

ЗАВТРАКИ

до 12:00

Большой английский завтрак

Глазунья из двух яиц, колбаски, красная фасоль, бекон, шампиньоны и деревенский зерновой хлеб

310/55 г, 844 ккал, 541 / Ж63 / У27

1290

Классическая шакшука

ДОБАВЬТЕ моцареллу + 170

250/55 г, 401 ккал, 523 / Ж18 / У37

740

Тост с лососем, авокадо и сырным муссом

180 г, 362 ккал, 518 / Ж20 / У27

940

НОВОЕ

Бенедикт с лососем и бататом

210 г, 290 ккал, 514 / Ж18 / У17

830

Лепёшка роти с пастроми, хумусом, авокадо и яйцом всмятку

360 г, 707 ккал, 528 / Ж42 / У54

1130

ЗАВТРАК-КОНСТРУКТОР

Глазунья из двух яиц

320

Глазунья из трёх яиц

360

Классический омлет

570

Омлет из белков

590

Скрэмбл

590

ДОБАВЬТЕ

ещё яйцо

+ 150

томаты

+ 110

моцареллу

+ 170

пармезан

+ 170

шампиньоны

+ 130

куриное филе

+ 280

авокадо

+ 240

шпинат

+ 130

слабосолёный лосось

+ 530

креветки на гриле

+ 530

деревенский хлеб с семечками

+ 110

Рисовая каша на кокосовом молоке с вишней

330 г, 530 ккал, 56 / Ж30 / У59

610

Овсяная каша с цветочным мёдом

ДОБАВЬТЕ	фундук или грецкие орехи	+ 140
	сухофрукты	+ 130
	банан	+ 120
	клубнику	+ 220
ЕЩЁ можно	сварить на растительном молоке	+ 150

База без добавок — 300 г, 362 ккал, 511 / Ж18 / У39

500

Авокадо-тост с гуакамоле и свежим редисом

ДОБАВЬТЕ	яйцо пашот	+ 150
	слабосолённый лосось	+ 530
	креветки на гриле	+ 530
	пастроми из говядины	+ 480
	бекон	+ 400

База без добавок — 170 г, 437 ккал, 57 / Ж34 / У27

860

Взбитый на кокосовом молоке творог с бананом и клубникой

250 г, 416 ккал, 526 / Ж23 / У267

790

НОВОЕ Ванильные сырники

Выберите сырники: с деревенской сметаной и вишней или с соусом из ревеня

ДОБАВЬТЕ	ещё один сырник	+ 170
----------	-----------------	-------

Со сметаной — 150/50/20 г, 560 ккал, 531 / Ж29 / У44;

С соусом из ревеня — 150/50 г, 546 ккал, 532 / Ж26 / У46

690

Натуральный творог

ДОБАВЬТЕ	гранола	+ 170
	фундук или грецкие орехи	+ 140
	мёд	+ 140
	банан	+ 120
	сметану	+ 130
	сухофрукты	+ 130
	клубнику	+ 220
	йогурт	+ 160
	малиновое варенье	+ 150

520

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

**Большой зелёный боул
под соусом унаги**

1020

С авокадо, шпинатом, цуккини, эдамаме и листьями салата

ДОБАВЬТЕ

слабосолёный лосось

+ 530

креветки на гриле

+ 530

260 г, 313 ккал, Б9 / Ж20 / У24

**Микс зелени со свежими овощами
и рваной говядиной**

920

200 г, 239 ккал, Б20 / Ж11 / У14

**Салат из свежих овощей и зелени
с соусом песто и бальзамиком**

810

ДОБАВЬТЕ

слабосолёный лосось

+ 530

креветки на гриле

+ 530

База без добавок – 200 г, 262 ккал, Б3 / Ж22 / У13

НОВОЕ

Тайский баклажан с сырным муссом

790

260 г, 517 ккал, Б9 / Ж25 / У64

НОВОЕ

**Салат из цуккини с грушей,
сыром сиртаки и фиалкой**

780

150 г, 368 ккал, Б6 / Ж31 / У15

**Поке с лососем, авокадо,
эдамаме — с рисом / киноа**

1150

С рисом – 180 г, 324 ккал, Б18 / Ж12 / У36;
С киноа – 180 г, 332 ккал, Б18 / Ж15 / У32

Цезарь с курицей / креветками

850 / 990

С курицей – 200 г, 378 ккал, Б26 / Ж23 / У16;
С креветками – 170 г, 354 ккал, Б21 / Ж24 / У13

