

Menu



*for folks who cares
about the food
quality*



📷 plunktonecafe
✉ order@plunktonecafe.com
📞 088 867 1177

Breakfasts · Cold Appetizers
Salads · Soups · Wraps · Bowls
Hot dishes · Fruit Pudding

Smoothie · Coffee · Cocktails
Tea · Wine · Fresh Juices

Kitchen Menu



Vegan



Pescetarian



Raw food



Contains eggs



Contains milk products

Welcome To PlunkTone Cafe!

The idea of our menu is to balance two important aspects of the nutrition of a modern person who loves himself and takes care of his health:

- reduction or complete absence of sugar, trans fats and artificial ingredients.
- aesthetic qualities and variety of textures in each dish.

It is important for us that, in addition to saturation, food is healthy and easy to digest, therefore we make each individual ingredient of our menu ourselves, we can find adaptations of the classics of French, Japanese and Russian cuisines for a vegetarian direction, using modern food processing techniques. All this creates a fusion cuisine that we are proud to present.



Breakfasts



Scramble with cherry tomatoes ... 200g Milk 170
Goat milk .. 190
Classic puffed scramble of three eggs and milk, served with cherry tomatoes, herbs, sesame seeds and parmesan.



Scramble with salmon 240g Milk 230
Goat milk .. 250
Scramble of three eggs with milk, served with cherry tomatoes, greens, sesame seeds and lightly salted salmon with black pepper and lemon zest.



Scramble with kimchi 270g Milk 180
Goat milk .. 200
In-house recipe, authentic Korean kimchi paired with leeks, poached cherry tomatoes and Japanese-style dressing, served on a three-egg scrambled bed with milk.



Syrniki with farmer's cottage ... 260g ... 290
cheese
Homemade cottage cheese syrniki served with coconut milk yogurt, fruits, berries, flowers, baked nuts and mango condensed milk sauce.



ADDITIONS AND TOPPINGS

Apple	20	Granola	30	Strawberry	30
Fried egg	10	Baguette	15	Mixed nuts	30
Sous-vide egg	10	Kim chi	15	Coconut yogurt	30
Boiled egg	10	Blueberry	30	Orange	20
Avocado	20	Mango	30		



Barley porridge with mushrooms ... 320g ... 220
Barley with mushrooms, walnuts and parmesan, cooked according to risotto technology, served with mushrooms, cauliflower inflorescences and walnuts.



Egg cacio e pepe 300g ... 290
A pillow of fluffy mashed potatoes, sous vide eggs, shallot chips, bechamel sauce served in the form of siphon mousse, garnished with green onions and parmesan cheese. Grilled baguette in butter is served separately, and garlic confit in olive oil is served on it.

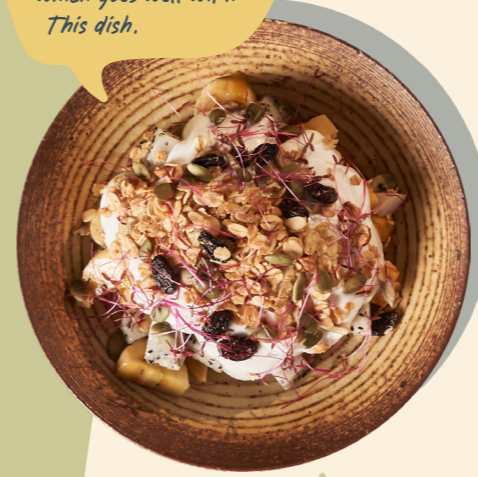


*Attitude
Pascal Jolivet (Rose)
commonly served with
fruits and desserts,
which goes well with
This dish.*

*Chef
recommends
Beato Bartolomeo
Breganze Prosecco To
This dish.*



Super fruits 330g ... 190
Banana, pitahaya and papaya, mango puree, coconut yogurt, topped with homemade granola, pumpkin seeds and flowers..



Oatmeal porridge with coconut ... 320g ... 230
milk
Oatmeal with coconut milk and crushed banana, served with strawberries, blueberries, nuts and flowers.



Cold Appetizers and Salads

ADDITIONS AND TOPPINGS

Shrimps	50	Kim chi	15	Boiled egg	10
Salted salmon	70	Marinated tempeh	40	Sous-vide egg	10
Baguette	15	Fried egg	10	Mixed nuts	30
Avocado	30				



Salad with tofu 300g ... 230

Vegetarian salad with tofu, cucumbers, cherry tomatoes, avocado and fresh lettuce: Lettuce, Iceberg and Freelis. dressed with olive oil, balsamic cream and pumpkin seeds. Peanut teriyaki sauce with vegetable milk is served separately.



Salad with mozzarella 300g ... 250

Salad with mozzarella cheese, olives, cherry tomatoes and cucumbers, zucchini and pea sprouts, on a bed of fresh Lettuce, Iceberg and Freelis. Topped with Korean-style sesame dressing and garnished with walnuts. Roasted cashew nuts sauce is served separately.



