

## ▪ НАПИТКИ ▪

|                                                                                        |                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| Эспрессо (40 мл)                                                                       | 100 руб.                                           |
| Американо (200 мл)                                                                     | 200 руб.                                           |
| Кофе по-восточному (40 мл)                                                             | 200 руб.                                           |
| Капучино (300 мл)                                                                      | 250 руб.                                           |
| Латте (210 мл)                                                                         | 250 руб.                                           |
| Кофе глясе (200 мл)                                                                    | 250 руб.                                           |
| Чай (400 мл)<br>(черный, молочный улун, эрл грей, зеленый с жасмином, имбирный, сенча) | 250 руб.                                           |
| Сок свежевыжатый (300 мл) <b>fitness child</b>                                         | 300 руб.<br>(апельсин, грейпфрут, яблоко, морковь) |
| Сок (200 мл) <b>child</b>                                                              | 150 руб.<br>(яблоко, томат)                        |
| Вода минеральная Jervea газированная/ без газа (330 мл)                                | 100 руб.                                           |
| Вода минеральная Vorjomi (330 мл)                                                      | 200 руб.                                           |
| Прохладительные напитки (330 мл)<br>(Coca-Cola, Sprite, Fanta)                         | 120 руб.                                           |
| Молочный коктейль (200 мл) <b>child</b>                                                | 250 руб.<br>(шоколад, ваниль, клубника)            |
| Какао (210 мл) <b>child new</b>                                                        | 250 руб.                                           |

## ▪ ЗАВТРАКИ ▪ (до 13:00)

|                                                                                                                             |                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Овсяная каша <b>fitness child</b><br>на воде/на молоке (250 г, 176/219 кКал)                                                | 200 руб.                                                                                                   |
| Блины с ветчиной и сыром (200 г, 552 кКал)                                                                                  | 210 руб.                                                                                                   |
| Блины с семгой и сливочным сыром (200 г, 360 кКал) <b>new</b>                                                               | 250 руб.                                                                                                   |
| Сырники (150 г, 324 кКал) <b>child</b>                                                                                      | 250 руб.<br>подаются со сметаной, сгущенкой, вареньем или медом на Ваш выбор, а также с шариком мороженого |
| Блины (150 г/50 г, 406 кКал) <b>child</b>                                                                                   | 200 руб.<br>подаются со сметаной, сгущенным молоком, медом, вареньем на Ваш выбор                          |
| Яичница/Омлет (3 яйца/2 яйца, 241/175 кКал)                                                                                 | 200 руб.                                                                                                   |
| Яичница/Омлет (3 яйца/2 яйца, 241/202 кКал)<br>добавки на выбор: сыр, помидор, болгарский перец, грибы, лук, ветчина, бекон | 250 руб.                                                                                                   |

## ▪ СЭНДВИЧИ ▪

### Тосты

- с семгой и сливочным сыром (120 г, 223 кКал) ...250 руб.
- с помидором, сыром и ветчиной (145 г, 182 кКал) ....150 руб.

Клаб сэндвич с картофелем по деревенски (290 г/100 г, 899 кКал) .....380 руб.  
(листья салата, куриная грудка, сыр, ветчина, огурцы, помидоры, яйцо, соус)

## ▪ САЛАТЫ ▪

Салат «Цезарь»(с курицей/с креветками)  
(260 г/ 220г, 360/160 кКал) .....380 руб./400 руб.  
(салат романо, соус цезарь, помидоры черри, сыр твердых сортов, гренки)

Греческий салат от Шефа (250 г, 380кКал) **new** .....360 руб.  
(руккола, салат айсберг, томаты черри, огурец, болгарский перец, каперсы, сыр фета, оливки, оливковое масло, ржаные сухарики)

Куриный салат с сыром фета (250 г, 243 кКал) ...300 руб.  
(вареная курица, яйцо, салат Айсберг, сыр фета, сыр твер. сортов, сметана)

Руккола с креветками\* (200 г, 196 кКал) **fitness** .....470 руб.  
(руккола, креветки, помидоры черри, оливковое масло, авокадо, кедровые орешки, сыр твердых сортов)

Салат «Цезарь» с семгой (210 г, 240 кКал) .....400руб.  
(салат романо, фирменный соус, помидоры черри, сыр пармезан, гренки)

Овощной салат (250г, 198 кКал) **fitness** .....250 руб.  
с оливковым маслом или сметаной  
(лук, помидоры черри, перец, огурец, редис, зелень, заправка навыбор)

\* Дополнительная порция креветок - 180 руб.

