

# TAVERNA TO PETRINO

## APERITIVE CALDE

### BRANZA FETA GRILL (250g)

Cantitate ingrediente pentru o portie

Feta: 130 g (Contine: **Lapte**), Rosii: 50 g , Ulei extra virgin: 30 g , Ardei iute: 10 g , Ceapa: 10 g

#### Valori nutritionale / portie (250g)

Valoare energetica: 622.87 KCal /2606.09 Kj , Grasimi: 58.42 g, Acizi grasi saturati: 21.52 g, Glucide: 8.41 g, Zaharuri: 1 g, Proteine: 16.34 g, Sare: 1.41 g

#### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 249.15 KCal /1042.43 Kj , Grasimi: 23.37 g, Acizi grasi saturati: 8.61 g, Glucide: 3.37 g, Zaharuri: 0.4 g, Proteine: 6.53 g, Sare: 0.57 g

**Alergeni:** Lapte

### BRANZA HALLOUMI LA GRATAR (125g)

Cantitate ingrediente pentru o portie

Halloumi: 150 g (Contine: **Lapte**), Ulei extra virgin: 5 g , Condimente pentru salata: 1 g

#### Valori nutritionale / portie (125g)

Valoare energetica: 412.66 KCal /1726.57 Kj , Grasimi: 33.27 g, Acizi grasi saturati: 18.35 g, Glucide: 2.56 g, Zaharuri: 0 g, Proteine: 25.67 g, Sare: 2.52 g

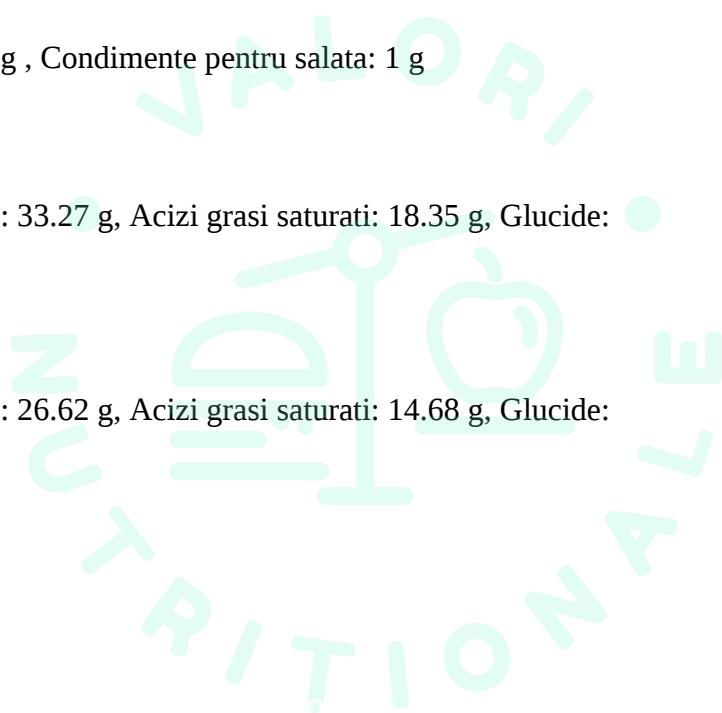
#### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 330.13 KCal /1381.26 Kj , Grasimi: 26.62 g, Acizi grasi saturati: 14.68 g, Glucide: 2.04 g, Zaharuri: 0 g, Proteine: 20.54 g, Sare: 2.02 g

**Alergeni:** Lapte

### BUIURDI (300g)

Cantitate ingrediente pentru o portie



Feta: 200 g (Contine: **Lapte**), Rosii: 100 g , Cascaval: 50 g (Contine: **Lapte**), Ardei iute: 20 g

### **Valori nutritionale / portie (300g)**

Valoare energetica: 519.55 KCal /2173.81 Kj , Grasimi: 40.36 g, Acizi grasi saturati: 19.46 g, Glucide: 9.86 g, Zaharuri: 1.22 g, Proteine: 29.01 g, Sare: 1.63 g

### **Valori nutritionale / 100g**

Valoare energetica: 173.18 KCal /724.6 Kj , Grasimi: 13.45 g, Acizi grasi saturati: 6.49 g, Glucide: 3.29 g, Zaharuri: 0.41 g, Proteine: 9.67 g, Sare: 0.54 g

**Alergeni:** Lapte

## **CROCHETE CASCAVAL (200g)**

Cantitate ingrediente pentru o portie

Crochete cu branza Feta si masline Eridanous: 200 g (Contine: **Lapte**), Iaurt: 50 g

### **Valori nutritionale / portie (200g)**

Valoare energetica: 380 KCal /1589.92 Kj , Grasimi: 19.52 g, Acizi grasi saturati: 10.88 g, Glucide: 34.48 g, Zaharuri: 0 g, Proteine: 12.96 g, Sare: 2.08 g

### **Valori nutritionale / 100g**

Valoare energetica: 190 KCal /794.96 Kj , Grasimi: 9.76 g, Acizi grasi saturati: 5.44 g, Glucide: 17.24 g, Zaharuri: 0 g, Proteine: 6.48 g, Sare: 1.04 g

**Alergeni:** Lapte

## **DOVLECEI PANE CU TZATZIKI (150g)**

Cantitate ingrediente pentru o portie

Dovlecei: 200 g , Iaurt: 50 g , Castraveti: 20 g , Ulei: 10 g , Sare de mare: 1 g

### **Valori nutritionale / portie (150g)**

Valoare energetica: 99.23 KCal /415.2 Kj , Grasimi: 6.58 g, Acizi grasi saturati: 0.59 g, Glucide: 5.99 g, Zaharuri: 1.12 g, Proteine: 3.06 g, Sare: 0.53 g

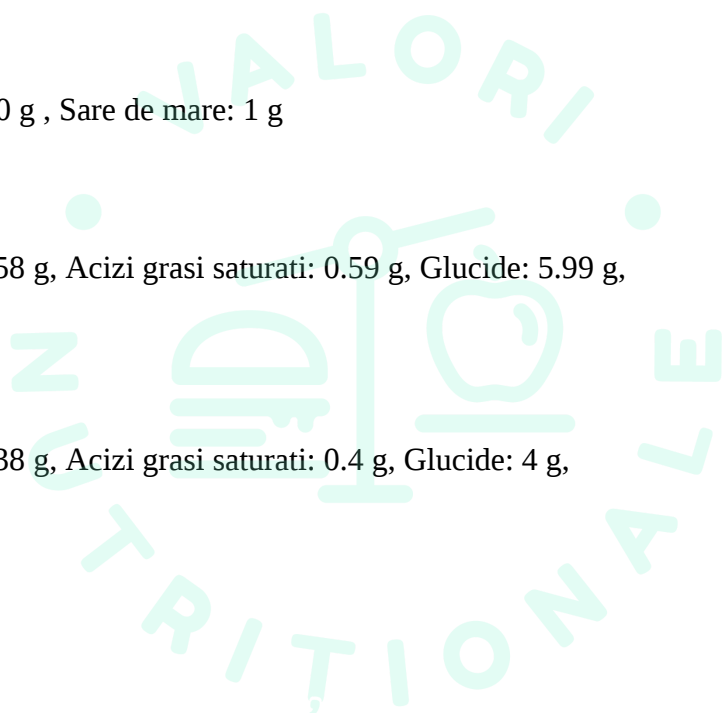
### **Valori nutritionale / 100g**

Valoare energetica: 66.16 KCal /276.8 Kj , Grasimi: 4.38 g, Acizi grasi saturati: 0.4 g, Glucide: 4 g, Zaharuri: 0.75 g, Proteine: 2.04 g, Sare: 0.36 g

**Alergeni:** -

## **INELE DE CEAPA PANE (150g)**

Cantitate ingrediente pentru o portie



Ceapa: 150 g , Faina alba: 20 g (Contine: **Gluten**), Sare de mare: 5 g

### **Valori nutritionale / portie (150g)**

Valoare energetica: 116.4 KCal /487.02 Kj , Grasimi: 0.3 g, Acizi grasi saturati: 0 g, Glucide: 26.07 g, Zaharuri: 2.19 g, Proteine: 2.92 g, Sare: 4.29 g

### **Valori nutritionale / 100g**

Valoare energetica: 77.6 KCal /324.68 Kj , Grasimi: 0.2 g, Acizi grasi saturati: 0 g, Glucide: 17.38 g, Zaharuri: 1.46 g, Proteine: 1.95 g, Sare: 2.86 g

**Alergeni:** Gluten

### **KEFALOTIRI SAGANAKI (200g)**

Cantitate ingrediente pentru o portie

Parmezan: 150 g (Contine: **Lapte**), Rosii: 100 g , Salata verde: 60 g , Ulei extra virgin: 5 g

### **Valori nutritionale / portie (200g)**

Valoare energetica: 454.67 KCal /1902.33 Kj , Grasimi: 30.4 g, Acizi grasi saturati: 16.92 g, Glucide: 7.64 g, Zaharuri: 1.26 g, Proteine: 37.7 g, Sare: 1.47 g

### **Valori nutritionale / 100g**

Valoare energetica: 227.33 KCal /951.17 Kj , Grasimi: 15.2 g, Acizi grasi saturati: 8.46 g, Glucide: 3.82 g, Zaharuri: 0.63 g, Proteine: 18.85 g, Sare: 0.74 g

**Alergeni:** Lapte

### **MASLINE VERZI PANE (150g)**

Cantitate ingrediente pentru o portie

Masline verzi: 150 g

### **Valori nutritionale / portie (150g)**

Valoare energetica: 217.5 KCal /910.02 Kj , Grasimi: 22.5 g, Acizi grasi saturati: 4.5 g, Glucide: 0.75 g, Zaharuri: 3.75 g, Proteine: 1.5 g, Sare: 4.35 g

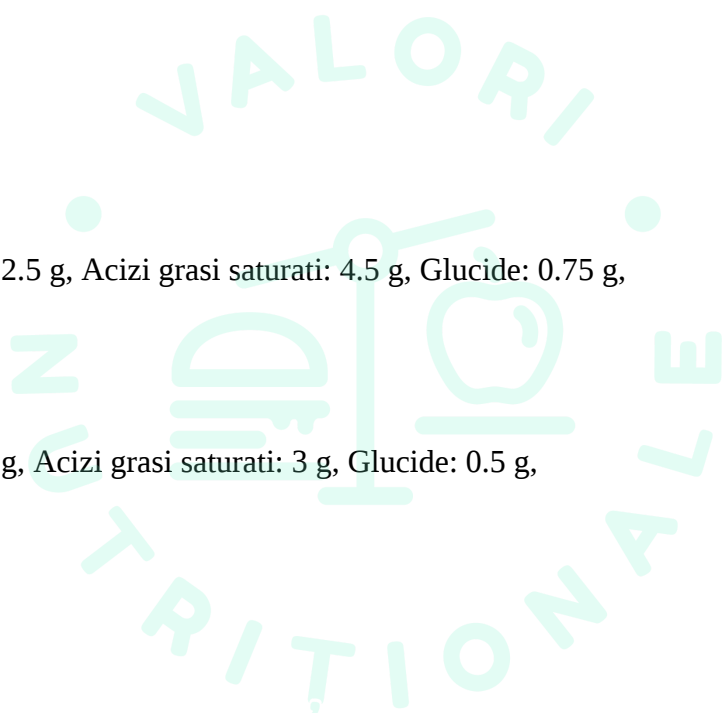
### **Valori nutritionale / 100g**

Valoare energetica: 145 KCal /606.68 Kj , Grasimi: 15 g, Acizi grasi saturati: 3 g, Glucide: 0.5 g, Zaharuri: 2.5 g, Proteine: 1 g, Sare: 2.9 g

**Alergeni:** -

### **MASTELLO BRANZA GRILL (110g)**

Cantitate ingrediente pentru o portie



Branza capra: 110 g (Contine: **Lapte**), Miere Poliflora: 50 g

### **Valori nutritionale / portie (110g)**

Valoare energetica: 332.41 KCal /1390.79 Kj , Grasimi: 18.91 g, Acizi grasi saturati: 13.61 g, Glucide: 27.5 g, Zaharuri: 0 g, Proteine: 12.22 g, Sare: 1.36 g

### **Valori nutritionale / 100g**

Valoare energetica: 302.19 KCal /1264.35 Kj , Grasimi: 17.19 g, Acizi grasi saturati: 12.38 g, Glucide: 25 g, Zaharuri: 0 g, Proteine: 11.11 g, Sare: 1.24 g

**Alergeni:** Lapte

## **PEPERRONI GRILL CU USTUROI (150g)**

**150 Lei**

Cantitate ingrediente pentru o portie

Ardei iute murat: 145 g , Iaurt: 50 g , Ulei: 10 g , Usturoi: 5 g

### **Valori nutritionale / portie (150g)**

Valoare energetica: 175.83 KCal /735.66 Kj , Grasimi: 8.91 g, Acizi grasi saturati: 0.79 g, Glucide: 17.94 g, Zaharuri: 1.42 g, Proteine: 4.37 g, Sare: 0.88 g

### **Valori nutritionale / 100g**

Valoare energetica: 117.22 KCal /490.44 Kj , Grasimi: 5.94 g, Acizi grasi saturati: 0.52 g, Glucide: 11.96 g, Zaharuri: 0.95 g, Proteine: 2.91 g, Sare: 0.59 g

**Alergeni:** -

## **PLATOU BRANZA GRILL (700g)**

**120 Lei**

Cantitate ingrediente pentru o portie

Struguri: 200 g , Branza capra: 110 g (Contine: **Lapte**), Parmezan: 110 g (Contine: **Lapte**), Talagani Epiros: 110 g (Contine: **Lapte**), Halloumi: 110 g (Contine: **Lapte**), Rosii cherry: 100 g , Feta: 100 g (Contine: **Lapte**), Miere Poliflora: 50 g , Miez de nuca: 50 g (Contine: **Fructe cu coajă lemnoasă**)

### **Valori nutritionale / portie (700g)**

Valoare energetica: 1794.68 KCal /7508.94 Kj , Grasimi: 124.23 g, Acizi grasi saturati: 52.1 g, Glucide: 67.18 g, Zaharuri: 4.8 g, Proteine: 96.18 g, Sare: 5.24 g

### **Valori nutritionale / 100g**

Valoare energetica: 256.38 KCal /1072.71 Kj , Grasimi: 17.75 g, Acizi grasi saturati: 7.44 g, Glucide: 9.6 g, Zaharuri: 0.69 g, Proteine: 13.74 g, Sare: 0.75 g

**Alergeni:** Lapte, Fructe cu coajă lemnoasă

## **PLATOU CRETA (1500g)**

**145 Lei**

Cantitate ingrediente pentru o portie

Vinete coapte: 200 g , Dovlecei: 200 g , Feta: 200 g (Contine: **Lapte**), Fasole rosie conserva: 200 g , Iaurt: 150 g , Rosii: 140 g , Placinta cu brânza și spanac Eridanous: 120 g , Placinta cu brânza: 120 g (Contine: **Lapte**), Piept de pui: 100 g , Vinete: 100 g , Sos de rosii: 100 g , Carnati afumati: 100 g , Ardei capia/kapia: 100 g , Sfecla rosie: 100 g , Masline negre: 90 g , Ardei iute murat: 80 g , Crochete cu branza Feta si masline Eridanous: 80 g (Contine: **Lapte**), Scoici: 60 g (Contine: **Moluste, Peste**), Castraveti: 50 g , Pasta de Tomate: 15 g , Marar: 1 g

### Valori nutritionale / portie (1500g)

Valoare energetica: 1776.69 KCal /7433.66 Kj , Grasimi: 98.16 g, Acizi grasi saturati: 23.04 g, Glucide: 136.21 g, Zaharuri: 16.19 g, Proteine: 81.74 g, Sare: 2.99 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 118.45 KCal /495.58 Kj , Grasimi: 6.54 g, Acizi grasi saturati: 1.54 g, Glucide: 9.08 g, Zaharuri: 1.08 g, Proteine: 5.45 g, Sare: 0.2 g

**Alergeni:** Lapte, Moluste, Peste

## PLATOU THASOS (750g)

81 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Vinete coapte: 200 g , Dovlecel: 200 g , Iaurt: 150 g , Vinete: 100 g , Piept de pui: 100 g , Rosii: 100 g , Carnati afumati: 100 g , Ardei capia/kapia: 100 g , Feta: 100 g (Contine: **Lapte**), Fasole rosie conserva: 100 g , Sfecla rosie: 100 g , Ardei iute murat: 75 g , Masline negre: 70 g , Ulei extra virgin: 50 g , Castraveti: 50 g , Crochete cu branza Feta si masline Eridanous: 50 g (Contine: **Lapte**), Miere Poliflora: 20 g

### Valori nutritionale / portie (750g)

Valoare energetica: 870.95 KCal /3644.04 Kj , Grasimi: 52.8 g, Acizi grasi saturati: 10.68 g, Glucide: 57.92 g, Zaharuri: 8.17 g, Proteine: 39.36 g, Sare: 1.22 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 116.13 KCal /485.87 Kj , Grasimi: 7.04 g, Acizi grasi saturati: 1.42 g, Glucide: 7.72 g, Zaharuri: 1.09 g, Proteine: 5.25 g, Sare: 0.16 g

**Alergeni:** Lapte

## TALAGANI BRANZA GRILL (110g)

29 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Talagani Epiros: 110 g (Contine: **Lapte**), Miere Poliflora: 50 g

### Valori nutritionale / portie (110g)

Valoare energetica: 374 KCal /1564.82 Kj , Grasimi: 18.91 g, Acizi grasi saturati: 0 g, Glucide: 28.03 g, Zaharuri: 0 g, Proteine: 16.01 g, Sare: 0 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 340 KCal /1422.56 Kj , Grasimi: 17.19 g, Acizi grasi saturati: 0 g, Glucide: 25.48 g, Zaharuri: 0 g, Proteine: 14.55 g, Sare: 0 g

