



**BEFIT  
SALATERIA**

## ЗАВТРАКИ

Глазунья <sup>160</sup>	25 000
Глазунья с сосисками гриль <sup>224</sup>	50 000
Шакшука с томатом и крем-чизом <sup>95</sup>	80 000
Омлет классический <sup>155</sup>	30 000
Омлет с овощами <sup>299</sup>	35 000
Омлет с креветками <sup>298</sup>	70 000
Яйца отварные <sup>97</sup>	15 000
Сырники с вареньем и со сметаной <sup>264</sup>	80 000
Блинчики без начинки с вареньем <sup>280</sup>	35 000
Блинчики без начинки со сметаной <sup>181</sup>	40 000
Каша	40 000
Овсяная <sup>190</sup>   Рисовая <sup>134</sup>   Пшённая <sup>257</sup>   Гречневая <sup>295</sup>	
Добавки	5 000
банан   яблоко   киви	
малина   черника   голубика	
миндаль   грецкий орех   курага	
Кокосовое молоко <sup>250 мл / 160</sup>	30 000
Миндальное молоко <sup>250 мл / 224</sup>	25 000

## СЕТЫ

1	Блинчики + Овсяная каша + Апельсиновый фреш <sup>301</sup>	105 000
2	Сырники + Рисовая каша + Фреш яблоко-морковь <sup>374</sup>	130 000
3	Английский завтрак + Американо <sup>311</sup>	85 000

# ШАКШУКА С ТОМАТОМ И КРЕМ-ЧИЗОМ





БОУЛ  
С ЛОСОСЕМ  
И РИСОМ

## БРУСКЕТТЫ

Брускетта со слабосолёным лососем и сыром филадельфия <sup>169</sup>	115 000
Брускетта с авокадо <sup>211</sup>	100 000
Брускетта с вялеными томатами и сыром моцарелла <sup>273</sup>	95 000

## СЭНДВИЧИ & W-RAP

Сэндвич с тунцом <sup>124</sup>	80 000
Сэндвич с курицей <sup>133</sup>	60 000
Сэндвич с лососем <sup>332</sup>	95 000
Сэндвич с говядиной <sup>171</sup>	85 000
W-Rap с лососем <sup>332</sup>	120 000
W-Rap с курицей <sup>118</sup>	80 000
W-Rap с говядиной <sup>161</sup>	95 000
Бургер с говядиной <sup>148</sup>	85 000

## БОУЛЫ

Боул с лососем и рисом <sup>297</sup>	120 000
Боул с говядиной и гречкой <sup>252</sup>	100 000
Боул с курицей и рисом басмати <sup>274</sup>	85 000

## САЛАТЫ

Салат Греческий <sup>98</sup>	70 000
Салат Цезарь <sup>128</sup>	75 000
Салат с тунцом <sup>74</sup>	80 000
Салат с авокадо <sup>64</sup>	80 000
Салат Капрезе <sup>157</sup>	90 000
Салат Буррата <sup>134</sup>	90 000
Салат с сыром Страчателла <sup>184</sup>	90 000
Салат с лесными ягодами и сыром Бри <sup>166</sup>	90 000
Крудите из овощей <sup>142</sup>	75 000

## СУПЫ

Чечевичный крем-суп <sup>118</sup>	45 000
Грибной крем-суп <sup>61</sup>	45 000
Крем-суп из брокколи <sup>47</sup>	50 000
Кукурузный крем-суп <sup>74</sup>	45 000
Куриный бульон <sup>77</sup>	40 000
Тыквенный крем-суп <sup>52</sup>	50 000

## ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

Лосось с авокадо и персиками <sup>153</sup> Гарнир на выбор: рис   гречка   киноа   булгур	195 000
Медальоны с овощами на гриле <sup>151</sup>	180 000
Гречневая лапша <sup>363/118</sup> На выбор: с говядиной или с курицей	95 000
Куриная грудка в томате с рисом <sup>145</sup>	85 000
Куриная грудка с томатами черри <sup>141</sup>	80 000
Курица Карри на кокосовом молоке с рисом <sup>166</sup>	85 000
Бефстроганов из куриной грудки <sup>170</sup> Гарнир на выбор: пюре   фри   рис	90 000
Бефстроганов из говядины <sup>201</sup> Гарнир на выбор: пюре   фри   рис	95 000
Томлёная говядина с пюре и шпинатом <sup>220</sup>	95 000
Монголиан биф с рисом <sup>333</sup>	80 000
Гуляш говяжий с картофелем фри <sup>244</sup>	80 000
Тигровые креветки в кляре <sup>282</sup>	165 000

## ГАРНИРЫ

Рис с овощами <sup>165</sup>	35 000
Рис Басмати <sup>120</sup>	30 000
Спаржа <sup>45</sup>	55 000
Овощи на пару/запечённые <sup>91</sup>	40 000
Картофель фри <sup>301</sup>	30 000
Картофель по-деревенски <sup>117</sup>	30 000
Пюре картофельное <sup>113</sup>	30 000

# ЛОСОСЬ С АВОКАДО И ПЕРСИКАМИ





ПИЦЦА  
С КУРИНОЙ  
ГРУДКОЙ



## ПАСТА

Макарони на выбор:  
Фетучини | Пенне | Спагетти | Фарфалле

С лососем в сливочном соусе <sup>206</sup>	160 000
Болоньезе <sup>191</sup>	110 000
Карбонара <sup>346</sup>	80 000
Альфредо <sup>189</sup>	80 000

## ПИЦЦА

Пеперони <sup>992</sup>	90 000
Комбо <sup>820</sup>	100 000
С куриной грудкой <sup>726</sup>	85 000
Маргарита <sup>942</sup>	80 000

