

УТРЕННИЕ СЕТЫ

завтрак с вафлями на выбор 🍩

авокадо, яйцо пашот, лосось, томаты черри, шпинат, микс семян, медово-горчичный соус, зелёный лук, сметанный соус

на выбор вафли без глютена:

цуккини, батат, сырные

БЖУ 15 23 10 Ккал 310

890

190 г

сырники с клубникой

сырники, клубника, сметана, вишня, мята

БЖУ 19 20 25 Ккал 360

650

270 г

пончики творожные 🍩

творожные пончики из рисовой муки с янусовой сгущённой

БЖУ 22 29 63 Ккал 600

470

240 г

блинчики с муссом из фисташковой сгущёнки 🍩

блины, сгущёнка из фисташковой пасты, фисташки, малиновый джем

БЖУ 9 37 55 Ккал 590

560

180 г

шпинатный омлет ⚡ с томатами и авокадо

омлет из шпината, гуакамоле, бланшированные томаты, легкий сыр, зелёное масло

БЖУ 18 29 5 Ккал 350

540

210 г

здоровый завтрак ⚡🍌 с лососем и киноа

авокадо, киноа, брокколи, вяленые томаты, яйцо пашот, голландез, лосось, зелёное масло

БЖУ 19 22 11 Ккал 320

1.050

280 г

кукурузные оладьи с копчёной сметаной ⚡

кукурузные оладьи, копчёная сметана, зелёное масло

БЖУ 7 31 35 Ккал 450

470

220 г

блинчики со слабосолёным лососем ⚡🍌

блины, лосось, вяленые томаты, огурцы, соус дзадзыхи

БЖУ 17 42 37 Ккал 600

890

240 г

омлет с раковыми шейками ⚡

французский смлет, креветочный биск, шпинат, раковые шейки, тартин, лук зелёный, томатное масло

БЖУ 23 21 132 Ккал 410

910

230 г

сборный завтрак с сосиской ⚡🍌🍌

томаты черри, сосиска, томатный умами, руккола, релиш, глазунья, вафля из батата, томатная сальса, пармезан, лук зелёный, кунжут

БЖУ 19 34 24 Ккал 480

620

280 г

ШОТЫ ЗДОРОВЬЯ



антиоксидант

морковь, апельсин, лимон, куркума, мёд, чёрный перец

БЖУ 1 0.2 15 Ккал 30

90

50 мл



энергия

яблоко, лимон, корица, гуарана

БЖУ 2 4 26 Ккал 70

90

50 мл



антистресс

яблоко, ваниль, магний, мёд

БЖУ 2 5 40 Ккал 110

150

50 мл



иммуно-шот

апельсин, имбирь, лимон

БЖУ 1 0.3 8 Ккал 20

90

50 мл



детокс

спирулина, шпинат, яблоко, сельдерей, огурец

БЖУ 4 6 33 Ккал 100

150

50 мл

Что-то на осознании ⚡

это база

гречка БЖУ 5 8 30 Ккал 220	110 100 г
овсянка БЖУ 8 9 39 Ккал 270	190 180 г
рисовая каша БЖУ 5 15 19 Ккал 230	190 230 г
вафля цукини 🍌 БЖУ 2 4 12 Ккал 90	110 1 шт
вафля сырная 🍌 БЖУ 10 9 11 Ккал 160	120 1 шт
вафля батат 🍌 БЖУ 2 4 12 Ккал 85	120 1 шт
тост 🍌 БЖУ 1 0 1 30 Ккал 120	120 60 г
тартин БЖУ 4 1 31 Ккал 150	90 60 г
омлет шпинатный БЖУ 12 10 2 Ккал 150	290 120 г
глазунья БЖУ 5 8 0 5 Ккал 85	150 2 шт
яйцо 6 минут БЖУ 5 2 0 2 Ккал 45	110 1 шт
скрэмбл БЖУ 12 13 2 Ккал 170	190 115 г
омлет французский БЖУ 14 11 2 Ккал 160	190 150 г

собери завтрак сам
Здесь можно!

