

## Завтраки:

Яичница по-азиатски .....	150 рублей
(тушеные овощи, тайский соус, 190 гр.)	
Омлет «С добрым утром» .....	200 рублей
(свежий помидор, болгарский перец, сыр моцарелла, 200 гр.)	
Омлет французский .....	200 рублей
(стручковая фасоль, сыр моцарелла, 200 гр.)	
Омлет с сыром .....	120 рублей
(сыр моцарелла, 190 гр.)	
Сырники (3 шт).....	250 рублей
(сметана, джем, сезонные ягоды)	
Блины (2 шт).....	150 рублей
(сметана, джем, сезонные ягоды)	
Блины Панкейки (3 шт).....	150 рублей
(сметана, джем, сезонные ягоды)	
Панкейки на протеине (3 шт).....	200 рублей
(протеин на выбор, кленовый сироп, сезонные ягоды)	
Каша дня .....	150 рублей
(каша на выбор, сезонные ягоды, 150 гр.)	

## Салаты:

Салат «Сила Сибири».....	300 рублей
(филе куриной грудки, авокадо, огурец, кукуруза консервированная, помидор, фирменный соус, 300 гр.)	
Салат «Греческий».....	300 рублей
(помидоры, огурцы, перец болгарский, салат Айсберг, сыр фета, оливковое масло, 220 гр.)	
Салат «Цезарь» с курицей.....	450 рублей
(куриная грудка гриль, салат Айсберг, салат руккола, фирменный соус, 300 гр.)	
Салат «Цезарь» с креветками.....	600 рублей
(королевские креветки, салат Айсберг, салат руккола, фирменный соус, 300 гр.)	
Салат «Оливье» с куриным филе .....	350 рублей
(салат Айсберг, куриное филе, свежий огурец, картофель, морковь, помидор, заправка на выбор, 300 гр.)	
Салат «Оливье» с рыбой .....	300 рублей
(салат Айсберг, лосось с/с, свежий огурец, картофель, морковь, помидор, заправка на выбор, 300 гр.)	
Салат «Двойной удар».....	370 рублей
(авокадо, тигровые креветки, салат Айсберг, грейпфрут, фирменный соус, 300 гр.)	
Салат «Сила Азии».....	350 рублей
(Салат Айсберг, огурцы, морковь, перец болгарский, фунчоза, говядина, соевый соус, 300 гр.)	

## Супы:

Сырный.....	250 рублей
(основа данного супа это вкуснейший сыр, 250 мл)	
Крем-суп из шампиньонов .....	300 рублей
(крем-суп из свежих грибов и масляной рыбы, 250 мл )	
Лапша куриная.....	150 рублей
(лапша домашняя, куриное филе, 250 мл)	
Зеленое вдохновение.....	180 рублей
(суп-поре из брокколи, оливковое масло, 250 мл )	
Тыквенный .....	400 рублей
(крем суп из тыквы с камчатским крабом, 300 мл)	
Суп дня.....	250 рублей
(спрашивайте у вашего официанта, 250 мл)	

## Горячие закуски:

Клуб-сэндвич.....	350 рублей
(бриошь, куриное филе, помидоры, огурец, салат Айсберг, фирменный соус, 350 гр.)	
Бургер «Морской».....	350 рублей
(вручную приготовленная котлета из филе красной и белой породы рыб, свежий огурец, помидор, салат Айсберг, соус, 250 гр )	
Бургер «Сила».....	380 рублей
(вручную приготовленная говяжья котлета, свежий огурец, помидор, сыр, салат Айсберг, соус, 350 гр.)	



