

Soups / Супы

| | | | | | | |
|--|-----|---|----|----|-----|---|
| Mushroom&Truffle Грибной крем-суп на молоке с луком, чесноком и трюфельным маслом, подается сухариками | 265 | 4 | 8 | 11 | 135 | Грибы: шампиньоны и шиитаке, трюфельное масло |
| Oh Baby Классическая окрошка на кефире с куриным филе, картофелем, яйцом, огурцом, редисом, зеленью, горчицей и лимонным соком | 250 | 5 | 4 | 6 | 75 | Яйцо |
| Thai Soup Тайский крем-суп из чечевицы с картофелем, луком, морковью, имбирем и кинзой на кокосовом молоке | 250 | 2 | 4 | 6 | 73 | Морковь |
| Peas&Bacon Гороховый крем-суп с картофелем, беконом, морковью, луком и хрустящими сухарикам | 265 | 6 | 10 | 31 | 239 | Морковь |

Sandwiches / Сэндвичи

| | | | | | | |
|---|-----|----|----|----|-----|--|
| Mozzarella&Tomato Сэндвич с припеченной моцареллой, томатами, жареными тыквенными семечками, домашним песто, листьями салата в ржаном тосте | 230 | 6 | 12 | 15 | 188 | Кефир, помидор |
| Fred&Vitello Сэндвич с копченым ростбифом, томатами, базиликом, листьями салата и соусом вителло тоннато в зерновом тосте | 210 | 2 | 21 | 16 | 287 | Устричный соус, мисо-паста, шиитаке, помидор |
| Smokey Cesar Сэндвич с копченой курицей "су-вид", жареным беконом, томатами, яйцом, листьями салата и соусом цезарь в кукурузном тосте | 230 | 10 | 17 | 17 | 252 | Мёд, мускатный орех, помидор |
| Veal&Spinach Нежная телятина "су-вид" со шпинатом, грибами, луком и горчичным соусом в ржаном хлебе | 200 | 9 | 5 | 17 | 140 | Шампиньоны |
| Salmon Cream Нежный мусс со сливочным сыром и кусочками лосося, яйцо, огурец, листья салата в зерновом хлебе | 200 | 9 | 6 | 18 | 170 | Лосось, яйцо |
| Fred&BBQ Багет с припеченным куриным филе "су-вид", соленым огурцом, томатами, домашним соусом барбекю и горчичным соусом | 230 | 11 | 7 | 20 | 190 | Мёд, помидор |
| TURKEY&CHUTNEY Нежная индейка "су-вид" с пряным яблочным чатни в багете чабатта | 220 | 14 | 5 | 34 | 236 | Мёд |
| TUNA BAGUETTE Ржаной багет с консервированным тунцом, огурцом, яйцом, маслинами, листьями салата, дайконом и соусом фета | 210 | 10 | 6 | 23 | 140 | Тунец, яйцо |
| SALAMI SANDWICH Сэндвич с салями, огурцом, листьями салата и сливочным кремом в зерновом тосте | 180 | 11 | 9 | 24 | 221 | |
| PULLED PORK Сэндвич с тушеной в томатном соусе свининой, соленым огурцом и горчичным соусом в ржаном тосте | 180 | 6 | 16 | 25 | 272 | Помидор |
| White BBQ Ветчина, перец гриль, листья салата с белым соусом барбекю в ржаном тосте | 180 | 5 | 9 | 18 | 180 | Болгарский перец |
| HAM&OMELETTE Сэндвич с ветчиной, сыром, нежным омлетом с соусом вителло тоннато в зерновом тосте | 190 | 14 | 13 | 22 | 178 | Устричный соус, мисо-паста, шиитаке, яйцо |
| SEITAN&MUSHROOM Сэндвич с вегетарианской колбасой, грибами, луком и морковкой по-корейски со сметанным соусом и зеленью в зерновом тосте | 190 | 6 | 13 | 23 | 238 | Шампиньоны, морковь |

