

GRILL & MORE

by **MEAT SHOP**

Menu





**GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL FINANTELOR PUBLICE**

Dacă nu primiți bonul fiscal, aveți obligația să-l solicitați

**În cazul unui refuz, aveți dreptul de a beneficia de
bunul achiziționat sau de serviciul prestat fără plata
contravalorii acestuia**

**Solicitați și păstrați bonurile fiscale pentru a putea participa la
extraagerile lunare și ocazionale ale loteriei bonurilor fiscale**

**Este interzisă înmânarea către client a altui document,
care atestă plata contravalorii bunurilor sau serviciilor prestate,
decât bonul fiscal**

**Pentru a semnala nerespectarea obligațiilor legale
ale operatorilor economici, puteți apela gratuit, non-stop,
serviciul TelVerde al Ministerului Finanțelor Publice 0800.800.085**



**Aceste drepturi și obligații sunt stabilite prin prevederile
Ordonanței de urgență a Guvernului nr. 28/1999 privind
obligația operatorilor economici de a utiliza aparate de marcat
electronice fiscale.**

Toate gramajele menționate în meniu sunt în stare crudă.

LISTA ALERGENI

1. Cereale care conțin gluten (grâu, secară, orz, ovăz, grâu spelt și hibrizi);
2. Crustacee și produse derivate;
3. Ouă și produse derivate;
4. Pește și produse derivate;
5. Arahide și produse derivate;
6. Soia și produse derivate;
7. Lapte și produse derivate (inclusiv lactoză);
8. Fructe cu coajă (migdale, alune de pădure, nuci, anacarde, nuci Pecan, nuci de Brazilia, fistic, nuci de Macadamia);
9. Țelina și produse derivate;
10. Muștar și produse derivate;
11. Seminte de susan și produse derivate;
12. Dioxid de sulf și sulfiți >10 mg/kg sau 10 mg/litru;
13. Lupin și produse derivate;
14. Moluște și produse derivate.

*În cazul în care suferiți de o alergie, vă rugăm să solicitați informații suplimentare.
Conform Regulamentului U.E. nr. 1169/2011*

Meniu Zilnic de Prânz

Luni - Vineri

Te bucuri zilnic de 2 variante de meniu complet
(ciorbă, fel principal, desert și chiflă).

Scanează codul QR pentru a descoperi preparatele de astăzi.



SCAN ME

MIC DEJUN

Interval orar: 11:00 - 14:00

Omletă simplă (180 gr)

23 lei

Ouă, sare, piper, ulei

Per 100g: 85 kcal | Grăsimi: 6.6 g (din care Acizi grași 1.83) | Glucide: 0.66 g
| din care zaharuri: 0.22g | Proteine 5.88g | Sare 0.44g

Omletă cu cașcaval (220 gr)

29 lei

Ouă, cașcaval, sare, piper, ulei

Per 100g: 87.3 kcal | Grăsimi: 6.36 g (din care Acizi grași 2.72) | Glucide: 0.68 g
| din care zaharuri: 0.18 g | Proteine 6.36 g | Sare 0.68 g

Omletă țărănească (250 gr)

30 lei

Ouă, telemea de vacă, ciuperci, ardei gras, bacon, ceapă, sare, piper, ulei

Per 100g: 188 kcal | Grăsimi: 14g (saturate: 4.8g)
| Carbohidrați: 1.6g (zaharuri: 1.2g) | Proteine: 13.2g | Sare: 1.5g

Ou ochi (60 gr)

9 lei

Ou, sare, piper, ulei

Per 100g: 120 kcal | Grăsimi: 21.5 g (din care Acizi grași 3.5) | Glucide: 0.66 g
| din care zaharuri: 0.33g | Proteine 16.66g | Sare 0.83g

Mic dejun complet (620 gr)

49 lei

ouă, telemea, cașcaval, roșii, castraveți, crenvurști

Per 100g: 213 kcal | Grăsimi: 15.2g (saturate: 5.6g)
| Carbohidrați: 7.8g (zaharuri: 1.5g) | Proteine: 11.5g | Sare: 1.6g



Roșie natur (150 gr) **7 lei** • **Castravete natur** (100 gr) **7 lei** • **Măsline negre** (100 gr) **7 lei**



RECOMANDAREA BUCĂTARULUI

Dorada în crustă de sare (600gr)

75 lei

Dorada, sare

Per 100g: 122 kcal | Grăsimi: 5.1 g (din care Acizi grași 0.9g) | Glucide: 0.4 g
| din care zaharuri: 0.1g | Proteine 18.5g | Sare 0.85g

Ficăței pane cu cartofi chips în sos remoulade (500gr)

49 lei

Ficat de pui, cartofi, **unt**, **maioneză**, **ou**, **făină**, praz, ceapă, castraveți,

Per 100g: 196 kcal | Grăsimi: 12.2 g (din care Acizi grași 2.8g) | Glucide: 11.6 g
| din care zaharuri: 0.1.1 g | Proteine 9.4g | Sare 0.55g