Лепёшка роти с креветками и авокадо

1230

170 г, 453 ккал, Б21 / Ж24 / У39

Греческий салат

790

ДОБАВЬТЕ

ещё больше оливок

+ 300

265 г, 322 ккал, Б8 / Ж27 / У12

СУПЫ

Том-ям с морепродуктами

ДОБАВЬТЕ больше морепродуктов

+ 400

930

370 г, 356 ккал, Б18 / Ж19 / У28

НОВОЕ Классический гаспачо

310 г, 284 ккал, Б4 / Ж24 / У13

690

НОВОЕ Окрошка с пастроми из говядины

Выберите: на кефире или на квасе

На кефире — 300 г, 234 ккал, Б18 / Ж13 / У12;

На квасе — 300/30 г, 266 ккал, Б14 / Ж15 / У18

690

Борщ с говядиной и черносливом

250/30 г, 307 ккал, Б13 / Ж11 / У40

780

Суп-лапша с куриным филе, шпинатом и яйцом

330 г, 163 ккал, Б13 / Ж6 / У15

540

ГОРЯЧЕЕ

Котлеты из птицы с сыром дор-блю

930

Выберите гарнир: картофельное пюре, рис, гречка, киноа (+ 100) или овощи на гриле (+ 320)

База без гарнира — 125 г, 317 ккал, Б26 / Ж21 / У7

Куриное филе су-вид в бульоне с овощами

840

130/115 г, 273 ккал, Б46 / Ж5 / У12

Куриная грудка-карри с рисом / гречкой

930

С рисом — 130/130 г, 472 ккал, Б50 / Ж10 / У47;

С гречкой — 130/130 г, 470 ккал, Б50 / Ж12 / У43

Цыплёнок в горчичном соусе с брокколи и бэйби картофелем

950

150/150 г, 570 ккал, Б31 / Ж38 / У26

Филе индейки с пряным киноа, вялеными томатами и песто

1140

130/90 г, 504 ккал, Б47 / Ж28 / У17

НОВОЕ Шницель из курицы с соусом из белых грибов, шалотом и тимьяном

1080

130/60 г, 519 ккал, Б48 / Ж23 / У30

Стейк из говяжьей вырезки с молодым картофелем черри и шампиньонами

1860

130/140 г, 402 ккал, Б37 / Ж19 / У21

НОВОЕ Язычки ягнёнка с птитимом, овощами и сливочным унаги

1190

230/40 г, 493 ккал, Б20 / Ж37 / У20

Филе лосося со шпинатом и греческим соусом дзадзики

1830

140/20 г, 393 ккал, Б28 / Ж30 / У3

Сибас на гриле с овощами и зелёным маслом

2480

215/15 г, 342 ккал, Б24 / Ж18 / У21

НОВОЕ **Чёрная треска с птитимом, овощами и сливочным унаги** 1690

260/30 г, 352 ккал, 529 / Ж17 / У21

Щучьи котлеты с соусом дзадзики 950

Выберите гарнир: картофельное пюре, рис, гречка, киноа (+100) или овощи на гриле (+320)

База без гарнира — 140/40 г, 434 ккал, 532 / Ж26 / У17

НОВОЕ **Пенне с копчёным сыром и баклажаном** 760

ДОБАВЬТЕ креветки на гриле + 530
 пастрами из говядины + 480

290 г, 484 ккал, 517 / Ж21 / У57

НОВОЕ **Классическая лазанья** 820

250/50 г, 714 ккал, 530 / Ж45 / У47

ВОК: гречневая лапша или рис

Просто с овощами 590

С куриным филе и овощами 690

С говядиной и овощами 930

С креветками и овощами 930

С морепродуктами 930

ГАРНИРЫ

Рис / Гречка 290

Макароны 320

Киноа 390

Овощи на гриле 610

Картофель фри 370

Картофельное пюре 370

Обжаренный бэйби картофель 400

ДЕТСКОЕ МЕНЮ

ЗАВТРАКИ

яйца-скрэмбл с хрустящими тостами 590

140 г, 494 ккал, Б17 / Ж41 / У15

ДОБАВЬТЕ	томаты	+ 110
	сыр чеддер	+ 150

Сырники с топпингами 690

Выберите топпинг: малиновое варенье, сгущёнку, сметану или мёд

150 г, 434 ккал, Б31 / Ж18 / У37

Домашние блинчики с топпингами 490

Выберите топпинг: малиновое варенье, сгущёнку, сметану или мёд

100 г, 330 ккал, Б10 / Ж13 / У43

САЛАТ

Овощной салат 590

На выбор: с растительным маслом или сметаной

180 г, 35 ккал, Б2 / Ж0 / У6

СУПЫ

Суп-лапша с куриным филе и яйцом 540

300 г, 119 ккал, Б9 / Ж2 / У16

ПАСТА

Паста карбонара 720

200 г, 576 ккал, Б23 / Ж38 / У36

Макароны с сыром 460

120 г, 201 ккал, Б8 / Ж4 / У33

ГОРЯЧЕЕ

Чикенбургер с картофелем фри 940
280/70 г, 601 ккал, Б27 / Ж32 / У52

Куриные котлетки на пару / на гриле 720
Выберите гарнир: гречка, картофельное пюре, рис, макароны
100/10 г, 383 ккал, Б25 / Ж28 / У8