Sabji raghu with cashew sause ... 280g ... 220

Vegetarian roasted vegetable stew with paneer cheese, soft spices and cashew nut sauce. Garnished with flowers and microgreens..



Baked bell pepper 160g ... 290

A minimalistic warm appetizer with a simple and understandable combination of flavors: mozzarella cheese, dill olive oil, baked bell peppers and sprinkled with grated parmesan. Decorated with flowers.



Roasting degree of this Tuna slice makes an excellent couple with Viu Manet Reserva merlot.



Tuna tataki 180g ... 360

Japanese classic in our own interpretation: fresh tuna grilled to a crust - raw inside, cut into thin slices, smoothed out in the center of the plate for dressing of mango, sweet chili and sesame oil, along the edges of the plate there is a second sauce - avocado cream with mint and mustard oil.



Bruschetta with tuna sous vide ... 240g ... 280

Bruschetta with sous vide tuna and roasted peppers, capers, olives and red wine vinegar. Topped with a sous vide egg topped with siphon hollandaise mousse sauce over miso paste and egg yolks.



Bruschetta Caprese with sundried tomatoes ... 170g ... 230

Bruschetta with cream cheese, sun-dried tomatoes, cherry tomatoes and mozzarella, garnished with fresh basil, balsamic vinegar and roasted nuts.



Bruschetta with avocado 200g ... 230

Vegan bruschetta with avocado and Indian black salt, sun-dried tomatoes, lettuce and cherry tomatoes, served with balsamic cream, olive oil, wine vinegar and roasted nuts.



Soups



ADDITIONS

Baguette	15
Chips with seeds	20
Yogurt	30



Ocean soup Bouillabaisse 340g . . . 240

Sea soup made from thick shrimp broth, two types of fish (sea bass and trout) and shrimp. also goes there: shallots, carrots and potatoes. Served with grilled baguette in butter.

Acid white wines, go well with spiciness. Chef recommends Brancott (Estate) Sauvignon blanc with This spicy Thai soup.



Not Tom Yum 330g . . . 240

Dense, spicy, full of aroma of the classic Thai trinity: galangal, lemongrass and kaffir lime leaves soup with coconut milk and marine reptiles: squid, shrimp and mussels. served with cherry tomatoes, local mushrooms, herbs and leek straws. A slice of lime is served separately.



Cauliflower cream soup 340g . . . 280

Delicate cream soup based on vegetable broth with cauliflower, leek and potatoes. On the palate there are wine notes, the taste and aroma of parmesan and white chocolate. The bouquet is complemented by black truffle oil and roasted cauliflower inflorescences.



Ethical Borsch 360g . . . 220

Our version of borscht without meat, in which recognizable notes of classic beetroot soup are read and a bright bouquet of spices and spices plays in the background. Served with low-fat yogurt and grilled baguette with or without butter (your choice).



Wraps

ADDITIONS AND TOPPING

Shrimps	50
Salted salmon	70

Sauces:

Carrot sauce	30	Green Japan sause	30
Sesame Korean sauce	30	Hummus with garlic confit	30
Cashew sauce	30		



Mexican burrito wrap 340g . . . 280

Vegetarian burrito with beans and corn, homemade pickled cucumbers, olives, sesame oil cole slaw and spicy BBQ sauce. Served with a fresh salad, a handful of red rice and hummus topped with olive oil confit garlic.



Paneer wrap 340g . . . 320

Wrap with paneer cheese, homemade homemade pickled cucumbers, olives, coleslaw salad with sesame oil and cheese sauce. Served with fresh salad.



Falafel wrap 340g . . . 290

Wrap with homemade falafel, homemade pickled cucumbers, olives, coleslaw salad with sesame oil and cheese sauce. Served with fresh salad, hummus on garlic confit from olive oil.



Can add salmon, shrimps

Buddha Bowls

ADDITIONS AND TOPPINGS

Shrimps	50	Mixed nuts	30	Sauces:			
Salted salmon	70	Marinated tempeh	40	Carrot sauce	30	Green Japan sause	30
Avocado	20			Sesame Korean sauce	30	Hummus with garlic confit	30
				Cashew sauce	30		



 **Bowl with grilled vegetables . . . 320g . . . 280**

Buddha bowl with baked vegetables on a bed of fresh salad dressed with Japanese-style green dressing, grilled zucchini, grilled mushrooms, grilled baby corn, fresh avocado, brown rice, spiced baked chickpeas, pomegranate, homemade chip with whole grain flour seeds served separately and hummus with garlic confit in olive oil.




 **Bowl with tempeh 330g . . . 290**

Buddha bowl with marinated tempeh and orange on a bed of fresh salad, topped with Korean-style sesame dressing, served with fresh avocado, cherry tomatoes, fresh cucumbers and brown rice, served separately with homemade wholemeal seed chips and baked carrot and walnut sauce walnut.


