

MENU

encore cafe

by Broadway



encore cafe

by Breadway



Сканируй и получай карту бонусов
и наслаждений от BREADWAY!

ЗАВТРАКИ

КБЖУ в меню указано за порцию

Гречка с говядиной , грибами и муссом пармезан 722,1 ккал (23,7/46,2/52,8)	250 гр. /	370.-
🌱 Зелёная гречка с яйцом и овощами с пармезаном 516,6 ккал (19,3/30,5/41,2)	210 гр. /	350.-
Овсяная каша на кокосовом молоке с бананом 456 ккал (5,8/24,9/52,3) *можем приготовить веган-версию	250 гр. /	320.-
Рисовая каша с манго и кокосовыми чипсами 359,71 ккал (3,21/22,13/36,92)	250 гр. /	310.-
Сырники из топлёного творога с муссом из варёной сгущёнки и голубикой 696,6 ккал (26,7/36,3/65,7)	220 гр. /	420.-
Чиа-пудинг с фисташками, малиной и муссом из ванильного крема 442,6 ккал (7,7/37,1/19,5)	200 гр. /	350.-
Зернистый творог с сухофруктами и сметанным соусом 496,1 ккал (22,2/19,4/58,2)	210 гр. /	390.-
Большой завтрак №1: яйцо всмятку, бекон, картофель запеченный с чеддером и моцареллой, томат, шпинат, куриная колбаска, томатный соус и тост из из безглютенового хлеба 648,7 ккал (35,6/31,7/55,4)	380 гр. /	560.-
Большой завтрак №2: глазунья из двух яиц, тост с авокадо, сливочным сыром и лососем, фисташковый чиа-пуддинг с гранолой 680,7 ккал (27,7/44,8/41,7)	380 гр. /	600.-
ДЕТОХ завтрак с креветками, моцареллой, авокадо, шпинатом, свежим огурцом, семечками тыквы и подсолнуха 350,3 ккал (31,2/23,1/4,4)	260 гр. /	570.-
Брускетта с лососем , сливочным сыром и авокадо *можем приготовить на безглютеновом хлебе 367,5 ккал (13,6/18,1/37,5)	150 гр. /	590.-
Зелёный боул с тунцом татаки, киноа, авокадо и яйцом 587,4 ккал (25,7/40,1/31)	340 гр. /	570.-
Оладьи из кабачка с греческой тарамасалатой и красной икрой 334,5 ккал (16,0/18,9/25,0)	210 гр. /	530.-
🌱 Омлет по-сицилийски со страчателлой, оливками Каламата и марокканским томатным соусом 528,6 ккал (24,2/44,7/7,4)	200 гр. /	460.-
Круассан Classic 508,9 ккал (7/30,6/51,4)	90 гр. /	170.-

Добавить:

Малиновое варенье
115,7 ккал (0,2/0,1/28,4)

30 гр. / **70.-**

Крем чиз
95 ккал (1,3/7,6/5,3)

30 гр. / **70.-**

Сливочное масло
149,5 ккал (0,1/16,5/0,2)

30 гр. / **70.-**


ускоряет
метаболизм


gluten-free


омега 3


цинк и
витамины

КБЖУ в меню указано за порцию

Конструктор из 3 яиц:

Омлет 544,3 ккал (25,6/36,7/27,2)	330 гр. /	330.-	Глазунья 371,1 ккал (21,7/20,3/25,4)	245 гр. /	330.-
Скрэмбл 496,4 ккал (22,9/31/31,5)	320 гр. /	330.-			

Добавить:

Креветки 47,5 ккал (9,5/1,1/0)	50 гр. /	250.-	Фасоль 43 ккал (2,6/0,2/7,8)	50 гр. /	120.-
Пармезан 196 ккал (16,5/14,0/0)	50 гр. /	200.-	Авокадо 80 ккал (1/7,4/1)	50 гр. /	200.-
Бекон 234 ккал (16,9/17,5/0,8)	50 гр. /	120.-	Лосось с/с 77,6 ккал (7,1/5,5/0,4)	30 гр. /	290.-

ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

Перец рамиро с киноа, свежими томатами, кремом из трав, и соусом сальса верде 255,0 ккал (5,7/20,0/13,2)	160 гр. /	430.-
Гуакамоле с креветками, клубникой, свежими томатами и лепёшкой роти 394,4 ккал (9,9/28,7/24,2)	200 гр. /	510.-
Тартар из говядины на картофельном хашбрауне с трюфельным айоли и пармезаном 398,8 ккал (23,7/24,3/21,3)	200 гр. /	560.-
Салат с телятиной , рукколой, цукини, печёным перцем, томатами и трюфельным айоли 394,4 ккал (19,0/30,4/10,4)	210 гр. /	560.-
Салат со свежими овощами , оливками Каламата, каперсами и кремом из базилика 330,6 ккал (9,7/30,4/4,6)	200 гр. /	540.-
Поке с лососем и трюфельным муссом с рисом или киноа на выбор 458,2 ккал (17,8/15,1/62,9)	250 гр. /	640.-
Грин Мама: бобы эдамаме, брокколи, огурцы, шпинат, цукини, авокадо, песто соус и понзу-терияки 367,5 ккал (7/30,9/15,2)	220 гр. /	570.-

