САЛАТЫ | SALADS

Овощной салат *Нарезанные соломкой овощи и соленья* Vegetable salad *Mix of vegetables and pickles served in straws*		230 г. 25 ККал (11 ККал/100г)	280
Салат из индейки с легким творожным соусом *Листья салата, овощи* Tender turkey salad with curd sauce *Lettuce, vegetables*		245 г. 120 ККал (49 ККал/100г)	410
Цезарь с куриной грудкой гриль *с лёгким slim-соусом и ржаными чипсами* Caesar salad with grilled chicken *with slim-sauce and rye chips*		250 г. 140 ККал (56 ККал/100г)	490
Цезарь с тигровыми креветками в травах *с лёгким slim-соусом и ржаными чипсами* Caesar salad with tiger prawns in herbs *with slim-sauce and rye chips*		250 г. 150 ККал (60 ККал/100г)	570
Оливье The Slim *традиционный салат со slim-ингредиентами* Olivier The Slim *traditional Russian salad with slim-ingredients*		220 г. 162 ККал (74 ККал/100г)	330
Руккола с тигровыми креветками в бальзамическом соусе Arugula with tiger prawns and balsamic sauce		160 г. 88 ККал (55 ККал/100г)	550
Салат из молодой запечённой свеклы с козьим сыром Roasted young beet salad with goat cheese			390

LOW CALORIE
МАЛОКАЛОРИЙНЫЕ БЛЮДА

LACTOSE FREE
БЛЮДА БЕЗ ЛАКТОЗЫ

GLUTEN FREE
БЛЮДА БЕЗ ГЛЮТЕНА

PERFECTLY FOR BEER
ИДЕАЛЬНО К ПИВУ

Листья салатов с ростками Маш и нежным сыром Кремете Mixed salad with mung bean sprouts and soft cheese Cremette			425
Греческий салат Greek salad			430
Теплый салат с опаленной говядиной и ореховым соусом Warm salad with seared beef and walnut sauce			520

СЕТЫ | SETS

Сырный букет *Жирность сыра 3-25%; сравните с привычными 45-60%* Cheese bouquet		120 г. (217 ККал/100г) 250 г. (217 ККал/100г)	490 980
Мясная подборка *Готовим сами из нежирных сортов мяса и птицы* Meat selection		120 г. 150 ККал (125 ККал/100г)	550
Просто Соленья *Огурцы, капуста, чеснок, черемша, свежий черри* Just Pickles *Salted cucumbers and cabbage, picked garlic*		400 г. 87 ККал (23 ККал/100г)	470
Овощное ассорти *Огурцы, перец, помидоры, сельдерей, зелень* Vegetables		300 г. 63 ККал (21 ККал/100г)	370
Ассорти из домашнего сала Plate of home made Russian bacon			375

LOW CALORIE
МАЛОКАЛОРИЙНЫЕ БЛЮДА

LACTOSE FREE
БЛЮДА БЕЗ ЛАКТОЗЫ

GLUTEN FREE
БЛЮДА БЕЗ ГЛЮТЕНА

PERFECTLY FOR BEER
ИДЕАЛЬНО К ПИВУ

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ | COLD STARTERS

Форшмак с ржаными чипсами Forsmak with rye chips	130 г. 76 ККал (58 ККал/100г)		390
Тар-Тар из говядины Beef Tartar	160 г. 107 ККал (65 ККал/100г)		470
Тар-Тар из лосося Salmon Tartar	130 г. 139 ККал (107 ККал/100г)		570
Куриные Фаэллы *Куриная грудка, йогуртовый соус, кокосовая стружка* Chicken Faellas *Chicken breast, yogurt sauce, coconut flakes*	200 г. 200 ККал (100 ККал/100г)		450
Вобла вяленая целая / спинки Dried Vobla fish whole / back	60 ККал		180
Сушеные сырные шарики Dried cheese balls	98 ККал		150
Чипсы из ржаного багета Rye chips	24 ККал		60
Чипсы из индейки Turkey chips	49 ККал		140
Икра чёрная осетровая Black sturgeon caviar			

	200 ККал / 100г.	20г.	50г.	100г.
Сорт Стандарт / Standart		990р.	2390р.	4490р.
Сорт Премиум / Premium		1390р.	3290р.	6490р.

