

## Сніданки з 7:00 до 12:00

	Вихід	ціна (грн)
<b>Білковий омлет з аспарагусом / овочевим рататуєм</b> подається з міксом салату та соусом вінегрет	250	350/220

<b>Яйця Флорентин з міксом салату, авокадо та лососем с/с</b> Яйця пашот подаються на хрусткій чабатті з голландським соусом	350	380
---	-----	-----

<b>Авокадо запечений з яйцем</b> З міксом салату, огірками, черрі, соусом вінегрет, фетою, лососем с/с та міксом горіхів	270	440
---	-----	-----

<b>Сирники</b> Обсмажені сирники з ягідним та ванільним соусом	150/50/50	150
---	-----------	-----

<b>Гранола на йогурті / рослинному молоці</b> Гранола власного виробництва з горіхами, сухофруктами та насінням	250	150
--	-----	-----

<b>Смореброд з яйцем пашот, печеним перцем та руколою</b> На основі гречаного хліба з гуакамоле та соусом вінегрет	170	180
---	-----	-----

<b>Оладки з кабачків</b> Подаються з тартаром з лосося с/с, в'ялених томатів та каперсів та гуакамоле	150/60	280
--	--------	-----

<b>Фермерський сир з ягодами</b> Та ягідним соусом	250	160
---	-----	-----

<b>Каша ранкова амарант/лен/саго на молоці /на рослинному молоці</b> З горіхами та сухофруктами	200	90/130
--	-----	--------

## Холодні закуски

<b>Томати ким-чі з копченим лососем та козячим сиром</b> Томати черрі мариновані в ким-чі з кунжутною олією та соєвим соусом, з копченим лососем власного виробництва, козячим сиром, міксом салату и хрусткою чабаттою	170/40	480
--	--------	-----

<b>Тартар з креветок су-від з кремом з печеного перцю та майонезом с зеленої цибулі</b> Тартар з тигрових креветок су-від з томатами, авокадо, соусом понзу, соком юзу, табаско, подається з хрусткими слайсами чабатти	160/20	490
--	--------	-----

<b>Севіче с золотого спара під юзу-мірін соусом</b> Філе дорадо, томати черрі, свіжий огірок, цибуля марс, кінза, авокадо, чілі перець, імбир, часник	250/50	440
--	--------	-----

<b>Гуакамоле з томатами</b> Тартар з авокадо Хаас з томатам, перцем чілі, кінзою подається з кукурудзяними чіпсами Начос	100/50	190
---	--------	-----

## Салати

<b>З печеного перецю на грилі з бринзою та часником</b> Болгарський перець, часник, виноградний оцет, фермерська бринза, мікс салату, черрі та оливкова олія	240	280
---	-----	-----

<b>Грецький з авокадо</b> Класичний грецький салат з міксом салату, сиром Фета і конкассе авокадо	350	350
--	-----	-----

<b>Цезар з куркою су-від під соусом з сиру рокфор і анчоусами</b> Мікс салату з томатами черрі, крутонами з чабатти, перепелиними яйцями, смаженою куркою з кріпсами з мигдалю та пармезану і фірмовою заправкою Цезар	280	290
---	-----	-----

<b>Теплий салат зі слайсами телятини в ялівці та хрустким сиром чеддер</b> Телятина су-від, кульки з сиру чеддер в паніровці, мікс салату з черрі під соусом вінегрет	260	420
--	-----	-----

<b>Салат зі смаженим лососем в кленовому сиропі з амарантом</b> Філе лосося смажене в кленовому сиропі та кунжуті, мікс салату, авокадо, черрі, апельсин, амарант під соусом понзу-мірін	260	420
---	-----	-----

<b>Легкий салат з креветками і кальмарами на грилі</b> Тигрові креветки, кальмари, мікс салату, авокадо, черрі, кіноа, каперси, кріпси з мигдалю та пармезану, під соусом понзу-мірін	200	410
--	-----	-----

## Супи

<b>Крем-суп с зеленого горошку з трюфельною олією</b> Зі смаженим курячим стегном в соусі теріякі та кунжуті, та слайсами з чабатти	300	180
--	-----	-----

<b>Бульйон з фермерської перепілки сорту Білій Техас</b> з пастою фреско, черрі та перепелиним яйцем	300	180
---	-----	-----

<b>Суп пюре з цвітної капусти з креветками на грилі</b> З крутонами та зеленою олією	300	260
---	-----	-----

