



♡ naparah

МЕНЮ



♥ завтраки



По будним дням до 12:00
/ по выходным дням до 15:00



Утренний сет

Вареники с творогом
и брускетта с форелью.

690 Р 385 г / 500 ккал
Б 22 / Ж 24 / У 48



Овсяная каша с пармезаном, авокадо и яйцом пашот

Нежная овсяная каша с пармезаном, кремовым
авокадо и яйцом пашот на безлактозном молоке.

450 Р 300 г / 220 ккал
Б 8,7 / Ж 5,4 / У 30,5



Фирменные сырники

Тёплые нежные сырники
со сметанным и черничным соусами.

420 Р 190 г / 300 ккал
Б 16,9 / Ж 15,8 / У 23



Классические сырники

Классические сырники
со сметанным и черничным соусами.

420 Р 180 г / 270 ккал
Б 16 / Ж 14 / У 20



Ягодный смузи -боул

Насыщенный смузи-боул
из чёрной смородины
с йогуртом, ягодами
и хрустящими семенами.

450 Р 185 г / 170 ккал
Б 19 / Ж 4,5 / У 20



Рисовая каша с миндалем

Рисовая каша с миндалём
на кокосовом, безлактозном
или обычном молоке.

290 Р 300 г / 310 ккал
Б 7 / Ж 12 / У 43



♥ завтраки

Большой завтрак с форелью / с индейкой

Скрэмбл или яичница с форелью или индейкой, гуакамоле, свежим огурцом. Подаётся на подушке из бэби-шпината и рукколы с зерновым тартинном.

650 ₺ 265 г / 460 ккал
..... Б 25 / Ж 32 / У 20

550 ₺ 265 г / 410 ккал
..... Б 30 / Ж 24 / У 20



Оладьи из цукини с креветкой

Нежные оладьи из цукини, моркови и креветок со сметанным соусом.

490 ₺ 180 г / 320 ккал
..... Б 18 / Ж 20 / У 16



Бенедикт на булочке бриошь с форелью / с индейкой

Яйцо пашот на булочке бриошь с форелью или индейкой, шпинатом и кремовым сырным соусом.

550 ₺ 135 г / 460 ккал
..... Б 24 / Ж 30 / У 28

490 ₺ 135 г / 420 ккал
..... Б 26 / Ж 24 / У 28



Топинги на выбор к завтраку:

Вареное яйцо / Яйцо пашот (40 г 60 ккал Б 5,1 / Ж 4,4 / У 0,2) — 90 ₺
Пармезан (10 г 37 ккал Б 3,3 / Ж 2,6 / У 0) — 90 ₺
Куриное филе (30 г 43 ккал Б 2,6 / Ж 2,4 / У 2,8) — 130 ₺
Филе индейки (30 г 49 ккал Б 6,5 / Ж 2,2 / У 0,6) — 130 ₺
Авокадо (30 г 62 ккал Б 0,6 / Ж 6 / У 2,2) — 130 ₺
Томаты черри (30 г 8 ккал Б 0,3 / Ж 0 / У 1,7) — 130 ₺
Брокколи (30 г 11 ккал Б 0,8 / Ж 0,1 / У 1,4) — 130 ₺
Креветки (30 г 34 ккал Б 7,2 / Ж 0,2 / У 0) — 230 ₺
Форель (30 г 61 ккал Б 6 / Ж 3,6 / У 0,9) — 250 ₺
Ростбиф (30 г 54 ккал Б 7 / Ж 2,7 / У 0,2) — 250 ₺



Вареники

Нежные вареники с творогом, сметанным и вишнёвым соусами.

420 ₺ 270 г / 340 ккал
..... Б 14 / Ж 11 / У 44

Бенедикт на тартине с форелью / с индейкой

Зерновой тартин с форелью или индейкой, яйцом пашот и кремовым сырным соусом на подушке из шпината.

750 ₺ 260 г / 500 ккал
..... Б 27 / Ж 32 / У 34

590 ₺ 260 г / 450 ккал
..... Б 30 / Ж 24 / У 34



♡ закуски

Тартар из говядины

Мелко нарезанная говяжья вырезка с авторской заправкой, солёной черемшой и пармезаном. Подается с хрустящим тартинном и кресс-салатом.

690 ₺ 125 г / 232 ккал
..... Б 18,5 / Ж 9,3 / У 18,4



Вителло Тоннато

Маринованный ростбиф из говяжьей вырезки су-вид с нежным соусом из тунца. Подается с ароматным песто, свежей рукколой и каперсами.

690 ₺ 120 г / 310 ккал
..... Б 28 / Ж 20 / У 4



Тартар из форели и гуакамоле

Нежный тартар из форели с хрустящим огурцом, кремовым гуакамоле и лёгкой пикантной заправкой. Подается с луком-шнитт и нитями перца чили.

690 ₺ 100 г / 180 ккал
..... Б 9 / Ж 14,4 / У 3,9



Батат с сырным соусом

Хрустящие палочки из батата с пармезаном. Подаются с сырным соусом.

380 ₺ 135 г / 331 ккал
..... Б 13,3 / Ж 21,8 / У 23,1



Паштет с куриной печенью

Воздушный паштет из куриной печени со сливками и морковью. Подается с ржаным хлебом и карамелизированным луком в соево-медовом соусе.

420 ₺ 130 г / 390 ккал
..... Б 15 / Ж 27 / У 26



♡ закуски



Карпачо из цветной капусты с пармезаном и трюфельным маслом

Тонко нарезанная цветная капуста с выдержанным пармезаном, оливковым и трюфельным маслом. Лёгкая свежая закуска с деликатным вкусом.

490 ₺ 130 г / 205 ккал
Б 7,5 / Ж 17,5 / У 5



Брускетта с ростбифом

Брускетта с ростбифом, вялеными томатами и соусом тоннато.

520 ₺ 115 г / 255 ккал
Б 14 / Ж 13 / У 18



Брускетта с форелью

Брускетта с форелью, авокадо и нежным сырным кремом.

590 ₺ 115 г / 280 ккал
Б 13 / Ж 16 / У 17



Говяжий язык с пюре из сельдерея и вялеными томатами

Мягкий говяжий язык с воздушным кремом из сельдерея и цветной капусты. Вкус дополняют вяленые томаты и ароматный соус песто.

