

ФИТНЕС МЕНЮ

ЗАВТРАКИ

КАША ИЗ ГРЕЧНЕВЫХ ХЛОПЬЕВ НА КОКОСОВОМ МОЛОКЕ С ЯБЛОКАМИ, ОРЕХАМИ И МЕДОМ 300Р

ДИЕТИЧЕСКАЯ ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА 250Р

БЕЛКОВАЯ ЯИЧНИЦА С БРОККОЛИ И ГРУДКОЙ ИНДЕЙКИ 350Р

ЯИЧНИЦА С КАРПАЧО ИЗ СЫРОКОПЧЕНОЙ ИНДЕЙКИ 300Р

ЯИЧНИЦА С ПЕЧЕНЬЮ ТРЕСКИ И БРОККОЛИ 380Р

ПРОТЕИНОВЫЙ БЛИНЧИК С БРУСНИЧНЫМ СОУСОМ 250Р

ТВОРОГ ПОНИЖЕННОЙ ЖИРНОСТИ С ИЗЮМОМ И МИНДАЛЕМ 350Р

БРУСКЕТТЫ

БРУСКЕТТЫ НА БЕЗДРОЖЖЕВЫХ ХЛЕБЦАХ ИЗ ЦЕЛЬНОГО ЗЕРНА

С ОБЕЗЖИРЕННЫМ СЫРОМ И ТАРТАРОМ ИЗ ТОМАТОВ 295Р

С ЗАПЕЧЕННЫМ ПЕРЦЕМ И БАЛЬЗАМИЧЕСКОЙ ЗАПРАВКОЙ 295Р

С АВОКАДО И ВЯЛЕННЫМИ ТОМАТАМИ 295Р

С ЛОСОСЕМ ШЕФ ПОСОЛА 380Р

САЛАТЫ

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ С РУККОЛОЙ И СЕМЕНАМИ ЛЬНА 300Р

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ С СЕМЕНАМИ ЛЬНА И КЕДРОВЫМИ ОРЕШКАМИ 350Р

ЗЕЛЕНЫЙ САЛАТ С КУНЖУТОМ И АПЕЛЬСИНАМИ 350Р

ВЫ МОЖЕТЕ ДОБАВИТЬ К ЭТОМУ САЛАТУ ЛОСОСЬ ГРИЛЬ (ЭТО БУДЕТ ВКУСНО) 200Р

ЗЕЛЕНЫЙ САЛАТ С АВОКАДО (ПОДАЕТСЯ С ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ БРУСКЕТТОЙ С ЛОСОСЕМ ШЕФ ПОСОЛА) 400Р

ФИТЦЕЗАРЬ 495Р

ГОРЯЧЕЕ

КУРИНАЯ ГРУДКА С КРАСНЫМ РИСОМ И БРУСНИЧНЫМ СОУСОМ НА СТЕВИИ 375Р

КУРИНЫЕ КОТЛЕТКИ НА ПАРУ С КРАСНЫМ РИСОМ ИЛИ ЗЕЛЕНЫМ САЛАТОМ С АВОКАДО 375Р

ФИЛЕ ИНДЕЙКИ С ЗЕЛЕНЫМ САЛАТОМ 415Р

КАЛЬМАР ГРИЛЬ С САЛАТОМ 495Р

ДИЕТИЧЕСКИЙ СЭНДВИЧ KING-SIZE С КУРИНЫМ ФИЛЕ 580Р

ЛОСОСЬ НА ПАРУ/ГРИЛЬ 750Р

МРАМОРНАЯ ГОВЯДИНА СУ-ВИД С ОВОЩАМИ ГРИЛЬ 760Р

ПАСТА

ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ НАШИХ БЛЮД МЫ ИСПОЛЬЗУЕМ ПАСТУ ТОЛЬКО ТВЕРДЫХ СОРТОВ ПШЕНИЦЫ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ БЕЛКА