ДОБАВЬТЕ сыр чеддер +150

Мини-пельмени 500
120/30 г, 220 ккал, Б9 / Ж9 / У26

Куриные стрипсы 690
Выберите соус: сырный или кетчуп
170 г, 390 ккал, Б25 / Ж24 / У19

ГАРНИРЫ

Рис 290

Гречка 290

Макароны 320

Картофель фри 370

Картофельное пюре 370

НАПИТКИ

Молочный коктейль 440
Выберите вкус: клубничный, шоколадный, ванильный или банановый

Какао с маршмеллоу 460

ДЕТОКС И СОКИ

ДЕТОКС-СОКИ И СМУЗИ

Мистер Сельдерей Сельдерей, яблоко, свежая зелень	300 мл	680
Рубин Свекла, морковь, яблоко, имбирь, лимон	300 мл	680
Искра яблоко, апельсин, физалис, имбирь	300 мл	780
Арнольд Кокосовое молоко, банан, яблоко, апельсин	300 мл	680
Дзен Шпинат, банан и сельдерей, кокосовое молоко	400 мл	780
Ягода Асаи, черника, смородина, банан, кокосовое молоко	400 мл	680
Заряд Апельсин, банан, микс орехов	400 мл	780
Слимшейк Творог, банан, молоко, свекла	400 мл	780

ЧТО ТАКОЕ ДЕТОКС-НАПИТКИ

наши детокс-напитки – лёгкий способ поддерживать здоровье и энергию в ритме большого города. Создаём рецепты с экспертизой в нутрициологии из цельных растительных ингредиентов.

СВЕЖЕВЫЖАТЫЕ СОКИ

Апельсиновый	100 мл	270
Грейпфрутовый	100 мл	290
яблочный	100 мл	250
Морковный	100 мл	220
Сельдереевый	100 мл	270
Грушевый	100 мл	270
Ананасовый	100 мл	550

ЧАЙНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

Чёрный чай Английский завтрак / Ассам / Горные травы / Бергамот	500 мл	450
Зелёный чай Классическая сенча / Жасмин	500 мл	450
Ягодно-фруктовый чай	500 мл	450
Ройбуш	500 мл	510
Молочный улун	500 мл	510
Ромашковый чай	500 мл	510
Мятный чай	500 мл	510
АВТОРСКИЕ ЧАИ		
Малина, брусника, чабрец	500 мл	550
Облепиха, розмарин	500 мл	550

По вашему желанию готовим авторские чаи холодными или горячими.

СПОРТ-КОКТЕЙЛИ

На воде / на молоке	500 мл	710 / 770
На альтернативном молоке	500 мл	830

ЧТО В ОСНОВЕ СПОРТИВНЫХ КОКТЕЙЛЕЙ

Используем качественные протеины и гейнеры от проверенных брендов, включая QNT и Optimum Nutrition. Закупаем их напрямую у официальных импортёров, чтобы быть уверенными в качестве.

КОФЕ

Эспрессо	38 мл	300
Американо	200 мл	300
Фильтр	200 / 300 мл	270 / 360
Стандартный или большой		
Капучино	200 / 300 мл	360 / 470
Стандартный или большой		
Латте	400 мл	510
Флэт уайт	200 мл	430
Ванильный раф	300 мл	500
Бамбл на фреше	400 мл	650
Готовим на апельсине, но можем и на грейпфруте (+ 30)		

ДОБАВЬТЕ	дополнительный шот эспрессо	+140
	альтернативное молоко	+100
	кокосовое / миндальное / банановое / безлактозное / овсяное	

НАШИ ЗЁРНА

Готовим напитки на фирменном моносорте 100% арабики натуральной обработки с вулканических почв Эфиопии. Во вкусе — жёлтые фрукты, мёд, печенье. Сами обжариваем малыми партиями, чтобы вы почувствовали разницу между обычным кофе и зерном из Великой Рифтовой долины.

НЕ КОФЕ

Маття латте	300 мл	510
Какао с маршмеллоу	300 мл	460
Молочный коктейль	400 мл	440
Выберите вкус: клубничный, шоколадный, ванильный или банановый		