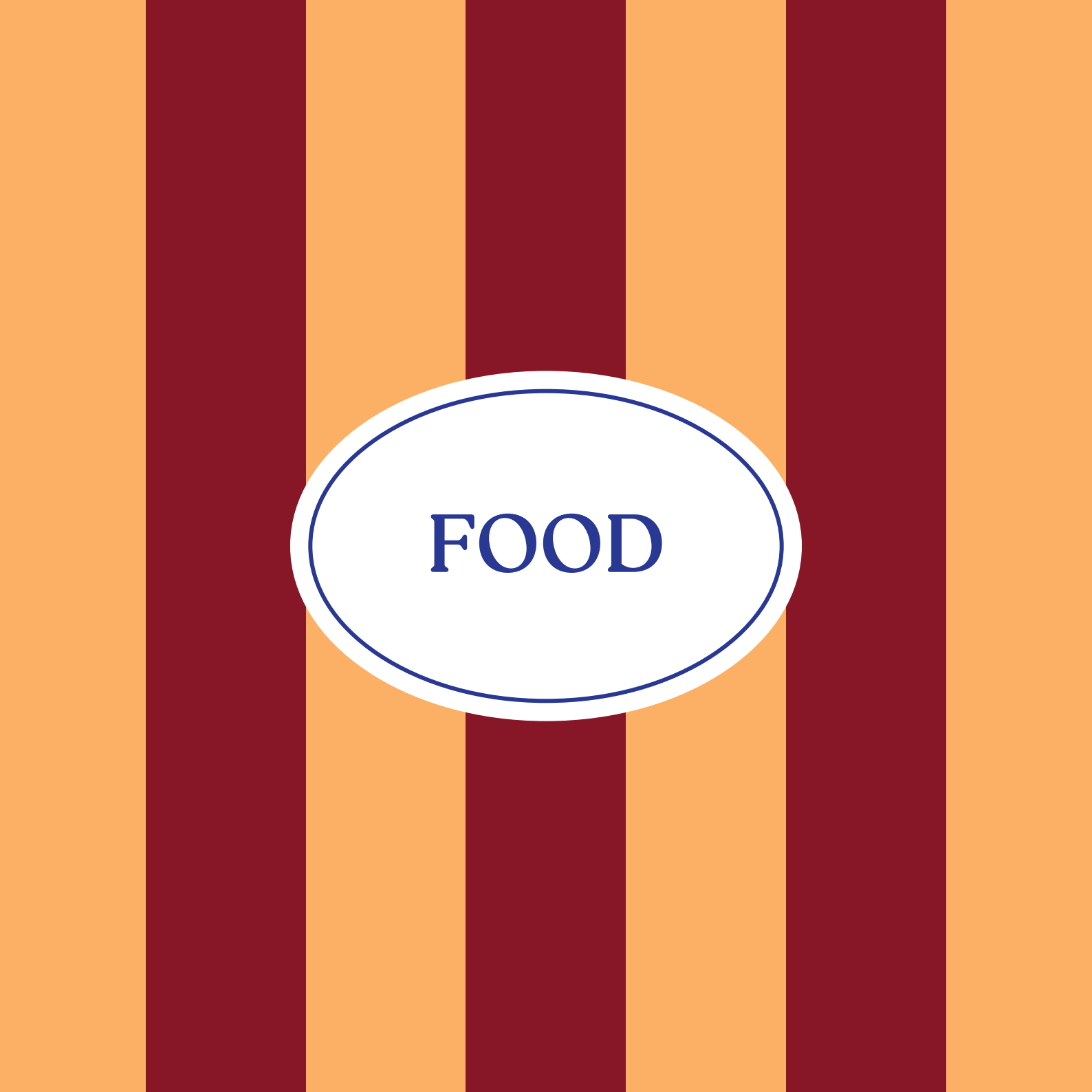




rit.

The image features a background of vertical stripes in two colors: a light orange and a dark maroon. The stripes are of equal width and are spaced evenly across the entire frame. In the center of the image, there is a white oval with a thin dark blue border. Inside this oval, the word "FOOD" is written in a dark blue, serif, all-caps font.

FOOD

# Mic dejun all day.

## unt aerat și puțin sărat 25 lei

150g/50g. unt , condimente, pâine prăjită

## recomandări 50/50/50g: + somon 23 lei

fume\*, chutney de mere și măsline

alergeni: lactate, gluten, pește

## toast cu burrata, roșii și avocado 48 lei

300g. pâine\*, burattat\*, avocado, pesto de

busuioc, oțet balsamic

alergeni: gluten, lactate

## mic dejun românesc 68 lei

vine împreună cu o cafea la alegere și un suc\*\* de portocale 100%

350g. ouă\* ochiuri, cârnați, pâine\*, mix

salată, telemea\*

alergeni: ouă, gluten, lactate

## ouă Benedict 45 lei

300g. ouă\*, bacon , pâine\*, sos olandez\*

alergen: ouă, gluten, lactate

alergeni: ouă, gluten, lactate

## bagel cu ou 42 lei

350g. bagel\*, ou\*, cremă de brânză\*, mix

semințe\*, mix salată, bacon

alergeni: gluten, ouă, lactate, semințe

## bagel cu prosciutto cotto 42 lei

350g. bagel\*, cremă de brânză\*, mix salată,

prosciutto cotto

alergeni: gluten, ouă, lactate, semințe

## omletă cu bacon 34 lei

300g. ouă\*, bacon, pâine toast\*, mix salată, lapte\*, unt\*

alergeni: ouă, gluten, lactate

## ouă cu avocado 38 lei

300g. ouă\*, avocado, pâine toast\*, mix

salată, mix semințe\*

alergeni: ouă, gluten, semințe

## ouă turcești 42 lei

350g. ouă poșate\*, iaurt\*, usturoi, mentă, pâine\*

alergeni: oua, lactate, gluten

## ouă italienești 42 lei

350g. ouă\*, sos de roșii, usturoi, oregano,

parmezan, pâine\*, unt\*, busuioc

alergeni: ouă, lactate, gluten

## fluffy scrambled eggs 32 lei

300g. ouă\* scrob, brânză cheddar\*, mix

salată, pâine toast\*, crème fresh\*

alergeni: ouă, lactate, gluten

## toast cu somon 55 lei

300g. pâine toast\*, cremă de brânză\*,

avocado, somon\* și ou\* poșat, rucola\*, sos

olandez

alergeni: ouă, lactate, gluten, pește

## rit.ual exotic-acai bowl 50 lei

400g. acai, banană, măr, granola noastră\*,

yaurt grecesc\*, miere de albine\*

alergeni: ouă, lactate, gluten

## toast cu creveți 55 lei

400g. pastă de avocado\*, pâine toast\*, creveți\* \*\*

alergeni: gluten, crustacee, lactate

## toast de frigănele cu brânză 38 lei

300g. pâine\*, brânză\* cheddar, ou\*, lapte\*, mix salată

alergeni: ouă, lactate, gluten

## granola de casă cu iaurt și fructe de sezon 40 lei

350g. mix oleaginoase\*, miere de albine,

scorțișoară, iaurt\*

alergeni: semințe, lactate

## sendviș cu carne de vită 45 lei

350g. lipie\*, carne de vită, pătrunjel, roșii, ulei măsline, sos

alergeni: gluten

## rit.ual proteic - omletă din albuș și legume 35 lei

350g. albuș de ou\*, lapte\*, ciuperci\*, roșii,

salată, pâine\*

## Rit.ual de mici plăceri

## spicy tuna poke bowl 55 lei

400g. orez, ton în ulei\*, castravete, morcov, porumb, spicy mayo\*

alergeni: pește, lactate

## poke bowl cu legume 55 lei

400g. orez, varză, ridiche, caju\*, măr verde, nori, avocado, ou poșat\*, semințe susan\*

alergeni: ou, semințe

## poke bowl cu pui 55 lei

400g. orez, piept de pui marinat, porumb, roșie, mix salată, dressing de iaurt\*

alergeni: lactate

## supă de roșii cu busuioc 29 lei

300g. roșii, busuioc, ceapă, parmezan\*, pâine\*

alergeni: lactate, gluten

## Noutăți.

### piept de curcan cu orez și ciuperci 65 lei

170g/150g. piept de curcan, orez, unt\*,  
condimente, ciuperci, parmezan\*  
alergeni: lactate