ПАСТА С БРОККОЛИ И ОБЕЗЖИРЕННЫМ СЫРОМ 450Р

ПАСТА С КРЕВЕТКАМИ И ЧЕРРИ 525Р

ПАСТА С ЛОСОСЕМ И БРОККОЛИ 595Р

ДЕСЕРТЫ

ЧЕРНИЧНЫЙ ПИРОГ 200Р

СМУЗИ С БАНАНОМ И СЕМЕНАМИ ЛЬНА 330Р

ЧЕРНИЧНЫЙ СМУЗИ С ЧИА 330Р

СМУЗИ ЯБЛОКО/АПЕЛЬСИН/ЧЕРНИКА/КОКОС 330Р



МЕНЮ

Меню от шефа

Теплый салат из кролика с киноа и вялеными томатами 580₽

Тост с яйцом пашот, авокадо и ветчиной из индейки 400₽

Тост с яйцом пашот, авокадо и лососем шеф посола 450₽

Тост на цельнозерновом хлебе с авокадо и яйцом пашот 295₽

Салат с дальневосточным гребешком 580₽

Куриная грудка под соусом из пармезана 415₽

Треска с кокосовым молоком и тыквой 650₽

Фитнесс сырники 300₽

NEW!!! дальневосточный гребешок

с пюре из брокколи 650₽

Ризотто классический 450₽

Ризотто с горгонзоллой 495₽

Ризотто с лососем 595₽

Ризотто с гребешком 650₽

NEW!!! ТУНЕЦ

ТАРТАР из тунца с клубникой 650₽

САШИМИ из тунца с авокадо 650₽

Блины (1шт.)

