

ПОЛЕЗНЫЕ СЛАДОСТИ  
БЕЗ САХАРА, ЯИЦ И МОЛОКА



## ДЕСЕРТЫ ОТ @TAMA\_RAW

АССОРТИМЕНТ УТОЧНЯЙТЕ В КАФЕТЕРИИ

## ДЕСЕРТЫ ОТ ВОТАНИКАВАР

КЕШЬЮКЕЙКИ НА МЯГКОМ ОРЕХОВОМ КОРЖИКЕ - БЕЗ ГЛЮТЕНА, САХАРА И ТЕРМООБРАБОТКИ

«ДИКАЯ СМОРОДИНА» 270 Р

С ЯГОДНЫМ КЕШЬЮ-КРЕМОМ / 571 ККАЛ / Б 8,4/Ж 48,9/У 23,6

«МАНГО-АПЕЛЬСИН» 270 Р

МАЛИНА, МАНГО И АПЕЛЬСИН / 436 ККАЛ / Б 8/Ж 32,5/У 30,9

«ХРУСТЯЩЕЕ ОБЛАЧКО» 70 Р 20 ГР

ВОЗДУШНАЯ ГРЕЧКА С СИРОПОМ ТОПИНАМБУРА / 48 ККАЛ / Б 0/Ж 0/У 11,9



## КОФЕ

С ОРЕХОВЫМ  
МОЛОКОМ 150/210 Р 200/300 МЛ  
КАПУЧИНО, ЛАТТЕ

ЭСПРЕССО/ДОППИО 110 Р 30/60 МЛ

АМЕРИКАНО 110/130 Р 200/300 МЛ

АПЕЛЬСИНОВЫЙ РАФ 220 Р 340 МЛ

ГОРЯЧИЙ КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МЯГКИМ СЛИВОЧНЫМ ВКУСОМ И БОДРЯЩИМ АРОМАТОМ АПЕЛЬСИНА

ЛАВАНДОВЫЙ РАФ 220 Р 340 МЛ

НЕЖНЕЙШИЙ НАПИТОК ПОД ОСОБЕННОЕ НАСТРОЕНИЕ – КОФЕ С НАСТОЯЩИМ ЦВЕТОЧНЫМ ОТТЕНКОМ

РАФ МАСАЛА 220 Р 340 МЛ

ПРЯНЫЙ АРОМАТ, НАСЫЩЕННЫЙ ВКУС СПЕЦИЙ – ЧЕРНЫЙ ДУШИСТЫЙ ПЕРЕЦ, БАДЬЯН, КОРИЦА, ГВОЗДИКА И МУСКАТНЫЙ ОРЕХ. СОГРЕЕТ В ХОЛОДНОЕ ВРЕМЯ ГОДА И ОКАЖЕТ ОРГАНИЗМУ ПРОТИВОВИРУСНУЮ ПРОФИЛАКТИКУ!

РАФ ХАЛВА 220 Р 340 МЛ

РАФ СОЛЁНАЯ КАРАМЕЛЬ 220 Р 340 МЛ

МЯТНЫЙ РАФ 220 Р 340 МЛ



## ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

### СУП-ПЮРЕ

200 Р 250 ГР

ОВОЩНЫЕ СУПЫ-ПЮРЕ НА ОРЕХОВОМ МОЛОКЕ ИЛИ ВОДЕ. МЫ НЕ МАСКИРУЕМ НАСТОЯЩИЙ ВКУС ОВОЩЕЙ И ЗЕЛЕНИ, А ПОДЧЕРКИВАЕМ ЕГО ☺

В АССОРТИМЕНТЕ НАШИХ СУПОВ ВЫ ОБЯЗАТЕЛЬНО НАЙДЕТЕ СВОЙ ЛЮБИМЫЙ

ГРИБНОЙ 140 ККАЛ / Б 3,3 / Ж 5,2 / У 20,4 ;

НУТОВЫЙ 184 ККАЛ / Б 9,1 / Ж 2,5 / У 32,6 ;

С БРОККОЛИ 169 ККАЛ / Б 6,3 / Ж 5,6 / У 25,6 ;

ТЫКВЕННЫЙ 128 ККАЛ / Б 4,7 / Ж 5 / У 18,9 ;

СВЕКОЛЬНЫЙ 101 ККАЛ / Б 3,2 / Ж 2,1 / У 17,1

### МАКАРОНЫ С БРОККОЛИ И НУТОМ В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ

220 Р 170 ГР

МАКАРОНЫ ИЗ ТВЕРДЫХ СОРТОВ ПШЕНИЦЫ, НУТ, БРОККОЛИ, СЛИВОЧНЫЙ СОУС, ЧЕРРИ / 495,4 ККАЛ / Б 18,9 / Ж 13,6 / У 74,3

### ВОТАНИКА.ПЛОВ

220 Р 200 ГР

БУРЫЙ РИС, ВОСТОЧНЫЕ СПЕЦИИ, ТОФУ И ОВОЩИ – МОРКОВЬ, ТОМАТЫ, БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ, ЛУК, ЧЕСНОК / 201 ККАЛ / Б 6,8 / Ж 13,7 / У 7,9



