

# DETOX MENU / ИНТЕРВАЛЬНОЕ

Прием заказа для доставки на следующий день до 12:00



VERBA MAYR

австрийский центр здоровья

ПОНЕДЕЛЬНИК  д  м 20  г

## СОСТАВ РАЦИОНА ПИТАНИЯ

(поставьте  напротив выбранной продукции)

### ЗАВТРАК

#### МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ (один на выбор)

- Йогурт (из козьего молока) 200 гр / 110 ккал  
 Йогурт (из безлактозного молока) 200 гр / 123 ккал

#### БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ ХЛЕБ собственной выпечки (один на выбор)

- Тост гречневый 100 гр / 193 ккал  
 Тост кукурузный 100 гр / 219 ккал  
 Тост «Пять злаков» 100 гр / 205 ккал  
 Тост полбовый 100 гр / 224 ккал  
 Тост льняной 100 гр / 178 ккал

#### ДОБАВКИ (один на выбор)

- Ветчина из индейки 50 гр / 66 ккал  
 Гравлак (лосось слабого посола) 50 гр / 79 ккал  
 Авокадо 50 гр / 101 ккал  
 Тофу с оливками 50 гр / 44 ккал  
 Сыр козий домашний 50 гр / 145 ккал  
 Сыр «Шевр» козий 50 гр / 128 ккал  
 Сыр безлактозный домашний 50 гр / 122 ккал  
 Сыр «Рикотта» безлактозный 50 гр / 87 ккал  
 Овощная икра 50 гр / 46 ккал  
 Грибная икра 50 гр / 40 ккал

### ОБЕД

#### СУПЫ (один на выбор)

- Минестроне 250 гр / 48 ккал  
 Крем-суп из моркови с имбирём 250 гр / 67 ккал

#### ГОРЯЧИЕ БЛЮДА (один на выбор)

- Филе индейки с артишоками и запеченной тыквой 270 гр / 216 ккал  
 Овощное рагу с муксуном 290 гр / 197 ккал  
 Спагетти из кукурузы аль-песто 250 гр / 283 ккал

УКАЖИТЕ ЖЕЛАЕМОЕ КОЛИЧЕСТВО ОДНОРАЗОВЫХ ПРИБОРОВ НА ДЕНЬ:  
(1 вилка, 1 ложка, 1 нож, 1 зубочистка, 1 салфетка) 1 НАБОР – 80 РУБЛЕЙ

АНКЕТА-ЗАКАЗ от \_\_\_\_\_ г. на Программу \_\_\_\_\_ (Тип меню \_\_\_\_\_)

к Абонентскому договору на оказание комплекса платных медицинских услуг и сервисных услуг № \_\_\_\_\_

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ года (Договор) и Приложению № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ года.

ДАТА СОСТАВЛЕНИЯ:

ПОДПИСЬ:

# DETOX MENU / ИНТЕРВАЛЬНОЕ

Прием заказа для доставки на следующий день до 12:00



VERBA MAYR

австрийский центр здоровья

ВТОРНИК  д  м 20  г

## СОСТАВ РАЦИОНА ПИТАНИЯ

(поставьте  напротив выбранной продукции)

### ЗАВТРАК

#### МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ (один на выбор)

- Йогурт (из козьего молока) 200 гр / 110 ккал  
 Йогурт (из безлактозного молока) 200 гр / 123 ккал

#### БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ ХЛЕБ собственной выпечки (один на выбор)

- Тост гречневый 100 гр / 193 ккал  
 Тост кукурузный 100 гр / 219 ккал  
 Тост «Пять злаков» 100 гр / 205 ккал  
 Тост полбовый 100 гр / 224 ккал  
 Тост льняной 100 гр / 178 ккал