(Цены указаны в рублях)
(Price in RUB)

Можем добавить белый хлеб и сливочное масло по вашему желанию
We add white bread and butter if you like

LOW CALORIE МАЛОКАЛОРИЙНЫЕ БЛЮДА
LACTOSE FREE БЛЮДА БЕЗ ЛАКТОЗЫ
GLUTEN FREE БЛЮДА БЕЗ ГЛЮТЕНА
PERFECTLY FOR BEER ИДЕАЛЬНО К ПИВУ

ГОРЯЧИЕ ЗАКУСКИ | HOT STARTERS

Печёный камамбер Baked camembert		150 г. 288 ККал (191 ККал/100г)	490
Запеченная икра из баклажанов Baked eggplant caviar		135 г. 55 ККал (41 ККал/100г)	285
Креветки отварные Boiled shrimps обычные / regular *или* острые / spicy		350 г. 75 ККал (21 ККал/100г)	590
Креветки жареные Roasted shrimps			590
Тихоокеанская сельдь с картофелем под травами Pacific herring with potatoes and herbs			440
Корюшка питерская Roasted smelt fish			450
Ведерко куриных крылышек Bucket of chicken wings обычные / regular *или* острые / spicy			460
Ржаные гренки с чесноком и жгучим перцем Croutons with garlic and hot pepper			260
Арахис копченый с паприкой Smoked peanuts with paprika			240

LOW CALORIE
МАЛОКАЛОРИЙНЫЕ БЛЮДА

LACTOSE FREE
БЛЮДА БЕЗ ЛАКТОЗЫ

GLUTEN FREE
БЛЮДА БЕЗ ГЛЮТЕНА

PERFECTLY FOR BEER
ИДЕАЛЬНО К ПИВУ

БРУСКЕТТЫ | BRUSCHETTA

Брускетта с опаленной говядиной Bruschetta with seared beef	395
Брускетта с лососем и крем-чизом Bruschetta with salmon and cream cheese	485
Брускетта с креветками и авокадо Bruschetta with shrimp and avocado	495
Брускетта с овощами гриль Bruschetta with grilled vegetables	320

БУРГЕРЫ | BURGERS

Slim-бургеры в салатном листе или классические в пшеничной булке
Slim-burger in salad leaves or classic in wheat bun

Бургер из мраморной говядины Beef burger	525
Бургер Цезарь с куриной котлетой Caesar burger with chicken	380

Рекомендуем дополнительно заказать гарнир
We recommend ordering an additional side dish

LOW CALORIE МАЛОКАЛОРИЙНЫЕ БЛЮДА
LACTOSE FREE БЛЮДА БЕЗ ЛАКТОЗЫ
GLUTEN FREE БЛЮДА БЕЗ ГЛЮТЕНА
PERFECTLY FOR BEER ИДЕАЛЬНО К ПИВУ

СУПЫ | SOUPS

Все супы можно заказать, либо с хлебом (+120Ккал) либо с ржаными чипсами (+24Ккал)

All soups can be served with bread (+120 kCal) or with rue chips (+24 kCal)

Гаспачо Gazpacho	230 г. 47 ККал (20 ККал/100г)		480
Куриный бульон с зеленью Chicken soup	270 г. 54 ККал (20 ККал/100г)		250
Солянка мясная с копченостями Meat smoked Solyanka	340 г. 83 ККал (24 ККал/100г)		450
Суп Гуляш Goulash soup	320 г. 65 ККал (20 ККал/100г)		420
Куриный суп с лапшой Chicken noodle soup			270
Сырный крем суп с чипсом из бекона Cream cheese soup with bacon chips			420
Финский сливочный суп с лососем Finnish cream soup with salmon			450
Борщ со строганиной из копченого сала Borsch with slices of smoked bacon			420
Крем суп из лесных грибов Wild mushroom cream soup			395

