

CASA 
SELENA



Meniu

**GUST BUN
ȘI
BUN GUST**



STARTER / SALATE

SALATĂ GRECEASCĂ CU LIPIE CONDIMENTATĂ (300 gr)

(ulei măsline, oțet vin rosu, usturoi, sare, piper, salată verde, brânză fetta, ceapa roșie, castravete, măsline, lipie, roșii cherry, coaja lămâie, oregano)

Alergeni: produse derivate din lapte, gluten

Valori nutriționale 1 porție: 389 calorii, 31 g grăsimi, 12,2 g proteine, 18,2 g carbohidrați, 4,2 g fibre

35 lei

SALATĂ COBB CU CURCAN (300 gr)

(bacon, oțet vin rosu, ulei măsline, muștar dijon, salată romană, piept curcan, brânză mucegai, ouă, roșii cherry, sare, piper)

Alergeni: ouă, muștar, produse derivate din lapte, gluten

Valori nutriționale 1 porție: 352 calorii, 24,4 g grăsimi, 5,5 g proteine, 11,2 g carbohidrați, 2,6 g fibre

24 lei

SALATĂ THAILANDEZĂ CU FRIPTURĂ DE VITĂ (250 gr)

(suc limeta, sos soia, zahar, fulgi ardei iute, ulei vegetal, antricot vită, morcovi, salată romana, menta, alune, germeni)

Alergeni: produse derivate din soia, gluten, alune
produs din produs decongelat

Valori nutriționale 1 porție: 476 calorii, 36,3 g grăsimi, 23,2 g proteine, 16,7 g carbohidrați, 5,9 g fibre

26 lei

SALATĂ CAESAR (300 gr)

(ulei măsline, oțet vin rosu, usturoi, sare, piper, salată verde, brânză fetta, ceapa roșie, castravete, măsline, lipie, roșii cherry, coaja lămâie, oregano)

Alergeni: produse derivate din lapte, gluten

Valori nutriționale 1 porție: 389 calorii, 31 g grăsimi, 12,2 g proteine, 18,2 g carbohidrați, 4,2 g fibre

26 lei

RISOTTO CU GORGONZOLLA ȘI NUCI (250 gr)

(ulei măsline, oțet vin rosu, usturoi, sare, piper, salată verde, brânză fetta, ceapa roșie, castravete, măsline, lipie, roșii cherry, coaja lămâie, oregano)

Alergeni: produse derivate din lapte, gluten

Valori nutriționale 1 porție: 389 calorii, 31 g grăsimi, 12,2 g proteine, 18,2 g carbohidrați, 4,2 g fibre

32 lei



CRÊME/CIORBE

CREMĂ DE CARTOFI CU BACON (300ml/50gr)

(cartofi, ceapă, smântână dulce, sare, piper, bacon, ulei, crutoane pâine)

Alergeni: produse derivate din lapte, gluten

Valori nutriționale 1 porție: 337 calorii, 10 g proteine, 37 g carbohidrați, 6 g fibre

15 lei

CREMĂ DE SPANAC (300ml/50gr)

(spanac, ceapă, usturoi, smântână dulce, sare, piper, făină alba, crutoane pâine)

Alergeni: ouă, muștar, produse derivate din lapte, gluten
produs din produs decongelat

Valori nutriționale 1 porție: 463 calorii, 41,9 g glucide, 10,3 g proteine, 17,05 g grăsimi

15 lei

CIORBĂ DE BURTĂ (400 ml)

(burtă de vită, smântână, morcovi, usturoi, ouă, oțet, ardei iute, sare, vegeta, ulei)

Alergeni: ouă, produse derivate din lapte
produs din produs decongelat

Valori nutriționale 1 porție: 380 calorii, 19,6 g proteine, 30 g lipide, 7,5 g carbohidrați, 0,8 g fibre

18 lei

CIORBĂ RĂDĂUȚEANĂ (400 ml)

