

# СЛОЁНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

## Классический круассан

Стоимость: 90р

Состав: мука в/с пшеничная, сливочное масло, молоко, яйцо куриное, вода, сахар, соль, дрожжи.

Вес порции гр 70 кКал на порцию 244,3 Жиры 10,1 Белки 4,1 Углеводы 26,3

♥ без маргарина

## Круассан с миндалём

Стоимость: 180р

Состав: мука в/с пшеничная, сливочное масло, молоко, соль, дрожжи, миндальные лепестки, сахарная пудра, молотый миндаль, сахар, сливочное масло, молоко, яйцо, фундучное пралине, крахмал кукурузный, ваниль

Вес порции гр 100 кКал на порцию 367 Жиры 17,1 Белки 7,7 Углеводы 49,3

♥ без маргарина

## Круассан с кокосовым кремом и зелёной матчей

Стоимость: 160р

Состав: мука в/с пшеничная, сливочное масло, молоко, соль, дрожжи, сливки 33%, молоко, пюре кокоса, сахар, кокосовая стружка, кукурузный крахмал, яйцо куриное, сахарная пудра, чай матча, сок лимона, шпинат сублимированный

Вес порции гр 100 кКал на порцию 298,15 Жиры 19,1 Белки 7,1 Углеводы 36,1

♥ без маргарина

## Круассан с шоколадным кремом

Стоимость: 120р

Состав: мука в/с пшеничная, сливочное масло, молоко, яйца, бельгийский шоколад, вода, сахар, соль, дрожжи, ваниль, кукурузный крахмал.

Вес порции гр 100 кКал на порцию 394,8 Жиры 16,3 Белки 7,4 Углеводы 50,3

♥ без маргарина

### Круассан манго и маракуйя

Стоимость: 170р

Состав: мука в/с пшеничная, сливочное масло, молоко, яйцо куриное, вода, сахар, соль, дрожжи, пюре манго, маракуйя, сахар, пектин, глазурь, куркума

Вес порции гр 100 кКал на порцию 367,6 Жиры 13,9 Белки 5,9 Углеводы 46,2

♥ без маргарина

### Круассан лимоном и меренгой

Стоимость: 140р

Состав: мука в/с пшеничная, сливочное масло, молоко, яйцо куриное, вода, сахар, соль, дрожжи, сок лимона, цедра лимона, желатин

Вес порции гр 100 кКал на порцию 398,6 Жиры 19,9 Белки 7,9 Углеводы 62,2

♥ без маргарина

### Круассан с чёрной смородиной

Стоимость: 130р

Состав: мука в/с пшеничная, сливочное масло, молоко, яйцо куриное, вода, сахар, соль, дрожжи, сок лимона, цедра апельсина, чёрная смородина, пектин

Вес порции гр 100 кКал на порцию 323,1 Жиры 14,1 Белки 5,6 Углеводы 47,5

♥ без маргарина

### Круассан с прованскими травами

Стоимость: 90р

Состав: мука в/с пшеничная, сливочное масло, молоко, яйца, вода, сахар, соль, дрожжи, базилик, мята, розмарин, майоран, орегано, соль поваренная пищевая, тимьян, шалфей.

Вес порции г. 70 кКал на порцию 287,5 Жиры 10,1 Белки 4,1 Углеводы 27,3

♥ без маргарина

### Улитка с изюмом и кремом патисьер

Стоимость: 90р

Состав: мука в/с пшеничная, сливочное масло, молоко, яйца, вода, сахар, соль, дрожжи, изюм, ваниль, кукурузный крахмал

Вес порции гр. 90 кКал на порцию 300,8 Жиры 13,7 Белки 6,2 Углеводы 41,4

♥ без маргарина

### Улитка с фундучным пралине и карамелью

Стоимость: 120р

Состав: мука в/с пшеничная, сливочное масло, молоко, яйца, дрожжи, фундук жаренный, сахар, соль, масло виноградной косточки, сливки, желатин, морская соль

Вес порции гр. 100 кКал на порцию 392,45 Белки 8,3 Жиры 16,5 Углеводы 56,3

♥ без маргарина

### Кленовый пекан

Стоимость: 180р

Состав: мука в/с пшеничная, сливочное масло, молоко, яйцо куриное, вода, сахар, соль, дрожжи, орех пекан, кленовый сироп, фундук

Вес порции гр. 100 кКал на порцию 378,1 Белки 5,1 Жиры 16,2 Углеводы 38,5

♥ без маргарина

## ДЕСЕРТЫ

### Маффин с бананом

Стоимость: 95р

Состав: Мука пшеничная, мука пшеничная цельнозерновая, разрыхлитель, соль, топленое масло, тростниковый сахар, яйца, кефир, пюре банана.