690 ₺ 170 г / 440 ккал
Б 19 / Ж 33 / У 11



Хумус

Хумус из нута с ароматной заправкой, семенами тыквы и свежей кинзой. Подаётся с подсушенным зерновым тартинком.

320 ₺ 185 г / 340 ккал
Б 12 / Ж 20 / У 32



Ассорти брускетт

Сет из брускетты с форелью, авокадо и нежным сырным кремом и брускетты с ростбифом, вялеными томатами и соусом тоннато.

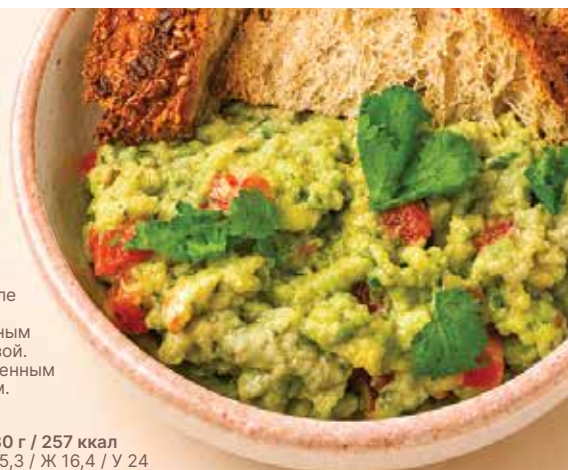
990 ₺ 230 г / 535 ккал
Б 27 / Ж 29 / У 35



Гуакамоле

Кремовый гуакамоле из спелого авокадо с томатами, лимонным соком, свежей кинзой. Подаётся с подсушенным зерновым тартинком.

390 ₺ 130 г / 257 ккал
Б 5,3 / Ж 16,4 / У 24



♡ салаты

Поке с филе индейки /
Поке с форелью /
Поке с креветкой 🌱

Форель на выбор-свежая или приготовленная на пару, авокадо, бобы эдамаме, свежий огурец, краснокочанная капуста и зелень. Основа на выбор — рис или киноа. Подаётся с соусом понзу с добавлением тахини или с добавлением классического сливочного соуса.

550 ₺ 280 г / 325 ккал
..... Б 21 / Ж 15 / У 29

750 ₺ 280 г / 350 ккал
..... Б 18 / Ж 19 / У 29

750 ₺ 280 г / 315 ккал
..... Б 19 / Ж 14 / У 29



Салат из свежих овощей с зеленью

Хрустящий салат из томатов, свежих огурцов и сладкого перца рамиро с зеленью, тыквенными семечками и ароматным нерафинированным маслом. Рекомендуем добавить белковый топинг.

490 ₺ 225 г / 164 ккал
..... Б 3,7 / Ж 12,6 / У 11,3



Салат с хумусом

Нежный хумус с авокадо, бобами эдамаме, свежим огурцом и шпинатом. Подаётся с лёгкой цитрусовой заправкой.

550 ₺ 255 г / 338 ккал
..... Б 8,1 / Ж 22,6 / У 25,6



Ферментированная капуста с зеленью

Хрустящая капуста естественной ферментации с укропом, кинзой, петрушкой и нерафинированным маслом.

290 ₺ 135 г / 117 ккал
..... Б 1,4 / Ж 10 / У 5,3



♥ салаты



Салат с индейкой

Индейка су-вид, листья ромейна и шпината, пармезан, фирменный соус цезарь и хрустящая сырная посыпка.

550 Р 180 г / 380 ккал
..... Б 29 / Ж 26 / У 10



Салат с креветками и авокадо

Салат с креветками, нежным авокадо и свежим огурцом под лёгкой винно-оливковой заправкой.

750 Р 245 г / 295 ккал
..... Б 16 / Ж 23 / У 7



Салат с копченым куриным филе и яблоком

Куриное филе, сочное зелёное яблоко и хрустящий сельдерей в фирменном сливочном соусе.

490 Р 170 г / 263 ккал
..... Б 11,3 / Ж 19,3 / У 8,5



Оливье с курицей / Оливье с креветками / Оливье с форелью



Оливье с ростбифом

Классический оливье с отварными овощами, зелёным горошком, свежим и маринованным огурцом. Украшается перепелиным яйцом и заправляется майонезом.

390 Р 210 г / 362 ккал
..... Б 18 / Ж 25,7 / У 11,2

590 Р 210 г / 351 ккал
..... Б 18 / Ж 24,1 / У 11,2

590 Р 210 г / 351 ккал
..... Б 18 / Ж 24,1 / У 11,2

590 Р 210 г / 384 ккал
..... Б 17,7 / Ж 28,4 / У 11,6

♡ супы



Куриный бульон

Ароматный куриный бульон двойной крепости с ржаными тапасами, нежным куриным филе и свежим луком-шнитт.

470 Р 340 г / 362 ккал
Б 26,7 / Ж 20,6 / У 16,8

Дополнительная порция тапасов с куриной грудкой.
(90 г 147 ккал Б 9 / Ж 5,4 / У 14,6) — 250 Р