С маслом 90₽

С медом 140₽

Со сгущенным молоком 140₽

Со сметаной 140₽

С ветчиной 180₽

С лососем шеф посола 240₽

Основное меню

Затраки

Каша овсяная, гречневая или рисовая 150₽

На кокосовом или соевом молоке 250₽

Топпинг к каше – банан/яблоко/черника 50₽

– голубика/орехи 100₽

Гречневая каша (с брынзой и травами) 200₽

Каша из киноа с кокосовым молоком, кедровыми орешками и бананом 300₽

Круассан классический 90₽

С сыром 160₽

С ветчиной 165₽

С ветчиной с сыром 190₽

С Лососем Шеф посола 295₽

С вареньем 165₽

С шоколадом 170₽

Со сгущенкой 140₽

Яичница глазунья (из 2х яиц) 150₽

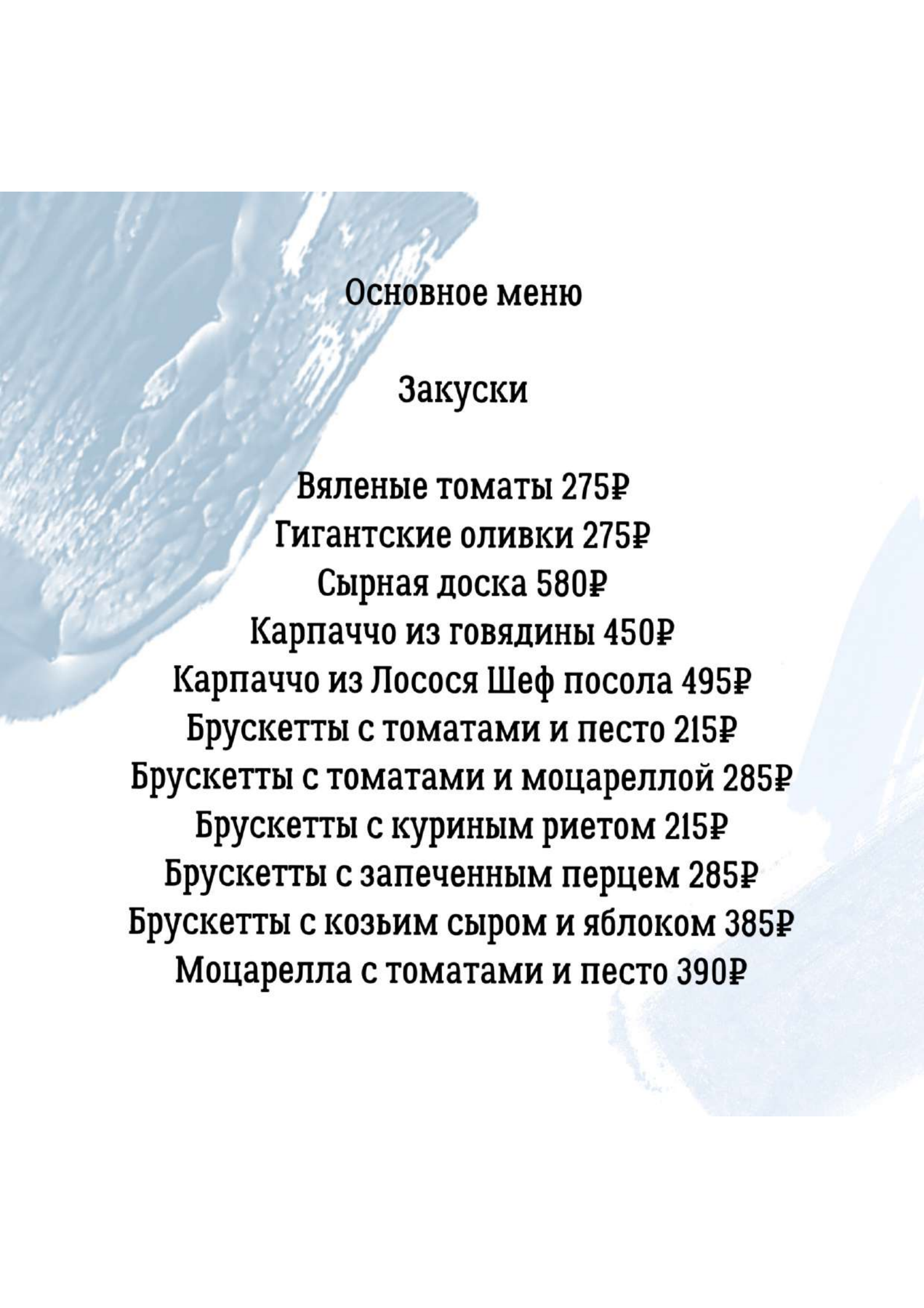
Топинги: Ветчина, сыр, томаты 90₽

Омлет с Лососем Шеф посола и козьим сыром 390₽

Омлет с ветчиной и сыром 295₽

Омлет с сыром и грибами 295₽

Домашняя творожная запеканка 250₽



Основное меню

Закуски

Вяленые томаты 275₽

Гигантские оливки 275₽

Сырная доска 580₽

Карпаччо из говядины 450₽

Карпаччо из Лосося Шеф посола 495₽

Брускетты с томатами и песто 215₽

Брускетты с томатами и моцареллой 285₽

Брускетты с куриным риеом 215₽

Брускетты с запеченным перцем 285₽

Брускетты с козьим сыром и яблоком 385₽

Моцарелла с томатами и песто 390₽

Основное меню

Сэндвичи

- Сэндвич с сырокопченой индейкой 325₽**
- Горячий сэндвич King-Size с ветчиной и сыром 470₽**
- Горячий сэндвич с сыром бри и ветчиной 520₽**
- Холодный сэндвич с Лососем Шеф посола 595₽**
- Сэндвич с моцареллой и соусом песто 470₽**

Салаты

- Салат из свежих овощей с оливковым маслом или сметаной 300₽**
- Легкий греческий салат с брынзой 325₽**
- Салат из рукколы с твердым сыром и черри 325₽**
- Салат с запеченной свеклой и кедровыми орешками 325₽**
- Салат с запеченной тыквой с обезжиренным козьим сыром 425₽**
- Салат с Лососем Шеф посола и авокадо 495₽**
- Салат из свежих овощей с авокадо 375₽**
- Теплый салат с моцареллой, запеченными томатами и ветчиной 485₽**
- Теплый салат с баклажаном 375₽**
- Овощной салат с семечками и ароматным маслом 355₽**
- Салат с креветками, черри и пармезаном 495₽**
- Цезарь 495₽**