**Alergeni:** Lapte

### VINETE PANE CU TZATZIKI (150g)

Cantitate ingrediente pentru o portie

Vinete: 150 g , Iaurt: 50 g , Castraveti: 20 g , Faina alba: 10 g (Contine: **Gluten**), Ulei: 5 g , Sare de mare: 1 g

### Valori nutritionale / portie (150g)

Valoare energetica: 120.35 KCal /503.54 Kj , Grasimi: 4.81 g, Acizi grasi saturati: 0.36 g, Glucide: 14.88 g, Zaharuri: 3.31 g, Proteine: 3.98 g, Sare: 0.64 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 80.23 KCal /335.69 Kj , Grasimi: 3.21 g, Acizi grasi saturati: 0.24 g, Glucide: 9.92 g, Zaharuri: 2.2 g, Proteine: 2.65 g, Sare: 0.42 g

**Alergeni:** Gluten

### VINETE UMPLUTE (300g)

**27 Lei**

Cantitate ingrediente pentru o portie

Vinete: 200 g , Feta: 75 g (Contine: **Lapte**), Usturoi: 50 g , Ulei extra virgin: 10 g

### Valori nutritionale / portie (300g)

Valoare energetica: 342.36 KCal /1432.43 Kj , Grasimi: 22.25 g, Acizi grasi saturati: 9.35 g, Glucide: 27 g, Zaharuri: 6.99 g, Proteine: 12.04 g, Sare: 0.68 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 114.12 KCal /477.48 Kj , Grasimi: 7.42 g, Acizi grasi saturati: 3.12 g, Glucide: 9 g, Zaharuri: 2.33 g, Proteine: 4.01 g, Sare: 0.23 g

**Alergeni:** Lapte

## APERITIVE RECI

### ARDEI CAPIA CU BRANZA FETA200G (200g)

**21 Lei**

Cantitate ingrediente pentru o portie

Ardei capia/kapia: 110 g , Feta: 90 g (Contine: **Lapte**), Ulei extra virgin: 10 g

### Valori nutritionale / portie (200g)

Valoare energetica: 308.38 KCal /1290.27 Kj , Grasimi: 26.22 g, Acizi grasi saturati: 11.83 g, Glucide: 8.86 g, Zaharuri: 2.2 g, Proteine: 10.48 g, Sare: 0.86 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 154.19 KCal /645.13 Kj , Grasimi: 13.11 g, Acizi grasi saturati: 5.91 g, Glucide: 4.43 g, Zaharuri: 1.1 g, Proteine: 5.24 g, Sare: 0.43 g

**Alergeni:** Lapte

### BRANZA FETA (150g)

23 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Feta: 150 g (Contine: **Lapte**), Castraveti: 30 g , Rosii: 30 g , Ulei extra virgin: 8 g , Condimente pentru salata: 1 g

### Valori nutritionale / portie (150g)

Valoare energetica: 296.4 KCal /1240.13 Kj , Grasimi: 25.66 g, Acizi grasi saturati: 13.1 g, Glucide: 4.97 g, Zaharuri: 0.35 g, Proteine: 11.68 g, Sare: 1.03 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 197.6 KCal /826.75 Kj , Grasimi: 17.11 g, Acizi grasi saturati: 8.74 g, Glucide: 3.31 g, Zaharuri: 0.23 g, Proteine: 7.79 g, Sare: 0.68 g

**Alergeni:** Lapte

### DAKOS (250g)

31 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Ton în ulei: 150 g (Contine: **Peste**), Ceapa rosie: 50 g , Ardei capia/kapia: 50 g , Chifle: 40 g , Rosii: 30 g , Maioneza: 20 g , Ardei iute murat: 10 g , Capere conservate: 10 g , Usturoi: 5 g , Patrunjel verde: 5 g

### Valori nutritionale / portie (250g)

Valoare energetica: 495.02 KCal /2071.18 Kj , Grasimi: 37.55 g, Acizi grasi saturati: 5.68 g, Glucide: 22.59 g, Zaharuri: 2.01 g, Proteine: 17.52 g, Sare: 0.74 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 198.01 KCal /828.47 Kj , Grasimi: 15.02 g, Acizi grasi saturati: 2.27 g, Glucide: 9.04 g, Zaharuri: 0.81 g, Proteine: 7.01 g, Sare: 0.3 g

**Alergeni:** Peste

### GAVROS MARINAT (150g)

33 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Hamsii picante ,marinate in ulei de soia: 120 g (Contine: **Soia, Peste**), Salata verde: 70 g , Otet: 10 g , Ulei extra virgin: 10 g

### **Valori nutritionale / portie (150g)**

Valoare energetica: 217.5 KCal /910.02 Kj , Grasimi: 14.26 g, Acizi grasi saturati: 1 g, Glucide: 3.86 g, Zaharuri: 0.65 g, Proteine: 17.31 g, Sare: 2.92 g

### **Valori nutritionale / 100g**

Valoare energetica: 145 KCal /606.68 Kj , Grasimi: 9.51 g, Acizi grasi saturati: 0.67 g, Glucide: 2.58 g, Zaharuri: 0.43 g, Proteine: 11.54 g, Sare: 1.95 g

**Alergeni:** Soia, Peste

## **HUMUS (150g)**

**17 Lei**

Cantitate ingrediente pentru o portie

Naut: 100 g , Pasta de susan (tahini): 10 g (Contine: **Seminte de susan**), Ulei extra virgin: 10 g , Sare de mare: 10 g , Usturoi: 1 g

### **Valori nutritionale / portie (150g)**

Valoare energetica: 578.92 KCal /2422.2 Kj , Grasimi: 23.11 g, Acizi grasi saturati: 2.29 g, Glucide: 72.9 g, Zaharuri: 20.84 g, Proteine: 23.85 g, Sare: 11.47 g

### **Valori nutritionale / 100g**

Valoare energetica: 385.95 KCal /1614.8 Kj , Grasimi: 15.4 g, Acizi grasi saturati: 1.53 g, Glucide: 48.6 g, Zaharuri: 13.89 g, Proteine: 15.9 g, Sare: 7.65 g

**Alergeni:** Seminte de susan

## **ICRE CRAP (150g)**

**17 Lei**

Cantitate ingrediente pentru o portie

Ulei: 200 g , Paine alba feliata: 50 g (Contine: **Gluten**), Ceapa: 40 g , Icre crap: 30 g (Contine: **Peste**)

### **Valori nutritionale / portie (150g)**

Valoare energetica: 931.08 KCal /3895.63 Kj , Grasimi: 93.52 g, Acizi grasi saturati: 10.37 g, Glucide: 14.62 g, Zaharuri: 0.32 g, Proteine: 5.93 g, Sare: 0.34 g

### **Valori nutritionale / 100g**

Valoare energetica: 620.72 KCal /2597.09 Kj , Grasimi: 62.34 g, Acizi grasi saturati: 6.91 g, Glucide: 9.75 g, Zaharuri: 0.21 g, Proteine: 3.95 g, Sare: 0.23 g

**Alergeni:** Gluten, Peste

## **PEPERONI CU MASLINE (250g)**

**21 Lei**



Cantitate ingrediente pentru o portie

Ardei iute murat: 145 g , Masline negre: 100 g , Ulei extra virgin: 20 g , Condimente pentru salata: 1 g

### Valori nutritionale / portie (250g)

Valoare energetica: 341.17 KCal /1427.47 Kj , Grasimi: 27.7 g, Acizi grasi saturati: 2.63 g, Glucide: 22.33 g, Zaharuri: 1.78 g, Proteine: 2.9 g, Sare: 1.16 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 136.47 KCal /570.99 Kj , Grasimi: 11.08 g, Acizi grasi saturati: 1.05 g, Glucide: 8.93 g, Zaharuri: 0.71 g, Proteine: 1.16 g, Sare: 0.46 g

**Alergeni:** -

## SALATA DE SFECLA ROSIE GREC (250g)

21 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Iaurt: 187 g , Sfecla rosie: 70 g , Stafide: 40 g , Miez de nuca: 40 g (Contine: **Fructe cu coajă lemnoasă**), Usturoi: 10 g , Sare de mare 500g: 2 g (Sare de mare (nerafinata).), Piper negru: 1 g

### Valori nutritionale / portie (250g)

Valoare energetica: 499.72 KCal /2090.84 Kj , Grasimi: 24.75 g, Acizi grasi saturati: 1.56 g, Glucide: 48.93 g, Zaharuri: 4.71 g, Proteine: 16.98 g, Sare: 1.37 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 199.89 KCal /836.33 Kj , Grasimi: 9.9 g, Acizi grasi saturati: 0.62 g, Glucide: 19.57 g, Zaharuri: 1.88 g, Proteine: 6.79 g, Sare: 0.55 g

**Alergeni:** Fructe cu coajă lemnoasă

## SALATA DE VINETE (150g)

21 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Vinete coapte: 200 g , Ou crud: 50 g (Contine: **Oua**), Ceapa: 50 g , Rosii: 50 g , Ulei: 25 g , Sare de mare: 10 g

### Valori nutritionale / portie (150g)

Valoare energetica: 153.55 KCal /642.44 Kj , Grasimi: 11.71 g, Acizi grasi saturati: 1.68 g, Glucide: 9.65 g, Zaharuri: 0.56 g, Proteine: 3.42 g, Sare: 3.92 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 102.37 KCal /428.29 Kj , Grasimi: 7.81 g, Acizi grasi saturati: 1.12 g, Glucide: 6.43 g, Zaharuri: 0.38 g, Proteine: 2.28 g, Sare: 2.62 g

**Alergeni:** Oua

## TYROSALATA (150g)

24 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Branza de vaci: 100 g (Contine: **Lapte**), Feta: 80 g (Contine: **Lapte**), Iaurt: 50 g , Maioneza: 20 g , Eros pista: 10 g (Conservanti: E202 - Sorbat de potasiu, Agenti sechestranti: E330 - Acid citric), Ulei extra virgin: 10 g

### Valori nutritionale / portie (150g)

Valoare energetica: 390.67 KCal /1634.56 Kj , Grasimi: 30.99 g, Acizi grasi saturati: 7.26 g, Glucide: 6.97 g, Zaharuri: 0.06 g, Proteine: 17.08 g, Sare: 1.15 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 260.44 KCal /1089.7 Kj , Grasimi: 20.66 g, Acizi grasi saturati: 4.84 g, Glucide: 4.64 g, Zaharuri: 0.04 g, Proteine: 11.39 g, Sare: 0.77 g

**Alergeni:** Lapte

## TZATAIKI (150g)

15 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Iaurt: 150 g , Castraveti: 20 g , Ulei extra virgin: 10 g , Sare de mare: 2 g , Marar proaspat: 1 g , Usturoi: 1 g

### Valori nutritionale / portie (150g)

Valoare energetica: 240.15 KCal /1004.8 Kj , Grasimi: 12.91 g, Acizi grasi saturati: 1.15 g, Glucide: 16.77 g, Zaharuri: 0.1 g, Proteine: 8.99 g, Sare: 1.63 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 160.1 KCal /669.87 Kj , Grasimi: 8.61 g, Acizi grasi saturati: 0.77 g, Glucide: 11.18 g, Zaharuri: 0.07 g, Proteine: 5.99 g, Sare: 1.09 g

**Alergeni:** -

## BURGER

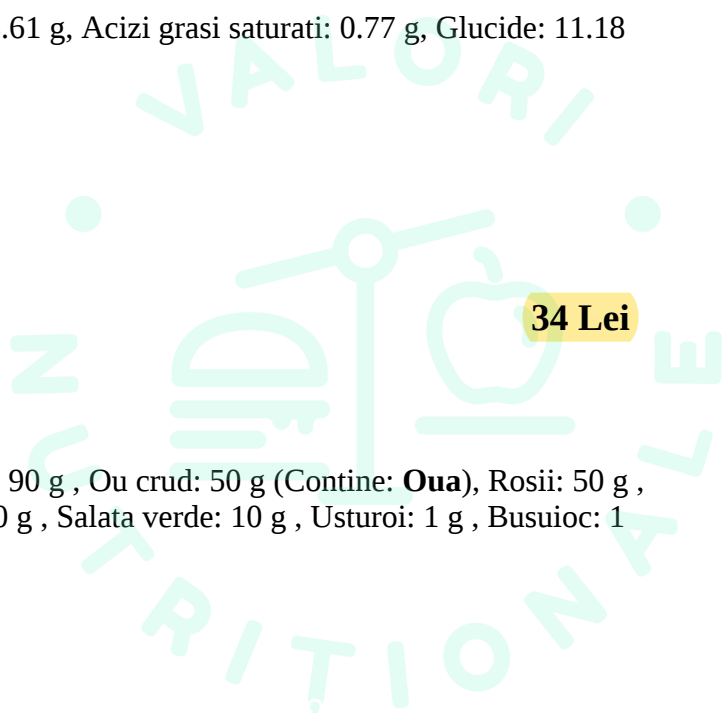
### BURGER PUI (500g)

34 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Cartofi albi: 250 g , Piept de pui: 140 g , Chifla burger: 90 g , Ou crud: 50 g (Contine: **Oua**), Rosii: 50 g , Maioneza: 30 g , Castraveți acrii: 20 g , Ceapa rosie: 20 g , Salata verde: 10 g , Usturoi: 1 g , Busuioc: 1 g

### Valori nutritionale / portie (500g)



Valoare energetica: 729.86 KCal /3053.73 Kj , Grasimi: 33.35 g, Acizi grasi saturati: 4.62 g, Glucide: 40.14 g, Zaharuri: 5.37 g, Proteine: 58.69 g, Sare: 0.52 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 145.97 KCal /610.75 Kj , Grasimi: 6.67 g, Acizi grasi saturati: 0.92 g, Glucide: 8.03 g, Zaharuri: 1.07 g, Proteine: 11.74 g, Sare: 0.1 g

**Alergeni:** Oua

## HAMURGER VITA (500g)

37 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Cartofi albi: 250 g , Burger vita Angus: 150 g , Chifla burger: 90 g , Rosii: 50 g , Maioneza: 30 g , Castraveți acrii: 20 g , Salata verde: 20 g , Ceapa rosie: 20 g , Ketchup: 10 g , Sos de soia: 1 g (Contine: **Soia**), Capere conservate: 1 g

### Valori nutritionale / portie (500g)

Valoare energetica: 776.67 KCal /3249.62 Kj , Grasimi: 44.32 g, Acizi grasi saturati: 2.46 g, Glucide: 43.05 g, Zaharuri: 5.63 g, Proteine: 44.32 g, Sare: 0.44 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 155.33 KCal /649.92 Kj , Grasimi: 8.86 g, Acizi grasi saturati: 0.49 g, Glucide: 8.61 g, Zaharuri: 1.13 g, Proteine: 8.86 g, Sare: 0.09 g

**Alergeni:** Soia

## CIORBE/SUPE

### ARDEI MURAT (20g)

Cantitate ingrediente pentru o portie

Ardei iute: 20 g

### Valori nutritionale / portie (20g)

Valoare energetica: 9.28 KCal /38.83 Kj , Grasimi: 0.08 g, Acizi grasi saturati: 0 g, Glucide: 1.76 g, Zaharuri: 0.3 g, Proteine: 0.38 g, Sare: 0 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 46.4 KCal /194.15 Kj , Grasimi: 0.4 g, Acizi grasi saturati: 0 g, Glucide: 8.8 g, Zaharuri: 1.5 g, Proteine: 1.9 g, Sare: 0 g

**Alergeni:** -

### ARDEI VERDE (30g)

3 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Ardei iute: 50 g

### Valori nutritionale / portie (30g)

Valoare energetica: 13.92 KCal /58.24 Kj , Grasimi: 0.12 g, Acizi grasi saturati: 0 g, Glucide: 2.64 g, Zaharuri: 0.45 g, Proteine: 0.57 g, Sare: 0 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 46.4 KCal /194.14 Kj , Grasimi: 0.4 g, Acizi grasi saturati: 0 g, Glucide: 8.8 g, Zaharuri: 1.5 g, Proteine: 1.9 g, Sare: 0 g

**Alergeni:** -

## CIORBA DE PUI A LA GREC (350g)

15 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Pulpe dezosate: 120 g , Ardei gras: 50 g , Telina: 50 g (Contine: **Telina**), Ceapa: 50 g , Morcovi: 50 g , Ou crud: 50 g (Contine: **Oua**), Iaurt: 40 g , Patrunjel verde: 20 g , Sare de mare: 10 g , Orez 5: 10 g , Ulei extra virgin: 5 g

### Valori nutritionale / portie (350g)

Valoare energetica: 352.58 KCal /1475.19 Kj , Grasimi: 16.36 g, Acizi grasi saturati: 3.84 g, Glucide: 21.55 g, Zaharuri: 4.25 g, Proteine: 29.35 g, Sare: 7.81 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 100.74 KCal /421.48 Kj , Grasimi: 4.67 g, Acizi grasi saturati: 1.1 g, Glucide: 6.16 g, Zaharuri: 1.21 g, Proteine: 8.38 g, Sare: 2.23 g

**Alergeni:** Telina, Oua

## SMANTANA (60g)

4 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Smantana: 60 g (Contine: **Lapte**)

### Valori nutritionale / portie (60g)

Valoare energetica: 95.4 KCal /399.15 Kj , Grasimi: 9 g, Acizi grasi saturati: 0 g, Glucide: 1.8 g, Zaharuri: 0 g, Proteine: 1.74 g, Sare: 0.02 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 159 KCal /665.25 Kj , Grasimi: 15 g, Acizi grasi saturati: 0 g, Glucide: 3 g, Zaharuri: 0 g, Proteine: 2.9 g, Sare: 0.03 g