Coastă de vită sous vide cu piure și sos demiglaze (800 gr)

180 lei

Coastă de vită, sare, piper

Per 100g: 224 kcal | Grăsimi: 15.1 g (din care Acizi grași 6.8g) | Glucide: 5.4 g
| din care zaharuri: 0.6g | Proteine 16.3g | Sare 0.65g

Obrăjori de porc cu piure de cartofi (200/200 gr)

56 lei

Obrăjori de porc, cartofi, **unt**, sare, piper

Per 100g: 154 kcal | Grăsimi: 9.2 g (din care Acizi grași 4.1) | Glucide: 5.2 g
| din care zaharuri: 0.5g | Proteine 12.4g | Sare 0.58g

Ciolan porc afumat (800 gr)

85 lei

Ciolan de porc afumat

Per 100g: 235 kcal | Grăsimi: 17.2 g (din care Acizi grași 6.2g) | Glucide: 0.2 g
| din care zaharuri: 0.1g | Proteine 19.8g | Sare 1.8g

Cotlet de porc tomahawk (300 gr)

58 lei

Cotlet de porc, sare, piper

Per 100g: 185 kcal | Grăsimi: 11.5 g (din care Acizi grași 4.2g) | Glucide: 0.1 g
| din care zaharuri: 0.g | Proteine 20.2g | Sare 0.5g

Carcalete (450 gr)

49 lei

Carne la garniță, cartofi prăjiți, **ouă**, ceapă, **telemea de vacă maturată**

Per 100g: 268 kcal | Grăsimi: 18.4 g (din care Acizi grași 6.5) | Glucide: 10.8 g
| din care zaharuri: 0.9g | Proteine 14.4g | Sare 0.92g

Tigaia bunicii (200/200/50/50 gr)

46 lei

Ceafă de porc, piept de pui, roșii, mălai, **telemea de vacă**, **ou**, usturoi, **unt**

Per 100g: 212 kcal | Grăsimi: 13.8 g (din care Acizi grași 5.1) | Glucide: 6.8 g
| din care zaharuri: 0.8g | Proteine 15.2g | Sare 0.78g

Tocăniță haiducească cu cartofi boierești (200/100/100/50/150 gr)

65 lei

Ceafă de porc, afumătură porc, cartofi, ardei gras, ceapă, roșii, mălai, **unt**, usturoi

Per 100g: 184 kcal | Grăsimi: 11.8 g (din care Acizi grași 4.2g) | Glucide: 8.4 g
| din care zaharuri: 0.1.2g | Proteine 11.1g | Sare 0.82g



APERITIVE STARTERS

Edamame (200gr)

Edamame, sare maldon

Per 100g: 110kcal | Grăsimi: 4g (din care Acizi grași 0.6g) | Glucide: 9g
| din care zaharuri: 2.2 g | Proteine 11g | Sare 1.2g

25 lei

Guacamole (200 gr)

Avocado, roșii, usturoi, lămâie, pătrunjel, ulei, sare, piper

Per 100g: 112 kcal | Grăsimi: 9.5 g (din care Acizi grași 2g) | Glucide: 5.2 g
| din care zaharuri: 1.4g | Proteine 1.6g | Sare 0.55g

39 lei

Humus (200 gr)

Năut, **pastă de susan**, ulei, sare

Per 100g: 235 kcal | Grăsimi: 15.6 g (din care Acizi grași 2.2g) | Glucide: 14.8 g
| din care zaharuri: 0.5g | Proteine 6.5g | Sare 0.65g

36 lei

Salată de vinete (200 gr)

Vinete, ceapă, ulei, sare, piper

Per 100g: 112 kcal | Grăsimi: 9.5 g (din care Acizi grași 1.2) | Glucide: 5.8 g
| din care zaharuri: 3.2g | Proteine 1.1g | Sare 0.60g

29 lei

Humus cu carne de vită (200/100 gr)

Năut, **pastă de susan**, ulei, sare, pulpă de vită

Per 100g: 218 kcal | Grăsimi: 13.2 g (din care Acizi grași 2.8g) | Glucide: 9.8 g
| din care zaharuri: 0.3g | Proteine 13.5g | Sare 0.62g

60 lei

Bruschete (80/70 gr)

Pâine, roșie, ulei, usturoi, sare, piper

Per 100g: 178 kcal | Grăsimi: 6.8 g (din care Acizi grași 1g) | Glucide: 24.5 g
| din care zaharuri: 2.1g | Proteine 4.6g | Sare 0.85g

38 lei

Măsline în pesmet panko (200 gr)

Măsline, **pesmet panko**, ulei

Per 100g: 242 kcal | Grăsimi: 16.5 g (din care Acizi grași 2.3g) | Glucide: 19.5 g
| din care zaharuri: 0.8g | Proteine 2.6g | Sare 1.4g

