

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 |