Основное меню

Супы

Куриный бульон с лапшой 250₽

Томатный суп с пармезаном 320₽

Томатный суп пармезаном и креветками 620₽

Сливочная уха с лососем 395₽

Горячее

Куриная грудка с салатом из свежих овощей 350₽

Куриные котлетки жареные 350₽

Медальоны из индейки с киноа 415₽

Киноа с креветками 495₽

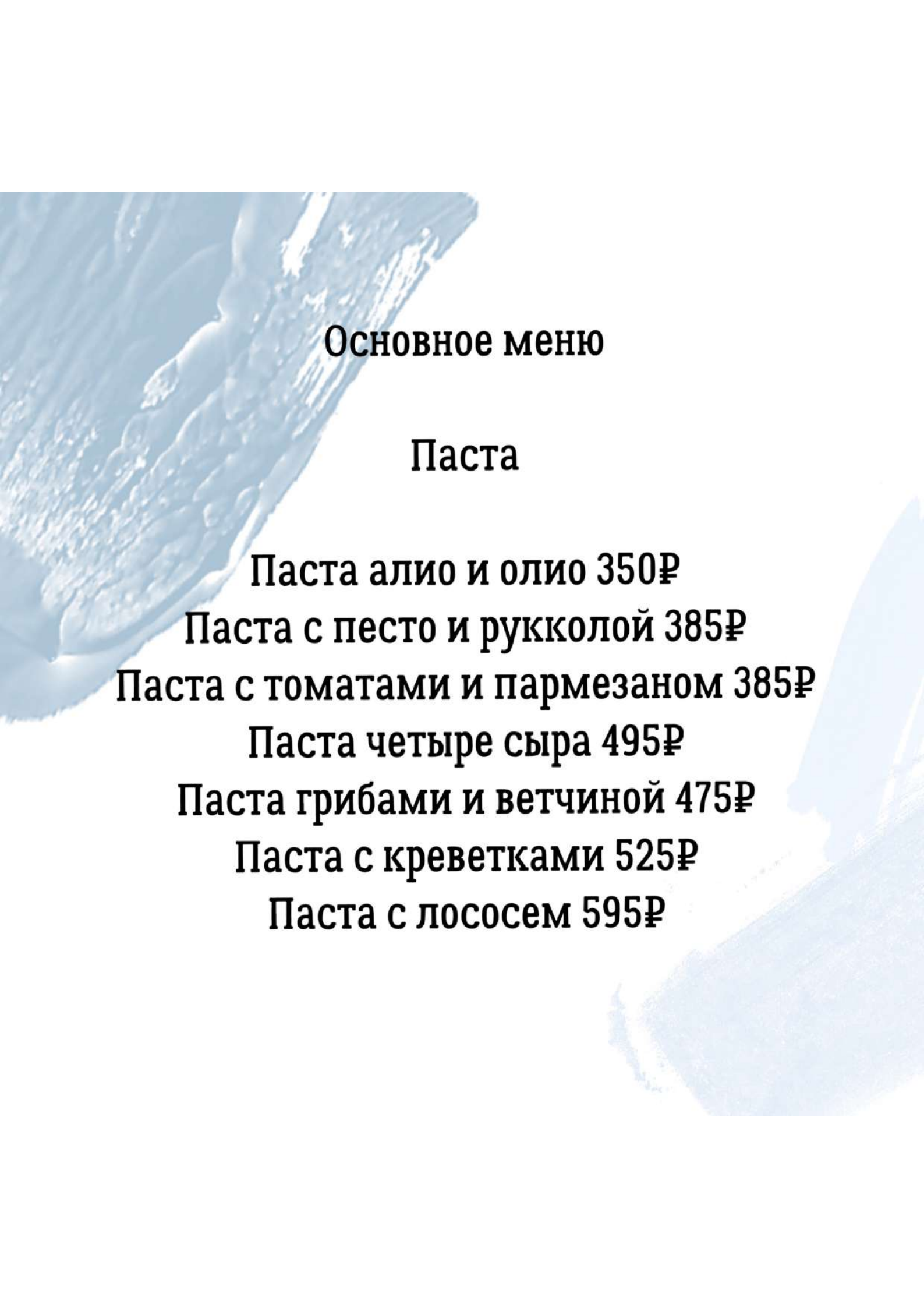
Бефстроганов из индейки с гречневой кашей 415₽

Утиная ножка в яблоках с гречкой 475₽

Лосось гриль/пар с красным рисом 750₽

Мраморная говядина су-вид с овощами гриль 760₽
(Black Angus, 200 дней зернового откорма, Мираторг)

