



Авокадо тост с томатами и шпинатом

- со сливочным сыром
- с гуакамоле

290 130/40 г

Сэндвич с хумусом, овощами гриль и рукколой

290 180 г



Салат с киноа и грушей

380 160 г



Панцанелла с авокадо, моцареллой и розовыми томатами

510 180 г



Кружевные блинчики на соевом молоке

260 120/25 г

Начинка к блинчикам:

- варенье | сметана | соевая сметана | мед
- нутелла

только растительные ингредиенты



Сырники из фермерского творога с яблочным мармеладом

360 140/60/40 г

можно приготовить без молочных продуктов

без глютена



Тофники с малиновым вареньем и соленой карамелью

390 110/40/25/10 г

Вафли из кабачков с зеленью и пармезаном

590 100/80 г

- с гуакамоле, авокадо и шпинатом
- с тартаром из томатов, сливочным сыром и микрозеленью

520 100/80 г



Каша

с домашним вареньем,
ягодами годжи
и кокосовыми чипсами

- на воде
- на молоке:
кокосовом, соевом,
миндальном, овсяном,
банановым, коровьем

300/40/15 г



320 рисовая



320 овсяная

380 из спельты

390 киноа



с чечевицей

Омлет из тофу

с хрустящей брускеттой,
зелёным салатом
и тушёной фасолью

480 100/80/30/20 г



Начинка на Ваш выбор:

- со сладким перцем
и сыром Фета
- с грибами и шпинатом
- с томатами и кабачками



Смузи боулы

- ассаи с овсяным
кранблом, бананом
и миндалем

380 г

670



- с кэробом, лесными
орехами и шоколадом

330 г

520



Пряная гранола

с йогуртом, кленовым
сиропом и свежими ягодами



430

250/50/40 г

по вашему желанию мы можем приготовить смузи и гранолу на кокосовом йогурте **+100**



РЕСТОРАН «ХОРОШИЕ ЛЮДИ ВНУТРИ»

СПб, г. Сестрорецк, Таможенная дорога, 11, к. 1, стр. 9

Instagram icon rest.vnutri

Phone icon 317-21-77



Завтраки

ЕЖЕДНЕВНО ДО 14:00

