



ОНЛАЙН
МЕНЮ



ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

- Филе индейки с молодым шпинатом и томатами черри**
Ккал 395 / Б 38 / Ж 10 / У 3
- Запеченное куриное филе с авокадо и свежим огурцом**
Ккал 386 / Б 38 / Ж 23 / У 6
- Шаверма с цыпленком**
Ккал 332 / Б 29 / Ж 9 / У 33
- Филе цыпленка с зеленой полбой**
Ккал 395 / Б 45 / Ж 7 / У 31
- Филе индейки с брокколи и муссом из сельдерея**
Ккал 388 / Б 35 / Ж 20 / У 6
- Куриные котлетки**
Ккал 180 / Б 34 / Ж 3 / У 3
- Бедро цыпленка с запеченными корнеллодами**
Ккал 332 / Б 32 / Ж 14 / У 17
- Курица в кисло-сладком соусе с рисом жасмин**
Ккал 669 / Б 25 / Ж 9 / У
- Медальоны из говядины с мясным соусом и муссом из сельдерея**
Ккал 340 / Б 30 / Ж 24 / У 8
- Бургер с мраморной говядиной**
Ккал 528 / Б 37 / Ж 29 / У 28
- Бифштекс из мраморной говядины с яйцом пашот**
Ккал 447 / Б 28 / Ж 29 / У 7
- Стейк Мечете**
Ккал 420 / Б 39 / Ж 29 / У 0
- Треска со шпинатом и свекольным киноа**
Ккал 495 / Б 19 / Ж 24 / У 47
- Филе трески с овощным жульеном**
Ккал 146 / Б 30 / Ж 0 / У 7
- Тунец с гречневым рисом и ореховым соусом**
Ккал 465 / Б 40 / Ж 27 / У 32
- Стейк лосося с зеленым салатом**
Ккал 134 / Б 20 / Ж 9 / У 1
- Хумус с брокколи и вялеными томатами**
Ккал 143 / Б 7 / Ж 7 / У 16

ГАРНИРЫ

- Греча паровая**
Ккал 174 / Б 9 / Ж 4 / У 40
- Картофельное пюре**
Ккал 150 / Б 2 / Ж 5 / У 19
- Рис жасмин**
Ккал 496 / Б 9 / Ж 1 / У 90
- Брокколи на пару**
Ккал 57 / Б 5 / Ж 0 / У 7
- Стручковая фасоль**
Ккал 50 / Б 2 / Ж 0 / У 9
- Киноа с овощами**
Ккал 220 / Б 8 / Ж 6 / У 44
- Овощи гриль**
Ккал 40 / Б 1 / Ж 0 / У 3
- Рис дикий**
Ккал 150 / Б 6 / Ж 0 / У 23

САЛАТЫ

- Салат Метёлка из моркови, салатных листьев, огурца и редиса**
Ккал 67 / Б 1 / Ж 4 / У 4
- Микс салатов с индейкой и медово-горчичной заправкой**
Ккал 257 / Б 18 / Ж 5 / У 10
- Винегрет душистый**
Ккал 60 / Б 2 / Ж 2 / У 8
- Салат с брынзой по-гречески**
Ккал 186 / Б 9 / Ж 10 / У 11
- Салат из авокадо с томатами в ореховом соусе**
Ккал 240 / Б 5 / Ж 25 / У 8
- Салат с лососем и йогуртовым соусом**
Ккал 145 / Б 21 / Ж 5 / У 5
- Цезарь с цыпленком и йогуртово-горчичной заправкой**
Ккал 323 / Б 33 / Ж 9 / У 14
- Салат с печеным баклажаном, говядиной и кремом фета**
Ккал 257 / Б 18 / Ж 13 / У 17
- Салат из печеных овощей с креветками**
Ккал 338 / Б 21 / Ж 26 / У 6
- Салат с тунцом**
Ккал 144 / Б 18 / Ж 2 / У 9
- Салат с говядиной в тайском стиле**
Ккал 230 / Б 12 / Ж 15 / У 11
- Салат из свежих овощей, тигровых креветок и яйца пашот**
Ккал 310 / Б 19 / Ж 21 / У 6

ЗАКУСКИ

- Тар-тар из лосося**
Ккал 311 / Б 22 / Ж 18 / У 8
- Тар-Тар из тунца**
Ккал 145 / Б 22 / Ж 5 / У 2
- Тар-тар из говядины**
Ккал 225 / Б 19 / Ж 16 / У 1

