

ЗАКУСКИ



СТРАЧАТЕЛЛА

с томатами
и авокадо

450.-

ПАТЕ

из поджаренного
баклажана с чипсами
из пастернака,
зеленым маслом
и грибной икрой

480.-



ЗЕЛЕННЫЕ КАБАЧКИ

со спаржей,
сельдереем
и зеленой тахиной

380.-



САЛЬСА

из вяленых томатов
с зелеными оливками
и ржаными гренками

440.-



КЛАССИЧЕСКИЙ ХУМУС

с вялеными томатами,
свежей зеленью и фокаччей

380.-



ТОСТЫ

с печеной бальзамической
свеклой, молодым сыром
и шпинатом
2 шт.

280.-



ТОСТЫ

с растительным творогом,
маринованной морковью
и авокадо
2 шт.

280.-



ЗАПЕЧЕННЫЙ БАТАТ

с гуакамоле, чиа икрой
и томатами

440.-



СПАГЕТТИ ИЗ ЦУКИНИ

с муссом из печеного
перца, манго и авокадо

490.-



Если у вас есть аллергия на какие-либо ингредиенты, пожалуйста, предупредите об этом официанта.

только растительные ингредиенты

сыроедческое блюдо

можно приготовить без молочных ингредиентов

без глютена

лук

чеснок

САЛАТЫ

САЛАТ ЦЕЗАРЬ

со спаржей фучжу
и пармезаном

470.-



САЛАТ СО СТРАЧАТЕЛЛОЙ

бальзамической свеклой,
каперсами и цветной
капустой

480.-



ТЕПЛЫЙ САЛАТ

с запеченным
баклажаном, сладким
перцем и соусом
из кешью

420.-



САЛАТ С ГРУШЕЙ, ГОРГОНЗОЛЫ и соленым миндалем

490.-



ТАРТАР ИЗ АВОКАДО И ТОМАТОВ КОНКАССЕ

с морской морковью
и гречневыми чипсами

470.-



ТЕПЛЫЙ САЛАТ С ПЕЧЕНОЙ ТЫКВОЙ

спаржей,
и пророщенным машем

420.-



ЗЕЛЕНЫЙ САЛАТ

с гуакамоле, киви
и цветами настурции

470.-



Если у вас есть аллергия на какие-либо ингредиенты, пожалуйста, предупредите об этом официанта.

только растительные ингредиенты

сыроедческое блюдо

можно приготовить без молочных ингредиентов

без глютена

лук

чеснок

СУПЫ

ТОМАТНЫЙ ГАСПАЧО

с чили, клубникой и страчателлой

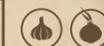
410.-



СЫРНЫЙ КРЕМ-СУП

с горгонзолой и трюфельным маслом

410.-



ОВОЩНОЙ СУП

на ореховом бульоне с кешью и микрозеленью

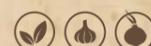
420.-



ТАЙСКИЙ КАРРИ

с грибами шиитаке, кокосовым тофу и жасминовым рисом

590.-



ЛУКОВЫЙ КРЕМ-СУП

с зеленым паштетом, брокколи и цветной капустой

380.-



СУП ИЗ БЕЛЫХ ГРИБОВ

с полбой и сметаной

360.-



ТЫКВЕННЫЙ МИНЕСТРОНЕ

с пророщенным машем и сезонными овощами

380.-



Если у вас есть аллергия на какие-либо ингредиенты, пожалуйста, предупредите об этом официанта.

только растительные ингредиенты

сыроедческое блюдо

можно приготовить без молочных ингредиентов

без глютена

лук

чеснок

ПАСТА

* Некоторые виды пасты
можем приготовить
без глютена

ЛИНГВИНИ АЛЬ ПОМОДОРО

со страчателлой
и сальсой из
вяленых томатов

450.-



РАВИОЛИ С БЕЛЫМИ ГРИБАМИ

и шпинатом в бульоне
из можжевельника

380.-



КАЗАРЕЧЧЕ

с базиликовым песто,
томатами черри
и пармезаном

390.-



РАВИОЛИ С ДОМАШНИМ СЫРОМ

и кремом из
лепестков роз

380.-



ЛИНГВИНИ

с вешенками
и фенхелем
в азиатском стиле

450.-



ГРЕЧНЕВАЯ ЛАПША

с подкопченным темпе
и грибами шиитаке

480.-



ПАПАРДЕЛЛЕ

с белыми грибами,
кремом из кешью
и трюфельным маслом

480.-



ПАПАРДЕЛЛЕ

а-ля Карбонара

460.-



Если у вас есть аллергия на какие-либо ингредиенты, пожалуйста, предупредите об этом официанта.



