КБЖУ BOLO МЕНЮ

БУЛОЧКИ И BOLO-БОЛЫ

Позиция	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
БУЛОЧКИ С ОМЛЕТОМ					
Омлет, руккола, авокадо и пармезан	220	22	33	42	550
Омлет и бекон	200	29	38	39	615
Омлет и краб	220	26	32	39	550
Омлет и угорь	215	28	32	44	575
МОРСКИЕ БУЛОЧКИ					
Камчатский краб	190	17	29,9	35	477
Гребешок	200	18,1	27,3	45,9	502,1
Креветка	210	17,4	24,4	40,8	452,1
Угорь	190	12,2	34,4	36,3	500,2
Тунец	190	11,5	32,1	34,2	471,2
Красная икра	180	20,1	31,1	34,3	498
МЯСНЫЕ					
Болоньезе	190	7,6	23,4	34,8	381,6
Шаверма	205	26	20	42	450
Телячьи щёчки	205	29	29	44	550
BOLO-БОЛЫ / ЗЕЛЁНЫЕ САЛАТЫ					
С куриной грудкой и пармезаном	240	33	20	14	370
С камчатским крабом	210	10,1	19,2	10,8	259,2
С креветкой	260	17,2	18,6	19,1	320,1
С тунцом и яйцом	219	16,7	13,7	13,6	245,1
С хумусом и нутом	230	10,8	22,5	25,1	320,1
Простой зелёный салат	180	3	10	8	130

ДЕСЕРТЫ И КЛАССИЧЕСКИЙ КОФЕ

Позиция	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
ДЕСЕРТНЫЕ БУЛОЧКИ					
Облепиха / лимонный крем	120 г	2,6	3,9	21,5	139,8
Тирамису	105 г	2,4	3,6	20,3	135,5
Малина / лимонный крем	130 г	2,8	4,4	22,4	140
МЯГКОЕ МОРОЖЕНОЕ					
Ванильное	200 мл	5	8	42	260
Клубничное	200 мл	5	7	42	250
КЛАССИЧЕСКИЙ КОФЕ					
Эспрессо двойной	30 мл	0,3	0,1	0,7	5
Американо	200 мл	0,3	0,1	0,7	5
Американо	300 мл	0,3	0,1	0,7	5
Капучино	300 мл	7	7	11	130
Капучино	400 мл	9	10	15	180
Латте	300 мл	8	8	12	150
Латте	400 мл	10	11	16	200
Раф	300 мл	6	13	27	250
Раф	400 мл	8	17	36	330
Флэт уайт	200 мл	5	5	8	95

АВТОРСКИЕ НАПИТКИ И BUBBLE

Позиция	Объём, мл	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
АВТОРСКИЕ НАПИТКИ					
Латте фисташка	300	8	12	30	260
Латте фисташка	400	10	16	39	340
Капучино Nutella	300	8	15	31	290
Капучино Nutella	400	10	19	40	370
Раф белый шоколад	300	7	16	39	330
Раф белый шоколад	400	9	21	51	430
Матча	300	8	8	19	180
Матча	400	10	11	25	235
Какао	300	9	10	32	250
Какао	400	12	13	42	325
Бебичино	200	6	6	10	120
Бамбл на фреше	300	2	0	23	100
BOLO BUBBLE					
Киви-алоэ	400	1	0	56	230
Личи-манго	400	1	0	61	250
Цитрус	400	1	0	51	210

ЧАЙ, НАПИТКИ И ДОБАВКИ

Позиция	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
ЧАЙНАЯ КАРТА					
Да Хун Пао	350 мл	0	0	0,5	2
Молочный улун	350 мл	0	0	0,5	2
Китайский чай	350 мл	0	0	0,5	2
Индийский чай	350 мл	0	0	0,5	2
Русский сбор	350 мл	0	0	1	5
Таёжный сбор	350 мл	0	0	1	5
Облепиха и мёд	350 мл	1	1	28	120
ФРЕШИ					
Апельсиновый фреш	300 мл	2	0	31	135
Грейпфрутовый фреш	300 мл	2	0	28	120
МОЛОЧНЫЕ КОКТЕЙЛИ					
Ванильный	400 мл	10	18	62	450
Клубничный	400 мл	10	17	59	430
ДОБАВКИ					
Сырная пена	1 порция	1	6	6	85
MCT-масло	10 г	0	10	0	90
Протеин	20 г	16	1	2	80
Коллаген	10 г	9	0	0	36
Спирулина	5 г	3	0	1	15
Бабл-болы	50 г	0	0	22	90