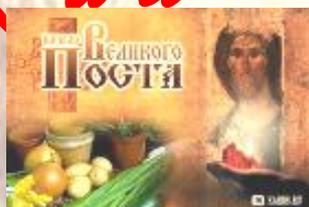




Комплекс «Лесной»

# Великий пост



Если Вы забыли очки -  
мы можем Вам помочь :  
+1; +1,5; +2

*«Человек же должен придерживаться простого образа жизни и употреблять в пищу простые натуральные продукты, ибо питание должно быть сбалансированным. Избегать же следует чрезмерности, то есть обжорства и чревоугодия, и все должно довольствоваться блюдами из обычных овощей и фруктов, ибо они есть подлинными дарами природы и той пищей, которой по воле Божьей питались прародители наши».*

*Св. Амвросий Медиоланский*

## Меню

### Холодные закуски :

**Букет с огорода** /помидор, св огурец, болгарский перец, ялтинский лук, редис, маслины, зелень, лаваш армянский, соус ткемали/ 270 385 - 00

**Оливки /маслины/** 95/5 320-00

**Грибочки на Ваш выбор с маслом растительным и маринованным лучком (маринованные опята, шампиньоны) ялтинским лучком и зеленью** 130 360 - 00

**Закусочка по - хлебосольски** наши соленья на Ваше усмотрение :/солен огурчики, капуста белокачан квашен, арбузик мочённый, помидорчики солён, морковча, свекольча/ 430 527 - 00

**Диетическая шаурма**/букет из листов салата, укропчика петрушки, базилика, и зелёного лука, лаваш и соус ткемали/ 120 250 - 00

**Хумус по - Восточному из нута с кедровыми орешками** подаётся с питой домашней 120 360 - 00

### Закуски в виде салатов:

**Весенний**/капустка белокачан, свеж огурец, свеж редис, зелень, м раст, 140 190- 00

**Зимний**/Капустка квашенная с клюквой и ялтинским лучком 200 180- 00

**Щетка**/капуста белок, свекла сырая, морк сырая, кунжут м оливк лим сок,/ 130 170 - 00

**Салат из пекинской капусты, с сельдереем, яблоком, зёрнами граната и грецким орехом** 180 220 - 00

**Венигрет** /карт,, фасоль, морковь, сол огур, свекла, гор, зел лук, м р/ 200 210 - 00

**Дюарт**/помидорчик чери, микс зелени, авокадо и кедровые орешки сдобренные оливковым маслом с паприкой/ 180 260 - 00

**Салат с фунчозой и овощами**/фунчоза. морковь, сладкий перец, авокадо, свежий огурец, соус кимчи/ 180 290 - 00

*В Великий пост особенно важно своевременное употребление первых и вторых блюд в горячем виде. Большую роль играют домашние заготовки: соленья и квашения...*

**Приятного Вам аппетита!**

