

					БЖУ на порцию		
Цена	Название	Состав	Вес порции гр	Ккал порции	Белки	Жиры	Углеводы
170	Каша гималайская на коровьем молоке	Крупа гречневая, мука из семени льна, мука из семян расторопши	140	147,8	2,2	1,7	30,9
170	Каша гималайская на кокосовм молоке аюу-d	Крупа гречневая, мука из семени льна, мука из семян расторопши	140	169,5	2,3	4	31
220	Каша гималайская на кокосовм молоке аюу-d	Крупа гречневая, мука из семени льна, мука из семян расторопши	140	184,6	5,3	2	36,3
90	Каша льняная на воде	Семена белого льна, мята, сироп топинамбура, кумкват, семена тыквенные, ягоды годжи,	220	191,8	6,3	14,3	9,5
120	Каша льняная банановом молоке	Семена белого льна, мята, сироп топинамбура, кумкват, семена тыквенные, ягоды годжи,	220	250,3	9,4	16,1	17
120	Каша льняная на кокосовом молоке	Семена белого льна, мята, сироп топинамбура, кумкват, семена тыквенные, ягоды годжи,	220	229,9	6,7	18,1	10,1
120	Каша льняная на коровьем молоке	Семена белого льна, мята, сироп топинамбура, кумкват, семена тыквенные, ягоды годжи,	220	252,1	9,3	17,5	14,4
120	Каша льняная на миндальном молоке	Семена белого льна, мята, сироп топинамбура, кумкват, семена тыквенные, ягоды годжи,	220	329,6	10	25,4	15,3
120	Каша льняная на соевом молоке	Семена белого льна, мята, сироп топинамбура, кумкват, семена тыквенные, ягоды годжи,	220	245,1	9,7	16,1	15,5
60	Каша овсяная на воде	Хлопья овсяные, голубика, банан, мята, сироп топинамбура, гранола	250	233,9	6,9	5,2	39,7
170	Каша овсяная на банановом молоке	Хлопья овсяные, голубика, банан, мята, сироп топинамбура, гранола	265	265,8	9,8	6,6	42,4
170	Каша овсяная на кокосовм молоке	Хлопья овсяные, голубика, банан, мята, сироп топинамбура, гранола	250	269,1	7,3	10	37,5
170	Каша овсяная на миндальном молоке	Хлопья овсяные, голубика, банан, мята, сироп топинамбура, гранола	250	368,2	9,9	12	55,1

170	Каша овсяная на коровьем молоке	Хлопья овсяные,голубика, банан,мята,сироп топинамбура, гранола	250	250,4	8,4	7,1	38,2		
170	Каша рисовая на банановом молоке	Рис,мята,клубника свежая, сироп топинамбура,ягоды годжи, семена тыквенные,	245	187,6	5	1,6	38,4		
60	Каша рисовая на воде	Рис,мята,клубника свежая, сироп топинамбура,ягоды годжи, семена тыквенные,	245	147	2,9	0,3	33,3		
170	Каша рисовая на кокосовом молоке	Рис,мята,клубника свежая, сироп топинамбура,ягоды годжи, семена тыквенные,	245	193,8	3,3	5,1	33,8		
170	Каша рисовая на миндальном молоке	Рис,мята,клубника свежая, сироп топинамбура,ягоды годжи, семена тыквенные,	245	243,2	5,4	8,1	37,2		
90	Каша рисовая на коровьем молоке	Рис,мята,клубника свежая, сироп топинамбура,ягоды годжи, семена тыквенные,	245	188,9	4,9	2,5	36,6		
290	Чиа-пудинг - со свежей хурмой	Семена чиа, молоко кокосовое, сироп топинамбура,пюре свежей хурмы	160	176,9	3,6	9,9	18,5		
290	Чиа-пудинг с соленой карамелью	Семена чиа,молоко кокосовое, орех пекан, тростниковый сахар, арахисовая паста,соль морская	150	223,5	4,6	13,6	20,7		Б -
190	Гранола на кокосовом молоке	Хлопья овсяные,семена тыквенные, семена подсолнечника, орех фундук, орех грецкий, корица,вишня вяленая,мед, соль,масло растительное	190	399	10,6	5,6	44,4		
120	Гранола на коровьем молоке	Хлопья овсяные,семена тыквенные, семена подсолнечника, орех фундук, орех грецкий, корица,вишня вяленая,мед, соль,масло растительное	190	427,3	12	21,8	45,8		