клетчаточка

огурцы БЖУ 0 4 0 1 2 Ккал 5	90 50 г
томаты вяленые БЖУ 0 2 2 1 Ккал 20	150 20 г
микс зелени БЖУ 0 4 0 0 4 Ккал 4	200 30 г
авокадо БЖУ 1 6 2 Ккал 65	150 30 г

протеин

креветки БЖУ 8 6 0 3 Ккал 70	270 60 г
лосось БЖУ 6 2 0 Ккал 40	270 30 г
ростбиф БЖУ 7 9 1 Ккал 110	270 30 г

брокколи БЖУ 1 0 1 2 Ккал 10	110 30 г
томаты черри БЖУ 0 5 9 3 Ккал 95	110 40 г
романо стейк БЖУ 2 15 6 Ккал 70	290 60 г
клубника БЖУ 0 2 0 1 3 Ккал 10	270 30 г

куриная грудка су-вид БЖУ 12 4 2 Ккал 40	220 60 г
стрипсы БЖУ 11 1 11 Ккал 95	120 1 шт
сосиска БЖУ 9 7 0 4 Ккал 100	150 1 шт

это для вкуса

хрустящие чипсы маца БЖУ 2 3 10 Ккал 70	70 20 г
мусс из пармезана БЖУ 2 4 1 Ккал 50	70 20 г
дзадзыки соус БЖУ 1 5 2 Ккал 55	70 20 г
грибной демиглас БЖУ 0 5 2 0 3 Ккал 20	70 20 г
гуакамоле БЖУ 1 10 3 Ккал 97	97 40 г
фисташковый мусс БЖУ 2 5 3 Ккал 71	70 30 г
копченая сметана БЖУ 1 2 5 Ккал 50	70 20 г
томатный умами БЖУ 1 0 1 Ккал 5	70 20 г
кокосовая сгущенка БЖУ 3 5 18 Ккал 119	97 40 г



САЛАТЫ

салат с креветками и грейпфрутом

микс зелени, грейпфрут, апельсин, креветки, пермезон, соус никкей

БЖУ 10 16 11 Ккал 220

710
150 г

зелёный салат с хрустящим рисом

микс зелени, сельдерей, огурец, бобы эдамаме, чипсы из рисовой бумаги, авокадо, чесночное масло, заправка мёда и тахини, микс семян

БЖУ 2 10 7 Ккал 120

590
120 г

мимоза с карамельным лососем

батат, морковь, маринованные перепелиные яйца, майонез на молоке, карамелизированный лосось, сыр лёгкий, микс зелени, кунжут, зелёный лук, зелёное масло

БЖУ 17 13 11 Ккал 410

1.050
200 г

салат с клубникой и печенью

клубника, куриная печень, апельсин, микс зелени, соус медово-горчиный, терияки

БЖУ 1 3 13 Ккал 85

590
180 г

салат с ростбифом

микс зелени, ростбиф, томаты конфи, огурцы, бобы эдамаме, калерсы фри, миндальный соус

БЖУ 12 33 9 Ккал 380

790
150 г

салат с индейкой и киноа

айсберг, авокадо, индейка су-вид, томаты конфи, яйцо, огурец, киноа, заправка мёда тахини, зелёный лук

БЖУ 21 35 25 Ккал 511

710
300 г

зелёный салат с куриными стрипсами

романо, шпинат, томаты черри, огурец, красный лук, маринованные перепелиные яйца, куриные стрипсы, йогуртовый кудзу

БЖУ 17 20 20 Ккал 330

590
240 г

салат с креветками

шпинат, креветки, брокколи, бобы эдамаме, зелёный горошек, томатный умами, вяленые томаты, гуакамоле

БЖУ 12 33 9 Ккал 380

790
230 г

ЗАКУСКИ

вафли из батата с соусом дзадзики

вафли из батата, соус дзадзики, шпинат, томаты черри, томатный умами, кунжут

БЖУ 8 36 31 Ккал 480

590
230 г

хумус с топинамбуром

хумус из топинамбура, бобы эдамаме, чипсы маца, кунжут, зелёный лук

БЖУ 5 16 20 Ккал 240

570
120 г

слайсы индейки с соусом тоннато

индейка приготовленная по технологии су-вид, соус вителло тоннато, бобы эдамаме, микс салата, витграсс, зелёный горошек, огурец, зелёное масло, микс семян

БЖУ 13 28 5 Ккал 320

490
130 г

креветки с брокколи и цветной капустой

маринованные креветки, чесночное масло, брокколи, цветная капуста, кунжут, арахис, лук

БЖУ 19 27 11 Ккал 370

770
250 г



ОСНОВНОЕ

куриная грудка с чёрным рисом ♥

куриная грудка приготовленная по технологии су-вид, чёрный рис, мусс из пармезана, томаты конкассе, лук зелёный

