

МЕНЮ



BOWL & САЛАТ

Зелений Кит – це наш світогляд, яким ми з радістю та любов'ю ділимося з Вами. Збалансовано харчуватися – смачно і сучасно, ми доводимо це кожного дня!



ПИРОГИ



ШПИНАТНИЙ ПИРИГ «ЧОТИРИ СИРИ» (150 Г / 260 ККАЛ) - 75
тісто філо з гармонійно поєднаними шпинатом та сирами: бринзою, моцарелою, пармезаном, твердим сиром



ПИРИГ «КОЛЬОРИ ОСЕНІ» (200 гр / 245 ккал) - 75
тісто філо з поєднаними шампінйонами, буряком, гарбузом та сирами: бринзою та маскарпоне



ПИРИГ «БАТАОВИЙ БАСЕЙН З ЛОСОСЕМ» (180 Г / 280 ККАЛ) - 89
тісто філо з гармонійно поєднаними бататом, шпинатом, лососем та бринзою



ЛІОНСЬКИЙ ЦИБУЛЕВИЙ ПИРИГ (170ГР/230ККАЛ) - 70
Гауда, ніжна карамелізована цибуля, яйця, молоко, соус Песто з бульб печеного буряка, мікрогрін



СУПИ



БУЛЬЙОН З КУРКОЮ (410ГР/100ККАЛ) - 60
Подається з перепелиним яйцем та міксом зелені



ОВОЧЕВИЙ МІНЕСТРОНЕ (440ГР/110ККАЛ) - 60
3 сочевицею та машем, подається з пікантним соєвим соусом

КРЕМ-СУП



КРЕМ-СУП ГАРБУЗОВИЙ (335ГР/190ККАЛ) - 65
Пряний, подається з мікрогріном та зернятками гарбуза, мак



ГРИБНИЙ (350ГР/210ККАЛ) - 65
Ніжний вершковий суп з печериць, подається з кунжутом та мікрогріном



ІЗ БРОКОЛІ (330ГР/170ККАЛ) - 70
Легкий суп з броколі, зеленого горошку та лимонного фрешу, подається з цукатами апельсину та лимону і м'ятаю



КРЕМ БОРЩ (400Г / 210 ККАЛ) 75
Борщ з картоплею, морквою, цибулею, буряком та фрешем лимониз м'яким сиром або без на ваш вибір

МОРКВ'ЯНО КОКОСОВИЙ (360 Г/195ККАЛ) 70
Морква, кокосові вершки, імбир



SPRING BLISS BOWL (370ГР/510ККАЛ) - 105
Рисова крупа + Зелена сочевиця
Буряк запечений/кукурудза гриль/ броколі/ фундук/цедра жовтого цитрусу / корінь селери



MUSHROOM BOWL (360ГР/590ККАЛ) - 105
Гречана крупа + Біла квасоля
Цвітна брюссельська капуста/ніжна карамелізована червона цибуля/смажені печериці/арахіс



PURPLE AZTEC BOWL (370ГР/530ККАЛ) - 105
Цільнозерновий булгур + Фіолетова квасоля
Запечені овочі: шматочки гарбуза/буряк/броколі/ ніжна карамелізована цибуля/фундук

СЕЗОННІ BOWLS



INDIA FALAFEL BOWL (325 Г / 425 ККАЛ) - 120
хумус, червоний фалафель, батат, цвітна капуста карі, броколі, булгур + кіноа, нут карі, мікс грибів, насіння льону та соняшника
соус: кеш'ю цацикі



КИТАЙСЬКЕ ГРИБНЕ ПОЛЕ (325 Г / 425 ККАЛ) - 120
гриби: шампінйони, шітаке, фунгі, тофу в норі, зелена гречка + кіноа, корінь лотосу, едамаме
соус: гуакамолє



ПАНИКЕШ МОРЯК ПАПАЙ від літературного кафе «ІМБИР» (180 Г / 315 ККАЛ) - 129
шпинат, кеш'ю, мікс спецій карі
1. гарнір на вибір : рисова лапша, кіноа , булгур
2. на вибір запечений сир панір або тофу



ДОДАТКИ ПРОТЕЇНУ ОБЕРИ СВІЙ



ПЕЧЕНА КУРКА ЗАПРАВЛЕНА ІМБИРНИМ СОУСОМ (100Г/50Г/ 160/80ККАЛ) - 70/40
Кмин/маленькі гілочки розмарину



ТЕЛЯТИНА З ЯГІДНИМ-ЧИЛІ СОУСОМ (100Г/50Г/ 172/86ККАЛ) - 98/54
Маленькі гілочки розмарину



ШМАТ ЛОСОСЯ ЗАПЕЧЕНИЙ З ДУХМ'ЯНИМИ ТРАВАМИ (100Г/208ККАЛ) - 165
Су-від або Гриль

СЛАБОСОЛЕНИЙ ЛОСОСЬ (50/100 Г 80/160 ККАЛ) - 80/150

2 ЯЙЦЯ, ЗВАРЕНИХ ВКРУТУ (100Г/140ККАЛ) 25



КУЧЕРЯВИЙ ГОРІХ (190ГР/350ККАЛ) - 98
Подається з соусом white vinaigrette
Зелений мікс/овочевий мікс: яблуко/морква/ броколі/соковиті стебла селери/білокачанна капуста/фундук/ в'ялена журавлина/ зернята діжонської гірчиці

ТРАВОІДНИЙ ГРИЗУН (225ГР/370ККАЛ) - 98
Подається з соусом vinaigrette classic
Зелений мікс/запечений буряк/волоський горіх/ насіння кунжуту/яскраво червоні перець та томати/ цибуля/бринза/огірок

