




# Летнее меню



## Окрошка на кефире

269 Р

Ветчина из индейки, огурцы, картофель, яйцо куриное, редис, кефир, сметана, лимонный фреш, яйцо перепелиное, зелень /280 г/  
К 191 Б 11 Ж 10 У 13



## Индейка запечённая с картофелем и трюфельным маслом

469 Р

Филе индейки, молодой картофель, грибы шампиньоны, соус сацебели, трюфельное масло, горчица, зелень /340 г/  
К 313 Б 34 Ж 4 У 34

## Куриные биточки со злаками и деревенским салатом

449 Р

Куриные биточки (куриное филе, лук репчатый, овсяные хлопья, яйцо куриное), огурцы, помидоры, редис, руккола, масло оливковое, тыквенные семечки /320 г/  
К 473 Б 26 Ж 33 У 16

## Смузи-боул

359 Р

Банан, творог, йогурт натуральный, овсяные хлопья, мед, гранола (овсяные хлопья, орехи, вяленая вишня, апельсиновый фреш, сироп топинамбура), семена чиа, клюква, мята /350 г/  
К 438 Б 25 Ж 15 У 50



## ЗАВТРАКИ

**Сырники со сметаной** 150/30 г **279 Р**

[творог, яйцо куриное, мука пшеничная, сахар, сметана]  
Ккал — 488,3 Б — 27,6 Ж — 31,0 У — 23,5

**Творожная запеканка с вяленой вишней** 200 г **279 Р**

[творог, яйцо, сметана, молоко, сахар, вяленая вишня, вишневый топинг]  
Ккал — 414,0 Б — 28,8 Ж — 16,8 У — 36,6

**Яичница** 80/35 г **219 Р**

[яйцо куриное, огурец, томат]  
Ккал — 174,7 Б — 11,8 Ж — 12,9 У — 1,8

**Омлет с сыром** 120 г **259 Р**

[яйцо куриное, сыр, томаты черри]  
Ккал — 314,08 Б — 21,6 Ж — 23,6 У — 2,05

**Блинчики со сметаной** 100/30 г **199 Р**

[яйцо куриное, молоко, сахар, мука пшеничная, масло подсолнечное, сметана]  
Ккал — 360,4 Б — 7,2 Ж — 19,2 У — 40,5

**Каша овсяная на молоке/на воде** 250 г **189 Р**

[хлопья овсяные, молоко/вода, сахар]  
Ккал — 293,5 Б — 10,86 Ж — 6,72 У — 47,23

**Завтрак «Терфит»** 375 г **429 Р**

[яичница, хашбраун, куриная грудка, томаты черри, тостовый хлеб, сметанный соус, салат айсберг, руккола]  
Ккал — 680,3 Б — 42,5 Ж — 34,6 У — 44,4

**Кето-завтрак** 265 г **549 Р**

[яйцо пашот, авокадо, лосось с/с, помидор черри, микс салат]  
Ккал — 380,65 Б — 23,53 Ж — 25,74 У — 12,98

## СОУСЫ

Сироп топинамбура, сгущенное молоко, сметана, медово-горчичный соус, соус Цезарь, соус BBQ, сметанный соус с зеленью и чесноком, Азиатский соус 30 г **59 Р**

## СНЕКИ

**Сэндвич с ветчиной и сыром** 180 г **259 Р**

[хлеб тостовый, ветчина из индейки, томат, сыр, салат айсберг, домашний соус]  
Ккал — 416,7 Б — 13,2 Ж — 18,5 У — 47,4

**Сэндвич с курицей** 180 г **259 Р**

[хлеб тостовый, куриное филе, томат, сыр, салат айсберг, домашний соус]  
Ккал — 464,5 Б — 23,9 Ж — 19,9 У — 44,1

**Ролл цезарь** 180 г **289 Р**

[тортилья, куриное филе, салат айсберг, томат, сыр пармезан, соус цезарь]  
Ккал — 511,8 Б — 24,4 Ж — 27,3 У — 40,9

**Овощной ролл с грибами** 220 г **289 Р**

[лаваш, шампиньоны, черри, перец сладкий, салат айсберг, зелень, соус из кешью]  
Ккал — 333,7 Б — 12,1 Ж — 13 У — 41,1

## ДЕСЕРТЫ

**Ягодный мусс** 200 г **249 Р**

[клубника, малина, молоко, творожный сыр, мед]  
Ккал — 247,6 Б — 7,5 Ж — 10,3 У — 31,0