LOW CALORIE МАЛОКАЛОРИЙНЫЕ БЛЮДА

LACTOSE FREE БЛЮДА БЕЗ ЛАКТОЗЫ

GLUTEN FREE БЛЮДА БЕЗ ГЛЮТЕНА

PERFECTLY FOR BEER ИДЕАЛЬНО К ПИВУ

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА ИЗ МЯСА И ПТИЦЫ
HOT MEAT AND POULTRY DISHES

Медальоны из свиной вырезки с овощами на пару Pork tenderloin with steamed vegetables		310 г. 235 ККал (76 ККал/100г)	475
Медальоны из телячьей вырезки со шпинатом Veal medalions tenderloin with spinach		315 г. 220 ККал (70 ККал/100г)	685
Фахитас из телячьей вырезки *с питой (+120гр = +320Ккал)* Veal tenderloin Fajitas *with pita (+120g = +320 kCal)*		360 г. 350 ККал (102 ККал/100г)	650
ТА САМАЯ КОТЛЕТА *фарш из 100% говядины* THE CUTLET *ground beef 100%*		275 г. 220 ККал (80 ККал/100г)	575
Баранья нога Lamb leg — гриль или томленая grilled or stewed		420 г. 380 ККал (90 ККал/100г)	790
Свиные рёбрышки, запечённые в пиве *Соус пряно-сладкий, зернистый горчичный или без соуса* Pork ribs baked in beer with spicy sauce *Sauce piquant-sweet, grain-mustard or without sauce*			575
Голяшка индейки гриль Turkey leg grill		400 г. 312 ККал (78 ККал/100г)	420
Утиная ножка под апельсиновым соусом *с гарниром груша с моцареллой* Duck leg in orange sauce with mozzarella pear			550
Цыпленок табака Chicken baby roasted in spices			490

LOW CALORIE МАЛОКАЛОРИЙНЫЕ БЛЮДА
LACTOSE FREE БЛЮДА БЕЗ ЛАКТОЗЫ
GLUTEN FREE БЛЮДА БЕЗ ГЛЮТЕНА
PERFECTLY FOR BEER ИДЕАЛЬНО К ПИВУ

ГОРЯЧИЕ РЫБНЫЕ БЛЮДА
HOT FISH DISHES

Стейк из сёмги в кисло-остром соусе Salmon steak in spicy-sour sauce	235 г. 240 ККал (102 ККал/100г)	670
Сибас целиком в пергаменте Whole seabass in vellum	380 г. 245 ККал (64 ККал/100г)	750
Филе дорадо в панировке с овощным гнездом Dorado fillet with vegetable nest	420 г. 317 ККал (76 ККал/100г)	720

СТЕЙКИ / STEAKS

Стриплойн стейк из мраморной говядины Strip loin steak of marbled beef	320 г.	1300
Стейк Филе Миньон Filet Mignon Steak	250 г. 480 ККал (192 ККал/100г)	990
Стейк из свинины Pork steak	300 г.	650
Куриный стейк Chicken Steak	280 г. 336 ККал (120 ККал/100г)	530

СОУСЫ / SAUCES

- **Пряный:** *аргентинский, сальса, BBQ* | **Spicy:** *argentine, salsa, BBQ*
- **Острый:** *горчичный, табаско* | **Hot:** *mustard, tabasco*
- **Сливочный:** *блючиз, сметана, чесночный* | **Creamy**: *blue-cheese, sour cream, garlicky* **60**
- **Нейтральный:** кетчуп, *slim*-майонез, песто, *slim*-цезарь | **Neutral:** *ketchup, slim-mayonnaise, pesto, slim-caesar*