(piept de pui, smântână, usturoi, morcovi, ulei, sare, piper, ardei iute, ouă)

Alergeni: ouă, produse derivate din lapte
produs din produs decongelat

Valori nutriționale 1 porție: 448 calorii, 16 g proteine, 39 g lipide, 6,3 g carbohidrați, 1,2 g fibre

14 lei

CIORBĂ A LA GREC DE PUI (400 ml)

(piept de pui, morcovi, țelină, orez, păstârnac, pătrunjel, ouă, smântână, ulei, sare, piper)

Alergeni: ouă, țelină, produse derivate din lapte
produs din produs decongelat

Valori nutriționale 1 porție: 378 calorii, 50,7 g proteine, 20,1 g lipide, 39,9 g carbohidrați

12 lei

CIORBĂ ȚĂRĂNEASCĂ DE VĂCUȚĂ (400 ml)

(carne de vită, morcovi, țelină, păstârnac, pătrunjel, ulei, boia, sare, piper, pasta de roșii, mazăre, fasole verde, cartofi, varză)

Alergeni: țelină, gluten
produs din produs decongelat

Valori nutriționale 1 porție: 155, 2calorii, 15,2 g glucide, 16,4 g proteine, 3,2 g grăsimi

14 lei

CIORBĂ ȚĂRĂNEASCĂ DE LEGUME (400 ml)

(ulei, morcovi, țelină, păstârnac, pătrunjel, boia, sare, piper, mazăre, fasole verde, cartofi, varză, pasta de roșii)

Alergeni: țelină, gluten
produs din produs decongelat

Valori nutriționale 1 porție: 102 calorii, 1,2 g proteine, 1 g lipide, 16,8 g carbohidrați, 2,4 g fibre

12 lei

PASTE

FUSILLI CU SOS ARABIATTA (300 gr) 28 lei
(paste, usturoi, ardei iute, roșii, ulei măslina, parmezan, pătrunjel, sare, piper)
Alergeni: gluten, ou, produse derivate din lapte
Valori nutriționale/100 gr: 287,9 calorii, 40,1 g glucide, 10 g proteine, 7,1 g grăsimi, 4 g fibre, 8,1 g sare

PASTE SICILIENE CU TON, ROȘII, PRAZ ȘI CHILLI (300 gr) 36 lei
(spaghetti, praz, usturoi, ardei rosu, rozmarin, ton, roșii, ulei măslina, chilli)
Alergeni: gluten, pește
Valori nutriționale 1 porție: 433 calorii, 8,5 g grăsimi, 29,4 g proteine, e 63,4 g carbohidrați, 3,9 g fibre, 0,6 g sare

TAGLIATELLE CU CIUPERCI ȘI USTUROI (300 gr) 28 lei
(tagliatelle, ciuperci, usturoi, parmesan, smântână dulce, ulei măslina, sare, piper)
Alergeni: gluten, produse derivate din lapte
Valori nutriționale 1 porție: 402 calorii, 18,7 g grăsimi, 16,8 g proteine, 58,1 g carbohidrați, 3,6 g fibre, 0,8 g sare

PASTE CARBONARA (300 gr) 28 lei
(spaghetti, ou, kaizer (bacon), parmezan, smântână dulce, sare, piper)
Alergeni: gluten, ouă, produse derivate din lapte
Valori nutriționale 1 porție: 860 calorii, 64 g grăsimi, 37,8 g proteine, 74,8 g carbohidrați, 3,1 g fibre, 3,3 g sare

PREPARATE DIN PEȘTE

FILE DE ȘALĂU ÎN CRUSTĂ DE MIGDALE, SOS DE LĂMÂIE CU UNT ȘI LEGUME ROYAL (150/70/150 gr) 45 lei
(file șalău, migdale, pesmet, suc lămâie, sos lemon butter, legume royal, unt, sare, piper)
Alergeni: peste, migdale, gluten, produse derivate din lapte
produs din produs decongelat
Valori nutriționale 1 porție: 438 calorii, 32 g grăsimi, 28,1 g proteine, 9,9 g carbohidrați, 1,5 g fibre