190	Гранола на миндальном молоке	Хлопья овсяные,семена тыквенные, семена подсолнечника, орех фундук, орех грецкий, корица,вишня вяленая,мед, соль,масло растительное	190	504,8	12,7	29,7	46,7		
170	Гранола на соевом молоке	Хлопья овсяные,семена тыквенные, семена подсолнечника, орех фундук, орех грецкий, корица,вишня вяленая,мед, соль,масло растительное	190	420,3	12,4	20,4	46,8		
190	Гранола на банановом молоке	Хлопья овсяные,семена тыквенные, семена подсолнечника, орех фундук, орех грецкий, корица,вишня вяленая,мед, соль,масло растительное	190	425	12,1	20,4	48,4		
240	Гранола на кокосовом молоке с голубой матча	Хлопья овсяные,семена тыквенные, семена подсолнечника, орех фундук, орех грецкий, корица,вишня вяленая,мед, соль,масло растительное	192	401,2	10,7	20	44,7		
180	Гранола на коровьем молоке с голубой матча	Хлопья овсяные,семена тыквенные, семена подсолнечника, орех фундук, орех грецкий, корица,вишня вяленая,мед, соль,масло растительное	192	428	12,1	21,8	46,1		
240	Гранола на миндальном молоке с голубой матча	Хлопья овсяные,семена тыквенные, семена подсолнечника, орех фундук, орех грецкий, корица,вишня вяленая,мед, соль,масло растительное	192	506	12,8	29,7	47		
240	Гранола на соевом молоке с голубой матча	Хлопья овсяные,семена тыквенные, семена подсолнечника, орех фундук, орех грецкий, корица,вишня вяленая,мед, соль,масло растительное	192	421,6	12,5	20,4	47,1		

240	Гранола на банановом молоке с голубой матча	Хлопья овсяные,семена тыквенные, семена подсолнечника, орех фундук, орех грецкий, корица,вишня вяленая,мед, соль,масло растительное	192	426,8	12,2	20,4	48,7		
190	Сырники	Творог, кокосовая стружка, молоко, мука пшеничная, масло сливочное,яйцо,разрыхлитель, сахар,соль,лимонный сок. Подаются со сметаной, клубникой, голубикой и мятой.	135	328	9,5	18,6	30,9		
120	Ленивая овсянка	Овсяные хлопья,сироп топинамбура,молоко кокосовое, банан,голубика,соль	200	164,9	4,7	2,5	30,9		
90	Сочники	Творог,сметана,яйцо,масло сливочное, крупа манная, мука пшеничная (цельнозерновая), мука пшеничная (общего назначения), сахар, разрыхлитель	90	282,5	8,6	14,5	29,4		
210	Торт черничный	Яйцо,сахар, мука миндальная лимон, масло сливочное, черника, сыр творожный, сахарная пудра, сливки коровьи.	115	189,6	4,5	11,3	17,6		
210	Торт медовый	Мука пшеничная ,сахар тростниковый,мёд,яйцо,сода, масло сливочное,апельсин, ,куркума,крахмал кукурузный, сметана,сливки	150	536,3	6,2	32,6	54,7		
210	Торт шоколадный	Яйцо,сахар тростниковый,мука миндальная какао,сливочное масло,молоко сгущенное молоко коровье,желатин, бельгийский шоколад сливки коровьи,масло растительное орех фундук	115	409,7	10,8	30,6	22,7		
235	Брауни	Банан,авокадо,сахар тростниковый,мука миндальная, мука пшеничная,шоколад темный,какао, какао масло	115	255,4	4,7	13,2	29,4		

