

Пищевая и энергетическая ценность Пост



наименование	состав	выход, г	пищевая и энергетическая ценность в 100 гр				цена
			белки	жиры	углеводы	калорийность	
Хумус с томатами и авокадо	горох нут, масло оливковое, паста кунжутная, приправа хмели сунели, кориандр молотый, карри, сок лимона, соус кунжутный масло кунжутное, масло растительное, кунжут, семечки тыквенные, семена льна, помидоры свежие, авокадо, салат листовой, чабатта белая	185/40	5,2	10,1	15,6	174	450
Салат с белыми груздями	картофель мини, лук репчатый красный, грибы грузди соленые, огурцы м/с, масло не рафинированное, уксус винный красный, хрен свежий, соус свежие травы (зелень свежая, чеснок св, масло растительное, лимон), укроп	185	1,8	13,1	11,7	172,3	390
Салат из зеленых овощей	помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый красный, перец болгарский, салат листовой, масло оливковое, каперсы консервированные, семена подсолнечника, редис свежий, зелень свежая, масло растительное, орех грецкий, базилик свежий, брокколи, сок лимона, чеснок	200	2,00	13,60	7,60	160,40	470
Драники с икрой из лесных грибов	картофель свежий, мука пшеничная, лук репчатый, масло растительное, грибы шампиньоны, грибы лесные, соль, тимьян свежий, чеснок, кресс салат	180	3,1	13,7	7,4	167	450
Вареники с картофелем и белыми грибами	картофель, грибы белые, лук репчатый, масло растительное нерафинированное, мука пшеничная, укроп свежий, майонез постный	200/30	4,9	10,0	22,4	199	390
Рассольник с белыми грибами и пирожком	крупка перловая, масло растительное, огурцы консервированные, морковь св, лук репчатый, картофель свежий, лавровый лист, грибы белые с/м, бульон сухой овощной, чеснок св, майонез постный, лук зеленый, петрушка свежая, пирожок с картофелем и грибами	320/85	5,2	14,8	13,9	209	390

Овощные биточки с цукини и морковью	брокколи, капуста цветная, куркума, хмели сунели, крупа манная, морковь, кабачок, зелень свежая, чеснок, масло растительное, сок лимона, арахис, масло кунжутное, бобы эдамаме	110/85	3,8	6,5	11,2	118	470
Шоколадный ганаш с карамельным солодом и черносливом	сахар песок, миндальное молоко, маргарин, солод жидкий, ванилин, орех грецкий, фундук, чернослив, мука пшеничная, шоколад темный, глазурь шоколадная, пралине фундучное, сливки растительные, мелисса свежая	130	2,6	17,9	40,6	334	490
Помело с кокосовым сорбе и мармеладом	лайм, мята свежая, гель кондитерский, агар-агар, сахар песок, пюре "Юдзу", апельсин, грейпфрут, лимон, кокосовый сироп, пектин, пюре кокосовое, помело, мелисса свежая	150	0,8	0,2	19,8	84	450