



ПОСТНОЕ МЕНЮ

ХОЛОДНАЯ ЗАКУСКА

Брускетта с авокадо и хумусом	210 г	169 Ккал	180
Брускетта с авокадо, хумусом, шампиньонами, соусом терияки в оформлении микрозелени.			
Хумус с томатами	225 г	388 Ккал	210
Паста из гороха нут с тар-таром из узбекских помидор с зеленым луком, облепиховым маслом и кедровыми орехами.			
Томат, фаршированный сыром моцарелла	214/50/20 г	504 Ккал	390
Бланшированный помидор с сыром моцареллой со сливками и соусом песто.			

САЛАТЫ

Салат с киноа, арбузной редькой и авокадо	160 г	331 Ккал	280
Отварные семена киноа с авокадо, тыквой конфит и вялеными помидорами с добавлением соуса песто.			
Салат винегрет	145 г	112 ккал	120
Салат из отварной свёклы, картофеля, моркови, а также квашеной капусты, солёных огурцов и репчатого лука.			
Салат с печеной сливой и сыром тофу	265 г	228 ккал	395
Салат с печеной сливой и свеклой, сладкими томатами, сыром тофу и пряным соусом чили.			
Теплый салат с овощами	210 г	243 ккал	395
Салат из обжаренных кабачков и баклажанов с помидорами черри и вешенками, оформленный зернами граната и микрозеленью.			

СУПЫ

Крем-суп из шпината на овсяном молоке	260/4 г	126 Ккал	250
Низкокалорийный суп из шпината с двумя видами лука на овсяном молоке.			
Суп грибной	300/30 г	108 Ккал	230
Классический картофельный суп из лесных грибов			
Крем-суп из тыквы с имбирем	300 г	433 Ккал	255
Пикантный, низкокалорийный крем-суп из тыквы с имбирем на кокосовом молоке			

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

Картофельные драники со слабосоленой семгой	130/50/30 г	629 Ккал	290
Нежные картофельные драники с слабосоленой семгой. Подаются с постной сметаной собственного приготовления и домашней горчицей			
Драники со сметаной и горчицей	130/30 г	561 Ккал	120
Хрустящие картофельные драники с постной сметаной и горчицей			
Подкоголи с грибами и картофелем	210/30 г	434 Ккал	110
Национальное русское блюдо из пресного пшеничного теста, сильно сдобренного луком с начинкой из картофеля и грибов.			
Булгур с печеной тыквой, вяленными томатами и соусом песто	230 г	524 Ккал	230
Печеный баклажан с креветками и соусом гаспачо	230/60 г	296 Ккал	380
Баклажаны, фаршированные овощной икрой с гаспачо из томатов и обжаренными креветками.			
Овощи гриль	160 г	132 Ккал	190
Баклажан, цукини, перец болгарский, томат и лук-порей, обжаренные с тимьяном на постном масле.			

ДЕСЕРТЫ

Медовая коврижка с сухофруктами	130/50 г	518 Ккал	120
Медовая коврижка, приготовленная по старорусскому рецепту, из сухофруктов и орехов, покрытая джемом.			

НАПИТКИ

Постный капучино на овсяном молоке	230 г	183 Ккал	140
Постный капучино на миндальном молоке	230 г	213 Ккал	210
Ягодный кисель	250 г	252 Ккал	100

ХЛЕБ СОБСТВЕННОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Хлебная корзина	210 г	142 Ккал	80
Состоит из лукового, бородинского и зернового хлеба собственного приготовления			
Хлеб гречневый	370 г	980 Ккал	110
Хлеб луковый	450 г	1278 Ккал	110
Хлеб бородинский	400 г	955 Ккал	110
Хлеб зерновой	450 г	1543 Ккал	100