## ▪ СУПЫ ▪

|                                                       |                                                             |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Крем-суп из брокколи (250 г, 164 кКал) <b>fitness</b> | 200 руб.                                                    |
| Домашний куриный бульон (250 г, 64 кКал) <b>child</b> | 200 руб.<br>(курица, яйцо, вермишель)                       |
| Крем-суп из шампиньонов (250 г, 241 кКал)             | 270 руб.                                                    |
| Борщ от Шефа (250 г, 261 кКал) <b>new</b>             | 270 руб.<br>подается с салом, черным хлебом и зеленым луком |
| Суп дня                                               | 200 руб.                                                    |

## ▪ ГОРЯЧИЕ БЛЮДА ▪

Утиная грудка гриль (180 г, 345 кКал) .....450 руб.  
подается с клюквенным соусом

Медальоны из говядины с салатом из печеных офошей (220 г, 460 кКал) .....500 руб.

Стейк из сёмги (120 г, 280 кКал) .....600 руб.  
(семга на пару или на гриле на Ваш выбор)

Куриная грудка на гриле/на пару (150 г, 237 кКал) .....300 руб.

Домашние котлеты из куриного филе/ рыбные котлеты (200 г, 300 кКал/180 г, 198 кКал) ...350 руб.

Пельмени в горшочке (200 г, 650 кКал) **child** .....300 руб.  
подается со сметаной и зеленью

Куриная грудка с овощами (220г, 230 кКал) .....340 руб.  
(грудка, перец, кабачок, грибы, лук, кедровые орешки, соевый соус)

Кесадилья (300 г, 583 кКал) .....350 руб.  
подается с картофелем фри (курица, грибы, болгарский перец, сыр, лук, соус «Сальса», пшеничная лепешка)

Куриные нагетсы (150 г, 351кКал) **child** .....160 руб.

Паста карбонара (280 г, 750 кКал) **child** .....400 руб.  
(спагетти, бекон, яйцо, сыр твердых сортов, сливки)

Паста с курицей и грибами (300 г ,865 кКал) .....400руб.  
(фетучини, грибы, курица, сыр твердых сортов, сливки)

Фетучини с лососем (270 г, 443 кКал) .....400 руб.  
(фетучини, лосось, сыр твердых сортов, сливки, шпинат)

## ▪ ГАРНИРЫ ▪

Овощи гриль (200 г, 100 кКал) **child** .....300 руб.  
(перец, грибы, лук, кабачок, помидоры черри)

Рис с овощами/гречка с грибами (150 г, 96 кКал/108 кКал)  
(болгарский перец, кабачок, лук, соевый соус)/ (грибы, лук) **new fitness** .....200 руб.

Гарнир в ассортименте **fitness child** .....150 руб.  
- картофель фри (150 г, 466 кКал),  
- стручковая фасоль или брокколи на пару/ гриле (150 г, 41 кКал/40 кКал)

Спагетти с сыром (180 г, 200 кКал) **child** .....200 руб.

## ▪ СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ ▪

|                                              |          |
|----------------------------------------------|----------|
| Протеин                                      | 250 руб. |
| L- карнитин <b>%</b>                         | 200 руб. |
| ВСАА                                         | 100 руб. |
| Батончик протеиновый                         | 200 руб. |
| Спортивная вода (ВСАА, L-карнитин, изотоник) | 180 руб. |

## ▪ ДЕСЕРТЫ ▪

|                                        |                                                                            |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Классический чизкейк (150 г, 349 кКал) | 250 руб.                                                                   |
| Десерты в ассортименте                 | 250 руб.<br>(торт прага, три шоколада, медово-сливочный, киевский)         |
| Штрудель (150 г, 274 кКал)             | 250 руб.<br>(яблочный, вишневый, маковый)<br>подается с шариком мороженого |
| Мороженое (3 шарика) <b>child</b>      | 250 руб.<br>(ваниль, шоколад, клубника)                                    |

- %** - акционное предложение
- fitness** - низкокалорийное меню
- child** - детское меню
- new** - новое блюдо