БЖУ 32 20 41 Ккал 400

550

280 г

биточки из индейки с булгуром ⚡

биточки из индейки, булгур, дрессинг из петрушки, соус демиглас, прижущий шпинат, лук зелёный

БЖУ 14 22 11 Ккал 300

690

250 г

индейка карри ♥🥄

индейка приготовленная по технологии су-вид, паста карри, сливки, рис басмати, тофу, лук фри, лук зелёный

БЖУ 22 27 65 Ккал 590

690

280 г

филе цыплёнка су-вид с пак-чой и муссом из пармезана ⚡👑

куриная грудка приготовленная по технологии су-вид, стейк из капусты пак-чой, мусс из пармезана, вентрасс, зелёное масло

БЖУ 32 35 8 Ккал 480

890

210 г

котлеты из лосося и креветок ♥

котлеты из лосося и креветок, булгур, дрессинг из петрушки, рукола, шпинат, лимон, зелёный горошек, сливочно-сладкий соус, томаты черри

БЖУ 14 29 19 Ккал 400

810

270 г

филе лосося со стейком из салата романо ⚡

филе лосося, стейк из романо, кокосовый мисо-мусс, зелёный лук

БЖУ 25 40 14 Ккал 520

1.450

230 г

гречотто с ростбифом ⚡🥄

зелёная гречка, ростбиф, грибы, томаты черри, кокосовые сливки, лук, чеснок, каперсы, трюфель, соус демиглас, зелёный лук

БЖУ 20 31 52 Ккал 750

1.050

330 г

бифштекс с гречкой и грибами демигласом ⚡🥄

бифштекс из говядины и индейки, гречка, соус грибной, демиглас, лук зелёный

БЖУ 23 52 44 Ккал 740

590

270 г

филе говядины с печёным бататом и томатной сальсой ⚡🥄

филе говядины, батат, чеснок, томатная сальса, зелёный лук

БЖУ 29 49 23 Ккал 650

1.450

240 г

СУПЫ

лапша по-домашнему ♥ 450

костный бульон, куриная грудка, домашняя лапша, куриные яйца, тартин, лук зелёный

БЖУ 39 15 33 Ккал 430

300 г

борщ с пампушками ♥👑 790

говядина, капуста, свекла, костный бульон, морковь, картошка, подается с булочками и сметаной

БЖУ 47 49 53 Ккал 840

470 г

тыквенный крем-суп с фетой ♥👑

тыква, кокосовые сливки, сыр фета, креветки, тыквенные семечки

БЖУ 10 30 29 Ккал 420

490

380 г

крем-суп из брокколи с раковыми шейками ⚡ 670

брокколи, картофеля, кокосовые сливки, раковые шейки, чеснок

БЖУ 6 14 18 Ккал 220

295 г



ПАСТА

спагетти с цуккини и креветками 🍝

1.050
230 г

цуккини, чеснок, кокосовое молоко, томаты черри, протеза, соус бешамель, зелёный лук

БЖУ 18 42 15 Ккал 510

Чарли Чан ⚡👑🔥 с курицей и арахисом

550
310 г

паста без глютена, куриная грудка, арахис, ширата, устричный соус, лук зелёный

БЖУ 26 24 46 Ккал 510

фунчоза с креветками и овощами ⚡🔥

690
380 г

спайси соус, фунчоза, перец болгарский, морковь, цуккини, пак-чой, лук зелёный, креветки, кунжут

БЖУ 14 45 34 Ккал 600

рамен-карбонара с ростбифом ⚡👑

750
230 г

паста без глютена, паста рамен, кокосовые сливки, ростбиф, пармезан, лук зелёный

БЖУ 14 28 51 Ккал 520

паста с креветками 🍝 1.050

330 г

паста без глютена, бобы эдамаме, брокколи, пак-чой, чеснок, лук зелёный, креветки, зелёный горошек, соус биск

БЖУ 16 23 47 Ккал 460

паста с раковыми шейками и стружкой бонито ⚡🔥👑

890
260 г

паста без глютена, соус биск, раковые шейки, стружка тунца бонито, вяленые томаты, лук зелёный

БЖУ 9 4 43 Ккал 250

РОЛЛЫ & СЭНДВИЧИ

ролл с курицей ❤️🔥

650
310 г

тортилья, куриное филе, огурцы, томаты, болгарский перец, сыр чеддер, горчичный соус

