

Завтраки

| | Калорийность (белки/ жиры/ углеводы) | Вес (гр.) | Цена, руб. |
|---|--|-----------|-------------------|
| Творог с авокадо | 288 20/17/11 | 220 | 450 |
| Яичница/Скэрэмбл/Омлет с гренок и гуакамоле Начинки: грибы помидоры, ветчина, сыр, перец | 538 19/38/27 | 230/50 | 350 60 |
| Яйцо Бенедикт с лососем | 856 40/63/31 | 260 | 680 |
| Омлет с лососем | 910 39/72/23 | 285 | 720 |
| Омлет с креветками на кокосовом молоке с зеленым луком | 327 14/27/4 | 230 | 720 |
| Ава-тост с яйцом Пашот | 603 13/43/41 | 180 | 450 |
| Чиабатта с тунцом и сладкими помидорами | 519 26/23/50 | 230 | 390 |
| Чиабатта со страчателлой и рукколой | 463 17/21/49 | 210 | 390 |
| Каша рисовая на кокосовом молоке с грушевым джемом | 496 7/20/69 | 250/40 | 350 |
| Каша овсяная | 425 13/19/48 | 250 | 290 |
| Блинчики со страчателлой и базиликом | 371 12/23/28 | 150 | 450 |
| Блинчики со Сметаной/Клубникой/Яблоком | 428 7/26/39 | 120/50 | 290 |
| Сырники со сметаной и клубнично-базиликовым соусом | 454 25/21/39 | 225 | 420 |

Салаты

| | | | |
|--------------------------------|-----------------|--------|------------|
| Грин-Мама | 439 10/32/26 | 370 | 740 |
| Авокадо-креветки-киви | 618 25/49/17 | 275 | 670 |
| Греческий | 440 8/40/10 | 250 | 490 |
| Цезарь с куриным филе | 532 25/43/8 | 220 | 520 |
| Цезарь с лососем | 553 25/45/9 | 220 | 640 |
| Цезарь с креветками | 556 29/44/8 | 220 | 640 |
| Руккола с креветками и авокадо | 461 24/35/10 | 205 | 610 |
| Буррата с томатами | 434 22/35/6 | 125/60 | 630 |
| Салат с ростбифом | 504 23/42/8 | 230 | 750 |

Закуски

| | Калорийность (белки/ жиры/ углеводы) | Вес (гр.) | Цена, руб. |
|--|--|-----------------|-------------|
| Сендвич с куриной грудкой и печёным перцем | 843 30/52/51 | 215 | 390 |
| Карпаччо из говядины | 318 19/24/4 | 160 | 730 |
| Поке с лососем и яблоком | 664 17/39/60 | 400 | 680 |
| Поке с креветками | 641 17/37/58 | 390 | 680 |
| Кесадила с курицей | 1104 49/69/69 | 380 | 430 |
| Мясное плато | 788 39/53/38 | 90/20/ 20/10 | 990 |
| Сырное плато | 1131 56/78/49 | 150/20 | 1400 |

Супы

| | | | |
|--|-----------------|--------|------------|
| Суп из телячьих хвостов с белыми грибами | 337 41/13/15 | 450 | 540 |
| Борщ с телятиной | 381 22/23/19 | 400/35 | 450 |
| Куриный бульон с домашней лапшой | 501 44/29/13 | 400 | 350 |
| Том Ям | 542 35/20/53 | 405 | 650 |
| Суп Рыбный | 328 15/23/17 | 451 | 500 |

Паста / лапша

| | | | |
|--|-------------------|-----|------------|
| Паста Неро с креветками лососем и брокколи | 546 28/24/53 | 280 | 750 |
| Спагетти Болоньезе | 653 34/29/63 | 290 | 700 |
| Спагетти Карбонара | 848 47/46/60 | 290 | 620 |
| Фузилли с куриным филе и вялеными томатами | 1559 42/123/70 | 480 | 690 |
| Соба с цукини, курицей и соусом Терияки | 609 31/37/36 | 340 | 480 |
| Соба с цукини, креветками и соусом Терияки | 546 26/33/35 | 335 | 670 |
| Соба с цукини, говядиной и соусом Терияки | 954 26/77/39 | 340 | 780 |

Горячие блюда из мяса

| | Калорийность (белки/ жиры/ углеводы) | Вес (гр.) | Цена, руб. |
|---------------------------------------|--|-----------|-------------|
| Филе Миньон со спаржей | 719 43/58/3 | 180/40/30 | 1750 |
| Говяжье ребро с брусничным мармеладом | 1671 96/114/66 | 420 | 990 |
| Бефстроганов с пастой Орзо | 794 43/50/40 | 300 | 1200 |
| Говяжий язык с пюре | 593 25/39/33 | 430/40 | 860 |
| Пряная баранина с кускусом | 667 29/35/57 | 330 | 750 |
| Домашние пельмени | 820 28/38/89 | 250/50 | 440 |

Горячие блюда из птицы

| | | | |
|---|-----------------|-----------|------------|
| Утка с апельсиновым соусом и грушевым чатни | 936 81/45/50 | 325 | 750 |
| Куриная грудка с романо на пару /гриле | 525 44/36/6 | 150/70/30 | 620 |
| Котлеты из индейки с пюре | 431 22/23/32 | 230 | 680 |

Горячие блюда из рыбы и морепродуктов

| | | | |
|--|-----------------|--------|-------------|
| Филе сибаса с помидорами и маслинами | 459 28/34/8 | 220 | 950 |
| Палтус, запеченный в пергаменте с овощами | 566 21/47/12 | 390 | 1200 |
| Лосось со шпинатом на пару/гриле | 732 38/61/7 | 270/50 | 990 |
| Котлеты из семги и трески с рисом на кокосовом молоке и цедрой лайма | 661 25/52/23 | 270 | 490 |

