



ЗАВТРАКИ (ВСЕ ДЕНЬ)

СЫРНИКИ



Цитрусовые

2 шт. 260.-
4 шт. 380.-



Нежное утро
(кокосовые)

3 шт. 260.-
5 шт. 380.-



Фета-шпинат

2 шт. 260.-
4 шт. 380.-

замороженные

2 шт 135.-
4 шт 215.-

3 шт 135.-
5 шт 195.-

2 шт. 135.-
4 шт. 215.-

Запекать в разогретой духовке при температуре 180° градусов 13-15 минут.



УТРЕННИЙ БОУЛ С
ЛОСОСЕМ, АВОКАДО И
ЯЙЦОМ ПАШОТ

495.-



ДОМАШНЯЯ ГРАНОЛА С
ОРЕШКАМИ НА
КОКОСОВОМ МАСЛЕ С
ЙОГУРТОМ И СВЕЖИМИ
ФРУКТАМИ И ЯГОДАМИ
(фрукты и ягоды зависят от сезона)

255.-

на развес: 50гр. 95р.-
100гр. 165р.-
200гр. 265р.-



КИШ С ЛОСОСЕМ,
ЧЕРРИ И БРОККОЛИ

195.-



СУПЫ

290мл

РАМЕН LF

наша новинка! Состав: мясной бульон, лапша, томаты, азиатское яйцо
Можно добавить: тофу (155р.-), говядину ростбиф (255р.-), курицу терияки (175р.-), креветки (285р.-)

325.-



LF GF

КОКОСОВЫЙ АЛЯ ТОМ-ЯМ

кокосовое молоко, паста том ям, рыбный бульон, рис, томаты черри, кинза, нори

325.-



ТОМАТНЫЙ СУП-ПЮРЕ

325.-
LF GF



ТОМАТНЫЙ С КРЕВЕТКАМИ И ГРЕБЕШКАМ 545.- LF GF

невероятно нежно-кремовый и питательный томатный суп в авторском исполнении с жареными гребешками и креветками



+ ПРОТЕИН В ЛЮБОЙ СУП (КРОМЕ РАМЕНА) (30ГР)

КРЕВЕТКА 195Р
ЛОСОСЬ 195Р
КУРОЧКА 105Р
ГРЕБЕШОК 215Р

ВОК-КОНСТРУКТОР

250p

ШАГ 1: ВЫБЕРИ ОСНОВУ



Домашняя лапша



Фунчоза



Жареный рис



Удон

ШАГ 2: ВЫБЕРИ 1 СОУС

Унаги

Терияки

Сладкий чили

Шрирача

Песто

Азиатский

ШАГ 3: ВЫБЕРИ ДОБАВКИ

по умолчанию: морковь, кабачок, если что-то нужно убрать - сообщите :=)

Курица терияки (+175p)

Овощной сет (+100p)

Говядина (+215p)

Лосось (+235p)

Креветки (+235p)

Тофу (+125p)

Брокколи (+40p)

Черри (+40p)

Вяленые томаты (+75p)

Кенийская фасоль (+40p)

Лучок (+25p)

Халапеньо (+40p)

Жареные шампиньоны (+45p)

Чили (+40p)

Эдамамэ (+50p)

ØNNE

— stories —

Поке с креветками и морепродуктами



С креветкой темпура том-ям 585.- / 735.- / 885.-
фунчоза, креветки, батат фри, авокадо
ананас кимчи гриль, мини-шпинат, сезонный фрукт
соус манго-чатни

NEW!



Поке с креветкой 525.- / 630.- / 795.-
фунчоза, креветки, снежный гриб, манго, авокадо,
капуста краснокочанная, кукуруза, микс кунжута,
соус манго айоли



Копченый с креветкой 525.- / 635.- / 835.-
паста орзо, креветки, кабачок-гриль, моцарелла
тар-тар из томатов, брокколи на пару, свежий огурец
соус медово-горчичный

NEW!



Креветка катаифи 585.- / 695.- / 895.-
киноа, креветка катаифи, мини-шпинат, груша
сезонный фрукт, вяленые томаты
соус манго айоли



Угорь 555.- / 655.- / 895.-
розовый рис, угорь, апельсин, мини-шпинат, огурец,
чука, тофу, снежный гриб, кунжутный микс
соус унаги-лайм



Поке с кальмаром 515.- / 675.- / 895.-
паста орзо, подкопченный кальмар, моцарелла, шпинат
вяленые томаты, имбирь, мини-шпинат, сезонный фрукт
соус унаги лайм и татаки



Тигр с креветкой и бататом 515.- / 625.- / 785.-
розовый рис, креветки, авокадо, манго, батат фри,
краснокочанная капуста, творожный сыр
соус манго-айоли

