

КБЖУ

на порцию

to go

ролл с сёмгой

210 гр.

ролл с курицей

210 гр.

сэндвич с ветчиной и сыром

200 гр.

боул с фунчозой и курицей

241 гр.

салат со свёклой и киноа

150 гр.

куриные биточки с гречкой

270 гр.

биточки без гречки

100 гр.

блинчики с ветчиной и сыром

200 гр.

флаксы

50 гр.

боул с креветками и фунчозой

280 гр.

боул с курицей терияки, горячий

280 гр.

боул с зелёной гречкой

220 гр.

ккал

белки

жиры

углеводы

352

19

17

30

446

22

28

28

428

29

8

61

430

18

15

56

327

7

24

20

374

34

7

45

141

25

3

3

454

25

29

24

307

10

22

17

446

24

6

73

383

23

11

48

449

21

28

31

десерты	ккал	белки	жиры	углеводы
кекс кокосовый 90 гр.	376	7	22	37
кекс кофейный 70 гр.	352	6	19	39
веган-картошка 50 гр.	207	2	6	37
конфета супер-фуд 40 гр.	146	4	9	12
тирамису 200 гр.	353	4	27	23
круассан 60 гр.	202	4	10	23
круассан с шоколадом 100 гр.	451	8	22	54
куки 2 шоколада 90 гр.	407	6	24	39
куки фитнес 80 гр.	233	5	12	26
муравейник 85 гр.	358	6	20	36
морковный стакан 150 гр.	397	9	22	41
профитроли в стакане с маракуйей 100 гр.	411	9	9	73
профитроли со сгущёнкой в боксе 330 гр.	1134	30	40	161
сырники 3шт. 150 гр.	392	19	21	30
сырники на рисовой муке 3шт 150 гр.	453	18	33	21
панна-кота ананасовая 120 гр.	181	1	8	25
трубочка со сгущёнкой 100 гр.	386	7	18	49
чизкейк сан себастьян 120 гр.	348	8	25	20
брусника с кедровыми орехами 80 гр.	166	2	9	20
шоколад с клюквой 60 гр.	336	4	19	35
медовик с брусникой 120 гр.	345	4	25	27
соус клубничный 30 гр.	63	0,3	0,2	15
соус манго апельсин 30 гр.	27	0,1	0	6
соус сметана 30 гр.	61	0,8	6	1
соус шоколадный 30 гр.	123	1	8	10
запеканка творожная с кремом 185 гр.	545	19	36	37

завтраки	ккал	белки	жиры	углеводы
английский завтрак 365 гр.	811	42	54	39
яйца бенедикт с лосо- сем 310 гр.	630	31	36	44
скрэмбл из 3-х яиц с лососем 350 гр.	713	34	44	44
скрэмбл тост 280 гр.	608	23	41	36
шакшука 350 гр.	490	15	40	15
омлет со шпинатом 265 гр.	629	21	43	39
смарт завтрак 337 гр.	658	33	34	54
завтрак конструктор (основа, без яйца) 128 гр.	266	6	11	35
глазунья 91 гр.	202	11	16	0
пашот 91 гр.	146	11	10	1
скрэмбл 110 гр.	289	11	26	1
овсяная каша с клуб- ничным вареньем 260 гр.	466	13	7	89
каша рисовая с манго- вым сорбетом 290 гр.	349	5	2	76
овсяноблин с моца- реллой 280 гр.	555	31	31	37
сырники ванильные с клубничным соусом 200 гр.	437	17	23	39
сырники на рис. муке с соус. манго апельсин 220 гр.	494	17	33	31
баланс-завтрак 230 гр.	620	27	43	30
авокадо-тост 180 гр.	447	11	25	44

ОСНОВНОЕ	ккал	белки	жиры	углеводы
кесадилья с курицей 290 гр.	560	34	30	37
куриный суп с лапшой 350 гр.	290	23	13	19
томатная паста 250 гр.	828	29	37	91
сливочная паста 200 гр.	749	25	31	89
куриные биточки с картофельным пюре 250 гр.	629	34	39	36
боул с гречкой, кури- цей и яйцом пашот 290 гр.	600	26	31	52
пряный суп с треской 303 гр.	172	13	6	16
пастушка 270 гр.	715	23	51	43
зелёный салат 200 гр.	298	13	19	20
шакшука 350 гр.	491	16	41	15

добавки

яйцо 1 шт.

45 гр.

риет из лосося

50 гр.

креветки жареные

50 гр.

лосось слабосолёный

40 гр.

курица су-вид

50 гр.

курица бедро

50 гр.

биточек куриный

50 гр.

колбаски

40 гр.

бекон

50 гр.

грибы жареные

50 гр.

вяленые томаты

30 гр.

томлёная фасоль

80 гр.

паштет

50 гр.

хлеб безглютеновый

60 гр.

крем сыр

20 гр.

медово-горчичный соус

15 гр.

пита

55 гр.

хлеб льняной 2 шт.

60 гр.

ккал

белки

жиры

углеводы

70

6

5

0,5

79

8

4

0,4

50

12

0,2

0,4

55

8

2

0

33

6

0,6

0,6

78

6

5

1

82

14

2

0,4

188

5

18

0

265

18

21

0,7

58

3

4

0,1

57

1

4

3

68

0,9

5

3

145

5

13

1

137

5

5

19

40

1

4

0,5

35

0,5

1

6

130

4

0,4

27

160

5

2

29

без молока

эспрессо

30 мл.

доппио

60 мл.

американо

220 / 330 / 440 мл.

вишнёвый американо

330 мл.

вишнёвый американо

440 мл.

бамбл

330 мл.

бамбл

440 мл.

