

МЕНЮ от 23.07.15



Наименование блюда	vegan	Выход блюда, гр.
Салаты		выход, гр.
Бордо свекла, томаты, пекинская капуста, болгарский перец, сок лимона, подсолнечное масло, специи	✓	150
Вдохновение помидоры, морковочка, пекинская капуста, болгарский перец, зелень, специи, нерафинированное подсолнечное масло	✓	150
Весенний белокачанная капуста, огурчики, лимон, зерна граната, зелень, нерафинированное подсолнечное масло, специи	✓	150
Винегрет морковь, свекла, картофель, зеленый горошек, огурчики маринованные, нерафинированное подсолнечное масло, специи	✓	150
Греческий томаты, огурчики, перец болгарский, маслины, брынза, соус		150
Капрезе томаты, сыр твердый, базилик, оливковое масло, специи		130
Каприз фасоль, кукуруза, адыгейский сыр, огурчики, оливки, сухарики, майонез постный, свежая зелень, специи		150
Купеческий свекла, грецкие орехи, чернослив, майонез постный, мёд, соль, яблочный уксус, специи	✓	150
Летний свежие огурчики, помидоры, зелень, специи, сметана		150
Морковь с черносливом и грецким орехом морковь тертая, чернослив, грецкие орешки, сахар, сметана, специи		150
Морской морская капуста, морковь, оливковое масло, специи	✓	150
Оливье картофель, морковь, огурчики, зеленый горошек, вегетарианская колбаса, зелень, специи, постный майонез	✓	150
Осенний томаты, белокачанная капуста, морковочка, зелень, соль, нерафинированное подсолнечное масло	✓	150
Пекин капуста пекинская, свежие огурчики, томаты, кукуруза, оливки, зелень, оливковое масло, специи	✓	150
Под шубой картофель, морковь, свекла, баклажаны, нори, оливковое масло, постный майонез, специи	✓	150
Полянка картофель, цукини, баклажаны, гранат, молоко, свежая зелень, подсолнечное масло, майонез постный, соль, сахар, специи		150
Раджа морковь, копченый сыр, красная икра, майонез постный, сок апельсина, специи		150
Салат из пророщенной гречки пекинская капуста, болгарский перец, огурец, пророщенная гречка, сок лимона, имбирь свежий, оливковое масло холодного отжима	✓	150

Салат из пророщенной пшеницы морковь, яблоко, мёд, корица, пророщенная пшеница	✓	150
Салат из спаржи спаржа, фасоль, помидоры, сыр твердый, сыр копченый, майонез постный, масло подсолнечное, соевый соус, горчица, сахар, специи		220
Салат с фунчозой томаты, болгарский перец, кукуруза, авокадо, фунчоза, зелень, специи, соевый соус	✓	150
Славянский редис, редька, сельдерей, яблоко, чернослив, кокосовая стружка, оливковое масло, майонез постный, сок лимона, соль, специи	✓	150
Спортивный пекинская капуста, томаты, нут, зелень, масло подсолнечное, специи	✓	150
Фитнес грин авокадо, огурчики, пекинский салат, кешью, маслины, сок лимона и апельсина, оливковое масло, зелень, соль, специи	✓	150
Фруктовый микс груши, бананы, яблоки, виноград, мандарины, сахар, специи, мёд	✓	150
Фруктовый со сливками бананы, яблоки, чернослив, грецкий орех, кокосовая стружка, лимон, мята, сливочный соус	✓	150
Чукка с ореховым соусом водоросли "Чукка", соус из кешью, семена черного кунжута	✓	150
Супы		выход, гр.
Борщ картофель, морковь, свекла, томаты, капуста белокачанная, болгарский перец, специи, зелень	✓	250
Венгерский картофель, томаты, болгарский перец, морковь, адыгейский сыр, кукурузная крупа, подсолнечное масло, специи, зелень		250
Гороховый супчик горошек, морковь, картофель, томаты, подсолнечное масло, специи, зелень	✓	250
Крем-суп из брокколи картофель, капуста брокколи, сыр сливочный, масло сливочное, специи		250
Маш суп картофель, цветная капуста, морковь, горох маш зеленый, свежая зелень, специи	✓	250
Мили-Джули картофель, морковь, перец болгарский, цветная капуста, густой соус из вываренной в молоке нутовой муки, специи		250
Минестроне картофель, морковь, болгарский перец, цветная капуста, макароны, фасоль консервированная, масло сливочное, сок лимона, специи		250
Морковно-имбирный супчик картофель, морковь, тыква, масло сливочное, имбирь, специи, сливки		250
Овощной суп-пюре картофель, морковь, свежий имбирь, сливочное масло, специи		250
Окрошка картофель, редис, огурец, вег. колбаса, минер. вода, кефир, сметана 20%, специи		250
Рассольник картофель, морковь, перловка, маринованные огурчики, специи	✓	250
Солянка колбаса вегетарианская 4 вида, морковь, томаты, корнишоны, маслины, лимон, зелень, специи		250
Сырный картофель, морковь, сыр колбасный, сливки 22%, масло сливочное, специи		250
Суп с нори картофель, морковь, морские водоросли "Якинори", адыгейский сыр, специи, зелень		250

