

САЛАТЫ

	порция	цена	ккал	кдж	б/ж/у
Печёная тыква с сыром фета	180 г	275	276	1155	8,6/20,6/14,1
С кальмаром, свежим огурцом и заправкой йогурт	180 г	290	161	676	18,9/7,2/5,3
Микс салат с тигровыми креветками	150 г	320	311	1303	25,5/20,9/5,1
С цыплёнком и брокколи	170 г	255	197	827	12,7/14,2/4,8

ЗАКУСКИ

Тост цельнозерновой с авокадо и лососем	80 г	275	158	663	8,5/6,9/15,5
Кесадилья с цыплёнком	220 г	240	347	1454	19,5/10,1/44,7
ПП Шаурма цыплёнок, корейская морковь, капуста, сладкий перец, йогуртовый соус	200 г	260	318	1330	16,4/10,5/39,4
ПП Шаурма Биг цыплёнок, корейская морковь, капуста, сладкий перец, йогуртовый соус	400 г	440	641	2685	35,5/21,1/77,4

Сырники	180/40 г	255	269	1128	27,9/5,4/27,3
---------	----------	------------	-----	------	---------------

Мед	40 г	55	132	554	0,12/-/33
Сметана	40 г	55	35	231	1,4/4,2/2,8
Вишневое варенье	40 г	55	102	429	-/-/25,6
Сгущенное молоко	40 г	55	131	549	3,2/3,5/21,8

СУПЫ

Овощной суп-пюре с гренками	250 г	175	170	711	5,8/5/25,4
Холодный томатный гаспаччо	250 г	190	314	1318	8,5/10,3/46,9
Куриный бульон с перепелиным яйцом	250 г	120	168	704	13,5/4,4/18,5

ГОРЯЧЕЕ

Лосось в соусе терияки	100 г	440	132	552	24,2/2,5/3,1
Камбала запечённая в фольге	220 г/1 шт	340	283	1185	47,9/10,2/-
Шашлычок из цыплёнка	130 г	240	388	1624	28,2/29,7/1,9
Цыплёнок в ореховой панировке	120 г	240	312	1397	30,6/15,1/13,5
Язык говяжий отварной	70 г	380	231	947	23,9/15,0/-

ЛАПША

С грибами и овощами в томатном соусе	220 г	270	228	954	7,4/9,0/30,5
С королевскими креветками	220 г	390	266	1112	21,5/6,3/30,5
Соба с курицей и овощами	220 г	290	220	921	14,4/4,2/31,2

БОУЛЫ

на натуральном йогурте

Ягодный	400 г	225	181	758	4,2/4,2/31,8
Банан / Киви	400 г	225	197	826	5,1/5/33
Шоколадный	400 г	225	237	992	14,2/4,7/29,8

ГАРНИРЫ

Овощи на пару цветная капуста, брокколи, мини морковь	150 г	125	98	409	6,5/3,8/9,3
Кукуруза в початке	100 г	110	167	776	5,9/1,4/37,3
Печёный кабачок с соусом песто	100 г	110	80	338	3,2/5,9/3,8

СОУСЫ

Кетчуп	40 г	65	38	161	0,4/-/9,2
Сметана	40 г	65	55	231	1,4/4,2/2,8
Сырный	40 г	65	142	596	1/14,4/2,2
Горчичный	40 г	65	154	643	0,6/13,6/7,2
Терияки	40 г	65	34	144	2,4/-/6,2
Унаги	40 г	65	82	343	2,9/5,1/6,1
Сладкий чили	40 г	65	72	303	0,2/0,1/17,6
Жгучая сальса	40 г	65	35	145	0,2/-/8,4
Табаско	10 г	65	17	69	0,2/0,1/3,7