только растительные
ингредиенты



сыроедческое
блюдо



можно приготовить без
молочных ингредиентов



без глютена



лук



чеснок

РИЗОТТО

РИЗОТТО БЬЯНКА

с запеченными овощами,
нутовыми биточками
и зеленым салатом

510.-



ПОКЕ И БОУЛЫ

ПОКЕ С ЗАПЕЧЕННОЙ ТЫКВОЙ

610.-



БУДДА БОУЛ

590.-



РИЗОТТО С БЕЛЫМИ ГРИБАМИ

подкопченным темпе
и шпинатом

520.-



БОУЛ В АЗИАТСКОМ СТИЛЕ

540.-



РИЗОТТО 4 СЫРА

с зеленой спаржей

570.-



Если у вас есть аллергия на какие-либо ингредиенты, пожалуйста, предупредите об этом официанта.



только растительные
ингредиенты



сыроедческое
блюдо



можно приготовить без
молочных ингредиентов



без глютена



лук



чеснок

ГОРЯЧЕЕ

КАРТОФЕЛЬНЫЕ НЬОККИ

в сырном соусе с цветной
капустой BBQ

490.-



ЗАПЕЧЕННЫЙ ФАЛАФЕЛЬ

в томатном соусе
с тахини из кешью

480.-



НУТОВЫЕ ТЕФТЕЛИ

с пюре из батата

540.-



ЗАПЕЧЕННЫЕ БАКЛАЖАНЫ ГРИЛЬ

с моцареллой, рукколой
и томатами черри

490.-



БРОККОЛИ

с паштетом из кешью,
вялеными томатами
и картофелем стоун

690.-



ЖАРЕННЫЙ ДОМАШНИЙ СЫР

с хрустящими овощами,
карри соусом
и жасминовым рисом

620.-



Если у вас есть аллергия на какие-либо ингредиенты, пожалуйста, предупредите об этом официанта.



только растительные
ингредиенты



сыроедческое
блюдо



можно приготовить без
молочных ингредиентов



без глютена



лук



чеснок

ГОРЯЧЕЕ

РАСТИТЕЛЬНЫЕ ПЕЛЬМЕНИ

в соусе бешамель с проростками гороха и зеленым луком

480.-



СТРИПСЫ ИЗ ВЕШЕНОК

с крокетами из молодого картофеля и битыми огурцами

440.-



ГРЕЧЕСКАЯ ЛАЗАНЬ

с баклажанами, кабачками и картофелем

560.-



ПОЛЕНТА С БЕЛЫМИ ГРИБАМИ

шпинатом и сливочным соусом из фенхеля

570.-



ФОКАЧЧА

с песто

180.-



ФОКАЧЧА

с розмарином и морской солью

180.-



ХЛЕБНАЯ КОРЗИНА

с кешью маслом

180.-



1/2 ХЛЕБНОЙ КОРЗИНЫ

с кешью маслом

90.-



Если у вас есть аллергия на какие-либо ингредиенты, пожалуйста, предупредите об этом официанта.

только растительные ингредиенты

сыроедческое блюдо

можно приготовить без молочных ингредиентов

без глютена

лук

чеснок

ПИЦЦА

*Любую пиццу мы можем приготовить для Вас на выбор: 30 см на тонком тесте, 25 см на пышном тесте, Пинцу - формат на одного на пышном тесте