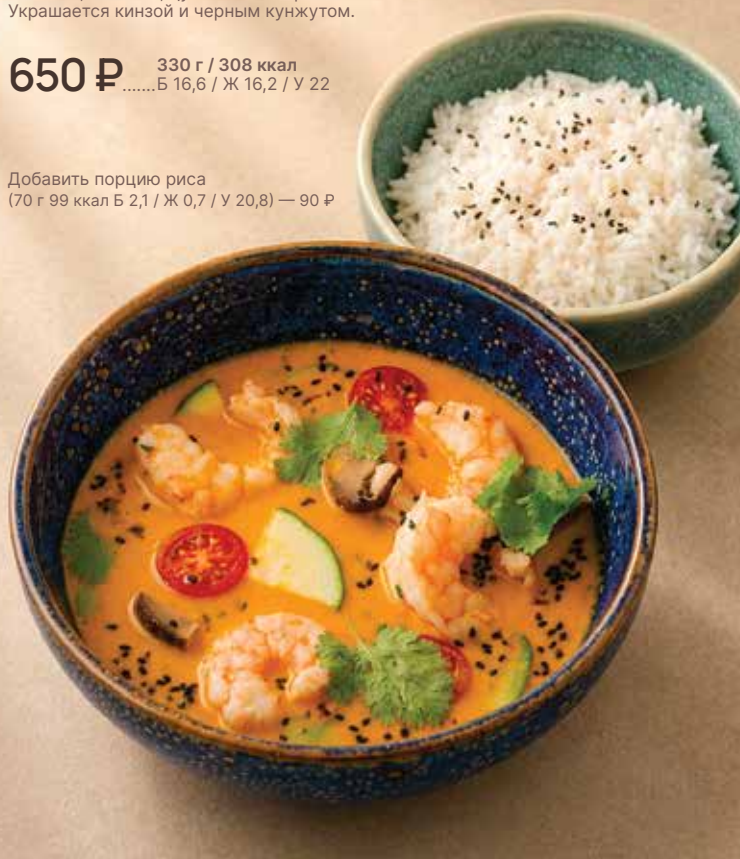


Тайский суп с креветками

Фирменный рецепт азиатского супа с креветками на основе кокосового молока с добавлением грибов шиитаке, томатов, цукини и имбиря. Украшается кинзой и черным кунжутом.

650 Р 330 г / 308 ккал
Б 16,6 / Ж 16,2 / У 22

Добавить порцию риса
(70 г 99 ккал Б 2,1 / Ж 0,7 / У 20,8) — 90 Р



Борщ

Насыщенный борщ на говяжьем бульоне со свёклой, овощами, нежной говядиной, красной фасолью, сметанным соусом и луком-шнитт.

550 Р 340 г / 298 ккал
Б 14 / Ж 19 / У 18,5



Сливочная уха

Нежная сливочная уха с форелью и судаком, приготовленная на ароматном бульоне. Подается с рисом басмати, морковью, томатами черри и свежей зеленью.

550 Р 300 г / 298 ккал
Б 15,7 / Ж 16,4 / У 22,1



♡ паста



Пельмени с индейкой со сметанным соусом / с бульоном

Пельмени с фаршем из индейки, луком су-вид и цукини в тонком тесте с полбой. Подаются со сметанным соусом и свежей зеленью.

490 ₽ 250 г / 380 ккал
Б 24 / Ж 13 / У 36

490 ₽ 340 г / 340 ккал
Б 25 / Ж 7 / У 40



Равиоли с рикоттой и шпинатом

Равиоли с нежной начинкой из рикотты и шпината в тонком базиликовом тесте. Подаются в сливочном соусе с белыми грибами и пармезаном.

450 ₽ 160 г / 251 ккал
Б 10,9 / Ж 7,9 / У 28



Карбонара с индейкой

Спагетти с индейкой су-вид в нежном сливочном соусе с пармезаном. Украшаются микрозеленью кресса.

690 ₽ 250 г / 620 ккал
Б 34 / Ж 34 / У 58



Лазанья

Слоёная лазанья с мясным соусом болоньезе, сливочным бешамелем и лёгким акцентом выдержанного сыра.

650 ₽ 280 г / 590 ккал
Б 32 / Ж 34 / У 44



Феттучини с креветками

Нежные феттучини с креветками в соусе на основе томатов и креветочного биска с черри, цукини и свежей зеленью.

790 ₽ 270 г / 490 ккал
Б 28 / Ж 20 / У 55



Манты

Нежные манты ручной лепки с мясной начинкой из говядины и курицы, приготовленные на пару. Подаются с йогуртовым соусом дзадзики, огурцом, зеленью и чесноком.

590 ₽ 290 г / 465 ккал
Б 40 / Ж 17 / У 36



♡ рыба



ХИТ

Котлеты из форели с картофельным пюре

Нежные котлеты из форели с укропом, приготовленные на пару.
Подаются с воздушным картофельным пюре и ярким соусом чимичурри.