## ХЛЕБ НА ЖИВОЙ ЗАКВАСКЕ

Датский	26 000
Деревенский	18 000
Багет	16 000
Багет с сыром Дор Блю	22 000
С грецкими орехами	28 000
Гречневый	28 000
С кунжутом	24 000
Чиабатта с оливками и маслинами	18 000
Чиабатта с вялеными томатами	18 000

*Ккал на 100 г: 250-300*

## КОФЕ

Эспрессо Классический   двойной	20 000   25 000
Американо Классический   двойной	20 000   25 000
Капучино Классический   двойной	25 000   30 000
Флэт Уайт	30 000
Латте	25 000
Фраппучино	35 000
Романо	35 000
Медовый раф	35 000
Горячий шоколад	30 000
Гляссе	35 000
Бамбл	35 000
Айс американо	25 000
Айс капучино	25 000
Сироп на выбор	12 000
Альтернативное молоко	25 000

## ЛИМОНАДЫ

Огуречный	35 000
Голубая лагуна	45 000
Тархун	40 000
Маракуйя	45 000
Манго-маракуйя	50 000
Клубника-маракуйя	40 000
Облепиховый	40 000
Ягодный	45 000
Имбирный	45 000
Цитрусовый	45 000

## ЧАЙ

Облепиховый Облепиха, чабрец, мёд, чай чёрный   зелёный	35 000
С облепихой и апельсином Облепиха, апельсин, имбирь, мёд, чай чёрный	40 000
Клюквенно-апельсиновый Апельсин, клюква, имбирь, мёд, корица, чёрный чай	45 000
Малиновый Малина, мёд, имбирь, чай чёрный	30 000
Ягодный Ягоды сезонные, мята, мёд, чай чёрный	40 000
Имбирный с лимоном и мёдом Имбирь, лимон, мёд, чай чёрный/зелёный	40 000
Витаминный с шиповником Шиповник, мёд, мята, чёрный чай	25 000
Чай-Глинтвейн Апельсин, мёд, гвоздика, кардамон, бадьян, корица, чай чёрный	40 000
Апельсиновый с мятой Апельсин, мята, мёд, чёрный чай	35 000
С киви и яблоком Яблоко, киви, мёд, зелёный чай	30 000
С манго и маракуйей Манго, маракуйя, мёд, чай чёрный	50 000

## НАПИТКИ

Chortoq 0,3/0,5 не газ.	12 000 / 15 000
Chortoq 0,3/0,5 газ.	17 000 / 20 000
Evian 0,3/0,5/0,75	30 000 / 35 000 / 40 000
Coca-cola 0,3 классик/без сахара	30 000
Redbull 0,25	35 000
OU7 Energy 0,33/0,45	25 000 / 30 000
Amrita 0,5/1 газ./негаз.	30 000 / 40 000
B Fresh 0,45	25 000

## ФРЕШИ

Грейпфрутовый	60 000
Апельсиновый	50 000
Апельсин-грейпфрут	50 000
Яблочный	30 000
Яблоко-морковь	25 000
Морковь-сельдерей	25 000
Морковь	20 000
Добавка щавель / шпинат	15 000

## ДЕТОКС & ШЕЙКИ

Иммунитет плюс Яблоко, имбирь, морковь	45 000
Имунный импульс Апельсин, киви, мята, имбирь	45 000
Овощной детокс Морковь, имбирь, яблоко, огурец, сельдерей	45 000
Молочный шейк Молоко, мороженое, мёд	45 000
Банановый шейк Молоко, банан, мороженое, мёд	45 000
Малиновый шейк Молоко, малина, мороженое, мёд	45 000
Какао шейк Молоко, какао, мороженое, мёд	45 000
Орео шейк Молоко, орео, мороженое, мёд	45 000

## СМУЗИ

Бананово-кофейный Эспрессо, банан, йогурт, семена льна, корица	45 000
Морковный пирог Морковный сок, банан, протеин, корица, миндальное молоко	45 000
Пина колада Ананасовый сок, кольцо ананаса, кокосовое молоко Агуу	45 000
Смородиновый Смородина, ананас, банан, сок апельсина	45 000
Смородина-Апельсин Апельсин, смородина, банан, йогурт	45 000
Ягодный Молоко, сезонные ягоды, мята, сахар	45 000
Манго-Маракуйя Банан, пюре манго, пюре маракуйя, сок ананаса	60 000
Киви-Алоэ Киви, мята, яблоко, сок алоэ	45 000
Свекла-Апельсин Свекла, апельсин, имбирный фреш, сок апельсина	45 000
Апельсин-Яблоко-Шпинат Яблоко, апельсин, шпинат, сок апельсина	45 000
Мята-Яблоко Мята, яблоко, лёд, сахарный сироп, вода	45 000
Яблоко-Сельдерей Яблоко, сельдерей, имбирь, мята, банан	45 000
Шпинат-Авокадо Авокадо, шпинат, банан, сок апельсина	50 000

# BEFIT SALATERIA

ГДЕ ВКУСНОЕ ВСТРЕЧАЕТСЯ С ПОЛЕЗНЫМ



УВАЖАЕМЫЙ ГОСТИ!

ЕСЛИ У ВАС ИМЕЕТСЯ АЛЛЕРГИЯ НА ОПРЕДЕЛЁННЫЕ  
ПРОДУКТЫ, ПРОСИМ ВАС СООБЩИТЬ ОБ ЭТОМ ЗАРАНЕЕ!



+998 93 123 11 00

МИРЗО-УЛУГБЕКСКИЙ Р-Н, УЛ. ОСИЁ 1Б

INST: BEFITSALATERIA.UZ

ЧАСЫ РАБОТЫ

ПН-ПТ 07:00-23:00

СБ-ВС 08:00-22:00