Тыквенный суп-пюре <i>тыква, картошечка, морковь, имбирь, сливки, сливочное масло, специи</i>		250
Фасолевый суп <i>картофель, морковь, фасоль, масло сливочное, масло подсолнечное, специи, зелень</i>	✓	250
Чечевичный суп <i>чечевица желтая, морковь, болгарский перец, картофель, томаты, специи, зелень</i>	✓	250
Шпинатный суп <i>картофель, морковь, шпинат, адыгейский сыр, маслины, специи, зелень</i>		250
Щи <i>картофель, морковь, капуста белокачанная свежая, соевые кусочки, масло подсолнечное, специи, зелень</i>	✓	250
Горячее		выход, гр.
Баклажаны по французски <i>баклажаны, томаты, морковь, майонез вегетарианский, соль, специи</i>	✓	65
Бигус <i>белокачанная капуста, вегетарианская колбаса, томаты, подсолнечное масло, специи</i>	✓	200
Горошница с томатами <i>горох, томаты, подсолнечное масло, специи, зелень</i>	✓	200
Греча с семечками <i>греча, семечки подсолнуха, подсолнечное масло</i>	✓	100
Гуляш вегетарианский <i>соевые кусочки, болгарский перец, томатный соус, соль, специи</i>	✓	200
Жаркое "Лето" <i>картофель, томаты, болгарский перец, морковь, пекинская капуста, топленое масло Гхи, зелень, специи</i>		200
Зраза морковная с сыром <i>морковь, адыгейский сыр, манная крупа, майонез, специи</i>		185
Картофель "Айдахо" <i>картофель, растительное масло, зелень, специи</i>	✓	200
Картофель с овощами <i>картофель, колбасный сыр, болгарский перец, баклажаны, корнишоны, твердый сыр, мука, масло подсолнечное, майонез постный, соль, специи</i>		200
Картофель запеченный в сметане с сыром <i>картофель, адыгейский сыр, твердый сыр, сметана, специи</i>		150
Картофельная запеканка с колбасой <i>картофель, колбаса вегетарианская, твердый сыр, сливки, молоко, сливочное масло, подсолнечное масло, соль, специи</i>		200
Картофельное пюре <i>картофель, масло сливочное, молоко, соль, специи</i>		200
Котлетка овощная с сыром <i>картофель, морковь, капуста белокачанная, адыгейский сыр, масло подсолнечное, соль, специи</i>		60
Котлета "рыбная" <i>адыгейский сыр, водоросли нори, рис, соль, специи</i>		70
Котлета Фалафель (в порции 2 шт.) <i>нут, рис, морковь, зелень, соль, специи</i>		60
Лазанья овощная с баклажанами <i>тесто для лазаньи, баклажаны, свежие томаты, морковь, маслины, соус Бешамель, твердый сыр, специи, зелень</i>		230
Лазанья с тыквой <i>тесто для лазаньи, картофель, тыква, колбаса вегетарианская, кокосовая стружка, маслины, соус Бешамель, твердый сыр, специи, зелень</i>		200
Лазанья со шпинатом и сыром <i>тесто для лазаньи, шпинат, томаты, адыгейский сыр, сыр колбасный, твердый сыр, кешью, соус Бешамель, сливки, зелень, специи</i>		190
Лобио <i>фасоль красная, соя, томаты, болгарский перец, капуста пекинская, подсолнечное масло, специи, зелень</i>	✓	200
Макароны <i>макароны, масло подсолнечное, соль</i>	✓	200