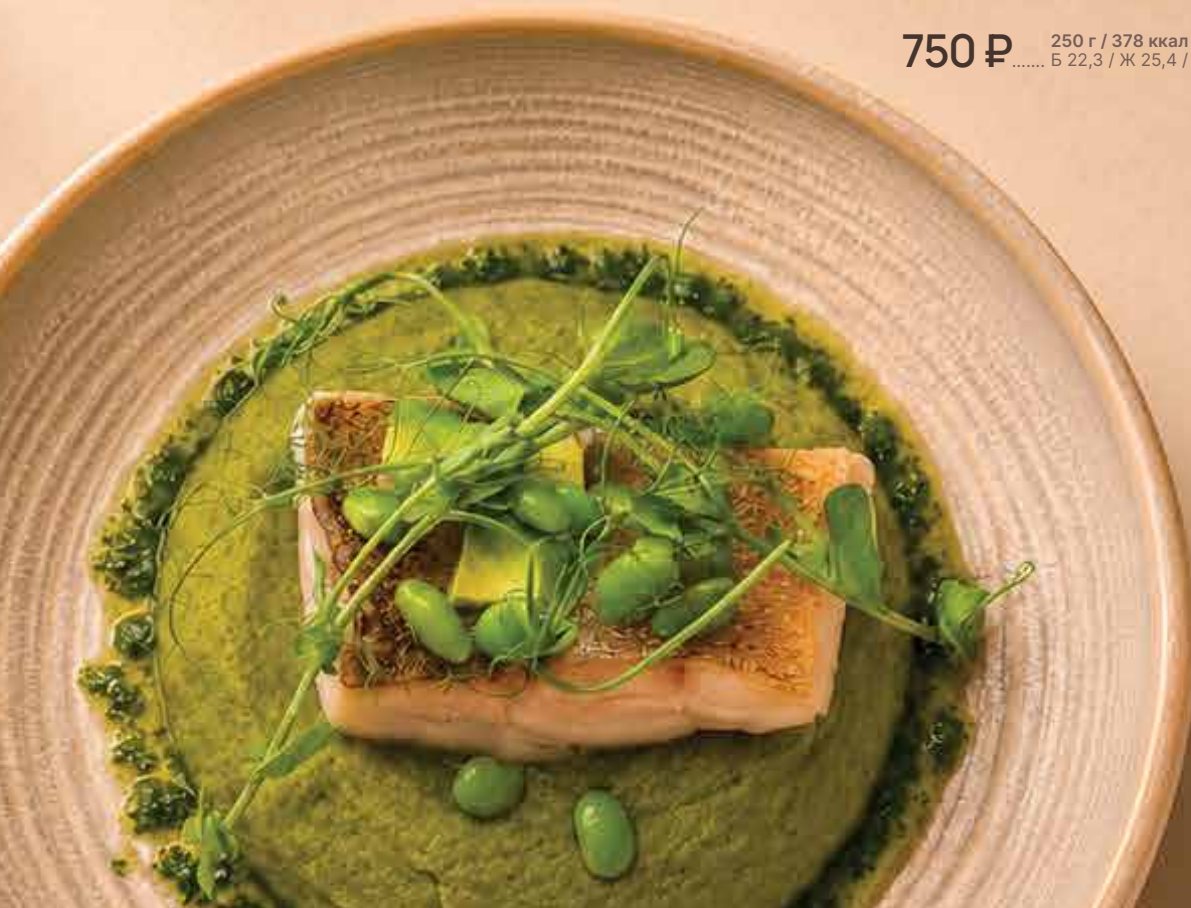
990 Р Б 32,6 / Ж 37 / У 25,5



Судак с пюре из зеленого горошка

Нежное филе судака на пару с кремовым пюре из зелёного горошка, авокадо и бобами эдамаме. Подаётся с ярким соусом чимичурри из свежей зелени и оливкового масла.

750 Р Б 22,3 / Ж 25,4 / У 15,9



♥ МЯСО



Говяжьи щёчки с пюре из батата / с картофельным пюре

Нежные говяжьи щёчки медленного томления с бархатистым пюре из батата или картофеля и густым соусом демиглас.

890 ₺ 260 г / 520 ккал
.....Б 25 / Ж 36 / У 24



Карри с индейкой

Нежная индейка су-вид в сливочно-кокосовом соусе карри с пастой том кха, рисом басмати, печёным баклажаном и томатами черри. Подаётся с арахисом, свежей зеленью и лаймом.

690 ₺ 320 г / 580 ккал
.....Б 34 / Ж 28 / У 52



Бифштекс с пшенной кашей с соусом демигляс / с соусом чимичурри

Сочный бифштекс из говядины и куриного бедра с яйцом пашот и сливочным пшеном на овощном бульоне с пармезаном. Дополняется баби-шпинатом, оливковым маслом и соусом на выбор- демигляс или чимичурри.

690 ₺ 300 г / 395 ккал
.....Б 29,5 / Ж 18 / У 29,5



♥ МЯСО



Котлеты из индейки и цукини с булгуром

Нежные паровые котлеты из индейки с цукини и зеленью. Подаются с рассыпчатым булгуром и ароматным соусом чимичурри.

670 Р 280 г / 520 ккал
..... Б 31 / Ж 29 / У 37



Голубцы

Нежные голубцы из индейки с цукини и ароматными специями, завернутые в мягкие листья капусты. Подаются со сметанным соусом, свежей зеленью и свежемолотым перцем.

590 Р 270 г / 250 ккал
..... Б 25 / Ж 11 / У 11



Стимбургер с говяжьей котлетой

Стимбургер с сочной говяжьей котлетой, свежими овощами, чеддером и фирменным соусом. Подаётся в булочке бриошь.

590 Р 280 г / 620 ккал
..... Б 32 / Ж 40 / У 40



Стимбургер с котлетой из индейки

Стимбургер с нежной котлетой из индейки, свежими овощами, чеддером и фирменным соусом. Подаётся в булочке бриошь.

590 Р 280 г / 520 ккал
..... Б 35 / Ж 26 / У 38

Мы можем сделать любой бургер в листьях салата.



хлеб

Паровые булочки

Булочки на пару с карри и мягким сыром рикотта, со шпинатом и сыром гауда, с орегано и сыром пармезан. Подаются с соевым соусом.

290 Р 160 г / 320 ккал
Б 12 / Ж 8 / У 45

хлеб:

Тартин

30 г / 91 ккал
Б 3,4 / Ж 0,9 / У 16,9..... **90 Р**

Горячая булочка французская

40 г / 96 ккал
Б 3 / Ж 0,4 / У 20,4..... **90 Р**

Горячая булочка ржаная

40 г / 112 ккал
Б 3 / Ж 2 / У 17,3..... **90 Р**

Горячие булочки 3 шт

120 г / 312 ккал
Б 9 / Ж 4,8 / У 56,5..... **250 Р**

Масло томатное сливочное

20 г / 147 ккал
Б 0,3 / Ж 15,7 / У 0,9..... **190 Р**

гарниры:

Рис басмати

150 г / 242 ккал Б 4,1 / Ж 5,6 / У 43,6..... **190 Р**

Гречка с грибами

200 г / 308 ккал Б 12,6 / Ж 11,3 / У 38,8..... **290 Р**

Булгур

150 г / 264 ккал Б 5,7 / Ж 6,2 / У 8,1..... **190 Р**

Киноа

170 г / 187 ккал Б 7,1 / Ж 3 / У 38,1..... **190 Р**

Овощи на пару

175 г / 139 ккал Б 1,5 / Ж 10,3 / У 9,9..... **290 Р**

Брокколи на пару

130 г / 43 ккал Б 3,6 / Ж 0,4 / У 6..... **190 Р**

Пюре из сельдерея и цветной капусты

150 г / 304 ккал Б 2,3 / Ж 29,1 / У 9,2..... **290 Р**

Картофельное пюре

150 г / 131 ккал Б 2,5 / Ж 6,4 / У 13,8..... **190 Р**

Пюре из батата


150 г / 118 ккал Б 3,5 / Ж 2,6 / У 20,7..... **290 Р**


Палочки из батата с сыром




105 г / 141 ккал Б 4,2 / Ж 6,4 / У 17..... **290 Р**

СОУСЫ:

Сметанно-соевый (40 г 45 ккал) / Сметанный (40 г 79 ккал) / Соевый (40 г 9 ккал) / Йогурт греческий (40 г 27 ккал) / Дзадзики (40 г 24 ккал) / Томатный (40 г 28 ккал) / Карри (40 г 92 ккал) / Сырный (40 г 153 ккал)

 Терияки с кунжутом (40 г 34 ккал) / Чимичурри (40 г 256 ккал)

 Песто (40 г 263 ккал) / Зеленый Тахини (40 г 202 ккал)

   Демигляс (40 г 32 ккал)

90 Р

Хлебная корзина

290 Р 140 г / 410 ккал
Б 12 / Ж 16 / У 60

Рекомендуем добавить фирменное масло.



