



ЗАВТРАКИ

# ЗАВТРАКИ

---

Ежедневно с 8 до 12 часов

Полезные завтраки от нутрициолога Ирины Писаревой.  
Эксклюзивно для отеля Cosmos Collection Izumrudny Les Hotel

---

## Меню

Хумус из брокколи с кедровыми орехами и микрозеленью  
Кето вафли с паштетом из сёмги с семенами чиа  
Вафли из цукини и гуакомоле с лососем  
Кукурузная каша на миндальном молоке с печёным яблоком

## Десерты

Апельсиновые рикотники  
Банановые панкейки

## Кофе

Раф цикорий  
Латте куркума

---

# ЕДА

## Тосты

Тост с авокадо и посыпкой фурикаке  
Тост крок месье  
Тост крок мадам

## Горячие закуски

Жареный халуми с томатами и авокадо  
Круассан со скремблом, томатами и  
маринованным цукини  
Круассан со скремблом, томатами,  
цукини, лососем  
Круассан со скремблом, томатами,  
цукини, мортаделлой

## Каши

*молоко коровье/ миндальное/ кокосовое/ соевое*

Зелёная гречка с соусом песто, яйцом пашот  
и пармезаном  
Рисовая каша с бананом и карамелью  
Овсяная каша с маринованными фруктами

## Блюда из яиц

Шакшука из перепелиных яиц с сыром Грюер

Яичница с оливками, томатами и базиликом

Белковый омлет с кремом из авокадо

Приготовим блюдо из яиц по вашим пожеланиям

бекон/ ветчина/ сыр/ грибы/ томаты/  
зелёный лук/ перец болгарский

## Десерты

Творожная запеканка с изюмом, сметаной и вареньем

# НАПИТКИ

## Чай листовой

Дарджилинг

Эрл Грей

Молочный улун

Сенча Жасмин

Тибетская ромашка

## Кофе зерновой

молоко коровье/ миндальное/ кокосовое/ соевое

Ристретто

Эспрессо

Двойной эспрессо

Американо

Маккиато

Капучино

Глясе

Раф-кофе

Латте

По-турецки

## Смузи

молоко коровье/ миндальное/ кокосовое/ соевое

Банан/ яблоко/ шпинат

Банан/ груша/ овсянка/ авокадо