ПАСТА

- Спагетти с лососем**
Ккал 552 / Б 30 / Ж 21 / У 56
- Спагетти карбонара**
Ккал 380 / Б 22 / Ж 35 / У 64
- Спагетти с цукини и говядиной**
Ккал 569 / Б 31 / Ж 18 / У 69
- Феттучини с креветками**
Ккал 355 / Б 23 / Ж 5 / У 50
- Удон с курицей и овощами**
Ккал 430 / Б 25 / Ж 8 / У 58

СУПЫ

- Куриный бульон**
Ккал 159 / Б 14 / Ж 6 / У 12
- Тыквенный крем-суп**
Ккал 120 / Б 3 / Ж 5 / У 16
- Борщ с говядиной**
Ккал 278 / Б 12 / Ж 4 / У 21
- Уха по-фински**
Ккал 240 / Б 20 / Ж 13 / У 10
- Томатный суп с креветкой**
Ккал 173 / Б 10 / Ж 2 / У 23
- Кимчи с тофу**
Ккал 150 / Б 11 / Ж 7 / У 9

ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ АЛЛЕРГИЯ НА КАКИЕ-ЛИБО ПРОДУКТЫ ПОЖАЛУЙСТА, СООБЩИТЕ ОБ ЭТОМ ОФИЦИАНТУ ЗАРАНИЕЕ



923-88-70 @forma_rest formarest.ru
Санкт-Петербург, проспект Мориса Тореза д.114, корп.2 стр.1