27 lei

Pastă de brânză (150/20 gr)

cu cârnați chorizo

Cremă de brânză, cârnați chorizo, boia dulce, ulei

Per 100g: 272 kcal | Grăsimi: 24.8 g (din care Acizi grași 12.4g) | Glucide: 3.6 g
| din care zaharuri: 2.8g | Proteine 8.2g | Sare 1.25 g

34 lei



SALATE APERITIV

grecească + fantasia cu focaccia

Salată fantasia cu focaccia (500gr)

Șnițel de pui în crustă **panko**, roșii, castraveți, ardei gras, salată verde, ceapă, **sos caesar**, ou

Per 100g: 154 kcal | Grăsimi: 8.9 g (din care Acizi grași 1.8g) | Glucide: 11.2 g
| din care zaharuri: 1.2g | Proteine 7.4g | Sare 0.8g

55 lei

Salată caesar (510 gr)

Salată romana, piept de pui, **maioneză**, **smântână**, **crutoane**, usturoi, **ansoa (pește)**

Per 100g: 162 kcal | Grăsimi: 10.4 g (din care Acizi grași 2.5g) | Glucide: 6.8 g
| din care zaharuri: 0.9g | Proteine 10.2g | Sare 0.75g

46 lei

Salată grecească cu focaccia (600 gr)

Salată iceberg, roșii, castraveți, măsline, **brânză feta**, lămâie, oregano, ulei, sare, **focaccia**

Per 100g: 138 kcal | Grăsimi: 8.2 g (din care Acizi grași 3.1g) | Glucide: 11.5 g
| din care zaharuri: 0.1.4g | Proteine 4.6g | Sare 1.1g

44 lei

Salată fattoush cu grill chesse (620 gr)

Salată iceberg, roșii, castraveți, rodie, **brânză grill chesse**, sirop de rodie, ardei gras, ceapă roșie, sumac, **lipie prăjită**

Per 100g: 124kcal | Grăsimi: 6.8 g (din care Acizi grași 3.8) | Glucide: 10.5 g
| din care zaharuri: 3.4g | Proteine 5.2g | Sare 0.85g

59 lei

PLATOURI CALDE

Platou Family (3,1 kg) 270 lei

Burger pui 400g, **burger vită** 400g, piept porc 200g, 3 mici, ficăței 200g, ciupercute 200g, piept de pui 200g, cartofi prăjiți 600g, murături 300g, **sos aioli**

Per 100g: 205 kcal | Grăsimi: 12.8 g (din care Acizi grași 4.3g) | Glucide: 10.4 g

| din care zaharuri: 1.3g | Proteine 12.1g | Sare 1.25g

Platou Grill&More 1 (4 persoane) (1,75 kg) 270 lei

Pastramă de oaie în baie la tuci 250g, frigaru de oaie 300g, cotlete berbecuț 250g, cârnați de pleșcoi 200g, piept berbecuț 200g, cartofi copti umpluti cu **telemea de vacă** 250g, salată murături 400g **crochete de cașcaval** 200g

Per 100g: 214 kcal | Grăsimi: 14.8 g (din care Acizi grași 6.5) | Glucide: 6.2 g

| din care zaharuri: 0.8 g | Proteine 13.9g | Sare 1.6g

Platou Grill&More 2 (4 persoane) (2,45 kg) 220 lei

Pulpe pui dezosate la grătar 400g, ceafă porc la grătar 400g, pastramă oaie la tuci 200g, mici 4 buc 600g, cartofi prăjiți 450g, salată murături 400g

Per 100g: 198 kcal | Grăsimi: 13.2g (din care Acizi grași 4.8g) | Glucide: 5.4 g

| din care zaharuri: 0.6g | Proteine 14.4g | Sare 1.35g

Platou Grill&More 3 (4 persoane) (2,11 kg) 265 lei

Ceafă porc 400g, frigăru pui 400g, **pui crispy** 200g, **crochete de feta pane** cu salsa 200g, ciuperci cu **cașcaval** 200g, cartofi prăjiți cu scallii de **parmezan** 550g, **sos smântână** cu usturoi 160g

Per 100g: 218 kcal | Grăsimi: 14.1 g (din care Acizi grași 5.2g) | Glucide: 9.5 g

| din care zaharuri: 1.1g | Proteine 13.2g | Sare 1.2g

Platou Grill&More 4 (4 pers) (3,53 kg) 350 lei

Coaste de porc 600g, 4 mici, frigaruie mixte 400g, ceafă porc 400g, cârnați proaspeți porc 200g, **crochete de feta** 250g cartofi wedges cu **parmezan** și usturoi 600g, salată ardei copt cu usturoi 400g

Per 100g: 220 kcal | Grăsimi: 14.5g (saturate: 5.1g)

| Carbohidrați: 6.2g (zaharuri: 1.1g) | Proteine: 16.2g | Sare: 1.4g

Platou turcesc (4 persoane) (2,93 kg) 270 lei

Adana kebab 400g, căp șiș de vită 350g, căp șiș de oaie 350g, frigăruie pui 400g, aripioare pui 300g, **bulgur** 300g, cartofi prăjiți 450g, mix salate și legume coapte 200g, **lipie saj** 180g