### supă cremă de ciuperci și usturoi copt 35 lei

300g. legume, condimente, pâine\*, cremă  
de gătit\*  
alergeni: gluten, lactate

### vitello tonnato 65 lei

150g/50g. carne de vită, ton\*, capere,  
anșoa\*, ou\*  
alergeni: pește, ou

### steak de vită, cartofi zdrobiți și salată și parmezan\* 97 lei

150/150/50g. antricot de vită America de  
Sud, cartofi zdrobiți cu bacon, sos  
chimichurri, salată, parmanaza\*  
alergeni: lactate

### cacio e pepe 51 lei

450g. paste\*, piper, parmezan\*  
alergeni: gluten, ouă, lactate

### gnochi de casă cu sos de brânzeturi 58 lei

450g. gnochii\*, mix brânzeturi\*  
alergeni: gluten, ouă, lactate

## Bruschete. (min 4buc.)

### bruscheta\* cu somon fume și cremă de brânză\* 8 lei

50g  
alergeni: gluten, lactate

### bruscheta\* cu pate\* de casă și chutney de mere 7 lei

50g  
alergeni: gluten, lactate

### bruscheta cu hummus și măsline 7 lei

50g  
alergeni: gluten, lactate

### bruscheta cu ton și cremă de brânză\* 7 lei

50g  
alergeni: gluten, lactate

### buscheta cu roșii cherry cu busuioc 7 lei

50g  
alergeni: gluten, lactate

### bruscheta\* cu cremă de avocado\* și crevete\* 9 lei

60g  
alergeni: gluten, lactate, crustacee

## De pus la mijlac.

### pate de casă 37 lei

300g. ficat de pui, unt\*, mix de verdețuri, pâine\*, ceapă caramelizată  
alergeni: gluten, lactate

### cremă de branză cu ton 40 lei

300g. cremă de branză\*, ton\*, ulei măsline, ceapă verde, pâine  
alergeni: lactate, pește, gluten

### camembert la cuptor 45 lei

350g. camembert\* ierburi aromatice, nuci\*, pâine\*  
alergeni: lactate, semințe, gluten

## Salate.

### rit.ual mediteranean 49 lei

400g. burrata\*, roșii cherry, rucola, ulei măsline, pesto\* busuioc, pâine\*  
alergeni: gluten, lactate

### rânduială ușoară 49 lei

400g. piept de pui, roșii, salată, brânză capră\*, dressing, castraveți, porumb dulce, pâine\*  
alergeni: gluten, lactate

### briza și gamba 59 lei

400g. creveți\* \*\*, salată verde, roșii, castraveți, susan\* rumenit, avocado, pâine\*  
alergeni: gluten, lactate, crustacee, susan

### avocado caprese salad 50 lei

400g. roșii cherry, avocado, mozzarella\*, pesto, ulei măsline, pâine\*  
alergeni: gluten, lactate

### creveți în sos de ulei de măsline 75 lei

400g. creveți\*, ulei de măsline, usturoi, ardei iute, pâine\*  
alergeni: pește, lactate, gluten

### humus cu creveți 59 lei

450g. năut\*, tahini\*, creveți la tigaie\*, pâine\*  
alergeni: semințe, lactate, gluten, pește

### humus cu carne de vită 51 lei

450g. năut\*, tahini\*, carne de vită, pâine\*  
alergeni: semințe, lactate, gluten, susan

## Paste & Risotto.

### paste cu creveți 59 lei

450g. paste\*, parmezan\*, unt, creveți\* \*\*, roșii  
alergeni: gluten, ouă, crustacee, lactate

### paste carbonara 55 lei

450g. paste\*, parmezan\*, ou\*, guanciale  
alergeni: gluten, ouă, lactate

### paste aglio, olio e peperoncino 51 lei

450g. paste\*, ardei iute, usturoi, sos roșu  
alergeni: gluten, ouă, lactate

### risotto cu carne de vită 59 lei

450g. orez, unt\*, parmezan\*, carne de vită  
alergeni: lactate

### risotto cu creveți 61 lei

450g. orez, unt\*, parmezan\*, creveți\* \*\*  
alergeni: lactate, crustacee

### humus cu carne de pui 47 lei

450g. năut\*, tahini\*, carne de pui, pâine\*  
alergeni: semințe, lactate, gluten, susan

### humus cu brânză de capră și roșii cherry 49 lei

450g. năut\*, tahini\*, roșii cherry, brânză de capră\*, pâine\*  
alergeni: semințe, lactate, gluten, susan

## Desert.

### pancakes 35 lei

350g. făină\*, iaurt\*, lapte\*, ouă\*, zahăr, fructe  
alergeni: gluten, ouă, lactate

### frigănele dulci 35 lei

350g. făină\*, ou\*, lapte\*, zahăr, sos dulce\*, fructe  
alergeni: gluten, ouă, lactate

### burrata cu nuci și miere de albine 35 lei

200g.  
alergeni: lactate, fructe cu coajă

### crumble cu fructe 35 lei

350g. făină\*, unt\*, mere, scorțișoară, lapte\*, ou\*, zahăr  
alergeni: gluten, lactate, ouă

### tiramisu 35 lei

200g. cafea, pișcoturi\*, cremă mascarpone\*  
alergeni: gluten, lactate

### pavlova cu fructe 35 lei

250g. albuș ou\*, cremă mascarpone\*, fructe  
alergeni: ouă, lactate

Extra.

|                     |        |                          |        |                                                   |        |
|---------------------|--------|--------------------------|--------|---------------------------------------------------|--------|
| ou<br>1bc           | 5 lei  | castraveți<br>50g        | 5 lei  | dulceață de mere<br>coapte chutney de mere<br>50g | 10 lei |
| bacon<br>50g        | 8 lei  | salată verde<br>50g      | 5 lei  | ou preparat scrambled<br>50g                      | 8 lei  |
| avocado<br>1/2bc    | 10 lei | parmezan<br>50g          | 10 lei | măslina<br>50g                                    | 6 lei  |
| somon fume<br>50g   | 15 lei | pâine<br>50g             | 5 lei  | creveți<br>50g                                    | 8 lei  |
| roșii cherry<br>50g | 5 lei  | dulceață de afine<br>50g | 16 lei |                                                   |        |

De cingulit.

