

Салаты



Греческий

Традиционный овощной салат из томатов, свежего огурца, болгарского перца и красного, сладкого лука с маслинами и сыром "Фета" под греческой заправкой.

В 100 г: белки - 2,3 г, жиры - 10,8 г, углеводы - 3,8 г
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 122,2

230 гр.

170,00 р.



Греческий с Черри и бальзамической заправкой

Овощной салат с помидорками Черри, свежего огурца, болгарского перца и красного сладкого лука, оливками, сыром "Фета" и бальзамической заправкой.

В 100 г: белки - 2,4 г, жиры - 8,2 г, углеводы - 4,5 г
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 101,3

230 гр.

210,00 р.



Овощной микс

Огурцы свежие, болгарский перец, томаты "Черри", капуста пекинская, маслины, руккола, лук красный с заправкой из оливкового масла, бальзамического уксуса, зерновой горчицы и лимонного сока.

В 100 г: белки - 1,3 г, жиры - 6,1 г, углеводы - 3,5 г
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 74,4

180 гр.

150,00 р.



Острый Азиатский салат

Краснокочанная капуста, морковь по-корейски, болгарский перец, имбирь маринованный, перец чили, кунжут, соевый соус, масло растительное, уксус.

В 100 г: белки - 1,1 г, жиры - 11,0 г, углеводы - 5,0 г
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 123,3

200 гр.

120,00 р.



Салат овощной с креветками

Креветки отварные, огурцы свежие, капуста брокколи, лук красный, томаты "Черри" с заправкой из оливкового масла, соевого соуса и лимонного сока

В 100 г: белки - 4,7 г, жиры - 0,8 г, углеводы - 3,8 г
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 40,8

210 гр. 240,00 р.



Салат Лососевый

Слабосоленая семга, рис отварной, крабовые палочки, яйцо вареное, морковь отварная, сыр твердых сортов, руккола, майонез, свежая зелень.

В 100 г: белки - 9,6 г, жиры - 17,1 г, углеводы - 5,9 г
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 216,0

185 гр. 210,00 р.



Салат с филе цыпленка и киноа

Куриное филе, киноа, огурцы свежие, перец болгарский, томаты свежие с заправкой из йогурта, оливкового масла, каперсов и свежего укропа.

В 100 г: белки - 8,8 г, жиры - 8,5 г, углеводы - 14,0 г
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 167,7

220 гр. 180,00 р.



Салат с копченой грудкой и томатами

Копченая куриная грудка, томаты свежие, шампиньоны жареные, сыр, маслины. Заправляется соусом "Цезарь"

В 100 г: белки - 11,4 г, жиры - 13,8 г, углеводы - 1,8 г
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 176,7

240 гр. 180,00 р.



Салат с печеными баклажанами и киноа

Киноа, томаты свежие, баклажаны, перец болгарский, яйцо куриное, каперсы, соус из оливкового масла и дижонской горчицы.

В 100 г: белки - 4,8 г, жиры - 6,2 г, углеводы - 14,6 г
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 133,5

250 гр. 180,00 р.



Цезарь с курицей

Обжаренное куриное филе, листовой салат, яйцо куриное, сыр пармезан, гренки, томаты "Черри", соус "Цезарь".

В 100 г: белки - 12,1 г, жиры - 17,1 г, углеводы - 6,4 г
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 227,7

250 гр. 195,00 р.



Цезарь с семгой

Кусочки слабосоленой семги, салат листовой, томаты "Черри", яйцо куриное, сыр пармезан, гренки, соус "Цезарь".

В 100 г: белки - 11,0 г, жиры - 16,9 г, углеводы - 5,7 г
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 219,2

250 гр. 340,00 р.



Цезарь с креветками

Салат листовой, креветки, томаты "Черри", сыр пармезан, яйцо куриное, гренки, соус "Цезарь".

В 100 г: белки - 10,7 г, жиры - 15,5 г, углеводы - 6,7 г
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 208,9

250 гр. 330,00 р.



Салат из индейки с помидорами и сыром

Филе индейки, сыр, томаты свежие, красная фасоль, свежая зелень, с чесночной заправкой из майонеза и сметаны.

В 100 г: белки - 11,5 г, жиры - 9,8 г, углеводы - 4,5 г
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 152,4

190 гр. 130,00 р.



Салат из индейки Диетический

Филе индейки, кукуруза, яблоки, капуста пекинская с заправкой из оливкового масла и лимонного сока.

В 100 г: белки - 7,0 г, жиры - 9,6 г, углеводы - 3,6 г
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 129,4

210 гр. 120,00 р.



Оливье с говяжьим языком

Говяжий язык, картофель отварной, огурцы маринованные, яйцо куриное, морковь отварная, горошек зеленый, майонез, соевый соус, зелень

В 100 г: белки - 7,6 г, жиры - 10,5 г, углеводы - 5,8 г
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 147,8

210 гр. 150,00 р.



Салат из говяжьего языка с рукколой помидорами черри

Говяжий язык с рукколой и томатами "Черри" с заправкой из оливкового масла и бальзамического уксуса.

В 100 г: белки - 11,5 г, жиры - 14,9 г, углеводы - 1,8 г
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 187,2

190 гр. 300,00 р.



Теплый салат с индейкой

Филе индейки обжаренное, фасоль стручковая, томаты, огурцы свежие, болгарский перец, салатистойой, с заправкой из свежей зелени и оливкового масла.

В 100 г: белки - 6,4 г, жиры - 7,7 г, углеводы - 2,5 г
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 104,4

270 гр. 190,00 р.



Теплый салат с куриной печенью и яйцом - пашот

Обжаренная куриная печень, болгарский перец, томаты "Черри", салатистойой, яйцо -пашот с заправкой из соевого соуса, бальзамического уксуса, оливкового масла и зерновой горчицы.

В 100 г: белки - 10,0 г, жиры - 7,6 г, углеводы - 2,7 г
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 119,2

230 гр. 210,00 р.



Говяжий салат с тайской заправкой

Говядина отварная, морковь свежая, редис, томаты "Черри", огурцы свежие, чеснок, сок лимона, перец "Чили", подается на листе салата с соусом "Терияки".

В 100 г: белки - 5,6 г, жиры - 7,2 г, углеводы - 6,6 г
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 113,6

290 гр. 320,00 р.



Теплый салат с беконом и красной фасолью

Бекон сырокопченый,огурчики соленные,морковь,красный лук.Подается с гренками из бородинского хлеба и заправкой из майонеза,зерновой горчицы и соевого соуса.

В 100 г: белки - 5,8 г, жиры - 17,6 г, углеводы - 10,4 г
Энергетическая ценность на 100 г, ккал: 223,6

215 гр. 150,00 р.