Hot Dishes



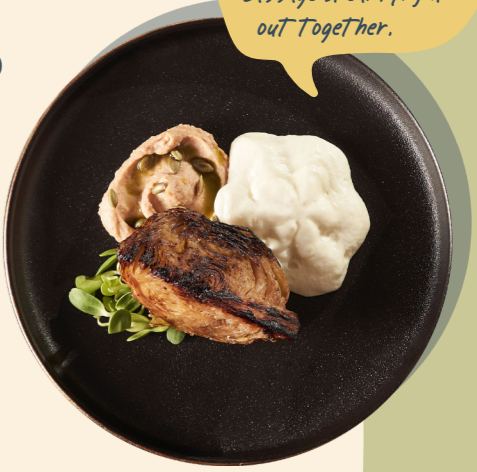
 **Gratin from two potatoes 260g . . . 260**


Potatoes and sweet potatoes stacked on a briquette with béchamel sauce, served with berblanc sauce from homemade kimchi dressing, garnished with marinated zucchini flowers and green basil and mint oil.

Angove Organic Chardonnay (Vegan friendly) Tastes as nature intended, as our gorgeous cabbage steak. Try it out together.

 **Cabbage sous vide steak 270g . . . 300**


White cabbage steak is cooked according to the long languishing technology - sous vide with butter, black pepper and thyme. Served on homemade hummus with garlic confit in olive oil and cheese mousse sauce with truffle oil. Garnished with microgreens and pumpkin seeds.



 **Sous vide carrots and 310g . . . 290 marinated tempeh**

Long-simmered sous vide carrots, pickled tempeh and seared cauliflower florets on a bed of fluffy mashed potatoes.



 **Salmon steak with 260g . . . 430 vegetable demi-glace**

Salmon steak with vegetable demi-glace (long-simmered vegetable sauce with red wine, thyme and spices) and creamy garlic sauce with herbs. garnished with pomelo slices and microgreens.



Here we recommend Brancott Estate Sauvignon blanc as it goes well with fish and vegetable sauces.



Chia Puddings



Cocoa chia pudding 280g ... **220**

Chia pudding with cocoa, served with banana wedges, coconut yogurt and mango puree, garnished with coconut chips and sumac.



Clitoria chia pudding 280g ... **230**

Chia pudding with blue clitoria and banana wedges, coconut yogurt and mango cubes, served with mint sprig granola.



Can add Vegan protein

Smoothies

ADDITIONS

Soy protein 20 Collagen 30



Mango-pitahaya 340g ... **150**

Fresh smoothie with frozen banana and mango topped with lime juice. Garnished with red pitahaya slices.



Wild berries 340g ... **170**

Smoothie with frozen banana and wild berries, vegetable milk. Garnished with fresh strawberries and sumac.



Halva-espresso 340g ... **170**

Thick smoothie with a deep taste based on Turkish halva, espresso shot and frozen banana, based on vegetable milk. Garnished with crushed nuts and ground cinnamon.



Blackberry-orange 340g ... **150**

Smoothie with orange and blackberry, plant-based frozen banana, garnished with pumpkin chips and orange wedges.



Smoothie bowls

with homemade granola

ADDITIONS

Granola 30 Collagen 50 Mixed nuts 30 Strawberry 30
Soy protein 35 Mango 30 Blueberry 30



Bowl with wild berries 400g ... **330**

Plant-based milk-based thick smoothie with frozen banana and wild berries, garnished with strawberries, blueberries, roasted nuts, chia seeds and coconut chips. Homemade granola is served separately.



Avocado bowl 400g ... **310**

Thick smoothie with frozen banana, avocado and mint based on vegetable milk, served with kiwi slices and pomelo, mint and pumpkin seeds. Homemade granola is served separately.



Halva-espresso bowl 400g ... **320**

Thick smoothie with frozen banana, halva and espresso shot, served with fresh banana and walnut mix. decorated with sumac. Homemade granola is served separately.



Bar Menu



PlunkTone Cafe
healthy & vegetarian food

When creating our coffee, Tea and wine menu, we were primarily guided by the quality of the original ingredients.

The growth region of our coffee beans is the capital of northern Thailand - Chiang Mai. Medium roast, washed processing - that gives a better grain. Tasting notes: chocolate, cane sugar and almonds. Smooth and balanced body.

The tea list presents high-quality varieties of Chinese tea, including high-mountain special fermentation oolong.

Author's refreshing drinks contain only fresh herbs and berries, no syrups or preservatives used.



Coffee



	ml	baht
Espresso	35	50
Rich black coffee.		
Americano	150	60
Classic black coffee.		
Cappuccino /small	180	Milk 90
A classic, balanced coffee drink based on		Almond 120
espresso and whipped milk.		Oat 100
		Soy 100
Cappuccino /big	300	Milk 110
A classic, balanced coffee drink based on		Almond 160
espresso and whipped milk.		Oat 140
		Soy 120
Flat white	200	Milk 100
A drink based on espresso and milk. Intense		Almond 120
coffee flavor with a delicate thin milk foam.		Oat 110
		Soy 110
Latte	300	Milk 110
An airy coffee drink based on espresso and milk.		Almond 160
		Oat 140
		Soy 120
Coffee Filter small/big	200/300	100/130
Freshly roasted black coffee, prepared by drip for true connoisseurs. Thanks to filtration, the drink turns out to be cleaner, stronger, with a multifaceted flavor.		



Grain growing region the capital of northern Thailand - Chiang Mai. The roast is medium, the processing is washed - which gives a better grain. Tasting notes: chocolate, cane sugar, almonds. Smooth and balanced body.



	ml	baht
Ice Latte	300	Milk 90
A classic coffee drink in a cold version, with a deep milky taste.		Almond 120
		Oat 100
		Soy 100
Ice Cappuccino	300	Milk 90
A classic coffee drink in a cold version, with a pronounced taste of coffee.		Almond 120
		Oat 100
		Soy 100
Raf classic	300	130
Espresso-based coffee drink with a bright sweet taste of «hot ice cream».		
Raf lavender	300	130
Espresso-based coffee drink with lavender flowers and delicate sweet vanilla flavor.		
Matcha Green	250	Milk 90
A delicate drink with a delicate taste of Japanese green tea and a light vanilla sweetness.		Almond 120
		Oat 100
		Soy 100
Cocoa	280	90
A warming drink based on natural cocoa powder and milk with a sweet vanilla note.		



Tea



ml baht
Blackberry Tea 450/950 ... **200/220**

Blackberry drink based on Te Guan Yin tea, mint and Clitoris flowers. The taste of the drink takes you to a good carefree childhood in the country.

ml baht
Raspberry Sage Tea 450/950 ... **230/250**

Raspberry drink based on sweet clove syrup and sage. A great relaxing hot drink, for warm communication.

ml baht
Mango Tea 450/950 ... **200/220**

A drink based on Te Guan Yin tea, fresh Mango, lime and basil. Revealing sweetness on cooling and light citrus sourness.



Chinese Tea



ml baht
Puerh 450/950 ... **220/240**

Farmer's Chinese tea, with a well-known tonic effect.

ml baht
Tie Guan Yin 450/950 ... **220/240**

Light Oolong, one of the most popular varieties of Chinese tea. The taste reveals berry notes and fruity sourness.

ml baht
Gaba Tea 450/950 ... **280/300**

Alpine oolong, a special Japanese fermentation, thanks to which the tea is saturated with notes of sweet pastries in aroma and taste.

ml baht
Da hun pao 450/950 ... **220/240**

The legendary Chinese dark Oolong from the Wuyishan Mountains. Rich taste of smoked dried fruits and fresh bread.

ml baht
White Tea (Bai Hao Yin Zhen) 450/950 ... **250/270**

White tea - Silver fleecy buds of a tea tree from Yunnan province. Refreshing tea, quenches thirst well in hot weather. The taste is dominated by sweet fruity notes.



Alcohol free

Cocktails



ml baht
Matcha Passion Fruit 300 **90**

An invigorating drink based on Japanese matcha. With a bright taste of fresh passion fruit, it will give you a good mood for the whole day.



Filter Tonic 300 **90**

Sparkling tonic combined with cold filter coffee, lime and a sprig of rosemary.

Bumble 300 **130**

Tonic cold coffee drink with honey, based on orange juice.

Red Berry Filter Tonic 300 **100**

Refreshing tonic based on filter coffee and Sudanese rose. Berry taste with a sourness of hibiscus and a cooling note of cloves



Rosemary cocktail 300 **120**

Alcohol-free cocktail based on branded rosemary syrup, soda and clitoria flower powder.

Blackberry-Lavender cocktail 300 **120**

An original alcohol-free cocktail based on branded lavender syrup, tonic, blackberry puree and flower powder of the clitoria.

Raspberry-Jasmine cocktail 300 **120**

Alcohol-free cocktail based on firm jasmine syrup, soda and raspberry puree.



Wines

White wine ml baht

Angove Organic | Vegan friendly 150/750 ... **280/1400**

Brancott | Estate 150/750 ... **280/1400**

Red wine ml baht

Viu Manet Reserva | Merlot 150/750 ... **250/1300**

Sparkling wine ml baht

Beato Bartolomeo Breganze Prosecco | Extra dry 150/750 ... **250/1300**

Attitude Pascal Jolivet | Rose 150/750 ... **250/1300**

Fresh Juices

ml baht

Beet and carrot fresh 230 **220**

Apple fresh 230 **220**

Carrot fresh 230 **200**

Fresh-squeezed orange juice 230 **200**

Healthy homemade

Lemonades

ml baht

Citrus lemonade with cardamon 500 **130**

Cold mulled cranberry 500 **130**

Berry drink with thyme 500 **130**

Soft Drinks

ml baht

Crystal 500 **30**

S. Pelegrino 500 **80**

Coconut **80**

Меню



PlunkTone Cafe
healthy & vegetarian food



Добро пожаловать в PlunkTone Cafe!