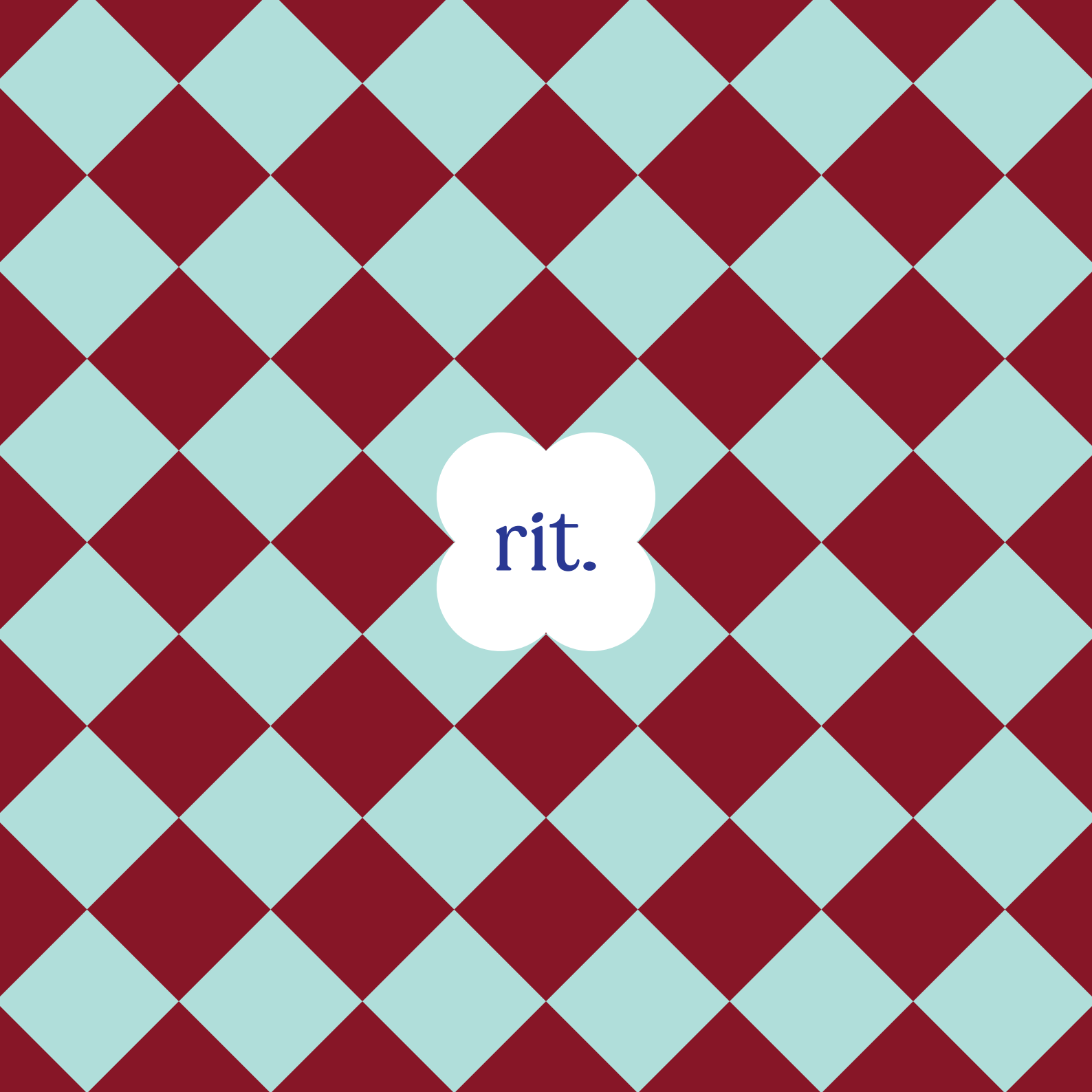
|                            |        |
|----------------------------|--------|
| alune prăjite*<br>120 g.   | 12 lei |
| morcovi marinați<br>100 g. | 12 lei |
| măslina<br>100 g.          | 12 lei |

Alergeni.

Cereale care conțin gluten (grâu, secară, orz, ovăz, grâu spelt, grâu mare sau hibrizi ai acestora); Crustacee și produse derivate; Ouă și produse derivate; Pește și produse derivate; Arahide și produse derivate; Soia și produse derivate; Lapte și produse derivate (inclusiv lactoza); Fructe cu coajă, de exemplu migdale, alune de pădure , nuci, anacarde, nuci Pecan, nuci de Brazilia, fistic și produse derivate; Țelină și produse derivate; Muștar și produse derivate; Semințe de susan și produse derivate; Dioxid de sulf și sulfiti în concentrații de peste 10 mg/litru; Lupin și produse derivate; Moluște și produse derivate.

\* alergen  
\*\* produs din produs congelat





rit.



**DRINKS**



# Coffee & Soft Drinks



## Cafea & Ceai.

### BĂUTURI CALDE

|                                                                        |           |
|------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Espresso dublu<br>single origin<br>40ml.                               | 15 lei    |
| Americano<br>200ml. espresso, apă caldă                                | 15 lei    |
| Cappuccino<br>200ml. espresso, cremă de lapte*                         | 17 lei    |
| Flat White<br>200ml. espresso dublu, cremă de lapte*                   | 18 lei    |
| Latte<br>300ml. espresso dublu, cremă de lapte*                        | 20 lei    |
| Cortado<br>150ml. espresso dublu, cremă de lapte*                      | 18 lei    |
| Pure brew<br>120ml./250ml. filtru single origin                        | 20/25 lei |
| Ciocolată neagră<br>250ml. cacao single origin, lapte*                 | 20 lei    |
| Ceai<br>250ml. miere de albine, Ceai verde /<br>negru / mentă / fructe | 17 lei    |
| Vin fiert<br>200ml. băutură de sezon                                   | 18 lei    |

## Fresh & Lemonade.

|                                                                                                |        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| Limonadă cu miere<br>400ml. suc** lămâie, miere de albine,<br>apă plată                        | 20 lei |
| Limonadă cu miere<br>și mentă<br>400ml. suc** lămâie, miere de albine,<br>mentă, apă plată     | 20 lei |
| Limonadă cu cireșe și<br>rozmarin<br>400ml. suc** lămâie, piure cireșe,<br>rozmarin, apă plată | 24 lei |

### BĂUTURI RECI

|                                                                                                                                   |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Espresso tonic<br>330ml. espresso dublu, apă tonică San<br>Pellegrino, gheață                                                     | 24 lei  |
| Cold Brew tonic<br>330ml. cold brew, apă tonică San<br>Pellegrino, gheață<br>băutură de sezon                                     | 24 lei  |
| Cold brew tonic lemonade<br>330ml. cold brew, apă tonică San<br>Pellegrino, limonadă, gheață<br>băutură de sezon                  | 24 lei  |
| Iced Latte<br>330ml. espresso dublu, lapte* rece,<br>gheață                                                                       | 24 lei  |
| Cold Brew<br>330ml. băutură de sezon                                                                                              | 25 lei  |
| Cătină cu ghimbir<br>250ml.                                                                                                       | 20 lei  |
| <hr/>                                                                                                                             |         |
| opțiuni: lapte vegetal                                                                                                            | + 3 lei |
| Limonadă pepene roșu și<br>mentă<br>400ml. suc** lămâie, sirop pepene,<br>mentă, apă plată                                        | 24 lei  |
| Limonadă cu lavandă și<br>zmeură<br>400ml. suc** lămâie, piure zmeură, sirop<br>lavandă, apă plată                                | 24 lei  |
| Suc de portocale<br>200ml. suc** de portocale 100%                                                                                | 20 lei  |
| Cătină cu ghimbir și miere<br>de albine<br>400ml. cătină presată la rece, ghimbir, miere<br>de albine, apă plată sau carbogazoasă | 20 lei  |

## Soft Drinks.

|                                                                          |        |
|--------------------------------------------------------------------------|--------|
| Pepsi Zero<br>250ml.                                                     | 14 lei |
| Pepsi Cola Vintage<br>250ml.                                             | 14 lei |
| Pepsi Cola<br>250ml.                                                     | 14 lei |
| Mirinda<br>250ml.                                                        | 14 lei |
| 7UP<br>250ml.                                                            | 14 lei |
| Evervess Tonic<br>250ml.                                                 | 14 lei |
| Lipton<br>250ml. lămâie, piersici, mango -<br>pineapple                  | 14 lei |
| Aqua Carpatica - apă plată /<br>Carbogazoasă<br>330ml.                   | 14 lei |
| Aqua Carpatica - apă plată /<br>Carbogazoasă / Forte<br>750ml.           | 18 lei |
| Acqua Panna - apă plată<br>750ml.                                        | 21 lei |
| San Pellegrino - Apă<br>Carbogazoasă<br>750ml.                           | 21 lei |
| San Pellegrino Tonic<br>330ml.                                           | 15 lei |
| Fever Tree<br>200ml. pink grapefruit/ elderflower/<br>mediteranea/ tonic | 18 lei |
| Socată Artizanală<br>275ml.                                              | 16 lei |

