

СОСТАВ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ БЛЮД

PROзавтрак

и не только

БАР

Алкогольные коктейли

Апероль сприц	240	Апероль, Шато Тамань, Аква, газ, Апельсин
Вишневый Сприц	220	Апероль, Игристое Шато Тамань, сок вишневый, сироп вишневый, вишня, вода газ
Яблочный Джин-Тоник	280	Джин барристер, фреш лимона, лимоны, сок яблочный, тоник, мята, яблоки свежие
Лимончелло сприц	240	Лимончелло, Шато тамань, Аква газ, лимон
Мартини Бьянко-Тоник	200	Мартини бьянко, тоник, лайм
Мартини Фиеро-Тоник	200	Мартини фиеро, Тоник, апельсин

*в 100 г			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, кКал/гДж
0,1	0,2	13,2	55,0/230,5
1,2	3	7	32,8/137,4
1	0	37	152,0/636,9
0,2	0	2	8,8/36,9
0	0,1	11,7	47,7/199,9
0,1	0	12	48,4/202,8

Смузи

Клубника-Шпинат	300	Шпинат, сироп клубника, морс брусничный, клубника, банан
Дыня-Маракуйя	300	Банан, мороженое ванильное, пюре маракуйя, сыроп дыня, сок яблочный, микрогринн
Кокос-Малина	300	Малина, банан, молоко кокосовое, сироп малина, сироп кокос, стружка кокосовая, микрогринн

*в 100 г			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, кКал/гДж
0,9	0,2	4	21,4/89,7
1,5	1,2	8,4	50,4/211,2
8	31	68	583,0/2442,8

Молочные коктейли

Брауни	250	Пончик, сироп брауни, молоко, мороженое ванильное
Ежевика/Маракуйя	250	Мороженое, молоко, сливки, пюре маракуйя, ежевика, сироп ежевика
С сиропом на выбор	250	Мороженое ванильное, молоко, сироп на выбор
Облепиховый	300	Молоко, облепиха, сахар, вода, сок апельсиновый, мороженое, облепиха, сливки взбитые

*в 100 г			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, кКал/гДж
3,5	5,3	22,4	151,3/633,9
2,6	3,6	11,4	88,4/370,4
2,8	3	15,4	99,8/418,2
1,1	2,8	8,9	65,2/273,2

Домашние лимонады

Сливочное яблоко	300	Фреш яблочный, яблоко, мороженое ванильное, фреш лайма, лайм, вода газ, яблоко
Облепиха-Базилик	300	Облепиха, сахар, вода, сироп базилик, апельсин, вода газ, базилик
Имбирная клубника	300	Топинг клубника, сироп клубника, сок яблочный, имбирный эль, вода газ, клубника
Безалкогольный спритц	400	Сироп апероль, апельсин, вода газ, игристое вино Б/а
Бразильский лимонад	300	Молоко кокосовое, лайм, молоко сгущеное, вода газ, сироп ваниль

*в 100 г			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, кКал/гДж
0,01	0,002	11,1	44,5/186,3
2	4	37	192,0/804,5
0,5	0,3	19,8	83,9/351,5
0,1	0,003	13	52,4/219,7
0,4	0,1	13,5	56,5/236,7

Горячий сбор

Апельсин-Вишня-Шоколад	500	Вишневый сок, черный чай, вишневый сироп, шоколадный сироп, вода, сироп ваниль
Пряный Яблоко-Маракуйя	500	Яблочный сок, корица труб., гвоздика, перец душистый, сироп чили, пюре маракуйя, персики консервированные, чай японская липа
Морошка - Соленая карамель	500	Морошковое варенье (морошка, сахар, кислота лимонная) соленая карамель (сахар, сливки, соль) чай шиповник, вода
Ягодный сбитель	500	Морс черная смородина (вода, смородина, сахар), морс брусничный (брусника, сахар, вода, анис), топинг клубника, клубника, смородина, гвоздика, чай сочные ягоды, вода

*в 100 г			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, кКал/гДж
0,3	0,9	3,9	24,9/104,3
1,3	0,5	15,9	73,3/307,1
0,3	2,7	9,2	62,3/261,0
0,2	0,1	6,6	28,1/117,1

Кофейные напитки

			*в 100 г			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал/гДж
Какао с маршмеллоу	300	Какао, молоко, маршмеллоу	4,3	7,7	12,1	134,9/565,2
Раф Нутелла	300	Кофе, вода, гель темный шоколад, молоко, сливки, сироп лесной орех, сливки взбитые, шоколад темный	1,6	8,2	12,5	130,2/545,5
Ирисовый Раф	300	Молоко, сливки, сироп ваниль, сироп клен, кофе, вода, сливки взбитые, топинг карамель	2,4	37	10,6	385,0/1613,2
Мятный мокачино	300	Сироп мята, кофе, вода, молоко, топинг черный шоколад, сливки взбитые, кандурин	2,1	6,8	32,6	200,0/838,0
Брусничный бамбл	300	Кофе, вода, брусника, вода, сахар, лимонная кислота, морс брусничный, сироп ваниль, брусника	2	1,9	56,9	252,7/1058,8
Эскимо Бабл гам	210	Какао, мороженое ванильное, сироп бабл гам, зефир, молоко, шоколад темный	6,6	14,5	64,7	415,7/1741,8
Бамбл кофе	240	Кофе, вода, фреш апельсиновый, апельсины, сироп карамель	4,7	10,7	57,6	345,5/1447,6