#### ДОБАВКИ (один на выбор)

- Ветчина из индейки 50 гр / 66 ккал  
 Гравлак (лосось слабого посола) 50 гр / 79 ккал  
 Авокадо 50 гр / 101 ккал  
 Тофу с оливками 50 гр / 44 ккал  
 Сыр козий домашний 50 гр / 145 ккал  
 Сыр «Шевр» козий 50 гр / 128 ккал  
 Сыр безлактозный домашний 50 гр / 122 ккал  
 Сыр «Рикотта» безлактозный 50 гр / 87 ккал  
 Овощная икра 50 гр / 46 ккал  
 Грибная икра 50 гр / 40 ккал

### ОБЕД

#### СУПЫ (один на выбор)

- Минестроне 250 гр / 48 ккал  
 Крем-суп с грибами 250 гр / 55 ккал

#### ГОРЯЧИЕ БЛЮДА (один на выбор)

- Тефтели из индейки с соусом карри, фенхелем и цукини 265 гр / 288 ккал  
 Филе сибаса с зеленой спаржей, пюре из сельдерея и соусом вьерж 250 гр / 182 ккал  
 Полента с вешенками и соусом из белых грибов 270 гр / 225 ккал

УКАЖИТЕ ЖЕЛАЕМОЕ КОЛИЧЕСТВО ОДНОРАЗОВЫХ ПРИБОРОВ НА ДЕНЬ:  
(1 вилка, 1 ложка, 1 нож, 1 зубочистка, 1 салфетка) 1 НАБОР – 80 РУБЛЕЙ

АНКЕТА-ЗАКАЗ от \_\_\_\_\_ г. на Программу \_\_\_\_\_ (Тип меню \_\_\_\_\_)

к Абонентскому договору на оказание комплекса платных медицинских услуг и сервисных услуг № \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ года (Договор) и Приложению № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ года.

ДАТА СОСТАВЛЕНИЯ:

ПОДПИСЬ:

# DETOX MENU / ИНТЕРВАЛЬНОЕ

Прием заказа для доставки на следующий день до 12:00



VERBA MAYR

австрийский центр здоровья

СРЕДА  д  м 20  г

## СОСТАВ РАЦИОНА ПИТАНИЯ

(поставьте  напротив выбранной продукции)

### ЗАВТРАК

#### МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ (один на выбор)

- Йогурт (из козьего молока) 200 гр / 110 ккал  
 Йогурт (из безлактозного молока) 200 гр / 123 ккал

#### БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ ХЛЕБ собственной выпечки (один на выбор)

- Тост гречневый 100 гр / 193 ккал  
 Тост кукурузный 100 гр / 219 ккал  
 Тост «Пять злаков» 100 гр / 205 ккал  
 Тост полбовый 100 гр / 224 ккал  
 Тост льняной 100 гр / 178 ккал

#### ДОБАВКИ (один на выбор)

- Ветчина из индейки 50 гр / 66 ккал  
 Гравлак (лосось слабого посола) 50 гр / 79 ккал  
 Авокадо 50 гр / 101 ккал  
 Тофу с оливками 50 гр / 44 ккал  
 Сыр козий домашний 50 гр / 145 ккал  
 Сыр «Шевр» козий 50 гр / 128 ккал  
 Сыр безлактозный домашний 50 гр / 122 ккал  
 Сыр «Рикотта» безлактозный 50 гр / 87 ккал  
 Овощная икра 50 гр / 46 ккал  
 Грибная икра 50 гр / 40 ккал

### ОБЕД

#### СУПЫ (один на выбор)

- Минестроне 250 гр / 48 ккал  
 Крем-суп из тыквы с имбирем 250 гр / 104 ккал

#### ГОРЯЧИЕ БЛЮДА (один на выбор)

- Медальоны из кролика с томатным соусом и овощным рагу 265 гр / 290 ккал  
 Филе лосося с пюре из пастернака с лимонником и печеной свеклой 270 гр / 300 ккал  
 Равиоли из полбы с овощным соусом и грибами 250 гр / 255 ккал

УКАЖИТЕ ЖЕЛАЕМОЕ КОЛИЧЕСТВО ОДНОРАЗОВЫХ ПРИБОРОВ НА ДЕНЬ:  
(1 вилка, 1 ложка, 1 нож, 1 зубочистка, 1 салфетка) 1 НАБОР – 80 РУБЛЕЙ

АНКЕТА-ЗАКАЗ от \_\_\_\_\_ г. на Программу \_\_\_\_\_ (Тип меню \_\_\_\_\_)

к Абонентскому договору на оказание комплекса платных медицинских услуг и сервисных услуг № \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ года (Договор) и Приложению № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ года.