БЖУ 26 21 49 Ккал 490

ролл с креветками ❤️🔥

750
340 г

тортилья, креветки, сырэнбл, соус творожный, томаты, чеддер

БЖУ 39 41 50 Ккал 730

ролл с лососем в романо ⚡👑

1.150
310 г

яйцо, авокадо, лосось, лист романо, соус дзадзыки

БЖУ 23 37 13 Ккал 470

ролл со стрипсами ⚡

650
260 г

тортилья, куриные стрипсы, томаты, айсберг, руккола, соус для ролла

БЖУ 21 15 63 Ккал 470

бургер с мраморной говядиной ❤️

790
370 г

булочка, котлета из мраморной говядины, яйцо, томаты, салат айсберг, огурцы, маринованные, соус для бургера, лук фри

БЖУ 34 34 49 Ккал 630

сэндвич с тунцом ⚡👑🔥

690
190 г

гуакамоле, тунец в собственном соку, яйцо, красный лук, безглютеновый хлеб

БЖУ 9 19 47 Ккал 400

СЛАДЕНЬКОЕ

эклер с ягодами 🍓

безглютеновый эклер, сливочный мусс, клубника, сироп топинамбура

БЖУ 6 30 23 Ккал 460

650

160 г

кольцо с ягодами ❤️🍓

безглютеновое кольцо, творожный мусс, вишнёвое варенье, сироп топинамбура, клубника

