

BIENVENUE CHEZ



**KERN'UP**  
Escalade - Restaurant

**SERVICE** le midi de 12h00 à 15h00 (dernière commande 14h30),  
le soir en semaine de 18h30 à 22h30 (dernière commande 22h00)  
et le soir en WE/férié de 18h30 à 20h30 (dernière commande 20h00).  
Demandez notre carte de l'après-midi au bar (14h30-18h30).

# FORMULES



## FORMULE DU CHEF.....17,00 €

Plat du Jour

- + Boisson (eau 50cl, soda, jus bouteille, verre de vin, 25cl pression)
- + Dessert ou café/thé gourmand

## FORMULE BURGER.....16,00 €

Burger & *Frites maison, haricots verts, pâtes (au choix)*

- + Boisson (eau 50cl, soda, jus bouteille, verre de vin, 25cl pression)
- + Dessert ou café/thé gourmand

## FORMULE PIZZA.....16,00 €

Pizza

- + Boisson (eau 50cl, soda, jus bouteille, verre de vin, 25cl pression)
- + Dessert ou café/thé gourmand

## FORMULE SALADE.....15,00 €

Salade

- + Boisson (eau 50cl, soda, jus bouteille, verre de vin, 25cl pression)
- + Dessert ou café/thé gourmand

## FORMULE ENFANT (jusqu'à 10 ans).....9,00 €

Nuggets ou Steak hâché ou Jambon blanc

& *Frites maison, haricots verts, pâtes (au choix)*

- + Boisson (sirop)
- + Mister freeze OU Compote

*Depuis notre ouverture en 2017 nous faisons confiance aux producteurs locaux :*

- *tous les pains sont fabriqués par la **Boulangerie Lenègre** de Rouen*
- *les viandes : **Boucherie Grosdoit** du MIN de Rouen*

# LA CARTE



## PLATS DU JOUR


DU LUNDI AU VENDREDI.....12,00€  
Suivant les saisons et son inspiration, le chef vous prépare de délicieux plats du jour.

## VIANDES

L'ENTRECÔTE.....15,00€  
(Origine U.E. 200g)

LE PAVÉ DE RUMSTEAK.....14,00€  
(Origine U.E. 180g)

LE STEAK HACHÉ DE BŒUF  
FACON BOUCHÈRE.....8,00€  
(Origine France 150g)

 LE STEAK VEGETARIEN.....8,00€  
(Blé, céréales 100g)

*Nos viandes sont accompagnées, au choix, de **frites maison**, haricots verts, pâtes ou simplement de salade. Sauce poivre ou béarnaise.*

## SALADES

LA KENTUCKY..... 10,50€  
Salade, tomates cerises, concombre, œuf dur, aiguillettes de poulet pané, croûtons, oignons frits. Sauce vinaigrette moutardée.

L'ITALIENNE.....10,50€  
Salade, pâtes, tomates cerises, billes de Chèvre-basilic, jambon cru, noix, croûtons. Sauce balsamique-miel.

L'OCÉANE.....11,00€  
Salade, pâtes, Féta, maïs, saumon fumé, surimi, olives vertes. Sauce blanche à l'ail.

LA SALADE DU MOMENT .....10,50€  
A découvrir en saisons printanière et estivale !

INGRÉDIENT SUPPLÉMENTAIRE.....+1,10€

L'ASSIETTE DE SALADE.....2,50€

LE BOL DE FRITES MAISON.....3,50€



Plat végétarien

## BURGERS

LE GOAT'HAM.....11,40€  
Pain burger, crème, miel, confit d'oignons rouges, Chèvre, steak haché, jambon cru, salade.

LE COTICOT.....11,40€  
Pain burger, sauce baconnaise, oignons rouges croquants, Cheddar, aiguillettes de poulet pané, bacon, tomates, cornichons, salade.

LE NEMO.....11,40€  
Pain burger, sauce tartare, tomates, germes de radis pourpre, Comté, colin pané.

LE BURGER DU MOMENT.....11,40€  
A découvrir chaque mois selon l'idée du Chef !

INGRÉDIENT SUPPLÉMENTAIRE.....+1,10€

LE BURGER (Sans accompagnement).....8,40€

LE BURGER XL (double steak + fromage)....2,50€

*Possibilité de demander un steak végété à la place du steak haché de boeuf.*

*Nos burgers sont accompagnés, au choix, de **frites maison**, haricots verts, pâtes ou simplement de salade.*

## PIZZAS

LA TANDOORI.....11,50€  
Base tomate, poulet mariné au curry, Mozzarella, poivrons, oignons rouges, chorizo.

LA KAPRI.....11,50€  
Base crème, jambon blanc, Chèvre, Mozzarella, origan, mâche, olives vertes.