Макаронны по-флотски макаронны, колбаса сервелат, масло сливочное, масло подсолнечное, зелень, специи, соль		200
Макаронны с запеченной тыквой макаронны, тыква, сыр, фасоль, морковь, масло сливочное, масло подсолнечное, специи, соль		200
Медальон (в порции 2 шт.) колбаса вегетарианская, кляр		50
Нут с паниром в томатах турецкий горошек, адыгейский сыр, томаты, зелень	✓	200
Овощи под шубой рис, картофель, болгарский перец, морковь, брокколи, сыр Гауда, томаты протертые, кокосовая стружка, сметана, соль, специи		200
Омлет летний вегетарианский адыгейский сыр, свежие томаты, цуккини, масло подсолнечное, специи, зелень		200
Паровой рис басмати	✓	100
Панир в соусе из свежих томатов адыгейский сыр, сметана, томаты, специи, зелень		200
Паста овощная с сыром макаронны, баклажаны, болгарский перец, зеленый горошек, копченая колбаса, твердый сыр, томатно-сливочный соус, специи		190
Плов рис басмати, морковь, соевые кусочки, кешью, оливки, томаты, зелень, специи	✓	200
Плов Бухарский рис басмати, морковь, изюм, курага, кешью, зелень, специи	✓	200
Рыбка по-вегетариански адыгейский сыр, нори, соевый соус, кляр, специи		70
Сабджи с паниром картофель, болгарский перец, морковь, капуста, адыгейский сыр, сметана, масло Гхи, зелень, специи		200
Сабджи постное болгарский перец, морковь, капуста белокочанная, картофель, томаты, фасоль стручковая, зелень, специи	✓	200
Сосиска "Нежная"		50
Фасоль со специями фасоль зеленая стручковая, кокосовая стружка, масло подсолнечное, соль, специи		100
Цветная капуста под сырным соусом цветная капуста, твердый сыр, молоко, сливочное масло, подсолнечное масло, соль, специи		150
Шашлычок с сыром кабачки, томаты, адыгейский сыр, кляр из нутовой муки		120
Шпинат с паниром шпинат, адыгейский сыр, подсолнечное масло, сливочное масло, сметана, специи		150
Роллы		выход, гр.
Ролл "Марино" Болгарский перец, свежий огурчик, соевая рыбка, нежный сливочный сыр, рис, белый и черный кунжут порция: 8 роллов		250
Ролл "Греческий" Болгарский перец, свежий огурчик, помидор, нежный сливочный сыр, рис, нори Порция: 6 роллов		180
Ролл "Овощной" Болгарский перец, свежий огурчик, авокадо, помидор, лист пекинского салата, рис, нори Порция: 5 роллов	✓	180

