

ФИТНЕС-МЕНЮ

180 грн

любой стейк + любой гарнир

Стейки

Красная рыба	250 г
Индейка	250 г

Гарниры

Рис	100 г
Овощи гриль	400 г
Паста фарфалле	100 г
Зелёные овощи	150 г
Микс салатов	150 г

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ

Соусы

25 грн

Соус айоли
Соус Гадамари
Соус сливочно-горчичный
Томатная сальса
Творожный дип
Хумус
Сметана
Ягодный джем

Сыры

15 грн

Пармезан
Адыгейский
Фета

Овощи

10 грн

Баклажаны
Брокколи
Лук салатный
Микс салатов
Морковь
Перец болгарский
Помидор
Сельдерей
Кабачок
Огурец

PALESTRA
FITNESS CLUB
CAFÉ

**ЕШЬ
ЗДОРОВО!**

Оболонская набережная, 1

www.palestra.ua

ЗАВТРАКИ



Овсянка <i>с пармезаном, вялеными томатами и базиликом</i>	320 г	80 грн
Шакшука <i>ближневосточное блюдо из яиц, запечённых в соусе из помидоров, острого перца, лука и приправ</i>	500 г	80 грн
Чечевица <i>с яйцами пашот и специями гарам масала</i>	420 г	80 грн
Гранола <i>гранола нашего собственного приготовления с мёдом и сухофруктами, подаётся с йогуртом</i>	290 г	80 грн
Омлет <i>с двумя* любимыми ингредиентами на Ваш выбор</i>	300 г	80 грн
Сырники <i>с фруктовым джемом</i>	230 г	80 грн
Завтрак Palestra <i>индейка, микс салатов, оливки, помидоры черри, морковь, сельдерей, хумус, варёное яйцо, чабатта</i>	460 г	150 грн

САЛАТЫ



180 грн

Нисуаз <i>тунец, варёное яйцо, спаржевая фасоль, зелёный горошек, варёный картофель, помидоры, микс салатов, зелёный и красный лук, оливки, анчоусы, соус vinaigrette</i>	415 г
Салат из киноа со шпинатом <i>киноа, шпинат, козий сыр, авокадо, руккола, соус песто</i>	260 г
Греческий <i>помидоры, огурцы, перец, оливки, лук, фета, оливковое масло</i>	370 г
Итальянский <i>паста, помидоры черри, базилик, оливки, кукуруза, сливочно-горчичный соус</i>	350 г
Салат с ростбифом <i>ростбиф, проростки зелёного горошка, морковь, нори, соевый соус, кунжутное масло</i>	255 г
Салат из индейки с брокколи и белой фасолью <i>индейка гриль, брокколи, белая фасоль, лук, тахини</i>	380 г

СУПЫ



Гаспачо	300 г	80 грн
Том-Ям	300 г	150 грн
Крем-суп дня	280 г	80 грн

СЭНДВИЧИ



180 грн

Вегетарианский <i>овощи гриль, фета, зелень, семечки тыквы, ореховый соус Гадамари</i>	320 г
Сэндвич с индейкой гриль <i>индейка гриль, перец на гриле, руккола, помидор, сладкий лук, соус Харисса</i>	395 г
Ницца <i>тунец, кукуруза, микс салатов, соус айоли</i>	245 г
Сэндвич с ростбифом <i>ростбиф, руккола, крем-сыр, каперсы, соус айоли</i>	345 г

*два ингредиента входят в стоимость блюда, третий и последующие ингредиенты могут быть добавлены в блюдо за дополнительную плату.