ДАТА СОСТАВЛЕНИЯ:

ПОДПИСЬ:

# DETOX MENU / ИНТЕРВАЛЬНОЕ

Прием заказа для доставки на следующий день до 12:00



VERBA MAYR

австрийский центр здоровья

ЧЕТВЕРГ  д  м 20  г

## СОСТАВ РАЦИОНА ПИТАНИЯ

(поставьте  напротив выбранной продукции)

### ЗАВТРАК

#### МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ (один на выбор)

- Йогурт (из козьего молока) 200 гр / 110 ккал  
 Йогурт (из безлактозного молока) 200 гр / 123 ккал

#### БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ ХЛЕБ собственной выпечки (один на выбор)

- Тост гречневый 100 гр / 193 ккал  
 Тост кукурузный 100 гр / 219 ккал  
 Тост «Пять злаков» 100 гр / 205 ккал  
 Тост полбовый 100 гр / 224 ккал  
 Тост льняной 100 гр / 178 ккал

#### ДОБАВКИ (один на выбор)

- Ветчина из индейки 50 гр / 66 ккал  
 Гравлак (лосось слабого посола) 50 гр / 79 ккал  
 Авокадо 50 гр / 101 ккал  
 Тофу с оливками 50 гр / 44 ккал  
 Сыр козий домашний 50 гр / 145 ккал  
 Сыр «Шевр» козий 50 гр / 128 ккал  
 Сыр безлактозный домашний 50 гр / 122 ккал  
 Сыр «Рикотта» безлактозный 50 гр / 87 ккал  
 Овощная икра 50 гр / 46 ккал  
 Грибная икра 50 гр / 40 ккал

### ОБЕД

#### СУПЫ (один на выбор)

- Минестроне 250 гр / 48 ккал  
 Крем-суп из сельдерея 250 гр / 67 ккал

#### ГОРЯЧИЕ БЛЮДА (один на выбор)

- Медальоны из говядины с пюре из пастернака и перечным карри с клюквой 250 гр / 417 ккал  
 Филе сибаса с цукини, томатной сферой и кнели из цветной капусты 270 гр / 158 ккал  
 Ризотто из зеленой гречки с грибами 280 гр / 308 ккал

УКАЖИТЕ ЖЕЛАЕМОЕ КОЛИЧЕСТВО ОДНОРАЗОВЫХ ПРИБОРОВ НА ДЕНЬ:  
(1 вилка, 1 ложка, 1 нож, 1 зубочистка, 1 салфетка) 1 НАБОР – 80 РУБЛЕЙ

АНКЕТА-ЗАКАЗ от \_\_\_\_\_ г. на Программу \_\_\_\_\_ (Тип меню \_\_\_\_\_)

к Абонентскому договору на оказание комплекса платных медицинских услуг и сервисных услуг № \_\_\_\_\_

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ года (Договор) и Приложению № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ года.

ДАТА СОСТАВЛЕНИЯ:

ПОДПИСЬ:

# DETOX MENU / ИНТЕРВАЛЬНОЕ

Прием заказа для доставки на следующий день до 12:00



VERBA MAYR

австрийский центр здоровья

ПЯТНИЦА  д  м 20  г

## СОСТАВ РАЦИОНА ПИТАНИЯ

(поставьте  напротив выбранной продукции)

### ЗАВТРАК

#### МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ (один на выбор)

- Йогурт (из козьего молока) 200 гр / 110 ккал  
 Йогурт (из безлактозного молока) 200 гр / 123 ккал

#### БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ ХЛЕБ собственной выпечки (один на выбор)

- Тост гречневый 100 гр / 193 ккал  
 Тост кукурузный 100 гр / 219 ккал  
 Тост «Пять злаков» 100 гр / 205 ккал  
 Тост полбовый 100 гр / 224 ккал  
 Тост льняной 100 гр / 178 ккал

#### ДОБАВКИ (один на выбор)

- Ветчина из индейки 50 гр / 66 ккал  
 Гравлак (лосось слабого посола) 50 гр / 79 ккал  
 Авокадо 50 гр / 101 ккал  
 Тофу с оливками 50 гр / 44 ккал  
 Сыр козий домашний 50 гр / 145 ккал  
 Сыр «Шевр» козий 50 гр / 128 ккал  
 Сыр безлактозный домашний 50 гр / 122 ккал  
 Сыр «Рикотта» безлактозный 50 гр / 87 ккал  
 Овощная икра 50 гр / 46 ккал  
 Грибная икра 50 гр / 40 ккал

### ОБЕД

#### СУПЫ (один на выбор)

- Минестроне 250 гр / 48 ккал  
 Крем-суп из зеленых овощей 250 гр / 131 ккал

#### ГОРЯЧИЕ БЛЮДА (один на выбор)

- Террин из утки с артишоком и тыквенными драниками 285 гр / 321 ккал  
 Филе морской форели с овощным спагетти и вялеными томатами 290 гр / 250 ккал  
 Тальятелле из полбы с соусом из тофу и белого трюфеля 250 гр / 367 ккал

УКАЖИТЕ ЖЕЛАЕМОЕ КОЛИЧЕСТВО ОДНОРАЗОВЫХ ПРИБОРОВ НА ДЕНЬ:  
(1 вилка, 1 ложка, 1 нож, 1 зубочистка, 1 салфетка) 1 НАБОР – 80 РУБЛЕЙ

АНКЕТА-ЗАКАЗ от \_\_\_\_\_ г. на Программу \_\_\_\_\_ (Тип меню \_\_\_\_\_)

к Абонентскому договору на оказание комплекса платных медицинских услуг и сервисных услуг № \_\_\_\_\_

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ года (Договор) и Приложению № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ года.

ДАТА СОСТАВЛЕНИЯ:

ПОДПИСЬ:

# DETOX MENU / ИНТЕРВАЛЬНОЕ

Прием заказа для доставки на следующий день до 12:00



VERBA MAYR

австрийский центр здоровья

СУББОТА  д  м 20  г

## СОСТАВ РАЦИОНА ПИТАНИЯ

(поставьте  напротив выбранной продукции)

### ЗАВТРАК

#### МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ (один на выбор)

- Йогурт (из козьего молока) 200 гр / 110 ккал  
 Йогурт (из безлактозного молока) 200 гр / 123 ккал

#### БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ ХЛЕБ собственной выпечки (один на выбор)

- Тост гречневый 100 гр / 193 ккал  
 Тост кукурузный 100 гр / 219 ккал  
 Тост «Пять злаков» 100 гр / 205 ккал  
 Тост полбовый 100 гр / 224 ккал  
 Тост льняной 100 гр / 178 ккал

#### ДОБАВКИ (один на выбор)

- Ветчина из индейки 50 гр / 66 ккал  
 Гравлак (лосось слабого посола) 50 гр / 79 ккал  
 Авокадо 50 гр / 101 ккал  
 Тофу с оливками 50 гр / 44 ккал  
 Сыр козий домашний 50 гр / 145 ккал  
 Сыр «Шевр» козий 50 гр / 128 ккал  
 Сыр безлактозный домашний 50 гр / 122 ккал  
 Сыр «Рикотта» безлактозный 50 гр / 87 ккал  
 Овощная икра 50 гр / 46 ккал  
 Грибная икра 50 гр / 40 ккал

### ОБЕД

#### СУПЫ (один на выбор)

- Минестроне 250 гр / 48 ккал  
 Крем-суп из брокколи с миндалем 250 гр / 78 ккал

