

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 сиrom



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
З 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 сиrom 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 (100/50Г/ 160/80ККАЛ) - 70/40
Кмин/маленькі гілочки розмарину



ТЕЛЯТИНА З ЯГІДНИМ-ЧИЛІ СОУСОМ (100/50Г/ 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
З імбирним соусом

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

ПАНІР 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 VEGETARIAN 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.



СВІЖООБСМАЖЕНА 100% АРАБІКА

ЕСПРЕСО	29
ЕСПРЕСО З МОЛОКОМ	29
АМЕРИКАНО	29
ДОПІО (подвійне еспресо)	38
КАПУЧІНО	37
ЛАТЕ	45
ФЛЕТВАЙТ	44
РАФ КАВА	55
КАПУОРАНЖ / КАПУГРАНАТ	55

V 60	48
ФІЛЬТР КАВА з Нью Йорку 50 х років	40



РОСЛИННЕ МОЛОКО

Зелений Кит рекомендує готувати каву, какао або матча на рослинному молоці власного виробництва. Воно не містить лактози, багате на вітаміни, корисні жири та мікроелементи

НА ВАШ ВИБІР:

ВІВСЯНЕ / ГРЕЧАНЕ	10
МИГДАЛЕВЕ / КОКОСОВЕ / СОЄВЕ	25
мигдалеве 0 кокосове 0 вівсяне 0 соєве 0 коров'яче 0	

ГАРЯЧІ НАПОЇ

МАСАЛА з корінням куркуми	55
КАКАО /без цукру/	49
ПРЯНИЙ КАКАО з чілі перцем та спеціями	55
СИНІЙ ЛАТЕ детокс	50
МАТЧА	
МАТЧА ШОТ (матча +вода)	65
МАТЧА КАПУЧІНО (матча +менше молока)	75
МАТЧА ЛАТЕ (матча + більше молока)	85

КАВА



ПРЕМІАЛЬНІ СОРТИ ЧАЮ З РІЗНИХ РЕГІОНІВ СВІТУ

СЕНЧА	45/69
ПУЕР	
УЛУН	
МОЛОЧНИЙ УЛУН	
ДА ХУН ПАО	
ЧЕРВОНИЙ	

ДАВАЙ ПИТИ ЧАЙ В СТИЛІ КИТАЙСЬКОЇ ЧАЙНОЇ ЦЕРЕМОЇ

ТРАВ'ЯНИЙ / ЗИМОВИЙ / СХІДНИЙ НЕ-ЧАЙ

ТРАВ'ЯНІ СОРТИ ЧАЮ З УКРАЇНИ ТА РІЗНИХ РЕГІОНІВ СВІТУ

КАРПАТСЬКІ ТРАВИ	40 /65
АНЧАН - СИНІЙ ЧАЙ тибетський чай	
ГРЕЧАНИЙ ЧАЙ смак печива з Тайваню	

ПОДАЄТЬСЯ З ФЕРМЕРСЬКИМ МЕДОМ

ІМБИР+АПЕЛЬСИН+ГРЕЙПФРУТ	40 /65
ЯГОДИ зігриває зимою	
ТРОПІЧНИЙ манго пунш	
ГРАНАТОВИЙ ГЛІНТВЕЙН з гранатовим фрешем	

ЧАЇ СХІДНОЇ ПУСТЕЛІ

ПОДАЮТЬСЯ ІЗ СЕТОМ СОЛОДОЩІВ

СХІДНІ НОЧІ	40 /65
КАРКАДЕ суданська роза - гібіскус	
МАРОКАНСЬКИЙ з м'ятою	

ДАВАЙ ПИТИ ЧАЙ

Чайник 300 мл/ 600 мл

1,5 Л

89

ЗИМОВІ



АПЕЛЬСИН	62
ГРЕЙПФРУТ	70
ГРАНАТ	75

ХОЛОДНІ НАПОЇ СІК ФРЕШ

230 мл

ЛИМОНАД

330 мл

ВЛАСНИЙ фреші, свіжі ягоди, зелень	45
ЗАМОРСЬКИЙ WOSTOK, Club Mate	65
КОМПОТ / УЗВАР / ШИПОВНИК теплий або холодний	35



ЗЕЛЕНА ЧЕРЕПАХА
(жодна черепаха не постраждала)

МАНГО	70
ДУЖЕ ЯГІДНИЙ СМУЗІ БОУЛ + СЕЗОННИЙ СЕКРЕТ	95

СМУЗІ

330 мл

БЕЗАЛКОГОЛЬНЕ

(ПИВО)

BrewDog 5 видів хмелю Шотландія	75
Mikkeler малина Данія	75

(ВИНО)

TORRES ESSENTIAL біле / червоне ІСПАНІЯ	80 / 400
--	----------

БАР



ЗЕЛЕНИЙ
КИТ
БУДЕТ
ЗДОРОВО!
І КИ

СНІДАНОК

НАСОЛОДЖУЙСЯ ВПРОДОВЖ УСЬОГО ДНЯ

З самого рання, поки центр міста ще тільки прокидається, ми відкриваємо двері «Зеленого Кита» та запрошуємо Вас тішитися збалансованими та поживними сніданками. Подаруй собі щасливий ранок будь-якого часу!