ПИЦЦА С АРТИШОКАМИ
каперсами и сладким луком

720.-  



ПИЦЦА С АВОКАДО
стрчателлой и рукколой

760.-



ПИЦЦА С БЕЛЫМИ ГРИБАМИ
и сливочным соусом

720.-  

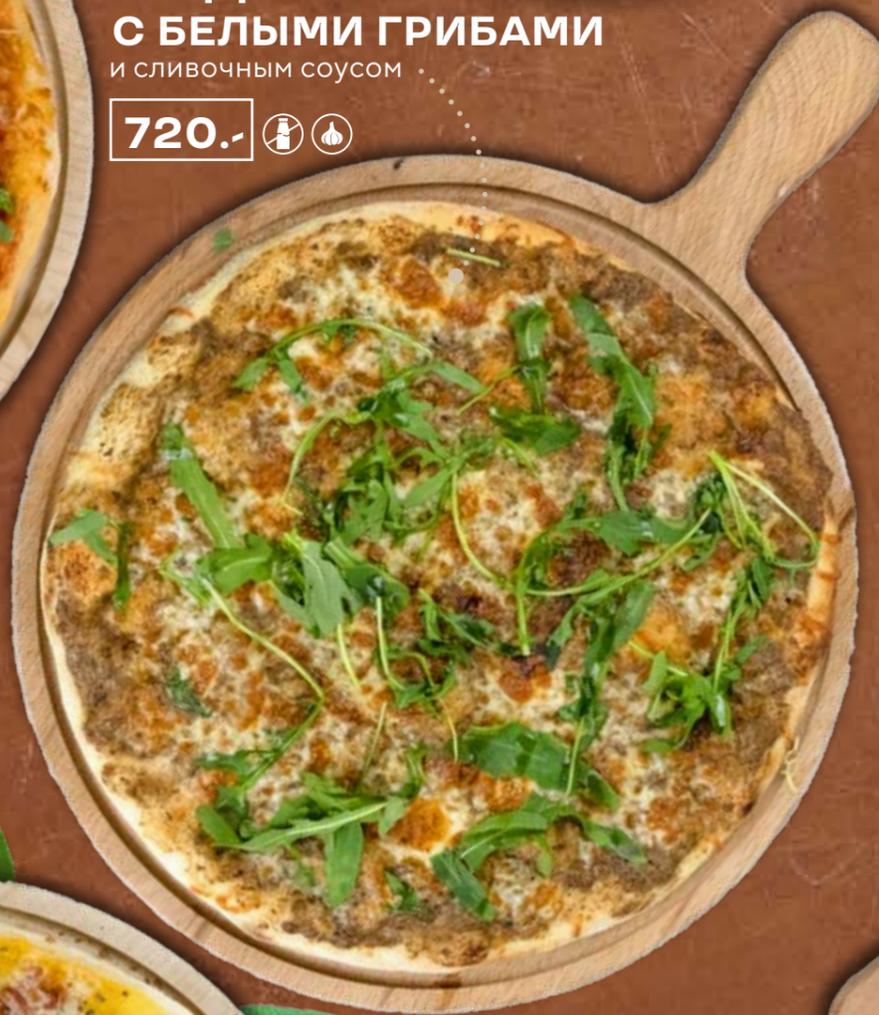
ПИЦЦА МАРГАРИТА

580.- 



ПИЦЦА С ПЕЧеныМИ ОВОЩАМИ
песто и рукколой

740.-  



ПИЦЦА С ГРИБНОЙ ИКРОЙ
и шампиньонами

720.- 



ПИЦЦА ПЕПЕРОНИ
с оливками и халапеньо

720.-  

ПИЦЦА 4 СЫРА

760.- 



Если у вас есть аллергия на какие-либо ингредиенты, пожалуйста, предупредите об этом официанта.



только растительные ингредиенты



сыроедческое блюдо



можно приготовить без молочных ингредиентов



без глютена



лук



чеснок

ПИНЦА



**ПИНЦА
С БЕЛЫМИ
ГРИБАМИ**
и сливочным соусом

360.-  



**ПИНЦА
С АВОКАДО**
страчателлой и рукколой

380.-

**ПИНЦА
4 СЫРА**

380.- 



**ПИНЦА
ПЕПЕРОНИ**

с оливками и халапеньо

380.-  



**ПИНЦА
С ПЕЧЕНЫМИ
ОВОЩАМИ**
песто и рукколой

380.-  



**ПИНЦА
С АРТИШОКАМИ**
каперсами
и сладким луком

360.-  



**ПИНЦА
МАРГАРИТА**

320.- 



**ПИНЦА
С ГРИБНОЙ
ИКРОЙ**
и шампиньонами

360.- 



Если у вас есть аллергия на какие-либо ингредиенты, пожалуйста, предупредите об этом официанта.

