

Чай

Ассам высококачественный индийский чай провинции Ассам с медовым вкусом и ароматом	400мл	200р.
Эрл Грей легкий аромат цитрусовых и пряная нотка, делает этот напиток изысканным. Очищает кожу, хорошо тонизирует	400мл	200р.
Пуэр (PuerTocha) прессованный китайский чай. Пуэр снижает уровень сахара в крови, стимулирует пищеварение, выводит яды и тяжелые металлы, помогает похудеть и сохранить молодость	400мл	200р.
Иван Чай мягко успокаивает сердцебиения, снижает артериальное давление и нормализует общее состояние здоровья	400мл	200р.
Сенча высококачественный традиционный китайский чай сенча	400мл	200р.
Молочный Улун богат антиоксидантами, целым комплексом витаминов и минералов	400мл	200р.
Жасминовый повелитель этот легендарный зеленый чай с цветками жасмина, элитный чай выращивается в провинции Хунань	400мл	200р.
Малина-Розмарин купаж на основе плодов шиповника с кусочками сладкого яблона, свеклы, моркови и ягодами спелой малины, гибискуса, мяты, чабреца, стевии, ромашки, лепестков розы и календулы, ананаса	500мл	300р.
Ежевика-Мята купаж на основе гибискуса с ягодами ежевики и красной смородины, кусочками яблона, цветками липы, листьями стевии, кусочками ананаса	500мл	300р.
Арбуз-Чили купаж на основе красного чая, разбавленного кусочками ананаса, плодами аронии (рябины черноплодной) и измельченными плодами шиповника и дополненного листьями смородины и лепестками сафлора, мяты, перец чили, кусочки ананаса, экстракт арбуза	500мл	300р.
Ройбуш Детокс купаж на основе ройбоса, гибискуса, шиповника, лимонной травы, цедры апельсина, лепестков базилика и подсолнечника	500мл	300р.

Наш авторский чай

Масала-чай 115/4,8/4,8/13,95	250мл	250р.
Ягодный чай 122/1,4/0,4/29,43	500мл	300р.
Грушевый чай с жасмином 51/0,7/0,3/10,6	500мл	300р.
Мандариновый чай 102/2,0/5/22,3	500мл	300р.
Чай грейпфрут с имбирем 187/3,8/0,8/39,6	500мл	300р.
Чай с облепихой и имбирем 184/2,3/0,5/42	500мл	300р.
Чай малина-имбирь 142/0,8/0,3/35,52	500мл	350р.

Кофе

Ristretto Ккал 4 / Б 0,7 / Ж 0,2 / У 0	20мл	180р.
Espresso Ккал 4 / Б 0,7 / Ж 0,2 / У 0	50мл	180р.
Americano Ккал 4 / Б 0,7 / Ж 0,2 / У 0	160мл	180р.
Cappuccino Ккал 56 / Б 2,9 / Ж 3,1 / У 4,28	200мл	220р.
Latte Ккал 87 / Б 4,8 / Ж 4,8 / У 6,42	250мл	220р.
Glace Ккал 92 / Б 2,4 / Ж 5,4 / У 8,83	250мл	250р.
Мокко Ккал 150 / Б 5,2 / Ж 7 / У 17,34	250мл	220р.
Какао с зефиром Ккал 183 / Б 9,1 / Ж 9 / У 15,25	250/5мл	180р.

Вода

Aqua Russa still / sparkling, Russia **500мл** **250р.**

Свежевыжатые соки

Из ананаса Ккал 113 / Б 0,9 / Ж 0,4 / У 26,16	250мл	480р.
Из апельсинов Ккал 92 / Б 2,1 / Ж 0,4 / У 18,43	250мл	350р.
Из грейпфрута Ккал 148 / Б 1,6 / Ж 0,4 / У 14,79	250мл	350р.
Из груши Ккал 112 / Б 0,9 / Ж 0,7 / У 23,43	250мл	420р.
Из киви Ккал 103 / Б 1,9 / Ж 0,9 / У 18,43	250мл	380р.
Из лимона Ккал 45 / Б 2,1 / Ж 0,2 / У 6,83	250мл	380р.
Из мандарина Ккал 85 / Б 1,9 / Ж 0,4 / У 17,06	250мл	450р.
Из моркови Ккал 85 / Б 3,1 / Ж 0,2 / У 15,7	250мл	250р.
Из свеклы Ккал 104 / Б 3,5 / Ж 0,2 / У 20,02	250мл	200р.
Из сельдерея Ккал 89 / Б 3,1 / Ж 0,7 / У 14,79	250мл	420р.
Из яблок Ккал 105 / Б 0,9 / Ж 0,9 / У 22,3	250мл	300р.
Морс ягодный Ккал 128 / Б 0,2 / Ж 0,1 / У 32,52	250мл	200р.
Раго: персик / томат / яблоко / вишня	200мл	150р.