#### ГОРЯЧИЕ БЛЮДА (один на выбор)

- Цыпленок корнишон с овощами гриль 290 гр / 340 ккал  
 Ленский омуль с пюре из цукини и соусом вьерж 263 гр / 255 ккал  
 Полента с печеными овощами 270 гр / 177 ккал

УКАЖИТЕ ЖЕЛАЕМОЕ КОЛИЧЕСТВО ОДНОРАЗОВЫХ ПРИБОРОВ НА ДЕНЬ:  
(1 вилка, 1 ложка, 1 нож, 1 зубочистка, 1 салфетка) 1 НАБОР – 80 РУБЛЕЙ

АНКЕТА-ЗАКАЗ от \_\_\_\_\_ г. на Программу \_\_\_\_\_ (Тип меню \_\_\_\_\_)

к Абонентскому договору на оказание комплекса платных медицинских услуг и сервисных услуг № \_\_\_\_\_

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ года (Договор) и Приложению № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ года.

ДАТА СОСТАВЛЕНИЯ:

ПОДПИСЬ:

# DETOX MENU / ИНТЕРВАЛЬНОЕ

Прием заказа для доставки на следующий день до 12:00



VERBA MAYR

австрийский центр здоровья

ВОСКРЕСЕНЬЕ  д  м 20 г

## СОСТАВ РАЦИОНА ПИТАНИЯ

(поставьте  напротив выбранной продукции)

### ЗАВТРАК

#### МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ (один на выбор)

- Йогурт (из козьего молока) 200 гр / 110 ккал  
 Йогурт (из безлактозного молока) 200 гр / 123 ккал

#### БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ ХЛЕБ собственной выпечки (один на выбор)

- Тост гречневый 100 гр / 193 ккал  
 Тост кукурузный 100 гр / 219 ккал  
 Тост «Пять злаков» 100 гр / 205 ккал  
 Тост полбовый 100 гр / 224 ккал  
 Тост льняной 100 гр / 178 ккал

#### ДОБАВКИ (один на выбор)

- Ветчина из индейки 50 гр / 66 ккал  
 Гравлак (лосось слабого посола) 50 гр / 79 ккал  
 Авокадо 50 гр / 101 ккал  
 Тофу с оливками 50 гр / 44 ккал  
 Сыр козий домашний 50 гр / 145 ккал  
 Сыр «Шевр» козий 50 гр / 128 ккал  
 Сыр безлактозный домашний 50 гр / 122 ккал  
 Сыр «Рикотта» безлактозный 50 гр / 87 ккал  
 Овощная икра 50 гр / 46 ккал  
 Грибная икра 50 гр / 40 ккал

### ОБЕД

#### СУПЫ (один на выбор)

- Минестроне 250 гр / 48 ккал  
 Крем суп из свеклы с кокосовым молоком 250 гр / 141 ккал

#### ГОРЯЧИЕ БЛЮДА (один на выбор)

- Ножка кролика с топинамбуром и спагетти из цукини 270 гр / 271 ккал  
 Филе лосося с томленным сельдереем, зеленой спаржей и кокосовым карри 280 гр / 297 ккал  
 Пенне из кукурузы с вешенками 270 гр / 301 ккал

УКАЖИТЕ ЖЕЛАЕМОЕ КОЛИЧЕСТВО ОДНОРАЗОВЫХ ПРИБОРОВ НА ДЕНЬ:  
(1 вилка, 1 ложка, 1 нож, 1 зубочистка, 1 салфетка) 1 НАБОР – 80 РУБЛЕЙ

АНКЕТА-ЗАКАЗ от \_\_\_\_\_ г. на Программу \_\_\_\_\_ (Тип меню \_\_\_\_\_)

к Абонентскому договору на оказание комплекса платных медицинских услуг и сервисных услуг № \_\_\_\_\_

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ года (Договор) и Приложению № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ года.

ДАТА СОСТАВЛЕНИЯ:

ПОДПИСЬ:

