



**ORANGE  
KITCHEN**

HEALTHY CAFE



Մեր խոհարարների թիմը  
մշակել է ավելի համեղ և  
առողջարար ճաշացանկ  
Ձեզ համար:

Արդեն 4 տարի մենք  
բարելավում ենք մեր  
ուտեստները՝ կազմելով  
բալանսավորված և առողջ  
ապրելակերպին նպաստող  
մենյու:

Մենյուում կգտնեք  
սննդատեսակների  
կիլոկալորիականության,  
սպիտակուցների, ճարպերի  
և ածխաջրերի հաշվարկը:

# ՆԱԽՈՒՏԵՍ

## **ԼՈՒԻԿՈՎ ԲՐՈՒՍԿԵՏԱ / 1000 ₼**

սև սերմերով հաց, լոլիկ, բազիլիկ  
(կկալ. 474, սպ. 20, ճարպ 26, ածխջ. 40)

## **ԱՎՈԿԱԴՈՅՈՎ ԲՐՈՒՍԿԵՏԱ / 1700 ₼**

սև սերմերով հաց, ավոկադո, լոլիկ չերի, ռուկոլա  
(կկալ. 462, սպ. 12, ճարպ 26, ածխջ. 45)

## **ՍԱՂՄՈՆՈՎ ԲՐՈՒՍԿԵՏԱ / 2500 ₼**

սև սերմերով հաց, սաղմոն, կապերս, կիտրոն  
(կկալ. 438, սպ. 21, ճարպ 34, ածխջ. 12)

## **ՆՈՐՈՒՅԹ**

## **ԹՈՒՆԱՅՈՎ ԲՐՈՒՍԿԵՏԱ / 2800 ₼**

սև սերմերով հաց, թունա, ավոկադո  
(կկալ. 315, սպ. 4,7, ճարպ 23, ածխջ. 21)





# ՆԱԽԱՃԱՇ

## ԼՈՒԻԿՈՎ ՁՎԱԾԵՂ / 1400 ₴

լուիկ, հավկիթ  
(կկալ. 520, սպ. 12, ճարպ 52, ածխջ. 1)

## ՎԱՐՍԱԿԻ ՇԻԼԱ / 800 ₴

(կկալ. 439, սպ. 8, ճարպ 3, ածխջ. 100)

ԲԱՆԱՆ / 200 ₴ (+կկալ 105)

ԵԼԱԿ / 400 ₴ (+կկալ 16)

ՉՐԵՐ / 400 ₴ (+կկալ 105)

ՆՈՒՏԵԼԼԱ / 800 ₴ (+կկալ. 223)

ԿՈԿՈՍԻ ՓԱԹԻԼՆԵՐ / 200 ₴ (+կկալ 83)

ԸՆԿՈՒՅՁ / 500 ₴ (+կկալ 330)

## ՕՍԼԵՏ / 1000 ₴

(կկալ 205, սպ. 12, ճարպ 17, ածխջ. 1)

ՍՈՒՆԿ / 400 ₴ (+կկալ 102)

ԲՐՈԿՈԼԻ / 400 ₴ (+կկալ 33)

ՊԱՆԻՐ / 400 ₴ (+կկալ 129)

ՍՊԱՆԱԽ / 400 ₴ (+կկալ 35)

## ԲԵՆԵԴԻՔՏ ԱՎՈԿԱԴՈՅՈՎ / 2800 ₴

պաշտոտ հավկիթ, ավոկադո, ռուկոլա  
(կկալ 626, սպ. 12, ճարպ 42, ածխջ. 50)

## ԱՄԵՐԻԿԱՆ ՆԱԽԱՃԱՇ / 2800 ₴

հավկիթ, ավոկադո, կարմիր լոբի, քիճուա  
(կկալ 490, սպ. 13, ճարպ 22, ածխջ. 60)

## ՏՈՐՏԻԼԻԱ ՆԱԽԱՃԱՇ / 2800 ₴

լոշիկ, հավկիթ, ավոկադո  
(կկալ. 548, սպ. 6, ճարպ 36, ածխջ. 50)

## ՆՈՐՈՒՅԹ

## ԾՆԵԲԵԿՈՎ ՆԱԽԱՃԱՇ / 2200 ₴

հավկիթ, ծնեբեկ, պարմեզան  
(կկալ 390, սպ. 19, ճարպ 34, ածխջ. 2)

## ԱՎՆԻԿ ՍԱԼՍԱ ՍՈՈՒՍՈՎ / 2000 ₴

հավկիթ, սալսա սոուս  
(կկալ. 338, սպ. 15, ճարպ 31, ածխջ. 2)





