simple.

вересень 2016

healthy lunch place.

сніданки.

яєчня / омлет з овочами і сирними грінками — 78
селера, батат, соєві паростки, пшеничний багет, сир — 250 гр

кіноа зі сливою — 68
кіноа, молоко, слива, горіх волоський, мед, кориця — 300 гр

гречані оладки з грибами — 78
борошно гречане, молоко, яйце, гриби гливи, сметана, петрушка — 350 гр

домашній йогурт з кіноа, родзинками і горіхами — 49
йогурт домашній, кіноа, горіх волоський, фундук, родзинки, насіння льону — 190 гр

домашній йогурт з ожиною — 37
йогурт домашній, ожина, цукор — 210 гр

кокосовий пудинг з грушею — 45
кокос, молоко коров'яче, крупа манна, вершкове масло — 210 гр

закуски.

кальмар з авокадо та омлетом — 79
кальмар, авокадо, яйце куряче, шпинат, соєві паростки, вершки — 165 гр

пшоняна крупа з овочами і сиром фета — 59
крупа пшоняна, перець болгарський, баклажан, сир фета, м'ята, базилік, петрушка — 270 гр

хумус з соусом із петрушки — 69
нут, часник, петрушка, боби чорні, кунжут, базилік, сир маскарпоне, вершки, насіння льону — 300 гр

перлова крупа з яловичиною в тайському стилі — 59
крупа перлова, яловичина, перець болгарський, кінза, цибуля ріпчаста, соєвий соус, імбир — 230 гр

кіноа з куркою каррі — 69
кіноа, куряча грудка, перець болгарський, рукола цибуля ріпчаста, часник, базилік, кінза, каррі — 250 гр

мідії з рисовою вермішеллю — 69
мідії, вермішель рисова, перець болгарський, апельсин, часник, базилік — 190 гр

фарфале з грибами і баклажаном — 59
макарони фарфале, баклажан, гриби гливи, шпинат, фундук, сир твердий, яйце куряче — 260 гр

вегетаріанська страва

сезонна страва

сендвічі.

коржик з індичкою і сливою — 59
індичка, слива маринована, огірок, майонез домашній, гірчиця французька, яблуко, шпинат, рукола, коржик дріжджовий — 300 гр

багет з куркою та овочевою сальсою — 55
куряча грудка, огірок, томат, цибуля ріпчаста, петрушка, каррі, багет пшеничний — 235 гр

багет з тунцем і яєчним салатом — 59
тунець консервований, яйце куряче, майонез домашній, сир твердий, огірок, рукола, шпинат, багет солодовий — 245 гр

коржик з хумусом і печеними овочами — 55
нут, кунжут, перець болгарський, баклажан, часник, сир твердий, рукола, шпинат, майонез домашній, коржик дріжджовий — 340 гр

салати.

з індичкою і маринованою сливою — 85
індичка, рукола, шпинат, слива маринована, огірок, фундук, соєві паростки, гірчиця французька — 230 гр

з куркою, моцареллою і печеним перцем — 85
куряча грудка, рукола, шпинат, арахіс, перець болгарський, сир моцарелла, каррі, лимон — 200 гр

з мідіями і запеченим бататом — 85
мідії, рукола, шпинат, банан, перець болгарський, огірок, базилік, тархун, сухарики — 205 гр

з кіноа, чорними бобами та овочами — 79
кіноа, боби чорні, рукола, шпинат, морква, баклажан, петрушка, часник — 260 гр

супи.

курячий бульйон з рисовою локшиною — 53
вермішель рисова, паростки сої, морква, перець болгарський, водорості вакаме, петрушка — 350 гр

суп-пюре з баклажанів — 49
баклажан, кабачок, базилік, сухарики — 300 гр

окрошка з буряком і грибами — 49
буряк, гриби гливи, огірок, водорості вакаме, петрушка, сметана — 310 гр

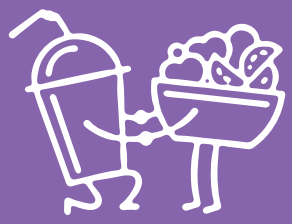
гаряче.

