

ЗАВТРАКИ

ЗАВТРАК-КОНСТРУКТОР

Скрэмбл 590

ДОБАВЬТЕ	ещё яйцо	+ 150
	томаты	+ 110
	пармезан	+ 170
	куриное филе	+ 280
	авокадо	+ 240
	шпинат	+ 130
	слабосолёный лосось	+ 530
	креветки	+ 530
	деревенский хлеб с семечками	+ 110

НОВОЕ Бенедикт с лососем и бататом 830
210 г, 290 ккал, Б14 / Ж18 / У17

Тост с лососем, авокадо и сырным муссом 940
180 г, 362 ккал, Б18 / Ж20 / У27

Лепёшка роти с пастроми, хумусом, авокадо и яйцом всмятку 1130
360 г, 707 ккал, Б28 / Ж42 / У54

Авокадо-тост с гуакамоле и свежим редисом 860

ДОБАВЬТЕ	яйцо пашот	+ 150
	слабосолёный лосось	+ 530
	креветки	+ 530
	пастроми из говядины	+ 480

База без добавок – 170 г, 437 ккал, Б7 / Ж34 / У27

Ванильные сырники с деревенской сметаной и вишней 690

ДОБАВЬТЕ	ещё один сырник	+ 170
----------	-----------------	-------

150/50/20 г, 560 ккал, Б31 / Ж29 / У44

Взбитый на кокосовом молоке творог с бананом и клубникой 790

250 г, 416 ккал, Б26 / Ж23 / У26

Натуральный творог

520

ДОБАВЬТЕ	гранолу	+ 170
	фундук или грецкие орехи	+ 140
	мёд	+ 140
	банан	+ 120
	сметану	+ 130
	сухофрукты	+ 130
	клубнику	+ 220
	йогурт	+ 160
	малиновое варенье	+ 150

Овсяная каша с цветочным мёдом

500

ДОБАВЬТЕ	фундук или грецкие орехи	+ 140
	сухофрукты	+ 130
	банан	+ 120
	клубнику	+ 220
ЕЩЁ МОЖНО	сварить на растительном молоке	+ 150

База без добавок – 300 г, 362 ккал, Б11 / Ж18 / У39

САЛАТЫ

Большой зелёный боул под соусом унаги 1020

С авокадо, шпинатом, цуккини, эдамаме и листьями салата

ДОБАВЬТЕ слабосоленый лосось + 530
креветки + 530

260 г, 313 ккал, Б9 / Ж20 / У24

Салат из свежих овощей и зелени с соусом песто и бальзамиком 810

ДОБАВЬТЕ слабосоленый лосось + 530
креветки + 530

База без добавок – 200 г, 262 ккал, Б3 / Ж22 / У13

Поке с лососем, авокадо, эдамаме – с рисом / киноа 1150

С рисом – 180 г, 324 ккал, Б18 / Ж12 / У36;

С киноа – 180 г, 332 ккал, Б18 / Ж15 / У32

Цезарь с курицей / креветками 850 / 990

С курицей – 200 г, 378 ккал, Б26 / Ж23 / У16;

С креветками – 170 г, 354 ккал, Б21 / Ж24 / У13

Лепёшка роти с креветками и авокадо 1230

170 г, 453 ккал, Б21 / Ж24 / У39

Греческий салат 790

ДОБАВЬТЕ ещё больше оливок + 300

265 г, 322 ккал, Б8 / Ж27 / У12

СУПЫ

	Том-ям с морепродуктами	930
	ДОБАВЬТЕ больше морепродуктов + 400	
	370 г, 356 ккал, Б18 / Ж19 / У28	
НОВОЕ	Классический гаспачо	690
	310 г, 284 ккал, Б4 / Ж24 / У13	
НОВОЕ	Окрошка с пастроми из говядины	690
	Выберите: на кефире или на квасе	
	На кефире — 300 г, 234 ккал, Б18 / Ж13 / У12;	
	На квасе — 300/30 г, 266 ккал, Б14 / Ж15 / У18	
	Борщ с говядиной и черносливом	780
	250/30 г, 307 ккал, Б13 / Ж11 / У40	
	Суп-лапша с куриным филе, шпинатом и яйцом	540
	330 г, 163 ккал, Б13 / Ж6 / У15	

ГОРЯЧЕЕ

	Котлеты из птицы с сыром дор-блю	930
	Выберите гарнир: картофельное пюре, рис, гречка, киноа (+ 100)	
	База без гарнира – 125 г, 317 ккал, Б26 / Ж21 / У7	
	Куриное филе су-вид в бульоне с овощами	840
	130/115 г, 273 ккал, Б46 / Ж5 / У12	
	Куриная грудка-карри с рисом / гречкой	930
	С рисом – 130/130 г, 472 ккал, Б50 / Ж10 / У47; С гречкой – 130/130 г, 470 ккал, Б50 / Ж12 / У43	
	Бефстроганов с картофельным пюре и грибами	1090
	170/150 г, 501 ккал, Б29 / Ж29 / У31	
	Филе лосося со шпинатом и греческим соусом дзадзики	1830
	130/90 г, 504 ккал, Б47 / Ж28 / У17	
НОВОЕ	Чёрная треска с птитимом, овощами и сливочным унаги	1690
	260/30 г, 352 ккал, Б29 / Ж17 / У21	
	Щучьи котлеты с соусом дзадзики	950
	Выберите гарнир: картофельное пюре, рис, гречка, киноа (+ 100)	
	База без гарнира – 140/40 г, 434 ккал, Б32 / Ж26 / У17	
	Пикантная паста орзо с креветками	1150
	260 г, 497 ккал, Б28 / Ж15 / У63	
	ВОК: гречневая лапша или рис	
	Просто с овощами	590
	С куриным филе и овощами	690
	С говядиной и овощами	930
	С креветками и овощами	930

