

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: 7³⁰ - 10³⁰

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

ОБЕД: 12³⁰ - 14³⁰

УЖИН: 19⁰⁰ - 21⁰⁰

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.