Добавить:

Креветки 47,5 ккал (9,5/1,1/0)	50 гр. /	250.-	Лосось с/с 77,6 ккал (7,1/5,5/0,4)	30 гр. /	290.-
--	----------	--------------	--	----------	--------------

РОЛЛЫ

Опаленный ролл с гребешком и лососем 684,1 ккал (23,6/33,2/72,8)	270 гр. /	690.-
Филадельфия с лососем, авокадо и сливочным сыром 593,8 ккал (26,6/22,8/70,6)	270 гр. /	950.-
Канада с угрем , лососем и сливочным сыром 632 ккал (24,1/26,7/73,9)	270 гр. /	820.-

BREADWAY

COLLABORATION

полезные и сбалансированные блюда,
созданные совместно с нутрициологом

Аленой Голосновой



Большой зелёный салат с хумусом из бобов и ореховой заправкой
408 ккал (8,4/31,8/22)

230 гр. / **610.-**

Хумус из батата с орехом пекан, сиропом из топинамбура и кукурузными начос
454,7 ккал (4,9/38/23,2)

120 гр. / **390.-**

Брускетта с авокадо, тофу и соусом чили-апельсин
366 ккал (6,7/20,3/39)

180 гр. / **410.-**


ускоряет
метаболизм


gluten-free


омега 3


цинк и
витамины



Крем-суп из цветной капусты
с миндалем



Хумус из батата



Спагетти с грибами
и соусом Будда

Крем-суп из цветной капусты с миндалем

347,5 ккал (7,1/29,7/13)

300 гр. / **410.-**

☉ Спагетти с грибами и соусом Будда

421,3 ккал (11,1/27,4/32,6)

280 гр. / **590.-**

СУПЫ

- Куриный бульон** с лапшой 360 гр. / **390.-**
473,3 ккал (36,1/27,5/20,3)
- Том ям** с рисом или без на выбор 350 гр. / **610.-**
354,5 ккал (23,2/21/18,2)
- Окрошка с говядиной** на квасе 360 гр. / **460.-**
*можем приготовить веган-версию
484,7 ккал (18,4/35,3/23,3)

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

- Куриная грудка** с брокколи, брюссельской капустой и соусом жю 280 гр. / **610.-**
484,3 ккал (33,7/35,8/6,8)
- Котлета из индейки** с гриль салатом 290 гр. / **590.-**
355,5ккал (18,3/23,4/17,9)
- Авокадо с креветками** и соусом берблан 240 гр. / **690.-**
511,4 ккал (15,3/45,3/10,6)
- Спагетти нери** с кальмаром, креветками и мидиями с соусом на выбор: сливочный или том-ям 290 гр. / **690.-**
506,9 ккал (19,4/27,5/45,2)
- Осьминог** с бэйби картофелем, печёным перцем и соусом сальса верде 260 гр. / **1090.-**
446,3 ккал (17,4/32,5/21,2)
- Угольная треска** с картофельным пюре и брокколи фри с соусом бермонте 230 гр. / **810.-**
575,9 ккал (19,9/46,5/19,4)
- Лосось** с брокколи, кремом из зелёного горошка и соусом песто 230 гр. / **910.-**
572,9 ккал (26,7/46,7/11,5)
- Гребешки** с кремом из цветной капусты, брюссельской капустой и соусом пуллет 200 гр. / **780.-**
362,3 ккал (15,9/29,9/7,3)

ХЛЕБ

с маслом на выбор:

- | | |
|---|---|
| Сырно-трюфельный крем
54,6 ккал (0,8/5,3/1) | Апельсиновый джем
43,4 ккал (0,2/0/10,6) |
| Томатное масло
107,7 ккал (0,8/10,7/2,1) | Сливочное масло
149,5 ккал (0,1/16,5/0,2) |
-
- Безглютеновый** на фруктовой закваске, с семенами льна, гречневой и рисовой мукой 35 гр. / **50.-**
172,6 ккал (4,9/4,7/27,6)
- Зерновой** с семенами тыквы, подсолнечника, льна и кунжута на пшеничной закваске 35 гр. / **50.-**
175,1 ккал (5,2/51,3/26,9)
- Луковая булочка** 35 гр. / **50.-**
312,5 ккал (8,2/12,1/42,8)
- Солодовый** с яблочным соком и тыквенными семечками 35 гр. / **50.-**
97,7 ккал (2,8/0,4/20,7)