Вес порции гр 85 кКал на порцию 298,4 Белки 4,2 Жиры 9,5 Углеводы 29,1

♥ деревенское топленое масло

### Маффин с черникой

Стоимость: 95р

Состав: Мука пшеничная, мука пшеничная цельнозерновая, разрыхлитель, соль, топленое масло, тростниковый сахар, яйца, кефир, черника.

Вес порции гр 85 кКал на порцию 276,2 Белки 6,7 Жиры 7,2 Углеводы 27,9

♥ деревенское топленое масло

### Ягодный торт

Стоимость: 185р

Состав: мука пшеничная, масло сливочное, сахар, яйцо, сливки 33%, какао, желатин, пюре клубника, пюре малина, шоколад белый, молоко коровье, фисташки

Вес порции гр 90 кКал на порцию 219,2 Белки 3,9 Жиры 8,5 Углеводы 37,9

♥ натуральное ягодное пюре

### Шпинатный десерт с малиной и кремом чиз

Стоимость: 195р

Состав: шпинат, масло растительное, яйцо, сахар, мука пшеничная высшего сорта, ванильный экстракт, лимон, сливки 33%, сливочный сыр, пюре малины

Вес порции гр 100 кКал на порцию 326,9 Белки 4,8 Жиры 21,7 Углеводы 39,9

♥ шпинат

### Торт йогурт маракуйя

Стоимость: 265р

Состав: яйцо, кефир, сироп топинамбура, мука рисовая, кукурузный крахмал, сливки 33%, йогурт, желатин, пюре манго, пюре маракуйя, пюре ананаса

Вес порции гр 95 кКал на порцию 211,4 Белки 5,9 Жиры 10,6 Углеводы 27,8

♥ gluten free, sugar free

### Брауни из авокадо

Стоимость: 235р

Состав: банан, авокадо, сахар тростниковый, сода, мука высшего сорта, шоколад темный, миндальная мука, какао порошок, какао масло, миндальные лепестки

Вес порции гр 100 кКал на порцию 310,2 Белки 5,8 Жиры 16,7 Углеводы 31,1

♥ vegan

## Сочник

Стоимость: 90р

Состав: мука в/с, мука ц/з, яйца, сахар, масло сливочное, творог, разрыхлитель, манка, сметана

Вес порции гр 90 кКал на порцию 238 Белки 4 Жиры 8 Углеводы 29.1

♥ деревенский творог

## Маковый торт

Стоимость: 190р

Состав: мак, грецкий орех, белок, тростниковый сахар, топленое масло, кэроб

Вес порции гр 95 кКал на порцию 296,95 Белки 7,8 Жиры 9,9 Углеводы 37,8

♥ gluten free

# ПЕЧЕНЬЯ

## Овсяное печенье

Стоимость: 60р

Состав: Овсяные хлопья, сахар, разрыхлитель, лимонная цедра и сок, яблочное пюре, фундук, миндаль

Вес порции гр 40 кКал на порцию 75,95 Белки 5,6 Жиры 4,3 Углеводы 24,1

♥ vegan

## Миндально-арахисовое печенье

Стоимость: 60р

Состав: Сливочное масло, сахар, цедра лимона, миндаль, арахис, мука в/с

Вес порции гр 40 кКал на порцию 91,85 Белки 5,9 Жиры 5,6 Углеводы 22,8

♥ арахисовая паста

# КОНФЕТЫ

Кокосовая ириска

Стоимость: 90р

Состав: сахар кокосовый, сироп глюкозы, сливки 33%, масло сливочное, соль

Вес порции гр 20 кКал на порцию 10,57 Белки 4,1 Жиры 6,3 Углеводы 20,2

♥ кокосовый сахар

Халва в коробе

Стоимость: 150р

Состав: Семена подсолнечника, арахисовая паста, кокосовое масло, сироп топинамбура, кэрб

