

## завтраки

### Овсяная каша 170

спайсэд эпл (яблоко-корица-миндаль)

290 gr / 351,2 kcal

черри берри (вишня-банан-кокос)

290 gr / 320,2 kcal

пинат джелли (арахисовая паста-кешью)

286 gr / 434,5 kcal

### Сырники ванильные 240

180 gr / 398,0 kcal

### Английский маффин 220

с яйцом и сыром

150 gr / 360,0 kcal

с печёными овощами и сыром

150 gr / 330,0 kcal

### Панкейки 250

со сливочной сгущёнкой

170 gr / 401,2 kcal

### Йогурт 240

банан-манго

367 gr / 571,95 kcal

малина-матча-семена чиа

+30

361 gr / 580,83 kcal

### Чиа-пудинг 220

клубника-банан

202 gr / 395,03 kcal

чёрная смородина-арахисовый урбеч

179 gr / 187,91 kcal

## СЭНДВИЧИ

### Сэндвич 330

с хумусом и овощами

205 gr / 307,50 kcal

с пеперони

157 gr / 358,0 kcal

с тунцом

+10

195 gr / 333,5 kcal

с курицей и рукколой

+40

180 gr / 423,0 kcal

### Сэндвич-ролл 340

с фалафелем

250 gr / 459,3 kcal

с курицей

+20

190 gr / 508,4 kcal

с лососем

+20

170 gr / 373,6 kcal

### Японский сэндвич сандо 380

с курицей фри

270 gr / 538,40 kcal

с тунцом

270 gr / 463,30 kcal

с ветчиной и яйцом

260 gr / 497,3 kcal

с курицей и клюквой

260 gr / 555,10 kcal

### Грилд-чиз 490

с индейкой

310 gr / 639,20 kcal

с томлёными овощами

310 gr / 621,20 kcal

с ветчиной и яйцом

280 gr / 574,8 kcal

### Хот-дог 240

сосиска: куриная / говяжья / веганская

170 gr / 438,10 kcal

*выпечка*

**Бриошь с мисо-карамелью** 220

70 gr / 248,90 kcal

**Краффин с ванильным кремом** 270

110 gr / 348,70 kcal

**Краффин лимонный** 290

с меренгой

120 gr / 402,10 kcal

**Круассан** 190

классический

70 gr / 264,30 kcal

**Слойка с кардамоном** 210

70 gr / 262,40 kcal

**Слойка с шоколадом** 250

90 gr / 338,90 kcal

**Слойка яблочная** 280

с медовой гранолой и ванильным кремом

120 gr / 322,30 kcal

**Улитка с рукколой** 210

и сальсой верде

120 gr / 400,80 kcal