Per 100g: 182 kcal | Grăsimi: 10.5 g (din care Acizi grași 3.9g) | Glucide: 11.2g

| din care zaharuri: 1.4g | Proteine 10.8g | Sare 1.1g

Platou Crispy (4 persoane) (2,70 kg) 290 lei

Piept pui crispy 300g, **aripioare crispy** 500g, **ciocanele de pui crispy** 500g, **ciupercute pane** 400g, **cașcaval pane** 400g cartofi wedges cu usturoi și **parmezan** 600g, **sos aioli**, **maioneză cu usturoi**, **sos dynamite**

Per 100g: 248 kcal | Grăsimi: 15.2 g (din care Acizi grași 4.1g) | Glucide: 16.4 g

| din care zaharuri: 1.8g | Proteine 11.5g | Sare 1.3g

Platou mix grill turcesc (2 pers) (1,2 kg) 150 lei

Mușchiuleț berbecuț 200 g, adana 300g, căp șiș vită 150g, căp șiș oaie 150g, cotlet berbecuț 200g, legume coapte 200g

Per 100g: 194kcal | Grăsimi: 13.5 g (din care Acizi grași 5.4g) | Glucide: 2.1 g

| din care zaharuri: 0.8g | Proteine 16.2g | Sare 1.15g

Platou sticks (1,0 kg) 80 lei

Bulete cașcaval, **crochete cașcaval**, **bulete cașcaval**, **bruschete** cu roșii și oregano, **crochete sticks**, măsline **panko**

Per 100g: 310kcal | Grăsimi: 18.5g (din care Acizi grași 8g) | Glucide: 23g

| din care zaharuri: 2.1g | Proteine 11.5g | Sare 1.5g



PLATOURI RECI

Gustare rece (2 persoane) (960 gr) **110 lei**

Buratina 150, prosciutto crudo 70g, mix măsline 40g, **parmezan** 100g, salată vinete 100g, **humus** 100g, **focaccia** 250g, g rucola 3g **bruschete** cu roșii și oregano 150 g
Per 100g: 216 kcal | Grăsime: 13.4 g (din care Acizi grași 5.8) | Glucide: 14.2 g
| din care zaharuri: 1.1g | Proteine 9.6g | Sare 1.35g

Platou rece (4 persoane) (1,65 kg) **210 lei**

Telemea vacă 150g, salam sibiou 200g, mușchi file 200g, bacon 150g, ceafă afumată 200g, **cașcaval** 250g, măsline 100g, roșii cherry 200g, castraveți 200g
Per 100g: 228 kcal | Grăsime: 17.5g (din care Acizi grași 7.2g) | Glucide: 2.1 g
| din care zaharuri: 0.8g | Proteine 15.5g | Sare 2.1g

Platou țărănesc (4 persoane) (2,1 kg) **230 lei** **sezonier iarna** ❄️

Ceafă afumată 200g, slănină afumată 200g, mușchi file 200g, tobă 200g, jumări 200g, șorici 200g, **telemea** 200g, castraveți 200g, roșii 200g, ceapă roșie 100g, măsline 200g
Per 100g: 290 kcal | Grăsime: 23.5g (saturate: 9.2g) | Carbohidrați: 3.5g (zaharuri: 1.8g) | Proteine: 16g | Sare: 2.1g

Platou brânzeturi (4 persoane) (1,35 kg) **280 lei**

Blue cheese 150g, **brânză brie** 150g, **camembert** 150g, **parmezan** 150g, **cheddar** 150g, fructe proaspete 200g, mix fructe în coajă 200g, **emmentaler** 200g
Per 100g: 312 kcal | Grăsime: 24.5 g (din care Acizi grași 14.2) | Glucide: 8.5 g
| din care zaharuri: 5.2 g | Proteine 14.8g | Sare 1.65g

PÂINE

Chiflă de casă (140 gr) **7 lei**

Per 100g: 265 kcal | Grăsime: 2.5 g (din care Acizi grași 0.4g) | Glucide: 51.2 g
| din care zaharuri: 2.5g | Proteine 8.4g | Sare 1.3g

Pâine prăjită (90 gr) **8 lei**

Per 100g: 272 kcal | Grăsime: 1.8 g (din care Acizi grași 0.3g) | Glucide: 53.5g
| din care zaharuri: 1.5g | Proteine 8.8g | Sare 1.4g

Focaccia (250 gr) **16 lei**

Per 100g: 284 kcal | Grăsime: 6.5g (din care Acizi grași 1g) | Glucide: 48g
| din care zaharuri: 1.5g | Proteine 7.6g | Sare 1.45g

Focaccia cu parmezan (250/10 gr) **24 lei**

Per 100g: 298 kcal | Grăsime: 8.2 g (din care Acizi grași 2.1g) | Glucide: 46.2 g
| din care zaharuri: 1.4g | Proteine 9.1g | Sare 1.55g