Идея нашего меню заключается в балансе двух важных аспектов питания современного человека, который любит себя и заботится о своем здоровье:

- сокращение или полное отсутствие сахара, трансжиров и искусственных ингредиентов.
- эстетические качества и разнообразие текстур в каждом блюде.

Для нас важно, что бы еда помимо насыщения была полезна и легко усваивалась, поэтому каждый отдельный ингредиент нашего меню мы изготавливаем сами, у нас можно найти адаптации классики Французской, Японской и Русской кухонь под вегетаринское направление, с использованием современных техник обработки продуктов. Все это создает фьюжн кухню, которую мы с гордостью представляем.



Веган



Песке



Сырая еда



Содержит яйцо



Содержит молочные продукты



При создании нашего кофейного, чайного и браного меню, в первую очередь мы руководствовались качеством исходных ингредиентов:

Регион произрастания нашего кофейного зерна – столица северного Таиланда Чанг Май. Обжарка средняя, обработка мытая – что дает более качественное зерно. Во вкусе: шоколад, тростниковый сахар и миндаль. Гладкое и сбалансированное тело.

Чайная карта представляет высококачественные сорта китайского чая, включая высокогорный улун особой ферментации.

Авторские освежающие напитки содержат только свежие травы и ягоды, никаких сиропов и консервантов.



Завтраки

- г баты
-  **Скрэмбл с томатами черри** Молоко/Козье молоко 200 170/190
 Классический воздушный скрембл из трех яиц и молоком, сервируется с томатами черри, зеленью, кунжутом и пармезаном.
 -  **Скрэмбл с лососем** Молоко/Козье молоко 240 230/250
 Скрембл из трех яиц с молоком, подается с томатами черри, зеленью, кунжутом и лососем слабой соли с черным перцем и цедрой лимона.
 -  **Скрембл с кимчи** Молоко/Козье молоко 270 180/200
 Рецепт придуманный в стенах нашего заведения, аутентичная Корейская капуста ким-чи, сочетается с луком порей, припущенными томатами черри и с заправкой в Японском стиле, подается на подушке из скрембла из трех яиц с молоком.
 -  **Сырники из фермерского творога** 260 290
 Домашние сырники собственного приготовления, сервируются с йогуртом из кокосового молока, фруктами, ягодами, цветами, печеными орехами и соусом из сгущенкой из манго.
 -  **Перловая каша с грибами** 320 220
 Перловка с грибами, грецким орехом и пармезаном, готовится по технологии ризотто, сервируется с шампиньонами, соцветиями цветной капусты и грецким орехом.
 -  **Яйцо качо э пепе** 300 290
 Рецепт завтрака привезенный из солнечного Санкт-Петербурга и доработанный на нашей кухне, включает в себя: подушку из воздушного картофельного пюре, яйца су-вид, чипсов из лука шалот, соуса бешамель подаваемого в виде мусса из сифона, украшается зеленым луком и сыром пармезан. Отдельно подается багет-гриль на сливочном масле, а на нем чеснок-конфи на оливковом масле.
 -  **Овсяная каша на кокосовом молоке** 320 230
 Овсяная каша на кокосовом молоке и мятым бананом, сервируется с клубникой, черникой, орехами и цветами.
 -  **Супер фрукты** 330 190
 Фруктовый салат включает в себя: банан, питахайю и папайю, манговое пюре, кокосовый йогурт, с верху посыпается домашней гранолой, тыквенными семечками и цветами.





Яблоко 20	Авокадо 20	Голубика 30	Кокосовый йогурт 30
Жареное яйцо 10	Гранола 30	Манго 30	Апельсин 20
Яйцо Sous-vide 10	Багет 15	Клубника 30	
Вареное яйцо 10	Ким Чи 15	Смесь орехов 30	