Salads / Салаты

| | | | | | | |
|--|-----|----|----|----|-----|--|
| Ham&Farfalle Фарфалле с ветчиной, зеленым горошком, листьями салата и соусом тар-тар | 170 | 8 | 19 | 32 | 334 | |
| Grand Greek Большой греческий салат с фетой, томатами, огурцом, болгарским перцем, оливками и соусом бальзамик | 250 | 4 | 9 | 3 | 90 | Болгарский перец, помидор |
| Chicken&Fit Салат из томатов и огурцов с куриным филе "су-вид" и сметанным соусом | 160 | 6 | 2 | 4 | 61 | Помидор |
| Fred&Caprese Классический салат капрезе с моцареллой, томатами, базиликом и домашним соусом песто | 180 | 6 | 13 | 3 | 147 | Помидор, кефир |
| Chicken&Beans Салат из курицы "су-вид" с фасолью, кукурузой, огурцом, болгарским перцем, листьями салата и йогуртовым соусом | 240 | 5 | 8 | 6 | 129 | Болгарский перец |
| Tofu&Cauli Салат из запеченной цветной капусты с тофу, огурцом, морковью, листьями салата и азиатской заправкой | 200 | 3 | 1 | 5 | 40 | Мёд, морковь |
| Nisoise Salad Салат с консервированным тунцом, томатами, оливками, болгарским перцем, листьями салата, перепелиными яйцами с оливковым маслом | 210 | 5 | 14 | 2 | 158 | Тунец, яйцо, болгарский перец, помидор |
| Turkey Salad Нежная индейка "су-вид" с фетой, яйцом, соленым огурцом, томатами, запеченным сельдереем, листьями салата и яблочно-горчичным соусом | 270 | 6 | 5 | 10 | 121 | Яйцо, помидор, мёд, сельдерей |
| Fred&Cesar Салат Цезарь с курицей "су-вид", жареным беконом, пармезаном, перепелиным яйцом, томатами, листьями салата и йогуртовым соусом, подается с сухариками | 260 | 11 | 14 | 7 | 199 | Яйцо, помидор, мёд |

Meals / Милы

| | | | | | | |
|--|-----|----|----|----|-----|---|
| CHICKEN&MUSHROOM Куриное филе с грибами и луком в сливочном соусе с отварной гречкой | 320 | 7 | 6 | 20 | 124 | Шампиньоны |
| BAVARIAN MEAL Баварские колбаски с рисом чимичурри, томатами и домашним соусом BBQ | 330 | 8 | 6 | 15 | 148 | Помидор |
| CHICKEN&RICE Куриные котлетки с лимонным рисом, фетой, морковью и томленой спаржевой фасолью | 320 | 10 | 2 | 26 | 174 | Морковь |
| SPICY MEAL Гречневая лапша с курицей "су-вид", томатами, морковкой по-корейски, кунжутном и острым соусом Шрирача | 330 | 12 | 8 | 35 | 257 | Помидор, кунжут, морковь |
| FETA KUSKUS Нежный кускус с курицей "су-вид", сыром фета, томатами, морковью, томленой спаржевой фасолью и йогуртовым соусом | 340 | 8 | 10 | 3 | 127 | Помидор, мёд, морковь |
| ITALIAN CASSEROLE Кассероль с кабачками, томатами, шпинатом и луком под сырной корочкой с листьями салата | 320 | 7 | 7 | 3 | 102 | Помидор, яйцо |
| CARBONARA MEAL Паста фарфалле со сливочным соусом, ветчиной, спаржевой фасолью, томатами, горгонзоллой и домашним песто | 330 | 10 | 8 | 37 | 264 | Помидор, устричный соус, кефир, мускатный орех, шиитаке |
| SHISHKEBAB MEAL Куриный шашлык с булгуром, томатами и йогуртовым соусом | 330 | 10 | 4 | 7 | 81 | Помидор |

Desserts / Десерты

| | | | | | | |
|---|-----|----|----|----|-----|---|
| Napoleon&Pear Наполеон с нежным заварным кремом с томленой грушей | 120 | 3 | 7 | 33 | 205 | Яйцо |
| CARROT PIE Морковно-цитрусовый пирог с корицей и орехами | 90 | 4 | 12 | 32 | 262 | Корица, мускатный орех, яйцо, морковь, грецкий орех |
| Sweet&Flakes Творожный десерт с маком, изюмом и карамелизованными овсяными хлопьями | 140 | 11 | 14 | 18 | 226 | Яйцо |
| CHOCOLATE&BROWNIE Классический шоколадный брауни | 90 | 7 | 22 | 44 | 409 | Шоколад чёрный, яйцо, какао |
| LEMON MOUSSE Нежный лимонный мусс с шоколадным бисквитом | 100 | 5 | 15 | 39 | 317 | Яйцо |
| FRED&SNEEKERS Сливочный десерт на основе арахисовой пасты с карамелизованными овсяными хлопьями | 105 | 8 | 25 | 39 | 415 | Арахисовая паста |
| VELVET COCONUT Бисквит с нежным кремом рафаэлло и кокосовой стружкой | 100 | 7 | 22 | 35 | 378 | Яйцо |