 только растительные ингредиенты

 сыроедческое блюдо

 можно приготовить без молочных ингредиентов

 без глютена

 лук

 чеснок

ДЕСЕРТЫ

* Все десерты приготовлены только на природных сахарах

ЗАПЕЧЕННОЕ ЯБЛОКО

в домашней карамели с мороженым

380.-  



ШОКОЛАДНЫЙ ТАРТ

с мисо-карамелью, карамелизированным арахисом и мороженым

520.- 



БОРОДИНСКИЙ ДЕСЕРТ

с клюквой и черной смородиной

420.- 

ВАНИЛЬНАЯ ПАННА-КОТТА

со свежими ягодами и кокосовым печеньем

480.-  



МОРКОВНЫЙ ТОРТ

с апельсиновым кремом и карамелизированными грецкими орехами

390.- 



СЫРНИКИ

из растительного творога с мисо-карамелью и ягодным соусом

420.-  



МОРОЖЕНОЕ

шоколад, арахис, ваниль, ягоды, апельсин

150.-  



Если у вас есть аллергия на какие-либо ингредиенты, пожалуйста, предупредите об этом официанта.

 только растительные ингредиенты

 сыроедческое блюдо

 можно приготовить без молочных ингредиентов

 без глютена

 лук

 чеснок



Алексей Чабров, шеф – повар ресторанов «Хорошие Люди»:

«В рамках нашего концепта, который представляет собой осознанное питание, основанное на растительной кухне, мы с удовольствием развенчиваем всё еще популярные мифы об однообразии вегетарианских блюд. В меню представлены европейская, русская и тайская кухни, а наша талантливая и влюбленная в свое дело команда поваров, добавляя в каждое блюдо авторские акценты, превращает их в настоящие произведения гастрономического искусства! Один из основополагающих принципов нашей работы – регулярное обновление меню в соответствии со сменой сезонов. Каждый овощ и фрукт созревает в предусмотренное природой время, накапливает оптимальное количество витаминов, микро – и макроэлементов, достигая своих лучших вкусовых и питательных характеристик. Важно отметить, что использование свежих и полезных сезонных продуктов позволяет нам прибегать к их минимальной термической обработке!»

Дарья Поленова, нутрициолог проектов «Хорошие Люди» и магазина «Ничего лишнего»:

«Не секрет, что растительная пища способствует оздоровлению тела. Учитывая сбалансированный нутриентный состав, мы разработали меню, в котором сочетания ингредиентов способствуют улучшению пищеварения и усвоению продуктов. К слову, все ингредиенты, используемые для приготовления наших блюд, проходят тщательную проверку на отсутствие каких-либо вредных добавок и консервантов. Ну а для тех, кто стремится к грамотному и органичному переходу на здоровый образ жизни, я с радостью напомню, что еда может быть одновременно очень вкусной и полезной! Убедитесь в этом сами!»

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!