ускоряет
метаболизм


gluten-free


омега 3


цинк и
витамины

ДЕСЕРТЫ БЕЗ САХАРА

Конфета с вишнёвой начинкой и глазурью 173,4 ккал (6,5/11,6/10,8)	40 гр. / 140.-
Конфета с ореховым пралине 136 ккал (9,1/8,6/5,5)	40 гр. / 140.-
Конфета протеиновая орехово-финиковая 259,1 ккал (8,4/15,7/21,1)	40 гр. / 140.-
Манговое суфле в белой глазури 79,5 ккал (3,1/4,4/6,9)	45 гр. / 210.-
Кокосовый батончик в глазури 159,9 ккал (4,3/13,8/4,5)	50 гр. / 200.-

ПРОТЕИНОВЫЕ БАТОНЧИКИ

собственного производства / калорийность указана за порцию

Арахисовый 259,1 ккал (18,9/15,8/10,5)	60 гр. / 200.-
Шоколадно-малиновый 325,5 ккал (15,5/19,5/22,1)	60 гр. / 200.-
Шоколадно-фисташковый 338,4 ккал (15,9/20,8/22,0)	60 гр. / 200.-

ПРОТЕИНОВОЕ ПЕЧЕНЬЕ

собственного производства / калорийность указана за порцию

Шоколадное 232,0 ккал (5,8/12,9/23,1)	45 гр. / 150.-
Арахисовое 215,9 ккал (5,9/12,0/21,0)	45 гр. / 150.-

ТОРТЫ

Сан Себастьян с горячим шоколадом 485,6 ккал (9,5/31,6/40,8)	200 гр. / 390.-
Баноффи пай с банановой начинкой, кофейным крем чиз и солёной карамелью 396,8 ккал (5,9/20,7/46,7)	150 гр. / 330.-

СМУЗИ

NEW MAGIC / Кокосовая вода, Облепиха, Банан, Манго, Коллаген 186,4 ккал (8,2 / 2,4 / 33,1)	300 мл / 340.-
НА ЗАРЯДКУ! / Апельсиновый фреш, Кокосовое молоко, Манго, Морковь, Пюре манго, Пюре маракуйи, Авокадо 192,9 ккал (5,3/7,4/26,2)	300 мл / 340.-
VERY BERRY / Малина, Клубника, Черника, Базилик, Шпинат, Кокосовая вода, Сироп топинамбура 133,0 ккал (1,6/0,9/29,6)	300 мл / 340.-
GREEN WAY / Авокадо, Спирулина, Яблоко, Апельсин, Шпинат, Петрушка, Базилик, Мята, Сах.зам 148,0 ккал (3,4/4,7/22,9)	300 мл / 340.-
TROPIC / Апельсиновый фреш, Манго, Ананас, Авокадо, Клубника, Сироп топинамбура 190,1 ккал (2,7/3,7/36,5)	300 мл / 340.-
ГОЛОДНЫЙ ТРЕНЕР / Творог 9%, Молоко, Банан 321,7 ккал (23,3/15,5/22,3)	300 мл / 280.-

ИГРИСТОЕ NON-ALCOHOLIC

Vilarnau Organic White, Испания , полусухое	125 мл / 520.-
Cava Codorniu Zero, Испания , сухое	125 мл / 520.-

МОЛОЧНЫЕ КОКТЕЙЛИ

Бананово-арахисовый / с мороженым и ванилью 419,4 ккал (11,2/24,1/39,4)	300 мл. / 260.-
Бананово-клубничный / с мороженым 351,8 ккал (8,0/16,9/41,9)	300 мл. / 260.-

ВОДА

Детокс вода Витамин Велл	500 мл. / 480.-
Петроглиф с газом / без	750 мл. / 380.- 300 мл. / 280.-
Сант Аниол без газа	500 мл. / 330.-
Сан Бенедетто с газом / без	500 мл. / 380.-

ПРЕДТРЕНЫ / ЭНЕРГЕТИКИ / ИЗОТОНИКИ

Sportline T-34 Shot / предтрен	25 мл /	200.-
Sportline Guarana Shot / предтрен	25 мл /	200.-
SportLine LipoShot (L- Carnitine & Guarana) / энергетик	25 мл /	250.-
SportLine L-карнитин Shot / предтрен	25 мл /	250.-
Liquid&Liquid L-Carnitine Crystal Shot / предтрен	25 мл /	270.-
BSN N.O.- Explode Legendary Pre-Workout / предтрен	250 мл /	350.-
Maxler Black Kick bag / энергетик	250 мл /	140.-
Maxler Max Motion / изотоник	250 мл /	140.-