♥ рекомендуемые сочетания конструктора



Стейк форели с рисом басмати и соусом терияки

Филе форели средней или полной пропарки подается с рисом басмати и соусом терияки.

1290 Р 300 г / 524 ккал
..... Б 35,4 / Ж 25 / У 38,9

Медальоны из говяжьей вырезки с киноа с белыми грибами

Нежная говяжья вырезка су-вид средней или полной пропарки в соусе демиглас, со сливочным киноа с белыми грибами. Подается с томатами черри в лаймовой заправке с кинзой.

1190 Р 300 г / 457 ккал
..... Б 33,1 / Ж 25,3 / У 25,4



Филе куриной грудки с овощами на пару



Куриное филе су-вид с овощами на пару и соусом чимичурри.

790 Р 340 г / 555 ккал
..... Б 36,5 / Ж 38,5 / У 17,2



конструктор

Собери свое идеальное блюдо
в конструкторе!


выбери белок:

Стейк форели  


120 г / 230 ккал
Б 25 / Ж 14 / У 0.....1290 Р

Филе куриной грудки  



125 г / 180 ккал
Б 32 / Ж 4 / У 0.....790 Р

Медальоны из говядины 

100 г / 190 ккал
Б 27 / Ж 9 / У 0.....1190 Р

Котлеты из индейки с цуккини 

150 г / 226 ккал
Б 23,8 / Ж 12,6 / У 4,5.....650 Р

Бифштекс  


100 г / 225 ккал
Б 13,5 / Ж 17,5 / У 3,5.....690 Р

Котлеты из форели


170 г / 314 ккал
Б 29,2 / Ж 18,5 / У 6,8.....990 Р




выбери гарнир:

Рис басмати 

150 г / 242 ккал Б 4,1 / Ж 5,6 / У 43,6.....

Гречка с грибами 





200 г / 308 ккал Б 12,6 / Ж 11,3 / У 38,8.....

Булгур 





150 г / 264 ккал Б 5,7 / Ж 6,2 / У 8,1.....

Киноа   




170 г / 187 ккал Б 7,1 / Ж 3 / У 38,1.....

Овощи на пару    


175 г / 139 ккал Б 1,5 / Ж 10,3 / У 9,9.....

Брокколи на пару    


130 г / 43 ккал Б 3,6 / Ж 0,4 / У 6.....

Пюре из сельдерея
и цветной капусты   

150 г / 304 ккал Б 2,3 / Ж 29,1 / У 9,2.....

Картофельное пюре 

150 г / 131 ккал Б 2,5 / Ж 6,4 / У 13,8.....

Пюре из батата 


150 г / 118 ккал Б 3,5 / Ж 2,6 / У 20,7.....


Палочки из батата с сыром




105 г / 141 ккал Б 4,2 / Ж 6,4 / У 17.....

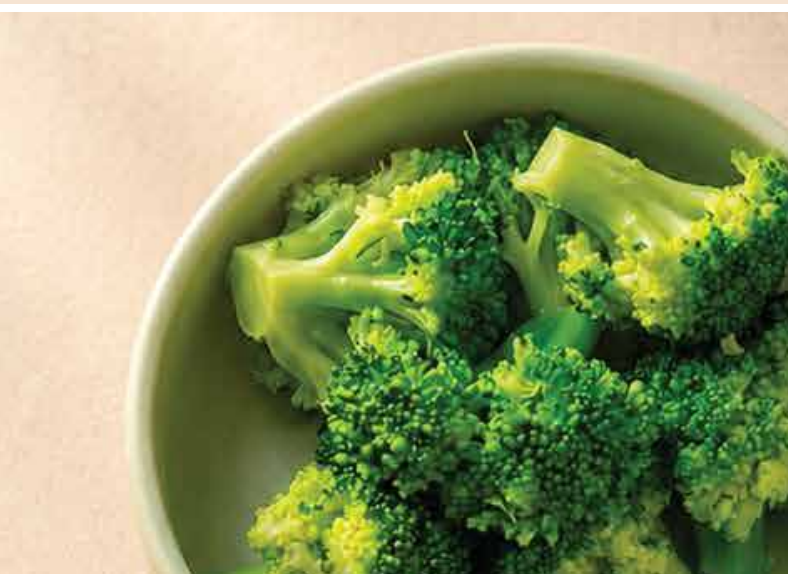
выбери соус:

Сметанно-соевый (40 г 45 ккал) / Сметанный (40 г 79 ккал) /
Соевый (40 г 9 ккал) / Йогурт греческий (40 г 27 ккал) /
Дзадзики (40 г 24 ккал) / Томатный (40 г 28 ккал) /
Карри (40 г 92 ккал) / Сырный (40 г 153 ккал)

 Терияки с кунжутом (40 г 34 ккал) /
Чимичурри (40 г 256 ккал)

 Песто (40 г 263 ккал) / Зеленый Тахини (40 г 202 ккал)

   Демиглас (40 г 32 ккал)



♡ десерты



Ассорти десертов

Дегустационный сет мини-десертов от «напарах»: чизкейк, чизкейк матча, творожно-йогуртовый десерт, медовик, шоколадная конфета Velvet с морской солью и сезонными акцентами из ягод, кремов и соусов.

790 Р 260 г / 576 ккал
..... Б 25,3 / Ж 38,2 / У 39,1



Творожно-йогуртовый десерт

Воздушный йогуртовый десерт с нежной текстурой суфле на основе греческого йогурта и сливочного сыра. Подается с черничным вареньем, свежей голубикой и мятой.