**Сливочная панна-котта с клубнично-базиликовым кули** 130/70 г **249 Р**

[сливки, молоко, клубника, базилик зеленый, сахар]  
Ккал — 302,7 Б — 6,7 Ж — 14,8 У — 35,3

**Грильяж в шоколаде** 30 г **75 Р**

[шоколад, фундук, курага, сироп топинамбура]  
Ккал — 142,2 Б — 2,6 Ж — 9,2 У — 13,2

**Рафаэлло** 30 г **75 Р**

[миндаль, грецкий орех, финики, кокосовая стружка]  
Ккал — 162,7 Б — 3,1 Ж — 12,2 У — 11,2

**Конфета с орехами, сухофруктами в семенах чиа** 30 г **75 Р**

[курага, изюм, чернослив, кешью, семена чиа]  
Ккал — 110,6 Б — 2,6 Ж — 4,3 У — 16,2

**Конфета с орехами, сухофруктами в кунжуте** 30 г **75 Р**

[финики, вяленая вишня, курага, арахис, кунжут]  
Ккал — 121,3 Б — 3,5 Ж — 5,6 У — 13,4

## ТОППИНГИ

Сыр, бекон, тосты гриль, куриное филе, шампиньоны, перец болгарский, помидоры, цуккини 30 г **59 Р**





## ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

### Стейк из индейки с салатом из красной капусты и соусом барбекю 130/80/30 г

[филе индейки, красная капуста, морковь, кукуруза, соус барбекю, зелень]  
Ккал — 238,4 Б — 31,7 Ж — 6,3 У — 15,3

439 Р

### Стейк из курицы с овощами-гриль и азиатским соусом 120/70/30 г

[куриное филе, перец сладкий, кабачок, лук красный, соус азиатский, зелень]  
Ккал — 370,3 Б — 40,8 Ж — 16,2 У — 12,4

439 Р

### Стейк из семги с соусом тартар 150/30 г

[семга, лимон, соус тартар]  
Ккал — 470,57 Б — 40,18 Ж — 33,51 У — 1,8

649 Р

### Куриные шашлычки с соусом сацебели 130/30 г

[куриное бедро, болгарский перец, соус сацебели]  
Ккал — 342,56 Б — 28,29 Ж — 22,17 У — 7,13

409 Р

## САЛАТЫ

### Цезарь с курицей 210 г

[куриное филе, салат романо, сыр пармезан, перепелиное яйцо, томаты черри, соус цезарь, сухарики]  
Ккал — 501,0 Б — 25,8 Ж — 48,9 У — 56,6

409 Р

### Фирменный салат с лососем 185 г

[лосось, авокадо, салат романо, салат айсберг, томаты черри, руккола, кедровые орехи, медово-горчичная заправка]  
Ккал — 336,4 Б — 10,6 Ж — 26,6 У — 14,3

469 Р

### Веганский салат «Терфит» 215 г

[кабачок, томаты черри, кукуруза сладкая, вяленые томаты, кедровые орешки, грецкий орех, кунжут, соус из кешью]  
Ккал — 339,7 Б — 10,6 Ж — 22,1 У — 25,4

449 Р

### Греческий салат 240 г

[сыр фета, огурец, сладкий перец, томат, салат айсберг, маслины, красный лук]  
Ккал — 283,0 Б — 8,8 Ж — 23,4 У — 9,1

349 Р

### Салат «Витаминный» 200 г

[красная капуста, салат айсберг, морковь, огурец, сладкий перец, кунжут]  
Ккал — 158,7 Б — 2,3 Ж — 11,1 У — 14,4

269 Р

### Паста Карбонара 300 г

[спагетти, бекон, сливки, яйцо куриное (желток), сыр пармезан]  
Ккал — 776,1 Б — 25,8 Ж — 48,9 У — 56,6

409 Р



### Паста с лососем в сливочном соусе 300 г

[спагетти, лосось, сливки, сыр пармезан]  
Ккал — 708,4 Б — 31,4 Ж — 35,7 У — 61,5

### Паста Болоньезе 300 г

[спагетти, говядина, лук, морковь, сельдерей, томаты, сыр пармезан]  
Ккал — 566,4 Б — 27,2 Ж — 21,5 У — 64,7



