

### Завтраки

Скрембл с творогом и шпинатом, 200 гр 460 ₺  
240кк/24/15/2

**Доп ингредиенты:** 150 ₺

- Индейка су-вид, 40 гр, 57кк/12/1/0
- Тигровые креветки, 40 гр, 44кк/8/0/2
- Кета слабой соли, 40 гр, 88кк/8/6/0

### Горячие блюда

Котлета из цыплёнка, 100 гр 550 ₺  
208кк/23/6/9

Котлета из индейки с пекинской капустой, 130 гр 580 ₺  
106кк/14/4/2

Котлета из индейки с тигровыми креветками, 100 гр 690 ₺  
106кк/15/4/2

Кета су-вид, 110 гр 710 ₺  
180кк/28/8/0

Говядина тушёная с красной фасолью, 180 гр 650 ₺  
190кк/13/10/13

Куриная грудка су-вид в сливочном соусе, 110 гр 650 ₺  
239/38/8/3

Кета су-вид в сливочном соусе, 110 гр 710 ₺  
233кк/28/13/3

**Гарнир на выбор:**

- Гречотто со шпинатом и грибами, 150 гр, 345кк/27/11/36
- Булгур с овощами, 150 гр, 272кк/22/7/34
- Овощное рагу со шпинатом, 150 гр, 56кк/3/3/17
- Картофельное пюре со шпинатом, 180 гр, 135кк/3/7/16

### Здоровая миска, 440 мл

С индейкой 480 ₺  
198кк/15/4/15

С говядиной 480 ₺  
216кк/14/8/16

С креветками 480 ₺  
182кк/12/4/15

### Комбо

**Комбо №1** 650 ₺

400 гр · ~725кк/67/36/57  
Куроблин с овощным рагу и сыром фета  
Котлета из цыплёнка  
Гречотто / булгур / овощное рагу / пюре  
+ Чай 150 ₺

**Комбо №2** 850 ₺

700 гр · ~858кк/77/36/65  
Салат из индейки и шпината с яйцом  
Здоровая миска с индейкой  
Котлета из цыплёнка  
Гречотто / булгур / овощное рагу / пюре  
+ Чай 150 ₺

**Комбо №3** 980 ₺

750 гр · ~800кк/64/23/65  
Салат Нисуаз с тунцом  
Здоровая миска с индейкой  
Говядина тушёная с красной фасолью  
Гречотто / булгур / овощное рагу / пюре  
+ Чай 150 ₺

### Паста-конструктор: 680 ₺

**Шаг 1 Выбери основу**

- Интегральная паста, 180 гр, 624кк/29/31/60
- Булгур, 180 гр, 840кк/60/40/72
- Ширатаки, 200 гр, 400кк/21/29/18

**820 ₺**

**Шаг 2 Выбери топинг**

- С яйцом и шпинатом, 120 гр, 266кк/19/20/6
- Овощное рагу, 120 гр, 165кк/2/13/9
- С грибами и шпинатом, 100 гр, 140кк/5/11/6

**Шаг 3 Выбери белок**

- Индейка су-вид, 40 гр, 57кк/12/1/0
- Креветки тигровые, 40 гр, 44кк/8/0/2
- Томлёная говядина, 40 гр, 111кк/13/4/0

**Шаг 4 Выбери соус**

- Кокосовое молоко, 120 гр, 276кк/3/28/7
- Кокосовое молоко с томатным соусом, 120 гр, 200кк/2/21/5

**Идеальные сочетания:**

- Интегральная паста + Яйцо и шпинат + Индейка + Кокосовое молоко
- Булгур + Грибы и шпинат + Томлёная говядина
- Ширатаки + Овощное рагу + Тигровые креветки

### Салаты

Из индейки и шпината с яйцом, 190 гр 460 ₺  
215кк/21/11/9

С тигровыми креветками и кремом из авокадо, 210 гр 500 ₺  
314кк/9/25/11

Нисуаз с тунцом, 200 гр 460 ₺  
178кк/18/9/6

Зеленый салат с кремом из авокадо, 200 гр 420 ₺  
211кк/3/20/8

Зеленый салат с тунцом, 210 гр 650 ₺  
250кк/18/17/8

Шопский салат, 210 гр 650 ₺  
203кк/7/17/8

### Боулы

**Конструктор** 650 ₺

**Основа:**

- Гречотто, 150 гр, ~621кк/60/17/62
- Пюре со шпинатом, 180 гр, ~591кк/57/20/61
- Булгур, 150 гр, ~581кк/57/14/64
- Киноа, 150 гр, ~600кк/60/14/61

**Белок:**

- Индейка су-вид, 80 гр
- Тигровые креветки, 50 гр
- Томлёная говядина, 80 гр
- Котлета из цыплёнка, 100 гр · **650 ₺**
- Котлета из индейки, 110 гр · **680 ₺**
- Котлета из индейки с креветками, 110 гр · **710 ₺**

