



LUCIANO  
WELLNESS & SPA FOROS



ДЕТОКС МЕНЮ

## ЗАВТРАКИ

Шоколадная овсяная каша с лесными ягодами и кокосовыми хлопьями Ккал 296,7 / Б 6,7 / Ж 8,6 / У 47,6	235	<b>540 ₹</b>
Льняная каша с запеченными яблоками с корицей, пудрой из грецких орехов и чатни из киви Ккал 295,7 / Б 6,8 / Ж 17 / У 22,7	235	<b>390 ₹</b>
Ягодная овсянка на кокосовом молоке с лепестками миндаля и цветочным медом Ккал 375,5 / Б 7,6 / Ж 9,7 / У 63,7	240	<b>690 ₹</b>
Киноа с карамельной грушей, вишневыми цукатами на кокосовом молоке и семенами чиа Ккал 660,6 / Б 19,2 / Ж 10,6 / У 113,1	225	<b>580 ₹</b>
Мусс из зеленой гречки с бананом и клубникой на банановом молоке с лепестками миндаля и куркумой Ккал 433,6 / Б 15,7 / Ж 9,4 / У 74,2	235	<b>410 ₹</b>
Творог из зеленой гречки Ккал 228,3 / Б 7,9 / Ж 3,3 / У 43,1	140	<b>650 ₹</b>
Тунец-боул с пшеном и томатной сальсой Ккал 556 / Б 38,9 / Ж 13,2 / У 70,9	225	<b>1 470 ₹</b>
Полента с куриной грудкой и печеными овощами на козьем молоке с сыром Ккал 449,1 / Б 32,8 / Ж 17,2 / У 40,3	220	<b>980 ₹</b>
Омлет с амарантовой кашей, овощами и козьим сыром Ккал 427,5 / Б 27 / Ж 22,4 / У 29	220	<b>450 ₹</b>
Брускетта с хумусом и печеными овощами Ккал 379,7 / Б 12,8 / Ж 16,6 / У 44,7	150	<b>560 ₹</b>
Крепы шоколадные на миндальном молоке с сиропом топинамбура, сметаной из кешью и свежими ягодами Ккал 620,1 / Б 7,9 / Ж 36,3 / У 63,6	200	<b>680 ₹</b>

## САЛАТЫ

Салат Аве Цезарь с форелью и козьим сыром Ккал 326,4 / Б 22,3 / Ж 20,7 / У 11,2	170	<b>1 540 ₹</b>
Салат с тигровыми креветками и рукколой, авокадо и кунжутной заправкой Ккал 199 / Б 15,3 / Ж 12,5 / У 4,7	155	<b>910 ₹</b>
Теплый салат с морским ассорти и таежным папоротником Ккал 283,1 / Б 23,7 / Ж 14,7 / У 14,3	205	<b>1 270 ₹</b>
Салат Цезарь с куриной грудкой и фирменным соусом майонез-детокс Ккал 249,7 / Б 14,8 / Ж 15,2 / У 13,2	170	<b>720 ₹</b>
Теплый салат из печеной тыквы с овощами, соусом песто из тыквенных семечек и кедровыми орешками Ккал 169,1 / Б 2,5 / Ж 15,8 / У 3,8	150	<b>510 ₹</b>
Витаминный хрустящий салат из свежей тыквы, моркови, капусты, свеклы с ароматной заправкой Ккал 177,4 / Б 1,8 / Ж 14 / У 10,7	200	<b>430 ₹</b>

## ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

Боул Фламинго с креветками и ферментированной цветной капустой Ккал 307 / Б 26,9 / Ж 6,6 / У 34,9	160	<b>1 100 ₹</b>
Конвертики с кальмарами, овощами и вакаме Ккал 363 / Б 20,8 / Ж 12,2 / У 42,2	185	<b>860 ₹</b>
Спринг-ролл с креветками, гуакамоле из авокадо и соусом терияки Ккал 351,1 / Б 22,9 / Ж 8,4 / У 44,8	175	<b>990 ₹</b>
Риет из филе барабули на подушке конфи из инжира и абрикос Ккал 131,9 / Б 12,9 / Ж 5 / У 7,5	115	<b>510 ₹</b>

Паштет из рапана черноморского Ккал 253,2 / Б 16,6 / Ж 7 / У 30,4	115	<b>610 ₺</b>	Суп кулеш пшеничный с лесными грибами на овощном бульоне с гречками Ккал 368,2 / Б 19,3 / Ж 13,6 / У 42,2	300	<b>1 150 ₺</b>
Паштет из куриной грудки с тартаром из печеных овощей Ккал 71,3 / Б 7,4 / Ж 2,4 / У 4,7	120	<b>470 ₺</b>	Крем-суп капучино из печеного баклажана на миндальном молоке с грецким орехом Ккал 150,1 / Б 3,3 / Ж 9,9 / У 11,6	230	<b>420 ₺</b>
Баклажаны печеные с хумусом из чечевицы, кинзой, сметаной из кешью и томатами черри Ккал 271,6 / Б 11,1 / Ж 13,3 / У 25,7	140	<b>430 ₺</b>	Крем-суп из батата с мини-стейками из цветной капусты с ядрами конопли, куркумой, тыквенным маслом Ккал 276 / Б 8,6 / Ж 6,1 / У 47	255	<b>980 ₺</b>

