4/383,5 5,9/11,8/25,2/230,3 11,0/13,4/56,6/390,7
--	--

На альтернативном молоке 245 гр. 390 Б/Ж/У/Ккал: 8,1/1,5/44,7/225,2 4,6/8,7/56,2/321,1 3,0/0,3/20,4/96,3 8,1/10,2/51,9/331,5

Добавки к каше

Клубничный кули 50 гр. 200 Б/Ж/У/Ккал: 0,3/0,1/11,1/46,6	Шоколад Аленка, банан, клубника, арахисовая паста 100 гр. 390 Б/Ж/У/Ккал: 9,8/18,1/23,7/296,9
---	--

Закуски и салаты

Салат со свежими овощами, яйцом и зеленью На выбор: сметана 50 гр./масло оливковое 30 гр. Б/Ж/У/Ккал: 15,4/23,0/45,4/450,3 14,2/28,0/43,9/484,0	275 гр.	590
Цезарь романо с цыпленком Б/Ж/У/Ккал: 28,7/34,0/8,3/454,1	230 гр.	1490
Цезарь романо с креветками Б/Ж/У/Ккал: 19,0/31,5/8,2/392,4	210 гр.	1590
Салат Греческий Б/Ж/У/Ккал: 6,9/31,5/7,1/338,9	220 гр.	720

Супы

Куриный суп с домашней лапшой Б/Ж/У/Ккал: 35,7/20,8/16,5/396,2	380 гр.	550
Борщ с телячьими щечками и сметаной Б/Ж/У/Ккал: 59,85/18,45/64,83/664,77	520 гр.	720
Уха из лосося и судака Б/Ж/У/Ккал: 20,4/4,6/29,7/242,4	400 гр.	890
Суп-пюре овощной с гренками Б/Ж/У/Ккал: 11,21/28,95/25,5/407,2	200/15 гр.	350

Горячее

Бефстроганов с картофельным пюре и белыми грибами Б/Ж/У/Ккал: 30,1/44,3/28,7/634,0	300 гр.	1450
Паровые котлеты из курицы/креветки/семги Б/Ж/У/Ккал: 21,7/10,1/2,4/187,5 18,9/13,5/3,1/210,0 18,4/14,7/2,8/216,5	100 гр.	490/690/1090
Бургер куриный с картофелем фри Б/Ж/У/Ккал: 20,86/34,96/68,37/671,52	160/100/50 гр.	650

Гарниры

Овощи на пару Б/Ж/У/Ккал: 3,7/14,9/8,0/181,3	150 гр.	470
Картофельное пюре Б/Ж/У/Ккал: 3,6/36,7/23,7/439,5	150 гр.	250
Картофель беби Б/Ж/У/Ккал: 3,3/5,3/18,6/135,3	150 гр.	200
Спагетти с сыром Б/Ж/У/Ккал: 14,0/18,3/45,5/402,5	150 гр.	250
Лапша гречневая Б/Ж/У/Ккал: 6,4/10,1/28,6/230,6	150 гр.	200

В качестве сервисного сбора за обслуживание взимается 8%