\* alergenii, \*\*produs congelat



# Cocktails & Mocktails



## Cocktails.

**Mojito** 30 lei  
90ml. rom, mentă, lime, zahăr brun

**Disaronno Originale  
Lond Drink** 30 lei  
150ml. Disaronno, Fever Tree Mediteranean,  
lime

**Daiquiri Appleton Estate  
Signature** 30 lei  
120ml. Appelton Estate Siganature, suc  
lamaie, sirop zahăr

**Wild Turkey & Ginger Ale** 30 lei  
150ml. Wild Turkey Bourbone, Fever Tree  
Ginger Ale, lime

**Courvoisier** 40 lei  
150ml. Courvoisier VS, ginger ale  
Fever Tree

**Paloma Espolon** 30 lei  
100ml. Espolon Blanco, sirop Monin pink  
grapefruit, suc lămâie, apă carbogazoasă

**Velvet Espresso Martini** 30 lei  
180ml. Disaronno Velvet, Tia Maria Cold  
brew Coffee liquer, vodka Ketel One

**Campari Garibaldi** 30 lei  
180ml. Campari și fresh de portocale

## Negrani's.

**Negrani** 35 lei  
90ml. vermouth, gin, Campari

**Negrani de casă** 35 lei  
90ml. gin, vermouth roșu, Campari,  
lichior de cireșe

## Macktails.

**Cucumber Basil breeze** 30 lei  
250ml. Sirop de castravete, busuioc, sirop  
de zahăr brun, apă carbogazoasă.  
note: răcoritor, vegetal

**Tropical Yuzu Fizz** 30 lei  
250ml. sirop yuzu, suc ananas, sirop  
ghimbir, apă carbogazoasă.  
note: exotice, citrice

**Aloe Berry Refresher** 30 lei  
250ml. suc de aloe vera, piure de zmeură,  
lime, carbogazoasă.  
note: hidratant, fructat

**Spicy Mango Soda** 30 lei  
250ml. piure de mango, sirop de ghimbir,  
lime, apă carbogazoasă.  
note: dulce, picant

**Garden Lemongrass Tonic** 30 lei  
250ml. sirop de lemongrass, sirop de miere,  
lime, apă tonică.  
note: citric, herbal

## Low Calories by Manini

**Light Gin & Tonic** 30 lei  
150ml. Tanqueray 0.0, Monin Puree (0 sugar)  
Mango&Passion, San Pellegrino Tonic  
70 kcal

**Cherry Blossom Spritz-  
Non Alcoholic** 30 lei  
150ml. Monin Peach puree, Monin Cherry  
Blossom Syrup, fresh lămâie, busuioc, apă  
carbogazoasă  
145 kcal

**Hibiscus &  
Grapefruit Paloma** 30 lei  
150ml. Monin Hibiscus, Monin Pink  
Grapefruit, suc de grapefruit roz, apă  
carbogazoasă  
119kcal





# Spritz & Sour Drinks



## Spritz.

### Aperol Spritz 30 lei

180ml. Aperol, prosecco, apă carbogazoasă.  
note: bitter, fresh

### Sarti Spritz 30 lei

180ml. Sarti, prosecco, apă carbogazoasă, lime

### Campari Spritz 30 lei

180ml. Campari, prosecco, apă carbogazoasă, felie portocală

### Crodino Spritz N.A. 30 lei

180ml. Crodino - non alcool, apă carbogazoasă, felie portocală

### Velvet Spritz 30 lei

180ml. Disaronno Velvet, fresh de portocale, prosecco

### Peach basil Spritz 30 lei

180ml. piure persică, busuioc, prosecco, apă carbogazoasă  
note: fructat, fresh

### Limoncello Spritz 30 lei

180ml. Limoncello Isobella, prosecco, apă carbogazoasă.  
note: citric, răcoritor

### Strawberry Mojito Spritz 30 lei

180ml. piure căpșuni, mentă, prosecco, apă carbogazoasă.  
note: răcoritor, fructat

### Bellini 30 lei

180ml. Prosecco, piure de piersici

### Hugo 30 lei

180ml. sirop de soc, prosecco, apă carbogazoasă, lime, mentă.  
note: floral, fresh

### Yuzu Bloon Spritz 30 lei

180ml. sirop yuzu, sirop soc, prosecco, apă carbogazoasă.  
note: citric, exotic

### Gin Spritz 30 lei

180ml. gin, prosecco, apă tonică.  
note: citrice

### Ecuador 30 lei

180ml. gin, piure de mango, fresh de lămâie, apă tonică.  
note: dulce acrișor

### Tropical Spritz 30 lei

180ml. piure fructul pasiunii, prosecco, apă carbogazoasă

### Pop Star 30 lei

180ml. gin, sirop popcorn, piure fructul pasiunii, fresh lămâie, suc ananas

### Passion Fruit Spritz 30 lei

180ml. lichior fructul pasiunii, prosecco, apă carbogazoasă

### Mimosa 30 lei

180ml. Prosecco, fresh de portocale

## Sour Drinks.

### Disaronno Sour 29 lei

130ml. Amaretto Disaronno, suc de lămâie, sirop de zahăr, albuș de ou\* pasteurizat  
note: migdalat, catifelat

### Yuzu Sour 29 lei

130ml. gin, sirop de yuzu, sirop de miere, albuș de ou\* pasteurizat.  
note: citric, exotic, fresh

### Midori Sour 29 lei

130ml. Midori, suc de lămâie, sirop de zahăr, albuș de ou\*, apă carbogazoasă.  
note: dulce acrișor, floral

### Vodka Sour-Clean & Crisp 29 lei

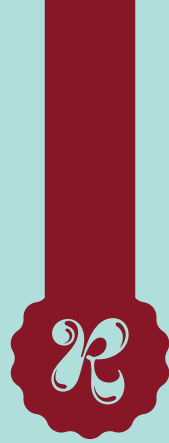
130ml. vodka, suc de lămâie, sirop de zahăr, fresh grapefruit, albuș de ou\* pasteurizat.  
note: fresh

### Wiskey Sour 29 lei

130ml. wiskey, fresh lămâie, sirop de zahăr, albuș de ou\* pasteurizat.  
note: dulce acrișor

---

\* alergeni



Spirits



## Aperitifs & Liqueurs.

|                                             |        |                                                  |        |                                                                   |        |
|---------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------|--------|
| Campari 25%<br>40ml. Bitter portocală       | 18 lei | Fernet Branca Menta 28%<br>40ml. Plante și mentă | 19 lei | Passoa Liqueur 17%<br>40ml. Fructul pasiunii                      | 15 lei |
| Aperol 11%<br>40ml. Ierburii și rubarbă     | 17 lei | Jagermeister 35%<br>40ml. Plante                 | 16 lei | Ramazzotti Amaro 30%<br>40ml. Bittersweet botanical               | 15 lei |
| Amaretto Disaronno 28 %<br>40ml. Migdale    | 19 lei | Midori 20%<br>40ml. Pepene Galben                | 19 lei | Vecchio Amaro Del Capo 35%<br>40ml. Bittersweet, Citric - Botanic | 19 lei |
| Grand Marnier 40%<br>40ml. Bitter portocală | 23 lei | Isolabell Limoncello 30%<br>40ml. Lămâie         | 17 lei | Fernet-Branca 39%<br>40ml. Bitter, Botanical - complex            | 19 lei |
| Cointreau 40%<br>40ml. Portocală            | 18 lei |                                                  |        |                                                                   |        |

## Gin.

|                                         |        |                                                     |        |                                                                |        |
|-----------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------|--------|
| Tanqueray London Dry Gin 43.1%<br>40ml. | 19 lei | Bulldog London Dry Gin 43.1%<br>40ml.               | 24 lei | Whitley Neill - Gin Pink Grapefruit 43%<br>40ml.               | 24 lei |
| Tanqueray 0.0%<br>40ml.                 | 19 lei | The Botanist Islay Dry Gin 46%<br>40ml.             | 24 lei | Whitley Neill Non-Alcoholic Gin Rhubarb & Ginger 0.0%<br>40ml. | 24 lei |
| Tanqueray No. Ten 47.3%<br>40ml.        | 29 lei | Hendrick's 41,4%<br>40ml.                           | 24 lei | Opivr - Gin Oriental Spiced 42,5%<br>40ml.                     | 24 lei |
| Tanqueray Rangpur 41.3%<br>40ml.        | 19 lei | Whitley Neill - Gin Rhubarb & Ginger 41.3%<br>40ml. | 24 lei |                                                                |        |
| Tanqueray Sevilla 41.3%<br>40ml.        | 19 lei |                                                     |        |                                                                |        |
| Tanqueray Royale 41.3%<br>40ml.         | 19 lei |                                                     |        |                                                                |        |

## and Tonic.

+ Tonic & Garnish  
Evervess / San Pellegrino: +15 lei  
Fever Tree: +18 lei



## Rum.

Zacapa Solera 40% 35 lei  
40mL.

