

ЗАВТРАКИ

8:00-12:00

К любому завтраку
напиток на выбор

- Эспрессо мартини
- Карсберг
- Игристое вино
- Американо
- Капучино
- Чай из фейхоа
- Чай в стике(чер,зел)
- Морс
- Какао с маршмелоу

300 РУБ



Классическая овсяная каша
с медом и грецким орехом,
сырники с ягодным соусом



Воздушный скрембл
с муссом из шпината,
хрустящие брускетты
с лососем и авокадо



Клуб-сэндвич с бужениной,
глазуньей, горчицей
и картофелем фри



Драники со сметаной
и щуьей икрой

Тыквенный суп
на кокосовом
молоке
с семенами чиа
и гранолой 250 гр
16,74/42,47/13,69/512,15 ккал
220 р



Кусочки куриного
филе с булгуром
в кокосовом соусе 180 гр
15,75/38,72/26,43/523,4 ккал
320 р



Коул Слоу
с йогуртом 150 гр
2,64/4,38/10,62/92,86 ккал
150 р



Салат
с индейкой
и стручковой
фасолью 150 гр
23,18/1,13/6,0/122,91 ккал
230 р



Солнечный
авокадо 200 гр
15,70/50,34/16,65/582,15 ккал
310 р



Тушеная телятина
с черносливом
и рисом 180 гр
2,73/1,78/32,68/144,53 ккал
380 р



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Для кого?

- кто правильно питается
- кто считает бжу
- кто на диете
- кто за ЗОЖ
- кто на спорте
- кто хочет приобщиться к здоровым привычкам

НАПИТКИ

Протеиновый коктейль
ванильный 300 мл

На воде	125 р
На молоке	160 р
На альтернативном молоке	250 р



Фитнес рулет
250 г
28,77/26,01/21,0/459,10 ккал

250 р



Обжаренная
куриная
печень
с грушей
и овощами
180 г
24,21/27,48/14,66/401,04 ккал

280 р

БИЗНЕС ЛАНЧ 12:00-16:00

450 Р

ЗА 3 БЛЮДА + НАПИТОК

СУПЫ

Борщ
Суп куриный
Тыквенный суп

САЛАТЫ

Салат с фунчозой
Салат средиземноморский
Салат овощной с омлетом

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

Филе пеленгаса
с картофельными дольками
Спагетти с овощами
Лазанья с курицей

НАПИТОК НА ВЫБОР

Чай черный/зеленый
Кофе американо/эспрессо
Глитвейн
Чайник пива