Focaccia cu usturoi (250/10 gr) **19 lei**

Per 100g: 288 kcal | Grăsime: 6.8g (din care Acizi grași 1g) | Glucide: 47.8 g
| din care zaharuri: 1.5g | Proteine 7.5g | Sare 1.45g

Focaccia mix parmezan/usturoi (250/20 gr) **25 lei**

Per 100g: 295 kcal | Grăsime: 7.8g (din care Acizi grași 1g) | Glucide: 48.8 g
| din care zaharuri: 1.5g | Proteine 8.5g | Sare 1.45g

Lipie turcească (140 gr) **16 lei**

Per 100g: 258 kcal | Grăsime: 1.2g (din care Acizi grași 0.2g) | Glucide: 52.4 g
| din care zaharuri: 1.2g | Proteine 8.1g | Sare 1.2g

CIORBE

Ciorbă de văcuță (500 gr) **24 lei**

Carne de vită, **țelină**, morcovi, pastă de tomate, borș, sare, ulei
Per 100g: 58 kcal | Grăsime: 2.4g (din care Acizi grași 0.6g) | Glucide: 3.2 g
| din care zaharuri: 1.1g | Proteine 5.8g | Sare 0.65g

Ciorbă de burtă (500 gr) **26 lei**

Burtă de vită, **smântână 36% grasime**, ou, oțet, morcov, **țelină**, sare, ulei, usturoi
Per 100g: 94 kcal | Grăsime: 6.8 g (din care Acizi grași 3.2g) | Glucide: 2.1 g
| din care zaharuri: 0.9g | Proteine 6.2g | Sare 0.7g

Smântână (80 gr) **6 lei**

Per 100g: 202 kcal | Grăsime: 20 g (din care Acizi grași 12.5g) | Glucide: 3.2 g
| din care zaharuri: 2.1g | Proteine 2.4g | Sare 0.1g

Ardei iute (20 gr) **5 lei**

Per 100g: 40 kcal | Grăsime: 0.4g (din care Acizi grași 0g) | Glucide: 8.8 g
| din care zaharuri: 5.3g | Proteine 1.9g | Sare 0.1g



PREPARATE DIN CARNE DE PORC

Ceafă de porc la grătar (200 gr)

28 lei

Ceafă de porc, sare, piper

Per 100g: 230 kcal | Grăsimi: 17.5 g

(din care Acizi grași 6.4g) | Glucide: 1g

| din care zaharuri: 0g | Proteine 18.2g | Sare 0.6g

Mușchiuleț de porc (300 gr)

39 lei

Mușchiuleț de porc, sare, piper

Per 100g: 142 kcal | Grăsimi: 4.8g

(din care Acizi grași 1.6g) | Glucide: 0.9g

| din care zaharuri: 0.1g | Proteine 24.5g | Sare 0.55g

Mici (150 gr/buc)

10 lei/buc

Carne de vită, oaie, usturoi, sare, bicarbonat, piper, cimbru, boia dulce

Per 100g: 245 kcal | Grăsimi: 19.8 g

(din care Acizi grași 7.8g) | Glucide: 0.8 g

| din care zaharuri: 0.1g | Proteine 15.8g | Sare 1.4g

Coaste de porc barbeque (850 gr) cu cartofi gratinate cu parmezan

80 lei

Coaste porc, sos barbeque, cartofi, **parmezan unt**, usturoi

Per 100g: 212 kcal | Grăsimi: 13.8 g

(din care Acizi grași 4.5g) | Glucide: 11.4 g

| din care zaharuri: 4.6g | Proteine 10.5g | Sare 1.2g

Carne la garniță (250/150 gr) cu mămăliguță și usturoi

55 lei

Carne la garniță, mămăliguță, usturoi

Per 100g: 254 kcal | Grăsimi: 18.2 g

(din care Acizi grași 6.8g) | Glucide: 12.5g

| din care zaharuri: 0.5g | Proteine 10.2g | Sare 1.1g



PREPARATE DIN CARNE DE OAIE

Pastramă la grătar (500 gr) cu mujdei și mămăliguță

58 lei

Carne de oaie, usturoi, mălai, **unt**, ulei, sare

Per 100g: 186 kcal | Grăsimi: 11.2 g (din care Acizi grași 4.5g) | Glucide 10.4 g

| din care zaharuri: 0.2g | Proteine 10.8g | Sare 1.45g

Pastramă la tuci (500 gr) cu mujdei și mămăliguță

58 lei

Carne de oaie, vin, usturoi, mălai, **unt**, ulei, sare

Per 100g: 228 kcal | Grăsimi: 15.4 g (din care Acizi grași 6.1g) | Glucide: 10.2 g

| din care zaharuri: 0.4g | Proteine 10.5g | Sare 1.4g

Cârnați semiafumați de oaie (200 gr)

32 lei

Carne oaie, carne de vită, usturoi, sare, piper, cimbru, boia dulce

Per 100g: 248 kcal | Grăsimi: 19.4 g (din care Acizi grași 7.8g) | Glucide 0.8 g

| din care zaharuri: 0.1g | Proteine 17.2g | Sare 1.8g

Piept de berbecuț (300gr)