Поке с двумя протеинами



Нэйттив гавайи (очень много лосося и тунца) 665.- / 895.- / 1055.-
розовый рис, лосось, тунец, чука, имбирь, нори, кунжут
соус манго-айоли и кунжутный



На Бали! (ахи тунец и гребешок) 585.- / 745.- / 985.-
розовый рис, фунчоза, ахи тунец, жареный гребешок,
имбирь, батат фри, мини-шпинат, грейпфрут, авокадо
соус песто и спайси майо



Море внутри 495.- / 595.- / 795.-
розовый рис, креветки, тунец, краб-кремчиз, авокадо,
эдамаме, цитрус, миндальные лепестки
соусы манго-айоли и кунжутный



Инстасборка с лососем и тунцом 545.- / 665.- / 845.-
розовый рис, лосось, тунец, эдамаме, масаго,
манго, авокадо, сезонный фрукт
соус унаги-лайм



от Уютной Леры @valeryrodímová 575.- / 755.- / 945.-
розовый рис, лосось, угорь, авокадо, имбирь,
масаго, манго, нори, стружка тунца
кунжутный соус

Поке с лососем



С лососем и азиатским яйцом 535.- / 715.- / 895.-
паста орзо, лосось, яйцо, запеченная морковь,
моцарелла, сезонный фрукт, эдамаме, каперсы
сырно-творожный мусс



Спайси лосось 535.- / 680.- / 875.-
розовый рис, лосось, чука, краб крем-чиз, апельсин,
свежий огурец, батат фри, чили, арахис спайси
соус спайси-айоли и устричный васаби



Гавайская классика 530.- / 635.- / 835.-
розовый рис, лосось, манго, авокадо, чука,
краб кремчиз
соус манго-айоли



Поке с крокетами из лосося 415.- / 575.- / 645.-
розовый рис, крокеты из лосося, краб кремчиз,
свежий огурец, томаты черри, краснокочанная капуста,
мини-шпинат, соус татаки

NEW!



Тот самый весенний поке с лососем, манго и авокадо 535.- / 635.- / 795.-
розовый рис, лосось, манго, авокадо, огурец,
мини-шпинат, снежный гриб, семена льна,
соус красный апельсин-мисо



Лосось 535.- / 635.- / 795.-
розовый рис, лосось, свежий огурец, эдамаме,
манго, чука, масаго, кунжут, нори,
соус устричный васаби



Утренний поке с лососем и авокадо 665.-
киноа, лосось, авокадо, мини-шпинат,
яйцо-пашот, творожно-сырный мусс



Surf&Turf 555.- / 725.- / 925.-
фунчоза, розовый рис, креветка, говядина ростбиф, манго,
жареные шампиньоны, ананас кимчи-гриль,
кенийская фасоль, жареный лук, кунжут
соус свит чили, сырно-творожный мусс



Инстасборка с лососем и креветкой 545.- / 675.- / 885.-
розовый рис, лосось, креветка, кенийская фасоль,
авокадо, манго, груша, миндальные лепестки
соус унаги лайм

NEW!



Умами (протеиновая бомба) 535.- / 675.- / 885.-
фунчоза, лосось, креветка, манго, брокколи,
батат фри, груша, миндальные лепестки
мусс из лосося



от Кати Голден @katya_golden 495.- / 615.- / 815.-
розовый рис, лосось, тунец, чука, печеная свекла,
черри, брокколи, васаби арахис, стружка тунца,
соус кунжутный и домашний ореховый



от Дарьи Лобовой @darlya_lo 565.- / 695.- / 895.-
розовый рис, лосось, креветка, авокадо, чука,
манго, эдамаме, ягоды годжи, семена чиа,
соус унаги-лайм

замена базы в любом поке от Шефа: 30 / 40 / 50 P,
на рис замена бесплатная

ценность указана соответственно размеру порции:

половинка средняя целая
(~250 грамм) (~340 грамм) (~500 грамм)

Поке с тунцом



Тунец 445.- / 545.- / 655.-

розовый рис, тунец, свежий огурец, авокадо,
морковь, чука, имбирь, нори
соус кунжутный



С мини-стейками из тунца 455.- / 555.- / 685.-
паста орзо, ахи тунец, сезонный фрукт,
краб кремчиз, имбирь, авокадо, мини-шпинат
соус татаки

Курица, говядина, утка



Поке с уткой 465.- / 610.- / 745.-

розовый рис, запеченная утка, апельсин, мини-шпинат,
брокколи на пару, яблоко-песто, запеченная морковь
соус красный апельсин-мисо



Куричка тандури 400.- / 500.- / 600.-

розовый рис, курица тандури, жареные шампиньоны,
куулсла, огурец, тартар из томатов
соус татаки (немного острый)