Ролл "Каппа Маки" с огурцом Свежий огурчик, рис, нори Порция: 6 роллов	✓	80
Выпечка		выход, гр.
Банан во фритюре банан, кляр, сахарная пудра		50
Блинчики (в порции 2 шт.) мука в/с, молоко, масло сливочное, масло подсолнечное, соль, сахар		140
Блинчик с вареной сгущенкой мука в/с, молоко, вареное сгущенное молоко, грецкий орех, масло сливочное, масло подсолнечное, соль, сахар		110
Блинчик с икрой (в порции 2 шт.) мука в/с, молоко, икра из морских водорослей, сливки, сыр, подсолнечное масло, сливочное масло, специи		70
Кексик веганский с изюмом / с орешками и кэрбом мука, сахар, масло подсолнечное, уксус яблочный, изюм или орешки и кэрб	✓	60
Кесадилья "Мексикано" мука пшеничная цельнозерновая, мука кукурузная, масло кукурузное, помидоры, болгарский перец, морковь, фасоль, соус, специи	✓	75
Лепешка Морская мука в/с, мука кукурузная, масло подсолнечное, сыр твердый, водоросли Нори, соевый соус, масло сливочное, специи		110
Лепешка пряная "Пиши" мука пшеничная цельнозерновая, укроп, петрушка, паприка, тмин, зира, оливковое масло	✓	45
Лепешка Сырная тонкое тесто, майонез вегетарианский, твердый сыр, зелень, специи		75
Лепешка "Чapati" мука пшеничная в/с, мука пшеничная цельнозерновая, сметана, масло растительное, соль, сахар		45
Пирог морковный мука пшеничная в/с, манка, морковь, сметана, сгущенное молоко, сливочное масло, сахар		150
Пирог с капустой тесто сдобное бездрожжевое, капуста белокачанная, специи, сливочное масло		100
Пирог с картошечкой тесто сдобное бездрожжевое, картофельное пюре, специи, сливочное масло		85
Пирожок с овощами тесто постное бездрожжевое, морковь, картофель, томаты, фасоль стручковая, соль, специи	✓	100
Пирожок со шпинатом и сыром тесто сдобное бездрожжевое, шпинат, адыгейский сыр, твердый сыр, соль, специи		100
Пирожок с курагой тесто постное бездрожжевое, курага, сахар, ванилин, масло растительное	✓	100
Пирожок с яблоками и лимоном тесто постное бездрожжевое, яблоки, лимоны, корица, ванилин, масло растительное	✓	100
Пирожок с вишней тесто сдобное бездрожжевое, вишня, сахар, крахмал, пряности		100
Пирожок медовый с черносливом и шоколадом тесто медовое, масло сливочное, чернослив, шоколад, корица, пряности		75
Пирожок медовый с брусникой <i>тесто</i> медовое, масло сливочное, брусника, сахар		75
Пирожок медовый с вишней <i>тесто</i> медовое, масло сливочное, вишня, специи		75
Осетинский пирог с сыром и грецким орехом тесто сдобное бездрожжевое, сыр твердый, адыгейский сыр, грецкий орех, сметана, зелень		100