FILE DE ȘALĂU PARISIAN (200 gr) 29 lei
(șalău, sare, piper, ouă, făină, ulei, lămâie)
Alergeni: ouă, gluten, pește
produs din produs decongelat
Valori nutriționale 1 porție: 186 calorii, 38,2 g proteine, 3,6 g grăsimi, 0,14 g sare

PĂSTRĂV PRĂJIT 13 lei/
(păstrăv, sare, piper) 100 g
Alergeni: pește
produs din produs decongelat
Valori nutriționale/100 gr: 190 calorii, 26,6 g proteine, 8,5 g lipide, 0,07 g sare

PREPARATE DIN PUI

PUI SOTE ÎN SOS DE MUȘTAR CU SMÂNTÂNĂ ȘI SOTE DE MAZĂRE (140/60/150 gr) 32 lei
(piept pui, sare, piper, ulei măslina, vin alb, smântână dulce, muștar dijon, tarhon, mazăre, ceapa, unt)
Alergeni: produse derivate din lapte, mustar, gluten
produs din produs decongelat
Valori nutriționale 1 porție: 495 calorii, 34,9 g grăsimi, 45,36 g proteine, 27,7 g carbohidrați, 5,8 g fibre

PUI PARMIGIANA CU SOS ROȘII ȘI SALATĂ MIX (135/50/150 gr) 34 lei
(piept pui, ouă, parmesan, sare, piper, ulei, pesmet, sos roșii, ulei măslina, mozzarella, morcovi, varză, salată verde, lămâie)
Alergeni: ouă, produse derivate din lapte, gluten
produs din produs decongelat
Valori nutriționale 1 porție: 553 calorii, 38,2 g grăsimi, 60,2 g proteine, 42,8 carbohidrați, 4,9 g fibre

PIEPT DE PUI LA GRILL (150 gr) 20 lei
(piept pui, sare, piper)
Alergeni: gluten
produs din produs decongelat
Valori nutriționale 1 porție: 196,5 calorii, 4,4 g grăsimi, 33 g proteine, 8,3 g sare, 10,65 g carbohidrați

ȘNITEL FLORENTIN DE PUI (180 gr) 22 lei
(piept pui, ouă, făină, parmezan, sare, piper, ulei)
Alergeni: gluten, ouă, produse derivate din lapte
produs din produs decongelat
Valori nutriționale/100 gr: 256 calorii, 21 g glucide, 14 g proteine, 16 g grăsimi

MENIU CRISPY (150/150/50 gr) 28 lei
(piept pui, cartofi prăjiți, sos de usturoi)
Alergeni: gluten, produse derivate din lapte



PREPARATE DIN PORC

MUȘCHULEȚ DE PORC CU SOS DE MUȘTAR, CARTOFI ȚĂRĂNEȘTI CU BACON ȘI MIX SALATĂ (120/35/150/50 gr) 43 lei

(mușchiuleț de porc, ulei măsline, muștar, smântână dulce, sare, piper, cartofi, bacon, rucolla, salată verde, salată radicchio, suc portocale, miere, ceapă, oțet vin alb)

Alergeni: muștar, gluten, produse derivate din lapte
produs din produs decongelat

Valori nutriționale 1 porție: 313,5 calorii, 10,75 g grăsimi, 32,9 g proteine, 2,5 g carbohidrați, 0,5 g fibre, 21.2 g glucide, 4 g sare

FRIPTURĂ DE PORC CU SALATĂ DE FASOLE PESTRIȚĂ (120/180 gr) 36 lei

(pulpă de porc, boia dulce, cimbru, chilli, ulei, sare, piper, muștar dijon, oțet de mere, fasole, porumb boabe, ardei gras, ceapa verde)

