

завтраки весь день



авокадо-тост

тартин с крем-сыром, вялеными томатами и гуакамоле из спелого авокадо с кинзой и лимонным соком, подается с яйцом пашот и миксом семечек



260г

720



бенедикт-тост с лососем

тартин с крем-сыром, слабосоленым лососем и яйцом пашот под соусом голландез, украшен тар-таром из огурца в зелёной хариссе



290г

980



скрембл-тост с грибами

тартин с крем-сыром, скремблом, шампиньонами и вешенками в соусе демиглас, украшен землёй из маслин и зелёным луком

250г

730



драники бенедикт

хрустящие драники, свежий шпинат и яйца пашот под соусом голландез

- + креветка обжаренная 50г 350
- + лосось слабой соли 40г 350
- + колбаска 1 шт 50г 140

240г

590



скрембл из 3-х яиц с лососем

воздушный скрембл из трех яиц с слабосоленным лососем, тартином и сливочным маслом. подается с миксом салата, заправленным оливковым маслом и миксом семечек



290г

890



завтрак - конструктор

пашот/скрэмбл/глазунья на выбор, из 2-х яиц,
подаётся с тартинном и миксом салата

180г

390

добавки к завтраку-конструктору, да и вообще к чему захочешь

+ салат-микс (красная капуста, шпинат, огурец, черри, заправленные оливковым маслом)	85г	160	+ хумус морковный/свекольный/эдамаме	50г	90
+ крем-сыр	20г	90	+ картофельный драник	45г	90
+ сыр чеддер	20г	100	+ яйцо	50г	90
+ сыр пармезан	15г	100	+ хлеб тартин	60г	90
+ сыр моцарелла	30г	100	+ лепёшка роти 1 шт	90г	100
+ масло сливочное	15г	100			
+ хрустящий бекон	50г	290	+ мортаделла	50г	200
+ биточек куриный	50г	140	+ колбаска 1 шт	50г	140
+ микс из шампиньонов и вешенок	50г	140	+ рийет из тунца	50г	290
+ курица су-вид	50г	190	+ гуакамоле	50г	140
+ паштет куриный	50г	150	+ креветка обжаренная	50г	350
			+ лосось слабой соли	40г	350

ОСНОВНЫЕ



кесадилья с курицей

курица су-вид с соусом из томатов и кукурузой, запеченная в тортилье, подается с миксом салата и сметаной



300г

730



боул с гречкой, грибами и гуакамоле

гречка с шампиньонами, вешенками и пармезаном, подается с миксом салата, яйцом пашот и кнели из гуакамоле

360г

720



паштет с вишневым соусом

паштет из куриной печени с ноткой бурбона, подается с томленой вишней и тартином



170г

490



куриная грудка с булгуром

обжаренная куриная грудка су-вид с отварным булгуром в соусе демиглас, подается со стручковой фасолью и шпинатом



310г

650

детское



колбаски из цыпленка

на выбор гречка/макарошки/пюрешка



210г

450



куриные оладьи

на выбор пюрешка/макарошки/гречка



240г

450

завтраки весь день



омлет со шпинатом

воздушный омлет с начинкой из крем-сыра и шпината

200г

580



баланс завтрак

гречка с куриным паштетом и отварным яйцом, подается с миксом салата, огурцом в зелёной хариссе, кешью и тартином



400г

720



минский завтрак

глазунья из 2-х яиц с хрустящими драниками, обжаренными куриными сосисками и маринованными огурцами, подается со сметаной



420г

860



английский завтрак

глазунья с обжаренными куриными сосисками, беконом, черри, шампиньонами и красной фасолью с соусом демиглас

390г

920



шакшука из трех яиц с соусом харисса

3 яйца, томлёные в соусе из помидоров со специями, пряной зелёной хариссой, сыром фета и тартином



280г

570



овсяноблин

блин из овсяной крупы с топленой моцареллой, подается с соусом дзадзики и миксом салата

200г

400

balanced food

меню горячей кухни



сма́рт завтрак со скрэ́мблом и лососе́м

нежный скрэ́мбл из 2-х яиц, слабосоле́ный лосо́сь, крем-чи́з, свеко́льный и морко́вный хуму́сы, гуакамо́ле, подае́тся с са́латным ми́ксом, тарти́ном и superpower shot (апе́льсин, лимон, имби́рь, ку́ркума)



380г

990



панкейки с беконом, шпинатом и соусом голландез

панкейки с хрустящим беконом, шпинатом в оливковом масле, яйцом пашот и соусом голландез, с землёй из маслин

195г

680



панкейки с пашотом, лососем и соусом голландез

панкейки с лососем, сочным шпинатом в оливковом масле, яйцом пашот, соусом голландез и землёй из маслин

200г

890

сладкие завтраки



каша овсяная с бананом и соленой карамелью

овсяная каша на молоке с бананом, солёной карамелью, урбечем и семенами чиа

350г

450



каша рисовая с малиновым сорбетом

рисовая каша на кокосовом молоке с шариком малинового сорбета и колотым кешью



280г

450



сырники на рисовой муке с манговым курдом

безглютеновые сырники из творога и рисовой муки, подаются со сметаной, манговым курдом и семенами чиа

240г

590



протеиновые панкейки с шоколадным соусом

воздушные протеиновые панкейки, подаются с шоколадным и сметанным соусами и арахисом



220г

550



ленивые вареники

творожные вареники со сливочным маслом, сметаной и томленной вишней в сиропе

270г

590

добавки

+ банан	50г	90
+ соленая карамель	30г	90
+ манговый курд	30г	90
+ мёд	30г	90
+ сметана	30г	90
+ сгущёнка	30г	90
+ орехи кешью	15г	90

balanced food



зеленый боул-салат с киноа



микс салата и зелени с киноа, эдамаме хумусом и тар-таром из огурца с зелёной хариссой, медовым дрессингом и миксом семечек

добавь белок:

лосось слабой соли 350
креветки обжаренные 350
рийет из тунца 290

грудка су-вид 190
яйцо пашот 90

280г

590



салат с куриной грудкой и романо

хрустящие листья романо с куриной грудкой су-вид и яйцом пашот под соусом «цезарь» и пармезаном, подается с тартином



275г

690



салат с тунцом

рийет из тунца в сочетании с картофелем, миксом салата, фасоли и помидоров черри, заправляется соусом на основе оливкового масла, цитрусовых и мёда



310г

790

фестиваль панкейков



панкейки с соусом
матча-малина

пышные панкейки с нежным матча-соусом
и ярким малиновым соусом

152г

550

smart day



ваш осознанный
выбор без усилий
и крайностей



место, где есть
все для баланса
и продуктивности



меню, которое чувствует,
что вам нужно: зарядить
батарейки, найти фокус
или просто выдохнуть



сообщество, где люди
сходятся по ценностям,
энергии и стремлению
к развитию и балансу



посмотреть кбжу