# ԱՂՑԱՆՆԵՐ

## ՔԻՆՈՒՅՈՎ ԱՂՑԱՆ / 2600 ₴

քինուա, փռում տապակած բանջարեղեն,  
ֆետա  
(կկալ 256, սպ. 6, ճարպ 33, ածխջ. 39)

## ԲՐՈԿՈԼԻՈՎ ԱՂՑԱՆ / 2600 ₴

բրոկոլի, չերի լոլիկ, ֆետա մուս  
(կկալ 291, սպ. 9, ճարպ 27, ածխջ. 3)

## ՉՈՒՆԱԿԱՆ ԱՂՑԱՆ / 2500 ₴

թարմ բանջարեղեն, ֆետա  
(կկալ 359, սպ. 7, ճարպ 35, ածխջ. 4)

## ԿԵՍԱՐ ԱՂՑԱՆ / 2700 ₴

գրիլ հավի կրծքամիս, հազարի տերև, չերի լոլիկ,  
պարմեզան, լորի ծու  
(կկալ 689, սպ. 49, ճարպ 23, ածխջ. 71)

## ՊՐՈՎԱՆՍԱԼ ԱՂՑԱՆ / 3200 ₴

տավարի փափկամիս, թարմ բանջարեղեն,  
միքս կանաչի  
(կկալ. 307, սպ. 23, ճարպ 21, ածխջ. 6)

## ՀԱՎՈՎ ԱՎՈԿԱԴՈՅՈՎ ԱՂՑԱՆ / 3800 ₴

գրիլ հավի կրծքամիս, ավոկադո, միքս կանաչի  
(կկալ 416, սպ. 43.5, ճարպ 26, ածխջ. 2)

## ՔԻՆՈՒԱ ԹԱԲՈՒԼԵ ԱՂՑԱՆ / 2500 ₴

քինուա, լոլիկի չերի, ֆետա  
(կկալ 429, սպ. 2, ճարպ 33, ածխջ. 31)

## ՆՈՐՈՒՅԹ

## ՀՆԴԿԱՋԱՎԱՐ ԱՎՈԿԱԴՈ ԱՂՑԱՆ / 2200 ₴

հնդկաձավար, ավոկադո, ծնեբեկ, լոլիկ  
(կկալ 502, սպ. 3, ճարպ 30, ածխջ. 55)

## ԹՈՒՆԱ ԱՂՑԱՆ / 4000 ₴

թունա, ավոկադո, սպանախ, չերի լոլիկ  
վարունգ, լորի ծու  
(կկալ 451, սպ. 22, ճարպ 39, ածխջ. 2)

## ՍԻՍԵՐՈՎ ԱՂՑԱՆ / 2200 ₴

սիսեռ, ավոկոդո, բատատ, չերի լոլիկ,  
վարունգ  
(կկալ 410, սպ. 4, ճարպ 34, ածխջ. 24)

## ԱՎԱԿԱԴՈ ԿԱՐՄԻՐ ԼՈՐԻ ԱՂՑԱՆ / 2200 ₴

ավակոդո, կարմիր լոբի սպանախ, չերի  
լոլիկ, վարունգ  
(կկալ 288, սպ. 3, ճարպ 24, ածխջ. 15)

## ՍԹԵՅՔ ԳՐԻԼ ԲԱՆՋԱՐԵՂԵՆ ԱՂՑԱՆ / 3000 ₴

տավարի ֆիլե, սմբուկ, դոմիկ,  
ռուկոլա, սպանախ  
(կկալ 299, սպ. 18, ճարպ 23, ածխջ. 15)

## ԿԵՍԱՐ ԱՂՑԱՆ ԾՈՎԱՆԵՑԳԵՏՆՈՎ 3400 ₴

ծովախեցգետին, հազարի տերև,  
չերի լոլիկ, պարմեզան  
(կկալ 484, սպ. 23, ճարպ 35, ածխջ. 54)

## ԾՈՎԱՆԵՑԳԵՏՆՈՎ ԱՂՑԱՆ 4000 ₴

ծովախեցգետին, ավոկադո, լոլիկ չերի, պարմեզան  
(կկալ 428, սպ. 22, ճարպ 40, ածխջ. 5)







# ՍԵՆԴՎԻՉ / ԲՈՒՐԳԵՐ

## ԱՎՈԿԱԴՐՈՅՈՎ ՍԵՆԴՎԻՉ / 2600 ₺

սև սերմերով հաց, ավոկադո, ֆետա պանիր,  
պեստո թանձրուկ, սպանախ  
(կկալ 766, սպ. 7, ճարպ 50, ածխջ. 72)

