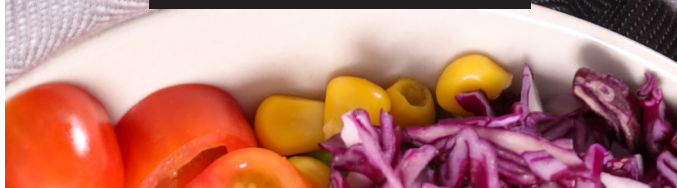




Gorki
Panorama



Завтрак в ресторане Романов: 7:00 - 11:00
Обед в Лобби-баре: 13:00 - 15:00
Полдник в Лобби-баре: 16:30 - 17:30
Ужин в Лобби-баре: 19:00 - 21:00



Gorki
Panorama

Горки Панорама | Сочи, с. Эстосадок, Красная Поляна, ул. Февральская, 1
GORKIPANORAMA



Gorki
Panorama

DETOX МЕНЮ



ПОНЕДЕЛЬНИК ЧЕТВЕРГ ВОСКРЕСЕНЬЕ

ЗАВТРАК

Фриттата с овощами

Смузи из банана, яблок и сельдерея

ОБЕД

Крем-суп из печеной свеклы с солеными орешками

Куриная грудка с авокадо-гриль, кускусом и запеченными овощами

ПОЛДНИК

Смузи из сельдерея, огурца и имбиря

Свежие фрукты на выбор: яблоко, ананас, грейпфрут

УЖИН

Салат из киноа, брокколи, моркови, ростков сои с имбирной заправкой

Брускетты из кабачка-гриль с гуакамоле, миндальными лепестками и ростками пшеницы на зерновом хлебе

Травяной чай

ВТОРНИК ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

Каша из полбы с сушеными фруктами

Яблочный смузи с огурцом, имбирём и семенами чиа

ОБЕД

Нежный суп из брокколи с гренкой из зернового хлеба

Форель на пару с пюре из корнеплодов и сельдерея

ПОЛДНИК

Яблочный свежевыжатый сок

Батончик из киноа с печеным бананом и клюквой

УЖИН

Салат из локальных яблок, сельдерея, моркови с грецким орехом и ростками молодого гороха

Батончики из геркулесовых хлопьев с кешью и фруктами

Ромашковый чай с мелиссой

СРЕДА СУББОТА

ЗАВТРАК

Белковый омлет со шпинатом и подложкой из свежего гороха

Домашний йогурт с злаковыми хлопьями и сухофруктами

ОБЕД

Суп из шпината, лайма, имбиря и огурца

Овощная запеканка с солью из томатов

ПОЛДНИК

Смузи из банана, киви и грецких орехов

Питьевой лёгкий йогурт с гранолой

УЖИН

Салат с черникой, кускусом, листьями салата, авокадо и кунжутом

Творожная запеканка из обезжиренного творога с черносливом, яблоками и курагой

Вода с лимоном, лаймом, имбирём и огурцом