**Alergeni:** Lapte

## SUPA CREMA DE LEGUME (350g)

14 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Paine alba feliata: 100 g (Contine: **Gluten**), Telina: 100 g (Contine: **Telina**), Ceapa: 100 g , Morcovi: 100 g , Cartofi albi: 100 g , Ardei gras: 50 g , Dovlecel: 50 g , Ou crud: 50 g (Contine: **Oua**), Ulei extra virgin: 10 g , Faina alba: 5 g (Contine: **Gluten**), Sare de mare: 2 g

### Valori nutritionale / portie (350g)

Valoare energetica: 326.09 KCal /1364.37 Kj , Grasimi: 8.37 g, Acizi grasi saturati: 1.73 g, Glucide: 52.85 g, Zaharuri: 5.17 g, Proteine: 11.32 g, Sare: 1.93 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 93.17 KCal /389.82 Kj , Grasimi: 2.39 g, Acizi grasi saturati: 0.49 g, Glucide: 15.1 g, Zaharuri: 1.48 g, Proteine: 3.24 g, Sare: 0.55 g

**Alergeni:** Gluten, Telina, Oua

## SUPA CU FRUCTE DE MARE (450g)

42 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Peste barbus: 100 g (Contine: **Peste**), Calamar: 100 g (Contine: **Peste, Moluste**), Scoici: 80 g (Contine: **Moluste, Peste**), Rosii cherry: 60 g , Creveti: 50 g (Contine: **Crustacee, Peste**), Paine alba feliata: 40 g (Contine: **Gluten**), Vin sec: 20 g , Unt: 10 g , Sare de mare: 2 g , Leustean: 1 g

### Valori nutritionale / portie (450g)

Valoare energetica: 560.32 KCal /2344.38 Kj , Grasimi: 16.53 g, Acizi grasi saturati: 0.39 g, Glucide: 33.85 g, Zaharuri: 0.78 g, Proteine: 61.05 g, Sare: 2.73 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 124.52 KCal /520.97 Kj , Grasimi: 3.67 g, Acizi grasi saturati: 0.09 g, Glucide: 7.52 g, Zaharuri: 0.17 g, Proteine: 13.57 g, Sare: 0.61 g

**Alergeni:** Peste, Moluste, Crustacee, Gluten

## DESERT BUCATARIE

### IAURT CU MIERE SI NUCA (160g)

15 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Iaurt: 150 g , Miez de nuca: 10 g (Contine: **Fructe cu coajă lemnoasă**)

### Valori nutritionale / portie (160g)

Valoare energetica: 272.4 KCal /1139.72 Kj , Grasimi: 13.12 g, Acizi grasi saturati: 0 g, Glucide: 20.87 g, Zaharuri: 0.6 g, Proteine: 12.3 g, Sare: 0 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 170.25 KCal /712.33 Kj , Grasimi: 8.2 g, Acizi grasi saturati: 0 g, Glucide: 13.04 g, Zaharuri: 0.38 g, Proteine: 7.69 g, Sare: 0 g

**Alergeni:** Fructe cu coajă lemnoasă

### LAVA CAKE (230g)

18 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Lava cake 2x: 100 g (Oua, ciocolată neagră extra 22% (pastă de cacao, zahăr, unt de cacao, emulsifiant: lecitină din soia, aromă naturală de vanilie), uleiuri și grăsimi vegetale (ulei de nucă de cocos, unt de cacao, unt de shea) în proporții variabile, sirop de glucoză, făină de grâu, gălbenuș de ou, zahăr, unt, anhidru, lapte, aromă naturală de vanilie., Contine: **Gluten, Lapte, Oua, Dioxidul de sulf si sulfitii**)

### Valori nutritionale / portie (230g)

Valoare energetica: 1012 KCal /4234.21 Kj , Grasimi: 71.3 g, Acizi grasi saturati: 0 g, Glucide: 73.6 g, Zaharuri: 48.3 g, Proteine: 15.18 g, Sare: 0.18 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 440 KCal /1840.96 Kj , Grasimi: 31 g, Acizi grasi saturati: 0 g, Glucide: 32 g, Zaharuri: 21 g, Proteine: 6.6 g, Sare: 0.08 g

**Alergeni:** Gluten, Lapte, Oua, Dioxidul de sulf si sulfitii

### TORT CU MERE (200g)

18 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Mere: 120 g , Smantana: 110 g (Contine: **Lapte**), Ou crud: 70 g (Contine: **Oua**), Miez de nuca: 20 g (Contine: **Fructe cu coajă lemnoasă**), Zahar: 20 g , Ciocolata cu lapte: 8 g (Contine: **Lapte**)

### Valori nutritionale / portie (200g)

Valoare energetica: 338.37 KCal /1415.74 Kj , Grasimi: 21.82 g, Acizi grasi saturati: 2.08 g, Glucide: 27.61 g, Zaharuri: 16.49 g, Proteine: 9.1 g, Sare: 0.12 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 169.19 KCal /707.87 Kj , Grasimi: 10.91 g, Acizi grasi saturati: 1.04 g, Glucide: 13.8 g, Zaharuri: 8.25 g, Proteine: 4.55 g, Sare: 0.06 g

**Alergeni:** Lapte, Oua, Fructe cu coajă lemnoasă

## GARNITURI

### CARTOFI PRAJITI (250g)

12 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Cartofi albi: 300 g , Sare de mare: 10 g

### **Valori nutritionale / portie (250g)**

Valoare energetica: 166.94 KCal /698.46 Kj , Grasimi: 0.24 g, Acizi grasi saturati: 0.05 g, Glucide: 38.01 g, Zaharuri: 5.81 g, Proteine: 4.06 g, Sare: 8.1 g

### **Valori nutritionale / 100g**

Valoare energetica: 66.77 KCal /279.38 Kj , Grasimi: 0.1 g, Acizi grasi saturati: 0.02 g, Glucide: 15.2 g, Zaharuri: 2.32 g, Proteine: 1.63 g, Sare: 3.24 g

**Alergeni:** -

### **KRITHARAKI (300g)**

**13 Lei**

Cantitate ingrediente pentru o portie

Orez 5: 150 g , Ulei extra virgin: 10 g , Sare de mare: 1 g

### **Valori nutritionale / portie (300g)**

Valoare energetica: 587.52 KCal /2458.17 Kj , Grasimi: 25.25 g, Acizi grasi saturati: 2.61 g, Glucide: 73.79 g, Zaharuri: 0 g, Proteine: 11.46 g, Sare: 1.86 g

### **Valori nutritionale / 100g**

Valoare energetica: 195.84 KCal /819.39 Kj , Grasimi: 8.42 g, Acizi grasi saturati: 0.87 g, Glucide: 24.6 g, Zaharuri: 0 g, Proteine: 3.82 g, Sare: 0.62 g

**Alergeni:** -

### **LEGUME LA GRATAR (200g)**

**14 Lei**

Cantitate ingrediente pentru o portie

Ciuperci champignon: 100 g , Vinete: 100 g , Dovlecei: 80 g , Ceapa: 50 g , Ulei: 10 g , Sare de mare: 1 g

### **Valori nutritionale / portie (200g)**

Valoare energetica: 101.17 KCal /423.31 Kj , Grasimi: 6.29 g, Acizi grasi saturati: 0.7 g, Glucide: 10.18 g, Zaharuri: 4.25 g, Proteine: 2.61 g, Sare: 0.59 g

### **Valori nutritionale / 100g**

Valoare energetica: 50.59 KCal /211.65 Kj , Grasimi: 3.15 g, Acizi grasi saturati: 0.35 g, Glucide: 5.09 g, Zaharuri: 2.13 g, Proteine: 1.3 g, Sare: 0.3 g

**Alergeni:** -

### **OREZ CU SPANAC (200g)**

**12 Lei**

Cantitate ingrediente pentru o portie

Spanac: 100 g , Orez basmati: 50 g , Sare de mare: 1 g

### Valori nutritionale / portie (200g)

Valoare energetica: 258.28 KCal /1080.64 Kj , Grasimi: 0.53 g, Acizi grasi saturati: 0.13 g, Glucide: 56.42 g, Zaharuri: 7.35 g, Proteine: 6.49 g, Sare: 1.42 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 129.14 KCal /540.32 Kj , Grasimi: 0.26 g, Acizi grasi saturati: 0.07 g, Glucide: 28.21 g, Zaharuri: 3.68 g, Proteine: 3.25 g, Sare: 0.71 g

**Alergeni:** -

## MENIU PENTRU COPII

### NUGGET PUI CARTOFI PRAJITI (250g)

25 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Cartofi albi: 150 g , Nuggets de pui : 120 g (Carne de pui 66% (bucăți de piept de pui), făină de grâu, apă, ulei de rapița, fibre de grâu, sare, drojdie, maltodextrină, stabilizator (citrat de sodiu), amidon din cartofi, piper alb, extract de drojdie, fibre de citrice, corector de aciditate (carbonat de sodiu)., Contine: **Gluten**), Sare de mare: 10 g

### Valori nutritionale / portie (250g)

Valoare energetica: 349.55 KCal /1462.53 Kj , Grasimi: 10.31 g, Acizi grasi saturati: 0.03 g, Glucide: 40.44 g, Zaharuri: 3.86 g, Proteine: 24 g, Sare: 8.95 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 139.82 KCal /585.01 Kj , Grasimi: 4.13 g, Acizi grasi saturati: 0.01 g, Glucide: 16.18 g, Zaharuri: 1.54 g, Proteine: 9.6 g, Sare: 3.58 g

**Alergeni:** Gluten

### PASTE CU SOS POMODORO (200g)

25 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Paste: 100 g , Sos de rosii: 50 g , Telina: 10 g (Contine: **Telina**), Morcovi: 10 g , Ardei gras: 10 g , Ceapa: 10 g

### Valori nutritionale / portie (200g)

Valoare energetica: 61.26 KCal /256.32 Kj , Grasimi: 0.13 g, Acizi grasi saturati: 0.01 g, Glucide: 13.35 g, Zaharuri: 3.03 g, Proteine: 0.94 g, Sare: 0.02 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 30.63 KCal /128.16 Kj , Grasimi: 0.06 g, Acizi grasi saturati: 0.01 g, Glucide: 6.67 g, Zaharuri: 1.52 g, Proteine: 0.47 g, Sare: 0.01 g



**Alergeni:** Telina

## **PIEPT PUI GRATAR CARTOFI PRAJITI (200g)**

**25 Lei**

Cantitate ingrediente pentru o portie

Cartofi albi: 150 g , Pita Greceasca: 100 g , Piept de pui: 100 g , Iaurt: 50 g , Ulei: 1 g , Sare de mare: 1 g

### **Valori nutritionale / portie (200g)**

Valoare energetica: 312.18 KCal /1306.17 Kj , Grasimi: 5.94 g, Acizi grasi saturati: 0.97 g, Glucide: 39.29 g, Zaharuri: 2.39 g, Proteine: 19.96 g, Sare: 0.57 g

### **Valori nutritionale / 100g**

Valoare energetica: 156.09 KCal /653.09 Kj , Grasimi: 2.97 g, Acizi grasi saturati: 0.48 g, Glucide: 19.64 g, Zaharuri: 1.19 g, Proteine: 9.98 g, Sare: 0.28 g

**Alergeni:** -

## **SOUVLAKI DE PUI MENIU COPII (250g)**

**25 Lei**

Cantitate ingrediente pentru o portie

Pita Greceasca: 500 g , Cartofi albi: 150 g , Piept de pui: 100 g , Iaurt: 50 g , Ulei: 20 g , Castraveti: 20 g , Ceapa rosie: 10 g , Sare de mare: 5 g

### **Valori nutritionale / portie (250g)**

Valoare energetica: 564.09 KCal /2360.17 Kj , Grasimi: 14.85 g, Acizi grasi saturati: 2.12 g, Glucide: 80.74 g, Zaharuri: 2.89 g, Proteine: 15.31 g, Sare: 1.57 g

### **Valori nutritionale / 100g**

Valoare energetica: 225.64 KCal /944.07 Kj , Grasimi: 5.94 g, Acizi grasi saturati: 0.85 g, Glucide: 32.3 g, Zaharuri: 1.15 g, Proteine: 6.13 g, Sare: 0.63 g

**Alergeni:** -

## **MIC DEJUN**

### **IAURT GRECESC (250g)**

**18 Lei**

Cantitate ingrediente pentru o portie

Iaurt: 150 g , Fructe congelate: 80 g , Fulgi de ovaz: 60 g , Zahar: 20 g , Miez de nuca: 10 g (Contine: **Fructe cu coajă lemnoasă**)

### **Valori nutritionale / portie (250g)**

Valoare energetica: 503.41 KCal /2106.27 Kj , Grasimi: 13.48 g, Acizi grasi saturati: 0.63 g, Glucide: 77.62 g, Zaharuri: 22.52 g, Proteine: 15.56 g, Sare: 0.16 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 201.37 KCal /842.51 Kj , Grasimi: 5.39 g, Acizi grasi saturati: 0.25 g, Glucide: 31.05 g, Zaharuri: 9.01 g, Proteine: 6.23 g, Sare: 0.06 g

**Alergeni:** Fructe cu coajă lemnoasă

### MIC DEJUN TAVERNA (300g)

18 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Ou crud: 120 g (Contine: **Oua**), Pita Greceasca: 100 g , Rosii: 80 g , Cascaval: 60 g (Contine: **Lapte**), Bacon: 30 g , Castraveti: 30 g , Masline negre: 30 g

### Valori nutritionale / portie (300g)

Valoare energetica: 519.1 KCal /2171.92 Kj , Grasimi: 27.61 g, Acizi grasi saturati: 5.83 g, Glucide: 37.74 g, Zaharuri: 1.54 g, Proteine: 25.42 g, Sare: 0.71 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 173.03 KCal /723.97 Kj , Grasimi: 9.2 g, Acizi grasi saturati: 1.94 g, Glucide: 12.58 g, Zaharuri: 0.51 g, Proteine: 8.47 g, Sare: 0.24 g

**Alergeni:** Oua, Lapte

### OMLETA GRECEASCA (300g)

18 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Ou crud: 120 g (Contine: **Oua**), Pita Greceasca: 100 g , Feta: 50 g (Contine: **Lapte**), Ardei gras: 40 g , Masline negre: 30 g , Ceapa: 30 g , Rosii cherry: 20 g , Rucola: 20 g , Castraveti: 15 g

### Valori nutritionale / portie (300g)

Valoare energetica: 445.98 KCal /1865.97 Kj , Grasimi: 21.09 g, Acizi grasi saturati: 7.48 g, Glucide: 42.42 g, Zaharuri: 2.15 g, Proteine: 17.87 g, Sare: 0.52 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 148.66 KCal /621.99 Kj , Grasimi: 7.03 g, Acizi grasi saturati: 2.49 g, Glucide: 14.14 g, Zaharuri: 0.72 g, Proteine: 5.96 g, Sare: 0.17 g

**Alergeni:** Oua, Lapte

### OMLETA TAVERNEI (300g)

18 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Ou crud: 120 g (Contine: **Oua**), Pita Greceasca: 100 g , Feta: 50 g (Contine: **Lapte**), Ardei gras: 40 g , Bacon: 40 g , Ceapa: 30 g , Rosii cherry: 20 g , Rucola: 20 g , Castraveti: 15 g

### Valori nutritionale / portie (300g)

Valoare energetica: 511.24 KCal /2139.04 Kj , Grasimi: 27.77 g, Acizi grasi saturati: 11.17 g, Glucide: 40.28 g, Zaharuri: 2.1 g, Proteine: 20.88 g, Sare: 1.28 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 170.41 KCal /713.01 Kj , Grasimi: 9.26 g, Acizi grasi saturati: 3.72 g, Glucide: 13.43 g, Zaharuri: 0.7 g, Proteine: 6.96 g, Sare: 0.43 g

**Alergeni:** Oua, Lapte

## SANDWICH CU BACON SI OU (300g)

19 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Cartofi albi: 150 g , Bagheta: 60 g , Ou crud: 60 g (Contine: **Oua**), Varza: 50 g , Bacon: 40 g , Ceapa: 40 g , Mere: 7 g , Morcovi: 7 g

### Valori nutritionale / portie (300g)

Valoare energetica: 379.96 KCal /1589.73 Kj , Grasimi: 14.62 g, Acizi grasi saturati: 5.61 g, Glucide: 47.24 g, Zaharuri: 4.28 g, Proteine: 15.36 g, Sare: 0.9 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 126.65 KCal /529.91 Kj , Grasimi: 4.87 g, Acizi grasi saturati: 1.87 g, Glucide: 15.75 g, Zaharuri: 1.43 g, Proteine: 5.12 g, Sare: 0.3 g

**Alergeni:** Oua

## SANDWICH CU PUI SI CASCAVAL (300g)

21 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Cartofi albi: 150 g , Piept de pui: 100 g , Bagheta: 60 g , Varza: 50 g , Cascaval: 50 g (Contine: **Lapte**), Sos sweet chili: 40 g , Salata verde: 10 g , Ceapa: 7 g , Morcovi: 7 g , Mere: 7 g

### Valori nutritionale / portie (300g)

Valoare energetica: 408.8 KCal /1710.44 Kj , Grasimi: 8.73 g, Acizi grasi saturati: 0.82 g, Glucide: 48.21 g, Zaharuri: 3.41 g, Proteine: 32.4 g, Sare: 0.84 g

