

ВТОРЫЕ БЛЮДА

КОТЛЕТА ИЗ ИНДЕЙКИ СО СЛИВОЧНО-ГРИБНЫМ СОУСОМ

КБЖУ - 118,1 / 17,4 / 3,5 / 4

гр
цена
90/30 150

КОТЛЕТА ИЗ ФОРЕЛИ И МИНТАЯ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ

КБЖУ - 124,5 / 7,1 / 6,3 / 9,4

80/30 175

КОТЛЕТА ГОВЯЖЬЯ

КБЖУ - 214,1 / 15,4 / 13,8 / 7

100 150

ЕЖИКИ ИЗ ФОРЕЛИ

КБЖУ - 120,5 / 9,9 / 3,4 / 11,8

75 175

ФОРЕЛЬ НА ПАРУ

КБЖУ - 130,9 / 20,4 / 5,4 / 1,6

100 385

ГОРБУША В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ С ПРИПУЩЕННЫМ ШПИНАТОМ И БРОККОЛИ

КБЖУ - 288 / 23,5 / 19,8 / 3,8

180 345

КИШ С ФОРЕЛЬЮ, ГОРБУШЕЙ И ШПИНАТОМ

КБЖУ - 225,7 / 11,7 / 12,1 / 18,1

110/30 175

ГРУДКА ИНДЕЙКИ ЗАПЕЧЕННАЯ

КБЖУ - 205,2 / 18,4 / 11,9 / 6,2

100/30 245

СОБА С ОВОЩАМИ / КУРИЦЕЙ

лапша гречневая, морковь, перец болгарский, сельдерей, огурец, пекинская капуста, кунжут, соус на собу / куриная грудка

КБЖУ - 198,8 / 5,4 / 8,3 / 25,6

КБЖУ - 281,7 / 15,7 / 13,4 / 26

150 / 190 155 / 195

ПАСТА С КУРИЦЕЙ И БАЗИЛИКОМ

КБЖУ - 468,4 / 22,9 / 18,9 / 51,5

270 185

ПАСТА С ФОРЕЛЬЮ

КБЖУ - 415,5 / 20,5 / 15,4 / 48,7

250 325

РИЗОТТО С КУРИНОЙ ГРУДКОЙ

КБЖУ - 319,6 / 17,5 / 16,5 / 25,3

240 180

КАРРИ С КУРИЦЕЙ

КБЖУ - 191,6 / 13,7 / 11 / 9,4

170

180

КАРРИ С НУТОМ

КБЖУ - 276,1 / 10,5 / 8,7 / 38,9

160

145

ГРУДКА КУРИНАЯ В СЛИВОЧНО-ГРИБНОМ СОУСЕ

КБЖУ - 291,4 / 22,3 / 21 / 3,3

150

195

СУПЫ

СУП-ПЮРЕ ИЗ КРАСНОЙ ЧЕЧЕВИЦЫ

КБЖУ - 61,1 / 3,6 / 0,3 / 11

гр цена

200 130

СУП-ПЮРЕ ГРИБНОЙ СО СЛИВКАМИ / С ОВСЯНЫМ МОЛОКОМ

КБЖУ - 92,6 / 4,7 / 3,7 / 10,2

КБЖУ - 69,2 / 3,9 / 1 / 11,1

210 130

СУП-ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ СО СЛИВКАМИ / С ОВСЯНЫМ МОЛОКОМ

КБЖУ - 183,9 / 3 / 12,6 / 14,7

КБЖУ - 169,9 / 2,3 / 9,8 / 16,6

210 130

ЗАКУСКИ

ТАРТАР ИЗ ФОРЕЛИ

КБЖУ - 189,9 / 8,7 / 14,3 / 5,8

гр цена

130 340

БРУСКЕТТА С «ЧЕРНОЙ» ИКРОЙ ИЗ СЕМЯН ЧИА

хлеб, масло сливочное, огурцы, икра из семян чиа

КБЖУ - 143,1 / 2,2 / 8,9 / 11,5

80 80

ПОКЕ

ПОКЕ С ФОРЕЛЬЮ С/С

рис, горчишно-медовый соус, стручковая фасоль, черри, авокадо, кукуруза, айсберг, кремета, базилик, лимон, чука, форель с/с, проростки маш, смесь кунжута

