



ЙОГА ВИЛЛА

**МЕНЮ НА ДВЕ
НЕДЕЛИ**

**ВКУСНОЕ И СЫТНОЕ
ВЕГЕТАРИАНСКОЕ ПИТАНИЕ
НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ**

**Фрукты и овощи могут меняться в составах блюд в зависимости от сезонности и доступности*

***Десерты, не указанные в меню, но присутствующие на фотографии, вы сможете приобрести за дополнительную оплату в нашем кафетерии с десертами*

****Пожалуйста, если у вас есть аллергия на какие-то продукты/специи, обязательно спрашивайте, есть ли они в составе блюда. Поверьте, нам тоже очень важно, чтоб вы были здоровы.*

НЕДЕЛЯ 1

ПОНЕДЕЛЬНИК





ЗАВТРАК — ТЁПЛОЕ И СЫТНОЕ НАЧАЛО ДНЯ

НЕЖНАЯ ПШЁННАЯ КАША НА МОЛОКЕ, АРОМАТНЫЙ КИЧРИ С МЯГКИМИ СПЕЦИЯМИ, ДОМАШНЕЕ МАКОВОЕ ПЕЧЕНЬЕ И СВЕЖИЕ ФРУКТЫ***


 МЯГКО НАСЫЩАЕТ



 ОБЕД — ДОМАШНИЙ И НАСЫЩЕННЫЙ ЛЁГКАЯ ВЕГЕТАРИАНСКАЯ «УХА», РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧКА С ПРЯНЫМ ЛОББИО И СВЕЖИЙ САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ***

 БАЛАНС И СВЕЖЕСТЬ



 УЖИН — ЛЁГКОСТЬ И КОМФОРТ ОВОЩНАЯ ЗАПЕКАНКА С ЗЕЛЕНЬЮ И СВЕЖИЕ ЛИСТЬЯ САЛАТА***

 ЛЁГКИЙ УЖИН БЕЗ ТЯЖЕСТИ

ВТОРНИК



ЗАВТРАК


ОВСЯНАЯ КАША, НАСЫЩЕННЫЙ ДАЛ
МАКХАНДИ, КЕКСЫ С КЭРОБОМ И СЕЗОННЫЕ
ФРУКТЫ***

 ЭНЕРГИЯ И УЮТ С УТРА



ОБЕД

СОЛЯНКА, МАКАРОНЫ С СОУСОМ, СОЧНЫЕ
ТЕФТЕЛИ И СВЕЖИЙ ЛЕТНИЙ САЛАТ***

 СЫТНО И ПО-ДОМАШНЕМУ



УЖИН

ГРЕЧНЕВАЯ ЛАПША СОБА С ОВОЩАМИ В
СОУСЕ ТЕРИЯКИ И СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ***

 ЛЁГКИЙ АЗИАТСКИЙ АКЦЕНТ



 ЗАВТРАК


РИСОВАЯ КАША, ПИТАТЕЛЬНАЯ ЧЕЧЕВИЧНАЯ КАША, КОКОСОВО-КУНЖУТНОЕ ПЕЧЕНЬЕ И ФРУКТЫ***

 НЕЖНО И СБАЛАНСИРОВАННО



 ОБЕД

СУП С ЛАПШОЙ, БУЛГУР И ОВОЩНОЕ САБДЖИ, СВЕЖИЙ КАПУСТНЫЙ САЛАТ С ЛИМОНОМ***

 ЛЁГКОСТЬ И НАСЫЩЕНИЕ



 УЖИН

КАРТОФЕЛЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ С СОУСОМ ЛЕЧО И ЛИСТЬЯ САЛАТА***