LOW CALORIE МАЛОКАЛОРИЙНЫЕ БЛЮДА

LACTOSE FREE БЛЮДА БЕЗ ЛАКТОЗЫ

GLUTEN FREE БЛЮДА БЕЗ ГЛЮТЕНА

PERFECTLY FOR BEER ИДЕАЛЬНО К ПИВУ

ГАРНИРЫ | SIDES

Картофельное пюре Mashed potatoes			
традиционное / traditional			190
или			
с пониженным содержанием крахмала / low starch	150 г. 82 ККал (55 ККал/100г)		190
Тушеная капуста Stewed cabbage	230 г. 65 ККал (28 ККал/100г)		150
Булгур Bulgur	150 г. 124 ККал (83 ККал/100г)		150
Весенний микс Spring mix	220 г. 35 ККал (16 ККал/100г)		150
Овощи на пару Steamed vegetables	200 г. 33 ККал (17 ККал/100г)		150
Картофель фри French Fries			175
Овощи на гриле Grilled vegetables			180
Овощные спагетти Vegetable spaghetti	200 г. 29 ККал (15 ККал/100г)		160
Картофель мини с розмарином Mini potatoes with rosemary			190
Картофельные дольки в специях Potato slices in spices			180

LOW CALORIE МАЛОКАЛОРИЙНЫЕ БЛЮДА

LACTOSE FREE БЛЮДА БЕЗ ЛАКТОЗЫ

GLUTEN FREE БЛЮДА БЕЗ ГЛЮТЕНА

PERFECTLY FOR BEER ИДЕАЛЬНО К ПИВУ

СПАГЕТТИ И ПАСТЫ | SPAGHETTI & PASTAS

Классические-мучные или безглютеновые из овощей-без муки. Ко всем спагетти и пастам отдельно подается легкий пармезан (+75Ккал)

Traditional – floury or gluten free vegetable – without flour. All spaghetti & pastas are served with light parmesan cheese (+75kCal)

Болоньез / Bolognese

классические / traditional		490
или		
из овощей / vegetable	345 г. 290 ККал (85 ККал/100г)	490

С куриной грудкой, грибами и соусом Песто
Chicken breast, mushrooms and Pesto sauce

классические / traditional		440
или		
из овощей / vegetable		440

Вегетарианская
помидоры черри, огурец, болгарский перец
Vegetarian

классические / traditional		320
или		
из овощей / vegetable	345 г. 69 ККал (20 ККал/100г)	320

Карбонара / Carbonara

классические / traditional		480
или		
из овощей / vegetable	360 г. 250 ККал (69 ККал/100г)	480

С лососем и тигровыми креветками
With salmon and tiger prawns

классические / traditional		670
или		
из овощей / vegetable	340 г. 202 ККал (60 ККал/100г)	670

LOW CALORIE МАЛОКАЛОРИЙНЫЕ БЛЮДА
LACTOSE FREE БЛЮДА БЕЗ ЛАКТОЗЫ
GLUTEN FREE БЛЮДА БЕЗ ГЛЮТЕНА
PERFECTLY FOR BEER ИДЕАЛЬНО К ПИВУ

ДЕСЕРТЫ | DESSERTS

Чизкейк на манговом пюре с клубничным или апельсиновым соусом Mango cheesecake with strawberry or orange sauce		200 г. 170 ККал (85 ККал/100г)	240
Крем-брюле Creme brulee		170 г. 124 ККал (73 ККал/100г)	220
Легкое клубничное суфле с воздушным кремом Light strawberry souffle with soft cream		175 г. 89 ККал (51 ККал/100г)	235
Пряная груша *Нежная, запеченная в вишневом соусе* Spiced pear *Tender baked in cherry sauce*		385 г. 57 ККал (15 ККал/100г)	250
Клубничный Чиз-крем Strawberry Cheese-cream			250
Брауни с карамелью и фундуком Brownie with caramel and hazelnut			220
Тирамису Маскарпоне Tiramisu Mascarpone			275