### ПОЛЕЗНЫЙ СЕНДВИЧ

260 Р 240 ГР

С АВОКАДО и КЕШЬЮ-СОУСОМ, ТОМАТАМИ И ОГУРЧИКАМИ НА ЛИСТЕ САЛАТА / 296 ККАЛ / Б 8,2 / Ж 17,6 / У 26,7

С БАКЛАЖАНОМ и ПЕРЦЕМ, ОБЖАРЕННЫМИ НА ГРИЛЕ, ПИКАНТНЫМ СОУСОМ-ТОФУ И ТОМАТАМИ / 142 ККАЛ / Б 5,2 / Ж 3,6 / У 22,7

С КОТЛЕТКОЙ ИЗ НУТА С СЕМЕНАМИ ЛЬНА, СОУСОМ ИЗ МАРИНОВАННЫХ ОГУРЦОВ И ГОРЧИЦЫ, СВЕЖИМ ТОМАТОМ И ОГУРЦОМ / 368 ККАЛ / Б 4,8 / Ж 11,9 / У 53



ВЫГОДНО В ПАНЧАХ  
LIGHT, STANDART И MAXI



С БЕЗДРОЖЖЕВЫМ  
ХЛЕБОМ



# ВОТАНИКА ВАР

ВСЕГДА ТОЛЬКО СВЕЖАЯ И ГОРЯЧАЯ КАША, В КОТОРУЮ ПОМИМО НАШЕЙ ЛЮБВИ, МОЖНО ДОБАВИТЬ КОРИЦУ, КЕДРОВЫЕ ОРЕШКИ, МИНДАЛЬ И СУПЕРФУДЫ ☺

**КАША ОВСЯНАЯ** **130 Р** 215 ГР

НА ВОДЕ ИЛИ ОРЕХОВОМ МОЛОКЕ

**ДОБРОЕ УТРО**

С ЗЕЛЕНЫМ ЯБЛОКОМ И БАНАНОМ / 237 ККАЛ / Б 4,7/Ж 2,4/У 49,1

**ОРАНЖЕВОЕ НАСТРОЕНИЕ**

С АПЕЛЬСИНОМ И КОРИЦЕЙ / 220 ККАЛ / Б 4,7/Ж 2,3/У 45,2

**ВИШНЕВЫЙ БРАУНИ**

С ЯГОДАМИ ВИШНИ И КАКАО / 234 ККАЛ / Б 7,9/Ж 3,1/У 46,3

**ЛЕСНАЯ СКАЗКА**

С ЛЕСНЫМИ ЯГОДАМИ И КЕДРОВЫМИ ОРЕШКАМИ /  
237 ККАЛ / Б 5,1/Ж 3,5/У 45,4



**САЛАТ**

**ФРУКТОВЫЙ**

**130 Р** 170 ГР

С ЗЕЛЕНЫМ ЯБЛОКОМ, БАНАНОМ И АПЕЛЬСИНОМ ПОД МАНГОВЫМ СОУСОМ  
/ 114 ККАЛ / Б 1,6 / Ж 0,5 / У 26,2

**ЗЕЛЁНЫЙ**

**180 Р** 160 ГР

МИКС ЗЕЛЕННЫХ ОВОЩЕЙ – ОГУРЦЫ, АВОКАДО, ФАСОЛЬ И БРОККОЛИ С  
РУККОЛОЙ ПОД АРАХИСОВЫМ СОУСОМ / 194,6 ККАЛ / Б 8,4/ Ж 7,4/ У 24,4

**С НУТОМ**

**180 Р** 150 ГР

ОТВАРНОЙ НУТ, СЫР ТОФУ, СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ, ТОМАТЫ, КРАСНЫЙ ЛУК,  
РУККОЛА, ЛИСТ САЛАТА, ГОРЧИЧНЫЙ СОУС / 297,2 ККАЛ / Б 8,7/Ж 20,4/У 20,6

**БУРГОЛЬ**

**180 Р** 150 ГР

БУЛГУР, ТОМАТЫ ЧЕРРИ, ЛИСТ САЛАТА, СЫР ТОФУ, ПЕРЕЦ БОЛГАРСКИЙ,  
ЛУК КРАСНЫЙ, МАСЛО С ТРАВАМИ / 248,4 ККАЛ / Б 6,3/Ж 17,5/У 14,0

**ФУНЧОРИ**

**180 Р** 175 ГР

ФУНЧОЗА, МОРКОВЬ, БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ, ОГУРЦЫ, ЛИСТЫ НОРИ,  
КУНЖУТ, ПОД ЧЕСНОЧНЫМ СОУСОМ / 261,8 ККАЛ / Б 1,5/Ж 17,7/У 24

ВЫГОДНО В ПРЕДЛОЖЕНИИ  
«ЗАВТРАК»