Pampero Blanco 38% 18 lei  
40mL.

Don Papa Rum 40% 35 lei  
40mL.

Don Papa Baroko 40% 35 lei  
40mL.

Appleton Estate 8 yo 29 lei  
40mL.

Appleton Estate 12 yo 32 lei  
40mL.

Diplomatico 32 lei  
Reserva Exclusiva  
40mL.

Eminente Rom Reserva 41,3% 32 lei  
40mL.

## Tequila.

Espolon Blanco 40% 29 lei  
40mL.

Espolon Reposado 40% 29 lei  
40mL.

1800 Reposado 38% 35 lei  
40mL.

Don Julio Blanco 38% 39 lei  
40mL.

Don Julio Reposado 38% 59 lei  
40mL.

## Cognac.

Courvoisier Cognac VS 40% 27 lei  
40mL.

Courvoisier Cognac VSOP 39 lei  
40%  
40mL.

Hennessy VS 40% 25 lei  
40mL.

## Vodka.

Ketel One 40% 19 lei  
40mL.

Ciroc Vodka 40% 39 lei  
40mL.

Belvedere 40% 21 lei  
40mL.

Grey Goose 40% 21 lei  
40mL.

## Vermouth.

Carpano Dry 18% 15 lei  
40mL.

Bottega Cinzano Rosso 16% 15 lei  
40mL.

Cinzano Rosso 15% 15 lei  
40mL.

Martini Nolo Vibrante 0.0% 15 lei  
40mL.



## *Single Malt.*

Singleton of Dufftown 12 yo 40% 29 lei  
40ml.

Glenfiddich 12 YO 40% 29 lei  
40ml.

Balvenie 12 YO Doublewood 40% 29 lei  
40ml.

Talisker 10 yo 45,8% 29 lei  
40ml.

Glenmorangie 12 yo 40% 29 lei  
40ml.

## *Scotch Blended Whiskey.*

Johnnie Walker Black Label 40% 25 lei  
40ml.

Johnnie Walker Gold Label Reserved 40% 39 lei  
40ml.

Johnnie Walker Black Ruby 40% 29 lei  
40ml.

## *Bourbon & American Whiskey.*

Bulleit Bourbon 45% 25 lei  
40ml.

Bulleit Rye 45% 25 lei  
40ml.

Wild Turkey 81 prof 40,5% 25 lei  
40ml.

Jack Daniels 40 % 19 lei  
40ml.

Gentalman Jack 40% 25 lei  
40ml.

## *Irish Whiskey.*

Bushmills Black Bush 40% 23 lei  
40ml.

Dubliner - 23 lei  
Whiskey Irish 40%  
40ml.





Beer



## *Draught.*

Guinness Microdraught 33 lei  
558ml. 4,2 %

## *No-alcohol.*

Carlsberg NA 16 lei  
330ml. 0,0 %

## *Cidru.*

Somersby Cidru\* pere, mure 15 lei  
330ml. 4,5 %

## *Battled.*

Tuborg ICE 13 lei  
330ml. 4,2 %

Carlsberg 16 lei  
330ml. 5,2 %

Weihenstephaner Weissbier 24 lei  
500ml. 5,4 %

Bucur - bere Blondă 16 lei  
românească  
350ml. 5,0 %

Bucur - bere Brună 16 lei  
românească  
350ml. 6,5 %

Blanc 1664 16 lei  
330ml. 5,0 %

Grimbergen Ambree 19 lei  
330ml. 6,5 %





Wines



## Efervescente.

**SERENA** 90 lei  
Serena 1881 - Prosecco Extra Dry DOC, 11%.  
750ml.

**Castell D'or** 90 lei  
Cava Brut Nature, 11%. 750ml.

**SERENA** 100 lei  
Serena 1881 - Prosecco Rose Brut  
Millesimato, DOC, 11%. 750ml.

**Petro Vaselo** 90 lei  
Bendis Nadir - Chardonnay, 11,5%. 750ml.

## Albe.

**Averești** 105 lei  
Zghihara De Averești Sec, 12%. 750ml.

**Tenuta Ulisse** 120 lei  
Pecorino - alb sec - 13% 750ml.

**De Matei** 120 lei  
Migala- Cupaj Sec 13,5 % 750ml.

**1000 Chipuri** 110 lei  
Tămâioasă Românească 13%. 750ml.

**Petro Vaselo** 160 lei  
Maletine Chardonnay Sec 13.5 % 750ml.

**Bulgarini** 130 lei  
Fior Di Lago Alb DOC 12,5% Alc 750ml.

**San Marzano** 85 lei  
Italia - San Marzano - Timo Vermentino  
Salento 12,5% IGP 750ml.

**San Marzano** 95 lei  
Italia - San Marzano - Talo Chardonnay  
IGP Puglia 12,5% 750ml.

## Rosé.

**San Marzano** 85 lei  
Tramari Rose Di Primitivo Salento IGP 12,5%  
Alc 750ml.

**De Matei** 120 lei  
Migala- Cupaj Rose Sec 13,5 % 750ml.



Rasii.

1000 Chipuri 130 lei  
1000 de Chipuri Cabernet Sauvignon &  
Cabernet Franc 750ml.

1000 Chipuri 220 lei  
Cabernet Franc 15,5% Sec 750ml.

De Matei 120 lei  
Migala - Cupaj Sec 14,5% 750ml.

1000 Chipuri 240 lei  
le de Fintesti Siraz 16% Sec 750ml.

Petro Vaselo 180 lei  
Ovas Merlot & Cabernet Sauvignon Sec 750ml.

De Matei 280 lei  
Prince Matei Merlot 14,7% Sec 750ml.

1000 Chipuri 220 lei  
Oameni - Cantea Cabernet Sauvignon Sec  
16%. 750ml.

San Marzano 120 lei  
Italia - San Marzano - Talo Primitivo Di  
Manduria Dop 14% Alc 750ml.

Gitana 200 lei  
Gitana Saperavi 14% Sec 750ml.



*La pahar.*

## ALBE

**1000 Chipuri** 25 lei  
Tămăioasă Românească Alb sec 13%.  
150ml.

**Petro Vaselo** 35 lei  
Maletine Chardonnay Sec 13.5 % 150ml.

**Tenuta Ulisse** 27 lei  
Pecorino - alb sec - 13% 150ml.

**San Marzano** 23 lei  
Italia - San Marzano - Talo Chardonnay  
IGP Puglia 12,5% 150ml.

**San Marzano** 23 lei  
Italia - San Marzano - Timo Vermentino  
Salento 12,5% IGP 150ml.

**De Matei** 27 lei  
Migala - Cupaj Sec 14,5% 150ml.

## ROȘII

**1000 Chipuri** 28 lei  
1000 de Chipuri Cabernet Sauvignon &  
Cabernet Franc 150ml.

**1000 Chipuri** 40 lei  
le de Fintesti Siraz 16% Sec 150ml.

**Petro Vaselo** 38 lei  
Ovas Merlot & Cabernet Sauvignon Sec 150ml.

**San Marzano** 26 lei  
Italia - San Marzano - Talo Primitivo Di  
Manduria Dop 14% Alc 150ml.

**De Matei** 26 lei  
Migala - Cupaj Sec 14,5% 150ml.

## ROSÉ

**1000 Chipuri** 110 lei  
Tămăioasă Românească 13%. 150ml.

**De Matei** 120 lei  
Migala - Cupaj Rose Sec 14,5% 150ml.

## EFERVESCENTE

**Castell D'ort** 24 lei  
Cava Brut Nature, 11%. 150ml.

**SERENA** 24 lei  
Serena 1881 - Prosecco Rose Brut  
Millesimato, DOC, 11%. 150ml.

**SERENA** 24 lei  
Serena 1881 - Prosecco Extra Dry  
DOC, 11%. 150ml.



# Valori nutriționale.

## UNT AERAT ȘI PUȚIN SĂRAT

### VALORI MEDII PENTRU 100 G PRODUS

Valoare energetică: 850 kcal / 3555 kJ  
Grăsimi: 82,7 g din care acizi grași saturați 53g  
Proteine: 5,4 g  
Carbohidrați: 0,2 g  
Glucide: 24,6 g din care zaharuri 2 g  
Proteine: 2,3 g  
Sare: 1 g