МОРОЖЕНОЕ / ICE CREAM

Slim-мороженое *пломбир / клубничное / эспрессо* Slim-ice cream *ice cream / strawberry / espresso*		300 мл. 43 ККал / 50 ККал / 28 ККал	100
Бельгийское мороженое 1 шарик *Ваниль, Шоколад, Клубника* Belgian Ice Cream 1 ball *Vanilla, Chocolate, Strawberry*			120

LOW CALORIE
МАЛОКАЛОРИЙНЫЕ БЛЮДА

LACTOSE FREE
БЛЮДА БЕЗ ЛАКТОЗЫ

GLUTEN FREE
БЛЮДА БЕЗ ГЛЮТЕНА

PERFECTLY FOR BEER
ИДЕАЛЬНО К ПИВУ

У НАС ОТ ПИВА НЕ ТОЛСТЕЮТ

Калорийность пива невелика - около 40 ккал на 100 мл - меньше, чем в молоке, сладких напитках и фруктовых соках. Однако пиво потребляется в довольно больших количествах - калорий получается много.

Но...

Половина калорий в пиве приходится на алкоголь, который, по мнению большинства диетологов, дает "бесполезные калории", не дающие организму ни энергии, ни веществ, способствующих отложению жира. "Полезных калорий" в пиве всего около 20 на 100 мл. Это похоже на правду - калорийность безалкогольного пива около 20 ккал на 100 мл.

Диетологи утверждают, что для расщепления и вывода алкоголя организм затрачивает в 3-5 раз больше энергии, чем в этом алкоголе содержится. Так что само по себе пиво способствует скорее похудению.

Но, как известно из закона Архимеда, жидкость, опущенная в тело, требует закуски. И если жидкости много, то и закусок требуется немало. А вот в них, как правило, много и жира, и "полезных" калорий, способствующих набору веса. Для решения этой проблемы мы разработали специальное меню из низкокалорийных закусок к пиву (и не только закусок, и не только к пиву), содержащих минимальное количество жиров и углеводов. И это не только капуста и трава.

Идеальные закуски к пиву - ищите в меню со значком **PERFECTLY FOR BEER** ИДЕАЛЬНО К ПИВУ

РАЗЛИВНОЕ ПИВО И СИДР

Сет «Я хочу всё» - *выбери 6 любых сортов разливного пива* Set «I want it all» - *choose any 6 brands of draft beer*	*6 x 100мл*	**500**
Гиннесс (Ирландия) - *Стаут* Guinness (Ireland) - *Stout*	*0,25л | 1,5л | 0,5л*	**290/1240/430**
Килкенни (Ирландия) - *Красный эль* KILKENNY (Ireland) - *Red ale*	*0,25л | 1,5л | 0,5л*	**290/1240/430**
ХАРП (Ирландия) - *Лагер* HARP (Ireland) - *Lager*	*0,25л | 1,5л | 0,5л*	**290/1240/430**
Шпатен (Германия)- *Лагер* SPATEN (Germany)- *Lager*	*0,25л | 1,5л | 0,5л*	**240/990/370**
Будвайзер (Чехия) - *Насыщенный пилзнер* Budweiser (Czech) - *Pilzner*	*0,25л | 1,5л | 0,5л*	**210/950/350**
Морт Сюбит (Бельгия) - *Вишнёвое* Mort Subite (Belgium) - *Kriek*	*0,25л | 1,5л | 0,5л*	**250/1090/390**
Афанасий (Россия, Тверь) - *Лагер* Afanasiy (Russia, Tver) - *Lager*	*1,5л | 0,5л*	**590/220**
Самко (Россия, Пенза)- *Нефильтрованное* Samko (Russia, Penza)- *Weisse/wheat*	*1,5л | 0,5л*	**590/220**
Вятич (Россия, Киров) - *Темное* Vyatich (Russia, Kirov)- *Dark*	*1,5л | 0,5л*	**590/220**
Сидр яблочный / apple cider	*0,25л | 0,5л*	**190/235**

Бутылочное пиво и другой алкоголь - ищите в Винной Карте.