80	Маффин с черникой	Мука в/с пшеничная, мука пшеничная ц/з, мёд, разрыхлитель, соль, тростниковый сахар, яйца, мед, молоко, свежемороженая черника.	80	299,4	4,9	11,2	44,6		
80	Маффин с бананом	Мука в/с пшеничная, мука пшеничная цельнозерновая, мед, разрыхлитель, соль, тростниковый сахар, яйца, кефир, пюре банана	80	345,9	4,7	16,4	45		
90	Ириска	Сахар кокосовый, сливки 33%, масло сливочное, глюкозный сироп, соль.	20	98,8	0,3	6,2	10,4		
120	Кукиc шоколадный	бельгийский шоколад, сливочное масло яйцо, сахар тростниковый, мука пшеничная, орех пекан	60	214	3,4	9,4	28,9		
90	Кукиc арахисовый	Паста арахисовая, масло сливочное яйцо, сахар тростниковый, мука пшеничная разрыхлитель, соль	50	248,5	4,9	12,3	29,6		
70	Кукиc овсяный	Хлопья овсяные, мука пшеничная соль, корица, масло растительное сахар тростниковый, сушеная клюква кокосовое молоко	80	291,1	5,1	10,6	43,6		
260	Манго Чиз	Мёд, сливочное масло, тростниковый сахар, яйца, кокосовое молоко, пюре манго, творожный сыр, сливки 33%, ананас, маракуйя, желатин	120	262	4	14,7	28,1		
360	Карамельный Чиз	Финики, миндаль, миндаль, кокосовая стружка, кокосовое масло, соль, кешью, кокосовое молоко, сок лимона, ваниль, сироп топинамбура, сливки кокосовые, сахар кокосовый	95	469,1	8,3	36,6	26,6		
140	Яблочный пирог	Мука пшеничная в/с, масло сливочное, сахар, яйца, молоко, яблоки, корица	100	278	3,8	11,2	40,6		

95	Тарталетка смородина	Масло сливочное, мука миндальная, мука пшеничная, мука кукурузная, сахарная пудра, яйцо, смородина, ванильный крем патисьер, сахар, желатин, малина сублимированная.	90	342,7	10,6	13,6	44,5		
220	Киш овощной со сливочной начинкой	Масло сливочное, сыр Пармезан, сыр тертый Гауда, сливки 33%, мука пшеничная высшего сорта, гречневая мука, цельнозерновая пшеничная мука, яйцо, соль, брокколи, перец сладкий желтый, перец сладкий красный, кабачок, цветная капуста.	220	456	13	35,7	20		
240	Киш с курицей, пикантной паприкой и овощами	Масло сливочное, сыр Пармезан, сыр тертый Гауда, сливки 33%, мука пшеничная высшего сорта, гречневая мука, цельнозерновая пшеничная мука, яйцо, соль, брокколи, перец сладкий желтый, перец сладкий красный, курица, паприка.	17	456,3	12,9	36,1	19,9		
330	Киш с лососем и овощами	Лосось филе, брокколи, помидоры черри, сливки 33%, масло сливочное, сыр Пармезан, сыр Гауда, мука высшего сорта, гречневая мука, цельнозерновая пшеничная мука, яйцо куриное, соль.	200	387,3	17,5	26,4	19,9		
90	Круассан классический	Мука пшеничная, сливочное масло, вода, сахар и соль, дрожжи.	70	305,8	3,6	18,7	30,8		
160	Круассан матча-кокос	Мука пшеничная, сливочное масло, вода, сахар и соль, дрожжи, кокосовый крем (натуральное кокосовое пюре), сливки, молоко, пюре кокоса, кокосовая стружка, кукурузный крахмал, желтки, яйцо.	115	369,8	4,9	25,4	30,5		