## VITELLO TONNATO

### VALORI MEDII PENTRU 100 G PRODUS

Valoare energetică: 180 kcal / 753 kJ  
Grăsimi: 12 g din care acizi grași saturați 3 g  
Proteine: 17 g  
Carbohidrați: 0 g  
Glucide: 2 g din care zaharuri 0,5 g  
Sare: 0,25 g  
Fibre: 2 g

## STEAK DE VITĂ ȘI CARTOFI ZROBIȚI CU SALATĂ ȘI PARMEZAN\*

### VALORI MEDII PENTRU 100 G PRODUS

Valoare energetică: 185 kcal / 775 kJ  
Grăsimi: 11 g din care acizi grași saturați 4 g  
Proteine: 14 g  
Glucide: 8 g din care zaharuri 1 g  
Sare: 1 g  
Fibre: 2,5 g

## POKE BOWL CU LEGUME

### VALORI MEDII PENTRU 100 G PRODUS

Valoare energetică: 150 kcal / 628 kJ  
Grăsimi: 7 g din care acizi grași saturați 1,4 g  
Proteine: 4,5 g  
Glucide: 17 g din care zaharuri 1,8 g  
Fibre: 2,3 g  
Sare: 0,25 g

## SUPĂ CREMĂ DE CIUPERCI ȘI USTUROI COPT

### VALORI MEDII PENTRU 100 G PRODUS

Valoare energetică: 65 kcal / 272 kJ  
Grăsimi: 4,5 g din care acizi grași saturați 1,2 g  
Proteine: 2,5 g  
Glucide: 4,5 g din care zaharuri 1,8 g  
Fibre: 1,5 g  
Sare: 0,25 g  
CACIO E PEPE  
VALORI MEDII PENTRU 100 G PRODUS  
Valoare energetică: 215 kcal / 900 kJ  
Grăsimi: 7,5 g din care acizi grași saturați 4 g  
Proteine: 9,1 g  
Glucide: 27 g din care zaharuri 1 g  
Fibre: 1,5 g  
Sare: 0,25 g

## GNOCHI DE CASĂ CU SOS DE BRÂNZETURI&

### VALORI MEDII PENTRU 100 G PRODUS

Valoare energetică: 190 kcal / 795 kJ

Grăsimi: 9 g din care acizi grași saturați 5 g  
Proteine: 6 g  
Glucide: 22 g din care zaharuri 2,1 g  
Fibre: 1,2 g  
Sare: 0,8 g

## CRUMBLE CU FRUCTE

### VALORI MEDII PENTRU 100 G PRODUS

Valoare energetică: 190 kcal / 795 kJ  
Grăsimi: 8 g din care acizi grași saturați 4,5 g  
Proteine: 3 g  
Glucide: 27 g din care zaharuri 16 g  
Fibre: 2,1 g  
Sare: 1 g

## TIRAMISU

### VALORI MEDII PENTRU 100 G PRODUS

Valoare energetică: 280 kcal / 1172 kJ  
Grăsimi: 18 g din care acizi grași saturați 10 g  
Proteine: 5 g  
Glucide: 24 g din care zaharuri 17 g  
Fibre: 0,5 g  
Sare: 0,25 g

## BRUSCHETA\* CU SOMON FUMÉ ȘI CREMĂ DE BRÂNZĂ\*

### VALORI MEDII PENTRU 100 G PRODUS

Valoare energetică: 249 kcal / 1042 kJ  
Grăsimi: 12 g din care acizi grași saturați 5 g  
Proteine: 14 g  
Glucide: 24 g din care zaharuri 3 g  
Fibre: 1,5 g  
Sare: 1,5 g

## BRUSCHETA\* CU PATE\* DE CASĂ ȘI CHUTNEY DE MERE

### VALORI MEDII PENTRU 100 G PRODUS

Valoare energetică: 270 kcal / 1130 kJ  
Grăsimi: 17 g din care acizi grași saturați 6 g  
Proteine: 9 g  
Glucide: 20 g din care zaharuri 1,8 g  
Fibre: 2,3 g  
Sare: 0,25 g

## BRUSCHETA CU HUMMUS ȘI MĂSLINE

### VALORI MEDII PENTRU 100 G PRODUS

Valoare energetică: 249 kcal / 1042 kJ  
Grăsimi: 10 g din care acizi grași saturați 1,5 g  
Proteine: 7 g  
Glucide: 30 g din care zaharuri 2,5 g  
Fibre: 5 g  
Sare: 1,25 g

## BRUSCHETA CU TON ȘI CREMĂ DE BRÂNZĂ\*

### VALORI MEDII PENTRU 100 G PRODUS

Valoare energetică: 249 kcal / 1042 kJ  
Grăsimi: 9 g din care acizi grași saturați 4 g

Proteine: 12 g

Glucide: 27 g din care zaharuri 3 g  
Fibre: 2 g  
Sare: 1 g

## BUSCHETA CU ROȘII CHERRY CU BUSUOC

### VALORI MEDII PENTRU 100 G PRODUS

Valoare energetică: 190 kcal / 795 kJ  
Grăsimi: 7 g din care acizi grași saturați 1,2 g  
Proteine: 5 g  
Glucide: 27 g din care zaharuri 2,5 g  
Fibre: 2,5 g  
Sare: 0,8 g  
BRUSCHETĂ\* CU CREMĂ DE AVOCADO\* ȘI CREVEȚE\*  
VALORI MEDII PENTRU 100 G PRODUS  
Valoare energetică: 220 kcal / 920 kJ  
Grăsimi: 9 g din care acizi grași saturați 1,5 g  
Proteine: 9 g  
Glucide: 24 g din care zaharuri 2 g  
Fibre: 3 g  
Sare: 1 g

## SAMBA ACAI BOWL

Ingrediente: pasta de acai 30 g, banane 120 g, afine 30 g, fulgi de ovaz 100g, mar 75 g, iaurt grecesc 100 g, miere de albine 5 g  
VALORI MEDII PENTRU 100 G PRODUS  
Valoare energetica: 122 kcal\_ 510 kJ  
Grasimi: 2,6 g din care acizi grasi saturati 1,1 g  
Glucide: 20 g din care zahar 9,6 g  
Proteine : 3,7 g  
Fibre : 2,4 g  
Sare :0,02 g

## RIT.AUL EXOTIC- ACAI BOWL

Ingrediente: pasta de acai 30 g, banana 120 g, mar 75 g, granola 100 g, iaurt grecesc 100 g, miere albine 5g  
VALORI MEDII PENTRU 100 G PRODUS  
Valoare energetica: 161 kcal / 674 kJ  
Grasimi 4,4 g din care acizi grasi saturati 1,2 g  
Glucide: 26 g din care zahar 17 g  
Proteine : 5 g  
Fibre : 3 g  
Sare : 0,05 g

## TOAST DE FRIGANELE CU BRÂNZĂ

Ingrediente: paine 50 g, oua 120 g, lapte 50 ml, cheddar 50 g, mix salata 50 g, rosii cherry 50 g, ulei masline 30 ml, unt 20 g  
VALORI MEDII PENTRU 100 G PRODUS  
Valoare energetica: 229 kcal / 960 kJ  
Grasimi: 18,3 g din care acizi grasi saturati 7 g  
Glucide: 8,2 din care zahar 1,6  
Proteine: 8,3 g  
Fibre: 0,7 g

