

САЛАТЫ

	порция	цена	ккал
Свекольный с фетой и тыквенными семечками	170 г	225	382
С кальмаром и свежим огурцом	180 г	255	161
Заправка на выбор: оливковое масло / майонез / сметана / йогурт / кунжутная			
Руккола с тигровыми креветками	150 г	420	311
С говядиной и собой в азиатском стиле	180 г	280	284

ЗАКУСКИ

Тост цельнозерновой с авокадо и лососем	80 г	275	158
Тост цельнозерновой с креветками	80 г	235	147
ПП Шаурма			
цыплёнок, корейская морковь, капуста, сладкий перец, йогуртовый соус			
- стандартная	200 г	260	318
- большая	400 г	440	641

Сырники — **225**
120 / 20 г 269 ккал

Топпинг к сырникам — 40 г **55**
мёд / сметана
вишнёвое варенье
сгущёное молоко

СУПЫ

Овощной суп-пюре с гренками	250 г	170	170
Холодный томатный гаспаччо	250 г	195	315
Куриный бульон с перепелиным яйцом	250 г	120	168

ГОРЯЧЕЕ

Лосось в соусе терияки	100 г	440	132
Кальмар на гриле / отварной	80 г	370	176
Цыплёнок в ореховой заправке	80 г	215	312
Томлёная говядина	70 г	320	168

ЛАПША

Соба с овощами и говядиной	220 г	340	264
Паста с королевскими креветками	220 г	395	266
Лапша с курицей и овощами	220 г	285	218

ГАРНИРЫ

	порция	цена	ккал
Овощи на пару цветная капуста, брокколи, мини морковь	150 г	125	98
Цветной рис	100 г	75	40
Кукуруза в початке	100 г	75	167
Печёный кабачок с соусом песто	100 г	90	81

Соус – 40 гр **65**
кетчуп / сметана / сырный /
горчичный / терияки /
унаги / сладкий чили /
жгучая сальса / табаско

Хлеб – 1 шт **8**

НАПИТКИ БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЕ

Морс	0,3	90
Сок J7	0,3	140
Чай Липтон	0,5	120
Адреналин Раш	0,49	200
Лимонад в ассортименте	0,5	120
Аква Минерале газ / негаз	0,5	100
Витан крафтовый лимонад	0,5	155
Чай	0,25	65
Эспрессо / Американо	0,2	100
Капучино	0,2	125
Латте	0,2	180
Молочный коктейль	0,35	225
Сливки	2 шт	25
Горячий шоколад	150	160

ПИВО

Культ разлив	0,5	240
Гротверг светлое, 4.7% алк	0,5	310
Либенвайс нефильтрованное, 5.1% алк	0,5	310
Козел в ассортименте	0,5	280
Бад светлое, 5% алк	0,5	240
Бад б/а	0,5	200
Хугарден б/а	0,33	280

БОУЛЫ – 400 г **255**

на натуральном йогурте

Ягодный
Банан / Киви
Шоколадный

ДЕСЕРТЫ

Торт	100 г	280
Чизкейк	100 г	280
Тарталетка	100 г	280
Штрудель с шариком мороженого	130/60 г	245
Шоколадный батничек в ассортименте	1 шт	140
Десерт с чиа	220 г	195

СЕЗОННЫЕ ФРУКТЫ

150 г **180**

МОРОЖЕНОЕ

Клубничное/Шоколадное/
Ванильное
60 г **140**

Топинг
в ассортименте
20 г **35**

Сироп фруктовый
в ассортименте
20 г **35**

Полное меню
белков, жиров,
углеводов