СОЛОДКИЙ

СИРНИКИ КЛАСИЧНІ від бабусі Зеленого Кита (220ГР/290ККАЛ) - 89

яйця, сир, цукор тростинний

Соус : авокадо- манго + кокосовий

КОКОСОВІ СИРНИКИ З ТОФУ (220ГР/290ККАЛ) - 89

тофу, банан, кокосова стружка, кориця

Соус : авокадо- манго + кокосовий

ЗАПІКАНКА «СИТИЙ ФЕРМЕР» (150ГР/290ККАЛ) - 75

Сирна запіканка з духовки

Соус на вибір: ягідний кюлі, карамель або сметана

СОЛОНИЙ

ПОЛЕНТА (330ГР/385ККАЛ) - 80

Подрібнені зерна кукурудзи з вершко во-грибним соусом, що запікаються з пармезаном до утворення скоринки

Подаємо з томатами та мікрогріном

ВЕЛИКИЙ СНІДАНОК КИТА (360 Г/320 ККАЛ) - 125

ячня з авокадо, панір, шпинат, мікс салату, помідор чері

СНІДАНОК АНГЛІЙСЬКОГО ВЕГАН (365 Г/320 ККАЛ) - 125

сейтанові сосиски, квасоля в томатному соусі, мікс салату, хумус, запечений гарбуз, чері



БРАНЧ ЦЕ ДЕГУСТАЦІЯ НАЙУЛЮБЛЕНІШИХ СТРАВ,
ЯКИМИ СНІДАЄ ЗЕЛЕНИЙ КИТ

ДЛЯ ОДНОГО - (500 Г) 179

сік фреш (апельсин / грейпфрут/ гранат)

капучіно / фільтр кава / чай/

каша на вибір (гречана/вівсяна/ кіноа + чіа)

скрамбл з трюфельним маслом

гуакамоле + хумус

сирники з манго соусом

ДОДАЙ СЛАБОСОЛЕНИЙ ЛОСОСЬ + (50Г/100Г) 80/150

ДЛЯ ДВОХ - (850 Г) 299

в два рази більше ніж для одного

2 шт - сік фреш (апельсин / грейпфрут/ гранат)

2 шт - капучіно / фільтр кава / чай/

каша на вибір (гречана/вівсяна/ кіноа + чіа)

скрамбл з трюфельним маслом

2 шт гуакамоле + 2 шт хумус

сирники з манго соусом

ДОДАЙ СЛАБОСОЛЕНИЙ ЛОСОСЬ + (50Г/100Г) 80/150

ЗДОРОВА КАША

ВІВСЯНКА МАТЧА/КЛАСИЧНА АБО СОЛОНЕ МОРЕ (310ГР/275ККАЛ) - 55/75

Цільнозернова вівсяна каша з французьким кюлі або з пармезаном та блакитним сиром

Сезонні фрукти / ягідний кюлі / волоський горіх / чай матча

ЗЕЛЕНА ГРЕЧКА З ЯБЛУКОМ (300ГР/230ККАЛ) - 65

яблуко запечене з корицею /льон / сироп топінамбуру

КІНОА + ЧІА З ГАРБУЗОМ (350ГР/265 ККАЛ) - 70

карамелізований гарбуз / мигдаль / волоський горіх

МОЖЕМО ПРИГОТУВАТИ НА ВАШ ВИБІР:

СОЛОНУ АБО СОЛОДКУ

НА ВОДІ / ЗВИЧАЙНОМУ МОЛОЦІ АБО

МИГАЛЕВОМУ/КОКОСОВОМУ/ВІВСЯНОМУ МОЛОЦІ

СТРАВИ З ЯЄЦЬ ТА ТОФУ

ГУАКАМОЛЕ НА ГРІНЦІ (300 Г/320 ККАЛ) - 99

гуакамоле з авокадо, сальса, кінза, чилі, яйце пашот

СКРАМБЛ З ТОФУ АБО ЯЄЦЬ (330 Г/320 ККАЛ) - 85

кольорова карі капуста, мікс салату, трюфельне масло

соус: бернес

ОМЛЕТ МЕДОВИЙ (280 Г/320 ККАЛ) - 99

омлет, авокадо, помідор, мікс салату, мікрогрін

соус: медово-гірчичний



БРАНЧ

БРАНЧІ ЦІЛИЙ ДЕНЬ НА ВИХІДНІ ТА
ДО 12 АБО ПІСЛЯ 16 В БУДНІ

ДЛЯ ОДНОГО ВЕГАН - (500 Г) 179

сік фреш (апельсин / грейпфрут/ гранат)

капучіно / фільтр кава / чай/

каша на вибір (гречана/вівсяна/ кіноа + чіа)

тофу скрамбл з трюфельним маслом

гуакамоле + хумус

чіа пудинг

кокосові сирники з тофу з манго соусом

ДЛЯ ДВОХ ВЕГАНІВ - (850 Г) 299

в два рази більше ніж для одного

2 шт - сік фреш (апельсин / грейпфрут/ гранат)

2 шт - капучіно / фільтр кава / чай/

каша на вибір (гречана/вівсяна/ кіноа + чіа)

тофу скрамбл з трюфельним маслом

2 шт гуакамоле + 2 шт хумус

чіа пудинг

кокосові сирники з тофу з манго соусом

 VEGETARIAN

 VEGAN

 EGGS

 FISH

