



ЗАВТРАК

с 08:00 до 9:00

ОБЕД

с 12:00 до 13:00

ПОЛДНИК

с 15:00 до 16:00

УЖИН

с 18:00 до 19:00

Ресторан "Base Café",
расположен на первом
этаже отеля.



BREAKFAST

с 08:00 до 9:00

BRUNCH

с 12:00 до 13:00

AFTERNOON SNACK

с 15:00 до 16:00

DINNER

с 18:00 до 19:00

Restaurant "Base Café",
located on the ground floor
of the hotel.



Courtyard by Marriott® Sochi Krasnaya Polyana
354392 г. Сочи, с. Эсто-Садок, ул. Горная Карусель, 6
6 Str. Gornaya Carousel, Estosadok, Sochi, 354392

courtyard.com

COURTYARD
BY MARRIOTT

Sochi
Krasnaya Polyana

ДЕТОКС МЕНЮ DETOX MENU



ПН/ЧТ/ВС

MON/THU/SUN

**ЗАВТРАК
BREAKFAST**

Смузи из яблока, сельдерея и корицы
Apple, Celery and Cinnamon Smoothie

Овсяная каша на воде с семенами льна
Oatmeal made with water and flax seeds

**ОБЕД
LUNCH**

Гаспачо из шпината, огурца и свежего базилика
Gaspacho of spinach, cucumber and fresh basil

Филе форели с бурым рисом и
проростками зелени
Trout fillet with brown rice and green sprouts

**ПОЛДНИК
AFTERNOON SNACK**

Смузи из сельдерея и имбиря
Celery and Ginger Smoothie

Свежие фрукты на выбор: яблоко,
апельсин, грейпфрут
Fresh fruits to choose from: apple, orange, grapefruit

**УЖИН
DINNER**

Салат из томатов, огурцов и редиса с заправкой из
прованских трав
Tomato, cucumber and radish salad with Provencal
herbs dressing

Вода с лимоном и лаймом
Water with lemon and lime

ВТ/ПТ

TUE/FRI

**ЗАВТРАК
BREAKFAST**

Смузи из шпината и банана
Spinach and Banana Smoothie

Обезжиренный творог со свежими ягодами
Low Fat Cottage Cheese with Fresh Berries

**ОБЕД
LUNCH**

Овощной суп минестроне
Minestrone Vegetable Soup

Куриная грудка с печеным перцем и цуккини
Chicken breast with baked pepper and zucchini

**ПОЛДНИК
AFTERNOON SNACK**

Свежевыжатый яблочный сок
Freshly squeezed apple juice

Свежие фрукты на выбор: яблоко,
апельсин, грейпфрут
Fresh fruits to choose from: apple, orange, grapefruit

**УЖИН
DINNER**

Салат из киноа, спаржи и брокколи с
проростками зелени
Quinoa, asparagus, broccoli and sprouts salad

Натуральный йогурт
Natural yogurt

СР/СБ

WED/SAT

**ЗАВТРАК
BREAKFAST**

Смузи из огурца, яблока и имбиря
Smoothie of cucumber, apple and ginger

Овощи, ржаной хлебец и яйцо пашот
Vegetables, rye bread and poached egg

**ОБЕД
LUNCH**

Крем суп из брокколи со спаржей и проростками сои
Cream soup of broccoli with asparagus and soybean
seedlings

Филе тунца с печеными цуккини, перцем и
семенами кунжута
Tuna fillet with oven zucchini, pepper and sesame seeds

**ПОЛДНИК
AFTERNOON SNACK**

Смузи из банана, киви и кислого яблока
Banana, Kiwi and Sour Apple Smoothie

Свежие фрукты на выбор: яблоко,
апельсин, грейпфрут
Fresh fruits to choose from: apple, orange, grapefruit

**УЖИН
DINNER**

Салат с булгуром, томатами, петрушкой и мятой
Salad with bulgur, tomatoes, parsley and mint

Вода с лимоном и лаймом
Water with lemon and lime