Свежевыжатые миксы

Микс Power Ккал 97 / Б 2,1 / Ж 0,4 / У 19,7 (ананас, сельдерея)	300мл	420р.
Микс Slim Ккал 99 / Б 2,1 / Ж 0,7 / У 19,3 (яблоко, сельдерея, свекла)	300мл	400р.
Микс Vitality Ккал 101 / Б 2,3 / Ж 0,5 / У 20,1 (апельсин, грейпфрут, мандарин)	300мл	400р.
Микс Beauty Ккал 91 / Б 2,8 / Ж 1,8 / У 14,14 (огурец, базилик, яблоко, сельдерея, киви)	300мл	390р.
Микс Fitness Ккал 104 / Б 3,2 / Ж 0,4 / У 19,67 (морковь, яблоко, свекла, имбирь, лимон)	300мл	380р.
Микс Tonus Ккал 98 / Б 2,4 / Ж 0,5 / У 19,3 (апельсин, грейпфрут, лимон)	300мл	380р.

Смузи

Смузи Бодрящий (с малиной и киви) Ккал 127 / Б 2,1 / Ж 0,8 / У 27,87 (малина, киви, банан, яблоко)	300мл	380р.
Смузи Питательный (с творогом и ягодами) Ккал 299 / Б 18,8 / Ж 8,4 / У 38,38 (творог, банан, мед, клубника, малина)	300мл	420р.
Смузи с черникой Ккал 290 / Б 9 / Ж 9 / У 51 (черника, мороженое, йогурт, банан)	300мл	380р.
Смузи Зелёный Ккал 216 / Б 3,3 / Ж 0,7 / У 48,2 (сельдерея, сок мандариновый, киви, банан)	300мл	380р.
Смузи Любимый Ккал 203 / Б 2,9 / Ж 0,5 / У 47,5 (банан, морковь, клубника)	300мл	380р.
Смузи Фруктовый Ккал 164 / Б 3 / Ж 0,5 / У 36,8 (апельсин, грейпфрут, банан, мед)	300мл	350р.



shambala
создание для души и тела

Завтрак

Сырники с ягодным соусом Ккал 645 / Б 41,4 / Ж 25,6 / У 63,1	235/50гр	450р.
Блины с начинками на выбор: Ккал 308 / Б 7,9 / Ж 16,2 / У 31,9	100гр	140р.
• Грушевый соус Ккал 272,8 / Б 0,3 / Ж 0,2 / У 70,6	50гр	120р.
• Яблочный соус Ккал 272,8 / Б 0,3 / Ж 0,2 / У 70,7	50гр	120р.
• Ягодный соус Ккал 55 / Б 0,3 / Ж 0 / У 13,9	50гр	80р.
• Кленовый сироп Ккал 134 / Б 0,1 / Ж 0 / У 35,3	50гр	80р.
• Молоко сгущенное Ккал 155 / Б 3,4 / Ж 4,2 / У 27,4	50гр	80р.
• Сметана Ккал 99 / Б 1,2 / Ж 9,8 / У 1,7	50гр	80р.
Бруснетта с гуаномоле, лососем и креветками Ккал 714 / Б 37,7 / Ж 38,3 / У 31,6	350гр	950р.
Наша овсяная Ккал 403 / Б 13,3 / Ж 7,6 / У 67,6	230гр	250р.
Наша рисовая Ккал 278 / Б 7,1 / Ж 3,7 / У 54,2	230гр	250р.
Наша геркулесовая Ккал 179 / Б 6,6 / Ж 5,2 / У 27,2	230гр	250р.
Наша гречневая Ккал 339 / Б 12 / Ж 5,1 / У 58,2	230гр	250р.
Наша овсяная с печеной грушей и сыром рикотта Ккал 852 / Б 27,3 / Ж 16,9 / У 98,4	250гр	350р.
Наша рисовая с запеченным бананом и миндалём Ккал 764 / Б 19 / Ж 30,8 / У 78,4	290гр	350р.
<i>На Ваш выбор готовится на молоке или кокосовом молоке</i>		
Омлет на сливках из 2х яиц с начинками на выбор: Ккал 289 / Б 11,5 / Ж 22,7 / У 2,3	120гр	190р.
• Бекон Ккал 149 / Б 6,9 / Ж 13,5 / У 0	30г	100р.
• Томат Ккал 7 / Б 0,3 / Ж 0,1 / У 1,1	30г	50р.
• Сыр чеддер Ккал 114 / Б 6,9 / Ж 9,6 / У 0	30г	100р.
• Грибы Ккал 57 / Б 1,5 / Ж 4,9 / У 1,5	30г	100р.
• Зелень Ккал 5 / Б 0,4 / Ж 0 / У 0,8	10г	20р.
• Лосось слабого посола Ккал 139 / Б 9,7 / Ж 8,7 / У 5,9	50г	300р.
• Куриное филе Ккал 147 / Б 9,1 / Ж 12,1 / У 0,4	50г	120р.