фильтр

220 мл.

фильтр

330 мл.

фильтр

440 мл.

ккал

белки

жиры

углеводы

1

0

0

0

1

0

0

0

1

0

0

0

125

2

0

29

161

3

0

38

120

2

0,5

27

150

2

0,5

34

5

0,3

0,4

0,4

10

0,5

0,5

0,5

10

0,5

0,5

1

С МОЛОКОМ

капучино

220 мл.

капучино

330 мл.

капучино

440 мл.

капучино

550 мл.

латте

330 мл.

латте

440 мл.

латте

550 мл.

флэт уайт

220 мл.

матча латте

330 мл.

матча латте

440 мл.

какао

220 мл.

какао

330 мл.

какао

440 мл.

кедровый латте

350 мл.

кедровый латте

450 мл.

сырный латте

350 мл.

сырный латте

450 мл.

раф

цитрусовый, малиновый,
чабрец-мелисса, ванильный

330 мл.

раф

цитрусовый, малиновый,
чабрец-мелисса, ванильный

440 мл.

ккал

белки

жиры

углеводы

60

3

3

4

130

6

7

10

190

9

11

15

220

9

11

15

150

7

9

12

200

9

12

16

240

11

13

18

60

3

3

4

5

0,5

0

1

10

0,5

0

1

70

1

1

14

100

2

1

20

140

2

2

27

90

3

2

14

130

5

3

20

85

5

1

12

120

8

2

17

280

5

22

16

360

7

28

21

декаф

доппио декаф

60 мл.

капучино декаф

330 мл.

капучино декаф

440 мл.

латте декаф

330 мл.

латте декаф

440 мл.

ккал

белки

жиры

углеводы

150

8

8

9

50

3

3

3

95

5

5

6

50

3

3

3

95

5

5

6

чай

облепиха-апельсин

350 мл.

облепиха-апельсин

600 мл.

ягодный с байкаль-
скими травами

350 мл.

ягодный с байкаль-
скими травами

600 мл.

чёрный / зелёный /
тизан

350 / 600 мл.

ккал

белки

жиры

углеводы

130

0,5

1

28

270

1

2

60

140

0,4

0,2

33

220

1

0,3

53

1

0

0

0

айс кофе

айс матча латте

350 мл.

айс матча латте

450 мл.

айс бамбл

350 мл.

айс бамбл

450 мл.

ккал

белки

жиры

углеводы

5

0,5

0

1

10

0,5

0

1

120

2

0,5

26

150

2

0,5

34

ЛИМОНАДЫ

лайм-апельсин

300 мл.

лайм-апельсин

400 мл.

лимонад матча

350 мл.

лимонад матча

450 мл.

лимонад эспрессо

350 мл.

лимонад эспрессо

450 мл.

	ккал	белки	жиры	углеводы
лайм-апельсин 300 мл.	80	0,4	0,1	20
лайм-апельсин 400 мл.	150	0,4	0,1	38
лимонад матча 350 мл.	85	0,5	0	21
лимонад матча 450 мл.	130	0,5	0	31
лимонад эспрессо 350 мл.	90	0	0	22
лимонад эспрессо 450 мл.	130	0	0	34

шейки

МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

350 мл.

МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

450 мл.

ПРОТЕИНОВЫЙ НА ВОДЕ

400 мл.

ПРОТЕИНОВЫЙ НА
МОЛОКЕ 3,5%

400 мл.

МОЛОКО 3,5%

200 мл.

МОЛОКО БАНАНОВОЕ

200 мл.

МОЛОКО КОКОСОВОЕ

200 мл.

МОЛОКО МИНДАЛЬНОЕ

200 мл.

НИЗКОЛАКТОЗНОЕ

200 мл.

ккал

белки

жиры

углеводы

300

8

16

31

440

11

23

45

96

21

1

0,2

220

27

8

10

124

6

7

10

140

4

4

24

40

0,4

2

6

40

1

4

1

95

6

3

9

СМУЗИ

жёлтый

350 мл.

зелёный

350 мл.

оранжевый

350 мл.

розовый

350 мл.

	ккал	белки	жиры	углеводы
жёлтый	120	1	1	27
зелёный	130	3	0,5	28
оранжевый	180	3	3	35
розовый	130	2	0,5	30

сезонные

горячий шоколад

220 мл.

молочно-овсяный
кранбл

330 мл.

пряный гранатовый
американо

220 мл.

лесной чай

330 мл.

	ккал	белки	жиры	углеводы
горячий шоколад	202	10	9	22
молочно-овсяный кранбл	194	3	2	39
пряный гранатовый американо	50	0,5	0	12
лесной чай	90	4	1	16

добавки

	ккал	белки	жиры	углеводы
клубника	20	0,4	0,2	4
50 гр.				
банан	50	1	0,1	11
50 гр.				
какао	20	1	0,5	3
5 гр.				
сироп	25	0	0	6
10 мл.				
пюре манго	15	0,1	0,1	3
30 гр.				
молоко 3,5%	31	1	8	2
50 мл.				
молоко банановое	35	1	1	6
50 мл.				
молоко кокосовое	10	0,1	0,5	1
50 мл.				
молоко миндальное	10	0,3	1	0,3
50 мл.				
сливки 11%	65	1	5	2
50 мл.				
шарик мороженого	100	2	5	12
50 гр.				
пюре fine berry	10	0	0	3
20 гр.				
маршмеллоу	35	0,2	0	8
10 гр.				
апельсин	10	0,1	0	2
20 гр.				
имбирь	4	0,1	0	1
5 гр.				
лимон	10	0,4	0,1	2
20 гр.				
манго	15	0,1	0,1	3
30 гр.				