LA CAMPIONE.....11,50€  
Base crème, viande hachée, champignons, Mozzarella, oignons rouges, jaune d'oeuf, ciboulette.

LA PIZZA DU MOMENT.....11,50€  
A découvrir chaque mois selon l'idée du Chef !

INGRÉDIENT SUPPLÉMENTAIRE.....+1,10€

## PANINIS

- LE BIGGY.....5,90€  
Aiguillettes de poulet pané, Cheddar et sauce biggy.
- LE FRENCHY.....5,90€  
Crème fraîche, Camembert, viande hachée.
- LE DORY.....6,40€  
Fromage blanc à l'ail, saumon fumé, Mozzarella.
- LE PANINI DU MOMENT.....5,90€  
A découvrir chaque mois selon l'idée du Chef !
- FRITES MAISON .....+2,00€  
(Uniquement en accompagnement des paninis à consommer sur place)

## APÉROS

Pendant le temps du midi (12h/14h30), nous vous proposons uniquement la planche de saucisson, les aiguillettes de poulet panées et les sticks de Mozzarella.

- LA PLANCHE GOURMANDE.....16,00€  
(pour 3/4 personnes)  
Rosette, coppa, Camembert, Tomme de savoie,  
4 sticks de mozzarella, 4 onion rings, beurre, salade
- LE CAMEMBERT RÔTI ..... 8,00€  
Servi avec ses mouillettes de pain grillé et avec son petit pot de miel
- LA PLANCHE DE SAUCISSON SEC.....6,00€  
(pour 2/3 personnes)
- LA PLANCHE D'AIGUILLETES DE POULET  
PANÉES (x6).....8,00€  
Et son trio de sauces (x10).....12,50€
- STICKS DE MOZZARELLA (x4).....3,50€  
(x8).....6,50€

## POUR LES ENFANTS

- Assiette enfant.....7,00€  
Nuggets ou Steak hâché ou Jambon blanc  
& *Frites maison, haricots verts, pâtes (au choix)*
- Mister Freeze seul.....1,50€
- Cornet Kinder (en fonction arrivage).....2,00€

## DOUCEURS

- CAFÉ OU THÉ GOURMAND.....5,50€
- CHOCOLAT GOURMAND .....7,50€
- DESSERT DU JOUR.....4,20€
- DESSERTS .....3,50€  
Tarte aux pommes  
Moelleux au chocolat et crème anglaise  
Pana cotta (miel, coulis fruits rouges, caramel, chocolat)
- GAUFRE  
Nature ou sucrée .....3,50€  
Confiture, chocolat ou Nutella..... 4,00€  
Chantilly et amandes effilées ..... +1,00€
- COMPOTE DE POMMES avec morceaux..3,10€
- PANINI NUTELLA .....4,00€  
Supplément banane.....+0,50€
- FRUIT .....1,50€  
Pomme, banane, pomelo

## SOFTS

### Eaux

Sur place / à emporter

BADOIT (50cl) .....	2,90€ / 2,30€
ÉVIAN (50cl) .....	2,80€ / 2,30€
PERRIER (33cl) .....	2,90€ / -
CRISTALINE (1,5l).....	2,30€ / 2,30€
BADOIT (1l) .....	5,80€ / -

### Sodas et jus classiques

COCA-COLA, ZERO (33cl).....	2,80€ / 2,30€
ORANGINA (33cl ) .....	2,80€ / 2,30€
OASIS (33cl ) .....	2,80€ / 2,30€
SCHWEPPE Agrum' (33cl).....	2,80€ / 2,30€
ICE TEA PÊCHE (33cl) .....	2,80€ / 2,30€
JUS EN BOUTEILLE (25cl) .....	2,60€ / -
Abricot, Ananas, Fraise et fruits rouges, Tomate	
LIMONADE « LORINA » (33cl) ...	3,10€ / 3,00€
Supplément sirop.....	+0,50€

### Energétiques

POWERADE (50cl).....	3,50€
(Ice storm, Cerise)	
REDBULL (25cl).....	3,20€

## SMOOTHIES

Pendant le temps du midi (12/14h30), nous vous proposons uniquement notre Jus d'orange frais pressé.

