AMNIS

ЗДОРОВОЕ МЕНЮ
HEALTHY FOOD

ПОЛЕЗНЫЕ ЗАКУСКИ

Овощные палочки
Морковь, сельдерей, огурец, яблоко
150 г | 40 ккал — **550**

Сэндвич с лососем
Цельнозерновой тост, маринованный лосось, огурец, рукола
250 г | 427 ккал — **2200**

Пюре из авокадо
Безглютеновый тост, авокадо, лайм, красный чили, кресс-салат
160 г | 242 ккал — **2100**

Гранола
100 г | 367 ккал — **850**

Мюсли
100 г | 470 ккал — **850**

Йогурт натуральный
160 г | 125 ккал — **600**

Йогурт фруктовый
170 г | 170 ккал — **600**

БОУЛЫ

Свекла, шпинат, тофу
Тыквенное масло, семена подсолнечника
150 г | 76 ккал — **1300**

Фенхель, фризе, апельсин
Тархун, лайм
150 г | 52 ккал — **1500**

Авокадо, рис, кейл
Нори, терияки
150 г | 329 ккал — **1500**

Овсяные хлопья, черная смородина
Кефир, мед, кешью
200 г | 238 ккал — **1400**

Семена чиа, голубика
Йогурт, грецкий орех
250 г | 173 ккал — **1400**

Дополнительно в боул

Лосось маринованный
50 г | 69 ккал — **950**

Лосось копченый
50 г | 69 ккал — **950**

Куриное филе
50 г | 50 ккал — **500**

Все цены указаны в российских рублях и включают 20 % НДС.
10 % за доставку заказа будет добавлено к сумме Вашего счета.

HEALTHY SNACKS

Crudités
Carrot, Celery, Cucumber, Apple
150 g | 40 kcal — **550**

Salmon Sandwich
Wholegrain Toast, Marinated Salmon, Cucumber, Arugula
250 g | 427 kcal — **2200**

Avocado Mash
Gluten Free Toast, Avocado, Lime, Red Chili, Garden Cress
160 g | 242 kcal — **2100**

Granola
100 g | 367 kcal — **850**

Muesli
100 g | 470 kcal — **850**

Natural Yogurt
160 g | 125 kcal — **600**

Fruit Yogurt
170 g | 170 kcal — **600**

BOWLS

Beetroot, Spinach, Tofu Cheese
Pumpkin Oil, Sunflower Seeds
150 g | 76 kcal — **1300**

Fennel, Frisee, Orange
Tarragon, Lime
150 g | 52 kcal — **1500**

Avocado, Rice, Kale
Nori, Teriyaki Sauce
150 g | 329 kcal — **1500**

Oats, Black Currant
Kefir, Honey, Cashew
200 g | 238 kcal — **1400**

Chia, Blueberry
Yogurt, Walnut
250 g | 173 kcal — **1400**

Add to Your Bowl

Marinated Salmon
50 g | 69 kcal — **950**

Smoked Salmon
50 g | 69 kcal — **950**

Chicken Fillet
50 g | 50 kcal — **500**

All prices are listed in Russian rubles. 20 % VAT is included.
10 % delivery charge will be added to the bill.

ЗАВТРАКИ

Сырники
со сметаной, медом и ягодами
250 г | 559 ккал — **1550**

Каша

Овсяная
250 г | 180 ккал — **1350**

Гречневая
250 г | 175 ккал — **1350**

Молоко к каше на выбор

цельное 126 ккал
обезжиренное 70 ккал
соевое 70 ккал
кокосовое 62 ккал
миндальное 50 ккал
безлактозное 124 ккал

МОРОЖЕНОЕ И СОРБЕТЫ

Мороженое
Ваниль · Шоколад · Фисташка
50 г | 80 ккал — **550**

Сорбеты
Лимон-лайм · Ягоды · Манго
50 г | 62 ккал — **550**

ДЕСЕРТЫ

Тапиока-пудинг
Кокосовое молоко, маракуйя
180 г | 490 ккал — **950**

Кето-Павлова
145 г | 73 ккал — **1600**

Свежие фрукты
Ананас, питахайя, золотой киви, манго, маракуйя
200 г | 86 ккал — **1800**

Свежие ягоды
Клубника, малина, голубика
250 г | 57 ккал — **2200**

ЛИМОНАДЫ

Цитрус
300 мл | 132 ккал — **1300**

Мохито
300 мл | 125 ккал — **1300**

Клубника
300 мл | 151 ккал — **1300**

Маракуйя
300 мл | 202 ккал — **1300**

Все цены указаны в российских рублях и включают 20 % НДС.
10 % за доставку заказа будет добавлено к сумме Вашего счета.