390 Р 150 г / 169 ккал
..... Б 14 / Ж 8,5 / У 9,6



Чиа с ягодами

Нежный чиа-пудинг на кокосовом молоке с греческим йогуртом, клубничным компоте и свежей клубникой.

390 Р 160 г / 163 ккал
..... Б 6,8 / Ж 8,8 / У 14,5



Шоколадная конфета Velvet

Насыщенная шоколадная конфета на основе темного шоколада 80% с бархатистой текстурой, кокосовым молоком и деликатным ароматом трюфельного масла. Подается с хлопьями морской соли.

150 Р 20 г / 65 ккал
..... Б 1,2 / Ж 7,6 / У 2,5



♡ десерты



ХИТ

Медовик

Мягкие медовые коржи, пропитанные легким сметанно-йогуртовым кремом с натуральным медовым вкусом.

390 ₺ 180 г / 390 ккал
..... Б 8,1 / Ж 18,6 / У 44,8

Чизкейк Матча

Нежный чизкейк с деликатным вкусом японского чая матча, сливочной текстурой и легким йогуртовым соусом. Подается с дроблеными фисташками.

390 ₺ 165 г / 340 ккал
..... Б 14,8 / Ж 24,4 / У 14,9



Чизкейк

Нежный сливочный чизкейк с хрустящими лепестками миндаля.

390 ₺ 130 г / 468 ккал
..... Б 8,6 / Ж 32,8 / У 34,9

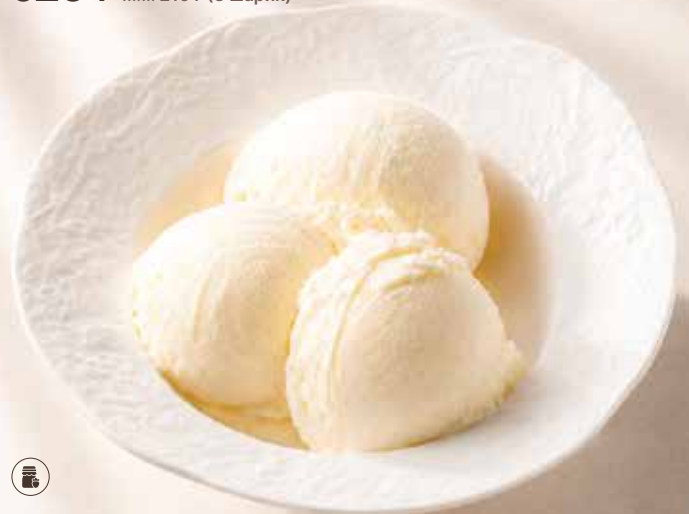


Мороженое на выбор

Фисташковое (70 г 137 ккал Б 3,6 / Ж 7 / У 14,7)
Ваниль (70 г 113 ккал Б 2,4 / Ж 4,2 / У 16,5)
Горгонзола (70 г 130 ккал Б 4,5 / Ж 7 / У 12,5)
Шоколад (70 г 112 ккал Б 3 / Ж 4,4 / У 14,98)
Солёная карамель (70 г 118 ккал Б 2,3 / Ж 3,9 / У 18,3)
Вишневый сорбет (70 г 90 ккал Б 0,4 / Ж 0,9 / У 20)
Ананасовый сорбет (70 г 88 ккал Б 0,5 / Ж 0,9 / У 18,5)

250 ₺ 70 г (1 шарик)

520 ₺ 210 г (3 шарик)



Сет моти

Ассорти из двух моти: с нежной начинкой «Рафаэлло» и яркой смородиной-базиликом.

390 ₺ 120 г / 356 ккал
..... Б 5,9 / Ж 11,9 / У 55,4



Топинги на выбор:

Банан / Киви / Яблоко (30 г 26 / 12 / 14 ккал) — 50 ₺
Мёд (30 г 160 ккал) — 90 ₺
Вишнёвое варенье (40 г 55 ккал) — 120 ₺
Черничный соус (30 г 14 ккал) — 120 ₺
Голубика (30 г 18 ккал) — 150 ₺
Клубника (30 г 11 ккал) — 250 ₺

♡ СМУЗИ



Манго-апельсин

Солнечный фруктовый смузи с манго, апельсином, лаймом и легкой свежестью имбиря.

490 Р 300 мл / 134 ккал
..... Б 7,9 / Ж 9,6 / У 25,8

Клубника-мята

Нежный клубничный смузи на йогурте с мятой и мягкой сладостью сиропа топинамбура.

490 Р 300 мл / 221 ккал
..... Б 5,6 / Ж 2,9 / У 44



Банан-финик

Плотный питательный смузи с бананом, фиником, йогуртом и легкой пряной нотой корицы.

490 Р 300 мл / 260 ккал
..... Б 5,9 / Ж 1,9 / У 53,7

Киви-авокадо

Зеленый смузи с киви, авокадо, шпинатом. Кремовая текстура, свежая кислинка и мягкое насыщение без тяжести.

490 Р 300 мл / 185 ккал
..... Б 2,6 / Ж 6,9 / У 30,1



♡ лимонады

Ягодный

Яркий ягодный лимонад с клубникой, малиной и лаймовым кордиалом. Свежий, кисло-сладкий и очень летний.

420 ₺ 350 мл / 99 ккал
..... Б 0,3 / Ж 0,1 / У 25,1



Ананас-персик

Солнечный лимонад с ананасово-персиковым вкусом и легкой пряной нотой корицы.

420 ₺ 350 мл / 94 ккал
..... Б 0 / Ж 0 / У 23,6



Апельсин-имбирь

Освежающий цитрусовый лимонад с апельсином, имбирем, лимонным фрешем и мягкой сладостью сиропа топинамбура.

420 ₺ 350 мл / 96 ккал
..... Б 0,5 / Ж 0,1 / У 24,6



Малина-базилик

Освежающий лимонад с малиной, базиликом и ягодным кордиалом. Яркий, сочный, с легкой травяной свежестью.