Курица терияки 400.- / 500.- / 600.-

фунчоза, курица терияки, черри, авокадо, кукуруза
краснокочанная капуста, огурец, кинза,
творожно-сырный мусс, песто



Говядина 495.- / 615.- / 745.-

фунчоза, говядина (тартар/ростбиф), битые огурцы
кукуруза, краснокочанная капуста, томаты черри,
кенийская фасоль, микрозелень, жареный лук,
трюфельный айоли



Богатырь 545.- / 695.- / 885.-

фунчоза, курица тандури, ростбиф, моцарелла,
батат фри, битый огурец, тар тар из томатов,
соус трюфельный и песто

Веган поке



С растительными фрикадельками 415.- / 535.- / 695.-

фунчоза, фрикадельки, ананас кимчи, жареный тофу
тар-тар из томатов, краснокочанная капуста,
соусы песто и кешью



С фалафелем 375.- / 475.- / 585.-

паста орзо, фалафель, томаты черри, свежий огурец,
кенийская фасоль, шпинат, соус домашний ореховый



Поке с тофу 365.- / 465.- / 565.-

киноа, тофу, кенийская фасоль, овощные спагетти,
мини шпинат, манго, запеченная свекла
соус домашний ореховый и свекольный мусс



Грин поке 355.- / 455.- / 555.-

овощные спагетти, брокколи на пару, мини шпинат,
кенийская фасоль, авокадо, огурец, чука
соус домашний ореховый

Поке-конструктор

база + протеин + топпинг + соус + посыпка

ВЫБЕРИТЕ РАЗМЕР:

маленький **375p**
(~250 грамм)

средний **475p**
(~330 грамм)

большой **575p**
(~500 грамм)

ШАГ 1: База – выберите 1 или смешайте 2

БЕЗОПЛАТНО

розовый рис
овощные спагетти
фунчоза

VIP база (+20p / +25p / +35p)

киноа
мини-шпинат
паста орзо

*доп. база +45 / +55 / +75

ШАГ 2: Протеин – выберите 1

БЕЗОПЛАТНО

краб кремчиз
курочка тандури
курица терияки
тофу
фалафель

VIP протеин

ахи тунец +40 / +50 / +60
говядина ростбиф +50 / +65 / +85
говядина тартар +40 / +50 / +75
гребешок жареный +100 / +135 / +175
гребешок маринованный +95 / +130 / +170
кальмар +35 / +45 / +65
креветки вареные +45 / +65 / +95
креветки катаифи +65 / +105 / +155
креветки темпура том ям +65 / +105 / +145
крокеты из лосося +25 / +30 / +35
лосось +50 / +75 / +120
NEW! соевые фрикадельки +25 / +45 / +65
тунец +35 / +45 / +70
NEW! утка +35 / +45 / +70
угорь +95 / +120 / +170

*доп. протеин 85p / 115p / 155p

ШАГ 3: Топпинг – выберите 4

БЕЗОПЛАТНО

ананас кимчи гриль
апельсин
брокколи (на пару)
битый огурец **M** **🔥**
грейпфрут
груша
имбирь **M**
кенийская фасоль
коул слоу
краснокочанная капуста **M**
красный лук **M**
кукуруза **M**
морковь
овощные спагетти
печеная свекла
свежий огурец
снежный гриб **M**
тар-тар из томатов
халапеньо **M** **🔥**

VIP топпинг (+25p / +35p / +45p)

авокадо
батат фри
вяленые томаты
жареные шампиньоны
кабачок-гриль
краб кремчиз
манго
масаго (икра)
мини-шпинат
моцарелла
томаты черри
чука
эдамаме

*доп. топпинг +25 / +35 / +45

ШАГ 4: Соус – выберите 1 или 2

домашний ореховый **LF GF**
красный апельсин - мисо **LF GF**
кунжутный
мусс из лосося
медово-горчиный **LF GF**
песто **LF SF**
понцу **LF**

салатный дрейсинг **LF**
свекольный мусс **LF GF SF**
свит чили **LF GF** **🔥**
соевый **LF**
сырно-творожный мусс **SF**
татаки **LF GF** **🔥**
шрирача **LF GF** **🔥**

На основе японского майо **GF**

спайси майо
устричный васаби
тропический манго-айоли
трюфельный айоли
унаги-лайм
японский домашний майо

*доп. соус +35 / +40 / +50

ШАГ 5: Посыпка – включено 1 или 2

васаби арахис **🔥**
голубика +15 / +20 / +25
жареный лук
кокосовые чипсы +15 / +20 / +25
кунжут
лимон
масаго +15 / +20 / +25
миндальные лепестки
микрозелень
микс семян
нори
ореховый микс +15 / +20 / +25
перец чили **🔥**
семена льна
семена чиа
спайси арахис **🔥**
стружка тунца
ягоды годжи

*доп. посыпка +15 / +20 / +25