Холодные закуски и салаты

- г баты
-  **Салат с тофу** 300 230
 Вегетарианский салат с тофу, огурчиками, томатами черри, авокадо и со свежим салатом: Латук, Айсберг и Фрилис. заправляется оливковым маслом, крем-бальзамиком и тыквенными семечками. Отдельно подается соус арахисовый терияки на растительном молоке.
 -  **Салат с моцареллой** 300 250
 Салат с сыром моцарелла, оливками, томатами черри и огурчиками, цукии и проростками гороха, на подушке из свежего Латука, Айсберга и Фрилиса. Заправляется кунжутной заправкой в Корейском стиле, украшается грецким орехом. Отдельно подается соус из печеных орехов кешью.
 -  **Сабджи рагу с соусом кешью** 280 220
 Вегетарианское рагу из печеных овощей с добавлением сыра панир, мягких специй и соуса на основе орехов кешью. украшается цветами и микрозеленью.
 -  **Запеченный болгарский перец** 150 290
 Минималистичная теплая закуска с простым и понятным сочетанием вкусов: сыр моцарелла, укропное оливковое масло, сверху кладется печеный болгарский перец и посыпается тертым пармезаном. Украшается цветами.
 -  **Татаки из тунца** 180 360
 Японская классика в нашем собственном прочтении: свежий тунец ошпаренный на гриле до корочки – сырой внутри, нарезается тонкими слайсами, выглаживается в центре тарелки на дрессинг из манго, сладкого чили и кунжутного масла, по краям тарелки идет второй соус – крем из авокадо с мятой и горчиное масло.
 -  **Брускетта с салатом из тунца су вид** 240 280
 Брускетта с салатом из тунца су-вид и печеных перцев, каперсов, оливок и красного винного уксуса. Сверху идет яйцо су-вид которое покрывается мусс-соусом из сифона голландез на мисо пасте и яичных желтках.
 -  **Брускетта Капрезе с вялеными томатами** 170 230
 Брускетта с крем-сыром, вялеными томатами, томатами черри и моцареллой, украшается свежим базиликом, бальзамик уксусом и печеными орехами.
 -  **Брускетта с авокадо** 200 230
 Брускетта веганская с авокадо и Индийской черной солью, вялеными томатами, листьями салата и томатами черри, сервируется бальзамик кремом, оливковым маслом, винным уксусом и печеными орехами.

Креветки 50	Авокадо 30	Ким Чи 15	Яйцо Sous-vide 10
Лосось слабой соли 70	Маринованный темпе 40	Жареное яйцо 10	Ореховый микс 30
Багет 15		Варёное яйцо 10	

Супы

- г баты
-  **Океанический суп Буйабес** 340 240
Морской суп из плотного креветочного бульона, двух видов рыб (сибас и форель) и креветок. так же туда идет: лук шалот, морковь и картофель. Сервируется с багетом-гриль на сливочном масле.
 -  **Не Том Ям** 330 240
Плотный, пряный, насыщенный ароматом классической Тайской тройцей: галангал, лимонграсс и листья кафирского лайма суп с кокосовым молоком и морскими гадами: кальмар, креветки и мидии. подается с томатами черри, локальными грибами, зеленью и солонкой из лука порей. Отдельно подается долька лайма.
 -  **Крем-суп из цветной капусты** 340 280
Нежный крем-суп на основе овощного бульона с цветной капустой, луком порей и картофелем. Во вкусе присутствуют винные нотки, вкус и аромат пармезана и белого шоколада. Букет дополняет масло их черного трюфеля и обожженные соцветия цветной капусты.
 -  **Этичный борщ** 360 220
Наш вариант борща без мяса в котором читаются узнаваемые нотки классического свекольного супа и на фоне играет яркий букет специй и пряностей. Подается с обезжиренным йогуртом и багетом-гриль на сливочном масле или без него (на выбор).



Багет 15	Чипсы с семечками 20	Йогурт 30
----------------	----------------------------	-----------------

Врапы

- г баты
-  **Мексиканский бурито wrap** 340 280
Вегетарианский бурито с бобами и кукурузой, маринованными огурчиками по собственному рецепту, оливками, салатом коул-слоу на кунжутном масле и пикантным соусом барбекю. Подается со свежим салатом, горочкой красного риса и хумусом на чесноке конфи из оливкового масла.
 -  **Панир wrap** 340 320
Wrap с сыром панир, домашними маринованными огурчиками по собственному рецепту, оливками, салатом коул-слоу на кунжутном масле и сырным соусом. Подается со свежим салатом.
 -  **Фалафель wrap** 340 290
Wrap с домашним фалафелем, маринованными огурчиками по собственному рецепту, оливками, салатом коул-слоу на кунжутном масле и сырным соусом. Подается со свежим салатом, хумусом на чесноке конфи из оливкового масла.

Креветки 50	Кунжутный 30	Зеленый японский 30	Хумус с чесночным 30
Лосось слабой соли 70	корейский соус 30	соус 30	конфи 30
Морковный соус 30	Кешью соус 30		

Будда боулы



- г баты
-  **Боул с овощами на гриле** 320 280
Будда боул с печеными овощами на подушке из свежего салата заправленного зеленой заправкой в Японском стиле, сервируется цукини гриль, грибы гриль, бэйби кукуруза гриль, свежий авокадо, бурый рис, печеный нут в специях, гранат, отдельно подается домашний чипс с семечками из цельнозерновой муки и хумус с чесноком конфи на оливковом масле.
 -  **Боул с темпе** 330 290
Будда боул с маринованным темпе и апельсином на подушке из свежего салата, заправляется кунжутной заправкой в Корейском стиле, сервируется со свежим авокадо, томатами черри, свежими огурцами и бурым рисом, отдельно подается домашний чипс с семечками из цельнозерновой муки и соус из печеной моркови и грецкого ореха.