70 lei

piept de berbecuț, condimente

Per 100g: 275 kcal | Grăsimi: 22g (saturate: 9.8g)

| Carbohidrați: 0.2g (zaharuri: 0g) | Proteine: 19g

| Sare: 0.9g

Cotlet de berbecuț (300gr)

75 lei

cotlet de berbecuț, condimente

Per 100g: 227 kcal | Grăsimi: 15.5g (saturate: 6.8g)

| Carbohidrați: 0.2g (zaharuri: 0g) | Proteine: 21.8g

| Sare: 0.8g

Mușchiuleț de berbecuț (300gr)

90 lei

mușchiuleț de berbecuț, condimente

Per 100g: 165 kcal | Grăsimi: 7.2g (saturate: 3.1g)

| Carbohidrați: 0.3g (zaharuri: 0g) | Proteine: 24.5g

| Sare: 0.7g



PREPARATE DIN CARNE DE PUI

Piept de pui la grătar (220 gr) <i>Piept de pui, sare, piper</i> Per 100g: 128 kcal Grăsimi: 2.5 g (din care Acizi grași 0.7g) Glucide: 0.3 g din care zaharuri: 0.1g Proteine 26.2g Sare 0.5g	31 lei
Pulpe de pui dezosate la grătar (200 gr) <i>Pulpe de pui, sare, piper</i> Per 100g: 158 kcal Grăsimi: 8.2 g (din care Acizi grași 2.3g) Glucide: 0.4g din care zaharuri: 0.2g Proteine 21g Sare 0.55g	28 lei
Pui întreg la tuci cu sos de usturoi (900 gr) <i>Pui întreg, ulei, usturoi, sare, piper</i> Per 100g: 195 kcal Grăsimi: 13.5g (din care Acizi grași 3.2g) Glucide: 0.6 g din care zaharuri: 0.1g Proteine 17.8g Sare 0.85g	95 lei
Pui întreg la jar cu mujdei de usturoi și roșie coaptă (900 gr) <i>Pui întreg, sare, piper, usturoi, roșie</i> Per 100g: 165 kcal Grăsimi: 10.2 g (din care Acizi grași 2.5g) Glucide: 1.2 g din care zaharuri: 0.6g Proteine 17.1g Sare 0.8g	115 lei
Quesadilla de pui cu sos de smântână și sumac (300 gr) <i>Piept de pui, lipie (foaie de tortilla), ketchup, cașcaval, roșii uscate, anghinare, smântână 36%, sumac</i> Per 100g: 218 kcal Grăsimi: 9.8 g (din care Acizi grași 4.5g) Glucide: 18.2 g din care zaharuri: 2.4g Proteine 14.1g Sare 1.1g	40 lei
Burger cu pui crispy și cartofi prăjiți (480 gr) <i>Piept de pui, chiflă, ketchup, maioneză, făină, salată iceberg, castraveți murați, cartofi, ulei, sare</i> Per 100g: 232 kcal Grăsimi: 11.2 g (din care Acizi grași 1.8g) Glucide: 23.5 g din care zaharuri: 2.9g Proteine 9.4g Sare 0.95g	59 lei
Ficăței de pui (200 gr) <i>Ficăței de pui, sare, piper, ulei</i> Per 100g: 152 kcal Grăsimi: 7.5 g (din care Acizi grași 1.9g) Glucide: 1.2 g din care zaharuri: 0g Proteine 19.8g Sare 0.6g	26 lei
Aripioare goreng (400gr) <i>Aripioare, făină, bere, amidon porumb</i> Per 100g: 215 kcal Grăsimi: 12.4 g (din care Acizi grași 2.8g) Glucide: 13.5 g din care zaharuri: 0.4g Proteine 12.2g Sare 0.75g	41 lei
Tortilla kebab de pui cu cartofi prăjiți și sos cheddar (400gr) <i>Kebab de pui, cartofi, sos cheddar, tortilla</i> Per 100g: 208 kcal Grăsimi: 10.2g (din care Acizi grași 3.9g) Glucide: 17.5 g din care zaharuri: 1.5g Proteine 11.4g Sare 1.20g	53 lei
Aripioare la tuci (500 gr) <i>Aripioare de pui, ulei, sare, piper</i> Per 100g: 220 kcal Grăsimi: 15.5 g (din care Acizi grași 3.8g) Glucide: 0.2 g din care zaharuri: 0.1g Proteine 20.2g Sare 0.7g	38 lei



PREPARATE DIN CARNE DE VITĂ

Muşchi de vită în sos gorgonzola (350gr)

110 lei

Vită, **blue cheese**, **smântână lichida**

Per 100g: 226 kcal | Grăsimi: 16.4 g (din care Acizi grași 9.8g) | Glucide: 1.2 g
| din care zaharuri: 0.7g | Proteine 18.5g | Sare 1.15g

