

ПОСТНОЕ

МЕНЮ



LENTEN

menu

ПОСТНОЕ МЕНЮ LENTEN MENU

Помидоры с сыром тофу и заправкой из базилика

(сыр тофу, оливки без косточки, горчица в асс (зернистая, дижонская), соус соевый, тимьян, сахар песок, базилик свежий, лук зеленый, зелень петрушка, помидоры свежие, зелень)

350

240 g

Б	Ж	У	ккал
18	18	18	347
P	F	C	kcal

Tomatoes with tofu cheese and basil dressing

(tofu cheese, pitted olives, assorted mustard (grainy, dijon), soy sauce, thyme, granulated sugar, fresh basil, green onions, parsley, fresh tomatoes, herbs)

Микс салат со свежей грушей, грецким орехом и помидорами черри

(груша, салат руккола, салат айсберг, сельдерей стебель, помидоры свежие, масло оливковое, лимон, орех грецкий, салат латук, помидоры черри)

650

200 g

Б	Ж	У	ккал
4	4	4	160
P	F	C	kcal

Mix salad with fresh pear, walnut and cherry tomatoes

(pear, arugula, iceberg lettuce, celery stalk, fresh tomatoes, olive oil, lemon, walnut, lettuce, cherry tomatoes)

Салат Греческий с сыром тофу

(лук красный, салат айсберг, оливки без косточки, горчица в асс. (зернистая, дижонская), соус соевый, тимьян, сахар песок, сыр тофу, зелень, огурцы свежие, базилик свежий, перец сладкий, помидоры свежие, лук зеленый, масло растительное)

350

200 g

Б	Ж	У	ккал
12	12	12	160
P	F	C	kcal

Greek salad with tofu cheese

(red onion, iceberg lettuce, pitted olives, assorted mustard (grainy, Dijon), soy sauce, thyme, granulated sugar, tofu cheese, herbs, fresh cucumbers, fresh basil, sweet peppers, fresh tomatoes, green onions, vegetable oil)

Салат Морковный с апельсином, курагой и грецким орехом

(морковь, курага, изюм, апельсин, орех грецкий, мед, лимон)

370

200 g

Б	Ж	У	ккал
10	10	10	430
P	F	C	kcal

Carrot salad with orange, dried apricots and walnuts

(carrots, dried apricots, raisins, orange, walnuts, honey, lemon)

Крем-суп из шампиньонов

(лук репчатый, сливки растительные, хлеб багет, паприка, микрозелень, морковь, грибы шампиньоны)

350

250 g

Б	Ж	У	ккал
2	2	2	63
P	F	C	kcal

Cream of champignon soup

(onion, vegetable cream, baguette bread, paprika, microgreens, carrots, champignon mushrooms)

Суп Минестрони с гренками

(фасоль стручковая, горошек зеленый, капуста брокколи, помидоры свежие, капуста цветная, хлеб багет, картофель, капуста белокочанная, кабачки, лук репчатый, морковь, зелень)

250

350/30 g

Б	Ж	У	ккал
7	7	7	160
P	F	C	kcal

Minestrone soup with croutons

(green beans, green peas, broccoli, fresh tomatoes, cauliflower, baguette bread, potatoes, white cabbage, zucchini, onions, carrots, greens)

Спагетти с овощным рагу и томатным соусом

(паста итальянская, томаты в собственном соку, помидоры черри, базилик свежий, зелень, лук репчатый, баклажаны, морковь, кабачки, чеснок, перец сладкий)

390

350 g

Б	Ж	У	ккал
11	11	11	357
P	F	C	kcal

Spaghetti with vegetable ragu and tomato sauce

(Italian pasta, tomatoes in their own juice, cherry tomatoes, fresh basil, greens, onions, eggplant, carrots, zucchini, garlic, sweet pepper)

Зразы картофельные с грибами, подаются с соевой сметаной

(картофель, сметана соевая, помидоры черри, зелень, грибы шампиньоны)

500

220/50 g

Б	Ж	У	ккал
7	7	7	210
P	F	C	kcal

Potato zrazy with mushrooms, served with soy sour cream

(potatoes, soy sour cream, cherry tomatoes, herbs, champignon mushrooms)

Цветная капуста с карри, тмином и рисом

(рис, масло оливковое, чеснок, капуста цветная, карри, тимн, помидоры черри, микрозелень, зелень)

500

230/120 g

Б	Ж	У	ккал
8	8	8	442
P	F	C	kcal

Cauliflower with curry, cumin and rice

(rice, olive oil, garlic, cauliflower, curry, thyme, cherry tomatoes, microgreens, herbs)

Овощной рататуй

(масло растительное, орегано, микрозелень, лук репчатый, кабачки, морковь, баклажаны, перец сладкий)

390

255 g

Б	Ж	У	ккал
3	3	3	208
P	F	C	kcal

Vegetable ratatouille

(vegetable oil, oregano, microgreens, onions, zucchini, carrots, eggplants, sweet peppers)