Креветки 50	Авокадо 20	Кунжутный 30	Хумус с чесночным 30
Лосось слабой соли 70	Морковный соус 30	корейский соус 30	конфи 30
Маринованный 40	Кешью соус 30	Зеленый японский 30	
темпе 40		соус 30	

Горячее

- г баты
-  **Гратен из двух видов картофелей** 260 260
Картофель и батат сложенные к брикет с соусом бешамель, подаются с соусом берблан из заправки ким-чи собственного производства, украшается маринованными цукини цветами и зеленым маслом из базилика и мяты.
 -  **Стейк из лосося с овощным демигласом** 260 430
Стейк из лосося с овощным демигласом (овощной соус долгого томления, с красным вином, с тимьяном и специями) и сливочно-чесночным соусом с зеленью. украшается дольками помело и микрозеленью.
 -  **Морковь су вид с маринованным темпе** 310 290
Морковь долгого томления по технологии су- вид, маринованный темпе и опаленные соцветия цветной капусты на подушке их воздушного картофельного пюре.
 -  **Стейк из капусты су вид** 270 300
Стейк из белокочанной капусты приготовлен по технологии долгого томления – су-вид со сливочным маслом, черным перцем и тимьяном. Подается на домашнем хумусе с чесноком конфи на оливковом масле и сырным мусс-соусом с трюфельным маслом. Украшается микрозеленью и тыквенными семечками.

Чиа пудинги

	г	баты
 Какао чиа пудинг 280 220		
Чиа пуддинг с какао, сервируется с банановыми дольками, кокосовым йогуртом и пюре из манго, украшается кокосовыми чипсами и сумахом.		
 Клитория чиа пудинг 280 230		
Чиа пуддинг с голубой клиторией и банановыми дольками, кокосовым йогуртом и кубиками манго, сервируется гранолой с веточкой мяты.		

Смузи

	г	баты
 Манго-питахайя 340 150		
Свежий смузи с замороженным бананом и манго, заправляется соком лайма. Украшается дольками красной питахайи.		
 Лесные ягоды 340 170		
Смузи с замороженным бананом и лесными ягодами, на растительном молоке. Украшается свежей клубникой и сумахом.		
 Халва-эспрессо 340 170		
Плотный смузи с глубоким вкусом на основе турецкой халвы, шота эспрессо и замороженного банана, на основе из растительного молока. Украшается дроблеными орехами и молотой корицей.		
 Ежевика-апельсин 340 150		
Смузи с апельсином и ежевикой, замороженным бананом на основе растительного молока, украшается тыквенными чипсами и дольками апельсина.		

Соевый протеин 20 Коллаген 30

Смузи боулы

с домашней гранолой

	г	баты
 Боул с лесными ягодами 400 330		
Густой смузи с замороженным бананом и лесными ягодами на основе растительного молока, украшается клубникой, черникой, печеными орехами, семенами чиа и кокосовыми чипсами. Отдельно подается гранола собственного приготовления.		
 Боул с авокадо 400 310		
Густой смузи с замороженным бананом, авокадо и мятой на основе растительного молока, сервируется дольками киви и помело, мятой и тыквенными семечками. Отдельно подается гранола собственного приготовления.		
 Боул с халвой-эспрессо 400 320		
Густой смузи с замороженным бананом, халвой и шотом эспрессо, сервируется свежим бананом и миксом орехов. Украшается сумахом. Отдельно подается гранола собственного приготовления.		

Гранола 30 Коллаген 50 Смесь орехов 30 Клубника 30
 Соевый протеин 35 Манго 30 Черника 30

Кофе

	мл	баты
Эспрессо	35	50
Насыщенный черный кофе.		
Американо	150	60
Классический черный кофе.		
Капучино (маленький) Молоко/Миндальное/Овсяное/Соевое	180	90/120/100/100
Классический, сбалансированный кофейный напиток на основе эспрессо и взбитого молока.		
Капучино (большой) Молоко/Миндальное/Овсяное/Соевое	300	110/160/140/120
Классический, сбалансированный кофейный напиток на основе эспрессо и взбитого молока.		
Латте Молоко/Миндальное/Овсяное/Соевое	300	110/160/140/120
Воздушный кофейный напиток на основе эспрессо и молока.		
Флэт вайт Молоко/Миндальное/Овсяное/Соевое	200	100/120/110/110
Напиток на основе эспрессо и молока. Интенсивный кофейный вкус с нежной тонкой молочной пенкой.		
Фильтр кофе маленький/большой	200/300	100/130
Свежеобжаренный черный кофе, приготовленный капельным путем для истинных ценителей. Благодаря фильтрации напиток получается более чистым, крепким, с многогранной вкусоароматикой.		
Айс Латте Молоко/Миндальное/Овсяное/Соевое	300	90/120/100/100
Классический кофейный напиток в холодном исполнении, с глубоким молочным вкусом.		
Айс Капучино Молоко/Миндальное/Овсяное/Соевое	300	90/120/100/100
Классический кофейный напиток в холодном исполнении, с ярко выраженным вкусом кофе.		
Раф Классик	300	130
Кофейный напиток на основе эспрессо, с ярким сладким вкусом «горячего пломбира».		
Раф Лаванда	300	130
Кофейный напиток на основе эспрессо с цветами лаванды, и нежным сладким вкусом ванили.		
Зеленая матча Молоко/Миндальное/Овсяное/Соевое	250	90/120/100/100
Нежный напиток с деликатным вкусом японского зеленого чая и легкой ванильной сладостью.		
Какао	280	90
Согревающий напиток на основе натурального какао порошка и молока со сладкой ванильной ноткой.		