Десерты

| | | | |
|-------------------------------------|-----------------|-----|------------|
| Птичье молоко | 355 8/23/31 | 110 | 380 |
| Бейлис | 686 11/42/64 | 160 | 400 |
| Лимонный тарт с меренгой | 535 8/32/53 | 110 | 350 |
| Ванильная Панна-котта с ягодами | 311 4/21/26 | 150 | 350 |
| Тарталетка с йогуртом и малиной | 680 13/37/73 | 175 | 350 |
| Шоколадная фантазия | 372 6/22/36 | 110 | 350 |
| Пирожное Картошка | 259 5/16/25 | 55 | 200 |
| Мороженое Ваниль/ Фисташка/ Шоколад | 94 2/5/10 | 53 | 200 |

Свежевыжатые соки

| | Калорийность (белки/ жиры/ углеводы) | Вес (мл.) | Цена, руб. |
|-----------|--|-----------|------------|
| Апельсин | 88 2/0/19 | 200 | 300 |
| Грейпфрут | 74 2/0/15 | 200 | 300 |
| Яблоко | 140 1/0/33 | 200 | 300 |
| Морковь | 157 7/0/34 | 200 | 300 |
| Сельдерей | 37 2/0/6 | 200 | 300 |
| Груша | 82 1/0/21 | 200 | 300 |
| Ананас | 106 1/1/34 | 200 | 300 |

Вода / соки

| | | | |
|---------------------------------------|---------------|---------|---------------------|
| Аква Панна | 0 | 250/500 | 250/ 360 |
| Сан Пеллегрино | 0 | 250/500 | 250/ 360 |
| Кока-Кола | 42 0/0/11 | 330 | 180 |
| Тоник | 92 0/0/22 | 250 | 180 |
| Джинджер эль | 97 0/0/27 | 250 | 180 |
| Ред Булл | 115 0/0/27 | 250 | 180 |
| Паго (апельсин, вишня, томат, персик) | 96 1/1/22 | 200 | 180 |

Освежающие коктейли

| | Калорийность (белки/ жиры/ углеводы) | Вес (мл.) | Цена, руб. |
|--------------------------|--|-----------|------------|
| Лимонад Груша-базилик | 145 2/1/37 | 300 | 280 |
| Лимонад черная смородина | 108 3/2/35 | 300 | 280 |
| Лимонад цитрусовый | 95 2/0/26 | 300 | 280 |
| Лимонад яблоко-имбирь | 148 1/0/35 | 300 | 280 |

Молочные коктейли

| | | | |
|---|-----------------|-----|------------|
| Ванильный (мороженое, молоко, сироп ванильный) | 445 8/26/47 | 300 | 290 |
| LOVE IS... (мороженое, клубника, банан, сироп бабл гам) | 543 9/26/72 | 300 | 290 |
| Сникерс (мороженое, карамель, шоколад, арахис) | 585 14/38/49 | 300 | 290 |

Смузи

| | | | |
|--|----------------|-----|------------|
| Киви – яблоко (Киви, яблоко, банан, сок) | 220 10/4/45 | 300 | 390 |
| Черничный творог (черника, яблоко, обезжиренный творог, мед) | 274 24/2/42 | 300 | 390 |
| Тропик (Манго, клубника, ананас) | 320 8/12/42 | 300 | 390 |
| Клубника & вишня (клубника, вишня, овсянка, банан, мята, кокосовое молоко) | 180 10/4/45 | 300 | 390 |
| Зеленый (киви, шпинат, банан, мята, яблочный сок) | 183 4/1/57 | 300 | 390 |
| Мятный персик (персиковый сок, банан, мята, лимон) | 181 2/0/44 | 300 | 390 |

Горячие композиции

| | Калорийность (белки/ жиры/ углеводы) | Вес (мл.) | Цена, руб. |
|--|--|-----------|------------|
| Облепиховый чай (мед, облепиха, апельсин, имбирь) | 153 1/1/35 | 500 | 380 |
| Сбитень (корица, мята, имбирь, лавровый лист, мед, перец и гвоздика) | 140 3/1/47 | 500 | 380 |
| Ягодный чай (Вишня, смородина, клюква, малина и лимон) | 151 1/1/35 | 500 | 380 |
| Имбирный (Мед, имбирь, лайм, мята, гвоздика, корица) | 130 1/1/34 | 500 | 380 |

Кофе и какао

| | | | |
|--------------------------------|--------------------------|---------|---------------------|
| Эспрессо | 26 1/1/2 | 30 | 170 |
| Американо | 37 2/2/2 | 160 | 250 |
| Капучино | 140 7/7/10 | 240 | 320 |
| Латте | 157 7/8/12 | 250 | 320 |
| Раф (ваниль / карамель / орех) | 373 9/26/25 | 250 | 320 |
| Флэт уайт | 153 7/8/11 | 240 | 360 |
| Какао | 178 – 250 мл. 8/10/22 | 250/430 | 280/ 380 |

Кофейные напитки и какао могут быть приготовлены на обезжиренном, низколактозном, соевом, кокосовом, миндальном молоке

Чай / не чай

| | | | |
|---|--------------|-----|------------|
| Черный (пуэр, эрл грей, горные травы) | 0 | 500 | 390 |
| Травяной (японская липа, баварская мята, ромашка, ройбуш) | 0 | 500 | 390 |
| Зеленый (сенча, молочный улун, женьшень, жасмин) | 0 | 500 | 390 |
| Гречишный | 0 | 500 | 390 |
| Маття латте | 70 6/1/10 | 250 | 300 |