ЧАЙ | TEA

Чёрный / *Black Assam*	600мл	**160**
Зелёный / *Green*	600мл	**160**
Чёрный с бергамотом *Black Earl Grey*	600мл	**160**
Чёрный с чабрецом *Black with thyme*	600мл	**160**
Зеленый ганпаудер / *Green gunpowder*	600мл	**170**
Зеленый молочный улун / *Green milk oolong*	600мл	**170**
Китайский черный пуэр / *Chinese black puerth*	600мл	**170**
Фруктовый чай каркаде / *Fruit karkade tea*	600мл	**170**
Имбирный с лимоном / *Ginger and lemon*	600мл	**255**
Облепиховый с перцем чили / *Sandthorn with chili pepper*	600мл	**275**
Фруктово – ягодный / *Fruit and berry*	600мл	**290**
Клюквенный / *Cranberry*	600мл	**275**
Пряная Дыня / *Spicy Melon*	600мл	**295**
Ванильное яблоко / *Vanilla apple*	600мл	**280**

КОФЕ | COFFEE

Эспрессо / *Espresso*	**70**
Двойной Эспрессо / *Double Espresso*	**100**
Американо / *Americano*	**100**
Мега Американо / *Mega Americano*	**140**
Капучино / *Cappuccino*	**150**
Мега Капучино / *Mega Cappuccino*	**195**
Латте / *Latte*	**180**
Раф Ванильный / *RAF Vanilla*	**200**
Глясе / *Glace*	**220**
Айс Кофе Ваниль / *Ice coffee Vanilla* Карамель / миндаль / *Caramel / Almond*	**150**

▶ **По желанию мы добавим / We can add if you like** **50**

- Молоко или Сливки / *Milk or Cream*
- Сироп или Мёд / *Syrup or Honey*
- Соевое молоко / *Soy milk*
- Лимон или Лайм / *Lemon or Lime*
- Свежую мяту / *Fresh Mint*

БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ
NON-ALCOHOLIC DRINKS

▶ Коктейли и лимонады / Cocktails and Lemonades

Лимонад Классический / *Classic Lemonade*	*300/1000мл*	**250/550**
Лимонад Тархун / *Raspberry Lemonade*	*300/1000мл*	**270/570**
Лимонад Манго-Киви / *Mango-Kiwi Lemonade*	*300/1000мл*	**290/590**
Мохито Классический / *Classic Mojito*	*300мл*	**260**
Мохито Клубничный / *Strawberry Mojito*	*300мл*	**270**
Мохито Малиновый / *Raspberry Mojito*	*300мл*	**270**
Грейпфрутс коктейль / *Grapefruits cocktail*	*300мл*	**320**

▶ Свежевыжатые соки-фреши / Fresh Juices

Яблочный / *Apple*	*200мл*	**280**
Апельсиновый / *Orange*	*200мл*	**280**
Морковный / *Carrot*	*200мл*	**280**
Детокс-фреш / *Detox fresh*	*200мл*	**310**

▶ Молочные коктейли / Milkshakes

Мятный киви шейк / *Mint & Kiwi shake*	*330мл*	**280**
Клубнично-банановый / *Strawberry & Banana*	*330мл*	**260**
Лесные ягоды / *Forest Berries shake*	*330мл*	**310**
Шоколадно-кремовый / *Chocolate cream*	*330мл*	**340**
Миндально-ореховый / *Almond & Nuts shake*	*330мл*	**340**
Облепиховый / *Sandthorn*	*330мл*	**320**

▶ Другие напитки / Other Very Soft Drinks

Сок в ассортименте / *Juice*	*200мл*	**150**
Кока Кола / Zero, Фанта, Спрайт - стекло *Coca-cola / Zero, Fanta, Sprite - glass*	*330мл*	**180**
Перье с газом / *Perrier sparkling*	*330мл*	**290**
Бон АКВА / *без газа или с газом - стекло* *Bon AQUA / still or sparkling - glass*	*330мл*	**150**
Red Bull или Red Bull Zero	*250мл*	**220**