JUS D'ORANGE (25cl) .....	4,00€
Oranges fraîches pressées	
LE SANGUIN (25cl) .....	4,20€
Orange, fruits rouges, citron vert	
LE DÉVISSEUR (25cl) .....	4,20€
Orange, pamplemousse, citron vert	
LE KERN-KONG (25cl) .....	4,20€
Orange, banane, fraise	
L'EXOTIQUE (25cl) .....	4,20€
Orange, mangue, fraise	

## BOISSONS CHAUDES

EXPRESSO (8cl).....	1,50€
DOUBLE EXPRESSO (16cl) .....	2,60€
LATTÉ (30cl) .....	3,60€
CAPPUCCINO (30cl).....	3,60€
CHOCOLAT CHAUD (30cl).....	3,60€
THÉ (Dammann) (30cl).....	3,60€



## BIÈRES

### Les pressions

25cl / 50cl

EDELWEISS (5°).....3,70€ / 6,70€

CHOUFFE (8°).....4,00€ / 7,00€

CINEY Blonde (7°).....4,00€ / 7,00€

BRIXTON IPA (4,3°).....4,10€ / 7,10€

BIÈRE DU MOMENT.....4,10€ / 7,10€

PANACHÉ.....3,50€ / 6,00€  
Bière et limonade

BIGOUNETTE / BIGOU.....3,90€ / 6,90€  
Bière, limonade et grenadine

### Les bouteilles

Retrouvez la carte  
des bouteilles  
« bières et cidre »  
du moment directement  
sur notre ardoise au bar.

## VINS

### Rouge

Au verre (12,5cl) / Pichet (50cl)

AOP CÔTES DU RHÔNE.....2,90€ / 10,90€  
Les Magérans

(Bouteille 75 cl)

IGP PAYS D'OC.....17,90€  
Merlot, Cabernet Sauvignon, J Moreau et fils

### Blanc

KIR (cassis, pêche, cerise)(12,5cl).....3,00€

Au verre (12,5cl) / Pichet (50cl)

AOP PETIT CHABLIS.....2,90€ / 10,90€  
La chablisienne Vibrant

(Bouteille 75 cl)

IGP PAYS D'OC.....17,90€  
Albrières, Viognier

### Rosé

Au verre (12,5cl) / Pichet (50cl)

AOP CÔTES DE PROVENCE....2,90€ / 10,90€  
Maitres vignerons de la presqu'île de Saint Tropez

(Bouteille 75 cl)

AOC CÔTES DE PROVENCE.....;.....17,90€  
Valadas

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.  
A consommer avec modération.

Prix nets, service compris.  
Tickets restaurants acceptés.  
Vente sur place, à emporter, traiteur.

 **KERN'UP**  
Escalade - Restaurant

# LA CARTE DE L'APRES-MIDI

14h30 – 18h30



## PANINIS

LE BIGGY.....	5,90€
Aiguillettes de poulet pané, Cheddar et sauce biggy.	
LE FRENCHY.....	5,90€
Crème fraîche, Camembert, viande hachée.	
LE DORY.....	6,40€
Fromage blanc à l'ail, saumon fumé, Mozzarella.	
LE PANINI DU MOMENT.....	5,90€
A découvrir chaque mois selon l'idée du Chef !	

## SALADES

LA KENTUCKY.....	10,50€
Salade, tomates cerises, concombre, œuf dur, aiguillettes de poulet pané, croûtons, oignons frits. Sauce vinaigrette moutardée.	
L'ITALIENNE.....	10,50€
Salade, pâtes, tomates cerises, billes de Chèvre-basilic, jambon cru, noix, croûtons. Sauce balsamique-miel.	
L'OCÉANE.....	11,00€
Salade, pâtes, Féta, maïs, saumon fumé, surimi, olives vertes. Sauce blanche à l'ail.	
LA SALADE DU MOMENT .....	10,50€
A découvrir en saisons printanière et estivale !	
INGRÉDIENT SUPPLÉMENTAIRE.....	+1,10€

## SMOOTHIES

JUS D'ORANGE (25cl) .....	4,00€
Oranges fraîches pressées	
LE SANGUIN (25cl) .....	4,20€
Orange, fruits rouges, citron vert	
LE DÉVISSEUR (25cl) .....	4,20€
Orange, pamplemousse, citron vert	
LE KERN-KONG (25cl) .....	4,20€
Orange, banane, fraise	
L'EXOTIQUE (25cl) .....	4,20€
Orange, mangue, fraise	

## DOUCEURS

CAFÉ OU THÉ GOURMAND .....	5,50€
CHOCOLAT GOURMAND .....	7,50€
DESSERT DU JOUR.....	4,20€
DESSERTS .....	3,50€
Tarte aux pommes	
Moelleux au chocolat et crème anglaise	
Pana cotta (miel, coulis fruits rouges, caramel, chocolat)	
GAUFRE	
Nature ou sucrée .....	3,50€
Confiture, chocolat ou Nutella.....	4,00€
Chantilly et amandes effilées .....	+1,00€
COMPOTE DE POMMES avec morceaux.....	3,10€
PANINI NUTELLA .....	4,00€
Supplément banane.....	+0,50€
FRUIT (Pomme, banane, pomelo).....	1,50€

