

Энергетическая ценность Завтраки



			* в 100 г			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал/дк
Рисовая каша на кокосовом молоке с печеньем	250	Рис, молоко кокосовое, сливки 33%, молоко 2,5%, сахар, соль, печенье фроллини с шоколадом, свекольная пудра.	3,00	11,00	19,00	190,00
Овсяная каша с печеньем	250	Хлопья овсяные, молоко 2,5%, вода, сахар, соль, печенье фроллини с шоколадом, микрогрин.	4,50	4,00	15,00	115,00
Овсяная каша на кокосовом молоке с сыром Дор Блю и карамелизированной грушей	280	Хлопья овсяные, вода, молоко кокосовое, груша карамелизированная (груша свежая, сахар, масло растительное), сыр Дор Блю, сироп кленовый, фисташка, соль	4,50	11,00	16,00	180,00
Киноа с сёмгой	180/50	Семга с/с, киноа, томаты черри, авокадо свежее, соус азиатский (соус кисло-сладкий, лимонная кислота, масло растительное, соус соевый, масло кунжутное, уксус бальзамический, фреш лимона), кинза свежая.	5,00	9,00	5,00	120,00
Маш с яйцом пашот, авокадо и бланшированными томатами черри	180/120	Маш, сливки 33%, Крем чиз (сыр творожный, сливки 33%), соль, смесь перцев, яйцо пашот, томаты черри, авокадо свежее, соус соево-мятный (соус соевый, вода, кунжут, мята свежая, перец чили свежий), Крем чиз (сыр творожный, сливки 33%), микрогрин.	8,00	11,00	12,00	180,00
Бенедикт с сёмгой (с хлебом на выбор)	250	Сёмга с/с, Крем чиз (сыр творожный, сливки 33%), огурцы свежие, яйцо пашот, соус Голландский (масло сливочное, желток, соль, фреш лимона), микрогрин. Хлеб Зерновой или для завтрака	10,00	30,00	14,00	370,00
Бенедикт с крабом (с хлебом на выбор)	230	Краб, Крем чиз (сыр творожный, сливки 33%), огурцы свежие, яйцо пашот, соус Сливочный биск (биск, сливки 33%), микрогрин.	8,00	8,00	15,00	165,00
Тост со взорванной говядиной и копчёным золотым соусом	250	Хлеб Бородинский, говядина взорванная (говядина, морковь свежая, лук репчатый свежий, сельдерей свежий, соль, вода), яйцо куриное, соус Сулугуни (сливки 33%, сыр Сулугуни, соль), Крем чиз (сыр творожный, сливки 33%), микрогрин, кандурин	14,00	14,00	10,00	220,00
Тост с беконом и соусом Матча	200	Багет, бекон с/к, Крем чиз (сыр творожный, сливки 33%), листья салата свежего, яйцо куриное, соус Матча (сливки 33%, матча, соль), микрогрин	9,50	21,00	10,00	170,00
Английский сытный завтрак (с хлебом на выбор)	100/80/95/ 50/30	Сосиски венские, бекон с/к, яйцо куриное, шампиньоны свежие, томаты свежие, масло растительное, заправка на чикен-салат (майонез 67%, кефир, чеснок свежий, укроп свежий, соль), микрогрин. Хлеб Зерновой или для завтрака.	8,50	18,00	10,00	240,00
Омлет с ростбифом и вешенками	220/25	Омлет (яйцо куриное, сливки 33%, масло растительное, соль), соус на омлет Ростбиф (сливки 33%, крем чиз (сыр творожный, сливки 33%), сыр Дор блю, соль), ростбиф, вешенки Кимчи, руккола свежая, томаты черри свежие, крем Бальзамик черный.	10,00	17,00	3,50	210,00
Омлет с сёмгой и соусом Крем чиз	210/25	Омлет (яйцо куриное, сливки 33%, масло растительное, соль), крем-чиз (сыр творожный, сливки 33%), сёмга с/с, руккола свежая, томаты черри свежие, крем Бальзамик черный.	9,50	19,00	2,00	220,00
Скрэмбл в круассане с беконом и томатами	200	Круассан, бекон с/к, омлетная масса (яйцо куриное, сливки 33%, соль), растительное масло, соус на скрэмбл в круассане (Соус Айоли молочный (масло растительное, молоко 2,5%, чеснок свежий, соль), соус Блэк (соус соевый, соус чили кисло-сладкий, крем бальзамик черный), крем-чиз (сыр творожный, сливки 33%)), томаты свежие, микрогрин	9,00	29,00	13,00	350,00
Скрэмбл с пряными травами и сырокопчёной олениной	120/25/25	Омлетная масса (яйцо куриное, сливки 33%, соль), пюре зелёное из трав (масло растительное, петрушка свежая, эстрагон свежий, соль), масло растительное, оленина с/к, руккола, томаты черри свежие, крем Бальзамик черный	9,00	22,00	2,00	240,00
Яичница-глазунья из трёх яиц	130	Яйцо куриное, масло растительное, соль, микрогрин.	10,00	19,00	3,00	225,00

Дополнительно

		* в 100 г				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, кКал/кДж	
- ветчина	30	23,00	21,00	0,00	280,00	
- помидоры	30	1,00	0,30	6,00	30,00	
- шампиньоны	30	4,00	3,00	2,00	50,00	
- тосты	50	8,00	4,00	49,00	265,00	
Сырники со сметаной и соусом из красных ягод	140/90	Сырники (творог 9%, сахар, мука пшеничная, желтки, соль), масло растительное, сметана 30%, соус ягодный (вишня, малина, клубника, сахар, вода), микрогрин	11,00	13,00	18,00	235,00
Ленивые сырники со сгущёнкой из ромашки и корицей	150/90	Сырники ленивые (творог 9%, сахар, мука пшеничная, желтки, соль), сгущёнка из ромашки (сливки 33%, вода, сахар тростниковый, сахар, ромашка), корица молотая, микрогрин	13,00	13,00	24,00	265,00
Круассан с кремом из белого шоколада с матчей	80	Круассан, крем Матча (шоколад белый бельгийский, сливки 33%, матча зелёная)	9,50	28,00	42,00	460,00
Круассан с кремом из белого шоколада с базиликом	80	Круассан, крем Базилик (шоколад белый бельгийский, сливки 33%, базилик свежий)	9,00	28,00	42,00	460,00