БЖУ 14 56 49 Ккал 520

670

210 г

блинный торт 🍓 с солёной карамелью

безглютеновые блины, творожный крем, солёная карамель, орех пекан

БЖУ 6 49 32 Ккал 600

510

160 г



наполеон 🌿 без

слоёное тесто, заварной кокосовый крем, вишнёвый соус, свежая клубника

БЖУ 6 18 43 Ккал 360

590

155 г

кольцо с пеканом и корицей 🍓

творожный мусс, кокосовая сгущёнка с корицей, орех пекан, безглютеновое тесто

БЖУ 14 56 49 Ккал 760

670

255 г

ПЭПЭшный торт ❤️🍓

безглютеновый бисквит, сливочный крем, безе, розовый соус

БЖУ 7 53 44 Ккал 680

550

170 г



Любимые
блюда
с доставкой

КОФЕ

/ любой кофе можно сделать декаф

эспрессо

БЖУ 0 0 0 Ккал 1

американо

БЖУ 0 0 0 Ккал 1

флэт уайт

БЖУ 3 3 5 Ккал 130

капучино

БЖУ 3 3 4 Ккал 176

БЖУ 3 3 5 Ккал 177

латте

БЖУ 10 9 14 Ккал 194

матча-латте

БЖУ 3 3 8 Ккал 210

270

30 мл

300

200 мл

350

250 мл

350 390
250 350 мл

390

350 мл

390

350 мл

латте малина-фисташка

БЖУ 3 3 11 Ккал 240

латте арахис-карамель

БЖУ 6 9 11 Ккал 490

бамбл кофе

БЖУ 0.5 0.1 13 Ккал 370

какао

БЖУ 4 4 9 Ккал 260

раф

БЖУ 3 6 4 Ккал 220

430

350 мл

430

350 мл

490

450 мл

330

250 мл

450

300 мл

сырный раф

БЖУ 5 8 8 Ккал 320

эспрессо-тоник

БЖУ 0 0 5 Ккал 65

фильтр кофе

БЖУ 0 0 0 Ккал 44

растительное молоко

сироп в ассортименте

470

300 мл

450

350 мл

350

300 мл

110

100 мл

90

10 мл

ЧАЙ

чай заварной

БЖУ 0 0 1 Ккал 1

облепиха-имбирь

БЖУ 0.1 0.1 4 Ккал 120

клубника-лайм

БЖУ 0.1 0 2 Ккал 60

450

700 мл

550

700 мл

550

700 мл

манго-ромашка

БЖУ 0.1 0 2 Ккал 55

фейхоа

БЖУ 0.1 0 7 Ккал 230

550

700 мл

550

700 мл

без газа

БЖУ 0 0 0 Ккал 0.4

с газом

БЖУ 0 0 0 Ккал 0.4

кока-кола без сахара

БЖУ 0 0 2 Ккал 2

300

250 мл

300

250 мл

300

330 мл

ВОДА

СМУЗИ

авокадо-манго

авокадо, манго, миндальное молоко

БЖУ 0.5 6 8 Ккал 250

киви-шпинат

киви, шпинат, банан, мёд

БЖУ 0.5 0.3 14 Ккал 220

персик ^{без}

персик, безлактозное молоко, семена чиа

БЖУ 1 2 12 Ккал 200

черника-кокос

черника, банан, кокосовое молоко

БЖУ 0.5 1 12 Ккал 200

клюква ^{без}

клюква, банан, безлактозное молоко

БЖУ 1 0.5 17 Ккал 230

витграсс

витграсс, киви, банан, мята

БЖУ 0.5 0.2 11 Ккал 160

зелёный смузи

сельдерей, огурец, яблоко

БЖУ 0.5 0.2 4 Ккал 65

550

300 мл

490

300 мл

450

300 мл

500

300 мл

490

300 мл

450

300 мл

450

300 мл

ЛИМОНАДЫ

грейпфрут-розмарин

БЖУ 0.5 1.2 2.33 Ккал 143

БЖУ 1.2 3 78 Ккал 338

лаванда

БЖУ 0.1 0 10 Ккал 140

БЖУ 0.1 0 10 Ккал 360

малина-базилик

БЖУ 0.1 0 4 Ккал 65

БЖУ 0.1 0 6 Ккал 95

маракуйя-персик

БЖУ 0.2 0 3 Ккал 65

БЖУ 0.2 0 3 Ккал 95

чёрная смородина & можжевельник

БЖУ 0.1 0.3 6 Ккал 80

БЖУ 0.1 0.1 6 Ккал 200

аранчата

БЖУ 0.3 0.1 1 Ккал 370

БЖУ 0.3 0.1 1 Ккал 150

фейхоа

БЖУ 0 0 10 Ккал 170

БЖУ 0 0 10 Ккал 420

460 790

290 725 мл

460 790

270 675 мл

460 790

260 650 мл

460 790

260 650 мл

460 790

200 500 мл

460 790

300 750 мл

460 790

300 750 мл

КОКТЕЙЛИ б/а

пина колада

БЖУ 1 9 21 Ккал 310

огурец-киви

БЖУ 0.2 0 3 Ккал 45

апероль

БЖУ 0.1 0 9 Ккал 130

490

240 мл

450

240 мл

450

240 мл

*мл в коктейлях и лимонадах указаны без учёта льда

ПИВО

сидр

1.100

700 мл

корона экстра

600

330 мл

клаусталлер б/а

600

330 мл

ВИНО

шмиттгесс рислинг б/а

2.900

700 мл

СВЕЖЕВЫЖАТЫЕ СОКИ

яблоко

БЖУ 0.4 0.4 10 Ккал 140

апельсин

БЖУ 1 0.2 8 Ккал 110

450

300 мл

500

300 мл

грейпфрут

БЖУ 0.5 0.1 8 Ккал 95

сельдерей

БЖУ 1 0.1 2 Ккал 40

550

300 мл

550

300 мл

МЕНЮ ДЕТСКОЕ

шашлычок куриный

куриная грудка, рис басмати, томатная
сальса, томаты черри, зелёный лук

БЖУ 29 8 48 Ккал 380

410

320 г

макарошки с котлетками

биточки из индейки, паста 5/г, бульон,
морковь

БЖУ 19 32 29 Ккал 480

410

265 г

макарошки с сосисками

макароны, сосиски, пармезан, сливки,
болгарский перец

БЖУ 19 48 45 Ккал 690

410

315 г

салатик овощной

огурцы, томаты, болгарский перец,
заправка на выбор: сметана,
растительное масло

БЖУ 1 01 6 Ккал 30

290

160 г

пельмени

костный бульон, пельмешки из индейки,
сметана

БЖУ 30 17 29 Ккал 390

410

320 г



ПИЦЦА

маргарита 🍕

тесто безглютеновое, томатный соус,
сыр моцарелла, орегано

БЖУ 25 47 82 Ккал 847

840

430 г

пепперони 🍕

тесто безглютеновое, соус сальса,
сыр моцарелла, пепперони,
оливковое масло

БЖУ 43 51 85 Ккал 1017

890

430 г

с ветчиной из индейки и сыром страчателла 🍕

тесто безглютеновое, соус фирменный,
ветчина из индейки, сыр моцарелла,
сыр страчателла, томаты черри

БЖУ 32 58 90 Ккал 1070

1.050

430 г