Телячьи щечки с гречневой лапшой 760₽



Основное меню

Паста

Паста алио и олио 350₽

Паста с песто и рукколой 385₽

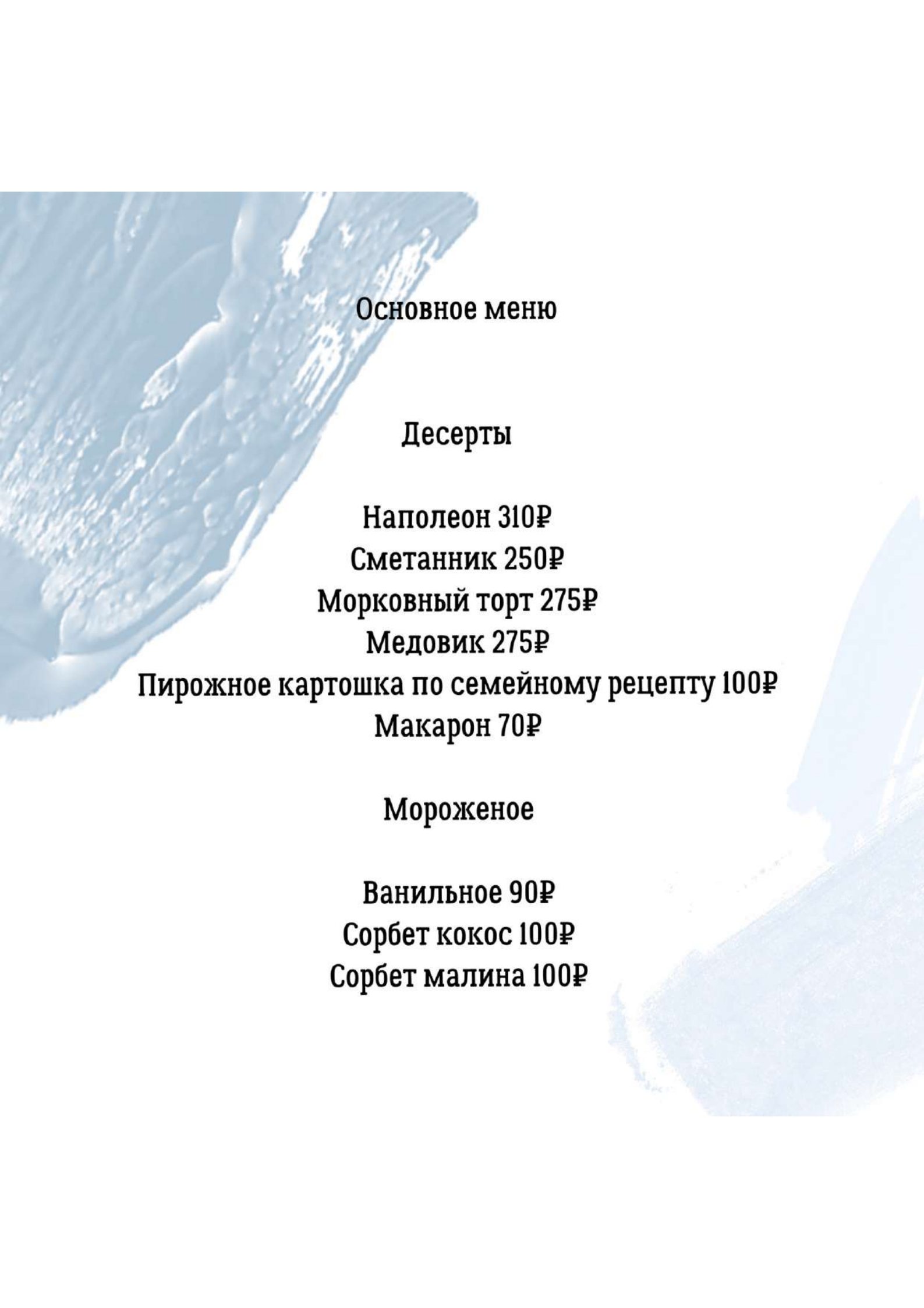
Паста с томатами и пармезаном 385₽

Паста четыре сыра 495₽

Паста грибами и ветчиной 475₽

Паста с креветками 525₽

Паста с лососем 595₽



Основное меню

Десерты

Наполеон 310₽

Сметанник 250₽

Морковный торт 275₽

Медовик 275₽

Пирожное картошка по семейному рецепту 100₽

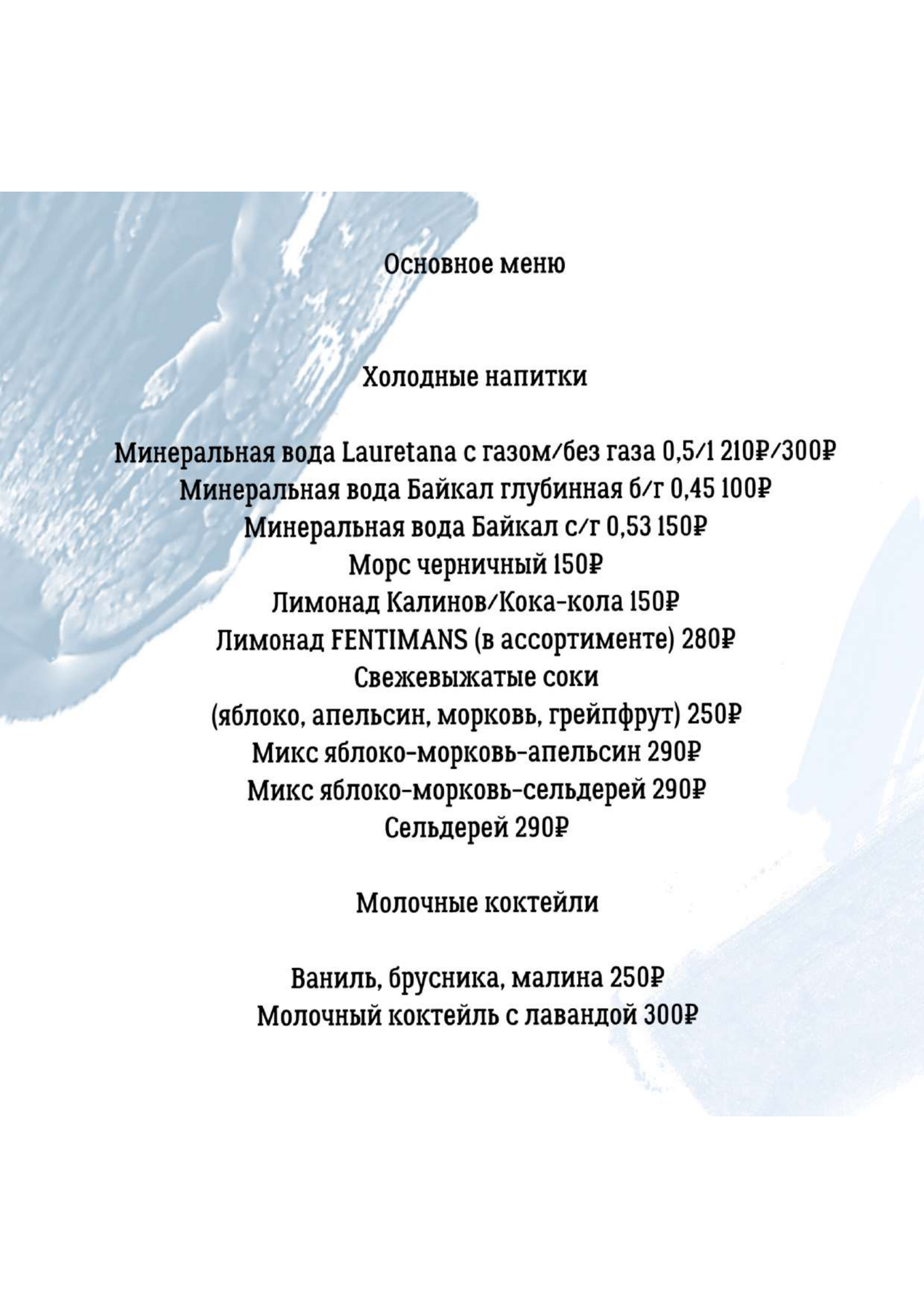
Макарон 70₽

Мороженое

Ванильное 90₽

Сорбет кокос 100₽

Сорбет малина 100₽



Основное меню

Холодные напитки

Минеральная вода Lauretana с газом/без газа 0,5/1 210₽/300₽

Минеральная вода Байкал глубинная б/г 0,45 100₽

Минеральная вода Байкал с/г 0,53 150₽

Морс черничный 150₽

Лимонад Калинов/Кока-кола 150₽

Лимонад FENTIMANS (в ассортименте) 280₽

Свежевыжатые соки

(яблоко, апельсин, морковь, грейпфрут) 250₽

Микс яблоко-морковь-апельсин 290₽

Микс яблоко-морковь-сельдерей 290₽

Сельдерей 290₽

Молочные коктейли

Ваниль, брусника, малина 250₽

Молочный коктейль с лавандой 300₽