ОСНОВНОЕ МЕНЮ

PS ПАЛЕСТРА СПОРТ
фитнес • бассейн • спа

ДОБРОЕ УТРО В ПАЛЕСТРА с 8:00 до 12:00

Каша овсяная на сливках	230
Каша рисовая с икрой Мадагаскарской ванилью	230

Добавки к каше:

Ягоды лесные	200
Яблоко сезонное	50
Банан	50
Натуральный горный мёд	100
Армянское домашнее варенье	100
Сухофрукты	50

Скрэмбл с томатами и авокадо	300
Яичница глазунья из трех яиц	150
Омлет натуральный / Скрэмбл	230

Добавки к омлетам и яичнице:

Цукини
Лук репчатый
Шампиньоны
Зелень
Ветчина
Бекон
Помидор

50

Сырники ванильные со сметаной	350
Творог с добавками: Сухофрукты / Мед / Орехи	150
Домашний йогурт с гранолой и лесными ягодами	450

СЕТЫ с 8:00 до 11:00

Сет с яичницей	520
Сет с омлетом	520
Сет с кашей	520

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

Зелёный боул (брокколи, шпинат, эдамами, авокадо, огурец, спаржа, кедровый орех, лимон, укроп, кинза)	450
Салат с томатами и авокадо	380
Салат из свежих овощей с заправкой на выбор (йогурт/майонез/сметана/оливковое масло/растительное масло/не рафинированное)	330
Салат с брынзой	390
Салат цезарь с куриным филе	450
Салат цезарь со слабосолёным лососем	490
Салат цезарь с креветками	520
Круассан с лососем и авокадо	390
Тейсти-ролл	390
Тортилья-ролл с курицей	320
Тортилья-ролл с лососем	350

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

Тигровые креветки с чесноком и розмарином	695
Филе Лосося на пару/гриле	595
Поке с курицей/лососем/креветкой	390/450/550
Домашние куриные котлетки на пару/жареные	350
Нежное куриное филе на пару/гриль	390
Пельмени домашние со сметаной	290

ПИЦЦА

Маргарита	490
Пепперони	550
4 сыра	550
Пикантная	550
Цезарь	560

СУПЫ

Куриный супчик с домашней лапшой	295
Борщ с говядиной и домашней сметаной	295
Классический Андалузский гаспачо	370
Том Ям с креветкой и рисом	450

ПАСТА

С курицей и грибами	450
Лосось в сливочном соусе и брокколи	480
Ригатони с томатами	440
Удон с курицей	420
Удон с креветкой	590

ГАРНИРЫ

Овощи гриль/на пару	330
Картофельное пюре	210
Гречка отварная	150
Гречка с грибами и луком	290
Рис	150
Шпинат	300

ДЕСЕРТЫ СОБСТВЕННОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Классический французский круассан	100
Датский кленовый пекан	150
Чизкейк в ассортименте	350
Тирамису	350
Макаруни	200

МЕНЮ ФИТНЕС БАРА

ПАЛЕСТРА СПОРТ
фитнес • бассейн • спа

ГОРЯЧИЕ НАПИТКИ

Ристретто	20мл	150
Эспрессо	50мл	150
Американо	130мл	150
W Эспрессо	130мл	250
Капучино	200мл	250
Гляссе	250мл	270
Горячий шоколад	200мл	250
Латте	200мл	250
W Американо		250
W Капучино		350
W Латте		350
Сироп	15мл	50

ЧАЙ

Чай черный	400мл	300
Чай зеленый	400мл	300
Чай фруктовый	400мл	300
Чай травяной	400мл	300
Чай согревающий имбирь, мед,апельсин, лимон	400мл	600
Чай облепиховый	400мл	600
Чай клюквенный	400мл	600
Чай ягодный	400мл	600

Добавки:

Молоко	50мл	50
Молоко	400мл	150
Мед	50гр	70
Лимон	50гр	50
Фрукты в ассортименте	1шт	50

ШОКОЛАД

Шоколад Ритер-спорт в ассортименте	100гр	250
Шоколад в ассортименте		100

СВЕЖЕВЫЖАТЫЕ СОКИ

Апельсиновый	200мл	280
Грейпфрутовый	200мл	280
Яблочный	200мл	270
Морковный	200мл	260
Сельдереевый	200мл	310
Ананасовый	200мл	400
Гранатовый	200мл	400

СМУЗИ И КОКТЕЙЛИ

Пробуждение Сельдерей, мята, яблоко	390
Тонус Грейпфрут, имбирь, апельсин	390
Просветление Яблоко, огурец, мята	390
Наслаждение Морковь, ананас	450
Грейпфрут, яблоко, апельсин, морковь	390
Черника Банан, черника,апельсин	390
ООО Малина,клубника,черника,апельсин	390
П.П .Кинг Банан, мед, апельсин, малина	390
Проснись и пой Банан, апельсин	390
Роза апельсин,клубника	390
Идеальный сок клубника, яблоко	390
Очень чисто яблоко, морковь, имбирь	350
Клубника-Ананас	550

ВОДА

Байкал Спорт б/г		150
Байкал б/г	430мл	150
Боржоми с/г	500мл	200
РедБулл	250мл	200
Стекло Кока – кола, Фанта, Спрайт	250мл	150
Кока – кола, Фанта, Спрайт	500мл	150
Сок RICH в ассортименте	250мл	150
Powerade	500мл	200

МОЛОЧНЫЕ КОКТЕЙЛИ

Ванильный	350мл	350
Клубничный	350мл	350
Шоколадный	350мл	350
Банановый	350мл	350

СПОРТИВНЫЕ КОКТЕЙЛИ

Белковый(изолят)	400мл	395
Белково-углеводный	400мл	380
Гейнер	400мл	300
Предтреник	400мл	300
Аминокислоты коктейль	400мл	300

СПОРТИВНЫЕ НАПИТКИ

Sportinia в ассортименте	500мл	200
VITAMIN WELL в ассортименте	500мл	250

АМПУЛЫ

Гуарана	0,025мл	200
Л-карнитин	0,025мл	200

СПОРТИВНЫЕ БАТОНЧИКИ

Батончик Мюсли	150
Батончик Протеиновый в ассортименте	200