### Valori nutritionale / 100g

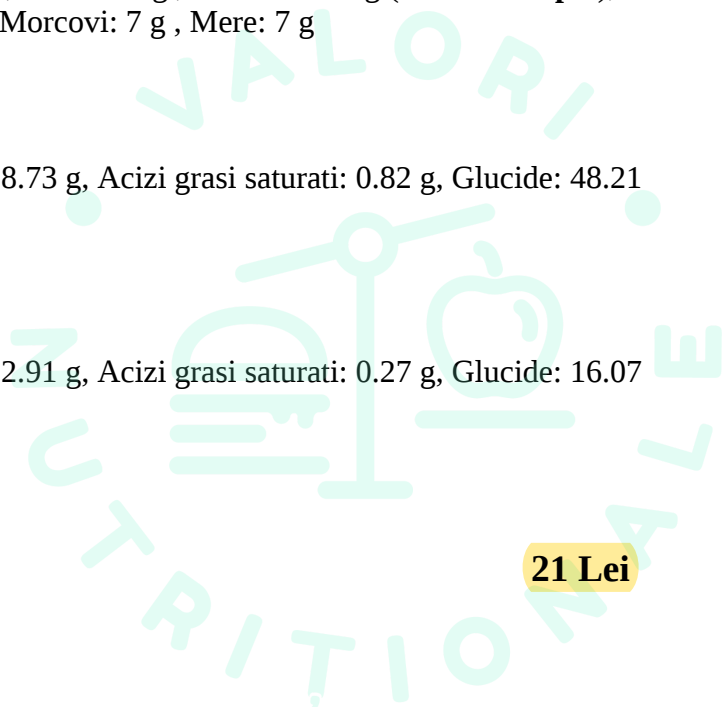
Valoare energetica: 136.27 KCal /570.15 Kj , Grasimi: 2.91 g, Acizi grasi saturati: 0.27 g, Glucide: 16.07 g, Zaharuri: 1.14 g, Proteine: 10.8 g, Sare: 0.28 g

**Alergeni:** Lapte

## SANDWICH PROSCIUTO CRUDO (300g)

21 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie



Ciabatta: 60 g , Varza: 50 g , Rosii cherry: 40 g , Mozzarella: 30 g , Prosciutto crudo: 25 g , Rucola: 15 g , Ceapa: 7 g , Morcovi: 7 g , Mere: 7 g

### Valori nutritionale / portie (300g)

Valoare energetica: 391.24 KCal /1636.97 Kj , Grasimi: 11.38 g, Acizi grasi saturati: 5.71 g, Glucide: 47.88 g, Zaharuri: 4.9 g, Proteine: 24.66 g, Sare: 1.2 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 130.41 KCal /545.66 Kj , Grasimi: 3.79 g, Acizi grasi saturati: 1.9 g, Glucide: 15.96 g, Zaharuri: 1.63 g, Proteine: 8.22 g, Sare: 0.4 g

**Alergeni:** -

## SANDWICH SU SUNCA SI CIUPERCI (300g)

19 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Cartofi albi: 150 g , Bagheta: 60 g , Sunca presata: 60 g , Varza: 50 g , Cascaval: 50 g (Contine: **Lapte**), Ciuperci champignon: 50 g , Mustar: 40 g (Contine: **Mustar**), Ou crud: 30 g (Contine: **Oua**), Mere: 7 g , Ceapa: 7 g , Morcovi: 7 g

### Valori nutritionale / portie (300g)

Valoare energetica: 398.45 KCal /1667.14 Kj , Grasimi: 16.12 g, Acizi grasi saturati: 0.79 g, Glucide: 39.01 g, Zaharuri: 4.56 g, Proteine: 24.7 g, Sare: 0.31 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 132.82 KCal /555.71 Kj , Grasimi: 5.37 g, Acizi grasi saturati: 0.26 g, Glucide: 13 g, Zaharuri: 1.52 g, Proteine: 8.23 g, Sare: 0.1 g

**Alergeni:** Lapte, Mustar, Oua

## PAINE

### LIPIE GRECEASCA (100g)

4 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Pita Greceasca: 100 g

### Valori nutritionale / portie (100g)

Valoare energetica: 281 KCal /1175.7 Kj , Grasimi: 5 g, Acizi grasi saturati: 0.8 g, Glucide: 48.9 g, Zaharuri: 1.2 g, Proteine: 3 g, Sare: 0.05 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 281 KCal /1175.7 Kj , Grasimi: 5 g, Acizi grasi saturati: 0.8 g, Glucide: 48.9 g, Zaharuri: 1.2 g, Proteine: 3 g, Sare: 0.05 g

**Alergeni:** -

## PASTE

### LINGUINI CU CREVETI (300g)

48 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Creveti: 150 g (Contine: **Crustacee, Peste**), Sos de rosii: 140 g , Paste: 125 g , Rosii cherry: 100 g , Vin alb sec: 50 g , Ulei: 20 g , Unt: 10 g

#### Valori nutritionale / portie (300g)

Valoare energetica: 268.28 KCal /1122.49 Kj , Grasimi: 14.97 g, Acizi grasi saturati: 1.34 g, Glucide: 11.24 g, Zaharuri: 2.29 g, Proteine: 17.28 g, Sare: 0.2 g

#### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 89.43 KCal /374.16 Kj , Grasimi: 4.99 g, Acizi grasi saturati: 0.45 g, Glucide: 3.75 g, Zaharuri: 0.76 g, Proteine: 5.76 g, Sare: 0.07 g

**Alergeni:** Crustacee, Peste

### PASTE ARABIATA (300g)

26 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Sos de rosii: 170 g , Rosii cherry: 100 g , Paste: 100 g , Telina: 50 g (Contine: **Telina**), Ceapa: 50 g , Morcovi: 50 g , Ulei: 10 g , Usturoi: 5 g , Sare de mare: 1 g

#### Valori nutritionale / portie (300g)

Valoare energetica: 139.67 KCal /584.39 Kj , Grasimi: 5.79 g, Acizi grasi saturati: 0.63 g, Glucide: 19.11 g, Zaharuri: 4.2 g, Proteine: 2.65 g, Sare: 0.63 g

#### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 46.56 KCal /194.8 Kj , Grasimi: 1.93 g, Acizi grasi saturati: 0.21 g, Glucide: 6.37 g, Zaharuri: 1.4 g, Proteine: 0.88 g, Sare: 0.21 g

**Alergeni:** Telina

### PASTE CU FRUCTE DE MARE (350g)

53 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Sos de rosii: 140 g , Scoici: 140 g (Contine: **Moluste, Peste**), Paste: 125 g , Calamar: 90 g (Contine: **Peste, Moluste**), Creveti: 60 g (Contine: **Crustacee, Peste**), Telina: 50 g (Contine: **Telina**), Morcovi: 50 g , Vin alb sec: 30 g , Ceapa verde: 30 g , Telina apio: 30 g (Contine: **Telina**), Unt: 10 g , Usturoi: 5 g , Ulei extra virgin: 1 g

#### Valori nutritionale / portie (350g)

Valoare energetica: 225.49 KCal /943.43 Kj , Grasimi: 6.6 g, Acizi grasi saturati: 0.29 g, Glucide: 18.74 g, Zaharuri: 3.31 g, Proteine: 19.67 g, Sare: 0.17 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 64.42 KCal /269.55 Kj , Grasimi: 1.89 g, Acizi grasi saturati: 0.08 g, Glucide: 5.35 g, Zaharuri: 0.95 g, Proteine: 5.62 g, Sare: 0.05 g

**Alergeni:** Moluste, Peste, Crustacee, Telina

### PASTE CU TON (300g)

39 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Ton ulei: 150 g (Contine: **Peste**), Sos de rosii: 150 g , Paste: 125 g , Ceapa: 50 g , Morcovi: 50 g , Condimente pentru salata: 1 g

### Valori nutritionale / portie (300g)

Valoare energetica: 213.22 KCal /892.12 Kj , Grasimi: 6.43 g, Acizi grasi saturati: 0.01 g, Glucide: 15.99 g, Zaharuri: 3.18 g, Proteine: 22.04 g, Sare: 0.02 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 71.07 KCal /297.37 Kj , Grasimi: 2.14 g, Acizi grasi saturati: 0 g, Glucide: 5.33 g, Zaharuri: 1.06 g, Proteine: 7.35 g, Sare: 0.01 g

**Alergeni:** Peste

## PREPARATE LA CUPTOR

### KLEFTICO (450g)

52 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Pulpa de vita: 150 g , Ceafa porc: 150 g , Sos de rosii: 100 g , Ceapa: 60 g , Piept de pui dezosat : 30 g (Piept de pui file dezosat, fără piele.), Morcovi: 20 g , Ulei extra virgin: 15 g , Sare de mare: 3 g

### Valori nutritionale / portie (450g)

Valoare energetica: 767.98 KCal /3213.24 Kj , Grasimi: 54.12 g, Acizi grasi saturati: 1.8 g, Glucide: 12.68 g, Zaharuri: 2.03 g, Proteine: 59.05 g, Sare: 2.57 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 170.66 KCal /714.05 Kj , Grasimi: 12.03 g, Acizi grasi saturati: 0.4 g, Glucide: 2.82 g, Zaharuri: 0.45 g, Proteine: 13.12 g, Sare: 0.57 g

**Alergeni:** -

### KOCII (750g)

99 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Pulpa de oaie: 400 g , Pasta de Tomate: 133 g , Ceapa: 100 g , Orez 5: 50 g , Usturoi: 10 g , Sare de mare: 3 g

### Valori nutritionale / portie (750g)

Valoare energetica: 979.29 KCal /4097.35 Kj , Grasimi: 42.81 g, Acizi grasi saturati: 0.01 g, Glucide: 48.88 g, Zaharuri: 2.05 g, Proteine: 94.66 g, Sare: 3.23 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 130.57 KCal /546.31 Kj , Grasimi: 5.71 g, Acizi grasi saturati: 0 g, Glucide: 6.52 g, Zaharuri: 0.27 g, Proteine: 12.62 g, Sare: 0.43 g

**Alergeni:** -

## TIGANIA HORIATIKI (400g)

55 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Ceafa porc: 200 g , Piept de pui dezosat : 100 g (Piept de pui file dezosat, fără piele.), Pasta de Tomate: 100 g , Ceapa: 100 g , Feta: 80 g (Contine: **Lapte**), Morcovi: 50 g , Ulei extra virgin: 15 g , Sare de mare: 2 g

### Valori nutritionale / portie (400g)

Valoare energetica: 564.76 KCal /2362.96 Kj , Grasimi: 36.11 g, Acizi grasi saturati: 7.25 g, Glucide: 18.86 g, Zaharuri: 1.92 g, Proteine: 50.76 g, Sare: 1.75 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 141.19 KCal /590.74 Kj , Grasimi: 9.03 g, Acizi grasi saturati: 1.81 g, Glucide: 4.71 g, Zaharuri: 0.48 g, Proteine: 12.69 g, Sare: 0.44 g

**Alergeni:** Lapte

## PREPARATE LA GRATAR

### COASTE DE MIEL (475g)

75 Lei

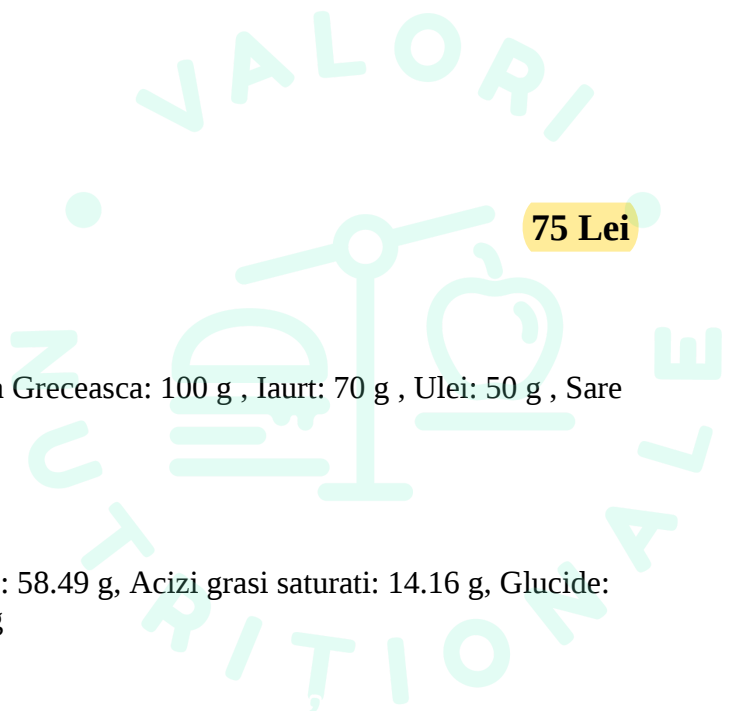
Cantitate ingrediente pentru o portie

Cartofi albi: 250 g , Cotlet de miel antricot: 250 g , Pita Greceasca: 100 g , Iaurt: 70 g , Ulei: 50 g , Sare de mare: 10 g , Ceapa rosie: 10 g , Castraveti: 10 g

### Valori nutritionale / portie (475g)

Valoare energetica: 995.92 KCal /4166.92 Kj , Grasimi: 58.49 g, Acizi grasi saturati: 14.16 g, Glucide: 62.36 g, Zaharuri: 4.7 g, Proteine: 48.56 g, Sare: 6.49 g

### Valori nutritionale / 100g



Valoare energetica: 209.67 KCal /877.25 Kj , Grasimi: 12.31 g, Acizi grasi saturati: 2.98 g, Glucide: 13.13 g, Zaharuri: 0.99 g, Proteine: 10.22 g, Sare: 1.37 g

**Alergeni:** -

## **COSTITA DE PORC FARA OS (475g)**

**37 Lei**

Cantitate ingrediente pentru o portie

Piept porc: 300 g , Cartofi albi: 250 g , Pita Greceasca: 100 g , Iaurt: 70 g , Ulei: 50 g , Sare de mare: 10 g , Castraveti: 10 g

### **Valori nutritionale / portie (475g)**

Valoare energetica: 1125.03 KCal /4707.12 Kj , Grasimi: 74.64 g, Acizi grasi saturati: 18.79 g, Glucide: 59.07 g, Zaharuri: 4.36 g, Proteine: 48.53 g, Sare: 12.38 g

### **Valori nutritionale / 100g**

Valoare energetica: 236.85 KCal /990.97 Kj , Grasimi: 15.71 g, Acizi grasi saturati: 3.96 g, Glucide: 12.44 g, Zaharuri: 0.92 g, Proteine: 10.22 g, Sare: 2.61 g

**Alergeni:** -

## **GYROS DE PORC (475g)**

**41 Lei**

Cantitate ingrediente pentru o portie

Ceafa porc: 350 g , Cartofi albi: 300 g , Ulei: 100 g , Pita Greceasca: 100 g , Iaurt: 70 g , Piept porc: 50 g , Ceapa rosie: 50 g , Castraveti: 20 g , Sare de mare: 10 g

### **Valori nutritionale / portie (475g)**

Valoare energetica: 1104.76 KCal /4622.31 Kj , Grasimi: 75.77 g, Acizi grasi saturati: 7.25 g, Glucide: 49.81 g, Zaharuri: 4.23 g, Proteine: 49.4 g, Sare: 5.36 g

### **Valori nutritionale / 100g**

Valoare energetica: 232.58 KCal /973.12 Kj , Grasimi: 15.95 g, Acizi grasi saturati: 1.53 g, Glucide: 10.49 g, Zaharuri: 0.89 g, Proteine: 10.4 g, Sare: 1.13 g

**Alergeni:** -

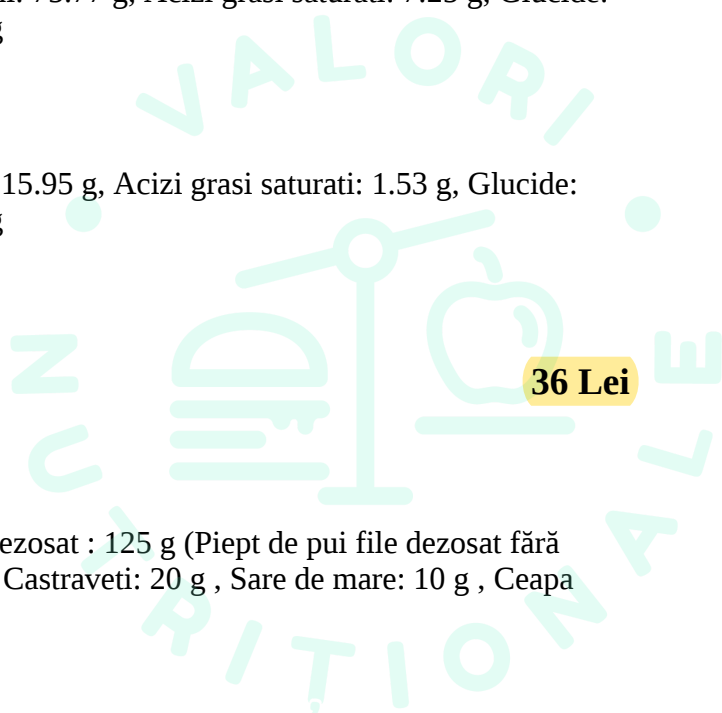
## **MIX GRILL DE PUI (475g)**

**36 Lei**

Cantitate ingrediente pentru o portie

Cartofi: 250 g , Pulpe dezosoasa: 125 g , Piept de pui dezosat : 125 g (Piept de pui file dezosat fără piele.), Pita Greceasca: 100 g , Ulei: 50 g , Iaurt: 50 g , Castraveti: 20 g , Sare de mare: 10 g , Ceapa rosie: 10 g

### **Valori nutritionale / portie (475g)**





Valoare energetica: 711.79 KCal /2978.15 Kj , Grasimi: 37.62 g, Acizi grasi saturati: 4.08 g, Glucide: 61.78 g, Zaharuri: 4.79 g, Proteine: 41.47 g, Sare: 6.56 g