## BOISSONS CHAUDES

EXPRESSO (8cl).....	1,50€
DOUBLE EXPRESSO (16cl) .....	2,60€
LATTÉ (30cl) .....	3,60€
CAPPUCCINO (30cl).....	3,60€
CHOCOLAT CHAUD (30cl).....	3,60€
THÉ (Dammann) (30cl).....	3,60€



Plat végétarien

## SOFTS

### Eaux

Sur place / à emporter

BADOIT(50cl) .....	2,90€ / 2,30€
ÉVIAN (50cl) .....	2,80€ / 2,30€
PERRIER (33cl) .....	2,90€ / -
CRISTALINE (1,5l).....	2,30€ / 2,30€
BADOIT (1l) .....	5,80€ / -

### Sodas et jus classiques

COCA-COLA, ZERO (33cl).....	2,80€ / 2,30€
ORANGINA (33cl) .....	2,80€ / 2,30€
OASIS (33cl) .....	2,80€ / 2,30€
SCHWEPPEs Agrum' (33cl) .....	2,80€ / 2,30€
ICE TEA PÊCHE (33cl) .....	2,80€ / 2,30€
JUS EN BOUTEILLE (25cl) .....	2,60€ / -
Abricot, Ananas, Fraise et fruits rouges, Tomate	
LIMONADE « LORINA » (33cl) .....	3,10€ / 3,00€
Supplément sirop.....	+0,50€

### Energétiques

POWERADE (50cl).....	3,50€
(Ice storm, Cerise)	
REDBULL (25cl).....	3,20€

## BIÈRES & CIDRES

### Les pressions

25cl / 50cl

EDELWEISS (5°).....	3,70€ / 6,70€
CHOUFFE (8°).....	4,00€ / 7,00€
CINEY Blonde (7°).....	4,00€ / 7,00€
BRIXTON IPA (4,3°).....	4,10€ / 7,10€
BIERE DU MOMENT.....	4,10€ / 7,10€

PANACHÉ.....	3,50€ / 6,00€
Bière et limonade	
BIGOUNETTE/BIGOU.....	3,90€ / 6,90€
Bière, limonade et grenadine	

### Les bouteilles

Retrouvez la carte  
des bouteilles  
« bières et cidre »  
du moment directement  
sur notre ardoise au bar.

## VINS

### Rouge

Au verre / Pichet (50cl)

AOP CÔTES DU RHÔNE.....	2,90€ / 10,90€
Les Magérans (Bouteille 75 cl)	
IGP PAYS D'OC.....	17,90€
Merlot, Cabernet Sauvignon, J Moreau et fils	

### Rosé

Au verre / Pichet (50cl)

AOP CÔTES DE PROVENCE.....	2,90€ / 10,90€
Maitres vigneron de la presqu'île de Saint Tropez (Bouteille 75 cl)	
AOC CÔTES DE PROVENCE.....	17,90€
Valadas	

### Blanc

KIR (cassis, pêche, cerise)(12,5cl).....	3,00€
--	-------

Au verre / Pichet (50cl)

AOP PETIT CHABLIS.....	2,90€ / 10,90€
La chablisienne Vibrant (Bouteille 75 cl)	
IGP PAYS D'OC.....	17,90€
Albrières, Viognier	

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.  
A consommer avec modération.

Prix nets, service compris.  
Tickets restaurants acceptés.  
Vente sur place, à emporter, traiteur.

 **KERN'UP**  
Escalade - Restaurant



**POUR LES PLUS PRESSES,  
KERN'UP VOUS PROPOSE  
SES SANDWICHS :  
A COMMANDER AVANT 12H00  
OU SOUS RESERVE DES  
QUANTITES DISPONIBLES**

**LE RANDONNEUR.....5,40€**

Pain au levain, beurre, jambon cru, Tomme de Savoie, salade

**LE LYONNAIS .....5,40€**

Pain au levain, beurre, rosette, cornichons, salade

**LE SHARK .....5,80€**

Pain au levain, fromage aux herbes, saumon, concombre

**FORMULE SANDWICH.....10,90 €**

Sandwich

+ Boisson (eau 50cl, soda)

+ Dessert

# BIERES ET CIDRE BOUTEILLES



CIDRE BRUT FOURNIER (33cl).....	4,00€
LIEFMANS Rouge (25cl).....	4,50€
DESPERADOS (33cl).....	4,50€
CAMBROUSSE (33cl).....	5,00€
FESSÉE (33cl).....	5,00€
KEKETTE AMBRÉE (33cl).....	5,00€
SEIGNEUR DES AGNEAUX (33cl).....	5,00€
VERY BAD TRIPLE (33cl).....	5,00€
Supplément sirop.....	+0,50€

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.  
A consommer avec modération.

Prix nets, service compris.  
Tickets restaurants acceptés.  
Vente sur place, à emporter, traiteur.

 **KERN'UP**  
Escalade - Restaurant