

## ПОНЕДЕЛЬНИК

### ОБЕД

Салат из авокадо с киноа  
150 гр., КБЖУ 208/0,9/20/6

Суп-пюре из брокколи  
250 гр., КБЖУ 140/1/2/14

Запечённое куриное филе со шпинатом  
180 гр., КБЖУ 309/25/21/4

Смузи «Киви-ананас»  
100 гр., КБЖУ 309/25/21/4

### УЖИН

Руккола с редисом и томатами черри  
150 гр., КБЖУ 45/2/1/9

Судак на пару с овощами  
180 гр., КБЖУ 340/27/19/14

Травяной чай  
100 гр.

## ВТОРНИК

### ОБЕД

Гавурдаги салат  
150 гр., КБЖУ 28/0,4/1,5/2,3

Томатный суп  
250 гр., КБЖУ 290/12/14/30

Медальоны из говядины с морковным пюре  
180 гр., КБЖУ 348/23/27/17

Смузи яблоко-огурец  
100 гр., КБЖУ 67/1/1/15

### УЖИН

Крымский салат  
150 гр., КБЖУ 67/2/4/6

Семга с черным рисом  
180 гр., КБЖУ 572/26/50/5

Травяной чай  
100 гр.



### ЗАВТРАК: 7<sup>30</sup> - 10<sup>30</sup>

Завтрак по типу шведский стол в ресторане Sparx.  
Отдельная зона завтрака для участников программы  
"Горный Детокс"

### ОБЕД: 12<sup>30</sup> - 14<sup>30</sup>

### УЖИН: 19<sup>00</sup> - 21<sup>00</sup>

Сочи, п. Эсто-Садок, Курорт Красная  
Поляна +960, ул.Созвездий, 3

# RIXOS

KRASNAYA POLYANA  
SOCHI

## DETOX МЕНЮ



## СРЕДА

### ОБЕД

Свекольный салат с орехом и черносливом  
150 гр., КБЖУ 256/3,5/21,3/12,5

Крем-суп с цветной капустой  
250 гр., КБЖУ 140/1/2/14

Запечённое куриное филе со шпинатом  
180 гр., КБЖУ 295/36/12/11

Мохито с базиликом  
100 гр., КБЖУ 26/1/0/6

### УЖИН

Овощной салат  
150 гр., КБЖУ 161/2/15/5

Паровые котлеты из трески с пюре из сельдерея  
180 гр., КБЖУ 195/4/12/17

Травяной чай  
100 гр.

## ЧЕТВЕРГ

### ОБЕД

Зеленый салат с авокадо  
150 гр., КБЖУ 201/4,35/17,7/6,2

Крем-суп из кабачка  
250 гр., КБЖУ 206/4/16/14

Филе тунца с сочным апельсином и спаржей  
180 гр., КБЖУ 226/34/9/3

Смузи «Банан-орех»  
100 гр., КБЖУ 386/10/23/34

### УЖИН

Куриное филе с сочными овощами  
150 гр., КБЖУ 184/21/9/5

Филе сибаса на пару со спаржей  
180 гр., КБЖУ 203/22/11/3

Травяной чай  
100 гр.

## ПЯТНИЦА

### ОБЕД

Зеленый салат с креветками  
150 гр., КБЖУ 196/14/14/4

Куриный бульон  
250 гр., КБЖУ 248/23/8/21

Бургер «Веган»  
180 гр., КБЖУ 273/6/15/28

Смузи «Апельсин-морковь»  
100 гр., КБЖУ 113/1/0/26

### УЖИН

Лосось с картофелем и яйцом  
150 гр., КБЖУ 216/9/14/14

Утиная грудка с ягодами  
180 гр., КБЖУ 494/42/28/19

Травяной чай  
100 гр.

## СУББОТА

### ОБЕД

Салат с куриным филе, яблоком и виноградом  
150 гр., КБЖУ 180/15/11/5

Суп-пюре грибной  
250 гр., КБЖУ 203/11/13/9

Биточки из семги с фасолью  
180 гр., КБЖУ 330/34/18/9

Смузи «Яблоко-огурец»  
100 гр., КБЖУ 67/1/1/15

### УЖИН

Салат с морепродуктами  
150 гр., КБЖУ 83/12/3/2

Ролл из форели на пару  
180 гр., КБЖУ 278/27/15/8

Травяной чай  
100 гр.

## ВОСКРЕСЕНЬЕ

### ОБЕД

Салат боккончини с томатами черри  
150 гр., КБЖУ 405/23/34/2

Суп-пюре овощной  
250 гр., КБЖУ 286/6/16/30

Филе сибаса на пару со спаржей  
180 гр., КБЖУ 203/22/11/3

Смузи «Банан-орех»  
100 гр., КБЖУ 386/10/23/34

### УЖИН

Постный салат «Оливье» на оливковом масле  
150 гр., КБЖУ 158/7/7/16

Паровые котлеты из трески с пюре из сельдерея  
180 гр., КБЖУ 195/4/12/17

Травяной чай  
100 гр.