Вес порции гр 50 кКал на порцию 240 Белки 3,1 Жиры 9,4 Углеводы 18,3

♥ vegan

Тыквенное рафаэлло

Стоимость: 110р

Состав: Тыквенные семечки, кокосовое масло, кокосовая стружка, кокосовая паста, сироп топинамбура, миндаль

Вес порции гр 50 кКал на порцию 205,15 Белки 3,4 Жиры 9,1 Углеводы 17,1

♥ raw, vegan

Батончик Рот фронт тёмный

Стоимость 150р

Состав: арахис, кешью, масло какао, тёртое какао, выпаренный тростниковый сок, цельнозерновая мука из зелёной гречки, рисовая мука, соль розовая гималайская, ваниль, мескит (порошок из плодов мескитового дерева)

Вес порции гр 35 Ккал на порцию 185,15 Белки 3,99 Жиры 10,745 Углеводы 17,6

♥ vegan, gluten free, raw

Батончик Рот фронт светлый

Стоимость 150р

Состав: арахис, кешью, масло какао, выпаренный тростниковый сок, цельнозерновая мука из зелёной гречки, рисовая мука, соль розовая гималайская, ваниль

**Вес порции гр 35 Ккал на порцию 188,6 Белки 3,4 Жиры 10,5 Углеводы 18,3**

 vegan, gluten free, raw

**Батончик Сникерс**

**Стоимость 290р**

Состав: выпаренный ячменный солод, жареный арахис, розовая гималайская соль, сироп топинамбура, тёртое какао, какао-масло, выпаренный тростниковый сок, кешью, цельнозерновая мука из зелёной гречки, ваниль

**Вес порции гр 55 Ккал 129,6 Белки 5,07 Жиры 9,03 Углеводы 12,7**

 vegan, gluten free, raw

**Сникерс в белом шоколаде**

**Стоимость 295р**

Состав: выпаренный ячменный солод, жареный арахис, розовая гималайская соль, сироп топинамбура, какао-масло, орех кешью, кокосовый сахар, рисовая мука, кешью, цельнозерновая мука из зелёной гречки, ваниль, кэрб

**Вес порции гр 55 Ккал 131,3 Белки 6,12 Жиры 9,6 Углеводы 13,1**

 vegan, gluten free, raw

**Батончик Баунти**

**Стоимость 290р**

Состав: выпаренный ячменный солод, кешью, кокосовая стружка, рисовое молоко, кокосовое масло, сироп топинамбура, тёртое какао, какао-масло, выпаренный тростниковый сок, кешью, цельнозерновая мука из зелёной гречки, ваниль

**Вес порции гр 55 Ккал 119,3 Белки 6,1 Жиры 8,06 Углеводы 11,7**

 vegan, gluten free, raw

**Батончик малиновый баунти**

**Стоимость 295р**

Состав: кокосовая стружка, рисовое молоко, кокосовое масло extra virgin, сироп топинамбура, какао-масло, тёртое какао, орех кешью, мука из зелёной гречки, малина сублимационной сушки, кокосовый сахар, ваниль

**Вес порции гр 55 Ккал 115,1 Белки 6,7 Жиры 8,78 Углеводы 12,1**

 vegan, gluten free, raw

# КИШИ

Киш с лососем и пармезаном

Стоимость: 240р

Состав: лосось филе, брокколи, помидоры черри, сливки 33%, масло сливочное, сыр пармезан, сыр гауда, мука высшего сорта, миндальная пудра, яйцо куриное, соль

Вес порции гр 200 кКал на порцию 321,2 Белки 18,6 Жиры 20,7 Углеводы 30,8

Киш с курицей и овощами

Стоимость: 195р

Состав: масло сливочное, сыр пармезан, сыр тертый гауда, сливки 33%, мука пшеничная высшего сорта, миндальная пудра, яйцо, соль, брокколи, перец сладкий желтый, перец сладкий красный, курица, паприка