КБЖУ - 837 / 23,4 / 34 / 107,4

365 475

ПОКЕ С КУРИЦЕЙ

рис, горчишно-медовый соус, огурцы, авокадо, черри, яйцо перепелиное, айсберг, морковь марин., манго к/с, куриная грудка, проростки зеленой гречки, смесь кунжута

КБЖУ - 736,3 / 19,9 / 29,7 / 95,8

345 295

ПОКЕ С КРЕВЕТКАМИ

рис, соус Терияки, авокадо, черри, айсберг, морковь марин., масаго, чука, лимон, креветки, проростки маш, смесь кунжута

КБЖУ - 588 / 13,1 / 16,2 / 99

315 460

ГАРНИРЫ

РИС

КБЖУ - 100,2 / 1,8 / 0,1 / 23

гр цена

100 75

КИНОА

КБЖУ - 114,5 / 4,5 / 1,6 / 20,4

100 75

ЗЕЛЕНАЯ ГРЕЧКА

КБЖУ - 135,4 / 4,6 / 1,1 / 26,7

100 75

ПОЛБЯНАЯ КАША

КБЖУ - 196,2 / 6,7 / 5,2 / 30,7

200 75

ЗАПЕЧЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ

КБЖУ - 136,9 / 2,4 / 4,9 / 20,9

100 75

ОВОЩНАЯ СМЕСЬ

КБЖУ - 117,5 / 4,8 / 5 / 13,4

160 135

БРОККОЛИ

КБЖУ - 127,6 / 6,3 / 6,2 / 11,6

160 135

ДЕСЕРТЫ

ПРОТЕИНОВЫЙ БАТОНЧИК "BEST"

сухое кокосовое молоко, протеин, масло какао, сироп топинамбура, кокосовый сахар, морская соль, какао
КБЖУ - 234,1 / 9 / 17,3 / 11,2

гр цена

50 150

МЯТНЫЙ ТОРТ

грецкий орех, изюм, кукурузная мука, мята, сироп топинамбура, кокос молоко, кокос, паста, какао масло, малина
КБЖУ - 219,4 / 3,1 / 13,3 / 22,1

92 190

ЛАЙМОВЫЙ ДЕСЕРТ

кешью, кокос, стружка, кокосовое масло, сироп топинамбура, лаймовый сок и цедра, базилик, клубника, агар-агар
КБЖУ - 234,8 / 5,8 / 14 / 21,6

92 220

МАТЧА ДЕСЕРТ

грецкий орех, финики, миндаль, кешью, кокос масло, матча, сироп топинамбура, кокос паста, тыква, агар-агар, корица, перец, сок морковки
КБЖУ - 193,2 / 3,6 / 9,9 / 24,5

92 190

ОРЕХОВОЕ ПЕЧЕНЬЕ

овсяная крупа, орех грецкий, фундук, кедровый орех, миндаль, подсолнух пророщенный, яблочный сок, мед, корица молотая, соль, изюм, кунжут
КБЖУ - 172,9 / 4,1 / 9,7 / 17,4

40 60

РУЛЕТ С СЫРНЫМ КРЕМОМ

морковь, яблоко, соль, протеин, яйцо, сыр кремлетта, сметана, мед, финики, арахисовая паста, молоко овсяное
КБЖУ - 209,8 / 8,4 / 15,2 / 10

80 85

ЗАПЕКАНКА ПРОТЕИНОВАЯ

творог, яйцо, сывороточный протеин, малина, клубника, банан, миндаль
КБЖУ - 101,1 / 14,8 / 2,6 / 4,6