 ТЁПЛЫЙ И УЮТНЫЙ УЖИН



 **ЗАВТРАК**

ЯЧНЕВАЯ КАША, ГРЕЧКА С ОВОЩАМИ ПОД КЕФИРНОЙ ПОДЛИВКОЙ, МАФФИНЫ И ФРУКТЫ***

 СЫТНЫЙ И РАЗНООБРАЗНЫЙ СТАРТ ДНЯ



 **ОБЕД**


БОРЩ, АРОМАТНЫЙ ПЛОВ С ПОДЛИВКОЙ, ЗАПЕЧЁННЫЕ КАБАЧКИ И СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ***

 КЛАССИКА В ЛЁГКОМ ВЕГЕТАРИАНСКОМ ИСПОЛНЕНИИ



 **УЖИН**

ФУНЧОЗА С ОВОЩАМИ В СОУСЕ ТЕРИЯКИ И СВЕЖИЕ ПОМИДОРЫ***

 ЛЁГКОСТЬ И ЯРКИЙ ВКУС

🌿 ПЯТНИЦА



☀️ ЗАВТРАК

МАННАЯ КАША С АПЕЛЬСИНОВОЙ НОТКОЙ, КИЧРИ, ЗАПЕЧЁННЫЕ БУТЕРБРОДЫ И ФРУКТЫ***

🌿 УЮТНЫЙ ЗАВТРАК С ЦИТРУСОВЫМ АРОМАТОМ



🥗 ОБЕД

ОВОЩНОЙ СУП НА КОКОСОВЫХ СЛИВКАХ, ПШЕНИЧНАЯ КАША, ОВОЩИ С ПАНИРОМ И ЛЕТНИЙ САЛАТ***

🌿 НЕЖНЫЙ И ПИТАТЕЛЬНЫЙ



🌙 УЖИН

ТУШЁНАЯ КАПУСТА С СЕЙТАНОМ И СВЕЖИЕ ЛИСТЬЯ САЛАТА***

🌿 СЫТНО И ПРИ ЭТОМ ЛЕГКО

☘ СУББОТА



☀ ЗАВТРАК

ПШЁННАЯ КАША, ДАЛ МАКХАНДИ, КЕКСЫ С ИЗЮМОМ И ФРУКТЫ***

☘ СЛАДКИЙ И НАСЫЩЕННЫЙ ЗАВТРАК



🥗 ОБЕД

РАССОЛЬНИК, ЯЧНЕВАЯ КАША С ЛОББИО И СВЕЖИЙ САЛАТ С ПЕКИНСКОЙ КАПУСТОЙ***

☘ ДОМАШНИЙ ВКУС И КОМФОРТ



🌙 УЖИН

ОВОЩНАЯ ЗАПЕКАНКА И ХРУСТЯЩИЙ АЙСБЕРГ***

☘ ЛЁГКИЙ ВЕЧЕР

🌿 ВОСКРЕСЕНЬЕ



☀️ ЗАВТРАК

ПШЕНИЧНАЯ КАША, ЧЕЧЕВИЧНАЯ КАША,
ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ И ФРУКТЫ***

🌿 СПОКОЙНОЕ И ПИТАТЕЛЬНОЕ УТРО



🥗 ОБЕД

ДАЛ, РИС И ОВОЩНОЕ РАГУ С НУТОМ,
СВЕЖИЙ РЕДИСОЧНЫЙ САЛАТ***

🌿 НАСЫЩЕННЫЙ, НО ЛЁГКИЙ



🌙 УЖИН

МАКАРОНЫ ПО-ДОМАШНЕМУ С СОУСОМ
БАРБЕКЮ И СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ***

🌿 СЫТНЫЙ И УЮТНЫЙ ФИНАЛ НЕДЕЛИ

НЕДЕЛЯ 2

ПОНЕДЕЛЬНИК (ЭКАДАШИ)



ЗАВТРАК

АМАРАНТОВАЯ КАША НА КОКОСОВОМ МОЛОКЕ, ГРЕЧКА С ОВОЩАМИ, БЛИНЧИКИ ИЗ ЗЕЛЁНОЙ ГРЕЧКИ И ФРУКТЫ***

 ЛЁГКИЙ И ОЧИЩАЮЩИЙ СТАРТ



ОБЕД

БОРЩ, КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ, ТАМАТАР ПАНИР И СВЕЖИЙ ОВОЩНОЙ САЛАТ***

 НЕЖНЫЙ И НАСЫЩЕННЫЙ ВКУС



УЖИН

КАРТОФЕЛЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ С СОУСОМ ЛЕЧО И ЗЕЛЕНЬЮ***

 ТЁПЛЫЙ И ПРОСТОЙ УЖИН

ВТОРНИК



ЗАВТРАК

ОВСЯНАЯ КАША, КИЧРИ, МАФФИНЫ И ФРУКТЫ***

 БАЛАНС ВКУСА И ПОЛЬЗЫ



ОБЕД

ГОРОХОВЫЙ СУП, БУЛГУР С ТЕФТЕЛЯМИ И СВЕЖИЙ КАПУСТНЫЙ САЛАТ***

 СЫТНО И ПИТАТЕЛЬНО



УЖИН

СОБА С ОВОЩАМИ В СОУСЕ ТЕРИЯКИ И СВЕЖИЕ ПОМИДОРЫ***

 ЛЁГКОСТЬ И НАСЫЩЕННЫЙ ВКУС



 ЗАВТРАК

РИСОВАЯ КАША, ДАЛ МАКХАНДИ,
ПРЯНИЧНОЕ ПЕЧЕНЬЕ И ФРУКТЫ***

 ТЁПЛЫЙ И АРОМАТНЫЙ



 ОБЕД

СОЛЯНКА, МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЁННЫЕ
КАБАЧКИ И ЛЕТНИЙ САЛАТ***