Muşchi de vită cu sos de ciuperci și trufe (425 gr)

120 lei

cu piure de cartofi și baby spanac

Muşchi de vită, ciuperci, smântână lichidă, pastă de trufe, cartofi, **unt**, **lapte**, sare, piper, baby spanac

Per 100g: 164 kcal | Grăsimi: 9.8 g (din care Acizi grași 4.9g) | Glucide: 6.2 g
| din care zaharuri: 0.8g | Proteine 12.8g | Sare 0.65g

Burger de vită cu cartofi prăjiți (480 gr)

69 lei

Carne de vită, **chifla**, sos barbeque, **maioneză**, ketchup, bacon, **brânză cheddar**,
salată iceberg, castraveți murați, cartofi

Per 100g: 226 kcal | Grăsimi: 11.8 g (din care Acizi grași 4.2g) | Glucide: 18.5 g
| din care zaharuri: 3.8g | Proteine 11.2g | Sare 1.15g

Antricot de vită Creekstone USA (270 gr)

199 lei

Antricot de vită Creekstone, **unt**, cimbrisor

Per 100g: 242 kcal | Grăsimi: 18.5 g (din care Acizi grași 8.2g) | Glucide: 0.1g
| din care zaharuri: 0g | Proteine 18.8g | Sare 0.6g

Biftec tartar (430 gr)

110 lei

Muşchiuleț de vită, **ou**, mix murături, ceapă, capere

Per 100g: 158 kcal | Grăsimi: 9.8g (din care Acizi grași 4.2g) | Glucide: 1.8g
| din care zaharuri: 0.6g | Proteine 15.6g | Sare 1.10g

Tortilla Kebab vită (400 gr)

55 lei

Tortilla, carne de vită, condimente

Per 100g: 212 kcal | Grăsimi: 11.5 g (din care Acizi grași 4.6g) | Glucide: 12.8g
| din care zaharuri: 1.1g | Proteine 14.2g | Sare 1.25g

Vită chinezească (450 gr)

68 lei

Vrăbioară de vită, ardei colorat, morcov, orez, **ou**, porumb, sweet chilli, **sos de soia**, **susan**

Per 100g: 146 kcal | Grăsimi: 3.8 g (din care Acizi grași 0.9g) | Glucide: 19.2g
| din care zaharuri: 2.8g | Proteine 8.6g | Sare 1.4g



ȘNIȚELE ȘI PANEURI

Șnițel de pui (400 gr)

40 lei

Piept de pui, **făină, ou, muștar, pesmet panko**, sare, piper, ulei

Per 100g: 300 kcal | Grăsimi: 14.2 g (din care Acizi grași 1.9g) | Glucide: 21.5g

| din care zaharuri: 0.8g | Proteine 21g | Sare 1.1g

Șnițel de pui în sos cheddar/carbonara (480 gr)

55 lei

Piept de pui, **făină, ou, muștar, pesmet panko**, sare, piper, ulei, sos cheddar, **sos smântână** cu bacon

Per 100g: 242 kcal | Grăsimi: 13.4 g (din care Acizi grași 4.8g) | Glucide: 14.8 g

| din care zaharuri: 0.9g | Proteine 15.2g | Sare 1.25g

Șnițel de porc tomahawk cu rucola și parmezan (400 gr)

73 lei

Cotlet de porc, **făină, ou, muștar, pesmet panko**, sare, piper, ulei

Per 100g: 200 kcal | Grăsimi: 9.3 g (din care Acizi grași 2.4g) | Glucide: 11.2 g

| din care zaharuri: 0.5g | Proteine 16.5g | Sare 0.95g

Șnițel vienez (300 gr)

65 lei

Vrăbioara de vită, **făină, ou, muștar, pesmet panko**, sare, piper, ulei

Per 100g: 266 kcal | Grăsimi: 12.4 g (din care Acizi grași 2.2g) | Glucide: 17.5 g

| din care zaharuri: 0.6g | Proteine 20.8g | Sare 1.05g

Brânză feta pane cu salsa (230 gr)

42 lei

Brânză feta, făină, ou, muștar, pesmet panko, sare, piper, ulei, sos salsa

Per 100g: 348 kcal | Grăsimi: 24.5 g (din care Acizi grași 13.8g) | Glucide: 18.2 g

| din care zaharuri: 1.8g | Proteine 13.4g | Sare 2.1g

Gujoane de pui (200 gr)

35 lei

Piept de pui, **făină, ou, muștar, pesmet panko**, sare, piper, ulei

Per 100g: 200 kcal | Grăsimi: 7.2 g (din care Acizi grași 1g) | Glucide: 14.5 g

| din care zaharuri: 0.5g | Proteine 19.2g | Sare 0.9g

Pui shanghai (200 gr)

37 lei

Piept de pui, **făină, ou, muștar**, sare, piper, ulei

Per 100g: 151 kcal | Grăsimi: 4.8 g (din care Acizi grași 0.8g) | Glucide: 6.2 g

| din care zaharuri: 0.2g | Proteine 20.5g | Sare 0.85g

Pui crispy cu sos aioli (200 gr)

