

Бар Континенталь

Там, где твои друзья!

**РЕ
ФОРМА**

ФИТНЕС-КЛУБ

РЕКОМЕНДУЕТ
ИДЕАЛЬНО
ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

ФИТНЕС

– МЕНЮ –

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ
БЫСТРО | НЕДОРОГО | ВОЗЬМИ С СОБОЙ

6 мкр., стр. 38, гостиница «Континент», 1 этаж | +7 (3456) 26-26-50

vk.com/kontinentalbar

ФИТНЕС

– МЕНЮ

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ
БЫСТРО | НЕДОРОГО | ВОЗЬМИ С СОБОЙ

САЛАТЫ

САЛАТ «ФИТНЕС»

Куриная грудка отварная, капуста, огурец, кукуруза, лук репчатый, зелень, оливковое масло

ФРУКТОВЫЙ САЛАТ СО СМЕТАНОЙ

Банан, яблоко, груша, апельсин, киви, сметана

ОВОЩНОЙ МИКС

Огурец, томат свежий, перец болгарский свежий, салат листовой, зелень, масло оливковое

ТВОРОГ С ФРУКТАМИ

Творог, сметана, банан, киви, яблоко, грецкий орех

ЗАПЕЧЕННОЕ ЯБЛОКО

Яблоко, творог, мед, корица

САЛАТ С ТУНЦОМ

Тунец, перец болгарский свежий, капуста пекинская, салат листовой, зелень, кунжутное семя черное, масло подсолнечное

САЛАТ ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ

Кольца кальмара, креветки, осьминог, томат свежий, капуста пекинская, салат листовой, зелень, масло оливковое

Гр Б Ж У Ккал | Дж

200 12,3 38,2 9,2 205|858

100 руб.

230 2,9 6,9 34,6 212|889

100 руб.

200|5 1,5 15,2 6,4 168|704

120 руб.

230 5,6 17,2 26,6 283|1185

120 руб.

180 3,4 9,4 50,7 301|1260

129 руб.

220 19,9 20,7 7,4 269|1237

399 руб.

220 40 4,0 2,0 269|1237

399 руб.

ПЕРВОЕ

ЩИ ПОСТНЫЕ

Картофель, капуста, морковь, лук, зелень

КРЕМ-СУП ОВОЩНОЙ

Морковь, лук, сыр плавленый, сливки, гренки

СУП «МИНЕСТРОНЕ»

Кабачок, баклажан, томат, перец болгарский, лук репчатый, чеснок, зеленый горошек, зелень, томатный сок

250|20 1,2 2,0 8,0 52|217

49 руб.

250|20 9,8 13 8,5 191|799

89 руб.

250 2,0 6,8 9,4 104|435

139 руб.

ВТОРОЕ

КАША ОВСЯНАЯ

Крупа овсяная, молоко, масло сливочное

СЫРНИКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ

Творог, яйцо, мука, сметана

РИС С ОВОЩАМИ

Рис отварной, перец болгарский свежий, горошек, кукуруза, зелень, масло оливковое

ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ И ВЕТЧИНОЙ

Яйцо куриное, молоко, томаты свежие, ветчина, зелень

ГРЕЧКА С КУРИЦЕЙ

Крупа гречневая, грудка куриная, зелень, оливковое масло

КУРИНОЕ ФИЛЕ НА ГРИЛЕ

Грудка куриная, огурец свежий, лимон, зелень, оливковое масло

ОВОЩИ НА ПАРУ

Горошек, брокколи, капуста цветная, зелень

ОВОЩНОЙ РАТАТУЙ

Кабачок, баклажан, перец болгарский, морковь, лук репчатый

ШНИЦЕЛЬ ДИЕТИЧЕСКИЙ

Филе куриное, яйцо, сухари панировочные, томат, салат листовой, грецкий орех

ОВОЩИ НА ГРИЛЕ

Шампиньоны свежие, перец болгарский, томат, морковь, зелень, соус соевый, специи

250 12 14 39,4 332|1390

45 руб.

60 1,8 20 30,8 350|1467

69 руб.

180|5 6 11,4 55,2 347|1454

90 руб.

200|5 22,1 18,2 5,2 273|1145

95 руб.

200 40,2 36,4 42,1 656|2748

115 руб.

130|25 39,5 23,8 1,4 378|1581

199 руб.

230 4,1 0,9 13,6 79|329

169 руб.

230 3,0 1,4 9,4 62|259

169 руб.

230 34,2 15,2 9,8 312|1306

169 руб.

200|5 3,8 0,8 9,2 59|245

239 руб.

КОКТЕЙЛИ

УГЛЕВОДНЫЙ

Банан, молоко, мюсли

УГЛЕВОДНЫЙ С ТВОРОГОМ

Банан, творог, молоко, мюсли

ФРУКТОВЫЙ С ЙОГУРТОМ

Банан, персики консервированные, йогурт, сок лимона, корица

КЛУБНИЧНЫЙ

Клубника, молоко, йогурт, мед, лед

ВИТАМИННЫЙ

Груша, яблоко, банан, сок

СТРОЙНОСТЬ

Банан, апельсин, грейпфрут, клубника, йогурт, мед, лед

250 4,9 3,5 38,2 204|854

79 руб.

250 6 10,8 39,3 279|1168

99 руб.

300 10,8 9,3 45 294|1230

129 руб.

280 7,8 4,5 46 213|891

159 руб.

300 7,8 6,0 36 243|1017

159 руб.

300 5,4 0,9 21,6 113|473

159 руб.