420 ₺ 350 мл / 109 ккал
..... Б 0,3 / Ж 0,1 / У 27



Любой лимонад вы можете заказать в кувшине (1 л) — 790 ₺

♥ витаминные чаи



Облепихово-имбирный чай

Согревающий чай на основе облепихи и имбиря.

490 Р 500 мл / 282 ккал
..... Б 1,4 / Ж 2,7 / У 62,7

Малина-мята

Ягодный чай на основе малины и мяты.

490 Р 500 мл / 175 ккал
..... Б 0,8 / Ж 0,1 / У 42,7



Смородиновый

Иван-чай, лист черной смородины, мята и мед. С добавлением долек апельсина и ягод черной смородины.

490 Р 500 мл / 87 ккал
..... Б 0,8 / Ж 0,2 / У 19,5

Лимон-лайм

Цитрусовый чай с мятой, лимоном, медом и лаймом.

490 Р 500 мл / 179 ккал
..... Б 0,8 / Ж 0,1 / У 42,7



Топинги на выбор:

Мята / Тимьян / Лимон / Имбирь (4 г / 4 г / 30 г / 20 г) — 40 Р
Мёд (30 г) — 90 Р

НАПИТКИ

Сок Апельсин

200 мл 80 ккал
Б 0 / Ж 0,2 / У 19..... 280 ₽

Сок Яблоко

200 мл 92 ккал
Б 0 / Ж 0 / У 23..... 280 ₽

Сок Томат

200 мл 26 ккал
Б 0,2 / Ж 0,2 / У 6..... 280 ₽

Сок Вишня

200 мл 96 ккал
Б 0 / Ж 0 / У 24..... 280 ₽

Свежевыжатый сок Яблоко / Апельсин / Грейпфрут / Морковь

Любой фреш вы можете заказать в объеме 400 мл — 590 ₽

200 мл 117 ккал
Б 1 / Ж 1 / У 24,5..... 320 ₽

200 мл 107 ккал
Б 2,2 / Ж 0,5 / У 20,2..... 320 ₽

200 мл 80 ккал
Б 1,5 / Ж 0,2 / У 18..... 320 ₽

200 мл 88 ккал
Б 3,2 / Ж 0,2 / У 17,2..... 320 ₽

Морс Смородина / Облепиха

Вы можете заказать морс в объеме 1000 мл — 790 ₽

250 мл 107 ккал
Б 0,4 / Ж 0,1 / У 24,5..... 290 ₽

250 мл 118 ккал
Б 0,4 / Ж 1,9 / У 24,1..... 290 ₽

Кола/ Кола без сахара / Тоник

330 мл 149 ккал
Б 0,1 / Ж 0,1 / У 4,7..... 290 ₽

330 мл 2 ккал
Б 0 / Ж 0 / У 0,1..... 290 ₽

330 мл 116 ккал
Б 0 / Ж 0 / У 5,9..... 290 ₽

Вода газированная / негазированная

330 мл..... 250 ₽

ЛИСТОВОЙ чай

Ассам

450 мл 2 ккал
Б 0 / Ж 0 / У 0,4..... 330 ₽

Зеленая сенча

450 мл 2 ккал
Б 0 / Ж 0 / У 0,4..... 330 ₽

Зеленый с жасмином

450 мл 8 ккал
Б 0,3 / Ж 0 / У 0..... 330 ₽

Молочный улун

450 мл 8 ккал
Б 0,3 / Ж 0 / У 0..... 330 ₽

Дзен

450 мл 1 ккал
Б 0 / Ж 0 / У 0..... 330 ₽

Клубника со сливками

450 мл 2 ккал
Б 0 / Ж 0,1 / У 0,1..... 330 ₽

Тот еще фрукт

450 мл 1 ккал
Б 0 / Ж 0 / У 0..... 330 ₽

кофе

Американо

150 мл 18 ккал
Б 1,1 / Ж 1,2 / У 1,2..... 250 ₽

Эспрессо

30 мл 18 ккал
Б 1,1 / Ж 1,2 / У 1,2..... 250 ₽

Двойной эспрессо

60 мл 36 ккал
Б 2,2 / Ж 2,3 / У 2,5..... 290 ₽

Капучино

200 мл 105 ккал
Б 5,5 / Ж 6 / У 8,3..... 320 ₽

Двойной капучино

350 мл 207 ккал
Б 10,6 / Ж 11,6 / У 16,1..... 390 ₽

Латте

250 мл 136 ккал
Б 9,8 / Ж 10,6 / У 14,7..... 390 ₽

Флэт Уайт

200 мл 106 ккал
Б 5,7 / Ж 6,2 / У 8,1..... 390 ₽

Айс Латте

330 мл 136 ккал
Б 6,9 / Ж 7,5 / У 10,6..... 390 ₽

Бамбл

280 мл 89 ккал
Б 1,2 / Ж 1,1 / У 18,8..... 390 ₽

Латте Матча классический

300 мл 126 ккал
Б 4,6 / Ж 4,8 / У 16,3..... 290 ₽

Какао с маршмеллоу

300 мл 138 ккал
Б 10,9 / Ж 10,3 / У 30,7..... 350 ₽

Раф

300 мл 280 ккал
Б 6,7 / Ж 15,4 / У 10,7..... 390 ₽

Мы можем приготовить любой кофейный напиток без кофеина.

Любой напиток мы можем приготовить на альтернативном молоке — 90 ₽.

Вы можете добавить сироп на выбор (20 мл) — 60 ₽.

♥ алкогольные коктейли



Негрони Fresh

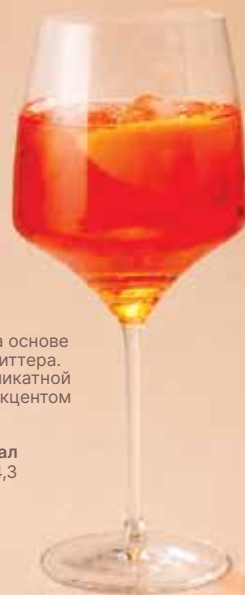
Более мягкая и сочная версия негрони на апельсиновом фреше: джин, вермут, биттер и цитрусовая свежесть.