## ՀԱՎՈՎ ՍԵՆԴՎԻՉ / 3000 ₺

սև սերմերով հաց, հավի կրծքամիս, ավոկադո,  
քամած մածուն, սպանախ  
(կկալ 967, սպ. 43, ճարպ 55, ածխջ. 75)

## ԿԼԱՍԻԿ ԲՈՒՐԳԵՐ / 2800 ₺

տավարի միս, թթու վարունգ, լոլիկ, հազար  
(կկալ 954, սպ. 40, ճարպ 54, ածխջ. 77)

## ՉԻԶԲՈՒՐԳԵՐ / 3000 ₺

տավարի միս, պանիր, թթու վարունգ, լոլիկ, հազար  
(կկալ 1120, սպ. 40, ճարպ 72, ածխջ. 78)

## ՀԱՎՈՎ ԲՈՒՐԳԵՐ / 2100 ₺

հավի կրծքամիս, թթու վարունգ, լոլիկ, հազար  
(կկալ. 662, սպ. 42, ճարպ 22, ածխջ. 74)

## ՍԹԵՅՔ ՍԵՆՎԻՉ / 3200 ₺

սև սերմերով հաց, տավարի փափկամիս, պանրային թանձրուկ,  
թթու վարունգ, լոլիկի չիր  
(կկալ 548, սպ. 22, ճարպ 20, ածխջ. 70)

## ՆՈՐՈՒՅԹ

## ԹՈՒՆԱ ՍԵՆԴՎԻՉ / 3500 ₺

սև սերմերով հաց, թունա, ավակադո, լոլիկ, սպանախ  
(կկալ 570, սպ. 19, ճարպ 42, ածխջ. 30)

## ՀՆԴԿԱՀԱՎՈՎ ՌԱՓ / 2800 ₺

հնդկահավ կրծքամիս, լոշիկ, ավոկադո, քամած մածուն  
(կկալ 393 սպ. 39 , ճարպ 9 ածխջ. 52)

## ՀԱՎՈՎ ՌԱՓ / 2400 ₺

հավի կրծքամիս, լոշիկ, ավոկադո, ֆետա, քամած մածուն  
(կկալ 614 սպ. 46, ճարպ 34,5, ածխջ. 30)

## ՏԱՎԱՐԻ ՓԱՓԿԱՄՍՈՎ ՌԱՓ / 2800 ₺

տավարի ֆիլե, լոշիկ, սմբուկ, կաղամբ, քամած մածուն  
(կկալ 382 , սպ. 29 , ճարպ 6 , ածխջ. 53)





# ՊԱՍՏԱ

## ՀԱՎՈՎ ԵՎ ՆՈՒՇՈՎ / 2800 ₺

հավի կրծքամիս, նուշի թանձրուկ, պարմեզան  
(կկալ 1053.2, սպ. 34.5, ճարպ 68.8, ածխջ. 74)

## ԿԱՐԲՈՆԱՐԱ / 2700 ₺

բեկոն, թանձրուկ, պարմեզան  
(կկալ 833.4, սպ. 21.8, ճարպ 51.8, ածխջ. 70)

## ԱՍԻԱԿԱՆ ՆՈՒԴԼ / 2500 ₺

բրնձի նուղլ, հավի կրծքամիս, բանջարեղեն  
(կկալ 593, սպ. 25, ճարպ 21, ածխջ. 76)

## ՆՈՐՈՒՅԹ

## ՍՊԱՆԱԽՈՎ ՊԱՍՏԱ / 2100 ₺

սպանախ, սերուցք, պարմեզան  
(կկալ 780, սպ. 18, ճարպ 44, ածխջ. 78)

## ԾՈՎԱԽԵՑԳԵՏՆՈՎ ՊԱՍՏԱ / 3800 ₺

ծովախեցգետին, սերուցք, բրոկոլի, պարմեզան  
(կկալ 605, սպ. 14, ճարպ 29, ածխջ. 72)

## ՍԱՀՄՈՆՈՎ ՊԱՍՏԱ / 4000 ₺

սաղմոն, թանձրուկ, սպանախ, պարմեզան  
(կկալ 803, սպ. 25.5, ճարպ 45, ածխջ. 74)





# ՏԱՔ ՈՒՏԵՍՏՆԵՐ

## ՍԹԵՅՔ ԲԱՆՋԱՐԵՂԵՆՈՎ / 5500 Գ

տավարի սուկի, գրիլ բանջարեղեն  
(կկալ 668, սպ. 47, ճարպ 52, ածխջ. 3)