## ГОРЯЧИЕ ЗАКУСКИ

Кальмары с соусом карри, шпинатом и кедровыми орешками Ккал 232 / Б 24,2 / Ж 9,9 / У 11,3	190	<b>1 200 ₺</b>
Креветки тушеные с папоротником и свежими огурцами с кунжутным соусом и кинзой на листьях бамбука Ккал 230,5 / Б 21 / Ж 13 / У 7,1	185	<b>1 200 ₺</b>
Ассорти шашлычков из морепродуктов с битыми огурцами и финиковым соусом Ккал 267 / Б 30,4 / Ж 10,3 / У 13	165	<b>1 180 ₺</b>
Мясо черноморских мидий, тушеное с овощами Ккал 308,1 / Б 14,9 / Ж 14,8 / У 28,6	250	<b>980 ₺</b>

## СУПЫ

Уха рыбная из барабули с киноа, томатами черри и ялтинским луком Ккал 243 / Б 15,9 / Ж 6,2 / У 27,4	280	<b>870 ₺</b>
Суп минестроне с киноа и ломтиками нежного лосося Ккал 217 / Б 11,2 / Ж 8,9 / У 21,7	315	<b>950 ₺</b>
Тайский суп с морским ассорти и фунчозой Ккал 133,1 / Б 11,2 / Ж 3,3 / У 15,1	290	<b>670 ₺</b>
Крем-суп из цветной капусты с сельдереем на кокосовом молоке с припущенными тигровыми креветками и зеленым маслом Ккал 126 / Б 13,3 / Ж 2 / У 13,6	250	<b>750 ₺</b>

## ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

Медальон из судака с пюре из зеленого горошка с мятой Ккал 452,2 / Б 31,2 / Ж 28,3 / У 18,4	240	<b>1 350 ₺</b>
Филе палтуса, припущенное в рисовом молоке, с рисом вакаме на карпачо из цукини с соусом Руй и черной икрой чиа Ккал 553,1 / Б 29,3 / Ж 21,8 / У 59,9	230	<b>820 ₺</b>
Запечатанные гребешки в имбирной заправке на пряной подушке из пюре чечевицы с тыквой Ккал 291,1 / Б 22,2 / Ж 15,1 / У 16,4	180	<b>1 380 ₺</b>
Лодочка из филе барабули с вялеными томатами на кукурузной поленте с крымскими травами Ккал 388,4 / Б 37 / Ж 22,1 / У 6,3	280	<b>1 100 ₺</b>
Биточек Калейдоскоп из тунца с морковным соусом Ккал 212,5 / Б 29 / Ж 7,4 / У 7,9	205	<b>1 100 ₺</b>
Филе дорадо с кремом из фенхеля и муссом из креветок Ккал 351,1 / Б 35,6 / Ж 24 / У 6,3	230	<b>1 450 ₺</b>
Стейк из лосося в грибном соусе с кремом велюте из сельдерея с цукини и трюфельным маслом Ккал 327,3 / Б 31,6 / Ж 17,8 / У 11,5	220	<b>2 450 ₺</b>

Шашлычок из лосося с кускусом Ккал 578,7 / Б 38,8 / Ж 16,3 / У 70,8	230	<b>1 890 ₺</b>
Тефтели из форели с рисом и морковным соусом Ккал 365,7 / Б 27,5 / Ж 14,1 / У 32,9	190	<b>1 250 ₺</b>
Запеченный рулетик из сибаса с тигровыми креветками и овощами Ккал 465,2 / Б 27,8 / Ж 33 / У 14,5	220	<b>1 150 ₺</b>
Паярд из телятины на гриле с розмарином, рукколой, томатами черри и горчичным соусом Ккал 224,6 / Б 28,4 / Ж 10 / У 5,5	215	<b>2 680 ₺</b>
Утиная грудка с грушей и бруснично-розмариновым соусом Ккал 261,4 / Б 31,5 / Ж 6 / У 19,2	285	<b>1 370 ₺</b>
Равиоли Анчан из грудки ндейки с миндальным соусом Айоли Ккал 291,7 / Б 13,4 / Ж 8,3 / У 40,7	210	<b>950 ₺</b>

## ДЕТСКИЕ БЛЮДА

Рисовая каша на миндальном молоке с муссом из чернослива Ккал 495,1 / Б 12,1 / Ж 14,8 / У 78,1	280	<b>430 ₺</b>
Овсяная каша на миндальном молоке с муссом из кураги Ккал 308,9 / Б 7,3 / Ж 6,6 / У 54,4	240	<b>470 ₺</b>
Тыквенный суп с цукини и тыквенным маслом Ккал 50,3 / Б 1,6 / Ж 2,7 / У 4,1	240	<b>450 ₺</b>
Гречневый суп с куриными фрикадельками Ккал 273,2 / Б 32 / Ж 3,4 / У 28,4	220	<b>320 ₺</b>
Гороховый суп с куриной грудкой и гренками Ккал 267,6 / Б 32,2 / Ж 6,4 / У 20,1	260	<b>370 ₺</b>
Рыбная котлета с овощами на пару и цитрусовым соусом Ккал 148,9 / Б 18,2 / Ж 5,9 / У 5,5	190	<b>990 ₺</b>
Котлеты из индейки и куриной грудки, салатом из свежих овощей Ккал 134,4 / Б 17,5 / Ж 4,1 / У 6,5	190	<b>550 ₺</b>