Alergeni: gluten, muștar
produs din produs decongelat

Valori nutriționale 1 porție: 380 calorii, 17,2 g grăsimi, 38,5 g proteine, 26,5 g carbohidrați, 5,2 g fibre

MIX GRILL CU CARTOFI AURII (200/150 gr) 36 lei

(ceafă porc, piept pui, cârnăciori, cartofi wedges, sare, piper, ulei)

Alergeni: gluten
produs din produs decongelat

Valori nutriționale/100 gr: 790 calorii, 69 g glucide, 75 g proteine, 40 g grăsimi

CEAFĂ MARINATĂ LA GRILL CU SALATĂ DE RUCOLLA ȘI CRUTON DE PÂINE (150/180 gr) 32 lei

(ceafă porc, sare, piper rucolla, suc lămâie, ulei măsline, pâine)

Alergeni: gluten
produs din produs decongelat

Valori nutriționale 1 porție: 572,5 calorii, 45,65 g proteine, 28,05 g glucide, 40,85 g grăsimi, 5,3 g fibre, 7,2 g grăsimi saturate, 2 g grăsimi nesaturate

MICI LA GRĂȚAR CU MUȘTAR 6 lei/buc

Alergeni: muștar, soia, țelină, derivate din lapte



PREPARATE DIN VITĂ

FRIPTURĂ DE VITĂ CU SOS PĂTRUNJEL, SOTE DE CIUPERCI ȘI PIURE DE CARTOFI (140/45/50/150 gr) 54 lei

(vrabioara vită, pătrunjel verde, ulei măsline, ciuperci, ceapa, sare, piper, usturoi, cartofi)

Alergeni: gluten
produs din produs decongelat

Valori nutriționale 1 porție: 615 calorii, 36,5 g grăsimi, 35,3 g proteine, 0,6 g carbohidrați, 0,3 g fibre, 24 g glucide

MUȘCHULEȚ DE MÂNZAT ȘI LEGUME LA GRĂȚAR (150/150 gr) 88 lei

(mușchi de mânzat, unt, sare, piper, ceapa, ardei, ciuperci, dovlecel)

Alergeni: gluten, produse derivate din lapte
produs din produs decongelat

Valori nutriționale 1 porție: 43 calorii, 25,4 g grăsimi, 34,8 g proteine, 2,6 g carbohidrați, 1,7 g fibre

GARNITURI

LEGUME ROYAL (150 gr) 9 lei

(morcovi, conopidă, broccoli, unt, sare, piper)

Alergeni: produse derivate din lapte
produs din produs decongelat

Valori nutriționale/100 gr: 32kcal, grăsimi 0,7 g, grăsimi saturate 0,1 g, carbohidrați 3 g, zahar 2,5 g, proteine 2,2 g, sare 0,03 g

CARTOFI PRĂJIȚI (150 gr) 9 lei

produs din produs decongelat

Valori nutriționale/100 gr: 182 kcal, grăsimi 6,5 g, carbohidrați 26,9 g, proteine 2,6 g, zaharuri 0,3 g, sare 0,04 g

CARTOFI AURII (150 gr) 10 lei

produs din produs decongelat

Valori nutriționale/100 gr: 127kcalorii, grăsimi 3,5 g, grăsimi saturate 1,8 g, carbohidrați 20 g, zaharuri 1 g, proteine 2,3 g, sare 0,09 g

LEGUME LA GRĂȚAR (150 gr) 10 lei

(ardei, ceapă, dovlecel, ciuperci, sare, piper, ulei)

SANDWICH

SANDWICH SLOPPY JOE (225 gr)

(pulpa vită, ulei, ceapă, ardei rosu, țelină, usturoi, sos roșii, ketchup, sos worchester, chiflă, maioneză)

Alergeni: gluten, produse derivate din lapte, țelină
produs din produs decongelat

Valori nutriționale: 527 calorii, 29,4 g grăsimi, 26,3 g proteine, 39,4 g carbohidrați, 3,7 g fibre

29 lei

SANDWICH CU FRIPTURĂ DE VITĂ ȘI CEAPĂ (220 gr)

