



МЕНЮ
«ЗДОРОВЬЕ
И ДОЛГОЛЕТИЕ»



Откройте для себя Wellness меню — источник здоровья и энергии!

Гранд Отель Европа при поддержке специалистов курорта «Первая Линия» представляет изысканные блюда, направленные на укрепление иммунитета, продление молодости, улучшение самочувствия и гармонизацию общего состояния организма.

Пусть ваше путешествие к здоровью будет вкусным!

С наилучшими пожеланиями,
Денис Соболев,
шеф-повар Гранд Отеля Европа



Все цены в меню указаны в рублях и включают НДС 20%

Холодные блюда

БОУЛ С КИНОА И КРЕВЕТКАМИ 1400

авокадо, огурец, редис,
имбирь, бобы Эдамаме

калорийность блюда 475 ккал • 164 ккал на 100 г
белки 6,6 г • жиры 11,0 г • углеводы 9,4 г

Креветки — уникальный источник белка, способствующий выработке коллагена. Содержат витамины группы В, А, Е, йод, цинк, медь, фосфор и омега-3 кислоты. Укрепляют сердечно-сосудистую систему, улучшают память, замедляют старение кожи, нормализуют работу щитовидной железы.

1, 12

ТОСТ С КРЕВЕТКАМИ И ХУМУСОМ ИЗ БАТАТА 1900

листья салата, безглютеновый хлеб,
авокадо, микс семян

калорийность блюда 640 ккал • 291 ккал на 100 г
белки 7,2 г • жиры 21,1 г • углеводы 15,5 г

Хумус богат витаминами А, С, Е, К, бета-каротином, важными минералами и микроэлементами. Помогает регулировать аппетит и уровень сахара в крови. Особенно полезен для женщин благодаря фитоэстрогенам и фолиевой кислоте.

1, 2, 12

САЛАТ С КИНОА И КРАБОМ 2900

огурец, томат, авокадо, шпинат,
фермерская фета, цитрусовая заправка

калорийность блюда 378 ккал • 149 ккал на 100 г
белки 5,9 г • жиры 11,1 г • углеводы 5,6 г

Мясо краба отличается содержанием витаминов группы В, А, D, Е, йода, кальция, магния, фосфора, меди, селена, цинка, омега-3 и омега-6 жирных кислот. Снижает уровень холестерина и риск сердечно-сосудистых заболеваний, укрепляет иммунную систему, кости и зубы, поддерживает работу щитовидной железы.

1, 5, 6, 12

Горячие блюда

ОЛАДЫ ИЗ КАБАЧКОВ 1400

лосось слабой соли, яйцо пашот, голландский соус на масле гхи

калорийность блюда 490 ккал • 229 ккал на 100 г
белки 10,4 г • жиры 18,4 г • углеводы 3,8 г

Кабачок обладает низкой калорийностью, насыщает организм витаминами группы В, А, С, Е, К, калием, магнием, железом, цинком.

Масло гхи — это очищенное сливочное масло, приготовленное по технологии, сохраняющей все полезные свойства. Положительно влияет на пищеварение и не нагружает печень.

1, 3, 13

ЧЕРНАЯ ТРЕСКА 3900

пюре из топинамбура, брокколи, соус том-ям

калорийность блюда 325 ккал • 123 ккал на 100 г
белки 11,8 г • жиры 6,3 г • углеводы 4,3 г

Мясо черной трески содержит суточную дозу йода в 100 г, а также фосфор, кальций, калий, магний и хром.

Топинамбур способствует улучшению пищеварения и нормализации уровня сахара в крови благодаря инулину, клетчатке и пектину.

1, 2, 3

КУРИНАЯ ГРУДКА В МИНДАЛЬНОЙ КРОШКЕ 1700

фаршированный перец рамиро, кус-кус, шпинат, овощной демигляс соус

калорийность блюда 579 ккал • 150 ккал на 100 г
белки 8,1 г • жиры 9,0 г • углеводы 8,3 г

Куриное филе — источник белка, витаминов группы В и минералов для укрепления костей и иммунитета. Обладает идеальным соотношением БЖУ.

Кус-кус легко усваивается, богат клетчаткой, подходит для безглютеновой диеты и людей с диабетом.

2, 9, 13

Десерты

ЯГОДНЫЙ ЧИЗКЕЙК 850

кешью, кокосовое молоко, сироп топинамбура, черника, клубника, курага, грецкий орех, кокос

калорийность блюда 439 ккал • 251 ккал на 100 г
белки 4,6 г • жиры 12,3 г • углеводы 28,1 г

Орехи кешью нормализуют работу нервной системы и укрепляют кости благодаря ненасыщенным жирным кислотам, витаминам группы В, калию, магнию, цинку, селену, меди и железу.

Кокосовое молоко насыщает полезными жирами. Улучшает обмен веществ и работу сердца.

1, 2, 10

ШОКОЛАДНЫЙ ТОРТ 850

арахис, миндальная мука, какао, ваниль

калорийность блюда 397 ккал • 331 ккал на 100 г
белки 3,1 г • жиры 12,6 г • углеводы 50,3 г

Арахис отличается содержанием большого количества белка, полезных мононенасыщенных жиров, магния, меди, цинка и железа. Нормализует давление, защищает сосуды, снижает уровень холестерина.

1, 2, 10, 11

Напитки

СМУЗИ

700

яблоко, груша, миндальное молоко,
ваниль, семена льна, имбирь

калорийность блюда 166 ккал • 83 ккал на 100 г
белки 2 г • жиры 5,1 г • углеводы 6,8 г

Яблоко и груша обогащают организм витаминами группы В, С, Е, К, калием, магнием и железом. В смузи содержатся клетчатка для здорового пищеварения и антиоксиданты для защиты организма.

Имбирь оказывает противовоспалительное и антиоксидантное действие.

1, 9, 10

ЗЕЛЕНый СМУЗИ

700

шпинат, мята, петрушка, сельдерей,
огурец, ананас, яблоко, семена чиа,
сок лайма

калорийность блюда 58 ккал • 29 ккал на 100 г
белки 1,1 г • жиры 0,3 г • углеводы 5,1 г

Шпинат богат калием, селеном, цинком, магнием и фолиевой кислотой. Укрепляет защитные силы организма, поддерживает костную систему и улучшает свертываемость крови.

Сельдерей содержит антиоксиданты, витамины группы В, А, С, К. Нормализует пищеварение, оказывает омолаживающий эффект.

1, 2, 10

Информационные СИМВОЛЫ

Для вашего удобства и комфорта наша команда поваров разработала меню с указанием аллергенов.

Пожалуйста, сообщите вашему официанту возможные ограничения при заказе.

- 1

-

Подходит для вегетарианцев
- 2

-

Содержит лесные орехи
- 3

-

Содержит рыбу или рыбопродукты
- 4

-

Содержит моллюски
- 5

-

Содержит молоко
или молочные продукты
- 6

-

Содержит горчицу
- 7

-

Содержит диоксид серы
или сульфиты > 10мд
- 8

-

Содержит кунжут
- 9

-

Содержит сельдерей
- 10

-

Подходит для веганов
- 11

-

Содержит арахис
- 12

-

Содержит ракообразные
- 13

-

Содержит яйца или яичные продукты
- 14

-

Содержит люпин
- 15

-

Содержит сою
- 16

-

Содержит злаки (глютен)



191186, Санкт-Петербург, Россия
Михайловская ул., 1/7

+7 812 329 6000

grandhoteleurope.com