

Вес, г Weight, g	Все показатели в расчете на 100 грамм			
	Белки, г Protein, g	Жиры, г Fat, g	Углеводы, г Carbohydr., g	Ккал Kcal

Soups / Супы

Peas&Bacon Гороховый крем-суп с куркумой, беконом, хрустящим нутом и сухарикам	270	5	6	13	126
Mushroom&Truffle Грибной крем-суп с трюфельным ароматом и сухариками	265	6	6	9	114
Pumpkin Soup Тыквенный суп с печеными овощами, соевым соусом и сухариками	265	2	3	9	69
Salmon&Spinach Крем-суп из шпината и лосося с сухариками	265	3	4	7	76
Cheesburger Soup Сырный суп с говяжим фаршем и соленым огурцом	265	4	8	11	135

Sandwiches / Сэндвичи

Mozzarella&Tomato Сэндвич с приколоченной моцареллой, томатами, жареными тыквенными семечками и домашним песто	230	6	12	15	188
Fred&Vitello Сэндвич с копченым ростбифом, томатами и соусом вителло тоннато	220	2	20	14	278
Smokey Cesar Сэндвич с копченой курицей "су-вид", жареным беконом, томатами, яйцом и соусом цезарь	230	10	17	17	252
Fred&Ossobuco Гречневый тост с томленой со специями говядиной, грибами и сельдереем со сливочно-свекольным соусом	220	8	12	14	192
Tasty Veggies [FIT] Сэндвич с печеными брокколи и тыквой с йогуртово-горчичным соусом в гречневом хлебе	220	3	2	20	120
Avocado Sandwich [FIT] Кусочки авокадо и куриное филе "су-вид" с яблочно-йогуртовым соусом в гречневом тосте	200	9	4	26	182
Fred&BanMi Багет с домашним куриным паштетом, ветчиной, морковкой по-корейски, соленым огурцом и соусом Самбал	240	8	13	20	210
Fred&BBQ Багет с приколоченным куриным филе "су-вид", соленым огурцом, томатами и домашним соусом барбекю	230	11	7	20	190
Black&Turkey Индейка "су-вид" в сливочно-тыквенном соусе с горгонзолой в ржаном багете	240	8	11	13	176

Salads / Салаты

Fred&Beet [FIT] Салат из запеченной свеклы с сыром рикотта, тыквенными семечками и горчично-медовым соусом	270	3	13	8	89
Tofu&Mushrooms [FIT] Салат с тофу-гриль и печеными грибами, тыквой, брокколи и сельдереем с мятно-йогуртовым соусом	300	3	5	7	104
Kus&Kus Нежный кус кус, курица "су-вид", сыр фета, авокадо, печеная морковь, огурец, томат и йогурто-медовый соус	270	6	12	11	189
Vietnam&Meat Томленая со специями говядина, бобовая лапша, дайкон, морковь, сельдерей, пекинская капуста и вьетнамский соус	300	6	5	6	94
Vietnam&Tofu Копченый тофу, бобовая лапша, дайкон, морковь, сельдерей, пекинская капуста и вьетнамский соус	300	3	3	8	69
Fred&Protein Протеиновый салат с нутом, куриным филе "су-вид", белковым омлетом, огурцом и кусочками грейпфрута с тахина-йогуртовым соусом	310	12	4	10	129
Spicy Chicken Салат с курицей "су-вид" и гречневой лапшой, томатами, кунжутом и острым соусом Шрирача	270	7	13	12	198
Fred&Cesar Салат Цезарь с курицей "су-вид", жареным беконом, пармезаном, перепелиным яйцом и йогуртовым соусом	260	11	14	7	199
Turkey Salad [FIT] Нежная индейка "су-вид" с фетой, яйцом, огурцом, томатами и сельдереем с яблочно-горчичным соусом	270	6	5	10	121
Fit&Avocado [FIT] Салат с курицей "су-вид", авокадо и печеными морковью и сельдереем с финиковым соусом	270	5	6	7	105

Desserts / Десерты

Napoleon&Pear Наполеон с нежным заварным кремом с томленой грушей в стаканчике	120	3	7	33	205
Honey Fred Медовик с грецким орехом в стаканчике	120	4	14	42	311
Sweet&Flakes Творожный десерт с маком и карамелизированными овсяными хлопьями	140	11	14	18	226
Jelly&Cream Десерт на основе сметаны и фруктового желе с ягодами	130	3	8	37	232
Cheese&Berries [FIT] Микс из греческого йогурта и рикотты с черной смородиной, без сахара	140	6	4	15	117