(pulpa vită, ceapă, ulei măsline, sos whorcester, chiflă ciabatta)

Alergeni: gluten
produs din produs decongelat

Valori nutriționale: 412 calorii, 26,1 g grăsimi, 22,7 g proteine, 29,8 g carbohidrați, 2,4 g fibre

24 lei

CIABATTTA CU PUI (280 gr)

(piept pui, bagheta, cartofi prăjiți, sos maioneza, ketchup, sare, piper, pătrunjel, usturoi, salată verde)

Alergeni: gluten, derivați din lapte
produs din produs decongelat

18 lei

PLĂCINTĂ CU BRÂNZĂ ȘI SMÂNTÂNĂ (300 gr)

(făină, drojdie, brânză burduf, smântână, ulei)

Alergeni: gluten, produse derivate din lapte

10 lei

SALATE

SALATĂ DE VARZĂ (100gr)

6 lei

SALATĂ DE SEZON (200gr)

7 lei

SALATĂ DE MURĂTURI (100gr)

7 lei

SOSURI

MUJDEI DE USTUROI (100 gr)

2 lei

SOS SWEET CHILI (50 gr)

4 lei

SOS DE USTUROI (50 gr)

4 lei

KETCHUP (50 gr)

2 lei

MENIU VEGAN/VEGETARIAN

HUMUS ACRIȘOR CU LIPIE PRAJITĂ (300/60 gr)

(năut, usturoi, suc lămâie, tahini, chimen, paprika afumata, pătrunjel, lipie)

Alergeni: gluten

Valori nutriționale 1 porție: 177 calorii, 20,1 g glucide, 4 g proteine, 8,6 g grăsimi, 4 g fibre

22 lei

SALATĂ DE VARZĂ ROȘIE CU SUSAN ȘI MORCOV (275/75 gr)

(tahini, oțet de orez, suc de lămâie, miere, ghimbir, varză roșie, morcov, ceapă verde, struguri, susan alb)

Alergeni: susan, gluten

Valori nutriționale 1 porție: 244 calorii, 7,33 g glucide, 6,77 g proteine, 0,13 g lipide, 15,17 grăsimi, 1,75 g fibre, 8,52 g carbohidrați, 0,42 g zahar, 3,25 mg sare

18 lei

OREZ GALBEN CU FASOLE NEAGRĂ ȘI BROCOLLI (250 gr)

(orez, ceapă, ghimbir, drojdie, turmeric, coriandru, chimen, ardei chayenne, broccoli, fasole neagră)

Alergeni: gluten

Valori nutriționale 1 porție: 169,9 calorii, 8,28 g proteine, 0,012 g lipide, 0,35 g carbohidrați, 5,18 g fibre, 0,05 g grăsimi saturate, 0,87 g grăsimi, 0,46 g zahar, 2,25 g sare, 6,5 g glucide

18 lei

OMLETĂ DIN TOFU, ARDEI, CEAPĂ VERDE (250 gr)

(tofu, lapte vegetal, făină năut, ulei vegetal, drojdie, turmeric, ardei rosu, ceapă verde, sare, piper)

Alergeni: lapte, gluten, produse derivate din soia
produs din produs decongelat

Valori nutriționale 1 porție: 294 calorii, 21 g proteine, 6 g lipide, 30 g carbohidrați

27 lei

SUPĂ CREMĂ DE MAZĂRE (300/50 gr)

(mazăre, ceapă, cartofi, usturoi, sare, drojdie, pâine integrală)

Alergeni: gluten

produs din produs decongelat

Valori nutriționale 1 porție: 335 calorii, 11,8 g proteine, 13 g fibre, 26 g carbohidrați, 20,1 g glucide, 0,1 g grăsimi

15 lei

WRAP (LIPIE) CU TOFU (200 gr)

(tofu, lipie, avocado, roșii, sare, busuioc/salată verde)