### **Valori nutritionale / 100g**

Valoare energetica: 149.85 KCal /626.98 Kj , Grasimi: 7.92 g, Acizi grasi saturati: 0.86 g, Glucide: 13.01 g, Zaharuri: 1.01 g, Proteine: 8.73 g, Sare: 1.38 g

**Alergeni:** -

### **PIEPT DE PUI (475g)**

**37 Lei**

Cantitate ingrediente pentru o portie

Cartofi: 250 g , Piept de pui dezosat : 250 g (Piept de pui file dezosat fără piele.), Pita Greceasca: 100 g , Ulei: 50 g , Iaurt: 50 g , Ceapa rosie: 20 g , Castraveti: 20 g , Sare de mare: 10 g

### **Valori nutritionale / portie (475g)**

Valoare energetica: 622.44 KCal /2604.29 Kj , Grasimi: 36.09 g, Acizi grasi saturati: 4.03 g, Glucide: 61.48 g, Zaharuri: 4.84 g, Proteine: 38.51 g, Sare: 6.39 g

### **Valori nutritionale / 100g**

Valoare energetica: 131.04 KCal /548.27 Kj , Grasimi: 7.6 g, Acizi grasi saturati: 0.85 g, Glucide: 12.94 g, Zaharuri: 1.02 g, Proteine: 8.11 g, Sare: 1.35 g

**Alergeni:** -

### **PLATOU ADONIS (475g)**

**41 Lei**

Cantitate ingrediente pentru o portie

Ceafa porc: 350 g , Cartofi: 250 g , Pita Greceasca: 100 g , Piept porc: 70 g , Iaurt: 70 g , Ceapa rosie: 50 g , Ulei: 50 g , Castraveti: 20 g , Sare de mare: 10 g

### **Valori nutritionale / portie (475g)**

Valoare energetica: 987.27 KCal /4130.71 Kj , Grasimi: 59.92 g, Acizi grasi saturati: 5.96 g, Glucide: 50.1 g, Zaharuri: 3.99 g, Proteine: 55.3 g, Sare: 6.14 g

### **Valori nutritionale / 100g**

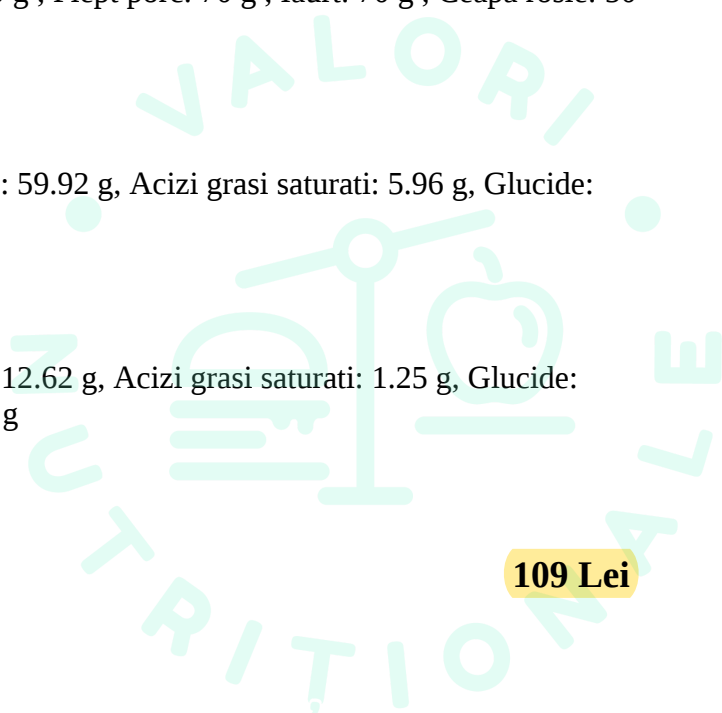
Valoare energetica: 207.85 KCal /869.62 Kj , Grasimi: 12.62 g, Acizi grasi saturati: 1.25 g, Glucide: 10.55 g, Zaharuri: 0.84 g, Proteine: 11.64 g, Sare: 1.29 g

**Alergeni:** -

### **PLATOU DIAS (1050g)**

**109 Lei**

Cantitate ingrediente pentru o portie



Ceafa porc: 350 g , Cartofi: 250 g , Pita Greceasca: 100 g , Piept porc: 70 g , Iaurt: 70 g , Ulei: 50 g , Ceapa rosie: 50 g , Castraveti: 20 g , Sare de mare: 10 g

### Valori nutritionale / portie (1050g)

Valoare energetica: 2182.38 KCal /9131.05 Kj , Grasimi: 132.46 g, Acizi grasi saturati: 13.17 g, Glucide: 110.74 g, Zaharuri: 8.82 g, Proteine: 122.24 g, Sare: 13.57 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 207.85 KCal /869.62 Kj , Grasimi: 12.62 g, Acizi grasi saturati: 1.25 g, Glucide: 10.55 g, Zaharuri: 0.84 g, Proteine: 11.64 g, Sare: 1.29 g

**Alergeni:** -

## PLATOU ELENA (475g)

58 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Ceafa porc: 350 g , Cartofi: 250 g , Calamar: 120 g (Contine: **Peste, Moluste**), Pita Greceasca: 100 g , Piept porc: 70 g , Ulei: 10 g , Sare de mare: 10 g , Ceapa rosie: 10 g

### Valori nutritionale / portie (475g)

Valoare energetica: 852.78 KCal /3568.02 Kj , Grasimi: 41.98 g, Acizi grasi saturati: 4.01 g, Glucide: 47.95 g, Zaharuri: 3.81 g, Proteine: 65.05 g, Sare: 6.47 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 179.53 KCal /751.16 Kj , Grasimi: 8.84 g, Acizi grasi saturati: 0.84 g, Glucide: 10.09 g, Zaharuri: 0.8 g, Proteine: 13.7 g, Sare: 1.36 g

**Alergeni:** Peste, Moluste

## PLATOU NIKOS (475g)

41 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Ceafa porc: 300 g , Cartofi: 250 g , Pita Greceasca: 100 g , Piept de pui dezosat : 100 g (Piept de pui file dezosat fără piele.), Ulei: 50 g , Piept porc: 50 g , Iaurt: 50 g , Sare de mare: 10 g , Ceapa rosie: 10 g

### Valori nutritionale / portie (475g)

Valoare energetica: 928.78 KCal /3886.02 Kj , Grasimi: 56.8 g, Acizi grasi saturati: 5.42 g, Glucide: 49.36 g, Zaharuri: 3.81 g, Proteine: 58.95 g, Sare: 6.11 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 195.53 KCal /818.11 Kj , Grasimi: 11.96 g, Acizi grasi saturati: 1.14 g, Glucide: 10.39 g, Zaharuri: 0.8 g, Proteine: 12.41 g, Sare: 1.29 g

**Alergeni:** -

## PLATOU SALONIKI (2000g)

194 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Cartofi: 700 g , Ceafa porc: 600 g , Pulpe dezosoasa: 250 g , Piept de pui dezosat : 200 g (Piept de pui file dezosat fără piele.), Iaurt: 150 g , Piept porc: 150 g , Ulei: 100 g , Carnati afumati: 70 g , Castraveti: 50 g , Ceapa rosie: 20 g , Sare de mare: 10 g , Marar: 1 g

### Valori nutritionale / portie (2000g)

Valoare energetica: 3360.65 KCal /14060.97 Kj , Grasimi: 212.58 g, Acizi grasi saturati: 20.52 g, Glucide: 116.06 g, Zaharuri: 15.13 g, Proteine: 268.94 g, Sare: 13.57 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 168.03 KCal /703.05 Kj , Grasimi: 10.63 g, Acizi grasi saturati: 1.03 g, Glucide: 5.8 g, Zaharuri: 0.76 g, Proteine: 13.45 g, Sare: 0.68 g

**Alergeni:** -

## PLATOU TROFO (475g)

41 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Ceafa porc: 350 g , Cartofi: 250 g , Pita Greceasca: 100 g , Piept porc: 70 g , Carnati afumati: 70 g , Ulei: 50 g , Iaurt: 50 g , Ceapa rosie: 50 g , Sare de mare: 10 g , Castraveti: 10 g

### Valori nutritionale / portie (475g)

Valoare energetica: 1033.57 KCal /4324.47 Kj , Grasimi: 65.49 g, Acizi grasi saturati: 5.72 g, Glucide: 46.81 g, Zaharuri: 3.81 g, Proteine: 57.51 g, Sare: 5.9 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 217.59 KCal /910.41 Kj , Grasimi: 13.79 g, Acizi grasi saturati: 1.2 g, Glucide: 9.86 g, Zaharuri: 0.8 g, Proteine: 12.11 g, Sare: 1.24 g

**Alergeni:** -

## PULPE DE PUI (475g)

35 Lei

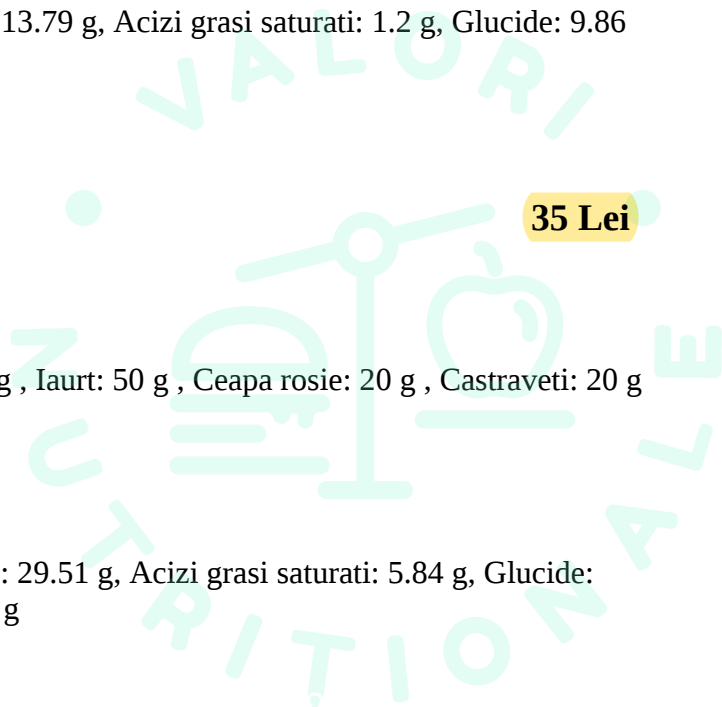
Cantitate ingrediente pentru o portie

Cartofi: 250 g , Pulpe pui: 250 g , Pita Greceasca: 100 g , Iaurt: 50 g , Ceapa rosie: 20 g , Castraveti: 20 g , Sare de mare: 10 g

### Valori nutritionale / portie (475g)

Valoare energetica: 701.17 KCal /2933.69 Kj , Grasimi: 29.51 g, Acizi grasi saturati: 5.84 g, Glucide: 66.38 g, Zaharuri: 5.52 g, Proteine: 36.59 g, Sare: 6.85 g

### Valori nutritionale / 100g



Valoare energetica: 147.61 KCal /617.62 Kj , Grasimi: 6.21 g, Acizi grasi saturati: 1.23 g, Glucide: 13.97 g, Zaharuri: 1.16 g, Proteine: 7.7 g, Sare: 1.44 g

**Alergeni:** -

## **SANDWICI CLUB CU GYROS (475g)**

**37 Lei**

Cantitate ingrediente pentru o portie

Ceafa porc: 350 g , Cartofi: 250 g , Iaurt: 100 g , Pita Greceasca: 100 g , Piept porc: 70 g , Rosii: 50 g , Sare de mare: 20 g , Ceapa rosie: 10 g , Salata verde: 2 g , Maioneza: 1 g , Ketchup: 1 g

### **Valori nutritionale / portie (475g)**

Valoare energetica: 800.16 KCal /3347.87 Kj , Grasimi: 37.36 g, Acizi grasi saturati: 3.37 g, Glucide: 51.99 g, Zaharuri: 3.98 g, Proteine: 57.25 g, Sare: 11.23 g

### **Valori nutritionale / 100g**

Valoare energetica: 168.45 KCal /704.81 Kj , Grasimi: 7.87 g, Acizi grasi saturati: 0.71 g, Glucide: 10.94 g, Zaharuri: 0.84 g, Proteine: 12.05 g, Sare: 2.36 g

**Alergeni:** -

## **SOUVLAKI DE PORC (475g)**

**41 Lei**

Cantitate ingrediente pentru o portie

Cartofi: 250 g , Ceafa porc: 250 g , Pita Greceasca: 100 g , Ulei: 50 g , Castraveti: 50 g , Iaurt: 50 g , Sare de mare: 10 g , Ceapa rosie: 10 g

### **Valori nutritionale / portie (475g)**

Valoare energetica: 955.18 KCal /3996.48 Kj , Grasimi: 56.77 g, Acizi grasi saturati: 3.93 g, Glucide: 60.04 g, Zaharuri: 4.7 g, Proteine: 43.95 g, Sare: 6.22 g

### **Valori nutritionale / 100g**

Valoare energetica: 201.09 KCal /841.36 Kj , Grasimi: 11.95 g, Acizi grasi saturati: 0.83 g, Glucide: 12.64 g, Zaharuri: 0.99 g, Proteine: 9.25 g, Sare: 1.31 g

**Alergeni:** -

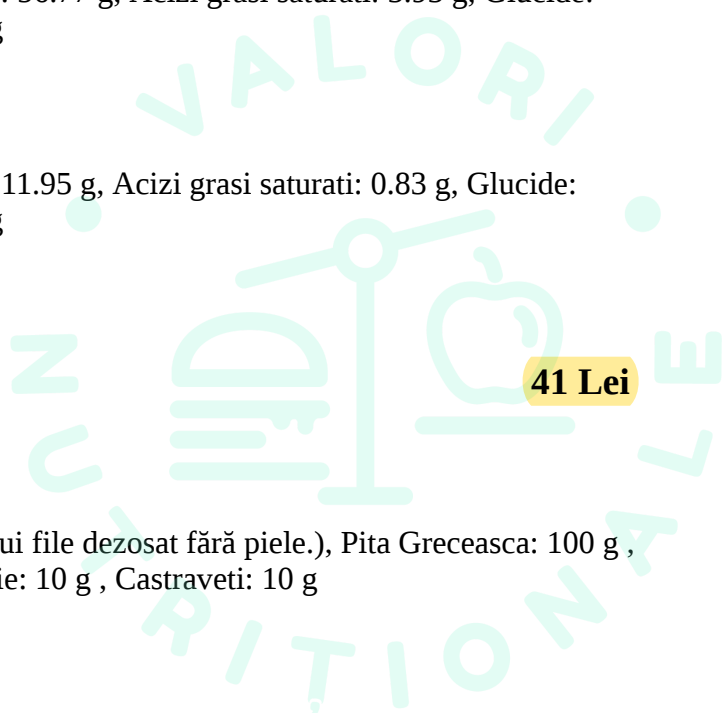
## **SOUVLAKI DE PUI (475g)**

**41 Lei**

Cantitate ingrediente pentru o portie

Cartofi: 250 g , Piept de pui dezosat : 200 g (Piept de pui file dezosat fără piele.), Pita Greceasca: 100 g , Ulei: 50 g , Iaurt: 50 g , Sare de mare: 10 g , Ceapa rosie: 10 g , Castraveti: 10 g

### **Valori nutritionale / portie (475g)**



Valoare energetica: 682.74 KCal /2856.6 Kj , Grasimi: 39.8 g, Acizi grasi saturati: 4.44 g, Glucide: 66.97 g, Zaharuri: 5.18 g, Proteine: 35.41 g, Sare: 7.05 g

#### **Valori nutritionale / 100g**

Valoare energetica: 143.74 KCal /601.39 Kj , Grasimi: 8.38 g, Acizi grasi saturati: 0.93 g, Glucide: 14.1 g, Zaharuri: 1.09 g, Proteine: 7.45 g, Sare: 1.48 g

**Alergeni:** -

### **SOUVLAKI DE PUI CU BACON (475g)**

**41 Lei**

Cantitate ingrediente pentru o portie

Cartofi: 250 g , Piept de pui dezosat : 200 g (Piept de pui file dezosat fără piele.), Pita Greceasca: 100 g , Ulei: 50 g , Iaurt: 50 g , Sare de mare: 10 g , Ceapa rosie: 10 g , Castraveti: 10 g

#### **Valori nutritionale / portie (475g)**

Valoare energetica: 682.74 KCal /2856.6 Kj , Grasimi: 39.8 g, Acizi grasi saturati: 4.44 g, Glucide: 66.97 g, Zaharuri: 5.18 g, Proteine: 35.41 g, Sare: 7.05 g

#### **Valori nutritionale / 100g**

Valoare energetica: 143.74 KCal /601.39 Kj , Grasimi: 8.38 g, Acizi grasi saturati: 0.93 g, Glucide: 14.1 g, Zaharuri: 1.09 g, Proteine: 7.45 g, Sare: 1.48 g

**Alergeni:** -

### **SOUVLAKI UMPLUT CU BRANZA SI PAPRIKA (475g)**

**38 Lei**

Cantitate ingrediente pentru o portie

Cartofi: 250 g , Muschiulet de porc: 150 g , Pita Greceasca: 100 g , Feta: 80 g (Contine: **Lapte**), Iaurt: 50 g , Ardei capia/kapia: 50 g , Ceapa rosie: 10 g

#### **Valori nutritionale / portie (475g)**

Valoare energetica: 652.06 KCal /2728.21 Kj , Grasimi: 21.31 g, Acizi grasi saturati: 9.33 g, Glucide: 69.98 g, Zaharuri: 6.31 g, Proteine: 39.73 g, Sare: 1.93 g