ГАРНИРЫ

Рис	290
Гречка	290
Киноа	390
Макароны	320
Картофельное пюре	370

ДОБАВЬТЕ	оливковое масло	+150
	сливочное масло	+ 200

ДЕТСКОЕ МЕНЮ

ЗАВТРАКИ

Сырники с топпингами 690
Выберите топпинг: малиновое варенье, сгущёнку, сметану или мёд
150 г, 434 ккал, Б31 / Ж18 / У37

Домашние блинчики с топпингами 490
Выберите топпинг: малиновое варенье, сгущёнку, сметану или мёд
100 г, 330 ккал, Б10 / Ж13 / У43

САЛАТ

Овощной салат 590
На выбор: с растительным маслом или сметаной
180 г, 35 ккал, Б2 / Ж0 / У6

СУПЫ

Суп-лапша с куриным филе и яйцом 540
300 г, 119 ккал, Б9 / Ж2 / У16

ГОРЯЧЕЕ

Куриные котлетки на пару 720
Выберите гарнир: гречка, картофельное пюре, рис, макароны
100/10 г, 383 ккал, Б25 / Ж28 / У8
ДОБАВЬТЕ сыр гауда + 150

Мини-пельмени 500
120/30 г, 220 ккал, Б9 / Ж9 / У26

Макароны с сыром 460
120 г, 201 ккал, Б8 / Ж4 / У33

ГАРНИРЫ

Картофельное пюре 370

Отварная гречка 290

Рис 290

НАПИТКИ

Молочный коктейль 440

Выберите вкус: клубничный, шоколадный,
ванильный или банановый

Какао с маршмеллоу 460

ДЕТОКС И СОКИ

ДЕТОКС-СОКИ И СМУЗИ

Мистер Сельдерей Сельдерей, яблоко, свежая зелень	300 мл	680
Рубин Свекла, морковь, яблоко, имбирь, лимон	300 мл	680
Искра яблоко, апельсин, физалис, имбирь	300 мл	780
Арнольд Кокосовое молоко, банан, яблоко, апельсин	300 мл	680
Дзен Шпинат, банан и сельдерей, кокосовое молоко	400 мл	780
Ягода Асаи, черника, смородина, банан, кокосовое молоко	400 мл	680
Заряд Апельсин, банан, микс орехов	400 мл	780
Слимшейк Творог, банан, молоко, свекла	400 мл	780

ЧТО ТАКОЕ ДЕТОКС-НАПИТКИ

Детокс-напитки Norme – лёгкий способ поддерживать здоровье и энергию в ритме большого города. Создаём рецепты с экспертизой в нутрициологии из цельных растительных ингредиентов.

СВЕЖЕВЫЖАТЫЕ СОКИ

Апельсиновый	100 мл	270
Грейпфрутовый	100 мл	290
Яблочный	100 мл	250
Морковный	100 мл	220
Сельдереевый	100 мл	270
Грушевый	100 мл	270

ЧАЙНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

Чёрный чай Английский завтрак / Ассам / Горные травы / Бергамот	500 мл	450
Зелёный чай Классическая сенча / Жасмин	500 мл	450
Ягодно-фруктовый чай	500 мл	450
Ройбуш	500 мл	510
Молочный улун	500 мл	510
Ромашковый чай	500 мл	510
Мятный чай	500 мл	510
АВТОРСКИЕ ЧАИ		
Малина, брусника, чабрец	500 мл	550
Облепиха, розмарин	500 мл	550

По вашему желанию готовим авторские чаи холодными или горячими.

СПОРТ-КОКТЕЙЛИ

На воде / на молоке	500 мл	710 / 770
На альтернативном молоке	500 мл	830

ЧТО В ОСНОВЕ СПОРТИВНЫХ КОКТЕЙЛЕЙ

Используем качественные протеины и гейнеры от проверенных брендов, включая QNT и Optimum Nutrition. Закупаем их напрямую у официальных импортёров, чтобы быть уверенными в качестве.

КОФЕ

Эспрессо	38 мл	300
Американо	200 мл	300
Капучино Стандартный или большой	200 / 300 мл	360 / 470
Латте	400 мл	510
Флэт уайт	200 мл	430
Ванильный раф	300 мл	500
Бамбл на фреше Готовим на апельсине, но можем и на грейпфруте (+ 30)	400 мл	650

ДОБАВЬТЕ	дополнительный шот эспрессо	+ 140
	альтернативное молоко кокосовое / миндальное / банановое / безлактозное / овсяное	+ 100

ФИРМЕННЫЙ СОРТ КОФЕ «РИФТ-ВЭЛЛИ»

Готовим напитки на фирменном моносорте 100% арабики натуральной обработки с вулканических почв Эфиопии. Во вкусе – жёлтые фрукты, мёд, печенье. Сами обжариваем малыми партиями, чтобы вы почувствовали разницу между обычным кофе и зерном из Великой Рифтовой долины.

НЕ КОФЕ

Маття латте	300 мл	510
Какао с маршмеллоу	300 мл	460
Молочный коктейль Выберите вкус: клубничный, шоколадный, ванильный или банановый	400 мл	440