Sare: 0.38 g

**BRIZA SI GAMBA-SALATA CU CREVETI**

Ingrediente: creveti 100 g, mix salata 100 g, rosii cherry 50 g, castraveti 50 g, susan 10 g, avocado 150 g, ulei masline 30 ml, nuci 30 g, pamezan 10 g, lamaie 20 ml  
VALORI MEDII PENTRU 100 G PRODUS  
Valoare energetica: 168 kcal / 703 kj  
Grasimi: 13.8 din care acizi grasi saturati 2.1 g  
Glucide: 4.4 g din care zahar 1 g  
Proteine: 8.9 g  
Fibre: 2.3  
Sare: 0.18 g

**OCHIURI CU AVOCADO**

Ingrediente: oua 120 g, avocado 150 g, paine 90 g, unt 30 g, mix salata 30 g, mix seminte 15 g, sare, piper, ulei masline 30 ml  
VALORI MEDII PENTRU 100 G PRODUS  
Valoare energetica: 238 kcal / 996 kj  
Glucide: 10.3 g  
Grasimi: 19.3 g din care acizi grasi saturati 7.6 g  
Proteine: 7 g  
Fibre: 2.6 g  
Sare: 0.31 g

**PASTA DE AVOCADO**

Ingrediente: avocado 200g, iaurt grecesc 100 g, sare, piper, coaja de lamaie 0.02 g, ceapa verde 40 g  
VALORI MEDII PENTRU 100 G PRODUS  
Valoare energetica: 150kcal / 627 kj  
Grasimi: 12g din care acizi grasi saturati 3.2 g  
Proteine: 3.1 g  
Fibre: 3.9 g  
Glucide: 6.1 g din care zahar 2.5 g  
Sare: 0.04 g

**TOAST CU SOMON**

Ingrediente: paine 30 g, oua 60 g, somon fume 60 g, crema de branza 10 g, rucola 10, chivas, coaja de lamaie  
VALORI MEDII PENTRU 100 G PRODUS  
Valoare energetica: 197 kcal / 824 kj  
Grasimi: 11.1 g din care acizi grasi saturati 3.6 g  
Proteine: 10.8 g  
Glucide: 13.2 g din care zahar .8 g  
Fibre: 1.6 g  
Sare:0.6g

**OUA ITALIENESTI**

Ingrediente: oua 120 g, paine 50 g, ceapa 50 g, usturoi 5 g, ulei masline 50 ml, busuioc 0.02 g, pamezan 10 g, rosii conserva 200 g.  
VALORI MEDII PENTRU 100 G PRODUS  
Valoare energetica: 171 kcal / 713 kj  
Grasimi: 11.8 din care acizi grasi saturati 2.8 g  
Proteine: 6 g  
Glucide: 10.8 g din care zaharuri 2.3 g  
Fibre: 1.2 g

Sare: 0.35 g

**RITUAL DE MIC DEJUN**

Ingrediente: oua 180 g, lipie 1 buc, lapte 50 ml, unt 20 g, bacon 50 g, branza 50 g, mix salata 20 g, mix seminte 10 g, sare, piper  
VALORI MEDII PENTRU 100 G PRODUS  
Valoare energetica: 300 kcal / 1256 kj  
Grasimi: 21.4 g din care acizi grasi saturati 9 g  
Proteine: 15 g  
Glucide: 7.6 g din care zaharuri 1.3 g  
Fibre: 0.9 g  
Sare: 0.6 g

**RANDUIALA USOARA**

Ingrediente: piept de pui 150 g, mix salata 100 g, branza de capra 50 g, porumb dulce 50 g, castraveti 50 g, rosii cherry 30 g, unt 20 g, mix seminte 10 g, ulei masline 20 ml, sare, piper  
VALORI MEDII PENTRU 100 G PRODUS  
Valoare energetica: 168 kcal / 703 kj  
Grasimi: 12.7 g din care acizi grasi saturati 4.6 g  
Proteine: 11.4 g  
Glucide: 4 g din care zaharuri 1.5 g  
Fibre: 0.7 g  
Sare: 0.20 g

**RITUAL MEDTERANIAN SALATA CU BURATA**

Ingrediente: buratta 125 g, rucola 125 g, rosii chery 100 g, paine 50 g, pesto 10 g, ulei masline 30 ml, sare, piper  
VALORI MEDII PENTRU 100 G PRODUS  
Valoare energetica: 207 kcal / 866 kj  
Grasimi: 16.4 g din care acizi grasi saturati 6.9 g  
Proteine: 6.4  
Glucide: 8.2 g din care zaharuri 1.8 g  
Fibre: 1.2 g

**TOAST DE CREVETI**

Ingrediente: paine 50 g, creveti, 150 g, pasta de avocado 100 g, chives 5 g  
VALORI MEDII PENTRU 100 G PRODUS  
Valoare energetica: 146 kcal / 613 kj  
Grasimi: 6.1 g din care acizi grasi saturati 1 g  
Proteine: 12.8 g  
Glucide: 12 g din care zaharuri 1.3 g  
Fibre: 2.5 g  
Sare: 0.36 g

**FLUFFY SCRAMBLED EGGS**

Ingrediente: oua 180 g, lapte 50 ml, branza cheddar 30 g, mix salata 20 g, paine 70 g, unt 50 g  
VALORI MEDII PENTRU 100 G PRODUS  
Valoare energetica: 244 kcal / 1020 kj  
Grasimi: 19 g din care acizi grasi saturati 11 g  
Proteine: 10 g  
Glucide: 8 g din care zaharuri 1.2 g  
Fibre: 0.8 g  
Sare: 0.30 g

**HUMUS CU CARNE DE VITĂ**

Ingrediente: humus 200 g, carne vita 100 g, paine 50 g, ulei masine 20 ml  
VALORI MEDII PENTRU 100 G PRODUS  
Valoare energetica: 238 cal / 996 kj  
Grasimi: 14.6 g din care acizi grasi saturati 3 g  
Proteine: 12.6  
Glucide: 14.6 g din care zaharuri 1.4 g  
Fibre: 2.2 g  
Sare:0.34 g

**HUMUS CU ROSII SI BRANZA DE CAPRA**

Ingrediente: humus 200 g, rosii cherry 50 g, branza de capra 100 g, usturoi 20 g, paine 50 g, ulei masline 30 ml  
VALORI MEDII PENTRU 100 G PRODUS  
Valoare energetica: 249 kcal / 1042 kj  
Grasimi: 20.5 g din care acizi grasi saturati 8.5 g  
Proteine: 91 g  
Glucide : 13.2 g din care zaharuri 1.8 g  
Fibre: 2.3 g  
Sare: 0.25 g

**SENDVIȘ DE VITĂ**

VALORI MEDII PENTRU 100 G PRODUS  
Calorii: ~245 kcal  
Proteine: ~14 g  
Grăsimi totale: ~15 g  
din care grăsimi saturate: ~3.5 g  
Carbhidrați: ~13 g  
din care zaharuri: ~1.5 g  
Fibre: ~1 g  
Sare: ~0.9 g

**PASTE CARBONARA**

Valori nutritionale  
Calorii: 550-650 kcal  
Proteine: 25-30 g  
Grăsimi totale: 28-35 g  
din care grăsimi saturate: 10-14 g  
Carbhidrați: 55-65 g  
din care zaharuri: 2-3 g  
Fibre: 2-4 g  
Sare: 1,5-2,5 g

**Paste AOP**

Calorii: 420-480 kcal  
Proteine: 10-13 g  
Grăsimi totale: 18-22 g  
din care grăsimi saturate: 2,5-3 g  
Carbhidrați: 60-65 g  
din care zaharuri: <2 g  
Fibre: 3-4 g  
Sare: 0,8-1,2 g

**PASTE CU CREVEȚI**

Calorii: 450-520 kcal  
Proteine: 28-35 g  
Grăsimi totale: 12-16 g  
din care grăsimi saturate: 2-3 g  
Carbhidrați: 55-60 g

din care zaharuri: 6–8 g  
Fibre: 4–6 g  
Sare: 1,5–2,2 g

#### **RISOTTO CU VITA**

Calorii: 520–600 kcal  
Proteine: 28–35 g  
Grăsimi totale: 18–24 g  
din care grăsimi saturate: 7–10 g  
Carbhidrați: 55–60 g  
din care zaharuri: <2 g  
Fibre: 2–3 g  
Sare: 1,8–2,5 g