РАСЧЕТ КБЖУ НА 100 Г

Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
ЗАКУСКИ И САЛАТЫ					
Страчателла с томатами и авокадо	50/120	3,6	21,4	3,3	220,2
Тосты с печеной бальзамической свеклой, молодым сыром и шпинатом	120	4,4	16,5	11,9	217
Тосты с растительным творогом, маринованной морковью и авокадо	100	4,9	30,6	7,1	323
Зеленые кабачки со спаржей, сельдереем и зеленым тахином	160/40	2	11,8	4,3	131,4
Сальса из вяленых томатов с зелеными оливками и ржаными гренками	110	5,4	3,1	26,6	156,1
Запеченный батат с гуакамолем, чиа икрой и томатами	80/70/10	2,4	6	13,2	117
Классический хумус с вялеными томатами, свежей зеленью и фоккачей	160/100	12,1	16,6	34,8	335,4
Пате из подкопченного баклажана с чипсами из пастернака, зеленым маслом и грибной икрой	100/40/25/60	4,1	9,7	14,3	161
Спагетти с муссом из печеного перца, манго и авокадо	240	2,9	5,3	8,2	90,2
Теплый салат с печеной тыквой, спаржей и пророщенным машем	180	3,4	11,5	8,6	151,6
Салат со страчателлой, бальзамической свеклой, каперсами и цветной капустой	180	3,5	13,9	12,3	188,1
Салат с грушей, горгонзоллой и соевым миндалем	180	6,4	10,4	11,9	166,7
Тартар из авокадо и томатов конкасе с морской морковью и гречневыми чипсами	190	3,1	18,6	8,2	212,7
«Цезарь» со спаржей фучжу и пармезаном (веган/не веган)	190/5	12,3/12,4	17,7/17,7	12,34/11,4	257/253,4
Теплый салат с запеченным баклажаном, сладким перцем и соусом из кешью	200	2,9	12,5	8,1	157
Зеленый салат с гуакамолем, киви и цветами настурции	150	2,5	13,1	7,2	157
СУПЫ					
Сырный крем-суп с горгонзоллой и трюфельным маслом	260	5,8	7,1	13,6	141,4
Овощной суп на ореховом бульоне с кешью и микрозеленью	300	2,2	3,6	5	59,8
Тайский карри с грибами шиитаке, кокосовым тофу и жасминовым рисом	330/70	3,3	11,5	15,6	178,2
Томатный гаспачо с чили, клубникой и страчателлой	240/25/20	1,7	1,3	4,2	35,7
Суп из белых грибов с полбой и сметаной	330/40	4,2	6,5	29,9	195
Луковый крем-суп с зеленым паштетом, брокколи и цветной капустой	270/20	2,1	8,7	7,2	114,1
Тыквенный минестроне с пророщенным машем и сезонными овощами	300	1,2	0,7	3,3	22,8
ПАСТА И РИЗОТТО					
Казаречче с базиликовым песто, томатами черри и пармезаном (веган/не веган)	260/54	6/4,8	6,9/5,7	26,5/25,1	191/181
Папарделле с белыми грибами, кремом из кешью и трюфельным маслом (веган/не веган)	240/50	5,1/5,2	12,8/14,1	27,5/27,2	245,6/256,2
Папарделле «а-ля карбонара» (веган/не веган)	260/65	2,8/2,7	5,4/6,5	18,4/18	133,8/141,3
Лингвини «аль-помидоро» со страчателлой и сальсой из вяленых томатов	240/30	3,8	7,9	16	150
Лингвини с вешенками и фенхелем в азиатском стиле	240	3,3	7,9	16,4	150,3
Равиоли с белыми грибами, шпинатом в бульоне из можжевельника	150	4,2	13,7	19,7	218,9
Равиоли с домашним сыром и кремом из лепестков роз	150	7,8	12,6	19,3	228,4
Гречневая лапша с подкопченным темпе и грибами шиитаке	330	6,3	9,5	16,5	176,5
Ризотто с белыми грибами, подкопченным темпе и шпинатом	210	3,9	6,4	15	133,5
Ризотто «Бьянка» с запеченными овощами, нутовыми биточками и зеленым салатом (веган/не веган)	240/5	4,4/4,6	9,4/9,3	6,78/4,9	167,9/160,6
Ризотто 4 сыра с зеленой спаржей	240	4,5	9,8	11,6	155
БОУЛЫ И ПОКЕ					
Боул в азиатском стиле	400	7,7	7,4	30,8	220,8
Будда боул	220	5,7	5,2	9,3	106,1
Поке с запеченной тыквой	320	1,3	1,2	4,8	35,5