BREAKFAST

Syrniki
with Sour Cream, Honey and Berries
250 g | 559 kcal — **1550**

Porridge

Oat
250 g | 180 kcal — **1350**

Buckwheat
250 g | 175 kcal — **1350**

A Choice of Milk

Whole 126 kcal
Skimmed 70 kcal
Soy Milk 70 kcal
Coconut 62 kcal
Almond 50 kcal
Lactose-Free 124 kcal

ICE CREAM AND SORBETS

Ice Cream
Vanilla · Chocolate · Pistachio
50 g | 80 kcal — **550**

Sorbets
Lemon-Lime · Berry · Mango
50 g | 62 kcal — **550**

DESSERTS

Tapioca Pudding
Coconut Milk, Passion Fruit
180 g | 490 kcal — **950**

Keto Pavlova
145 g | 73 kcal — **1600**

Fresh Fruits
Sliced Pineapple, Dragon Fruit, Golden Kiwi, Mango, Passion Fruit
200 g | 86 kcal — **1800**

Fresh Berries
Strawberry, Raspberry, Blueberry
250 g | 57 kcal — **2200**

LEMONADES

Citrus
300 ml | 132 kcal — **1300**

Mojito
300 ml | 125 kcal — **1300**

Strawberry
300 ml | 151 kcal — **1300**

Passion Fruit
300 ml | 202 kcal — **1300**

All prices are listed in Russian rubles. 20 % VAT is included.
10 % delivery charge will be added to the bill.

СМУЗИ

Заряд энергии

Банан, йогурт, мед, яблоко
250 г | 103 ккал — 1400

Арахис, банан, йогурт, какао
250 г | 171 ккал — 1400

Авокадо, шпинат, финики, миндальное молоко
250 г | 374 ккал — 1400

Красота и здоровье

Яблоко, апельсин, петрушка, семена льна
250 г | 101 ккал — 1400

Клубника, шпинат, огурец
250 г | 63 ккал — 2400

Грейпфрут, ананас, персик, мед
250 г | 137 ккал — 1400

ПРОТЕИНОВЫЕ КОКТЕЙЛИ

Ваниль
200 мл | 664 ккал — 1150

Шоколад
200 мл | 804 ккал — 1150

МОЛОЧНЫЕ КОКТЕЙЛИ

Ваниль
300 мл | 428 ккал — 1800

Шоколад
300 мл | 428 ккал — 1800

Клубника
300 мл | 303 ккал — 1800

БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ

Кока-кола
330 мл | 138 ккал — 850

Кока-кола зеро
330 мл | 0,66 ккал — 850

Имбирный Эль
200 мл | 70 ккал — 850

Ред Булл
250 мл | 116 ккал — 850

Тоник
200 мл | 170 ккал — 850

Все цены указаны в российских рублях и включают 20 % НДС.
10 % за доставку заказа будет добавлено к сумме Вашего счета.