Салаты и закуски

Салат Olympis с авокадо песто Ккал 469 / Б 13,7 / Ж 40,4 / У 11,3	280гр	750р.
Салат с тунцом Ккал 125 / Б 10,4 / Ж 6,8 / У 4,9	190гр	950р.
Салат «Цезарь» с цыпленком Ккал 425 / Б 21,1 / Ж 33,4 / У 9,8	230гр	620р.
Салат «Цезарь» с тигровыми креветками Ккал 334 / Б 14,4 / Ж 25,1 / У 12,6	170гр	920р.
Салат со свеклой, авокадо и грушей Ккал 151 / Б 2,1 / Ж 9,1 / У 13,9	180гр	420р.
Тар-тар из тунца Ккал 244 / Б 12 / Ж 17,7 / У 9,0	165гр	800р.
Винегрет с лососем с/с Ккал 397 / Б 15,3 / Ж 30,3 / У 15,8	225гр	820р.
Салат с языком Ккал 484 / Б 18,8 / Ж 38,4 / У 15,5	170гр	750р.
Салат с морепродуктами и яйцом пашот Ккал 224 / Б 16,4 / Ж 15,6 / У 4,1	220гр	780р.
Поне с лососем и креветками Ккал 556 / Б 25,9 / Ж 29,2 / У 42,4	180/30гр	980р.
Салат с авокадо и вяленым томатом Ккал 264 / Б 6,4 / Ж 22,2 / У 9,3	160гр	600р.
Салат с лососем с/с и авокадо Ккал 210 / Б 11,3 / Ж 12,5 / У 12,9	140гр	850р.
Салат из шпината с киноа и свежими овощами Ккал 350 / Б 5 / Ж 26 / У 22	310гр	550р.
Ассорти из брускетт Ккал 509 / Б 30,9 / Ж 21,7 / У 46,7	300гр	1050р.

Супы

Борщ с телятиной Ккал 238 / Б 16,8 / Ж 13,5 / У 11,6	310/50гр	580р.
Уха из лосося и трески Ккал 149 / Б 15,4 / Ж 3,5 / У 12,8	340гр	580р.
Крем-суп из тыквы Ккал 363 / Б 12,3 / Ж 27,9 / У 14,4	250гр	350р.
Крем-суп из свеклы с сыром фета Ккал 327 / Б 9,3 / Ж 23,2 / У 18,4	250/20гр	350р.
Том ям с паровым рисом Ккал 580 / Б 29,4 / Ж 27,4 / У 60,3	500/60гр	900р.
Суп лапша с фрикадельками Ккал 306 / Б 18,3 / Ж 14 / У 23,8	300гр	320р.

Паста

Паста на Ваш выбор: фетучини, фарфале, спагетти
Соус на Ваш выбор: томатный, сливочный, песто

Паста с курицей Ккал 400 / Б 30,3 / Ж 18,4 / У 29,1	270гр	450р.
Паста с телятиной Ккал 350 / Б 29,3 / Ж 13,3 / У 29,1	270гр	850р.
Паста с морепродуктами Ккал 398 / Б 32,8 / Ж 16,6 / У 29,6	270гр	850р.
Паста с индейкой Ккал 374 / Б 29,3 / Ж 15,9 / У 29,1	270гр	450р.
Паста карбонара Ккал 760 / Б 35 / Ж 56,4 / У 29,7	270гр	650р.
Соба с овощами Ккал 700 / Б 21,7 / Ж 25,77 / У 95,09	280гр	420р.

Торягие блюда из мяса и птицы

Медальоны из говядины с соусом томат-базилик Ккал 264 / Б 41,3 / Ж 8,8 / У 4,7	170/50гр	1250р.
Котлеты из индейки и цыпленка с тыквенным соусом Ккал 393 / Б 28,7 / Ж 26,6 / У 9,1	130/50гр	650р.
Язык говяжий в соусе терияки Ккал 458 / Б 22 / Ж 35,3 / У 12,6	130/50гр	1050р.
Куриная грудка с пряным соусом Ккал 620 / Б 28,9 / Ж 53 / У 6,8	130/50гр	650р.
Филе индейки с йогуртовым соусом Ккал 351 / Б 34,9 / Ж 21,5 / У 4,7	160/50гр	650р.
Лапша с говядиной в устричном соусе Ккал 394 / Б 26 / Ж 15,6 / У 38	270гр	800р.
Бефстроганов из говядины с картофельным пюре Ккал 460 / Б 19,8 / Ж 34,7 / У 16,5	210гр	850р.
Тайский карри с рисом и цыпленком Ккал 872 / Б 36,08 / Ж 30,66 / У 112,8	430гр	850р.
Куриные оладьи с грибным соусом Ккал 670 / Б 54 / Ж 116 / У 8	270гр	750р.
Куриная печень с картофелем Ккал 980 / Б 68 / Ж 79 / У 58	440гр	750р.