590 ₽ 220 мл / 197 ккал
..... Б 0,5 / Ж 0,1 / У 18,1

Джин-тоник с огурцом

Классический джин-тоник в свежем прочтении: сухой джин, тоник, тонкий слайс огурца, кордиал лайм.

490 ₽ 220 мл / 121 ккал
..... Б 0 / Ж 0 / У 10,9



Апероль спритц

Легкий аперитивный коктейль на основе игристого вина и итальянского биттера. Освежающий, цитрусовый, с деликатной горчинкой и ярким оранжевым акцентом

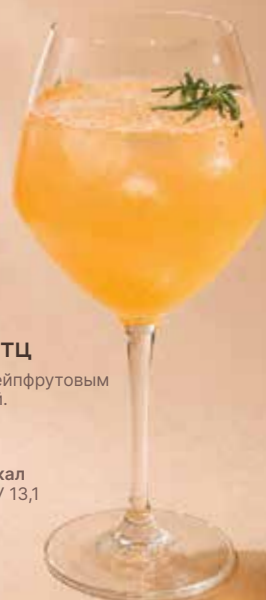
590 ₽ 360 мл / 126 ккал
..... Б 0,1 / Ж 0 / У 14,3



Клубничная маргарита

Яркая клубничная маргарита с текилой, лаймом и трипл-секом. Освежающая, ягодная, с легкой цитрусовой кислинкой.

590 ₽ 250 мл / 198 ккал
..... Б 2,1 / Ж 1,9 / У 25,8



Грейпфрутовый спритц

Легкий игристый коктейль с грейпфрутовым фрешем, розмарином и содовой.

590 ₽ 300 мл / 128 ккал
..... Б 0,7 / Ж 0,4 / У 13,1

Мы хотим, чтобы вино
было доступной частью ужина,

 **naparax**

— выбирайте сердцем, а не ценой

белое вино

Гевюрцтраминер Меццакорона Трентино

Гевюрцтраминер, Италия/ полусухое

125 мл..... 590 Р
750 мл 540 ккал..... 2790 Р

Совиньон Блан Киа Ора, Мальборо

Совиньон блан, Новая Зеландия/ сухое

125 мл..... 590 Р
750 мл 570 ккал..... 2790 Р

Донья Доминга Шардоне Семильон

Шардоне, Чили/ сухое

125 мл..... 590 Р
750 мл 457 ккал..... 2790 Р

Рислинг Каттен Либре АОР

Рислинг, Франция, Эльзас/ сухое

125 мл..... 590 Р
750 мл 532 ккал..... 2790 Р

Лапочка Рислинг

Россия

330 мл 190 ккал..... 590 Р

красное вино

Фьюжн Шираз, красное

Шираз, Аргентина/ полусухое

125 мл..... 590 Р
750 мл 495 ккал..... 2790 Р

Мюз Ла Фавьер, Бордо Супериор

Мерло 60%, Каберне франс 30%, Каберне савиньон 10%,
Аргентина/ полусухое

125 мл..... 590 Р
750 мл 577 ккал..... 2790 Р

Элитайо Монтепульчано д'Абруццо, DOC

Монтепульчано, Италия/ сухое

125 мл..... 590 Р
750 мл 525 ккал..... 2790 Р

Пино Нуар, Оризон де Бишо

Пино Нуар, Франция, Эльзас/ сухое

125 мл..... 590 Р
750 мл 540 ккал..... 2790 Р

игристое вино

Бруни Просекко

Италия / брют

125 мл..... 590 Р
750 мл 510 ккал..... 2790 Р

Шато Тамань Селект

Россия

200 мл 75 ккал..... 590 Р

крепкий алкоголь

Арарат Ани

Коньяк, 40 мл.....

450 Р

Мартель VS

Коньяк, 40 мл.....

450 Р

Бэллс Ориджинал

Виски, 40 мл.....

450 Р

Баллантайнс Файнест

Виски, 40 мл.....

450 Р

Карта Вьеха Аньехо

Ром, 40 мл.....

450 Р

Ольмека Сильвер

Текила, 40 мл.....

450 Р

Бифитер

Джин, 40 мл.....

450 Р

Лаб №40

Водка, 40 мл.....

290 Р

пиво бутылочное:

Astrologer

500 мл/ лагер 4,7%.....

490 Р

Weissgluck

500 мл/ нефilterованное светлое 4,5%.....

490 Р

Ace Cream

500 мл/ нефilterованное тёмное 5%.....

390 Р

Bullevie Extra Dry

450 мл/ сухой сидр 5,5%.....

490 Р

Poire Bullevie Brut

450 мл/ полусухой сидр 6%.....

590 Р

Approved

500 мл/ безалкогольное.....

590 Р

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ
ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ, МЫ НЕ ПРОДАЕМ АЛКОГОЛЬ
ЛИЦАМ, НЕ ДОСТИГШИМ 18 ЛЕТ

+18

naparax

— это еда с заботой.

Мы открылись в 2010 году и с самого начала искали способ готовить привычную еду легче и бережнее — **сохраняя вкус, удовольствие и ощущение комфорта после еды.**

Так появилась наша кухня: блюда на пару, более деликатные способы приготовления, адаптированные рецепты и внимание к тому, **как человек чувствует себя** после обеда или ужина.

Со временем мы поняли главное: забота о себе — это не запреты и не крайности. **Это баланс.**

Иногда хочется лёгкий боул или салат. Иногда — лазанью, бургер или любимую comfort food еду. И это **нормально.**

Поэтому сегодня в нашем меню мы **объединяем оба направления:**
— понятные и любимые блюда на каждый день
— и более лёгкие, функциональные позиции, где мы стараемся снижать лишнюю нагрузку на организм там, где это действительно возможно.

А ещё мы добавили в меню больше гибкости
— чтобы каждый мог собрать своё **идеальное сочетание.**
Выбирайте любимые гарниры, белки, соусы и создавайте композиции под своё настроение, аппетит и ритм дня.

Мы продолжаем искать **баланс между вкусом, комфортом и заботой** о себе — без строгих правил и чувства ограничений.

Мы любим еду, после которой хорошо.
Когда вкусно, спокойно и хочется вернуться снова.



Электронное меню



— без глютена



— не содержит продуктов животного происхождения



— без лактозы



— без сахара