## ՀԱՎԻ ԿՐԾՔԱՄԻՍ ՔԵՇՅՈՒ ՍՈՈՒՄՈՎ / 2800 Գ

քեշյու սոուս, հավի կրծքամիս, տապ. բանջարեղեն  
(կկալ 417, սպ. 51, ճարպ 21, ածխջ. 6)

## ԳՐԻԼ ԱՐԱԾ ՀԱՎԻ ԿՐԾՔԱՄԻՍ / 1800 Գ

(կկալ 419, սպ. 50, ճարպ 23, ածխջ. 3)

## ՀԱՎԻ ԿՐԾՔԱՄԻՍ ՔԱՐՐԻՈՎ / 2800 Գ

քարրի սոուս, հավի կրծքամիս, քինուա, ծաղկակաղամբ  
(կկալ 588, սպ. 51, ճարպ 21, ածխջ. 47)

## ՀՆԴԱՀԱՎԻ ԿՐԾՔԱՄԻՍ ՔԻՆՈՒՅՈՎ / 3600 Գ

հնդկահավի կրծքամիս, քինուա,  
փշում տապ. բանջարեղեն, պանրային թանձրուկ  
(կկալ 581, սպ. 50, ճարպ 25, ածխջ. 39)

## ՍԱՂՄՈՆԻ ԳՐԻԼ / 6500 Գ

սաղմոն, գրիլ բանջարեղեն  
(կկալ 347, սպ. 46, ճարպ 31, ածխջ. 4)

## ՆՈՐՈՒՅԹ

## ՀՆԴԱՀԱՎԻ ԿՐԾՔԱՄԻՍ 2200Գ

(կկալ 418, սպ. 36, ճարպ 1, ածխջ. 1)

## ՀԱՎԻ ԿՐԾՔԱՄԻՍ ԿԻՏՐՈՆՈՎ / 3500 Գ

հավի կրծքամիս, բատատ, ծնեբեկ  
(կկալ 878, սպ. 50, ճարպ 22, ածխջ. 120)

## ՀԱՎԻ ԿՐԾՔԱՄԻՍ ՍԱԼՍԱ ՍՈՈՒՄՈՎ / 2600 Գ

հավի կրծքամիս, պեստո սոուս, լոլիկ, հալապենյո  
(կկալ 420, սպ. 55, ճարպ 13, ածխջ. 2)

## ՋԱՅԼԱՄԻ ՍԹԵՅՔ / 6500 Գ

ջայլամի ֆիլե, ռուկոլա  
(կկալ 572, սպ. 50, ճարպ 42, ածխջ. 1)

## ԹՈՒՆԱ ՍԹԵՅՔ / 5000 Գ

թունա, կիտրոն, ռուկոլա  
(կկալ 452, սպ. 55, ճարպ 24, ածխջ. 4)



სტორიზი გეტუთუთა და გარჯინთა აჭოთ



# ԱՊՈՒՐՆԵՐ

## ՀԱՎԱՊՈՐ ԿԻՏՐՈՆՈՎ / 1800 Դ

հավի կրծքամիս, բանջարեղեն, կիտրոնահյութ  
(կկալ 608, սպ. 42, ճարպ 44, ածխջ. 11)

## ԲՐՈԿՈԼԻ ԴԵՏՈՔՍ ԱՊՈՐ / 1800 Դ

բրոկոլի, կոկոսի կաթ  
(կկալ 487, սպ. 19, ճարպ 27, ածխջ. 42)

## ՍՆԿԱՊՈՐ ԴՐՈՇՈՒՏՈՅՈՎ / 2000 Դ

սունկ, սերուցք, խրթխրթան պրոշուտո  
(կկալ 260.5, սպ. 8.5, ճարպ 24.5, ածխջ. 1.5)

## ԽՈՐՈՎԱԾ ԲԱՆՋԱՐԵՆՆՈՎ ԱՊՈՐ / 1500 Դ

սունկ, դդմիկ, բուլղարական պղպեղ, սպանախ  
(կկալ 564, սպ. 5, ճարպ 48, ածխջ. 28)

### ՆՈՐՈՒՅԹ

## ԿԱՐՄԻՐ ԿԱՂԱՄԲՈՎ ԱՊՈՐ / 1500Դ

կարմիր կաղամբ, սերուցք,կոճապղպեղ,չիպսի սերմեր  
(կկալ 275, սպ. 3, ճարպ 27, ածխջ. 5)