фалафель з цацикі та овочевим салатом 84
нут, огірок, перець болгарський, томат, сир фета, сметана, часник, горіх волоський, кунжут, базилік, петрушка, коржик дріжджовий 470 гр

курка з соте із батату і баклажанів 104
куряча грудка, батат, баклажан, шпинат, часник, каррі, гірчиця французька, імбир 270 гр

рисова локшина з яловичиною та овочами 104
яловичина, рисова локшина, перець болгарський, паростки сої, шпинат, часник, імбир, соєвий соус 220 гр

кальмар з печеними коренеплодами 132
кальмар, морква, селера, рукола, лимон, вершки 220 гр



+ 2 страви
напій
89.00

вигідна формула обіду:
по будням з 12:00 до 16:00
купуй напій і 2 страви на вибір
за 89 грн.

випічка.

сирний тарт з бататом 49
сир маскарпоне, сир твердий, вершки, базилік, яйце куряче, кукурудзяна мука 130 гр

гречаний пиріг з куркою і фенхелем 49
куряча грудка, цибуля ріпчаста, фенхель, родзинки, каррі, гречана мука 130 гр

кукурудзяна трубочка з яблуком 25
яблуко, цукор, кориця, кукурудзяна мука 150 гр

пиріг малиново-ожиновий 43
ожина, малина, масло вершкове, яйце куряче, цукор, цедра апельсина, солод, борошно пшеничне 135 гр

шарлотка з манки із грушею 43
груша, крупа манна, ягоди годжі, апельсин 135 гр

пісочне печиво з гречаного борошна з кизилом 33
кизил, цукор, яйце куряче, молоко, гречана мука 270 гр

десерти.

виноградне пюре з ягодами годжі 49
виноград білий і червоний, ягоди годжі, цукор ванільний 170 гр

маринована слива з сирною запіканкою 45
слива, сир домашній, борошно пшеничне, яйце куряче, цукор, кориця 180 гр

чіа з кизилом 37
кизил, насіння чіа, цукор 200 гр

шоколадний щербет з сухофруктів із кокосом 43
фініки, родзинки, горіх волоський, кокос, какао, вершкове масло 125 гр

сироїдна цукерка із сухофруктів 15
родзинки, смородина червона, насіння льону, насіння соняшника 50 гр

напої.

холодні.

компот з кизилу 25
Кизил, цукор 260 мл

сливовий нектар 25
слива, цукор 260 мл

зелений чай матча 25
260 мл

kombucha chia super food 45
300 мл

напій функціональний Vitamin Well 49
500 мл

чайний квас Kombucha Live 40
500 мл

фреші і смузі.

детокс 45
яблуко, селера, шпинат 260 мл

сливовий смузі з базиліком 35
слива, базилік, цукор 260 мл

імунітет 49
яблуко, селера, лимон, імбир 260 мл

смузі ківі – спіруліна 59
ківі, водорості спіруліна, цукор 260 мл

смузі буряк – груша 45
260 мл

виноград з чіа 59
260 мл

дуже! радимо

кіноа
з куркою каррі
69 грн.

коржик
з індичкою і сливою
59 грн.

суп-пюре
з баклажанів
49 грн.

пісочне печиво
з гречаного борошна
з кизилом
33 грн.

продукти вересня

слива

перше, що спадає на думку – варення, пироги і компоти. Але у нас в арсеналі є щось оригінальніше.
Салати, запіканкі, сендвічі...
Особливо ці страви порадують тих, хто піклується про своєю фігуру. Адже слива малокарійна, не дивлячись на свій солодкий смак: на 100 грамів продукту доводиться всього 30 калорій.
Так що можете сміливо насолоджуватися!

баклажан

на Балканах його називають турецьким помідором, в Палермо цій ягоді присвятили цілу Олімпіаду, а ось людству в цілому баклажан подарувала Східна Індія.
Не дивлячись на те, що він для всіх "синенький", кольори і форми у баклажана найрізноманітніші. Такі різні, як і наші з ним страви.

кизил

маленький, та завзятий кизил – це червона ягідка з цілющими властивостями.
У ньому міститься величезна кількість аскорбінової кислоти, а значить холодна осінь разом з ним пройде без нежиті.
Саме для цього ми і припасли для всіх цю ягоду. Будемо тонізувати і зміцнювати організм разом!