Осетинский пирог с творогом и апельсином <i>тесто сдобное бездрожжевое, творог, сахар, апельсины</i>		100
Осетинский пирог со шпинатом и сыром <i>тесто сдобное бездрожжевое, шпинат, твердый сыр, адыгейский сыр, специи</i>		100
Печенье "Деревенское" <i>мука в/с, масло сливочное, имбирь молотый, жимка кедровая, майонез, сахар</i>		150
Печенье "Кедровое" <i>мука в/с, масло сливочное, имбирь молотый, жимка кедровая, майонез, сахар</i>		150
Печенье "Кэробовое" 6 шт <i>мука в/с, кэроб, масло сливочное, сметана, имбирь молотый, цедра апельсина, сахар</i>		120
Печенье "Овсяное" <i>хлопья овсяные, мука в/с, сахар, масло сливочное, майонез</i>		150
Печенье кокосовое веганское <i>мука в/с, сахар, кокосовое молоко, масло растительное, кокосовая стружка</i>	✓	160
Сочники с творогом <i>Мука ц/з, мука в/с, творог, сметана, кефир, масло подсолнечное, вареное молоко сгущенное/банан, цедра апельсина, сахар</i>		110
Трубочка фруктовая <i>постное тесто, чернослив, банан, корица, сахар</i>	✓	50
Хлеб булка <i>мука пшеничная хлебопекарная в/с, вода, соль, сахар, солодовая закваска</i>	✓	730
Хлеб кусок <i>мука пшеничная хлебопекарная в/с, вода, соль, сахар, солодовая закваска</i>	✓	30
Шаньга с картофелем <i>тесто сдобное бездрожжевое, картофель, молоко, сливочное масло, соль, специи</i>		150
<u>Пиццы</u>		выход, гр.
Капозэра <i>тонкое тесто, болгарский перец, брокколи, адыгейский сыр, зелень, твердый сыр</i>		430
Маргарита <i>тонкое тесто, томаты, твердый сыр, итальянские травы</i>		430
Рио <i>тонкое тесто, вегетарианская ветчина, болгарский перец, ананасы, грецкие орехи, кукуруза, зелень, твердый сыр</i>		430
Румба <i>тонкое тесто, вегетарианская колбаса, томаты, зелень, твердый сыр</i>		430
Сальса <i>тонкое тесто, твердый сыр, томаты, болгарский перец, маринованные огурчики</i>		430
Танго <i>тонкое тесто, сыр "фета", соус, оливки, специи</i>		430
Фламенко <i>тонкое тесто, томаты, оливки, каперсы, зелень, твердый сыр</i>		430
<u>Кондитерские изделия</u>		выход, гр.
Банановый кейк <i>бисквит без яиц, банан, кешью, кокосовая стружка</i>	✓	100
Десерт "Малахара" с фундуком или грецким орехом <i>молоко, сахар, фундук или грецкий орех</i>		20
Козинак льняной сыроедческий <i>лён, изюм, тыквенные семечки, семена подсолнуха, кэроб, изюм, мед</i>	✓	30
Козинак кунжутный сыроедческий <i>кунжут, тыквенные семечки, мед</i>	✓	30
Набор сладостей "Люблю и благодарю" <i>пирожное "Нектар", шарик Фруктовый, шарик Медовый, шарик Сезам, пирожное ОМ, трубочка с кремом</i>		120
Пирожное "Нектар" <i>медовые коржи, сливки, сгущенное молоко, чернослив, бананы, шоколад</i>		90