90	Круассан с прованскими травами	Мука пшеничная, сливочное масло, вода, сахар и соль, дрожжи,орех пекан, патисьер, кленовый сироп, сахарная пудра.	75	294,5	5,3	20	23,4		
140	Круассан нежный лимон	Мука пшеничная, сливочное масло, вода, сахар и соль, дрожжи,лимонный крем (Яйца, сахар, сок лимона, цедра лимона, масло сливочное, желатин)	140	449,9	4,2	27,6	46,1		
120	Круассан шоколадный	Мука пшеничная, сливочное масло, вода, сахар и соль, дрожжи,какао,шоколадный крем (крем патисьера с добавлением бельгийского шоколада)	100	342,5	4,6	21,6	32,5		
180	Круассан миндальный	Мука пшеничная, сливочное масло, вода, сахар и соль, дрожжи,,молотый миндаль, яйцо, фундучное пралине, ванильный сливочный крем Патисьер.	115	485,9	8,2	33,4	38,1		
130	Круассан сочная смородина	Мука пшеничная, сливочное масло, вода, сахар и соль, дрожжи.,ягоды черной смородины, пектин (природный загуститель),цедра апельсина	110	348,8	4,2	19	40,4		
170	Круассан манго-маракуйя	Мука пшеничная, сливочное масло, вода, сахар и соль, дрожжи,манго, маракуйя, пектин (природный загуститель)	120	412	4,1	18,9	56,5		
180	Кленовый пекан	Мука пшеничная, сливочное масло, вода, сахар и соль, дрожжи,орех пекан, крем патисьер, кленовый сироп, сахарная пудра.	120	305,8	3,6	18,7	30,8		
120	Улитка с карамелью	Мука пшеничная, сливочное масло, вода, сахар и соль, дрожжи,изюм светлый,пралине (фундук обжаренный, сахар, соль, масло растительное).	110	551,2	5,9	5,9	38		

90	Улитка с изюмом	Мука пшеничная, сливочное масло, вода, сахар и соль, дрожжи, изюм светлый, крем патисьер	90	310	3,6	19,3	30,8		
260	Грин салат с креветками	креветки, масло чесночное, листья салата айсберг апельсин, огурец соус (урбеч кунжутный, сок лимонный, соевый соус, масло оливковое)	165	176	2,5	16,4	5		
260	Салат цезарь с нутовыми гренками	филе куриное в маринаде (паприка сладкая, соус кимчи) гренки чесночные (горох нут, паприка копченая, чеснок молотый, масло оливковое) листья салата айсберг), помидоры черри, пармезан соус (анчоусы, чеснок свежий, яйцо, масло оливковое)	180	358	14,1	24,8	19,9		
190	Салат с фалафелем	Кабачок, Морковь Соус (урбеч кунжутный, лимонный сок, соль, сироп топинамбура) Фалафель (горох нут, петрушка, чеснок свежий, перец халапеньо, тмин, соль, мука нутовая) Кунжут черный и белый Микрозелень гороха	120	378,5	15,5	17,5	39,7		
290	Обед с лимонным булгуром и fishbowl	Булгур (лимонная цедра, масло сливочное) тыква запеченая (сироп топинамбура, прованские травы, чеснок молотый, масло оливковое) fishbowl (лосось, треска, укроп свежий, масло сливочное, яйцо, соль)	220	343,8	13,1	20	27,8		

220	Обед курочка кимчи с зеленой гречкой	Крупа гречневая (зеленая), масло сливочное овощное соте (перец красный, баклажан, морковь, масло оливковое) филе куриное (соус кимчи, паприка сладкая, соль) микрозелень гороха	240	343,8	13,1	20	27,8		
260	Обед соба по-японски	Гречневая лапша соба, грибы шиитаки спаржа, морковь, баклажан, соус соевый соус терияки, имбирь молотый масло кунжутное, масло оливковое кунжут, микрозелень гороха	240	213,7	10,3	14,1	11,5		
220	Круассан с соусом песто и курочкой	Круассан классический, соус песто, сыр творожный, куриное филе,	155	418	15,3	29	24,1		
160	Круассан греческий	Классический круассан, томаты черри, сыр фета, салат айсберг, огурец.	165	400	12,5	28,1	24,4		
185	Круассан с творожным сыром и семгой	Круассан классический, слабосоленая семга, свежий огурец, творожный сыр, укроп.	145	372,9	12,7	24,6	25,2		
95	Конфета рафаэлло	Семена тыквенные, масло кокосовое, стружка кокосовая, паста кокосовая, сироп топинамбура	48	358,9	9,4	31,3	9,8		
150	Конфета картошка	Мука миндальная, финики, какао, кероб порошок, орех миндаль, сироп топинамбура, масло какао	45	370,1	9,5	23,1	31,1		
150	Конфета халва в голубой матче	Семена подсолнечные, паста арахисовая, масло кокосовое, мед, голубая матча	56	453,6	10,6	38,3	16,6		
150	Трюфель матча	Бельгийский шоколад сливки коровьи, масло сливочное чай матча (премиальный сорт токусен)	25	124	0,9	8,3	11,5		