100 95

МАФФИН МОРКОВНО-ПРОТЕИНОВЫЙ / С КОРИЦЕЙ И МЕДОМ / ШОКОЛАДОМ И КАКАО

морковь, яблоки, масло растительное, соль, сывороточный протеин, яйцо / корица и мед / шоколад и какао
КБЖУ - 140,7 / 9,5 / 9,2 / 5 / КБЖУ - 136,5 / 8,3 / 7,7 / 8,5 / КБЖУ - 149 / 9 / 8,5 / 9

67 75

БАНАНОВАЯ КОНФЕТА

финики, банан, арахисовая паста, арахис жареный
КБЖУ - 124,3 / 4 / 6,5 / 12,4

40

45

ШОКОЛАДНЫЙ ТОРТ

финики, миндаль, какао порошок, кешью, молоко кокосовое, ванилин, заменитель сахара, соль, какао, масло кокосовое
КБЖУ - 231,8 / 5,8 / 17,5 / 13,6

50

110

ГРИЛЬЯЖ

миндаль, фундук, грецкий инжир, курага, мед, корица, мускатный орех
КБЖУ - 194,7 / 4,7 / 11,3 / 18,5

50

85

ТИРАМИСУ

какао порошок, яйца, ванилин, творог, сливки, кофе, сах. зам
КБЖУ - 381,2 / 37,7 / 22,2 / 7,7

130

195

ПОЛЕЗНАЯ СЛАДОСТЬ

чернослив, курага, финики, изюм, арахис
КБЖУ - 179,2 / 3,2 / 8 / 25,2

52

65

ТОРТ НЕЖНЫЙ

яйцо, сахар кокосовый, разрыхлитель, ванилин, рисовая мука, творог, кремлетта, сироп топинамбура, молоко кокосовое, кокосовая стружка, манго
КБЖУ - 195,4 / 9 / 11,6 / 13,9

95

150

ЯБЛОЧНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

яблоки, манка, лимон, изюм, мука полбяная, масло растительное
КБЖУ - 569,3 / 10,9 / 24,2 / 77,3

150

100

МЕДОВИК

лен, сироп топинамбура, масло кокосовое, мука полбяная, молоко кокосовое, кокосовая паста, мука рисовая
КБЖУ - 181,2 / 4,6 / 5,5 / 29,1

110

150

ПРОФИТРОЛИ

молоко кокосовое, молоко овсяное, сироп топинамбура, кокосовая паста, крахмал кукурузный, масло сливочное, яйцо, рисовая мука, соль морская
КБЖУ - 47,6 / 1,1 / 2,3 / 4,7

30

35

ПАХЛАВА

тесто фило, кокосовый сахар, грецкий орех, кокосовое масло
КБЖУ - 112,8 / 2,6 / 11,2 / 1,2

50

120

КОКОСОВЫЙ КЕКС

кокосовая паста/сахар/ молоко, сироп топинамбура, мука кукурузная, мука пшеничная, ванилин, уксус,
изюм, грецкий орех, растительное масло, соль
КБЖУ - 239,1 / 4,3 / 9,3 / 36

115

100

ДОБАВКИ

ЯГОДЫ:

ВИШНЯ	10	15
КЛУБНИКА	10	10
МАЛИНА	10	18
ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА	10	10
ЧЕРНИКА	10	15

ФРУКТЫ:

АПЕЛЬСИН ОЧИЩ.	10	5
БАНАН ОЧИЩ.	10	6
ГРЕЙПФРУТ ОЧИЩ.	10	10
ГРУША ОЧИЩ.	10	6
КИВИ ОЧИЩ.	10	10
МАНДАРИН ОЧИЩ.	10	6
ЯБЛОКО ОЧИЩ.	10	6

СУХОФРУКТЫ:

ИЗЮМ	10	10
КУРАГА	10	10
ФИНИКИ ОЧИЩ.	10	10
ЧЕРНОСЛИВ	10	10

ОРЕХИ:

ГРЕЦКИЙ ОРЕХ	5	20
КЕДРОВЫЙ ОРЕХ	5	28
КЕШЬЮ	5	20
МИНДАЛЬ	5	20
ФУНДУК	5	20

СУПЕРФУДЫ:

