

## ПОНЕДЕЛЬНИК

### ОБЕД

Салат из свежих овощей  
Суп-пюре из кабачков  
Судак на пару с овощами  
Смузи «Шпинат-киви-банан»

### УЖИН

Салат из сельдерея с яблоками и грейпфрутом  
Греча томленая с белыми грибами  
Компот из сухофруктов

## ВТОРНИК

### ОБЕД

Салат «Детокс»  
Чечевичный суп  
Куриное филе на гриле с печеными овощами  
Смузи «Авокадо-огурец-яблоко-имбирь»

### УЖИН

Тертая морковь с грушей, медом и проростками  
Печеная тыква с ароматом чеснока в овощном  
консоле и гуакамоле  
Зеленый чай с лимоном

ЗАВТРАК:  
С 7:00 ДО 11:00

ОБЕД:  
С 12:00 ДО 14:00

УЖИН:  
С 18:00

Ресторан "The Grill".  
7 этаж отеля Новотель Резорт

Сочи, с. Эсто-Садок, Красная Поляна, +960, ул. Горная, 11



**NOVOTEL**  
HOTELS & RESORTS

**DETOX**  
МЕНЮ



## СРЕДА

### ОБЕД

Зеленый салат  
Суп-пюре из цветной капусты  
Филе трески запеченное с кабачками  
Смузи «Яблоко-авокадо-зеленый салат-киви»

### УЖИН

Салат «Табуле» с булгуром  
Паста с цуккини гриль, вялеными томатами и  
слайсом миндаля  
Морс клюквенный

## ЧЕТВЕРГ

### ОБЕД

Цветной салат  
Борщ без мяса  
Куриный рулет со шпинатом и рисом  
Смузи «Огурец-петрушка»

### УЖИН

Салат «Гриль» с куриным филе  
Стейк из цуккини с печеной тыквой и морковной  
заправкой  
Отвар из шиповника

## ПЯТНИЦА

### ОБЕД

Витаминный салат  
Суп-пюре из брокколи  
Бифштекс из курицы с битым картофелем и зеленью  
Смузи «Авокадо-капуста-шпинат»

### УЖИН

Салат из печёной свеклы, сыром тофу и хрустящим  
спринг-роллом с грушей  
Овощной пирог с кнели из обезжиренного творога с  
соусом песто  
Свежевыжатый сок

## СУББОТА

### ОБЕД

Свекла с оливковым маслом  
Овощной суп без мяса  
Индейка на пару с миксом из листьев салата  
Смузи: яблоко + лайм + огурец

### УЖИН

Салат из битых огурцов  
Рагу из кабачка и перца с диким рисом  
Смузи «Сельдерей-огурец-базилик»

## ВОСКРЕСЕНЬЕ

### ОБЕД

Летний салат  
Щи из свежей капусты без мяса  
Паровая говядина с тертой морковью и свеклой  
Смузи «Перец-лимонный сок»

### УЖИН

Итальянский салат с тунцом, миксом из листьев  
салата и оливками  
Баклажан запечённый с томатами и кус-кусом  
Морс из лесных ягод