 КЛАССИКА С ЛЁГКИМ АКЦЕНТОМ



 УЖИН

ОВОЩНАЯ ЗАПЕКАНКА И СВЕЖИЕ
ПОМИДОРЫ***

 ЛЁГКИЙ И КОМФОРТНЫЙ

🌿 ЧЕТВЕРГ



☀️ ЗАВТРАК

ПШЁННАЯ И ЧЕЧЕВИЧНАЯ КАША, ДОМАШНЯЯ ШАРЛОТКА И ФРУКТЫ***

🌿 УЮТ И СЛАДКОЕ НАСТРОЕНИЕ



🥗 ОБЕД

СУП С НУТОМ И ПАНИРОМ, ГРЕЧКА И ОВОЩИ С ТЕРИЯКИ, РЕДИСОЧНЫЙ САЛАТ***

🌿 СЫТНОСТЬ И СВЕЖЕСТЬ



🌙 УЖИН

ТУШЁНАЯ КАПУСТА С СЕЙТАНОМ И АЙСБЕРГ***

🌿 ЛЁГКИЙ ВЕЧЕР

🌿 ПЯТНИЦА



🌿 ЗАВТРАК

МАННАЯ КАША С АПЕЛЬСИНОВОЙ НОТКОЙ,
КИЧРИ, ЗАПЕЧЁННЫЕ БУТЕРБРОДЫ И
ФРУКТЫ***

🌿 НЕЖНО И АРОМАТНО



🍲 ОБЕД

ЩИ, РИС, ТАМАТАР ПАНИР И ВИНЕГРЕТ***

🌿 СЫТНО И ПО-ДОМАШНЕМУ



🌙 УЖИН

МАКАРОНЫ С СОУСОМ БАРБЕКЮ И СВЕЖИЕ
ОГУРЦЫ***

🌿 ПРОСТОЙ И ВКУСНЫЙ УЖИН

☘ СУББОТА



☀ ЗАВТРАК

ЯЧНЕВАЯ КАША, ГРЕЧКА С ОВОЩАМИ,
МАКОВОЕ ПЕЧЕНЬЕ И ФРУКТЫ***

☘ КЛАССИЧЕСКИЙ И СЫТНЫЙ



🍲 ОБЕД

ДАЛ, ПШЕНИЧНАЯ КАША И САБДЖИ С
НУТОМ, СВЕЖИЙ ОВОЩНОЙ САЛАТ***

☘ АРОМАТНО И НАСЫЩЕННО



🌙 УЖИН

ФУНЧОЗА С ОВОЩАМИ И СОУСОМ
ТЕРИЯКИ, СВЕЖИЕ ПОМИДОРЫ***

☘ ЛЁГКИЙ АЗИАТСКИЙ УЖИН

✿ ВОСКРЕСЕНЬЕ



☀ ЗАВТРАК

ПШЕНИЧНАЯ КАША, КИЧРИ, КЕКСЫ С ИЗЮМОМ И ФРУКТЫ***

✿ УЮТНОЕ ЗАВЕРШЕНИЕ НЕДЕЛИ



🥗 ОБЕД

СУП МИЛИДЖУЛИ, БУЛГУР С КОТЛЕТАМИ И СВЕЖИЙ САЛАТ***

✿ СЫТНО И РАЗНООБРАЗНО



🌙 УЖИН

ТУШЁНАЯ КАПУСТА С СЕЙТАНОМ И ЗЕЛЕНЬЮ***

✿ ЛЁГКОСТЬ ПЕРЕД НОВОЙ НЕДЕЛЕЙ

☀ СЕЗОННОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ



В ТЁПЛОЕ ВРЕМЯ МЫ ДОБАВЛЯЕМ:
ОКРОШКУ, СВЕКОЛЬНИК И ОСВЕЖАЮЩУЮ
РАЙТУ

Подача блюд может отличаться от того что вы видите на фотографии, так как действует система линии раздачи блюд, того, что вы выбираете лично.