ПРОРОСТКИ МАШ	15	15
ПРОРОСТКИ ПОДСОЛНУХА	15	15
ПРОРОСТКИ ЗЕЛЕННОЙ ГРЕЧКИ	15	15
ЯГОДЫ ГОДЖИ	3	30
СЕМЕНА ЧИА	2	15
СПИРУЛИНА	2	25

КОМБО-ЗАВТРАКИ	гр	цена
КОМБО ЗАВТРАК #1 с яичницей, форелью, авокадо, питы из полбяной муки и салатным миксом с вялеными томатами КБЖУ - 509,9 / 26 / 33 / 24,3	215/10	380
КОМБО ЗАВТРАК #2 с омлетом со шпинатом, брускеттой с маслом и перцем, драником, куриной грудкой и салатным миксом с вялеными томатами КБЖУ - 463,3 / 27,5 / 30,1 / 20,5	300/15	310
КОМБО ЗАВТРАК #3 с яйцом пашот, драником с соусом песто, питой с песто, фасолью стручковой и кукурузой КБЖУ - 528,8 / 18 / 30,7 / 44,9	255/10	255
КОМБО ЗАВТРАК #4 с роллом с овощной котлетой, яичницей, драником и салатным миксом с вялеными томатами КБЖУ - 521,4 / 18,5 / 26,5 / 51,3	325/20	325
КОМБО ЗАВТРАК #5 с ПП вафлей, яйцом пашот, форелью, салатным миксом с вялеными томатами и сырными кнелями КБЖУ - 312,1 / 17 / 14 / 30,4	195	375
КОМБО ЗАВТРАК #7 с форелью, сыром Фета, шпинатом и брускеттой с икрой из семян чиа КБЖУ - 359,6 / 23,2 / 22,7 / 11,5	150/55	275

ЗАВТРАКИ

ЯИЧНИЦА / ОМЛЕТ / ЯЙЦА ПАШОТ / СКРЭМБЛ

из двух яиц с брускеттой со сливочным сыром и вялеными томатами

КБЖУ - 320,6 / 15,9 / 18,3 / 23,4 / КБЖУ - 369,1 / 17,9 / 21,8 / 25,7

КБЖУ - 315,5 / 16,9 / 17,1 / 22,5 / КБЖУ - 398,5 / 17,6 / 24,8 / 25,3

гр

цена

160

ЯИЧНИЦА С КУРИНОЙ ГРУДКОЙ И ПОМИДОРАМИ

КБЖУ - 219,4 / 18,8 / 14,7 / 3

130

135

ОМЛЕТ С КУРИНОЙ ГРУДКОЙ И ПОМИДОРАМИ

КБЖУ - 278,3 / 21,2 / 19,1 / 5,4

200

135

ОМЛЕТ СО ШПИНАТОМ

КБЖУ - 238,4 / 15,2 / 16 / 8,3

180

145

ЯЙЦО ВАРЕНОЕ

КБЖУ - 157 / 12,8 / 11 / 0,8

2 шт

50

ОВСЯНАЯ КАША С ДОБАВКАМИ НА ВЫБОР (ЯГОДЫ/ОРЕХИ/ФРУКТЫ)

молоко обычное / овсяное / кокосовое

КБЖУ - 163,8 / 5,1 / 6,9 / 11,5 / КБЖУ - 155,7 / 3,8 / 6,1 / 21,6 / КБЖУ - 156,5 / 4,1 / 6,8 / 19,8

220/45

150

РИСОВАЯ КАША С ДОБАВКАМИ НА ВЫБОР (ЯГОДЫ/ОРЕХИ/ФРУКТЫ)

молоко обычное / овсяное / кокосовое

КБЖУ - 241,3 / 4,4 / 6,3 / 41,9 / КБЖУ - 190,7 / 3,4 / 0,6 / 42,9 / КБЖУ - 227,8 / 3,4 / 0,6 / 42,9

200/45

165

ПОЛБЯНАЯ КАША С ДОБАВКАМИ НА ВЫБОР (ЯГОДЫ/ОРЕХИ/ФРУКТЫ)