#### **Valori nutritionale / 100g**

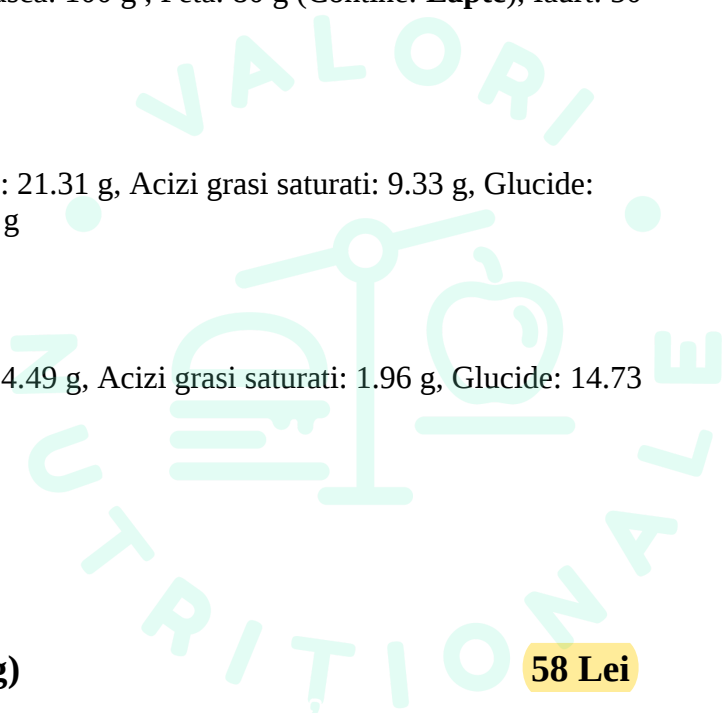
Valoare energetica: 137.28 KCal /574.36 Kj , Grasimi: 4.49 g, Acizi grasi saturati: 1.96 g, Glucide: 14.73 g, Zaharuri: 1.33 g, Proteine: 8.37 g, Sare: 0.41 g

**Alergeni:** Lapte

### **SALATE APERITIV**

### **SALATA CARACATITA CU HUMUS (350g)**

**58 Lei**



Cantitate ingrediente pentru o portie

Caracatita: 200 g (Contine: **Moluste, Peste**), Pita Greceasca: 50 g , Naut: 50 g , Rosii cherry: 50 g , Ulei extra virgin: 30 g , Porumb: 20 g , Masline negre: 20 g , Sare de mare: 1 g

### Valori nutritionale / portie (350g)

Valoare energetica: 648.21 KCal /2712.1 Kj , Grasimi: 31.13 g, Acizi grasi saturati: 4.9 g, Glucide: 53.71 g, Zaharuri: 8.11 g, Proteine: 34.93 g, Sare: 1.65 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 185.2 KCal /774.89 Kj , Grasimi: 8.89 g, Acizi grasi saturati: 1.4 g, Glucide: 15.35 g, Zaharuri: 2.32 g, Proteine: 9.98 g, Sare: 0.47 g

**Alergeni:** Moluste, Peste

## SALATA CU GYROS (400g)

33 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Ceafa porc: 200 g , Rosii: 120 g , Salata verde: 100 g , Ceapa: 50 g , Castraveti: 20 g , Ardei iute murat: 10 g

### Valori nutritionale / portie (400g)

Valoare energetica: 416.08 KCal /1740.89 Kj , Grasimi: 22.9 g, Acizi grasi saturati: 0.01 g, Glucide: 11.94 g, Zaharuri: 3.06 g, Proteine: 40.81 g, Sare: 0.1 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 104.02 KCal /435.22 Kj , Grasimi: 5.73 g, Acizi grasi saturati: 0 g, Glucide: 2.99 g, Zaharuri: 0.76 g, Proteine: 10.2 g, Sare: 0.02 g

**Alergeni:** -

## SALATA CU TON (250g)

38 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Ton ulei: 150 g (Contine: **Peste**), Salata verde: 100 g , Rosii: 100 g , Ou crud: 60 g (Contine: **Oua**), Ceapa: 50 g , Castraveti: 20 g

### Valori nutritionale / portie (250g)

Valoare energetica: 201.42 KCal /842.74 Kj , Grasimi: 8.97 g, Acizi grasi saturati: 0.98 g, Glucide: 6.98 g, Zaharuri: 1.8 g, Proteine: 24.07 g, Sare: 0.07 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 80.57 KCal /337.1 Kj , Grasimi: 3.59 g, Acizi grasi saturati: 0.39 g, Glucide: 2.79 g, Zaharuri: 0.72 g, Proteine: 9.63 g, Sare: 0.03 g

**Alergeni:** Peste, Oua

## **SALATA DE ACRITURI (200g)**

**13 Lei**

Cantitate ingrediente pentru o portie

Gogosari: 100 g , Castraveți acrii: 100 g

### **Valori nutritionale / portie (200g)**

Valoare energetica: 46 KCal /192.46 Kj , Grasimi: 0.7 g, Acizi grasi saturati: 0.1 g, Glucide: 10 g, Zaharuri: 2.1 g, Proteine: 1.4 g, Sare: 1.5 g

### **Valori nutritionale / 100g**

Valoare energetica: 23 KCal /96.23 Kj , Grasimi: 0.35 g, Acizi grasi saturati: 0.05 g, Glucide: 5 g, Zaharuri: 1.05 g, Proteine: 0.7 g, Sare: 0.75 g

**Alergeni:** -

## **SALATA DE ROSII (200g)**

**13 Lei**

Cantitate ingrediente pentru o portie

Rosii: 250 g

### **Valori nutritionale / portie (200g)**

Valoare energetica: 36 KCal /150.62 Kj , Grasimi: 0.4 g, Acizi grasi saturati: 0 g, Glucide: 7.8 g, Zaharuri: 2.4 g, Proteine: 1.8 g, Sare: 0.01 g

### **Valori nutritionale / 100g**

Valoare energetica: 18 KCal /75.31 Kj , Grasimi: 0.2 g, Acizi grasi saturati: 0 g, Glucide: 3.9 g, Zaharuri: 1.2 g, Proteine: 0.9 g, Sare: 0 g

**Alergeni:** -

## **SALATA DE SFECLA CU COD PANE (350g)**

**36 Lei**

Cantitate ingrediente pentru o portie

Sfecla rosie: 150 g , File de cod pane 4 buc : 150 g (Cod de Alaska 49%, făină din grâu (grâu, carbonat de calciu, fier, niacină, tiamină), apă, ulei de rapiță, amidon din grâu, sare, făină de orez, făină de porumb, muștar, arome naturale (inclusiv muștar), dextroză, praf de copt (difosfat, bicarbonat de sodiu), praf de usturoi, gluten din grâu, boia de ardei, extract de condimente., Contine: **Gluten, Lapte, Mustar, Peste**, Poate contine urme de: **Lapte**), Ulei extra virgin: 3 g , Ceapa rosie: 2 g , Mustar: 2 g (Contine: **Mustar**)

### **Valori nutritionale / portie (350g)**

Valoare energetica: 454.84 KCal /1903.05 Kj , Grasimi: 20.34 g, Acizi grasi saturati: 0.48 g, Glucide: 49.9 g, Zaharuri: 5.76 g, Proteine: 19.95 g, Sare: 1.39 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 129.95 KCal /543.73 Kj , Grasimi: 5.81 g, Acizi grasi saturati: 0.14 g, Glucide: 14.26 g, Zaharuri: 1.64 g, Proteine: 5.7 g, Sare: 0.4 g

**Alergeni:** Gluten, Lapte, Mustar, Peste

**Poate contine urme de:** Lapte

### SALATA DE SFECLA ROSIE (250g)

18 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Sfecla rosie: 150 g , Rosii: 50 g , Ulei extra virgin: 15 g , Otet: 2 g , Usturoi: 1 g

### Valori nutritionale / portie (250g)

Valoare energetica: 230.31 KCal /963.61 Kj , Grasimi: 16.3 g, Acizi grasi saturati: 2.41 g, Glucide: 19.84 g, Zaharuri: 5.53 g, Proteine: 3.34 g, Sare: 0.14 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 92.12 KCal /385.44 Kj , Grasimi: 6.52 g, Acizi grasi saturati: 0.96 g, Glucide: 7.94 g, Zaharuri: 2.21 g, Proteine: 1.33 g, Sare: 0.06 g

**Alergeni:** -

### SALATA DE VARZA (150g)

8 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Varza: 250 g , Sare de mare: 1 g , Ulei: 1 g

### Valori nutritionale / portie (150g)

Valoare energetica: 42.55 KCal /178.04 Kj , Grasimi: 0.74 g, Acizi grasi saturati: 0.07 g, Glucide: 8.63 g, Zaharuri: 3.72 g, Proteine: 1.9 g, Sare: 0.63 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 28.37 KCal /118.69 Kj , Grasimi: 0.49 g, Acizi grasi saturati: 0.04 g, Glucide: 5.75 g, Zaharuri: 2.48 g, Proteine: 1.27 g, Sare: 0.42 g

**Alergeni:** -

### SALATA FITNESS (300g)

31 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Salata verde: 150 g , Piept de pui dezosat : 100 g (Piept de pui file dezosat fără piele.), Rosii: 100 g , Castraveti: 70 g , Ou crud: 60 g (Contine: **Oua**), Porumb: 20 g

### Valori nutritionale / portie (300g)



Valoare energetica: 89.42 KCal /374.11 Kj , Grasimi: 3.98 g, Acizi grasi saturati: 1.13 g, Glucide: 8.29 g, Zaharuri: 2.1 g, Proteine: 18.57 g, Sare: 0.08 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 29.81 KCal /124.7 Kj , Grasimi: 1.33 g, Acizi grasi saturati: 0.38 g, Glucide: 2.76 g, Zaharuri: 0.7 g, Proteine: 6.19 g, Sare: 0.03 g

**Alergeni:** Oua

## SALATA GRECEASCA (500g)

37 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Rosii: 250 g , Ardei gras: 150 g , Feta: 100 g (Contine: **Lapte**), Castraveti: 100 g , Ardei iute murat: 50 g , Masline negre: 50 g , Ulei extra virgin: 25 g , Ceapa rosie: 25 g

### Valori nutritionale / portie (500g)

Valoare energetica: 418.51 KCal /1751.05 Kj , Grasimi: 32.94 g, Acizi grasi saturati: 10.45 g, Glucide: 22.91 g, Zaharuri: 4.75 g, Proteine: 11.14 g, Sare: 0.95 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 83.7 KCal /350.21 Kj , Grasimi: 6.59 g, Acizi grasi saturati: 2.09 g, Glucide: 4.58 g, Zaharuri: 0.95 g, Proteine: 2.23 g, Sare: 0.19 g

**Alergeni:** Lapte

## SALATA VERDE CU LAMAIE (150g)

12 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Salata verde: 150 g , Zeama de lamaie: 10 g

### Valori nutritionale / portie (150g)

Valoare energetica: 27.28 KCal /114.14 Kj , Grasimi: 0.42 g, Acizi grasi saturati: 0 g, Glucide: 5.45 g, Zaharuri: 1.87 g, Proteine: 1.73 g, Sare: 0.04 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 18.19 KCal /76.09 Kj , Grasimi: 0.28 g, Acizi grasi saturati: 0 g, Glucide: 3.63 g, Zaharuri: 1.24 g, Proteine: 1.15 g, Sare: 0.03 g

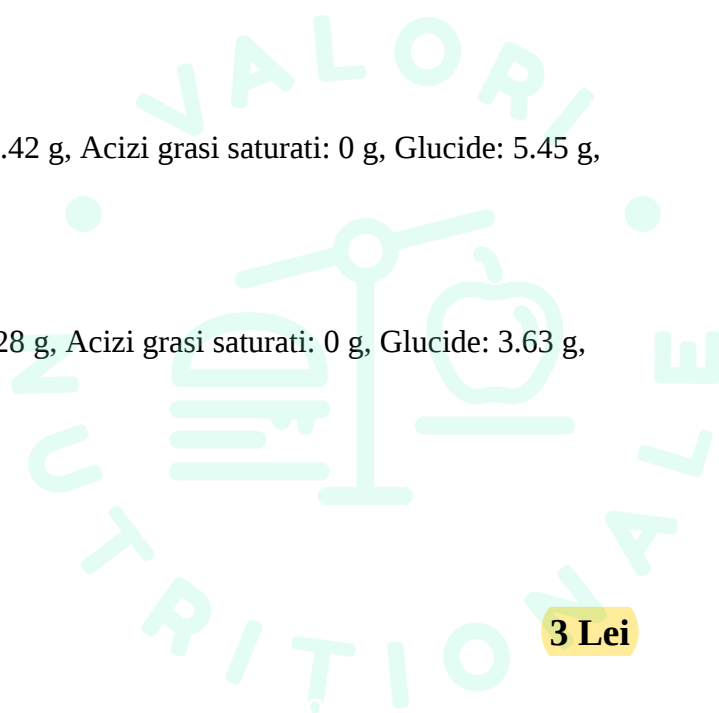
**Alergeni:** -

## SOSURI

### KETCHUP (30g)

3 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie



Ketchup: 30 g

**Valori nutritionale / portie (30g)**

Valoare energetica: 32.7 KCal /136.82 Kj , Grasimi: 0.09 g, Acizi grasi saturati: 0 g, Glucide: 7.2 g, Zaharuri: 0 g, Proteine: 0.6 g, Sare: 0 g

**Valori nutritionale / 100g**

Valoare energetica: 109 KCal /456.07 Kj , Grasimi: 0.3 g, Acizi grasi saturati: 0 g, Glucide: 24 g, Zaharuri: 0 g, Proteine: 2 g, Sare: 0 g

**Alergeni:** -

**MAIONEZA (30g)**

**3 Lei**

Cantitate ingrediente pentru o portie

Maioneza: 30 g

**Valori nutritionale / portie (30g)**

Valoare energetica: 216.9 KCal /907.51 Kj , Grasimi: 23.94 g, Acizi grasi saturati: 3.09 g, Glucide: 0.03 g, Zaharuri: 0 g, Proteine: 0.33 g, Sare: 0.18 g

**Valori nutritionale / 100g**

Valoare energetica: 723 KCal /3025.03 Kj , Grasimi: 79.8 g, Acizi grasi saturati: 10.3 g, Glucide: 0.1 g, Zaharuri: 0 g, Proteine: 1.1 g, Sare: 0.6 g

**Alergeni:** -

**MUJDEI (30g)**

**3 Lei**

Cantitate ingrediente pentru o portie

Usturoi: 20 g

**Valori nutritionale / portie (30g)**

Valoare energetica: 44.7 KCal /187.02 Kj , Grasimi: 0.15 g, Acizi grasi saturati: 0.03 g, Glucide: 9.9 g, Zaharuri: 0.6 g, Proteine: 1.92 g, Sare: 0 g

**Valori nutritionale / 100g**

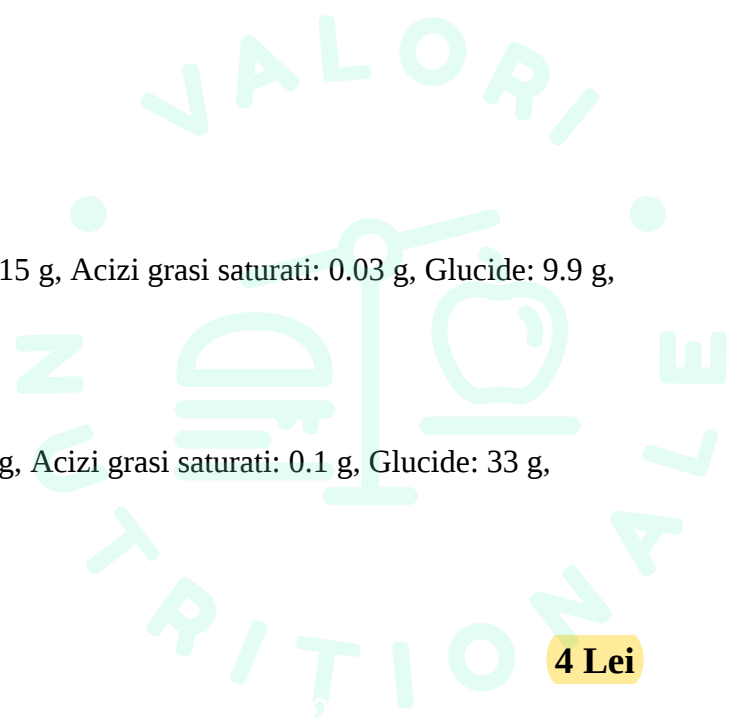
Valoare energetica: 149 KCal /623.4 Kj , Grasimi: 0.5 g, Acizi grasi saturati: 0.1 g, Glucide: 33 g, Zaharuri: 2 g, Proteine: 6.4 g, Sare: 0 g

**Alergeni:** -

**SOS AIOLI (60g)**

**4 Lei**

Cantitate ingrediente pentru o portie



Ketchup: 10 g , Maioneza: 4 g , Capere conservate: 1 g

### **Valori nutritionale / portie (60g)**

Valoare energetica: 160.2 KCal /670.28 Kj , Grasimi: 12.92 g, Acizi grasi saturati: 1.64 g, Glucide: 9.8 g, Zaharuri: 0.12 g, Proteine: 1.04 g, Sare: 0.2 g

### **Valori nutritionale / 100g**

Valoare energetica: 267 KCal /1117.13 Kj , Grasimi: 21.53 g, Acizi grasi saturati: 2.73 g, Glucide: 16.33 g, Zaharuri: 0.2 g, Proteine: 1.73 g, Sare: 0.33 g

