

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 скнели, кориандр молотый, карри, сок лимона, 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	390
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	370
Салат из зеленых овощей	авокадо св., кабачок св., брокколи св., горох стручковый св., бобы эдамамэ, масло растительное, масло оливковое, соус кунжутный, зелень свежая, чеснок свежий, лимон	175	2,70	12,70	4,60	143,,5	470
Пельмени с мясом и лесными грибами	фарш растительный(бобы сои, горох, рис), грибы лесные, шампиньоны св., масло растительное, мука пшеничная, кресс салат, соус свежие травы (чеснок, зелень свежая, лимон, масло растительное)	180	8,0	17,3	21,4	273	430
Вареники с капустой	капуста свежая, лук репчатый, морковь свежая, масло растительное, бульон сухой овощной, приправа хмели сунели	200	5,9	13,3	29,4	261	330
Рассольник с белыми грибами и пирожком	крупа 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	350
Фаршированный перец с томатным соусом	лук репчатый, перец болгарский, помидоры свежие, томат Пронто, бульон сухой овощной, тимьян свежий, сахар, соль, чеснок свежий, масло растительное, крахмал, фарш растительный (бобы сои, горох, рис), петрушка, майонез постный, соус свежие травы (зелень свежая, чеснок, лимон, масло растительное), кресс салат, лук зеленый	200	4,9	11,6	11,9	172	470

Дражники 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	430
Апельсиновый крамбл с морковным сорбе и соусом из облепихи	крахмал кукурузный, пюре манго, сахар песок, сок яблочный, облепиха с/м, цедра апельсина, молоко кокосовое, мед, глюкоза, морковь св, агар, маргарин, сахар тростниковый, мука пшеничная, кресс салат	100	2,4	7,8	27,2	189	250
Наполеон с соусом из манго	мука пшеничная, масло растительное, молоко кокосовое, сахар песок, крахмал кукурузный, ванилин, сливки растительные, ягоды свежие, пюре из манго, салат кресс	140	3,2	14,5	36,0	287	350