<b>Том Ям з креветками та лососем</b> Класичний азіатський суп з листям лайму, лимонною травою, корінням галангалу на кокосовому молоці	300	390
--	-----	-----

<b>Місо суп з креветкою</b> Класичний місо суп з ферментованих соєвих бобів	300	240
--	-----	-----

<b>Місо суп з вугром</b> Класичний місо суп з ферментованих соєвих бобів	300	230
---	-----	-----

<b>Місо суп з лососем</b> Класичний місо суп з ферментованих соєвих бобів	300	200
--	-----	-----

<b>Борщ з телятиною</b> Подається з салом, часником, зеленою цибулею, перцем чілі, сметаною та бородінським хлібом	300	180
---	-----	-----

## Страви з риби

<b>Лосось з овочами WOK</b> Філе лосося на грилі на подушці з овочів WOK та соусом том ям	150/50/70	590
--	-----------	-----

<b>Морські гребінці на селеровій еспумі</b> Морські гребінці з селеровим пюре та шпинатним соусом	100/140	640
--	---------	-----

<b>Філе судака в ким-чі з кус-кусом</b> Смажене філе судака з вершковим кус-кусом з грибами та унагі ікрою	150/150	490
---	---------	-----

<b>Філе дорадо зі шпинатом під соусом з щучої ікри і томатів</b> Смажене філе дорадо, тушкований шпинат з кедровим горіхом, соус з вершків, томатів білого вина з додаванням щучої ікри	80/70/70	390
--	----------	-----

<b>Соте з морепродуктів в вершковому або томатному соусі</b> Гребінці, кальмари, креветки та мідії в соусі з томатами, білим вином, петрушкою та часником	320	760
--	-----	-----

## Страви з м'яса і птиці

<b>Філе Міньйон в азіатському стилі</b> Смажене яловиче філе з соусом унагі та маслом із чебрецю, подається з міксом салату, томатами та білою цибулею	200/50	540
---	--------	-----

<b>Телятина Міротон</b> Філе телятини на грилі з бебі картоплею, аспарагусом, морквою під соусом Міротон	90/200	470
---	--------	-----

<b>Фермерська перепілка гриль з чебрецем і часниковим маслом</b> Смажена перепілка з мікс салатом, перцем, томатом, цибулею, овочевою сальсою, чілі перцем і кінзою	1шт./50/50	470
--	------------	-----

<b>Телятина на подушці з печених баклажанів з соусом шампань</b> Філе телятини на грилі, пюре з печених баклажанів з вершками та пармезаном, соус на основі ігристого вина та свіжої м'яти	90/100/30	320
---	-----------	-----

## Пасти

<b>Паста Fresca в стилі карбонара</b> Класична паста власного виробництва з вершками і перепелиним яйцем з додаванням бекону та сиру Пармезан	300	220
--	-----	-----

<b>Паста Fresca на томатній / вершковій основі</b>	240	220/170
--	-----	---------

<b>Філе куряче</b>	80	70
--------------------	----	----

<b>Філе індички</b>	80	100
---------------------	----	-----

<b>Телятина</b>	80	180
-----------------	----	-----

<b>Морепродукти</b> Кальмар, гребінець, креветки, лосось	120	400
---	-----	-----

## Гарніри

<b>Аспарагус на грилі</b>	100	290
---------------------------	-----	-----

<b>Овочі гриль</b> Цукіні, перець болгарський, аспарагус, баклажан та черрі	200	270
--	-----	-----

<b>Картопля пюре</b> Картопляне пюре з вершками	150	80
--	-----	----

<b>Каша гречана зелена з пармезаном</b>	150	75
---	-----	----

<b>Вершковий кус-кус з грибами</b>	150	85
------------------------------------	-----	----

<b>Баклажанове пюре</b>	100	85
-------------------------	-----	----

<b>Шпинат з кедровим горіхом</b>	100	180
----------------------------------	-----	-----

Звертаємо Вашу увагу, що до Вашого рахунку буде додано чайові в розмірі 10% від загальної суми.