САЛАТИ СЕЗОННІ

ПОКЕ БОУЛ (360 Г / 425 ККАЛ) - 130
Гаваї через дорогу
бурий рис,слабосолений лосось, авокадо, едамаме боби, кімчі, салат чукка, норі, імбир маринований
соус: соєво - кунжутний

ОСІННІЙ ЛОСОСЬ САЛАТ (220 Г / 355 ККАЛ) - 155
мікс зелені + рукола, запечений лосось, едамаме боби, броколі, огірок свіжий, авокадо,кіноа, сині родзинки, насіння соняшника та кунжуту
соус: оливковий лимон



ДОДАТОК ПРОТЕЇНУ ВЕГАН ОБЕРИ СВІЙ

МАРИНОВАНИЙ ТОФУ НА ГРИЛІ (100Г/140ККАЛ) - 65
3 імбирним соусом

ТОФУ В НОРІ (100 Г / 338 ККАЛ) 69
риба веган

ПАНИР НА ГРИЛІ (100 Г / 338 ККАЛ) 69

ЧЕРВОНИЙ ФАЛАФЕЛЬ (100 Г / 234 ККАЛ) 45
майже стейк

ХУМУС БАР

«КЛАСИЧНИЙ» (290ГР/380ККАЛ) - 89
Нутове пюре/оливкова олія/часник/сік лимона/ паприка/сезамова паста

«3 ЯЙЦЕМ ПАШОТ» (320 ГР/380ККАЛ) - 110
Нутове пюре/оливкова олія/яйце пашот/броколі/сік лимона/ паприка/сезамова паста

«3 ФАЛАФЕЛЕМ» (290ГР/380ККАЛ) - 100
нутове пюре / оливкова олія / яйце пашот / броколі / сік лимона / паприка / сезамова паста

Хумус – це яскрава страва та універсальна закуска для тих хто відмовився від м'яса чи глютену. Наш Зелений Кит полюбляє смакувати його з Песто з бульб печеного буряка користуючись, як відделкою – сетом овочевих снєків та пітою.



ДЕСЕРТИ ВЕГЕТАРИАН КЛАСИКА

МОРКВ'ЯНО-БАНАНОВИЙ ТАРТ (160ГР/390ККАЛ) - 70
Подається з бананом та лимонним курдом

БРАУНІ З НІЖНИМ КОКОСОВИМ КРЕМОМ (180ГР/535ККАЛ) - 74
Шоколадний тоїль/крем з вершків кокосу

ЛИМОННИЙ МАТЧА ТАРТ (170ГР/360ККАЛ) - 75
Легкий, але ніжний мус з цукатами та карамельним тоїлем, лимонним курдом

ВЕГАН

ФІОЛЕТОВИЙ КЕШ'Ю ЧИЗКЕЙК (140 Г / 295 ККАЛ) - 89
полуниця або чорниця, кеш'ю, фінік,

ТРОПІЧНИЙ ЧІА ПУДИНГ (250 Г / 265 ККАЛ) - 75
манго, кокосово-банановий крем, гречана гранола, матча

СНІКЕРС (140 Г / 295 ККАЛ) - 89
кеш'ю, фінік, мигдаль, кокосове молоко, шоколад

ВЕГАН - ЦУКЕРКИ: (4 ШТ - 140 Г / 1 ШТ- 35 Г) - 85/25

1. КОКОСОВІ (рафаєло)
2. МАЧТА ЦУКЕРКИ ТОКУО (чай)
3. ТРЮФЕЛЬ ЧІЛІ (пряно-гостра)
4. ШОКОЛАДНА ХАЛВА (шоко - веган)

ПЕЧИВО

ПЕЧИВО СИРОДАНЕ: (4 ШТ - 140 Г / 1 ШТ- 35 Г) - 85/25
фінік, мигдаль, волоський горіх

ВІВС'ЯНО-ШОКОЛАДНЕ ПЕЧИВО: (4 ШТ - 140 Г / 1 ШТ- 35 Г) - 75/20
дуже шоколадне

СОЛОДОЩІ БЕЗ ЯКИХ НЕ МОЖЛИВО ПЕРЕЖИТИ ЗИМУ

ЯБЛУЧНИЙ РАЙ (140 Г / 295 ККАЛ) - 85/25
з гречано-вівсяного борошна
яблука, кориця, чіа, гречана мука, родзинки, гречана мука

МАФІНИ З ГАРБУЗА (140 Г / 295 ККАЛ) - 55/30
з муссом з гарбузового насіння
гарбуз, чіа, арахісова паста, кориця-імбир, вівсяне молоко

БАНАНОВИЙ ХЛІБ (140 Г / 295 ККАЛ) - 80/30
з горіховою пастою мигдалева та кокосове борошно, банан, кокосове масло, яйця

ЗАМІНОЮ ЦУКРУ ТА МЕДУ В НАШИХ ВЕГАНСЬКИХ ДЕСЕРТАХ Є СИРОП МІСЦЕВОГО ТОПІНАМБУРУ, ПРЕБІОТИК БЕЗ ВМІСТУ ЦУКРУ, АРОМАТИЗАТОРУ ЧИ БАРВНИКІВ.

VEGETARIAN WITH MILK

VEGAN

EGGS

SUGAR

* Ви можете сміливо додати, змінити або виключити будь-який інгредієнт з обраної страви.

* Повідомте нам, якщо маєте алергічну реакцію на будь-який з інгредієнтів, ми обов'язково це врахуємо.