## ԾՆԵԲԵԿՈՎ ԱՊՈՐ / 2000Դ

ծնեբեկ,կոկոսի կաթ,սպանախ  
(կկալ 208, սպ. 3, ճարպ 22, ածխջ. 3)

## ԴԴՈՒՄՈՎ ԵՎ ԴԱՐՉԻՆՈՎ ԱՊՈՐ / 1800Դ

դդում, դարչին, կոկոսի կաթ, դդմի կուտ  
(կկալ. 675, սպ. 4, ճարպ 67, ածխջ. 14)

# ԹԱՆՁՐՈՒԿՆԵՐ

## ՓԵՓՐ / 400 Դ

(կկալ 209, սպ. 1.7, ճարպ 15.4, ածխջ. 3.8)

## ՍՈՅԱ / 400 Դ

(կկալ 18, սպ. 2.5, ճարպ 0.2, ածխջ. 1.6)

## ԶԻԼԼԻ / 400 Դ

(կկալ 45, սպ. 0.36, ճարպ 0.15, ածխջ. 11)

## ՊԵՍՏՈ / 400 Դ

(կկալ 98.1, սպ. 2.3, ճարպ 9.4, ածխջ. 0.9)

## ՊԱՆՐԱՅԻՆ ՍԱՌԸ / 400 Դ

(կկալ 109.4, սպ. 5.6, ճարպ 8.7, ածխջ. 2)

## ՊԱՆՐԱՅԻՆ ՏԱԲ / 600 Դ

(կկալ 335, սպ. 12.5, ճարպ 28.5, ածխջ. 7.35)

## ՍՆԿՈՎ / 600 Դ

(կկալ 114, սպ. 3.7, ճարպ 8, ածխջ. 3.4)

## ՔԵՇՅՈՒ / 600 Դ

(կկալ 60.6, սպ. 1.4, ճարպ 4.4, ածխջ. 7.4)

# ԽԱՎԱՐՏՆԵՐ

## ԲՐԻՆԶ / 700 Դ

(կկալ 340, սպ. 3, ճարպ 20, ածխջ. 20)

## ՎԱՅՐԻ ԲՐԻՆԶ / 1300 Դ

(կկալ 468, սպ. 2, ճարպ 20, ածխջ. 70)

## ՀՆԴԿԱՁԱՎԱՐ / 700 Դ

(կկալ 432, սպ. 8, ճարպ 20, ածխջ. 55)

## ԲԱՆՁԱՐԵՂԵՆ ԳՐԻԼ / 1200 Դ

(կկալ 224, սպ. 1, ճարպ 20, ածխջ. 5)

## ԲՐՈԿՈԼԻ / 900 Դ

(կկալ 252, սպ. 5, ճարպ 22, ածխջ. 13)

## ՀՆԴԿԱՁԱՎԱՐԻ ԼԱՊԵԱ / 1000 Դ

(կկալ 308, սպ. 4, ճարպ 20, ածխջ. 28)

## ՔԻՆՈՒԱ / 1400 Դ

(կկալ 360, սպ. 6, ճարպ 24, ածխջ. 30)

## ԿԱՐՏՈՖԻԼԻ ԽՅՈՒՍ / 800 Դ

(կկալ 504, սպ. 1, ճարպ 20, ածխջ. 80)

## ՏԱՊԱԿԱԾ ԿԱՐՏՈՖԻԼ / 900 Դ

(կկալ 684, սպ. 1, ճարպ 40, ածխջ. 80)

## Բառաւո / 1800Դ

(կկալ 444, սպ. 6, ճարպ 20, ածխջ. 60)


## ԾՆԵՔԵԼ / 1500Դ

(կկալ 222, սպ. 4, ճարպ 2.2, ածխջ. 4)

## Կանաչ լոբի / 1000Դ

(կկալ 242, սպ. 4, ճարպ 22, ածխջ. 7)



A close-up photograph of a dish featuring several seared tuna steaks arranged on a white textured plate. The tuna is cooked to a medium-rare doneness, showing a pink center and a browned, seared exterior. Drizzled over the tuna is a dark, glossy sauce, likely soy or teriyaki. To the left of the tuna is a pile of fresh green arugula leaves, garnished with small black and white seeds. To the right, a slice of bright orange is visible. In the bottom left corner, a small white bowl contains more of the dark sauce. A semi-transparent green circular overlay is positioned in the center of the image, containing two lines of text in Armenian.

Սնունդը պետք է լինի  
համեղ և առողջարար:

Դա հեղեղ այն է, ինչ մենք  
Ձեզ համար պատրաստում  
ենք սիրով:



**ORANGE  
KITCHEN**  
HEALTHY CAFE