Чай

	мл	баты
Ежевичный чай	450/950	200/220
Ежевичный напиток на основе чая Те Гуан Инь, мяты и цветов Клитории. Вкусоароматика напитка переносит в доброе беззаботное детство на даче.		
Малиново-шалфейный чай	450/950	230/250
Малиновый напиток на основе сладкого гвоздичного сиропа и шалфея. Отличный расслабляющий горячий напиток, для тёплого общения.		
Манговый чай	450/950	200/220
Напиток на основе чая Те Гуан Инь, свежего Манго, лайма и базилика. Раскрывающийся сладостью на остывании и лёгкой цитрусовой кислоткой.		

Китайский чай

	мл	баты
Шу пуэр	450/950	220/240
Фермерский китайский чай, с широко известным тонизирующим эффектом.		
Те Гуань Инь	450/950	220/240
Светлый Улун, один из самых популярных сортов китайского чая. Во вкусе раскрываются ягодные нотки и фруктовая кислотка.		
ГАБА	450/950	280/300
Высокогорный улун, особой Японской ферментации, благодаря которой чай насыщен нотками сладкой выпечки в аромате и вкусе.		
Да Хун Пао	450/950	220/240
Легендарный китайский тёмный Улун с Уишаньских Гор. Насыщенный вкус копченых сухофруктов и свежего хлеба.		
Белый чай (Бай Хао Инь Чжэнь)	450/950	250/270
Белый чай – Серебрянные ворсистые почки чайного дерева из провинции Юннань. Освежающий чай, хорошо утоляет жажду в жаркую погоду. Во вкусе преобладают сладкие фруктовые нотки.		

Коктейли

безалкогольные

	мл	баты
Матча-маракуя	300	90
Бодрящий напиток на основе японской матчи. С ярким вкусом свежей маракуи, подарит хорошее настроение на весь день.		
Фильтр тоник	300	90
Игристый тоник в сочетании с холодным кофе-фильтром, лаймом и веточкой розмарина.		
Бамбл	300	130
Тонизирующий холодный кофейный напиток с мёдом, на основе апельсинового сока.		
Красный-ягодный фильтр тоник	300	100
Освежающий тоник на основе фильтр кофе и суданской розы. Ягодный вкус с кислинкой гибискуса и охлаждающей ноткой гвоздики.		
Розмариновый коктейль	300	120
Безалкогольный коктейль на основе фирменного розмаринового сиропа, содовой и цветочным порошком клитории.		
Ежевично-лавандовый коктейль	300	120
Оригинальный безалкогольный коктейль на основе фирменного лавандового сиропа, тоника, ежевичного пюре и цветочного порошка клитории.		
Малиново-жасминовый коктейль	300	120
Безалкогольный коктейль на основе фирминного жасминового сиропа, содовой и малинового пюре.		

Вино

	мл	баты
Белое вино		
Angove Organic Vegan friendly	150/750	280/1400
Brancott Estate	150/750	280/1400
Красное вино		
Viu Manet Reserva Merlot	150/750	250/1300
Игристое вино		
Beato Bartolomeo Breganze Prosecco Extra dry	150/750	250/1300
Attitude Pascal Jolivet Rose	150/750	250/1300

Свежевыжатые соки


	мл	баты
Фреш из свеклы и моркови	230	220
Яблочный фреш	230	220
Морковный фреш	230	200
Апельсиновый фреш	230	200

Домашние лимонады

	мл	баты
Цитрусовый лимонад с кардамоном	500	130
Холодный глинтвейн из клюквы	500	130
Ягодный напиток с чабрецом	500	130

Прохладительные напитки

	мл	баты
Crystal	500	30
S. Pellegrino	500	80
Кокос		80



Dear guests,

We are sincerely glad that you are with us.
We appreciate your choice!

The Plankton team strives to be better and is always ready to hear suggestions and feedback on our work.


Our mission is:

- creating and constantly updating healthy dishes with all our creativity;
- organization of a comfortable environment for business meetings and work, accompanied by high-quality music.

Time is experience. Together we get better!
With respect and care, Plankton team.



PlunkTone Cafe
healthy & vegetarian food

 plunktonecafe

 088 867 1177

 order@plunktonecafe.com