Боул с чёрным рисом и рваным цыплёнком, 250 гр 650 ₺  
164кк/13/3/21

Боул с чёрным рисом и рваным цыплёнком, 290 гр 680 ₺

**Выбери дополнительный белок:**

- Индейка су-вид, 50 гр, 201кк/25/3/17
- Тигровые креветки, 50 гр, 167кк/17/2/17



## Протеиновые коктейли, 400 мл

350 ₹

### С яблоком:

- На соевом молоке, 312кк/31/12/24
- На овсяном молоке, 330кк/25/9/40
- На миндальном молоке, 246кк/23/12/19
- На кокосовом молоке, 290кк/22/15/25

### С бананом:

- На соевом молоке, 337кк/32/12/32
- На овсяном молоке, 355кк/25/9/47
- На миндальном молоке, 270кк/24/12/26
- На кокосовом молоке, 317кк/22/14/32



## Авторские коктейли, 400 мл

450 ₹

### Зелёный

380кк/29/16/30

### Витаминный

340кк/27/17/27

### Тирамису

460кк/40/15/38

### Низкокалорийный

270кк/25/6/34

+ Протеин про — 100 ₹



## Кофе и чай

Кофе на песке, 180 мл:

Классический	380 ₹
С кардамоном	400 ₹
Бодрый гранат / Красный апельсин / Вишня	420 ₹
Грёзы Винни-Пуха	450 ₹
Чай, 400 мл	230 ₹

на пути к ПП



## Завтраки

Скрэмбл с творогом и шпинатом на сливочном масле, 200 гр	460 ₹
560кк/25/50/4	
Доп ингредиенты:	150 ₹
Индейка су-вид, 40 гр · Тигровые креветки, 40 гр · Кета слабой соли, 40 гр · Сыр моцарелла, 25 гр	

Куроблин с кетой слабой соли и сливочным сыром, 290 гр	670 ₹
523кк/43/31/25	



## Нутовые вафли со сливочным сыром

С кетой слабой соли, 320 гр	560 ₹
559кк/34/32/32	
С тигровыми креветками, 320 гр	560 ₹
515кк/34/26/34	
С индейкой су-вид, 320 гр	560 ₹
528кк/38/27/32	
Сладкие с протеиновым соусом и чёрной смородиной, 340 гр	560 ₹
453кк/40/13/38	



## Куродилья

540 ₹

С индейкой су-вид, 295 гр	
379кк/39/18/19	
С курицей су-вид, 295 гр	
379кк/39/18/19	
С тигровыми креветками су-вид, 285 гр	
338кк/29/17/19	

### Комбо №4

760 гр · -853кк/63/27/49

Шопский салат / Здоровая миска с индейкой / Вафельбургер с котлетой из цыплёнка

1 300 ₹



## Закуски

Нутовые вафли с топингами	560 ₹
---------------------------	-------

### Топинги на выбор:

- С тигровыми креветками и кремом из авокадо, 220 гр, 300кк/18/17/18
- С индейкой су-вид, 220 гр, 354кк/26/8/19

Куроблин с начинками	480 ₹
----------------------	-------

### Начинки на выбор:

- С кетой слабой соли, 320 гр, 465кк/41/25/26
- С индейкой су-вид, 355 гр, 485кк/53/20/28
- С овощным рагу и сыром фета, 370 гр, 434кк/39/21/31

Творожное панини:	480 ₹
-------------------	-------

- Итальянский с индейкой су-вид, 245 гр, 310кк/36/6/26
- Классический с ветчиной из индейки и сыром, 260 гр, 459кк/46/15/27

Мини пицца на творожном тесте	480 ₹
-------------------------------	-------

- Фитнес с индейкой, 240 гр, 374кк/34/14/25
- С ветчиной и грибами, 235 гр, 440кк/40/18/25

Доп ингредиенты к пицце:	100/150 ₹
--------------------------	-----------

- Сыр моцарелла, 15 гр, 45кк/3/3/0
- Помидоры свежие, 20 гр, 3кк/0/0/1
- Огурцы маринованные, 20 гр, 2кк/0/0/0
- Шампиньоны запечённые, 20 гр, 4кк/1/0/1
- Индейка су-вид, 40 гр, 57кк/12/1/0
- Тигровые креветки, 40 гр, 44кк/8/0/2

на пути к ПП



## Вафельбургер

650 / 690 ₹

С котлетой из индейки, 310 гр	650 ₹
408кк/34/19/21	
С котлетой из цыплёнка, 310 гр	650 ₹
510кк/43/21/28	
С котлетой из индейки с тигровыми креветками, 310 гр	690 ₹
405кк/34/19/21	



## Куроблинбургер

620 / 670 ₹

С котлетой из индейки, 310 гр	620 ₹
366кк/36/17/18	
С котлетой из цыплёнка, 310 гр	620 ₹
468кк/45/19/25	
С котлетой из индейки с тигровыми креветками, 310 гр	670 ₹
363кк/36/17/18	



## Картошка печёная с грибами

С котлетой из индейки, 300 гр	650 ₹
246кк/19/4/32	
С котлетой из цыплёнка, 300 гр	650 ₹
348кк/28/6/39	
С котлетой из индейки с тигровыми креветками, 300 гр	690 ₹
243кк/19/4/32	
С индейкой су-вид, 250 гр	650 ₹
211кк/20/2/30	
С томлёной говядиной, 250 гр	650 ₹
235кк/15/7/30	