

Завтраки

По будням до 12:00/ По выходным до 15:00

Добавь топинг к выбранному блюду:

Куриное филе/ Филе индейки — 170 Р. Креветки/ Форель — 280 Р.
Пармезан — 150 Р. Авокадо — 120 Р. Вареное яйцо/ Яйцо пашот — 90 Р.

Скрембл или глазунья с пармезаном / 390 Р

рекомендуем дополнить блюдо белковыми топингами

215 г / 346 ккал



Овсяная каша с пармезаном / 290 Р

210 г / 220 ккал



Овсяная каша с финиками на молоке / 290 Р

(молоко на выбор)

250 г / 287 ккал



Ягодный смузи боул / 390 Р

185 г / 180 ккал



Сырники классические / 350 Р

Сырники фирменные / 350 Р

180 г / 294 ккал 190 г / 294 ккал



Яйцо Бенедикт на овсяном кейке с форелью / 490 Р

с индейкой / 450 Р

145 г / 264 ккал 145 г / 232 ккал



Супы

Куриный бульон и тапас с куриной грудкой / 390 Р

300 г / 240 ккал



Рыбный бульон с риемом из судака, форели и огурца / 490 Р

310 г / 242 ккал



Тайский суп с креветками / 590 Р

рекомендуем добавить порцию риса (70 г / 99 ккал) — 90 Р.

330 г / 308 ккал



Борщ с говядиной / 550 Р

340 г / 298 ккал



Добавить тапас с куриной грудкой к супу 1 шт. / 120 Р

Тапас с куриной грудкой к супу 2 шт. / 190 Р

50 г / 121 ккал 100 г / 242 ккал



— состав с упором на белковую основу блюда

Закуски

Вителло Тоннато / 590 Р

120 г / 386 ккал



Тартар из говядины / 590 Р

Тартар из форели с авокадо **ХИТ** / 690 Р

125 г / 220 ккал 115 г / 232 ккал



Паштет из куриной печени **ХИТ** / 390 Р

140 г / 367 ккал



Хумус / 290 Р

185 г / 302 ккал



Говяжий язык с пюре из сельдерея / 650 Р

180 г / 503 ккал



Карпаччо из цветной капусты с пармезаном и трюфельным маслом / 490 Р

130 г / 204 ккал



Хлеб:

Паровые булочки — 290 Р. Хлебная корзина — 190 Р.
Горячая булочка — 90 Р. Горячие булочки 3 шт. — 250 Р.

Салаты

Салат из свежих овощей с зеленью / 490 Р

рекомендуем дополнить блюдо белковыми топингами

225 г / 164 ккал



Поке с индейкой / 490 Р

Поке с креветкой или форелью **ХИТ** / 750 Р
основа из риса или киноа на выбор

275 г / 356 ккал 275 г / 336 ккал 275 г / 398 ккал



Салат с хумусом / 490 Р

220 г / 321 ккал



Салат с креветками и авокадо / 750 Р

245 г / 331 ккал



Салат с индейкой / 490 Р

180 г / 447 ккал



Салат с копченым куриным филе и яблоком **ХИТ** / 490 Р

170 г / 263 ккал



Ферментированная капуста с зеленью / 290 Р

135 г / 115 ккал



Основные блюда

Судак с пюре из зеленого горошка / 690 Р

250 г / 488 ккал



Котлеты из форели с картофельным пюре **ХИТ** / 990 Р

330 г / 719 ккал



Говяжьи щечки с пюре из батата **ХИТ** или картофеля / 850 Р

260 г / 430 ккал



Индейка в соусе карри с рисом / 690 Р

320 г / 430 ккал



Бифштекс с пшенной кашей **ХИТ** / 690 Р

260 г / 271 ккал



Котлеты из индейки и цукини с булгуром / 590 Р

280 г / 528 ккал



Голубцы с индейкой / 550 Р

270 г / 207 ккал



Равиоли с рикоттой и шпинатом / 550 Р

160 г / 251 ккал



Манты мясные с йогуртовым соусом / 590 Р

290 г / 385 ккал



Пельмени с индейкой **ХИТ** / 490 Р

с бульоном или сметанным соусом на выбор

340 г / 469 ккал 250 г / 397 ккал



Собери свой вариант

выбери белок:

Филе куриной грудки / 450 Р

125 г / 192 ккал

Медальоны из говядины / 790 Р

100 г / 196 ккал

Стейк форели / 990 Р

120 г / 359 ккал



добавь гарнир:

Киноа с белыми грибами (272 ккал) — 390 Р.
Пюре из сельдерея и цветной капусты (304 ккал)/ Пюре из батата (118 ккал)/
Овощи на пару (135 ккал)/ Гречка с грибами (308 ккал) — 290 Р.
Картофельное пюре (131 ккал)/ Рис басматти (242 ккал)/ Киноа (167 ккал)/
Булгур (264 ккал) — 190 Р.

добавь соус (40г):

Песто (263 ккал)/ Терияки с кунжутом (34 ккал)/ Сметанно-соевый (45 ккал)/
Греческий йогурт (27 ккал)/ Дзадзики (24 ккал)/ Томатный (28 ккал)/
Чимичури (256 ккал)/ Зеленый Тахини (202 ккал) — 90 Р.