## СУПЫ

### Борщ с говядиной и бородинскими сухариками 280/15 г

[капуста, свекла, лук, морковь, говядина, сметана, зелень, бородинские сухарики]  
Ккал — 294,9 Б — 8,9 Ж — 17,0 У — 26,2

289 Р

### Суп-лапша с курицей и перепелиным яйцом 250/25/13 г

[куриное филе, лапша домашняя, лук, морковь, яйцо перепелиное, зелень]  
Ккал — 215,1 Б — 12,8 Ж — 9,5 У — 19,6

269 Р

### Вок с индейкой 300 г

[соба/удон, филе индейки, сладкий перец, шампиньоны, соус вок, зелень, кунжут]  
Ккал — 429,1 Б — 29,3 Ж — 9,8 У — 54,9

419 Р

### Вок с говядиной 300 г

[соба/удон, говядина, красный лук, морковь, сладкий перец, соус вок, зелень, черный кунжут]  
Ккал — 493,9 Б — 25,2 Ж — 16,9 У — 59,7

419 Р



## ГАРНИРЫ

### Микс бурого и красного риса 160 г

[бурый рис, красный рис, масло растительное]  
Ккал — 325,5 Б — 5,6 Ж — 9,4 У — 53,7

159 Р

### Гречка отварная 160 г

[гречневая крупа, масло растительное]  
Ккал — 297,4 Б — 9,1 Ж — 10,4 У — 44,7

139 Р

### Спагетти/фетучини 160 г

[спагетти/фетучини из твердых сортов пшеницы, масло растительное]  
Ккал — 347,2 Б — 8,3 Ж — 8,9 У — 57,2

159 Р

## СОКИ ФРЕШ

Апельсиновый 100 мл	139 Р
Ананасовый 100 мл	219 Р
Грейпфрутовый 100 мл	159 Р
Яблочный 100 мл	139 Р
Лимонный 100 мл	159 Р
Морковный 100 мл	139 Р
Сельдереевый 100 мл	159 Р



## ДЕТОКСЫ

Морковь-маракуйя 260 мл	269 Р
Манго-грейпфрут 260 мл	269 Р
Цитрус-корица 260 мл	269 Р

## ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ

Имбирный медовый чай 250/600 мл	259/309 Р
Облепиховый чай 250/600 мл	259/309 Р
Марокканский чай 250/600 мл	259/309 Р
Боро-боро 600 мл	309 Р

## КОФЕ, ГОРЯЧИЕ НАПИТКИ

Эспрессо 30 мл	129 Р
Двойной эспрессо 60 мл	199 Р
Американо 130 мл	189 Р
Двойной американо 260 мл	249 Р
Капучино 150 мл	199 Р
Двойной капучино 280 мл	289 Р
Капучино на растительном молоке 150 мл	299 Р
Латте 200 мл	209 Р
Двойной латте 400 мл	309 Р
Раф-кофе 250 мл	309 Р
Латте на растительном молоке 200 мл	309 Р
Какао с маршмеллоу 250 мл	189 Р



## ЧАЙ

Коллекция листового чая 600 мл (ассам, эрл грей, таежный микс, шиповник, сенча, жасмин, липа, молочный улун, фруктовый пунш, ромашка, цейлонский с чабрецом)	259 Р
--	-------



## КОКТЕЙЛИ, ЛИМОНАДЫ

Фламинго 380 мл	339 Р
Банана шейк 400 мл	339 Р
Шоко банани 400 мл	359 Р
Бабл гам 380 мл	359 Р
Тропика 400 мл	389 Р
Гавайский микс 400 мл	359 Р
Шейк ананас-кокос 200 мл	299 Р



## СПОРТИВНЫЕ КОКТЕЙЛИ, ПРЕДТРЕНИРОВОЧНЫЕ КОМПЛЕКСЫ\*

Предтренировочный комплекс в ассортименте 400 мл	339 Р
Аминокислотный комплекс в ассортименте 400 мл	339 Р
Протеиновые коктейли 400 мл (протеин, изолят, гейнер)	339 Р

\* ваш протеиновый коктейль будет приготовлен на молоке 3,2 % жирности, 0,5 % жирности

## ТОППИНГИ

Молоко 50 мл	59 Р
Сливки 30 мл	69 Р
Сироп 20 мл	59 Р
Лимон свежий, дольки 30 г	59 Р
Маршмеллоу 10 г	69 Р
Мёд 30 г	59 Р