#### **RISOTTO CU CREVETI**

Calorii: 480–550 kcal  
Proteine: 26–32 g  
Grăsimi totale: 14–20 g  
din care grăsimi saturate: 5–7 g  
Carbhidrați: 55–60 g  
din care zaharuri: <2 g  
Fibre: 2–3 g  
Sare: 1,8–2,4 g

#### **PANCAKES**

Calorii: 380–450 kcal  
Proteine: 10–14 g  
Grăsimi totale: 12–18 g  
din care grăsimi saturate: 5–7 g  
Carbhidrați: 55–65 g  
din care zaharuri: 10–15 g  
Fibre: 2–3 g  
Sare: 0,6–0,9 g

#### **HUMUS CU VITA**

Calorii: 450–550 kcal  
Proteine: 28–32 g  
Grăsimi totale: 20–25 g  
din care grăsimi saturate: 5–8 g  
Carbhidrați: 35–40 g  
din care zaharuri: 2–4 g  
Fibre: 8–10 g  
Sare: 1,8–2,5 g

#### **HUMUS CU BRÂNZĂ DE CAPRA**

Calorii: 320–380 kcal  
Proteine: 12–15 g  
Grăsimi totale: 18–22 g  
din care grăsimi saturate: 5–7 g  
Carbhidrați: 25–28 g  
din care zaharuri: 3–4 g  
Fibre: 6–7 g  
Sare: 1,2–1,8 g

#### **BAGEL CU OU**

Calorii: 400–500 kcal  
Proteine: 18–22 g  
Grăsimi totale: 18–25 g  
din care grăsimi saturate: 6–9 g  
Carbhidrați: 40–50 g  
din care zaharuri: 4–5 g

Fibre: 2–3 g  
Sare: 1,8–2,5 g

#### **BURATTA CU NUCI**

Calorii: 350–420 kcal  
Proteine: 10–12 g  
Grăsimi totale: 20–25 g  
din care grăsimi saturate: 5–7 g  
Carbhidrați: 30–35 g  
din care zaharuri: 20–22 g  
Fibre: 2–3 g  
Sare: 0,2–0,4 g

#### **OUĂ TURCEȘTI**

Calorii: 350–420 kcal  
Proteine: 16–18 g  
Grăsimi totale: 22–26 g  
din care grăsimi saturate: 6–8 g  
Carbhidrați: 16–20 g  
din care zaharuri: 7–9 g  
Fibre: 3–4 g  
Sare: 1,5–2 g

#### **AVOCADO CAPRESE SALAD**

Calorii: 350–400 kcal  
Proteine: 10–12 g  
Grăsimi totale: 28–32 g  
din care grăsimi saturate: 7–9 g  
Carbhidrați: 12–15 g  
din care zaharuri: 3–5 g  
Fibre: 6–7 g  
Sare: 0,8–1,2 g

#### **GRANOLA**

Calorii: 320–400 kcal  
Proteine: 10–12 g  
Grăsimi totale: 12–16 g  
din care grăsimi saturate: 2–4 g

#### **TOAST CU BURATTA, ROȘII ȘI AVOCADO**

VALORI MEDII PENTRU 100 G PRODUS  
Ingrediente: pâine 70g, buratta 120g, roșii 70 g,  
oțet balsamic  
Calorii: 238 kcal  
Glucide: 10,3 g  
Proteine: 7 g  
Grăsimi totale: 19,3 g  
din care grăsimi saturate: 7,6 g  
Fibre: 2,6 g  
Sare: 0,31 g

#### **MIC DE JUN ROMÂNESC - VINE ÎMPREUNĂ CU O CAFEA LA ALEGERE ȘI UN FRESH DE PORTOCAL**

VALORI MEDII PENTRU 100 G PRODUS  
Ingrediente: ouă 140g, cârnați 80g, pâine 70 g,  
salată 30g, telemea 50 g, fresh de portocale  
250 ml, espresso 30 g  
Calorii: 273 kcal  
Glucide: 5,3 g din care zahar 1,2 g  
Proteine: 11,8 g  
Grăsimi totale: 23,3 g

din care grăsimi saturate: 11 g  
Fibre: 0,5 g  
Sare: 0,6 g

#### **SPICY TUNA POKE BOWL**

Ingrediente: orez, 150g, ton 100g, legume 100g  
Valoare energetică: 238 kcal / 996 kJ  
Grăsimi: 19,3 g din care acizi grași saturați 7,6 g  
Proteine: 7  
Glucide: 10,3 g  
Fibre: 2,6 g  
Sare: 0,31 g

#### **POKE BOWL CU LEGUME**

Ingrediente: orez 150g, legume, 150g, sare 5,  
ou 60g  
VALORI MEDII PENTRU 100 G PRODUS  
Valoare energetică: 273 kcal / 1143 kJ  
Grăsimi: 23,3 g din care acizi grași saturați 11 g  
Proteine: 11,8 g  
Glucide: 5,3 g din care zahar 1,2 g  
Fibre: 0,5 g  
Sare: 0,6 g

#### **POKE BOWL CU PUI**

Ingrediente: orez 150g, piept pui 150g, legume  
50g, sare 5g  
Calorii: 238 kcal / 996 kJ  
Proteine: 7 g  
Grăsimi: 19,3 g din care acizi grași saturați 7,6 g  
Fibre: 2,6 g  
Sare: 0,31 g

#### **SUPĂ DE ROȘII**

Ingrediente: roșii 250g, ulei măsline 20g, pâine  
100g, sare  
VALORI MEDII PENTRU 100 G PRODUS  
Calorii: 273 kcal / 1143 kJ  
Proteine: 11,8 g  
Grăsimi 23,3 g din care acizi grași saturați 11 g  
Fibre: 0,5 g  
Sare: 0,6 g

#### **CAMEMBERT LA CUPTOR**

Ingrediente: camembert 150g, ulei măsline 20  
ml, nuci 50g  
VALORI MEDII PENTRU 100 G PRODUS  
Calorii: 249 kcal / 1042 kJ  
Proteine: 9,1 g  
Grăsimi totale: 20,5 g din care acizi grași  
saturați 8,5 g  
Fibre: 2,3 g  
Sare: 0,25 g

#### **PATE DE CASA**

Ingrediente: ficat de pui 250g, unt, 50g, pâine  
50 g  
VALORI MEDII PENTRU 100 G PRODUS  
Calorii: 238 cal / 996 kJ  
Proteine: 12,6  
Grăsimi totale: 14,6 g din care acizi grași  
saturați 3 g  
Fibre: 2,2 g  
Sare: 0,34 g

#### **HUMMUS CU CREVETI**

Ingrediente: năut 250g, ulei măsline 20 ml,  
pastă de susan 15 g, creveți 100g  
VALORI MEDII PENTRU 100 G PRODUS  
Calorii: 273 kcal / 1143 kj  
Proteine: 11,8  
Grăsimi totale: 23,3 g din care acizi grași  
saturați 11 g  
Glucide: 5,3 g din care zahar 1,2 g  
Fibre: 0,5 g  
Sare: 0,6 g

#### **CREVETI IN SOS DE ULEI DE MASLINE**

Ingrediente: creveți 150g, ulei 50 ml, sare 5 g,  
VALORI MEDII PENTRU 100 G PRODUS  
Calorii: 273 kcal / 1143 kj  
Proteine: 11,8  
Grăsimi totale: 23,3 g din care acizi grași  
saturați 11 g  
Glucide: 5,3 g din care zahar 1,2 g  
Fibre: 0,5 g  
Sare: 0,6 g

#### **OMLETA CU BACON**

Ingrediente: oua 180 g, lipie 1 buc, lapte 50 ml,  
unt 20 g, bacon 50 g, branza 50 g, mix salata  
20 g, mix seminte 10 g, sare, piper  
VALORI MEDII PENTRU 100 G PRODUS  
Valoare energetica: 300 kcal / 1256 kj  
Grasimi: 21.4 g din care acizi grasi saturati 9 g  
Proteine: 15 g  
Glucide: 7.6 g din care zaharuri 1.3 g  
Fibre: 0.9 g  
Sare: 0.6 g