## ДЕСЕРТЫ

Кокосово-клубничное суфле Ккал 343,4 / Б 5,9 / Ж 26,1 / У 21,1	130	<b>750 ₺</b>
Медовик гречишный Ккал 410,93 / Б 4,93 / Ж 44,92 / У 23,5	160	<b>450 ₺</b>
Черничное безглютеновое пирожное Ккал 241,92 / Б 3,31 / Ж 12,23 / У 29,64	90	<b>380 ₺</b>
Трюфель правильный (конфеты) Ккал 312,62 / Б 6,68 / Ж 17,71 / У 31,62	60	<b>360 ₺</b>
Торт Крем-Брюле с соленой карамелью Ккал 535,1 / Б 9,2 / Ж 36,6 / У 41,4	115	<b>670 ₺</b>
Торт Трюфель шоколадный Ккал 568,8 / Б 5,2 / Ж 40,9 / У 43	120	<b>850 ₺</b>
Березовое желе с чатни из свежих ягод и перца чилли Ккал 57,3 / Б 0,5 / Ж 0,2 / У 13,3	135	<b>470 ₺</b>
Груша Каприз Ккал 316,6 / Б 4,7 / Ж 14,3 / У 41,8	185	<b>780 ₺</b>

## ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ 45 50 ₺

Бородинский Ккал 13,1 / Б 0,1 / Ж 0,6 / У 1,9	
С семенами льна и подсолнечника Ккал 119,3 / Б 2,1 / Ж 5,3 / У 15,8	
С киноа и амарантом Ккал 109,8 / Б 1,8 / Ж 2,1 / У 20,5	
С розмарином и вялеными томатами Ккал 102,2 / Б 1,1 / Ж 2,3 / У 19	

## СОУСЫ

Кунжутный (ореховый) Ккал 136,7 / Б 0,8 / Ж 13,5 / У 3	30	<b>60 ₺</b>
Терияки Ккал 48 / Б 0,3 / Ж 0 / У 11,4		
Ким-чи овощной (острый) Ккал 25,2 / Б 1,8 / Ж 0 / У 4,5		
Соевый (б/г) Ккал 7,1 / Б 1,56 / Ж 0 / У 0,1		
Масло оливковое Ккал 248,4 / Б 0 / Ж 27,6 / У 0		
Сироп топинамбура Ккал 83,4 / Б 0 / Ж 0 / У 28		
Мед цветочный Ккал 96,7 / Б 0,1 / Ж 0 / У 23,9		

# ДЕТОКС БАР

## ДЕТОКС КОКТЕЙЛИ

Детокс Тропик банан, фреш апельсина, ананас, мята	250	<b>600 ₺</b>
Детокс Фреш шпинат, авокадо, груша, киви	250	<b>450 ₺</b>
Детокс Спайси пюре малины, банан, табаско	250	<b>450 ₺</b>
Детокс Грин стебель сельдерея, огурец, яблоко, шпинат	250	<b>450 ₺</b>
Детокс Ред свекла, яблоко, сельдерей, авокадо, имбирь	250	<b>450 ₺</b>

## СМУЗИ

Манго шейк пюре манго, кокосовое молоко	250	<b>450 ₺</b>
Киви шейк киви, банан, шпинат, фундучное молоко	250	<b>450 ₺</b>
Клубника шейк пюре клубники, банан, корица, миндальное молоко	250	<b>450 ₺</b>

## КИСЛОРОДНЫЕ & ПРОТЕИНОВЫЕ КОКТЕЙЛИ

Кислородный коктейль классический, яблоко, вишня	500	<b>350 ₺</b>
Протеиновый коктейль в ассортименте	500	<b>350 ₺</b>

## СВЕЖЕВЫЖАТЫЕ СОКИ

Яблоко / Морковь	250	<b>350 ₺</b>
Апельсин / Грейпфрут / Сельдерей	250	<b>550 ₺</b>
Ананас	250	<b>1 500 ₺</b>

## МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА

Сан Бенедетто	750	<b>750 ₺</b>
газированная / негазированная	250	<b>450 ₺</b>
Боржоми	500	<b>450 ₺</b>
Байкал	530	<b>400 ₺</b>
газированная / негазированная	250	<b>250 ₺</b>

## ЧАЙНАЯ КАРТА

Чай Ортосифон	500	<b>350 ₺</b>
Ада чай	500	<b>350 ₺</b>
Чай Анчан	500	<b>350 ₺</b>
Чай Гречишный	500	<b>400 ₺</b>
Чай Крымские травяные сборы	500	<b>400 ₺</b>
Чай листовой в ассортименте	500	<b>450 ₺</b>