Alergeni: gluten, produse derivate din soia

Valori nutriționale 1 porție: 394,4 calorii, 31,52 g carbohidrați, 14 g proteine, 15,4 g lipide

15 lei

SMOOTHIE BOWLS (230 gr)

(ananas, mango, papaya) (căpșuni, banane, afine), lapte migdale, topping

Alergeni: migdale

Valori nutriționale/100 gr: 57 kcal, glucide 12g, zaharurri 9.1 g, proteine 0,6 g

24 lei

PIZZA

MARGHERITA (500 gr)

(făină, drojdie, praf de copt, ulei, sare, mozzarella, sos pizza)

Alergeni: gluten, produse derivate din lapte

Valori nutriționale/100 gr: 195 calorii, 30,5 g glucide, 10 g proteine, 3,6 g grăsimi

26 lei

QUATRO FORMAGI (550 gr)

(făină, drojdie, praf de copt, ulei, sare, sos pizza, mozzarella, gorgonzolla, emmentaler, cașcaval afumat)

Alergeni: gluten, produse derivate din lapte

Valori nutriționale/100 gr: 225 calorii, 21,1 g glucide, 10,1 g proteine, 10 g grăsimi, 2,5 g fibre

35 lei

CAPRICIOSA (450 gr)

(făină, drojdie, praf de copt, sos de pizza, ulei, sare, ardei gras, piept de pui, măsline, ciuperci, mozzarella)

Alergeni: gluten, produse derivate din lapte
produs din produs decongelat

Valori nutriționale/100 gr: 225 calorii, 29,3 g glucide, 8 g proteine, 8,5 g grăsimi, 6,3 g sare

31 lei

DIAVOLA (550 gr)

(făină, drojdie, praf de copt, sos de pizza, salam picant, măsline, ceapă, oregano, piper ardei iute, mozzarella)

Alergeni: gluten, produse derivate din lapte

Valori nutriționale/100 gr: 214 calorii, 27 g glucide, 9 g proteine, 7 g grăsimi, 1,29 g sare, 3 g zahăr

30 lei

VEGETARIANĂ (520 gr)

(făină, drojdie, praf de copt, sos de pizza, ardei gras, ciuperci, roșii, porumb, ceapă)

Alergeni: gluten

Valori nutriționale/100 gr: 178 calorii, 22,8 g glucide, 7,9 g proteine, 6,9 g grăsimi, 1 g fibre

31 lei



DESERT

TIRAMISU LA PAHAR (150 gr)

(cafea, crema de brânză, frișcă lichidă, zahar, pișcoturi, cacao)

Alergeni: produse derivate din lapte

Valori nutriționale/100 gr: 348 calorii, 22,5 g grăsimi, 7,4 g proteine, 30,1 g carbohidrați, 0,4 g fibre

16 lei

PRĂJITURĂ CU MĂR ȘI SOS DE VANILIE (150/60 gr)

(mere, ouă, zahar, ulei, făină, zahar vanilat, praf de copt, suc de lămâie, scorțișoară, lapte, sare)

Alergeni: ouă, gluten, lapte

Valori nutriționale 1 porție: 451,57 calorii, 10,35 g grăsimi, 9,3 g proteine, 75,72 g glucide, 2,55 g carbohidrați

16 lei

PAPANAȘI CU GEM ȘI SMÂNTÂNĂ (200 gr)

(brânză vaci, ouă, zahăr vanilat, bicarbonat, făină, sare, gem afine, smântână)

Alergeni: ouă, gluten, produse derivate din lapte

Valori nutriționale/100 gr: 235 calorii, 10 g proteine, 17,2 g lipide, 10 g carbohidrați

16 lei

ÎNGHEȚATĂ (3 cupe)

Alergeni: produse derivate din lapte, arahide

Valori nutriționale/100 gr: 179 kcal, 5,7 g grăsimi, 30 g glucide, 26 g zaharuri, 2,3 g proteine, 0,11 g sare

12 lei