Вес порции гр 180 кКал на порцию 311,9 Белки 19,7 Жиры 23,1 Углеводы 34,8

Киш с овощным ассорти

Стоимость: 195р

Состав: масло сливочное, сыр пармезан, сыр тертый гауда, сливки 33%, мука пшеничная высшего сорта, миндальная пудра, яйцо, соль, брокколи, перец сладкий желтый, перец сладкий красный, кабачок, цветная капуста

Вес порции гр 190 кКал на порцию 286,1 Белки 15,5 Жиры 16,3 Углеводы 31,9



# СЭНДВИЧИ

Томатный круассан с сёмгой

Стоимость: 240р

Состав: мука в/с пшеничная, сливочное масло, молоко, яйца, вода, сахар, соль, дрожжи, томатная паста, слабосоленая семга, свежий огурец, творожный сыр.

Вес порции гр 130 кКал на порцию 389,95 Белки 8,1 Жиры 15,4 Углеводы 49,2

Томатный круассан с куриным филе и соусом песто

Стоимость: 220р

Состав: мука в/с пшеничная, сливочное масло, молоко, яйца, вода, сахар, соль, дрожжи, томатная паста, куриное филе, сыр пармезан, базилик, чеснок, творожный сыр, огурец свежий, салат айсберг.

Вес порции гр 140 кКал на порцию 349,5 Белки 9,4 Жиры 19,3 Углеводы 51,9

Томатный круассан с овощами

Стоимость: 190р

Состав: мука в/с пшеничная, сливочное масло, молоко, яйца, вода, сахар, соль, дрожжи, томатная паста, творожный сыр, огурец свежий, салат айсберг, помидоры черри, яйцо.

Вес порции гр 127 кКал на порцию 331,4 Белки 6,8 Жиры 16 Углеводы 48,3

## ЗАВТРАКИ

Овсяная каша со свежим бананом и домашней гранолой

Вес порции 250гр

На воде Ккал на порцию 318,2 Белки 10,3 Жиры 6,6 Углеводы 54,3

На коровьем молоке Ккал на порцию 334,7 Белки 11,8 Жиры 11,5 Углеводы 52,7

На соево-банановом молоке Ккал на порцию 350,1 Белки 12,6 Жиры 8 Углеводы 57

На кокосовом молоке Aroy-D Ккал на порцию 375,5 Белки 11,1 Жиры 12,3 Углеводы 55,2