Бургер «Белковый удар».....	300рублей
<small>(котлета из индюшачьего мяса приготовленная специально для вас и обжаренная на гриле, свежий огурец, помидор, сыр, салат Айсберг, соус, 350 гр.)</small>	
Покет с «Лососем» .....	150 рублей
<small>(бриошь, лосось с/с, сыр, соус, салат Айсберг, 200 гр.)</small>	
Покет «Чикен-гриль».....	150 рублей
<small>(бриошь, куриная грудка, салат Айсберг, сыр, 200 гр.)</small>	
Покет «Классический».....	150 рублей
<small>(ветчина, сыр, помидоры, Айсберг, соус, 200 гр.)</small>	
Покет «Сырное удовольствие».....	150 рублей
<small>(сыр, помидоры, маслины)</small>	
Ролл «Цезарь».....	180 рублей
<small>(тарт依лия, салат Айсберг, куриная грудка, помидор, огурец, фирменный соус, 180 гр.)</small>	
Ролл «Овощной».....	180 рублей
<small>(тарт依лия, салат Айсберг, смесь овощей, нежный сыр, фирменный соус, 180 гр.)</small>	
Ролл «Двойной вкус».....	180 рублей
<small>(тарт依лия, салат Айсберг, мясной фарш из двух видов мяса, помидор, огурец, фирменный соус, 180 гр.)</small>	
Ролл «Рыбный».....	220 рублей
<small>(тарт依лия, салат Айсберг, лосось с/с, помидор, огурец, нежный сыр, фирменный соус, 180 гр.)</small>	

### Горячие блюда:

Картофель-пай.....	200 рублей
<small>(картофель и грибы шампиньоны обжариваются и подаются с золотистым сладким луком, 200 гр.)</small>	
Курица гриль/на пару .....	150 рублей
<small>(Куриная грудка обжаренная или приготовленная на пару по вашему желанию, для восстановления вашего белкового баланса после длительной тренировки в 150 граммах мяса всего 3 грамма жира и 40 грамм белка)</small>	
Хек гриль/на пару .....	200 рублей
<small>(Хек приготовленный на гриле и пару богат множеством витаминов, белков и микроэлементов, 150 гр.)</small>	
Лосось терияки/на пару с овощным гарниром.....	525 рублей
<small>(лосось приготовленный на гриле или на пару с овощами богат витаминами В1,В2,С,РР,А и другими полезными элементами, калорийность 150 ккал)</small>	
Стейк «Догони бычка».....	400 рублей
<small>(говяжья вырезка приготовленная на гриле подаётся с печёным чесноком и помидором гриль, 350 гр.)</small>	
Пельмени ручной лепки .....	250 рублей
<small>(пельмени ручной лепки на выбор с фаршем из индейки или телятины со сметаной, 270 гр.)</small>	
Феттучини с белыми грибами.....	400 рублей
<small>(макаронные изделия феттучини, со сливочным соусом, белыми грибами и сыром пармезан, 350 гр.)</small>	
Феттучини с курицей и беконом .....	400 рублей
<small>(макаронные изделия феттучини, с курицей гриль и беконом в сливочном соусе и сыром пармезан, 350 гр.)</small>	

### Гарниры :

Картофель Фри.....	100 рублей
<small>(при приготовление данного блюда не используется ни капли масла, подается с соусом на выбор, 150 гр.)</small>	
Картофельное пюре .....	50 рублей
<small>(130 гр.)</small>	
Макаронны .....	100 рублей
<small>(макаронны отварные из твердых сортов пшеницы, 150 гр.)</small>	
Овощи на пару .....	150 рублей
<small>(баклажан, кабачок, помидор, болгарский перец, мини-картофель, 150 гр.)</small>	
Овощи гриль .....	150 рублей
<small>(баклажан, кабачок, помидор, болгарский перец, мини-картофель, 150 гр.)</small>	
Гречка.....	80 рублей
<small>(каша гречневая отварная, 150 гр.)</small>	
Рис .....	80 рублей
<small>(каша рисовая из пропаренного риса, 150 гр.)</small>	
Каша пшеничная .....	120 рублей
<small>(каша пшеничная с тыквой, 150 гр.)</small>	
Каша овсяная.....	150 рублей
<small>(каша овсяная на выбор отваренная на молоке или воде, 150 гр.)</small>	
Брокколи на пару.....	100 рублей
<small>(150 гр.)</small>	