ПРОТЕИНЫ НА ВОДЕ

Сывороточный протеин восстановление и рост мышц	250 мл. /	280.-
Изолят белок без содержания жиров и углеводов, с высокой скоростью усвоения	250 мл. /	290.-
Гидролизат способствует более быстрому восстановлению после тренировки	250 мл. /	300.-
Казеиновый протеин протеин замедленного усвоения	250 мл. /	300.-
Говяжий протеин подходит для набора мышечной массы и уменьшения процессов катаболизма	250 мл. /	290.-
Растительный протеин способствует росту и поддержанию мышечной массы, подходит вегетарианцам	250 мл. /	290.-
Многокомпонентный протеин помогает быстрее восполнить дефицит аминокислот и нейтрализовать катаболизм; обеспечивает организм питательными веществами на продолжительный срок, не давая ему голодать	250 мл. /	340.-
Гейнер помогает наращивать мышцы	250 мл. /	380.-

Можем добавить или приготовить на молоке:

Молоко классическое	200 мл. /	50.-	Арахисовая паста	20 гр /	80.-
Молоко альтернативное	200 мл. /	120.-	Клубника	50 гр /	100.-
Банан	50 гр /	80.-	Миндаль	30 гр /	100.-
Кешью	30 гр /	100.-	Финики	40 гр /	100.-

BCAA

BSN Amino X

250 мл. / 280.-

СПОРТИВНЫЕ НАПИТКИ

SportLine \ Sportinia \ Atletia с L- карнитином

500 мл. / 300.-

SportLine\ Sportinia\ Atletia BCAA

500 мл. / 260.-

SportLine\ Sportinia\ Atletia Guarana

500 мл. / 260.-

СПОРТИВНЫЕ СНЕКИ

Батончик FitnesShock

220.-

Печенье Chikalab

250.-

ProteinRex Brownie

280.-

Батончик Fit Kit WELLNUT

200.-

ЛИМОНАДЫ

Айва-Бузина

196,8 ккал (0,1/0,0/49,1)

300 мл / 240.-

Клубника-Малина

196,8 ккал (0,1/0,0/49,1)


300 мл / 240.-

Классический

213,2 ккал (0,4/0,0/52,8)

300 мл / 240.-

СВЕЖЕВЫЖАТЫЕ СОКИ

 Апельсин 168 ккал (2,1/0/39)	300 мл. / 320.-
 Грейпфрут 95 ккал (2,7/0,6/19,5)	300 мл. / 320.-
 Яблоко 146,4 ккал (1,5/0/35,1)	300 мл. / 320.-
 Сельдерей 72,9 ккал (2,7/0,3/0)	300 мл. / 380.-
 Морковь 84 ккал (3,3/0,3/19,2)	300 мл. / 320.-

ЧАЙ

 Жасминовая жемчужина	500 мл. / 250.-
 Пуэр	500 мл. / 250.-
 Альпийские травы	500 мл. / 330.-
 Гречишный чай	500 мл. / 330.-
 Матча Латте 56 ккал (0,7/0/13,3)	250 мл. / 280.-
 Молочный улун	500 мл. / 250.-
 Облепиховый с медом и имбирем	500 мл. / 360.-
Апельсин-папайя с травами	500 мл. / 360.-
Шиповник с чабрецом	500 мл. / 360.-

КОФЕ И НЕ КОФЕ

можем приготовить любой кофе без кофеина

Эспрессо 22,3 ккал (1,3/1,3/1,4)	40 мл. / 150.-
Американо 22,3 ккал (1,3/1,3/1,4)	160 мл. / 150.-
Капучино 116,9 ккал (5,6/6,7/8,6)	220 мл. / 250.-
Флэт Уайт 136,7 ккал (6,7/7,8/9,8)	220 мл. / 280.-
Латте 145,1 ккал (6,9/8,3/10,7)	220 мл. / 270.-
Раф 111,3 ккал (3,5/3,7/15,9)	250 мл. / 300.-
Какао без сахара 168,5 ккал (8,3/8,1/15,4)	200 мл. / 290.-

Можем приготовить на альтернативном молоке кбжу за 100 мл **+120.-**

Фундучное
75 ккал (2/7/7)

Миндальное
29 ккал (0,4/1,4/3,5)

Кокосовое
14 ккал (0/1,2/0)

Банановое
58 ккал (3/1,8/7,3)

Обезжиренное
31 ккал (2,8/0,5/4,9)

Безлактозное
40 ккал (3,5/1,5/2,5)

