

The
ПАНОРАМА
OF MY SILENCE-HEART

🍌 **Салаты**

🍌 **Авокадо салат:** авокадо, огурец, пекинская капуста, салатные листья, краснокочанная капуста, кедровый орех, помидоры черри, лимон, клюква; подается с дрессингом **180гр 290р**

🍌 **Салат с фалафелем:** фалафель, пекинская капуста, салатные листья, краснокочанная капуста, огурец, болгарский перец, помидор, красный лук, кунжут, микрозелень, лимон, ерец халапеньо; подается со сметанным соусом дзадзики и дрессингом **200/80гр 320р**

🍌 **Микс из свежих овощей:** огурец, помидор, капуста пекинская, болгарский перец, сельдерей, зелень свежая; подается с дрессингом **120гр 140р**

🍌 **Салат с проростками маша:** пекинская капуста, огурец, болгарский перец, пророщенный маш; водоросли нори, кунжут, чеснок, зеленый лук; подается с дрессингом **120гр 160р**

🍌 **Салат с проростками маша и сыром:** пекинская капуста, огурец, сыр, болгарский перец, пророщенный маш, водоросли нори, кунжут, зеленый лук; подается с дрессингом **150гр 190р**

🍌 **Салат «Шуба»:** картофель, морковь, яйцо, баклажаны, свекла, водоросли «Вакаме», соевый соус, домашний майонез **200гр 190р**

🍌 **Капустный салат:** капуста, морковь, мед, лимонный сок, горчица в зернах **100гр 60р**

🍌 **Супы**

🍌 **Индийский Дал:** суп из красной чечевицы с помидорами, специями, чесноком и зеленью **280мл 135р**

🍌 **Овощной суп пюре с кокосовым молоком** **280мл 145р**

The
ПАНОРАМА
OF MY SILENCE-HEART



Вторые блюда

 Лазанья овощная: итальянская запеканка с овощами, соусом «Бешамель», с тестом из твердых сортов пшеницы и сыром «Пармезан»	270гр	265руб
 Запеканка по-французски: картофельная запеканка с соевым мясом и домашним майонезом	270гр	250руб
 Матар Панир с рисом «Басмати» или запеченными овощами: обжаренные кусочки тофу, приготовленные в томатном соусе с кокосовым молоком и зеленым горошком	200/150гр	335руб
 Венгерский гуляш с запеченными овощами или рисом басмати: обжаренные кусочки соевого мяса, приготовленные в томатном соусе с болгарским перцем	200/150гр	320руб
 Плов из булгура с соевым мясом	250гр	230руб
 Чечевичные котлеты безглютеновые с соусом	160/50гр	180руб
 Фалафель с соусом дзадзики	180/80гр	240руб
 Запеченные овощи	200гр	190руб
 Рис Басмати	150гр	130руб
 Сырники творожные / из тофу с джемом, сиропом топинамбура или сметаной	120гр	165руб
 Ассорти горячих/холодных блюд	300гр 500гр 800гр 1200гр	285р 475р 760р 1140р

В выходные дни предлагаем
Индийский обед Тали из 7-11 блюд от **795р**
По будням с 12:00 до 17:00 -
Шведский стол (**100гр – 85руб**)

The
ПАНОРАМА
OF MY SILENCE-HEART

 Бургеры

 **Индийский Бургер:** чечевичная котлета, булочка для бургера, салат, маринованный огурец, маринованный лук, помидор, сыр, майонезный соус, индийские специи (есть веганская опция )


270руб

 **Тофу Бургер:** тофу, булочка для бургера, салат, огурец, помидор, майонезный соус, маринованный лук, (есть веганская опция )

300руб

 **Авокадо Бургер:** нутовая котлета, авокадо, булочка для бургера, салат, помидор, огурец, маринованный лук, майонезный соус, микрозелень (есть веганская опция )

350руб

 **Бургер с яйцом пашот и авокадо:** яйцо пашот, авокадо, булочка для бургера, помидор, огурец, лист салата, майонезный соус, микрозелень, майонезный соус

350руб