молоко обычное / овсяное / кокосовое

КБЖУ - 215,9 / 8 / 5,7 / 33,1

КБЖУ - 215 / 7 / 5,6 / 34,2

КБЖУ - 255,6 / 7,5 / 10,6 / 32,6

200/45

175

ТРОПИЧЕСКИЙ ЗАВТРАК

авокадо, груша, банан, грецкий орех, кокосовое молоко, киви, клубника, апельсин, кокосовые чипсы

КБЖУ - 292,4 / 4,4 / 18,1 / 29,2

230

245

ГРАНОЛА

молоко обычное / овсяное / кокосовое / йогурт

КБЖУ - 214,5 / 5,9 / 9,4 / 27,2 / КБЖУ - 274,5 / 6,4 / 10,9 / 37,7

КБЖУ - 439,5 / 7,9 / 31 / 32,9 / КБЖУ - 297 / 10,4 / 13,2 / 34,3

200

180

БАНАНОВЫЕ БЛИНЧИКИ СО СМЕТАНОЙ

КБЖУ - 212,2 / 6,4 / 4,1 / 37,4

110/23

85

БАНАНОВЫЕ БЛИНЧИКИ С ТВОРОГОМ

КБЖУ - 264,4 / 12,6 / 10,1 / 30,7

150/20

135

СЫРНИК

Творог, манка, овсяное молоко, сах.зам, ванилин

КБЖУ - 161,7 / 12,6 / 7,6 / 10,6

100

85

СЛАДКИЕ ПП ВАФЛИ С СОЛЕНОЙ КАРАМЕЛЬЮ И ЧЕРНИЧНЫМ СОУСОМ

КБЖУ - 192,5 / 5,6 / 4,6 / 33,7

125

135

ДОБАВЬТЕ К ЗАВТРАКУ

Форель с/с 30 гр - 165 р

Авокадо 30 гр - 85 р

Брускетта с вялеными томатами 69 гр – 60 р

КОКТЕЙЛИ

ТВОРОЖНЫЙ #1 НА МОЛОКЕ / ОВСЯНОМ МОЛОКЕ / ЙОГУРТЕ

творог, банан, овсяные хлопья, мед, чернослив, молоко / овсяное молоко / йогурт
КБЖУ - 276,6 / 16,2 / 3,8 / 44,5 / КБЖУ - 292,7 / 11,8 / 5,4 / 49,9 / КБЖУ - 296,4 / 17,3 / 5,6 / 44,5

мл

цена

300

165

ТВОРОЖНЫЙ #2 НА АПЕЛЬСИНОВОМ ФРЕШЕ / ЙОГУРТЕ / ОВСЯНОМ МОЛОКЕ

творог, банан, груша, клубника, апельсиновый фреш / йогурт / овсяное молоко
КБЖУ - 167,9 / 10,7 / 0,8 / 30,5 / КБЖУ - 196,5 / 14,6 / 4,2 / 25,4 / КБЖУ - 189,2 / 9,7 / 4,3 / 28,7

220

220 / 165

ТВОРОЖНЫЙ #3 НА МОЛОКЕ / ЙОГУРТЕ / ОВСЯНОМ МОЛОКЕ

творог, банан, мед, фреш апельсиновый, молоко
КБЖУ - 201,8 / 13 / 2 / 33,1 / КБЖУ - 212,7 / 13,6 / 3 / 33,1 / КБЖУ - 213 / 10 / 3,8 / 35,2

300

170 / 195 / 180

ЯГОДНЫЙ МИКС

малина, клубника, вишня, черная смородина, черника, апельсиновый фреш, мята
КБЖУ - 95,6 / 2,2 / 0,6 / 20,01

300

215

ФРУКТОВЫЙ СМУЗИ

киви, банан, яблочный фреш, черника, клубника, вишня
КБЖУ - 164,3 / 2,9 / 1,1 / 34,4