На миндальном молоке Ккал на порцию 452 Белки 13,3 Жиры 13,4 Углеводы 69,6

На овсяном молоке Ккал на порцию 343,3 Белки 10,5 Жиры 7,5 Углеводы 58,4

На соевом молоке Ккал на порцию 357,3 Белки 12,8 Жиры 8 Углеводы 58,5

Рисовая каша со свежей клубникой

Вес порции 220гр

На воде Ккал на порцию 406 Белки 7,9 Жиры 2,2 Углеводы 88,7

На коровьем молоке Ккал на порцию 447,7 Белки 10 Жиры 4,5 Углеводы 91,9

На соево-банановом молоке Ккал на порцию 446,4 Белки 10 Жиры 3,5 Углеводы 93,8

На кокосовом молоке Aroy-D Ккал на порцию 468,4 Белки 9 Жиры 7,5 Углеводы 91,2

На миндальном молоке Ккал на порцию 501,9 Белки 10,5 Жиры 10 Углеводы 92,6

На овсяном молоке Ккал на порцию 435,6 Белки 8,2 Жиры 3,3 Углеводы 93,4

На соевом молоке Ккал на порцию 442,8 Белки 10,3 Жиры 3,5 Углеводы 92,6

Льняная каша с кумкватом и тыквенными семечками

Вес порции 220гр

На воде Ккал на порцию 348,3 Белки 10,5 Жиры 22,7 Углеводы 25,6

На коровьем молоке Ккал на порцию 437,1 Белки 14,8 Жиры 27,5 Углеводы 32,7

На соево-банановом молоке Ккал на порцию 434,4 Белки 15 Жиры 25,4 Углеводы 36,6

На кокосовом молоке Aroy-D Ккал на порцию 463,4 Белки 12 Жиры 33,9 Углеводы 22,6

На миндальном молоке Ккал на порцию 553,4 Белки 15,9 Жиры 33,9 Углеводы 34

На овсяном молоке Ккал на порцию 386,8 Белки 9,9 Жиры 23,4 Углеводы 34,1

На соевом молоке Ккал на порцию 402,3 Белки 14,4 Жиры 23,9 Углеводы 32,4

---

## Стоимость

На коровьем молоке 120Р

На растительном молоке кокосовом, миндальном, соевом, 170Р

## Запечённые кокосовые сырники

Стоимость: 190р

Состав: Мука, молоко, стружка кокоса, творог, сахар, яйца, масло топленое

Вес порции гр 135 кКал на порцию 338 Белки 8,7 Жиры 12,5 Углеводы 41,4

♥ запечные

## Чиа-пудинг кокосовый

Стоимость: 290р

Состав: Кокосовое молоко, семена чиа, матча голубая, сироп топинамбура, кокосовые сливки, кокосовое пюре, клубника сублимированная

Вес порции гр 160 кКал на порцию 337,1 Белки 7,6 Жиры 14,9 Углеводы 33,1

♥ vegan, gluten free, sugar free

## Чиа-пудинг манго

Стоимость: 290р

Состав: Кокосовое молоко, семена чиа, сироп топинамбура, пюре манго, матча зелёная.

Вес порции гр 150 кКал на порцию 249,9 Белки 2,8 Жиры 8,5 Углеводы 25,5

♥ vegan, gluten free, sugar free

## Ленивая овсянка

Стоимость: 120р

Состав: овсяные хлопья, кокосовое молоко, банан, сироп топинамбура, голубика

Вес порции 200гр кКал на порцию 188,2 Белки 3,8 Жиры 3,7 Углеводы 34,9

## Домашняя гранола

На коровьем молоке 120р На кокосовом 170р На миндальном 170р На соевом 170р

Состав: Овсяные хлопья, семена тыквы, семена подсолнечника, фундук, грецкий орех, корица, соль, мёд, растительное масло, вишня сушёная

Вес гранолы 125

На коровьем молоке Ккал на порцию 280,9 Белки 7,8 Жиры 14,3 Углеводы 30,2

На соево-банановом молоке Ккал на порцию 300,3 Белки 8,4 Жиры 14,5 Углеводы 34,1

На кокосовом молоке Ккал на порцию 306,8 Белки 6,9 Жиры 18,4 Углеводы 28,5

На миндальном молоке Ккал на порцию 327,4 Белки 8,3 Жиры 19 Углеводы 30,8

На овсяном молоке Ккал на порцию 291 Белки 8,6 Жиры 14,5 Углеводы 33,1

На соевом молоке Ккал на порцию 297,2 Белки 14,4 Жиры 23,9 Углеводы 32,4

Смузи боул choco

Стоимость: 330р

Состав: Кокосовое молоко Aroy-D, авокадо, банан, органический какао, какао масло, сироп топинамбура, клубника, кокосовая стружка, мята, Овсяные хлопья, семена тыквы, семена подсолнечника, фундук, грецкий орех, корица, соль, мёд, растительное масло, вишня сушёная.

Вес порции 294гр кКал на порцию 388,4 Белки 8,7 Жиры 15,7 Углеводы 53

Смузи боул green

Стоимость: 290р

Состав: Кокосовое молоко Aroy-D, шпинат, банан, органический какао, какао масло, сироп топинамбура, клубника, кокосовая стружка, мята, Овсяные хлопья, семена тыквы, семена подсолнечника, фундук, грецкий орех, корица, соль, мёд, растительное масло, вишня сушёная.

Вес порции 251гр кКал на порцию 251,2 Белки 6,6 Жиры 9,2 Углеводы 35,5

## САЛАТЫ

Салат с курицей и брокколи

Стоимость: 190р

Состав: Брокколи, курица, виноград, батат, укроп, домашний майонез (яйцо, горчица, соль, сахар, уксус, лимонный сок, растительное масло), посыпанный дробленным грецким орехом

Вес порции 250гр кКал на порцию 145,01 Белки 3,6 Жиры 8,8 Углеводы 34,5

Греческий салат

Стоимость: 170р

Состав: Томаты, огурцы, маслины, сыр фета, оливковое масло, прованские травы, бальзамический соус

Вес порции 250гр кКал на порцию 135,06 Белки 4,1 Жиры 7,4 Углеводы 30,1