Десерты

Творожно-йогуртовый десерт с вареньем / 390 P

150 г / 130 ккал

Конфета из шоколадного крема / 150 P

рекомендуем к чаю или кофе
20 г / 65 ккал

Ягодный мусс / 390 P

110г / 60 ккал

Чиа с ягодами / 390 P

160 г / 163 ккал

Медовик **ХИТ** / 390 P

150 г / 186 ккал

Чизкейк матча / 390 P

165 г / 358 ккал



Напитки

Смузи Банан-финик / Смузи Манго-апельсин / 450 P

Смузи Клубника-мята / Смузи Киви-авокадо

300 мл 240 / 164 / 203 / 183 ккал

Сок Апельсин / Яблоко / Томат / Вишня / 260 P

200 мл 90 / 92 / 26 / 96 ккал

Фреш Яблоко / Апельсин / Сельдерей / Грейпфрут / Морковь / 380 P

любой фреш вы можете заказать в объеме 500 мл — 650 руб.

250 мл 117 / 107 / 88 ккал

Морс Смородина / Облепиха / 250 P

250 мл 107 / 118 ккал

Вода газированная / негазированная / 190 P

500 мл

Лимонад Малина-базилик / Ананас-персик / 380 P

Ягодный / Апельсин-имбирь

любой лимонад вы можете заказать в кувшине (1 л) — 690 руб.

500 мл 235 / 215 / 175 ккал

Кола / Кола без сахара / Тоник / 290 P

330 мл

Лимонад «Лалочка» / 320 P

330 мл

Чай листовой (450 мл):

Ассам / Зеленая сенча / Зеленый с жасмином / Молочный улун / Дзен /
Ройбуш / Клубника со сливками / Тот еще фрукт — 330 P.

Чай витаминный (500 мл):

Облепихово-имбирный (282 ккал) / Малина-мята (175 ккал) / Смородиновый
(87 ккал) / Лимон лайм (179 ккал) — 490 P.

Кофе:

Американо / 250 P

150 мл / 18 ккал

Флэт Уайт / 390 P

200 мл / 106 ккал

Эспрессо / 250 P

30 мл / 18 ккал

Айс Латте / 390 P

330 мл / 136 ккал

Двойной эспрессо / 290 P

60 мл / 36 ккал

Бамбл / 390 P

280 мл / 89 ккал

Капучино / 320 P

200 мл / 106 ккал

Латте Маття / 290 P

300 мл / 126 ккал

Двойной капучино / 390 P

350 мл / 207 ккал

Какао с маршмеллоу / 350 P

300 мл / 138 ккал

Латте / 390 P

250 мл / 136 ккал

Раф / 390 P

300 мл / 280 ккал

Любой напиток мы можем приготовить на альтернативном молоке — 90 P.
Вы можете добавить сироп на выбор.

Алкогольная карта

Мы хотим, чтобы вино было доступной частью ужина,
🍷 **напарах** — выбирайте сердцем, а не ценой

Белое вино:

Гевюрцтраминер Мещакорона Трентино / 125 мл 750 мл
490 P 2490 P

Гевюрцтраминер, Италия / полусухое

Совиньон Блан Киа Ора, Мальборо

Совиньон блан, Новая Зеландия / сухое

Донья Доминга Шардоне Семильон

Шардоне, Чили / сухое

Рислинг Каттен Либре АОР

Рислинг, Франция, Эльзас / сухое

Лалочка Рислинг / 330 мл 490 P

Россия

Красное вино:

Фьюжн Шираз, красное / 125 мл 750 мл
490 P 2490 P

Шираз, Аргентина / полусухое

Мюз Ла Фавьер, Бордо Суперитор

Каберне Совиньон 10%, Каберне Фран 30%, Мерло 60%, Франция / сухое

Элитайо Монтепульчано д'Абруццо, DOC

Монтепульчано, Италия / сухое

Пино Нуар, Оризон де Бишо

Рислинг, Франция, Эльзас / сухое

Игристое вино:

Бруни Просекко / 125 мл 750 мл
490 P 2490 P

Италия / брют

Шато Тамань Селект

Россия

Алкогольные коктейли:

Негрони / 220 мл / 197 ккал / 590 P

Клубничная маргарита / 250 мл / 198 ккал / 590 P

Джин-тоник / 330 мл / 121 ккал / 490 P

Грейпфрутовый спритц / 300 мл / 128 ккал / 590 P

Апероль спритц / 260 мл / 126 ккал / 590 P

Крепкий алкоголь:

Арагат Ани / 450 P

Коньяк, 40 мл

Мартель VS / 750 P

Коньяк, 40 мл

Бэллс Ориджинал / 350 P

Виски, 40 мл

Баллантайнс Файнест / 450 P

Виски, 40 мл

Карта Вьеха Аньехо / 450 P

Ром, 40 мл

Ольмека Сильвер / 490 P

Текила, 40 мл

Бифитер / 390 P

Джин, 40 мл

Лаб №40 / 290 P

Водка, 40 мл

Пиво бутылочное:

Astrologer / 490 P

500 мл / лагер 4,7%

Weissgluck / 490 P

500 мл / нефилтрованное светлое 4,5%

Ace Cream / 390 P

500 мл / нефилтрованное темное 5%

Bullevie Extra Dry / 490 P

450 мл / сухой сидр 5,5%

Poire Bullevie Brut / 590 P

450 мл / полусухой сидр 6%

Approved / 590 P

500 мл / безалкогольное



Меню

Мы поняли: настоящая забота о себе
— это не диеты и не ограничения

это энергия ⚡

Поэтому мы готовим так, чтобы после еды
хотелось не спать

— а жить, действовать и творить ⚡

Выбирай своё состояние
и заряжайся тем, что действительно

работает ⚡



для тех, кто любит глазами

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