**Alergeni:** -

### **SOS BURGER (60g)**

**4 Lei**

Cantitate ingrediente pentru o portie

Ketchup: 4 g , Maioneza: 4 g , Capere conservate: 1 g

### **Valori nutritionale / portie (60g)**

Valoare energetica: 223.4 KCal /934.67 Kj , Grasimi: 21.4 g, Acizi grasi saturati: 2.73 g, Glucide: 6.73 g, Zaharuri: 0.2 g, Proteine: 0.93 g, Sare: 0.33 g

### **Valori nutritionale / 100g**

Valoare energetica: 372.33 KCal /1557.78 Kj , Grasimi: 35.67 g, Acizi grasi saturati: 4.56 g, Glucide: 11.22 g, Zaharuri: 0.33 g, Proteine: 1.56 g, Sare: 0.56 g

**Alergeni:** -

### **SOS CAPIA (60g)**

**4 Lei**

Cantitate ingrediente pentru o portie

Sos de rosii: 20 g , Ardei iute murat: 10 g , Ardei gras: 1 g

### **Valori nutritionale / portie (60g)**

Valoare energetica: 23.03 KCal /96.41 Kj , Grasimi: 0.08 g, Acizi grasi saturati: 0 g, Glucide: 4.68 g, Zaharuri: 0.6 g, Proteine: 0.74 g, Sare: 0.15 g

### **Valori nutritionale / 100g**

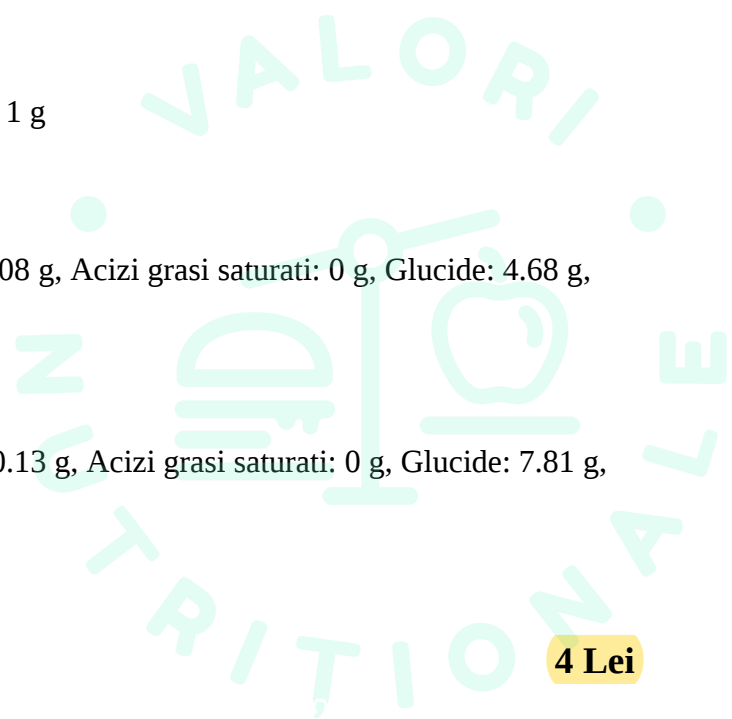
Valoare energetica: 38.39 KCal /160.68 Kj , Grasimi: 0.13 g, Acizi grasi saturati: 0 g, Glucide: 7.81 g, Zaharuri: 1 g, Proteine: 1.23 g, Sare: 0.26 g

**Alergeni:** -

### **SOS CHEF (60g)**

**4 Lei**

Cantitate ingrediente pentru o portie



Ketchup: 30 g , Maioneza: 30 g

### **Valori nutritionale / portie (60g)**

Valoare energetica: 249.6 KCal /1044.33 Kj , Grasimi: 24.03 g, Acizi grasi saturati: 3.09 g, Glucide: 7.23 g, Zaharuri: 0 g, Proteine: 0.93 g, Sare: 0.18 g

### **Valori nutritionale / 100g**

Valoare energetica: 416 KCal /1740.55 Kj , Grasimi: 40.05 g, Acizi grasi saturati: 5.15 g, Glucide: 12.05 g, Zaharuri: 0 g, Proteine: 1.55 g, Sare: 0.3 g

**Alergeni:** -

### **SOS DULCE /PICANT (50g)**

**4 Lei**

Cantitate ingrediente pentru o portie

Sos sweet chili: 50 g

### **Valori nutritionale / portie (50g)**

Valoare energetica: 80 KCal /334.72 Kj , Grasimi: 0.05 g, Acizi grasi saturati: 0.05 g, Glucide: 19.05 g, Zaharuri: 0 g, Proteine: 0.2 g, Sare: 1.57 g

### **Valori nutritionale / 100g**

Valoare energetica: 160 KCal /669.44 Kj , Grasimi: 0.1 g, Acizi grasi saturati: 0.1 g, Glucide: 38.1 g, Zaharuri: 0 g, Proteine: 0.4 g, Sare: 3.14 g

**Alergeni:** -

### **SOS IUTE (60g)**

**4 Lei**

Cantitate ingrediente pentru o portie

Sos de rosii: 50 g

### **Valori nutritionale / portie (60g)**

Valoare energetica: 18.6 KCal /77.82 Kj , Grasimi: 0.06 g, Acizi grasi saturati: 0 g, Glucide: 3.6 g, Zaharuri: 0.48 g, Proteine: 0.66 g, Sare: 0 g

### **Valori nutritionale / 100g**

Valoare energetica: 31 KCal /129.7 Kj , Grasimi: 0.1 g, Acizi grasi saturati: 0 g, Glucide: 6 g, Zaharuri: 0.8 g, Proteine: 1.1 g, Sare: 0 g

**Alergeni:** -

## **SPECIALITATI PESTE SI FRUCTE DE MARE**

## BARBOUNI LA TIGAIE (350g)

62 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Peste barbun: 350 g (Contine: **Peste**), Faina alba: 100 g (Contine: **Gluten**), Ulei: 100 g , Spanac: 50 g , Orez basmati: 50 g , Mustar: 1 g (Contine: **Mustar**), Condimente pentru pește: 1 g

### Valori nutritionale / portie (350g)

Valoare energetica: 1059.59 KCal /4433.34 Kj , Grasimi: 63.04 g, Acizi grasi saturati: 5.93 g, Glucide: 63.07 g, Zaharuri: 2.05 g, Proteine: 54.05 g, Sare: 0.03 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 302.74 KCal /1266.67 Kj , Grasimi: 18.01 g, Acizi grasi saturati: 1.69 g, Glucide: 18.02 g, Zaharuri: 0.58 g, Proteine: 15.44 g, Sare: 0.01 g

**Alergeni:** Peste, Gluten, Mustar

## CALAMARI BABY PRAJITI (300g)

55 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Baby Calamar: 350 g (Contine: **Peste, Moluste**), Maioneza: 70 g , Salata verde: 20 g , Condimente pentru pește: 1 g

### Valori nutritionale / portie (300g)

Valoare energetica: 566.8 KCal /2371.5 Kj , Grasimi: 41.4 g, Acizi grasi saturati: 4.9 g, Glucide: 8.11 g, Zaharuri: 0.18 g, Proteine: 37.9 g, Sare: 0.29 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 188.93 KCal /790.5 Kj , Grasimi: 13.8 g, Acizi grasi saturati: 1.63 g, Glucide: 2.7 g, Zaharuri: 0.06 g, Proteine: 12.63 g, Sare: 0.1 g

**Alergeni:** Peste, Moluste

## CALAMARI LA GRATAR (200g)

48 Lei

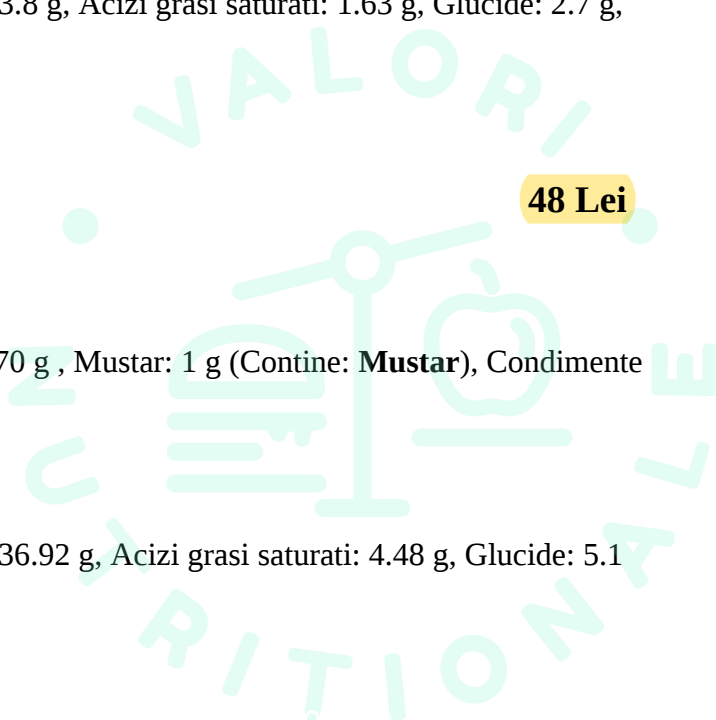
Cantitate ingrediente pentru o portie

Calamar: 250 g (Contine: **Peste, Moluste**), Maioneza: 70 g , Mustar: 1 g (Contine: **Mustar**), Condimente pentru pește: 1 g

### Valori nutritionale / portie (200g)

Valoare energetica: 458.68 KCal /1919.1 Kj , Grasimi: 36.92 g, Acizi grasi saturati: 4.48 g, Glucide: 5.1 g, Zaharuri: 0.02 g, Proteine: 24.79 g, Sare: 0.27 g

### Valori nutritionale / 100g



Valoare energetica: 229.34 KCal /959.55 Kj , Grasimi: 18.46 g, Acizi grasi saturati: 2.24 g, Glucide: 2.55 g, Zaharuri: 0.01 g, Proteine: 12.39 g, Sare: 0.13 g

**Alergeni:** Peste, Moluste, Mustar

## CARACATITA LA GRATAR (450g)

95 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Caracatita: 500 g (Contine: **Moluste, Peste**), Cartofi: 150 g , Ceapa: 50 g , Unt: 20 g , Condimente pentru peste: 1 g

### Valori nutritionale / portie (450g)

Valoare energetica: 426.27 KCal /1783.51 Kj , Grasimi: 13.39 g, Acizi grasi saturati: 1.58 g, Glucide: 24.95 g, Zaharuri: 2.78 g, Proteine: 48.53 g, Sare: 1.45 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 94.73 KCal /396.34 Kj , Grasimi: 2.98 g, Acizi grasi saturati: 0.35 g, Glucide: 5.55 g, Zaharuri: 0.62 g, Proteine: 10.78 g, Sare: 0.32 g

**Alergeni:** Moluste, Peste

## CARACATITA MARINATA (200g)

87 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Caracatita: 500 g (Contine: **Moluste, Peste**)

### Valori nutritionale / portie (200g)

Valoare energetica: 164 KCal /686.18 Kj , Grasimi: 2 g, Acizi grasi saturati: 1 g, Glucide: 4.4 g, Zaharuri: 0 g, Proteine: 29.8 g, Sare: 0.92 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 82 KCal /343.09 Kj , Grasimi: 1 g, Acizi grasi saturati: 0.5 g, Glucide: 2.2 g, Zaharuri: 0 g, Proteine: 14.9 g, Sare: 0.46 g

**Alergeni:** Moluste, Peste

## CREVETI IN SOS DE ROSII (250g)

38 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Sos de rosii: 150 g , Rosii cherry: 100 g , Creveti: 100 g (Contine: **Crustacee, Peste**), Morcovi: 50 g , Ceapa: 50 g , Pita Greceasca: 50 g , Vin sec: 50 g , Baby spanac: 20 g

### Valori nutritionale / portie (250g)

Valoare energetica: 185.35 KCal /775.5 Kj , Grasimi: 1.74 g, Acizi grasi saturati: 0.32 g, Glucide: 23.49 g, Zaharuri: 2.5 g, Proteine: 11.86 g, Sare: 0.15 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 74.14 KCal /310.2 Kj , Grasimi: 0.69 g, Acizi grasi saturati: 0.13 g, Glucide: 9.39 g, Zaharuri: 1 g, Proteine: 4.75 g, Sare: 0.06 g

**Alergeni:** Crustacee, Peste

### CREVETI LA GRATAR CU RUCOLA SI SOS CAPIA (250g)

67 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Creveti cruzi 16/20 Black Tiger: 350 g (Contine: **Crustacee, Peste**), Ardei gras: 50 g

### Valori nutritionale / portie (250g)

Valoare energetica: 130.94 KCal /547.84 Kj , Grasimi: 2.25 g, Acizi grasi saturati: 0.03 g, Glucide: 1.44 g, Zaharuri: 0.53 g, Proteine: 26.53 g, Sare: 0 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 52.38 KCal /219.14 Kj , Grasimi: 0.9 g, Acizi grasi saturati: 0.01 g, Glucide: 0.57 g, Zaharuri: 0.21 g, Proteine: 10.61 g, Sare: 0 g

**Alergeni:** Crustacee, Peste

### CREVETI PANE (250g)

57 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Creveti: 250 g (Contine: **Crustacee, Peste**), Icre negre: 20 g (Contine: **Peste**), Faina alba: 10 g (Contine: **Gluten**)

### Valori nutritionale / portie (250g)

Valoare energetica: 276.17 KCal /1155.5 Kj , Grasimi: 4.01 g, Acizi grasi saturati: 1.01 g, Glucide: 7.15 g, Zaharuri: 0 g, Proteine: 52.68 g, Sare: 0.52 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 110.47 KCal /462.2 Kj , Grasimi: 1.6 g, Acizi grasi saturati: 0.4 g, Glucide: 2.86 g, Zaharuri: 0 g, Proteine: 21.07 g, Sare: 0.21 g

**Alergeni:** Crustacee, Peste, Gluten

### CREVETI SAGANAKI CU SOS ROSU (300g)

51 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Creveti: 200 g (Contine: **Crustacee, Peste**), Sos de rosii: 130 g , Ardei gras: 100 g , Feta: 80 g (Contine: **Lapte**), Ulei extra virgin: 50 g

### Valori nutritionale / portie (300g)

Valoare energetica: 455.41 KCal /1905.44 Kj , Grasimi: 34.57 g, Acizi grasi saturati: 9.27 g, Glucide: 7.93 g, Zaharuri: 1.47 g, Proteine: 28.36 g, Sare: 0.67 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 151.8 KCal /635.15 Kj , Grasimi: 11.52 g, Acizi grasi saturati: 3.09 g, Glucide: 2.64 g, Zaharuri: 0.49 g, Proteine: 9.45 g, Sare: 0.22 g

**Alergeni:** Crustacee, Peste, Lapte

### DORADA LA GRATAR (500g)

72 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Dorada: 500 g (Contine: **Peste**)

### Valori nutritionale / portie (500g)

Valoare energetica: 445 KCal /1861.88 Kj , Grasimi: 4.5 g, Acizi grasi saturati: 0 g, Glucide: 0 g, Zaharuri: 0 g, Proteine: 94.5 g, Sare: 0 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 89 KCal /372.38 Kj , Grasimi: 0.9 g, Acizi grasi saturati: 0 g, Glucide: 0 g, Zaharuri: 0 g, Proteine: 18.9 g, Sare: 0 g

**Alergeni:** Peste

### FRIGARUIE CU SOMON (400g)

55 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Cartofi: 140 g , Somon: 100 g (Contine: **Peste**), Maioneza: 80 g , Ciuperci champignon: 60 g , Creveti: 60 g (Contine: **Crustacee, Peste**), Ceapa: 40 g , Zucchini: 35 g , Ardei gras: 30 g , Usturoi: 5 g , Marar: 1 g

### Valori nutritionale / portie (400g)

Valoare energetica: 661.47 KCal /2767.6 Kj , Grasimi: 50.49 g, Acizi grasi saturati: 6.2 g, Glucide: 23.53 g, Zaharuri: 4.63 g, Proteine: 28.31 g, Sare: 0.46 g

### Valori nutritionale / 100g

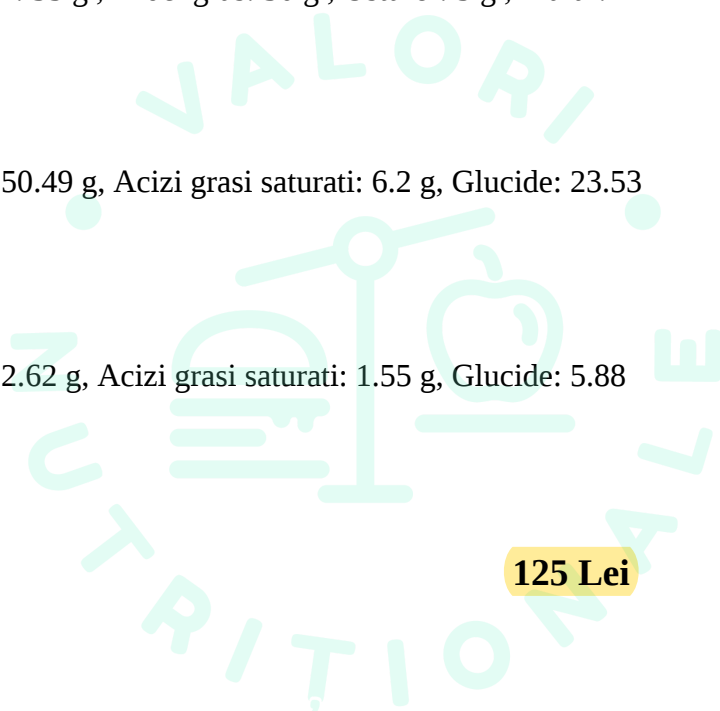
Valoare energetica: 165.37 KCal /691.9 Kj , Grasimi: 12.62 g, Acizi grasi saturati: 1.55 g, Glucide: 5.88 g, Zaharuri: 1.16 g, Proteine: 7.08 g, Sare: 0.11 g