Дана брошура є рекламним матеріалом. Меню надається на вимогу. Ціни вказані з урахуванням ПДВ

## Дитяче меню

	Вихід	ціна (грн)
<b>Суп-бульйон з пастою фреско</b>	200	95
Бульйон з домашньої курки, паста фреско, черрі та перепелине яйце		

<b>Суп-пюре с зеленого горошку з фермерською перепілкою</b>	200	95
Зі відварною перепілкою та слайсами з чабатти		

<b>Шашличок з лосося / індички</b>	100/100	280/160
З цукіні і черрі, подається з картопляним пюре та вершковим соусом		

<b>«Зайчєня»</b>	100/120	180
Індичі котлетки з ніжним картопляним пюре з вершками		

<b>Польпетте з кролика з паровою спаржею</b>	100/100	330
Парові тефтелі з кролика		

## Десерти

<b>Штрудель з яблуком і грушею</b>	160/50	160
З домашнім ванільним морозивом		

<b>Тріо крем брюле</b>	150	160
Десерт з вершків, жовтків та цукру з наповнювачами кава, лісова ягода та зелений чай		

<b>Фісташковий чізкейк</b>	150	195
Холодний фісташковий чіз кейк з мигдальним крамблом		

<b>Шоколадний фондан</b>	100/50	180
З домашнім ванільним морозивом		

## Напої власного приготування

<b>Компот ягідний</b>	250	40
Малина, вишня, полуниця, чорна смородина		

<b>Журавлиний морс</b>	250	40
------------------------	-----	----

<b>Узвар</b>	250	25
Сухофрукти: яблуко, слива, груша		

## Японське меню

### Макі-роли

<b>Макі огірок</b>	110	85
<b>Макі авокадо</b>	110	120
<b>Макі лосось</b>	110	150
<b>Макі тунець</b>	110	150

<b>Макі креветка</b>	120	180
----------------------	-----	-----

<b>Макі вугор</b>	120	190
-------------------	-----	-----

### Салати

<b>Сівід з горіховим соусом</b>	135	160
Чука, горіховий соус, кунжут, лимон		

### Роли

<b>Філадельфія в маме норі без рису</b>	230/20	590
Лосось, вугор, тунець, авокадо, огірок, сир філадельфія, соус манго-чилі		

<b>Фреш-рол з лососем та креветками без рису</b>	210/20	550
Лосось, креветка, тунець, авокадо, огірок, ікра тобіко, соус манго-чилі		

<b>RED ROLL</b>	270	550
лосось, тунець, вугор, філадельфія, ікра тобіко, кукурудзяний гель		

<b>Каппа грин</b>	285	450
вугор, лосось, авокадо, філадельфія, соус Унагі, ікра унагі		

<b>Спайсі ролл</b>	295	550
тунець, креветка, лосось, авокадо, огірок, ікра тобіко		

<b>Зелений дракон</b>	270	390
вугор, авокадо, огірок, тамаго омлет, кунжут, соус Унагі, японський майонез		

<b>Червоний дракон</b>	270	390
лосось, креветка, огірок, авокадо, японський майонез		

<b>Золотий Дракон</b>	270	580
вугор, креветка, авокадо, огірок, кунжут, соус Унагі, японський майонез		

<b>Рол овочевий Окінава</b>	270	280
авокадо, аспарагус, огірок, перець болгарський, сир Тофу, японський майонез, кунжут		

<b>Філадельфія</b>	290	450
лосось, авокадо, огірок, сир Філадельфія, тобіко		

<b>Філадельфія з вугром</b>	290	550
вугор, авокадо, огірок, тобіко, сир Філадельфія, соус Унагі, кунжут		

<b>Веселка</b>	300	590
----------------	-----	-----

лосось, креветка, тунець, вугор, авокадо, тобіко, огірок, гострий соус, кунжут, ікра Тобіко

### Фітнес меню

	Вихід (г)	Ціна (грн)	Калорійність, кКал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
<b>Свіжі овочі</b>						
<b>Огірок</b>	50	20	7,0	0,4	0,0	1,2
<b>Помідор</b>	50	15	7,0	0,3	0,0	1,9
<b>Помідор черрі</b>	30	35	7,5	0,4	0,0	1,4
<b>Перць болгарський</b>	50	35	13,0	0,5	0,1	2,0
<b>Капуста б/к</b>	50	15	13,0	0,7	0,0	1,6
<b>Мікс салату</b>	10	20	8,5	0,6	0,1	0,6
<b>Мікрогрін</b>	10	20	4,3	0,4	0,3	0,4

#### Горіхи та насіння

<b>Волоський горіх</b>	30	30	194,0	4,0	18,4	3,0
<b>Кедровий горіх</b>	10	45	67,3	1,4	6,8	1,3
<b>Фундук</b>	10	15	65,3	1,3	6,3	0,9
<b>Горіх мигдальний</b>	10	15	60,9	1,9	5,4	1,3
<b>Гарбузове насіння</b>	10	10	55,9	2,5	4,6	0,7
<b>Соняшникове насіння</b>	10	10	57,8	2,1	5,3	0,5
<b>Насіння льону</b>	10	10	53,4	1,8	2,9	4,2

