

ГОТОВИМСЯ К ЛЕТУ

Кафе для всей семьи



Тарт Татен





Ккал
130

Салат Панзанелла

На хрустящей основе, из подпеченной чабатты с миксом запеченных овощей (фенхель, цуккини, сельдерей, помидор) с добавлением протертых томатов, 160 гр.
Белки: 4,6 г.; Жиры: 1,3 г.; Углеводы: 24,9 г.

380 р.



Ккал
209

Салат с сыром бри

Припущенная зелёная спаржа с хрустящим салатом под пикантной заправкой и миксом овощей (стручковая фасоль, зеленый горошек, бобы эдамаме) с сыром бри на гриле, 200 гр.

Белки: 14,4 г.; Жиры: 31,6 г.; Углеводы: 139 г.; Ккал: 400

520 р.

Салат с кальмаром

Сочные морепродукты (кальмар, креветка) с миксом пекинской капусты, авокадо, маслинами и перепелиным яйцом с винно-горчичным соусом, 150 гр.

Белки: 21,7 г.; Жиры: 10,2 г.; Углеводы: 7,2 г.

460 р.



Ккал
284

Салат с куриной грудкой и мятно-йогуртовой заправкой

Хрустящий салат с мятно-йогуртовой заправкой, огурцом и авокадо, с куриной грудкой су-вид, 230 гр.
Белки: 27,2 г.; Жиры: 14,6 г.; Углеводы: 10,8 г.

450 р.

Фунчоза со свиной и овощами

Бобовая лапша фунчоза с тушеным миксом овощей (брокколи, фасоль стручковая, болгарский перец, лук порей) и свиной вырезкой под кисло-сладким соусом с томатами черри и хрустящим кунжутом, 250 гр.

Белки: 19,3 г.; Жиры: 11,3 г.; Углеводы: 50,5 г.

460 р.

Суп-пюре из брокколи

Томленные на медленном огне овощи (брокколи, лук) заправленные плавленным сыром с натуральным овощным бульоном, 250 гр.

Белки: 7,2 г.; Жиры: 13,2 г.; Углеводы: 4,2 г.

320 р.

Крем-суп сырный

Томленные на медленном огне овощи (картофель, лук, морковь, стебель сельдерея) заправленные сыром с добавлением овощного бульона, 250 гр.

Белки: 3,0 г.; Жиры: 3,0 г.; Углеводы: 13,4 г.

320 р.

Суп мексиканский с фасолью

Мясной бульон с добавлением говяжьей вырезки, припущенными овощами (фасоль красная, кукуруза, лук, протертыми томатами) с острым перцем чили, 250 гр.
Белки: 18,6 г.; Жиры: 2,9 г.; Углеводы: 14,1 г.

350 р.

Ккал
157

Суп с чечевицей и картофелем

Бланшированные овощи (картофель, фасоль стручковая, морковь, лук, перец болгарский, помидор) медленно томлёные в овощном бульоне с красной чечевицей, чесноком и зеленью, 250 гр.

Белки: 7,8 г.; Жиры: 0,6 г.; Углеводы: 23,8 г.

250 р.

Ккал
131

Суп тайский

Томленые в кокосовом молоке тигровые креветки с луком пореем и острым перцем чили, лаймом и зеленью, 250 гр.

Белки: 14,9 г.; Жиры: 9,6 г.; Углеводы: 9,5 г.

480 р.

Ккал
184

Спринг роллы

Конвертики из рисовой бумаги с подпеченными чесночными креветками на подушке из хрустящих овощей (салат листовой, морковь, огурец, помидоры черри) с пряным соусом из имбиря, 170/30 гр.

Белки: 14,0 г.; Жиры: 4,7 г.; Углеводы: 27,7 г.

460 р.

Ккал
209

Пасуц долма

Тушёная в хрустящей пекинской капусте смесь бобов, круп и овощей (фасоль красная, нут, чечевица, булгур, лук, чеснок, зелень) в соусе из протертых томатов, 175 гр.

Белки: 9,7 г.; Жиры: 0,9 г.; Углеводы: 38,7 г

250 р.

Ккал
201

Тыквенные оладьи

Запеченные оладьи из тыквы с соусом из сметаны с зеленью, 150/30 гр.

Белки: 6,4 г.; Жиры: 7,7 г.; Углеводы: 21,1 г.

240 р.

Ккал
179

Запеканка из капусты

Тушёная белокочанная капуста с морковью и сыром моцарелла с соусом из сметаны, 160/30 гр.

Белки: 12,7 г.; Жиры: 8,9 г.; Углеводы: 12,8 г.

250 р.

Ккал
182





Ккал
180

Скумбрия в собственном соку

Запеченная в фольге скумбрия в собственном соку с маринадом из лука, лимона, соевого соуса с гарниром из хрустящего салата и овощей (огурец, редис, черри), 250 гр.
Белки: 35,6 г.; Жиры: 3,6 г.; Углеводы: 3,4 г.

550 р.

Ккал
255

Куриный маффин-суфле из филе

Запеченное взбитое до пышной консистенции куриное филе с корочкой из сыра моцарелла и хрустящим салатом и помидорами черри, 110 гр.
Белки: 29,2 г.; Жиры: 14,0 г.; Углеводы: 2,8 г.

260 р.

Ккал
215

Кальмары тушеные с капустой

Томленое филе кальмара с овощами (капуста белокачанная, морковь, чеснок, зелень) и томатами в собственном соку, 180 гр.
Белки: 27,2 г.; Жиры: 3,0 г.; Углеводы: 19,7 г.; Ккал: 215

350 р.

Ккал
334

Банановые вафли

Запеченное в вафельнице свежее пюре банана с добавлением кукурузной муки, мёда и молока. Подаются с бананово-лимонным сорбетом и свежими ягодами, 125/30/5 гр.
Белки: 5,5 г.; Жиры: 1,8 г. Углеводы: 73,7 г.

Смузи Освежающий

Мед, огурец, лайм, мята
Белки: 1,1 г.; Жиры: 0,1 г.;
Углеводы: 27,4 г.; Ккал: 115

280 р.

Смузи Витаминный

Облепиха, клубника, черника
Белки: 1,1 г.; Жиры: 0,1 г.;
Углеводы: 27,4 г.; Ккал: 115

280 р.

Смузи Спелое авокадо

Авокадо, банан, мёд, корица, овсяные хлопья
Белки: 9,4 г.; Жиры: 21,6 г.; Углеводы: 74,6 г.

280 р.

Смузи Цитрус

Грейпфрут, апельсин, груша, мед
Белки: 1,8 г.; Жиры: 0,6 г.; Углеводы: 39,2 г.; Ккал: 270

280 р.

Фреш
яблочно-
сельдереевый

200 гр.

250 р.

Фреш
морковный
со сливками

200 гр.

250 р.