**Alergeni:** Peste, Crustacee

### FRITO MISTO (1100g)

125 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie





Cartofi: 300 g , Tentacule de calamar prefierate: 200 g (Contine: **Moluste**), Calamar: 180 g (Contine: **Peste, Moluste**), Creveti: 170 g (Contine: **Crustacee, Peste**), Scoici: 150 g (Contine: **Moluste, Peste**), Iaurt: 50 g , Ardei gras: 10 g

### Valori nutritionale / portie (1100g)

Valoare energetica: 952.17 KCal /3983.91 Kj , Grasimi: 14.02 g, Acizi grasi saturati: 1.54 g, Glucide: 73.08 g, Zaharuri: 7.65 g, Proteine: 130.59 g, Sare: 1.74 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 86.56 KCal /362.17 Kj , Grasimi: 1.27 g, Acizi grasi saturati: 0.14 g, Glucide: 6.64 g, Zaharuri: 0.7 g, Proteine: 11.87 g, Sare: 0.16 g

**Alergeni:** Moluste, Peste, Crustacee

## FRITO MISTO (550g)

69 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Cartofi: 240 g , Tentacule de calamar prefierate: 100 g (Contine: **Moluste**), Calamar: 90 g (Contine: **Peste, Moluste**), Creveti: 90 g (Contine: **Crustacee, Peste**), Scoici: 70 g (Contine: **Moluste, Peste**), Ardei gras: 10 g , Usturoi: 10 g

### Valori nutritionale / portie (550g)

Valoare energetica: 453.39 KCal /1896.98 Kj , Grasimi: 5.19 g, Acizi grasi saturati: 0.7 g, Glucide: 44.45 g, Zaharuri: 5.53 g, Proteine: 57.62 g, Sare: 0.78 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 82.43 KCal /344.9 Kj , Grasimi: 0.94 g, Acizi grasi saturati: 0.13 g, Glucide: 8.08 g, Zaharuri: 1 g, Proteine: 10.48 g, Sare: 0.14 g

**Alergeni:** Moluste, Peste, Crustacee

## GAVROS PRAJIT (200g)

29 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Hamsie cruda: 250 g (Contine: **Peste**), Orez basmati: 50 g , Spanac: 20 g , Condimente pentru pește: 1 g

### Valori nutritionale / portie (200g)

Valoare energetica: 315.14 KCal /1318.55 Kj , Grasimi: 7.55 g, Acizi grasi saturati: 0.01 g, Glucide: 24.96 g, Zaharuri: 1.69 g, Proteine: 33.45 g, Sare: 0.01 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 157.57 KCal /659.27 Kj , Grasimi: 3.78 g, Acizi grasi saturati: 0.01 g, Glucide: 12.48 g, Zaharuri: 0.84 g, Proteine: 16.72 g, Sare: 0 g

**Alergeni:** Peste

## MIDI SAGANAKI CU SOS ROSU (300g)

43 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Sos de rosii: 130 g , Ardei gras: 100 g , Feta: 80 g (Contine: **Lapte**), Scoici: 80 g (Contine: **Moluste, Peste**), Vin sec: 20 g , Ulei extra virgin: 10 g , Mustar: 5 g (Contine: **Mustar**)

### Valori nutritionale / portie (300g)

Valoare energetica: 304.41 KCal /1273.67 Kj , Grasimi: 19.29 g, Acizi grasi saturati: 7.96 g, Glucide: 15.95 g, Zaharuri: 2.05 g, Proteine: 13.11 g, Sare: 0.67 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 101.47 KCal /424.56 Kj , Grasimi: 6.43 g, Acizi grasi saturati: 2.65 g, Glucide: 5.32 g, Zaharuri: 0.68 g, Proteine: 4.37 g, Sare: 0.22 g

**Alergeni:** Lapte, Moluste, Peste, Mustar

## MIDII IN SOS POMODORO (550g)

43 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Scoici: 500 g (Contine: **Moluste, Peste**), Sos de rosii: 120 g , Vin sec: 75 g , Ceapa: 50 g , Morcovi: 50 g , Pita Greceasca: 50 g , Telina apio: 30 g (Contine: **Telina**), Ceapa verde: 20 g , Ulei: 10 g

### Valori nutritionale / portie (550g)

Valoare energetica: 514.02 KCal /2150.66 Kj , Grasimi: 13.91 g, Acizi grasi saturati: 1.53 g, Glucide: 51.74 g, Zaharuri: 3.11 g, Proteine: 30.1 g, Sare: 0.38 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 93.46 KCal /391.03 Kj , Grasimi: 2.53 g, Acizi grasi saturati: 0.28 g, Glucide: 9.41 g, Zaharuri: 0.56 g, Proteine: 5.47 g, Sare: 0.07 g

**Alergeni:** Moluste, Peste, Telina

## MIDII PANE (200g)

36 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Scoici: 200 g (Contine: **Moluste, Peste**), Maioneza: 50 g

### Valori nutritionale / portie (200g)

Valoare energetica: 420.4 KCal /1758.96 Kj , Grasimi: 35.12 g, Acizi grasi saturati: 4.44 g, Glucide: 10.44 g, Zaharuri: 0 g, Proteine: 14.84 g, Sare: 0.42 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 210.2 KCal /879.48 Kj , Grasimi: 17.56 g, Acizi grasi saturati: 2.22 g, Glucide: 5.22 g, Zaharuri: 0 g, Proteine: 7.42 g, Sare: 0.21 g

**Alergeni:** Moluste, Peste

## PLATOU CALAMARI UMPLUTI CU FETA SI CAPIA 2PERS (750g)

93 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Calamar: 500 g (Contine: **Peste, Moluste**), Ardei capia/kapia: 100 g , Feta: 90 g (Contine: **Lapte**), Rucola: 50 g , Rosii cherry: 50 g , Rosii: 50 g , Smantana: 50 g (Contine: **Lapte**), Maioneza: 20 g , Ardei iute murat: 10 g , Condimente pentru pește: 1 g

### Valori nutritionale / portie (750g)

Valoare energetica: 782.74 KCal /3274.98 Kj , Grasimi: 40.11 g, Acizi grasi saturati: 10.67 g, Glucide: 26.88 g, Zaharuri: 3.49 g, Proteine: 75.9 g, Sare: 0.94 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 104.36 KCal /436.66 Kj , Grasimi: 5.35 g, Acizi grasi saturati: 1.42 g, Glucide: 3.58 g, Zaharuri: 0.46 g, Proteine: 10.12 g, Sare: 0.13 g

**Alergeni:** Peste, Moluste, Lapte

## PLATOU MIXT FRUCTE DE MARE (550g)

78 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Cartofi: 200 g , Creveti cruzi 16/20 Black Tiger: 130 g (Contine: **Crustacee, Peste**), Calamar: 120 g (Contine: **Peste, Moluste**), Tentacule de calamar prefierate: 100 g (Contine: **Moluste**), Hamsie cruda: 100 g (Contine: **Peste**), Iaurt: 50 g

### Valori nutritionale / portie (550g)

Valoare energetica: 485.96 KCal /2033.26 Kj , Grasimi: 9.41 g, Acizi grasi saturati: 0.27 g, Glucide: 33.11 g, Zaharuri: 3.77 g, Proteine: 64.18 g, Sare: 0.45 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 88.36 KCal /369.68 Kj , Grasimi: 1.71 g, Acizi grasi saturati: 0.05 g, Glucide: 6.02 g, Zaharuri: 0.69 g, Proteine: 11.67 g, Sare: 0.08 g

**Alergeni:** Crustacee, Peste, Moluste

## PLATOU POSEIDON (1000g)

257 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Cartofi: 700 g , Caracatita: 500 g (Contine: **Moluste, Peste**), Creveti cruzi 16/20 Black Tiger: 350 g (Contine: **Crustacee, Peste**), Calamar: 350 g (Contine: **Peste, Moluste**), Hamsie cruda: 250 g (Contine: **Peste**), File de cod pane 4 buc : 200 g (Cod de Alaska 49%, făină din grâu (grâu, carbonat de calciu, fier, niacină, tiamină), apă, ulei de rapiță, amidon din grâu, sare, făină de orez, făină de porumb, muștar, arome naturale (inclusiv muștar), dextroză, praf de copt (difosfat, bicarbonat de sodiu), praf de usturoi, gluten din grâu, boia de ardei, extract de condimente., Contine: **Gluten, Lapte, Mustar, Peste**, Poate contine urme de: **Lapte**), Iaurt: 150 g , Sos de rosii: 100 g , Castraveti: 100 g , Paine alba feliată: 40 g

(Contine: **Gluten**), Icre: 40 g (Contine: **Peste**), Scoici: 30 g (Contine: **Moluste, Peste**), Feta: 25 g (Contine: **Lapte**), Castraveți acrii: 20 g , Maioneza: 10 g , Morcovi: 10 g , Gogosari: 10 g , Marar: 10 g

### Valori nutritionale / portie (1000g)

Valoare energetica: 953.65 KCal /3990.08 Kj , Grasimi: 24.2 g, Acizi grasi saturati: 2.64 g, Glucide: 78.53 g, Zaharuri: 6.84 g, Proteine: 99.43 g, Sare: 1.77 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 95.37 KCal /399.01 Kj , Grasimi: 2.42 g, Acizi grasi saturati: 0.26 g, Glucide: 7.85 g, Zaharuri: 0.68 g, Proteine: 9.94 g, Sare: 0.18 g

**Alergeni:** Moluste, Peste, Crustacee, Gluten, Lapte, Mustar

**Poate contine urme de:** Lapte

## PLATOU RHODOS (2000g)

425 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Dorada: 1000 g (Contine: **Peste**), Cartofi: 700 g , Caracatita: 630 g (Contine: **Moluste, Peste**), Calamar: 400 g (Contine: **Peste, Moluste**), Creveti cruzi 16/20 Black Tiger: 350 g (Contine: **Crustacee, Peste**), Hamsie cruda: 300 g (Contine: **Peste**), File de cod pane 4 buc : 200 g (Cod de Alaska 49%, făină din grâu (grâu, carbonat de calciu, fier, niacină, tiamină), apă, ulei de rapiță, amidon din grâu, sare, făină de orez, făină de porumb, muștar, arome naturale (inclusiv muștar), dextroză, praf de copt (difosfat, bicarbonat de sodiu), praf de usturoi, gluten din grâu, boia de ardei, extract de condimente., Contine: **Gluten, Lapte, Mustar, Peste**, Poate contine urme de: **Lapte**), Iaurt: 150 g , Ardei gras: 100 g , Sos de rosii: 100 g , Branza de vaci: 100 g (Contine: **Lapte**), Scoici: 60 g (Contine: **Moluste, Peste**), Feta: 50 g (Contine: **Lapte**), Marar: 20 g , Ulei extra virgin: 10 g , Castraveti: 10 g

### Valori nutritionale / portie (2000g)

Valoare energetica: 1903.92 KCal /7966.01 Kj , Grasimi: 47.29 g, Acizi grasi saturati: 5.23 g, Glucide: 102.87 g, Zaharuri: 9.94 g, Proteine: 250.05 g, Sare: 2.41 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 95.2 KCal /398.3 Kj , Grasimi: 2.36 g, Acizi grasi saturati: 0.26 g, Glucide: 5.14 g, Zaharuri: 0.5 g, Proteine: 12.5 g, Sare: 0.12 g

**Alergeni:** Peste, Moluste, Crustacee, Gluten, Lapte, Mustar

**Poate contine urme de:** Lapte

## SARDINE LA GRATAR (200g)

35 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Sardina proaspata: 250 g (Contine: **Peste**), Rosii: 200 g , Ulei extra virgin: 50 g , Mustar: 25 g (Contine: **Mustar**)

### Valori nutritionale / portie (200g)

Valoare energetica: 296.86 KCal /1242.05 Kj , Grasimi: 22.82 g, Acizi grasi saturati: 2.69 g, Glucide: 3.45 g, Zaharuri: 1.23 g, Proteine: 20.11 g, Sare: 0.11 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 148.43 KCal /621.02 Kj , Grasimi: 11.41 g, Acizi grasi saturati: 1.34 g, Glucide: 1.72 g, Zaharuri: 0.62 g, Proteine: 10.06 g, Sare: 0.06 g

**Alergeni:** Peste, Mustar

## SOMON LA TIGAIE/GRATAR (300g)

61 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Somon: 250 g (Contine: **Peste**), Condimente pentru pește: 1 g

### Valori nutritionale / portie (300g)

Valoare energetica: 381.51 KCal /1596.25 Kj , Grasimi: 13.2 g, Acizi grasi saturati: 0 g, Glucide: 1 g, Zaharuri: 0 g, Proteine: 61.37 g, Sare: 0 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 127.17 KCal /532.08 Kj , Grasimi: 4.4 g, Acizi grasi saturati: 0 g, Glucide: 0.33 g, Zaharuri: 0 g, Proteine: 20.46 g, Sare: 0 g

**Alergeni:** Peste

## TIGAIE CU FRUCTE DE MARE IN SOS DE VIN (1000g)

125 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Scoici: 250 g (Contine: **Moluste, Peste**), Vongole albe fierte 60/80, : 200 g (Vongole (Meretrix lyrata)., Contine: **Moluste**), Tentacule de calamar prefierte: 120 g (Contine: **Moluste**), Peste barbun: 120 g (Contine: **Peste**), Calamar: 120 g (Contine: **Peste, Moluste**), Rosii: 80 g , Creveti: 60 g (Contine: **Crustacee, Peste**), Ardei iute: 50 g , Vin sec: 50 g , Telina apio: 50 g (Contine: **Telina**), Unt: 20 g , Usturoi: 5 g

### Valori nutritionale / portie (1000g)

Valoare energetica: 1076.47 KCal /4503.95 Kj , Grasimi: 33.64 g, Acizi grasi saturati: 0.92 g, Glucide: 44.76 g, Zaharuri: 2.5 g, Proteine: 145.93 g, Sare: 4.69 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 107.65 KCal /450.39 Kj , Grasimi: 3.36 g, Acizi grasi saturati: 0.09 g, Glucide: 4.48 g, Zaharuri: 0.25 g, Proteine: 14.59 g, Sare: 0.47 g

**Alergeni:** Moluste, Peste, Crustacee, Telina

## TIGAIE CU FRUCTE DE MARE IN SOS DE VIN (2000g)

225 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Scoici: 500 g (Contine: **Moluste, Peste**), Vongole albe fierte 60/80, : 400 g (Vongole (Meretrix lyrata), Contine: **Moluste**), Peste barbun: 240 g (Contine: **Peste**), Calamar: 240 g (Contine: **Peste, Moluste**), Tentacule de calamar prefierte: 180 g (Contine: **Moluste**), Creveti: 120 g (Contine: **Crustacee, Peste**), Ardei iute: 100 g , Vin sec: 100 g , Rosii: 100 g , Telina apio: 50 g (Contine: **Telina**), Unt: 40 g , Usturoi: 5 g

### Valori nutritionale / portie (2000g)

Valoare energetica: 2251.29 KCal /9419.38 Kj , Grasimi: 71.49 g, Acizi grasi saturati: 1.83 g, Glucide: 91.48 g, Zaharuri: 3.66 g, Proteine: 303.6 g, Sare: 9.89 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 112.56 KCal /470.97 Kj , Grasimi: 3.57 g, Acizi grasi saturati: 0.09 g, Glucide: 4.57 g, Zaharuri: 0.18 g, Proteine: 15.18 g, Sare: 0.49 g

**Alergeni:** Moluste, Peste, Crustacee, Telina

## TIGAIE PICANTA CU FRUCTE DE MARE (700g)

78 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Calamar: 200 g (Contine: **Peste, Moluste**), Scoici: 180 g (Contine: **Moluste, Peste**), Sos de rosii: 150 g , Peste barbun: 150 g (Contine: **Peste**), Rosii cherry: 100 g , Creveti: 60 g (Contine: **Crustacee, Peste**), Morcovi: 50 g , Ceapa: 50 g , Pita Greceasca: 50 g , Vin sec: 50 g , Telina apio: 30 g (Contine: **Telina**), Ceapa verde: 20 g , Ulei: 10 g , Usturoi: 5 g

### Valori nutritionale / portie (700g)

Valoare energetica: 663.42 KCal /2775.73 Kj , Grasimi: 17.33 g, Acizi grasi saturati: 1.3 g, Glucide: 47.55 g, Zaharuri: 4.28 g, Proteine: 65.61 g, Sare: 0.29 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 94.77 KCal /396.53 Kj , Grasimi: 2.48 g, Acizi grasi saturati: 0.19 g, Glucide: 6.79 g, Zaharuri: 0.61 g, Proteine: 9.37 g, Sare: 0.04 g

**Alergeni:** Peste, Moluste, Crustacee, Telina

## TOCANITA CU CARACATITA (270g)

61 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Caracatita: 250 g (Contine: **Moluste, Peste**), Ardei iute murat: 100 g , Ceapa: 90 g , Sos de rosii: 80 g , Pita Greceasca: 50 g , Ulei extra virgin: 10 g

### Valori nutritionale / portie (270g)

Valoare energetica: 254.14 KCal /1063.34 Kj , Grasimi: 6.8 g, Acizi grasi saturati: 1.42 g, Glucide: 25.85 g, Zaharuri: 1.89 g, Proteine: 19.53 g, Sare: 0.94 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 94.13 KCal /393.83 Kj , Grasimi: 2.52 g, Acizi grasi saturati: 0.53 g, Glucide: 9.58 g, Zaharuri: 0.7 g, Proteine: 7.23 g, Sare: 0.35 g

**Alergeni:** Moluste, Peste