#### Сніданки

<b>Сир зернистий 5%</b>	100	65	116,2	15,0	5,0	2,4
<b>Яйце куряче відварне</b>	1 шт.	20	78,5	6,4	5,8	0,4
<b>Яйце перепелине відварне</b>	1 шт.	20	16,8	1,2	1,3	0,0
<b>Омлет зі знежиреним молоком</b>	70	55	132,5	7,3	10,8	1,5
<b>Омлет із перепелиним яйцем на знежиреному молоці (з 4-х яєць)</b>	70	55	121,1	5,7	10,3	1,4

#### Основні страви

спосіб приготування на ваш вибір: гриль, запечений, су-від

<b>Дорадо філе н/ш</b>	50*	105	48,0	9,0	1,5	0,0
<b>Лосось філе</b>	50*	125	104,0	10,0	6,5	0,0
<b>Судак філе н/ш</b>	50*	105	42,0	9,2	0,6	0,0
<b>Тунець філе</b>	50*	160	72,0	11,7	2,5	0,0
<b>Морський гребінець</b>	50*	180	34,5	6,0	0,2	1,6
<b>Тигрова креветка</b>	50*	150	42,5	10,1	0,3	0,0
<b>Рапани</b>	50*	65	38,5	8,4	0,6	0,0
<b>Філе куряче</b>	50*	55	56,5	11,8	1,0	0,2
<b>Філе індички</b>	50*	75	57,0	11,8	0,7	0,1
<b>Яловичина вирізка</b>	50*	110	79,0	11,1	3,5	0,0

#### Гарніри

<b>Рис басматті на воді</b>	100	33	140,0	3,2	0,4	31,2
<b>Рис дикий на воді</b>	100	57	100,0	4,0	0,3	21,1
<b>Каша гречана на воді</b>	100	30	77,7	3,2	0,8	14,4
<b>Каша вівсяна на воді</b>	100	45	56,4	1,8	0,9	10,2
<b>Каша вівсяна на знежиреному молоці</b>	100	45	62,8	2,5	2,2	8,2
<b>Овочі на пару (брокколі, цвітна капуста, морква)</b>	100	53	30,0	2,1	0,2	6,0
<b>Аспарагус</b>	100	290	47,0	2,5	0,1	9,2
<b>Шпинат на пару</b>	100	150	12,0	1,5	0,2	1,0

#### Соуси

<b>Йогурт натуральний 1,5%</b>	20	10	9,2	0,7	0,3	0,9
<b>Сметана 20%</b>	20	10	41,2	0,6	4,0	0,6
<b>Ягідне кюлі</b>	20	10	19,4	0,2	0,0	4,2
<b>Бальзамічний оцет</b>	15	10	16,5	0,2	0,0	3,3
<b>Малиновий оцет</b>	15	20	16,5	0,2	0,0	3,3
<b>Олія оливкова</b>	15	20	134,7	0,0	15,0	0,0
<b>Олія лляна</b>	15	20	132,6	0,0	15,0	0,0

<b>Олія гарбузова</b>	15	20	134,7	0,0	15,0	0,0
<b>Олія обліпихова</b>	15	20	134,9	0,0	15,0	0,0
<b>Олія виноградної кісточки</b>	15	20	132,6	0,0	15,0	0,0
<b>Олія арахісова</b>	15	20	134,9	0,0	15,0	0,0
<b>Олія кунжутна</b>	15	28	134,9	0,0	15,0	0,0



\*вага сирого продукту

Звертаємо Вашу увагу, що до Вашого рахунку буде додано чайові в розмірі 10% від загальної суми.

Дана брошура є рекламним матеріалом. Меню надається на вимогу. Ціни вказані з урахуванням ПДВ

# ICE WEEKEND

на літній терасі  
GYMMAXX 2



150  
грн

лише по пт., сб. та нд.  
з 12:00 до 15:00



**СОРБЕТ: «ДЖИН з ягодами»**  
смородина, базилік, джин.  
Може бути без алкоголю.

# ICE WEEKEND

на літній терасі  
GYMMAXX 2



50  
грн

лише по пт., сб. та нд.  
з 12:00 до 15:00



**Сорбет: «Груша з малиною»**  
груша, малина, ожина