



ПОВСЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

09:00 – 09:30 Завтрак

13:00 – 13:30 Обед

16:00 – 16:30 Полдник

18:00 – 18:30 Ужин



Повседневное питание включено в стоимость пребывания в стационаре. Возможно расширение ассортимента повседневного меню при отсутствии противопоказаний. Расширение ассортимента не входит в стоимость повседневного меню и оплачивается отдельно.

Состав приема пищи:



Завтрак

- блюда из раздела «завтраки»
- напиток



Обед

- блюда из разделов «салат», «суп», «горячее/блюда vegan»
- напиток



Ужин

- блюда из раздела «салат», «горячее/блюда vegan»
- напиток



Завтрак

Полезно знать!

Здоровый завтрак даст телу и мозгу энергию, необходимую для восстановления и поддержания здоровья, а также на несколько часов подарит чувство сытости и убережет от вредных перекусов и переедания в первой половине дня.

Исследования* показали, что пропуск завтрака связан с появлением избыточного веса и ожирения. Отсутствие этого приема пищи также увеличивает риск развития некоторых заболеваний, например сахарного диабета II типа. Выбирайте наши полезные и питательные завтраки для прекрасного начала дня. Приятного аппетита!

* По данным National Library of Medicine



• Каша рисовая с бананом на кокосовом молоке

• Каша овсяная

• Омлет

• Блинчики с творогом

• Сырники

Супы

Польза первых блюд!

Первое блюдо – сытное, но вместе с тем, как правило, легкое. Оно быстрее усваивается, хорошо согревает и способствует улучшению пищеварения. Полезные и вкусные супы и бульоны просто необходимы тем, кто заботится о своем здоровье.

• Борщ с курицей

• Крем-суп из шампиньонов

• Солянка мясная



Горячие блюда

Разнообразие белков!

Вторые блюда, такие как мясо, овощи и бобовые, являются отличными источниками белка. Белок необходим для роста и регенерации клеток, поддержания иммунитета и снабжения организма энергией. А правильно выбранный способ приготовления блюд внесут ценный вклад в здоровье и предоставят организму необходимые питательные вещества. Приятного аппетита!

- Куриная грудка с овощами гриль

- Гуляш с гречкой и овощами

- Курица с овощами на пару

- Котлета куриная с картофельным пюре и сливочно-пряным соусом



Салаты

Антиоксиданты в зелени!

Салаты – это вкусный и питательный способ заботы о здоровье.

Их разнообразие и возможности комбинирования ингредиентов позволяют создавать блюда, которые одновременно вкусны и полезны для организма. Зелень, такая как листья салата, шпинат, руккола и сельдерей, содержат антиоксиданты, которые могут помочь в борьбе со свободными радикалами и снижении риска развития хронических заболеваний.

• Цезарь с курицей

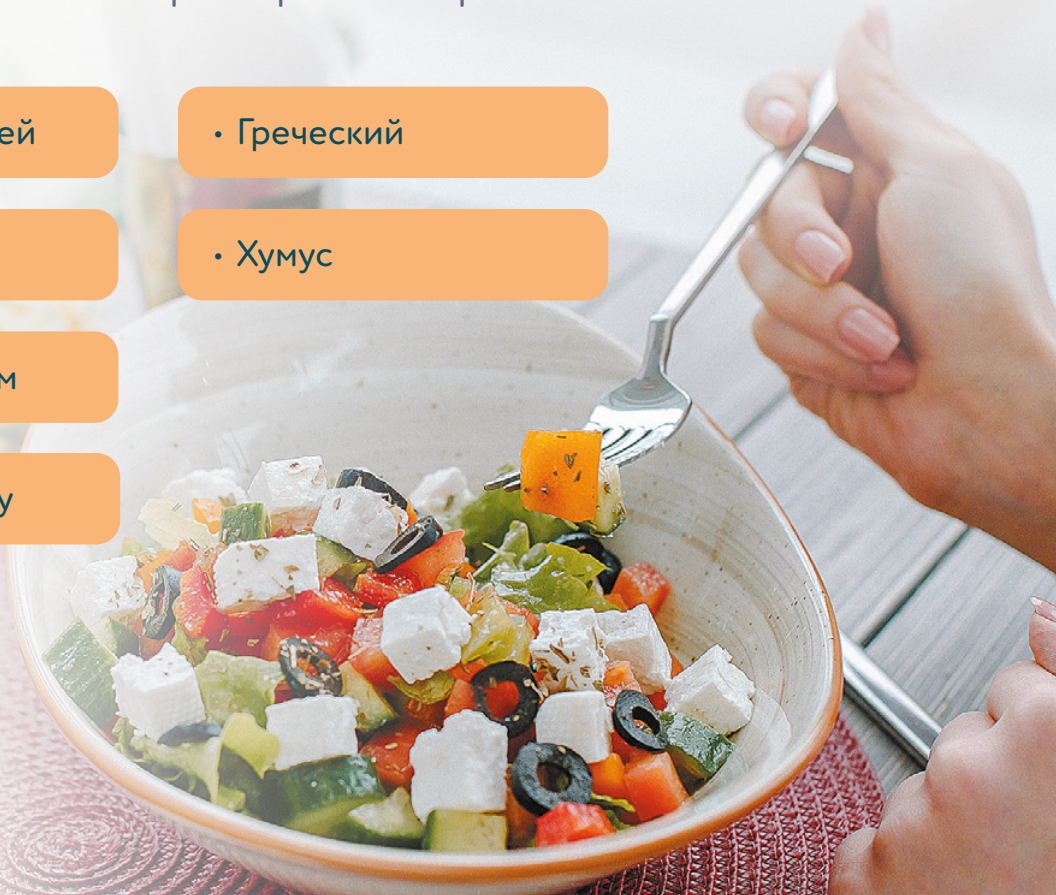
• Греческий

• Чафан

• Хумус

• Нисуаз с тунцом

• Салат Коул слоу



Vegan

Больше фитонутриентов*

Вегетарианская диета может обогатить организм фитонутриентами, такими как лигнаны, флавоноиды и каротиноиды, которые оказывают положительное воздействие на здоровье.

- Спагетти с чечевичным соусом

- Кесадилья с фасолью

*Группа биологически активных веществ, придающих фруктам и овощам специфический, уникальный цвет, вкус, запах и природную устойчивость к заболеваниям.



Напитки

Витаминное обогащение!

Морсы и компоты без сахара содержат витамины, например витамин С, который способствует укреплению иммунитета, и витамин А, важный для здоровья кожи и зрения. Также эти полезные напитки оказывают успокоительное действие на нервную систему. За счет содержания витаминов группы В улучшается сон, стабилизируется эмоциональный фон, улучшается проводимость нервных импульсов.

- Морс клюквенный 0,5 л
- Мохито классический 0,5 л
- Чай 0,5 л
- Кофе 0,5 л



Соусы

• Кетчуп 30 г

• Сырный соус 30 г

• Соус «Цезарь» 30 г

• Сгущенное молоко 30 г

• Сметана 30 г