SMOOTHIES

Energy Charge

Banana, Yogurt, Honey, Apple
250 g | 103 kcal — 1400

Peanuts, Banana, Yogurt, Cacao
250 g | 171 kcal — 1400

Avocado, Spinach, Dates, Almond Milk
250 g | 374 kcal — 1400

Beauty & Health

Apple, Orange, Parsley, Flax Seeds
250 g | 101 kcal — 1400

Strawberry, Spinach, Cucumber
250 g | 63 kcal — 2400

Grapefruit, Pineapple, Peach, Honey
250 g | 137 kcal — 1400

PROTEIN SHAKES

Vanilla
200 ml | 664 kcal — 1150

Chocolate
200 ml | 804 kcal — 1150

MILKSHAKES

Vanilla
300 ml | 428 kcal — 1800

Chocolate
300 ml | 428 kcal — 1800

Strawberry
300 ml | 303 kcal — 1800

SOFT DRINKS

Coca-Cola
330 ml | 138 kcal — 850

Coca-Cola Zero
330 ml | 0.66 kcal — 850

Ginger Ale
200 ml | 70 kcal — 850

Red Bull
250 ml | 116 kcal — 850

Tonic
200 ml | 170 kcal — 850

All prices are listed in Russian rubles. 20 % VAT is included.
10 % delivery charge will be added to the bill.

СВЕЖЕВЫЖАТЫЕ СОКИ

Апельсин	250 мл | 113 ккал	1200
Грейпфрут	250 мл | 92 ккал	1200
Яблоко	250 мл | 133 ккал	1200
Сельдерей	250 мл | 38 ккал	1200
Морковь	250 мл | 101 ккал	1200
Детокс	250 мл | 94 ккал Яблоко, сельдерей, огурец, шпинат	1800
Ананас	250 мл | 137 ккал	2000
Гранат	250 мл | 177 ккал	3100
Клубника	250 мл | 55 ккал	3800
Манго	250 мл | 76 ккал	3800
Свежий кокос	340 мл | 340 ккал	2500

ЧАЙ

Чай в ассортименте	650 мл	1300
Фруктовый чай	650 мл	2150

КОФЕ

Эспрессо	40 мл	700
Двойной эспрессо	80 мл	850
Американо	200 мл	700
Капучино	200 мл	850
Латте	200 мл	850
Горячий шоколад	200 мл	1100
Матча латте	200 мл	1150

Все цены указаны в российских рублях и включают 20 % НДС.
10 % за доставку заказа будет добавлено к сумме Вашего счета.

FRESH JUICES

Orange	250 ml | 113 kcal	1200
Grapefruit	250 ml | 92 kcal	1200
Apple	250 ml | 133 kcal	1200
Celery	250 ml | 38 kcal	1200
Carrot	250 ml | 101 kcal	1200
Detox	250 ml | 94 kcal Apple, Celery, Cucumber, Spinach	1800
Pineapple	250 ml | 137 kcal	2000
Pomegranate	250 ml | 177 kcal	3100
Strawberry	250 ml | 55 kcal	3800
Mango	250 ml | 76 kcal	3800
Fresh Coconut	340 ml | 340 kcal	2500

TEA

Assorted Tea	650 ml	1300
Fruit Tea	650 ml	2150

COFFEE

Espresso	40 ml	700
Double Espresso	80 ml	850
Americano	200 ml	700
Cappuccino	200 ml	850
Latte	200 ml	850
Hot Chocolate	200 ml	1100
Matcha Latte	200 ml	1150

All prices are listed in Russian rubles. 20 % VAT is included.
10 % delivery charge will be added to the bill.

- Местная кухня / локальное производство
- Вегетарианское блюдо
- Выбор Four Seasons
- Острое блюдо
- Лактоза
- Яйца
- Глютен
- Орехи
- Соя
- Рыба
- Морепродукты
- Говядина
- Свинина

Мы можем адаптировать блюда под ваши индивидуальные предпочтения и особенности рациона.
Если у вас аллергия на какие-либо продукты, пожалуйста, сообщите нам об этом.
Все цены указаны в российских рублях и включают 20 % НДС.
10 % за доставку заказа будет добавлено к сумме Вашего счета.

- Locally sourced / local production
- Vegetarian
- Balance by Four Seasons
- Spicy Dish
- Lactose
- Egg
- Gluten
- Nuts
- Soy
- Fish
- Seafood
- Beef
- Pork

We can tailor each dish to your individual preferences and dietary requirements.
Please kindly inform us if you have any food allergies.
All prices are listed in Russian rubles. 20 % VAT is included.
10 % delivery charge will be added to the bill.

11:00 – 23:00 ежедневно

11 a.m – 11 p.m daily