Данная полиграфия является рекламным буклетом.
Более подробную информацию о составе блюд вы можете узнать у менеджера.
Если у вас имеется аллергия или непереносимость каких-либо продуктов, пожалуйста, сообщите об этом официанту.

г. Екатеринбург, ТРЦ АЛАТЫРЬ, ул. Малышева, 5
Тел: 346-75-13, 8-967-639-75-13

Управляющий

Самойлова Е.В.

Торягие блюда из рыбы и морепродуктов

Креветки с соте из овощей Ккал 441 / Б 18,7 / Ж 34,1 / У 13,3	300гр	1250р.
Оладьи из цуккини со слабосоленым лососем Ккал 426 / Б 20,7 / Ж 24,4 / У 29,3	150/50/50гр	850р.
Стейк Тунца с рыбным соусом Ккал 180 / Б 16,8 / Ж 10,8 / У 3,7	100/50гр	1050р.
Филе Трески с йогуртовым соусом Ккал 246 / Б 26,2 / Ж 13,6 / У 4,5	110/30/50гр	850р.
Стейк Лосося с рыбным соусом Ккал 261 / Б 25,9 / Ж 14,5 / У 8,6	125/50гр	950р.
Котлеты из лосося с йогуртовым соусом Ккал 295 / Б 29,2 / Ж 17,2 / У 5,9	130/50гр	950р.
Треска с брокколи запеченная в омлете Ккал 456 / Б 50,5 / Ж 24,6 / У 4,8	300гр	1050р.
Дорадо Ккал 437 / Б 52,5 / Ж 23,5 / У 3,5	320гр	1050р.

Рыба, на Ваш выбор, готовится на гриле или на пару

Гарниры

Рис басмати Ккал 219 / Б 5,1 / Ж 0,4 / У 51,3	150гр	250р.
Пюре картофельное Ккал 146 / Б 4,5 / Ж 6,6 / У 16,6	150гр	250р.
Овощи на пару Ккал 72 / Б 4,2 / Ж 5,8 / У 0,5	150гр	350р.
Овощи на гриле Ккал 122 / Б 1,8 / Ж 9,3 / У 6,8	150гр	350р.
Напуста брюссельская в грибном соусе Ккал 218 / Б 8,8 / Ж 17,1 / У 14	170гр	250р.
Киноа Ккал 207 / Б 8,1 / Ж 2,1 / У 34,67	150гр	250р.
Картофель с грибами Ккал 223 / Б 5,2 / Ж 9 / У 28	150гр	250р.

Десерты

Чизкейк Ккал 459 / Б 7 / Ж 31,7 / У 38	200гр	480р.
Шоколадный фондан Ккал 565 / Б 8,9 / Ж 41,6 / У 30,4	170гр	480р.
Фруктовый салат с соусом манго Ккал 121 / Б 1,3 / Ж 0,6 / У 26,7	160/50гр	480р.
Штрудель с грушей Ккал 524 / Б 13,1 / Ж 22,4 / У 66	130/50/30гр	480р.



shambala

умеренный в еде всегда здоров!

Русская кухня

Пельмени Сибирские Нкал 747 / Б 33,4 / Ж 32,7 / У 57	300гр 750р.
Гречка по-купечески с индейкой Нкал 464 / Б 29,4 / Ж 19,5 / У 37,7	300гр 650р.
Холодец мясной Нкал 222 / Б 26,6 / Ж 9,6 / У 7,0	240гр 420р.
Щи из квашеной капусты с брусникой Нкал 211 / Б 4,4 / Ж 13,8 / У 15,9	320/50гр 320р.
Нотлеты пожарские Нкал 629 / Б 31,1 / Ж 49,7 / У 13,9	220гр 650р.
Сельдь с картофелем Нкал 468 / Б 16,8 / Ж 27,7 / У 37,5	300гр 510р.
Сельдь под шубой Нкал 343 / Б 16,5 / Ж 20,9 / У 20,6	330гр 380р.
Оливье с говядиной Нкал 374 / Б 22,4 / Ж 20,2 / У 24,8	300/10гр 550р.
Салат Северный Нкал 319,5 / Б 16,4 / Ж 15,7 / У 26,8	240гр 650р.