300

215

ЗЕЛЕНЫЙ КОКТЕЙЛЬ #1

шпинат, огурец, яблочный фреш, спирулина
КБЖУ - 92 / 2,3 / 1,1 / 19,6

250

165

ЗЕЛЕНЫЙ КОКТЕЙЛЬ #2

шпинат, сельдерей, петрушка, груша, банан, базилик, киви
КБЖУ - 51 / 1,3 / 0,3 / 12,2

200

115

КОКТЕЙЛЬ С ОВСЯНЫМ МОЛОКОМ И КЛУБНИКОЙ

молоко овсяное, банан, клубника
КБЖУ - 166,7 / 2,8 / 5 / 27,7

250

120

СМУЗИ СНИКЕРС

банан, овсяное молоко, финики, какао, арахисовая паста
КБЖУ - 312,9 / 8,2 / 11,7 / 43,8

270

150

КОФЕ / ЧАЙ

	мл	цена		мл	цена
КАПУЧИНО:	200 / 350	80 / 150	ЧАЙ МАТЧА:	180	110
НА МИНДАЛЬНОМ МОЛОКЕ		170 / 290	НА МИНДАЛЬНОМ МОЛОКЕ		200
НА КОКОСОВОМ МОЛОКЕ		170 / 290	НА КОКОСОВОМ МОЛОКЕ		200
НА ОВСЯНОМ МОЛОКЕ		130 / 170	НА ОВСЯНОМ МОЛОКЕ		150
ЛАПЕ:	190 / 390	85 / 150	ЧАЙ КУРКУМА:	180	70
НА МИНДАЛЬНОМ МОЛОКЕ		170 / 320	НА МИНДАЛЬНОМ МОЛОКЕ		140
НА КОКОСОВОМ МОЛОКЕ		170 / 320	НА КОКОСОВОМ МОЛОКЕ		140
НА ОВСЯНОМ МОЛОКЕ		150 / 170	НА ОВСЯНОМ МОЛОКЕ		100
АМЕРИКАНО:	200	60	ЧАЙ В ЧАЙНИКЕ:	900	
С МОЛОКОМ		70	АССАМ		100
НА МИНДАЛЬНОМ МОЛОКЕ		110	МОЛОЧНЫЙ УЛУН		100
НА КОКОСОВОМ МОЛОКЕ		110	ЭРАГРЕЙ		100
НА ОВСЯНОМ МОЛОКЕ		100	ГАНПАУДЕР		100
СО СЛИВКАМИ		80	ГРЕЧИШНЫЙ		100
ДВОЙНОЙ	300	80	ОБЛЕПИХОВЫЙ		220
ЭСПРЕССО:	30	50	ЧАЙ В АССОРТИМЕНТЕ		35
ДВОЙНОЙ	60	80			

НАТУРАЛЬНЫЙ КАКАО:	180	120	МОРСЫ:	300
НА МИНДАЛЬНОМ МОЛОКЕ		160	Черная смородина	75
НА КОКОСОВОМ МОЛОКЕ		160	Облепиховый	75
НА ОВСЯНОМ МОЛОКЕ		120	Клюквенный	75

САЛАТЫ

САЛАТ С ЯГОДАМИ ГОДЖИ

ягоды годжи, пекинская капуста, авокадо, кедровые орехи, огурцы, оливковое масло, проростки подсолнуха, зеленой гречки, лимонная заправка
КБЖУ - 224,4 / 4,7 / 18,1 / 10,4

гр

цена

100

170

ЗЕЛЕНЬЙ САЛАТ СО ШПИНАТОМ, РУККОЛОЙ, АВОКАДО И КИНОА

киноа, руккола, шпинат, авокадо, черри, проростки маш, кедровые орехи, заправка медово-горчичная, долька лимона
КБЖУ - 225,6 / 7,5 / 12,8 / 20

130

255

САЛАТ С АВОКАДО И ФОРЕЛЬЮ

помидоры, огурцы, форель с/с, авокадо, грецкий орех, лимонный сок
КБЖУ - 173,1 / 7 / 14,1 / 4,6

