

с 9:00 до 13:00

ЗАВРАКИ

порция Белки (в 100 г) Жиры (в 100 г) Углеводы (в 100 г) Калории

ТВОРОГ

Воздушные пончики с ягодным соусом	155 г	10,24	13,97	34,37	471,6
Сырники со взбитой сметаной и ягодным соусом	200 г	9,27	23,33	23,2	697,8

БРУСКЕТТЫ

Сэндвич с сочным куриным бедром, томатами и мяром Страчателла	330 г	12,73	10,31	27,36	835,4
Брускетта с крабом, водорослями Чука и авокадо	200 г	7,09	11,84	19,66	427,2
Брускетта с ростбифом, рукколой и трюфельным маслом	150 г	13,64	22,73	23,81	531,6
Брускетта с авокадо, вялеными томатами и перепелиным яйцом	180 г	6,71	24,97	20,25	598,8

КАШИ

Овсянка со свежими ягодами/классик	250 г	2,05	2,35	8,95	163,2
Овсянка со свежими ягодами/кокос	250 г	2,41	2,55	9,27	174,5
Пшеничная каша с манго/классик	250 г	4,16	6,19	24,04	421,6
Пшеничная каша с манго и кокосом/молоко кокос	250 г	4,52	6,396	24,36	432,9
Рисовая с фруктами	280 г	3,42	2,61	27,96	417,4

с 9:00 до 13:00

ЗАВРАКИ

порция

Белки
(в 100 г)

Жиры
(в 100 г)

Углеводы
(в 100 г)

Калории

ТВОРОГ

Воздушные пончики
с ягодным соусом

155 г

10,24

13,97

34,37

471,6

Сырники со взбитой сметаной
и ягодным соусом

200 г

9,27

23,33

23,2

697,8

ВО ВСЕ ТЯЖКИЕ

Золотистый бульон из петуха
и домашней лапшой

460 г

6,14

2,31

3,88

280,3

Окрошка с индейкой

380 г

4,16

6,49

4,07

347,2

Котлета по-киевски
с картофельным пюре
и сметанно-огуречным соусом

330 г

14,4

19,15

15,07

958,0

Бургер с мраморной говядиной,
яйцом и запечённым картофелем

440 г

11,63

17,01

16,34

1166,0

Паста с тигровыми креветками
в соусе Песто

250 г

11,17

31,04

19,54

1005,1

СЕТЫ

Фирменный завтрак Птичка-Невеличка

650 г

6,8

16,35

22,69

1724,0

Воздушный омлет с камчатским крабом,
авокадо и розовыми томатами

310 г

5,9

23,7

21,41

762,2

Ароматная шакшука

340 г

5,61

6,87

18,21

534,3

Глазунья с обжаренными сосисками,
спелыми томатами, картофелем
и пшеничным хлебом

420 г

7,01

8,97

13,5

683,8

Картофельный гратен с диким лососем,
яйцом пашот и соусом из анчоусов

210 г

7,63

25,03

19,26

699,2

Скрамбл с тигровыми креветками,
рукколой, розовыми томатами и
хрустящим багетом с песто

250 г

8,15

23,45

12,05

729,9

Скрамбл с угрем, трюфельным маслом,
соусом унаги и свежим шпинатом

205 г

8,09

32,16

1,88

675,4

Завтрак Чемпиона с диким лососем,
спелым авокадо, яйцом и
обжаренным Сулугуни

350 г

7,11

16,07

4,6

670,3

Воздушное заварное кольцо с
тар-таром из дикого лосося и огурца
с яйцом пашот и свежим гуакомеле

250 г

8,04

21,85

11,37

685,9

с 9:00 до 13:00

ЗАВРАКИ

порция

Белки
(в 100 г)

Жиры
(в 100 г)

Углеводы
(в 100 г)

Калории

СЕЗОН ЛИСИЧЕК

Картофельный драник с лисичками	190 г	5,51	32,3	9,68	667,9
Скрамбл с лисичками и трюфельным маслом	210 г	4,73	28,21	2,81	596,7

ПОКЕ

Поке с имбирным цыпленком и водорослями чука	270 г	9,48	7,18	23,24	528,1
Поке с диким лососем и тайским манго	265 г	6,31	4,94	11,17	303,4
Поке с тигровыми креветками и авокадо	245 г	6,05	7,72	11,5	342,4

УЛЁТНЫЕ СМУЗИ

Клубника-мята	230 мл	1,59	1,23	27,13	289,9
Манго-Кокос	270 мл	2,22	1,46	13,13	201,6
Банан-голубика	225 мл	1,82	1,23	18,58	208,7

ЛИМОНАДЫ

Манго-юдзу	170 мл	0,17	0,23	14,14	101,0
Личи-красная смородина	180 мл	0,254	0,033	16,67	122,4
Маракуйя-клубника	185 мл	0,16	0,022	12,99	97,7
Киви-эстрагон-груша	170 мл	0,156	0,021	13,65	94,2

с 9:00 до 13:00

ЗАВРАКИ

порция Белки (в 100 г) Жиры (в 100 г) Углеводы (в 100 г) Калории

КОФЕ

Айс Латте Оранж-ванила	265 мл	2,26	3,08	22,29	334,0
Айс Латте Банан-соленая карамель	240 мл	2,75	3,52	16,84	264,2
Эспрессо-тоник Грейпфрут	200 мл	1,07	1,11	1,82	43,3
Эспрессо-тоник ананас-лемонграсс	210 мл	1,09	1,1	8,85	104,3
Эспрессо-тоник Пьементо драм	200 мл	1,09	1,11	2,06	61,8
Аффогато Стаут/ брауни	120 мл	4,52	7,12	13,63	162,4
Аффогато банан/ карамель	120 мл	4,32	5,92	21,26	186,8
Аффогато клубника/ ваниль	120 мл	4,32	7,32	14,06	167,4
Американо*	150 мл	1,64	2,08	1,39	46,4
Капучино*	180 мл	2,71	3,95	3,79	111,0
Латте	200 мл	2,83	4,36	4,24	135,2
Эспрессо*	30 мл	5,56	5,76	1,64	24,2

* Расчет кофе и чая без учёта добавления сахара

ЧАЙ

Ассам - черный чай*	500 мл	0	0	0	0,0
Жасминовый чай*	500 мл	0	0	0	0,0
Молочный улун чай*	500 мл	0	0	0	0,0
Манго маракуйя чай*	500 мл	0	0	0	0,0
Сенча зеленый чай*	500 мл	0	0	0	0,0
Краснополянский чай*	500 мл	0	0	0	0,0
Гречишный*	500 мл	0	0	0	0,0
Конопляный чай*	500 мл	0	0	0	0,0
Чай собственного приготовления					
Имбирный чай	500 мл	0,09	0,14	7,5	142,3
Малиновый	500 мл	0,12	0,093	4,67	124,2
Холодный Альпийский чай/Нектарин	1000 мл	0,219	0,036	14,28	583,2
Холодный чай клубника/ маракуйя	1000 мл	0,16	0,033	16,33	662,7

* Расчет кофе и чая без учёта добавления сахара