



LA FONTANA  
— TRATTORIA ITALIANA —

**СНІДАНКИ**



# СНІДАНКИ У LA FONTANA

ЩОДНЯ З 11:00 ДО 15:00

\*Кава, чай або келих Prosecco на вибір

Картопляні деруни з лососем, яйцем пашот та авокадо	255	<b>265</b>
Круасан зі скремблом, авокадо та трюфельною пастою	225	<b>285</b>
Омлет зі шпинатом та трюфельною пастою	320	<b>285</b>
Авокадо тост з яйцем пашот та лососем	290	<b>255</b>
Сирник із солоною карамеллю та соусом із ягід з додаванням коньяку	300	<b>185</b>
Млинці запечені з апельсиною сметаною	230	<b>165</b>
Круасан з:		<b>125</b>
• прошуто	50	<b>85</b>
• лососем	100	<b>85</b>
• сиром моцарела	100	<b>65</b>
• лимонним курдом	100	<b>65</b>
• мигдальним кремом	100	<b>65</b>
• шоколадним кремом	100	<b>85</b>

## HEALTHY-СНІДАНКИ РОЗРОБЛЕНІ ТЕРАПЕВТОМ ЄВГЕНІЄЮ ЗАПОРОЖЕНКО

Чи знаєте ви, що сніданок – головний прийом їжі у денному раціоні людини?  
Саме під час сніданку ми запускаємо метаболізм і дозволяємо  
гормонам правильно функціонувати.

Фрітеллі з цукіні зі слабосоленим лососем та гуакамоле	300	<b>235</b>
<i>Цукіні містять високу дозу вітаміну С та ідеальні для дієтичного харчування (всього 20 ккал на 100 г).</i>		
Боул з тунцем татакі в кунжуті, кіноа з печеними овочами та авокадо	345	<b>325</b>
<i>Кіноа – унікальна безглютенова крупа, яка містить дев'ять незамінних амінокислот і багата на залізо та магній.</i>		
Конопляна каша на мигдальному молоці з пудрою із земляного мигдалю	220	<b>245</b>
<i>Конопля – продукт, здатний знизити рівень холестерину та профілакувати онкологічні захворювання. А все через високу концентрацію Омега-3-жирних кислот та фітоестрогенів.</i>		
Шакшука з томатами та овочами на грилі	300	<b>185</b>
<i>Томати – ідеальне джерело лікопіну, речовини, яка захищає ДНК клітин людини від різних трансформацій, знижуючи ризик розвитку ожиріння та хвороб серця.</i>		

\*Anti-age терапевт Євгенія Запороженко  
insta: zaporozhenko\_md