## Напитки :

Протеиновый коктейль в ассортименте .....	250 рублей
<small>(протеиновый коктейль изготавливается по выбору на молоке или воде, 400 мл)</small>	
Смузи в ассортименте.....	330 рублей
<small>(смузи изготавливается из свежих замороженных ягод или овощей и на основе воды или кокосового молока на ваш выбор, 400 мл)</small>	
Молочный коктейль .....	230 рублей
<small>(клубничный, шоколадный, карамельный, ванильный, 400 мл)</small>	
Кислородный .....	100 рублей
<small>(иммунный и яичный кислородный коктейль на выбор на основе сока, 300 мл)</small>	
Сок в ассортименте .....	150 рублей
<small>(апельсиновый, грейпфрутовый, яблочный, ананасовый, вишневый, персиковый, 250 мл )</small>	
Вода газированная/не газированная .....	100 рублей
<small>(в ассортименте спрашивайте у своего официанта)</small>	
Сок свежевыжатый в ассортименте.....	250 рублей
<small>(апельсиновый, грейпфрутовый, яблочный, морковный, 300 мл)</small>	

## Кофе:

Ристретто 30 мл.....	80 рублей
Эспрессо 50 мл.....	90 рублей
Двойной эспрессо 100 мл.....	190 рублей
Капучино 300 мл.....	190 рублей
Двойной капучино 500 мл.....	220 рублей
Латте 300 мл.....	190 рублей
Мега латте 500 мл.....	240 рублей
Раф-Кофе 300 мл.....	200 рублей
Американо 100 мл.....	110 рублей
Фирменный горячий шоколад 300 мл.....	150 рублей
Какао 300 мл.....	150 рублей
Глясе 220 мл.....	220 рублей
Моккачино 300 мл.....	220 рублей



## Детское меню:

### Завтраки:

Омлет с сыром .....	120 рублей
(сыр моцарелла, 190 гр.)	
Омлет классический «Ясное солнышко».....	100 рублей
(для тех, кто любит свежий и воздушный омлет без добавок, 150 гр.)	
Сырники (3 шт).....	250 рублей
(сметана, джем, сезонные ягоды)	
Блины (2 шт).....	150 рублей
(сметана, джем, сезонные ягоды)	
Блины Панкейки (3 шт).....	150 рублей
Кашка «Вкусняшка».....	200 рублей
(закажи самую вкусную кашу в кафе Lingua World на выбор ребенка, и наш повар ее специально украсит, 150 гр.)	

### Салаты:

Салат овощной.....	100 рублей
(помидор, огурец, салат Айсберг, болгарский перец, на выбор оливковое масло/сметана, 150 гр.)	
Салат с курицей и яйцом.....	150 рублей
(подача данного детского салата возможна в обжаренном или отварном виде по вашему выбору, 150 гр.)	
Салат с ветчиной и сыром.....	200 рублей
(салат Айсберг, ветчина, сыр, картофель отварной, заправка, 150 гр.)	

### Супы:

Лапша куриная.....	150 рублей
(лапша домашняя, куриное филе, 250 мл)	
Суп с фрикадельками .....	180 рублей
(мини говяжьи тефтельки, картофель, морковка, 250 мл)	

### Горячие блюда:

Пельмени ручной лепки.....	250 рублей
(пельмени ручной лепки на выбор с фаршем из индейки или телятины со сметаной, 270 гр.)	
Тефтельки куриные.....	150 рублей
(куриные тефтельки из куриной грудки приготовленные на пару, 150 гр.)	
Тефтельки говяжьи.....	170 рублей
(говяжьи тефтельки из шейной части приготовленные на пару, 150 гр.)	
Куриный шашлычок на шпажке.....	150 рублей
(Куриная грудка, обжаренная на гриле или приготовленная на пару по вашему желанию в 150 граммах мяса всего 3 грамма жира и 40 грамм белка, 150 гр.)	

### Гарниры:

Картофель Фри.....	100 рублей
(при приготовлении данного блюда не используется ни капли масла, подается с соусом на выбор, 150 гр.)	
Картофельное пюре (130 гр.) .....	50 рублей
Макаронны .....	100 рублей
(макаронны отварные из твердых сортов пшеницы, 150 гр.)	
Овощи на пару.....	100 рублей
(ассорти из разных овощей полезных для вашего ребенка после индивидуальной или групповой тренировки, 150 гр.)	