Пирожное "ОМ" крошка медовая, фундук, сгущенное молоко, мед, шоколад		60
Пирожное слоеное "Шьям" слоеное тесто, сгущенное молоко, арахис		50
Пудинг карамельный манная крупа, молоко, вишня сушеная, курага, апельсин, кешью, изюм, сливочное масло, сахар, специи		150
Пудинг банановый бананы, апельсины, манка, молоко, сливочное масло, кешью, сахар, специи		150
Рожок с кремом слоеное тесто, сливки, сгущенное молоко		55
Торт "Апельсиновая Ночь" бисквит без яиц с кэробом, мякоть апельсина, цедра апельсина, темный шоколад	✓	140
Торт "Самадхи" бисквит с кэробом, ванилин, сахар, сметана, чернослив, грецкий орех		160
Трубочка с кремом медовое тесто, сливки, сгущенное молоко		55
Трюфель ореховый пшеничная мука, грецкий орех, фундук, чернослив, косточки абрикосов, семена подсолнуха, молочный шоколад, деревенские сливки, сухое молоко, мёд, сахарная пудра		70
Трюфель орехово-шоколадный пшеничная мука, грецкий орех, фундук, чернослив, косточки абрикосов, семена подсолнуха, молочный шоколад, деревенские сливки, сухое молоко, мёд, сахарная пудра, кэроб или какао		70
Шарик "Медовый" крошка медовая, грецкий орех, сгущенное молоко, сливки		70
Шарик "Орешек" кукурузные палочки, сливочное масло, сухое молоко, сгущенное молоко, ванильный сахар, изюм, мед, жареный арахис		50
Шарик "Рада" сливочный крем, сгущенное молоко, кокосовая стружка, миндаль		50
Шарик "Сезам" бисквитная крошка, грецкие орехи, сливочное масло, вареное сгущенное молоко, кунжут		50
Шарик "Фруктовый" финики, курага, чернослив, вишня, орехи	✓	70
Шарик "Холли" печенье, финики, изюм, ананасовые цукаты, цедра апельсина, арахис, сгущенное молоко, кокосовая стружка, кунжут		80
Напитки		выход, мл.
Имбирный чай имбирь, лимон, вода, мед, сахар	✓	200 мл
Брусничный морс брусника, вода, сахар	✓	200 мл
Напиток из шиповника вода, шиповник, сахар	✓	200 мл
Напиток из цикория цикорий	вода, ✓	200 мл
Напиток из цикория с молоком цикорий, молоко	вода, ✓	200 мл
Компот курага, изюм, яблочки	✓	200 мл
Фруктовый ласси ряженка, сгущенное молоко, банан, клубника или малина		200 мл
Сок в ассортименте	✓	200 мл
Чай чашка	✓	200 мл
Чай в чайнике	✓	400 мл
Свежевыжатые соки и смузи		
Свежевыжатый апельсиновый, яблочный, грушевый или морковный сок	✓	250 мл

Солнечный микс <i>мандарины, груши, яблоки</i>	✓	300 мл
Цитрусовый микс <i>апельсины, мандарины</i>	✓	300 мл
Витаминный микс <i>апельсины, морковь, яблоки</i>	✓	300 мл
Смузи "Фитнес" <i>бананы, груши, имбирь, сахар, корица</i>	✓	300 мл
Смузи "Аспро" <i>яблоки, бананы, киви, груши, сахар, корица</i>	✓	300 мл
Смузи "Микс" <i>авокадо, шпинат, бананы, киви, апельсины, сливки, мед</i>	✓	300 мл
Смузи "Серпантин" <i>яблоки, бананы, киви, малина, мед, сахар</i>	✓	300 мл



Цена, р.
<i>цена, р.</i>
90,00
90,00
70,00
80,00
115,00
105,00
80,00
80,00
90,00
70,00
80,00
105,00
80,00
80,00
105,00
90,00
90,00
90,00

90,00
115,00
115,00
115,00
80,00
115,00
115,00
115,00
115,00
цена, р.
90,00
105,00
70,00
105,00
80,00
105,00
110,00
80,00
80,00
105,00
80,00
85,00
90,00
80,00

90,00
70,00
90,00
80,00
80,00
цена, р.
90,00
115,00
70,00
45,00
90,00
105,00
65,00
90,00
140,00
105,00
100,00
70,00
50,00
50,00
60,00
140,00
140,00
160,00
105,00
70,00

105,00
120,00
60,00
105,00
140,00
130,00
45,00
115,00
160,00
115,00
115,00
90,00
150,00
115,00
60,00
80,00
105,00
105,00
125,00
цена, р.
220,00
125,00
125,00

55,00
45,00
60,00
70,00
45,00
50,00
45,00
50,00
35,00
60,00
5,00
50,00
цена, р.
290,00
290,00
340,00
340,00
340,00
290,00
290,00
цена, р.
60,00
40,00
35,00
35,00
180,00
70,00

45,00
60,00
70,00
70,00
80,00
80,00
105,00
45,00
50,00
50,00
45,00
50,00
50,00
45,00
50,00
50,00
<i>цена, р.</i>
40,00
40,00
40,00
30,00
40,00
40,00
80,00
45,00
35,00
115,00
120,00

160,00
160,00
160,00
150,00
150,00
180,00
195,00