ГОРЯЧИЕ БЛЮДА					
Нутовые тефтели с пюре из батата и миндальным соусом	300/20	5,6	10	13,4	163,7
Греческая лазанья с баклажанами, кабачками и картофелем (веган/не веган)	360/20	4,2/5	30/29,9	10,2/9,6	253/253
Запеченный фалафель в томатном соусе с тахином из кешью и морковными гренками	240/20	4,9	8	19,8	170,9
Растительные пельмени в соусе бешамель с проростками гороха и зеленым луком	280	3,9	20,6	18,8	276,1
Запеченные баклажаны гриль с моцареллой, рукколой и томатами черри (веган/не веган)	260/30	4,8/5,7	15,4/15	12,5/11,5	207,2/203
Жареный домашний сыр с хрустящими овощами, карри соусом и жасминовым рисом	360	6,9	10,9	18,8	209,2
Полента с белыми грибами, шпинатом и сливочным соусом из фенхеля	230/45	3,1	9,7	13,7	154
Картофельные ньокки в сырном соусе с цветной капустой BBQ	360/100	6,4	14,1	13,2	191,3
Брокколи с паштетом из кешью, вялеными томатами и картофелем стоун	220/100/60	3,8	9,1	8,9	132,5
Стрипсы из вешенок с крокетами из молодого картофеля и битыми огурцами	190/40/60	3,8	2,5	19,6	116,6
ПИЦЦА И ФОКАЧЧА					
Пицца с артишоками, каперсами и сладким луком (веган/не веган)	520	5,9/6,8	8,4/8	27,1/26,1	206,4/202
Пицца с белыми грибами и сливочным соусом (веган/не веган)	520	7,7/2	3,5/3,8	29,7/29,1	178,5/180
Пицца Маргарита (веган/не веган)	420	6/6,85	5,1/4,74	31,45/30,45	195,4/191,6
Пицца с грибной икрой и шампиньонами (веган/не веган)	520	7,31/8,01	5,8/6,1	26,2/25,5	186/188,4
Пицца Пепперони с оливками и халапеньо (веган/не веган)	520	8,5/9,35	6,4/6	29/28	206,9/203
Пицца 4 сыра	450	10,1	11	23,2	237,1
Пицца с печеными овощами, песто и рукколой (веган/не веган)	540	5,6/6,5	5,8/5,4	19,5/18,5	151,8/148
Пицца с авокадо, страчателлой и рукколой	520	5,2	5	22,4	155,4
Пицца с артишоками, каперсами и сладким луком (веган/не веган)	260	5,9/6,8	8,4/8	27,1/26,1	206,4/202
Пицца с белыми грибами и сливочным соусом (веган/не веган)	260	7,7/2	3,5/3,8	29,7/29,1	178,5/180
Пицца Маргарита (веган/не веган)	210	6/6,85	5,1/4,74	31,45/30,45	195,4/191,6
Пицца с грибной икрой и шампиньонами (веган/не веган)	260	7,31/8,01	5,8/6,1	26,2/25,5	186/188,4
Пицца Пепперони с оливками и халапеньо (веган/не веган)	260	8,5/9,35	6,4/6	29/28	206,9/203
Пицца 4 сыра	220	10,1	11	23,2	237,1
Пицца с печеными овощами, песто и рукколой (веган/не веган)	270	5,6/6,5	5,8/5,4	19,5/18,5	151,8/148
Пицца с авокадо, страчателлой и рукколой	230	5,2	5	22,4	155,4
Хлебная корзина с кешью маслом	150/60	5,6	24,2	27,3	349
Фокачча с розмарином и морской солью	150	11,2	7,6	65,2	374,3
Фокачча с песто	200	8,1	12,6	41,1	309,7
ДЕСЕРТЫ					
Морковный торт с апельсиновым кремом и карамелизованными грецкими орехами	180	3,4	10	31,9	231
Шоколадный тарт с мисо-карамелью, арахисом и ванильным мороженым	150	1,4	13,3	18,2	204,2
Бородинский десерт с клюквой и черной смородиной	130	7,9	27	24,3	366,6
Ванильная Панна-Котта со свежими ягодами и кокосовым печеньем	220	3,5	16,6	20,3	244,7
Запеченное яблоко в домашней карамели с мороженым	150/30	4,6	10	69,4	385,8
Сырники из растительного творога с мисо-карамелью и ягодным соусом	130/40	6,7	21	18,2	289
Мороженое шоколад	60	5,4	12,5	8,9	169,3
Мороженое арахис	60	8,7	21,3	10,7	269,6
Мороженое ваниль	60	3,9	12,4	6,4	153,2
Мороженое ягоды	60	2,8	7,4	8,6	112,3
Мороженое апельсин	60	2,9	7,7	7,7	112,1