140

245

ЦЕЗАРЬ С КУРИНОЙ ГРУДКОЙ / КРЕВЕТКАМИ / ФОРЕЛЬЮ

куриная грудка / креветки / форель с/с, айсберг, соус цезарь, сухари, помидоры черри, сыр пармезан, бальзамик
КБЖУ - 287,9 / 11,8 / 22,7 / 8,9 / КБЖУ - 198,9 / 3,3 / 17,7 / 6,5 / КБЖУ - 227,9 / 8,8 / 17,6 / 8,2

145

175 / 315 / 275

ГРЕЧЕСКИЙ

помидоры, огурцы, болгарский перец, айсберг, сыр фета, лук, маслины, базилик, заправка «Греческая»
КБЖУ - 166,4 / 4,7 / 14,4 / 4,5

125

175

КАПУСТНЫЙ САЛАТ

капуста, морковь, масло растительное, уксус, сахар
КБЖУ - 126,9 / 1,8 / 10,1 / 7,3

110

75

ВЫСОКОБЕЛКОВЫЙ САЛАТ

куриная грудка, помидоры, огурцы, перец болгарский, пекинская капуста, яйцо перепел., масло растительное, соевый соус, орегано
КБЖУ - 232,2 / 15,4 / 17 / 4,7

195

175

ОВОЩНОЙ САЛАТ С ПРОРОСТКАМИ МАША

помидоры, огурцы, перец болгарский, авокадо, проростки маша, бальзамик, масло оливковое
КБЖУ - 148,8 / 6,7 / 8,3 / 12,7

150

145

САЛАТ С ЧЕРНОСЛИВОМ И ПАРМЕЗАНОМ

куриная грудка, огурцы, чернослив, грецкий орех, сыр пармезан, масло
КБЖУ - 302 / 12,5 / 24,9 / 8,4

110

155

ПИТЫ / БУРГЕРЫ / РОЛЛЫ

ПИТА СО СЛАБОСОЛЕННОЙ ФОРЕЛЬЮ

пита на полбяной муке, пекинская капуста, форель с/с, огурцы свежие, сыр фета с базиликом
КБЖУ - 232,3 / 13,6 / 8,6 / 25,2

гр цена

120 190

ПИТА С КУРИНОЙ ГРУДКОЙ

пита на полбяной муке, куриная грудка, фирменный соус цезарь, пекинская капуста, помидоры, корнишоны
КБЖУ - 321 / 13,1 / 19,5 / 23,1

145 125

ВЕГАНСКАЯ ПИТА С СОУСОМ «ПЕСТО»

пита, пекинская капуста, руккола, шпинат, помидоры, огурцы, авокадо, груши, вяленые томаты, соус «Песто»
КБЖУ - 276,6 / 8,2 / 14,5 / 28,3

110 155

FRESH ROLL С КУРИЦЕЙ / С ИНДЕЙКОЙ

лаваш, пекинская капуста, помидоры, соус «Цезарь», пармезан, бальзамический соус, куриная грудка / индейка
КБЖУ - 395,5 / 20,2 / 24,5 / 23,5 / КБЖУ - 409,7 / 18,1 / 26 / 25,9

175 215 / 235

FRESH ROLL С КРЕВЕТКАМИ

лаваш, пекинская капуста, помидоры, креветки, сыр пармезан, бальзамик, соус цезарь
КБЖУ - 313,0 / 9,3 / 20,5 / 22,7

175 325

FRESH БУРГЕР С ГОВЯЖЬЕЙ КОТЛЕТОЙ

булочки: тыква, морковь, протеин, яйца, разрыхлитель, соус, пекинская капуста, лук, говяжья котлета, чеддер, помидоры, корнишоны
КБЖУ - 483,8 / 21,9 / 39,4 / 10,5

225 225

FRESH БУРГЕР С ИНДЕЙКОЙ

булочки: тыква, морковь, протеин, яйца, разрыхлитель, соус, пекинская капуста, лук, чеддер, помидоры, корнишоны, индейка
КБЖУ - 459,7 / 21,8 / 36,8 / 10,3

225 225