Кофе

			*в 100 г			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал/гДж
Эспрессо	20	Кофе, вода	0	0,2	0	1,8/7,5
Двойной эспрессо	40	Кофе, вода	0	0,2	0	1,8/7,5
Американо	160	Кофе, вода	0,1	0,3	0	3,1/7,5
Флэт Уайт	200	Кофе, вода, молоко	2,1	2,3	3,4	42,7/178,9
Двойной Флэт Уайт	300	Кофе, вода, молоко	2,1	2,3	3,4	42,7/178,9
Капучино	200	Кофе, молоко, вода	2	2,5	3	42,5/178,1
Капучино большой	300	Кофе, молоко, вода	2	2,5	3	42,5/178,1
Латте	300	Кофе, вода, молоко	2	2	3	38,0/159,2
Раф	300	Кофе, вода, молоко, сливки, сироп на выбор	2,4	5,4	8	90,2/377,9
Фильтр Кофе	300/500	Кофе , вода	0,9	0,9	1,9	19,3/80,9
Горячий шоколад	100	Горячий шоколад, молоко, сливки	0,5	1	1,9	18,6/77,9

Чай в чайнике

			*в 100 г			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал/гДж
Восточная сенча	500	Чай заварной, вода	0,01	0	0,032	0,2/0,7
Асаам	500	Чай заварной, вода	0,64	1,75	0,44	20,1/84,1
Зеленая сенча	500	Чай заварной, вода	0	0	0,2	0,8/3,4
Манго и Клубника	500	Чай заварной, вода	0,1	0	0,2	1,2/5,0
Ройбос клубнично- медовый	500	Чай заварной, вода	0,8	0,8	1,2	15,2/64,7
Сочные ягоды	500	Чай заварной, вода	20	5,1	6,9	153,5/643,2
Цветок жасмин	500	Чай заварной, вода	0,2	0,1	0,2	2,5/10,5
Молочный улонг	500	Чай заварной, вода	0	0	0,2	0,8/3,4
Эрл Грей	500	Чай заварной, вода	0,1	0	0,4	2,0/8,4

Чай в чашке

			*в 100 г			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал/гДж
Асаам	200	Чай в пакетике, вода	0	0	3	12,0/50,3
Зеленая сенча	200	Чай в пакетике, вода	0,4	0,1	0,1	2,9/12,2
Летние ягоды	200	Чай в пакетике, вода	0,2	0	6,3	26,0/108,9
Ройбос апельсин	200	Чай в пакетике, вода	0,4	0,4	0,6	7,6/31,8
Эрл Грей	200	Чай в пакетике, вода	0,1	0	0,5	2,4/10,1
Цветок жасмина	200	Чай в пакетике, вода	0,2	0,1	0,2	2,5/10,5

Молоко альтернативное

Миндальное	50
Кокосовое	50
Банановое	50
Безлактозное	50

*в 100 г			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал/гДж
0,6	1,5	4,0	31,9/133,7
1,5	1,4	3,3	31,8/133,2
3,0	1,0	7,0	49,9/205,3
3,0	1,5	4,7	44,3/185,6

К кофе

Сливки 22%	10
Молоко 3,2%	50
Маршмеллоу	5
Взбитые сливки	10

*в 100 г			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал/гДж
2,3	22	3,8	222,4/931,9
2,9	3,5	4,7	61,9/259,4
1,8	0,2	81,3	334,2/1400,3
3,2	22,2	12,5	262,6/1100,3

Фреш свежавыжатый

Лимонный	200	Лимоны
Апельсиновый	200	Апельсины
Грейпфрутовый	200	Грейпфруты
Яблочный	200	Яблоко

*в 100 г			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал/гДж
0,9	0,1	3	16,5/69,1
0,9	0,1	9	40,5/169,7
0,8	0,1	8,5	38,1/159,6
0,06	0,09	7,5	31,1/130,1

К чаю

Лимон	10
Мята	5
Имбирь крень	10
Мёд	20
Лист смородины	3
Чабрец	3

*в 100 г			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал/гДж
0,3	1,1	9,3	48,3/202,4
3,8	0,9	6,9	50,9/213,3
1,8	0,8	15,8	77,6/325,1
0,8	0	80,3	324,4/1359,2
0,1	0	0,1	0,8/3,4
9	7	27	207,0/867,3