ЗАВТРАКИ

Хлебцы

Ккал 130 / Б 3 / Ж 2 / У 23

Йогурт пашот / в мешочек / в крутую

Ккал 73 / Б 6 / Ж 5 / У 1

Яйчница из трех яиц / глазунья / скрембл

Ккал 160 / Б 9 / Ж 9 / У 1

Белковый омлет

Ккал 120 / Б 14 / Ж 6 / У 1

Омлет из шести перепелиных яиц

Ккал 200 / Б 13 / Ж 13 / У 3

Каша гречневая на воде / на молоке

Ккал 250 / Б 9 / Ж 7 / У 42

Каша овсяная на воде / на молоке

Ккал 480 / Б 17 / Ж 14 / У 51

Каша рисовая на воде / на молоке

Ккал 260 / Б 4 / Ж 5 / У 41

Блинчики

Ккал 528 / Б 9 / Ж 12 / У 33

* ЛЮБУЮ КАШУ МОЖЕМ ПРИГОТОВИТЬ
НА СОВЕМО / МИНДАЛЬНОМ / КОКОСОВОМ МОЛОКЕ

Оладьи

Ккал 275 / Б 8 / Ж 6 / У 45

Сырники

Ккал 164 / Б 30 / Ж 3 / У 5

Сэндвич с куриной грудкой

Ккал 239 / Б 13 / Ж 3 / У 41

Сэндвич с лососем

Ккал 350 / Б 14 / Ж 14 / У 38

Творог с протертой клубникой

Ккал 110 / Б 22 / Ж 0 / У 33

Фруктовый салат с йогуртовой заправкой

Ккал 110 / Б 2 / Ж 0 / У 20

ТОПИНГИ К ЗАВТРАКАМ

Мед

Ккал 145 / Б 0 / Ж 0 / У 60

Варенье в ассортименте

Ккал 61 / Б 0,4 / Ж 0 / У 14

Бекон жареный / чипсы

Ккал 266 / Б 19 / Ж 20 / У 0,8

200 гр. / 110 Р

190 гр. / 230 Р

160 гр. / 180 Р

190 гр. / 320 Р

120 гр. / 160 Р

190 гр. / 150 Р

50 гр. / 40 Р

50 гр. / 40 Р

30 гр. / 90 Р

Орехи в ассортименте

Ккал 540 / Б 5,4 / Ж 29 / У 8,2

Клубника

Ккал 10 / Б 0,2 / Ж 0 / У 2

Малина / Черника

Ккал 10 / Б 0,2 / Ж 0 / У 3,4

Зелень

Ккал 3 / Б 0,2 / Ж 0 / У 0,4

Огурец свежий

Ккал 4,2 / Б 0,2 / Ж 0 / У 1

Томат

Ккал 7 / Б 0,3 / Ж 0 / У 1

Перец болгарский

Ккал 8,1 / Б 0,4 / Ж 3,1 / У 9,0

Шампиньоны

Ккал 13 / Б 0,3 / Ж 0 / У 8

Маслины

Ккал 35 / Б 0,2 / Ж 3,2 / У 2

Масло сливочное

Ккал 142 / Б 0,1 / Ж 16 / У 0

50 гр. / 140 Р

30 гр. / 100 Р

30 гр. / 210 Р

10 гр. / 25 Р

30 гр. / 30 Р

50 гр. / 30 Р

30 гр. / 60 Р

30 гр. / 60 Р

30 гр. / 60 Р

30 гр. / 40 Р

ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ АЛЛЕРГИЯ НА КАКИЕ-ЛИБО ПРОДУКТЫ,
ПОЖАЛУЙСТА, СООБЩИТЕ ОБ ЭТОМ ОФИЦИАНТУ ЗАРАНЕЕ

КОНСТРУКТОР

ОВОЩИ И ЗЕЛЕНЬ

Морковь слайс

Ккал 17 / Б 0,6 / Ж 0 / У 3,6

Зеленый салат

Ккал 4 / Б 0,3 / Ж 0 / У 0,5

Зеленое яблоко

Ккал 19 / Б 0 / Ж 10 / У 4

Огурец свежий

Ккал 4,2 / Б 0,2 / Ж 0 / У 1

Пряная свекла

Ккал 80 / Б 0,8 / Ж 3 / У 5

Редис красный

Ккал 10 / Б 0,6 / Ж 0 / У 2

Стебель сельдерея

Ккал 7 / Б 0,5 / Ж 0 / У 1

Перец болгарский

Ккал 8,1 / Б 0,4 / Ж 3,1 / У 9,0

Томаты черри

Ккал 12 / Б 0,5 / Ж 0 / У 2

Авокадо

Ккал 94 / Б 8 / Ж 8 / У 2

Киноа

Ккал 49 / Б 2 / Ж 1 / У 9

Рис дикий

Ккал 10 / Б 0,4 / Ж 0 / У 2

20 гр. / 20 Р

20 гр. / 30 Р

50 гр. / 30 Р

30 гр. / 30 Р

50 гр. / 30 Р

50 гр. / 30 Р

50 гр. / 60 Р

30 гр. / 60 Р

50 гр. / 70 Р

50 гр. / 90 Р

30 гр. / 40 Р

30 гр. / 50 Р

ОСНОВА

Филе куриное жареное / на пару

Ккал 90 / Б 15 / Ж 0 / У 1

Филе индейки жареное / на пару

Ккал 56 / Б 12 / Ж 0 / У 0

Филе трески жареное / на пару

Ккал 59 / Б 13 / Ж 0 / У 0

Филе говядины жареное / на пару

Ккал 112 / Б 20 / Ж 6 / У 0

Креветки тигровые жареные / на пару

Ккал 58 / Б 12 / Ж 1 / У 0

Тунац жареный / на пару

Ккал 50 / Б 11 / Ж 1 / У 0

Филе лосося жареное / на пару

Ккал 65 / Б 10 / Ж 3 / У 0

50 гр. / 90 Р

50 гр. / 120 Р

50 гр. / 120 Р

50 гр. / 210 Р

50 гр. / 240 Р

50 гр. / 290 Р

50 гр. / 310 Р

ЗАПРАВЬ

Сметана

Ккал 26 / Б 1 / Ж 3 / У 1

Йогурт классический

Ккал 24 / Б 2 / Ж 1 / У 3

Масло оливковое

Ккал 89 / Б 0 / Ж 10 / У 0

Бальзамический дрессинг

Ккал 36 / Б 0 / Ж 4 / У 0

Сыр фета

Ккал 132 / Б 7 / Ж 11 / У 2

30 гр. / 40 Р

30 гр. / 40 Р

10 гр. / 40 Р

20 гр. / 40 Р

50 гр. / 90 Р

ДЕСЕРТЫ

Панкейки с творожным кремом

Ккал 100 / Б 6 / Ж 1 / У 22

Шоколадный брауни

Ккал 294 / Б 12 / Ж 41 / У 93

Чизкейк

Ккал 406 / Б 7 / Ж 22 / У 48

320 гр. / 280 Р

320 гр. / 280 Р

320 гр. / 270 Р



☎ 923-88-70 @forma_rest formarest.ru

📍 Санкт-Петербург, проспект Мориса Тореза д.114, корп.2 стр.1

ОНЛАЙН
МЕНЮ