37 lei

Piept de pui, **făină, ou, muștar, pesmet panko**, sare, piper, ulei, **sos aioli**

Per 100g: 250 kcal | Grăsimi: 8.2 g (din care Acizi grași 3.5g) | Glucide: 9.5 g

| din care zaharuri: 0.8g | Proteine 21.4g | Sare 1.40g

Cașcaval pane (200 gr)

35 lei

Cașcaval, făină, ou, muștar, pesmet panko, sare, piper, ulei

Per 100g: 400 kcal | Grăsimi: 26.2 g (din care Acizi grași 13.5g) | Glucide: 19.5 g

| din care zaharuri: 0.8g | Proteine 21.4g | Sare 1.8g



PREPARATE

DIN PEȘTE ȘI FRUCTE DE MARE

* produse din produs decongelat

Creveți în sos roșu cu pancetta (350gr) 75 lei

Creveți*, pancetta, pasta usturoi, roșii cherry, unt, ardei iute
Per 100g:168 kcal | Grăsimi: 11.5 g (din care Acizi grași 4.2g) | Glucide: 2.4g
| din care zaharuri: 1.4g | Proteine 13.6g | Sare 1.15g

Păstrăv la grătar (200 gr) 46 lei

Păstrăv*, lămâie, sare, piper
Per 100g:142 kcal | Grăsimi: 6.5 g (din care Acizi grași 1.4g) | Glucide: 0.2 g
| din care zaharuri: 0.1g | Proteine 20.5g | Sare 0.65g

Păstrăv prăjit în mălai (250 gr) 53 lei

Păstrăv*, lămâie, mălai, ulei, sare, piper
Per 100g:215 kcal | Grăsimi: 11.8 g (din care Acizi grași 1.8g) | Glucide: 10.5 g
| din care zaharuri: 0.2g | Proteine 16.8g | Sare 0.7g

Caras prăjit (580gr) 60 lei

cu sos sarmuzac șimămăliguță
Caras*, usturoi, oțet, boia, ardei iute, pătrunjel, mălai, parmezan, unt, ulei, sare
Per 100g:148 kcal | Grăsimi: 7.2 g (din care Acizi grași 2.1g) | Glucide: 11.4 g
| din care zaharuri: 0.6g | Proteine 9.5g | Sare 0.85g

Fish and chips în sos butter (450gr) 51 lei

File de șalău*, cartofi, ouă, făină, muștar, unt, ulei, sare
Per 100g: 195 kcal | Grăsimi: 9.5g (saturate: 1.6g)
| Carbohidrați: 17.8g (zaharuri: 0.8g) | Proteine: 9.8g
| Sare: 1.1g

Dorada la grătar (400 gr) 59 lei

Dorada*, lămâie, sare, piper
Per 100g:135 kcal | Grăsimi: 5.2 g (din care Acizi grași 1.1g) | Glucide: 0.2 g
| din care zaharuri: 0.1g | Proteine 21.8g | Sare 0.65g

Somon la plită (300 gr) 66 lei

File de somon*, lămâie, sare
Per 100g:182 kcal | Grăsimi: 11.2g (din care Acizi grași 2.2g) | Glucide: 0.1 g
| din care zaharuri: 0g | Proteine 20.2g | Sare 0.6g

Fritto-misto (1 persoană) (400 gr) 75 lei

Midii, creveți, inele calamar, baby calamar, cartofi prăjiți, sos dinamye, făina
Per 100g:204 kcal | Grăsimi: 9.5g (din care Acizi grași 1.4g) | Glucide: 16.8g
| din care zaharuri: 1.2g | Proteine 12.9g | Sare 0.95g

Creveți în sos de vin și usturoi (300 gr) 75 lei

Creveți*, usturoi, lămâie, unt, vin, sare, piper
Per 100g:138 kcal | Grăsimi: 8.4 g (din care Acizi grași 4.5g) | Glucide: 1.8 g
| din care zaharuri: 0.4g | Proteine 13.5g | Sare 0.9g

Inele de calamar pane (200 gr) 40 lei

Calamar*, ou, muștar, făină, pesmet panko, ulei
Per 100g:226 kcal | Grăsimi: 10.8 g (din care Acizi grași 1.6g) | Glucide: 18.5g
| din care zaharuri: 0.8g | Proteine 13.6g | Sare 0.9g

Scoici în sos de vin (1 kg) 77 lei

Scoici*, sos de vin, roșii cherry, țelină apio, usturoi, vin
Per 100g:82 kcal | Grăsimi: 2.1 g (din care Acizi grași 0.4g) | Glucide: 3.8 g
| din care zaharuri: 1.2g | Proteine 9.2g | Sare 0.85g

Caracatiță în sos chimichurri (300 gr) 93 lei

Caracatiță*, pătrunjel, usturoi, oregano, fulgi de chilli, lămâie, sare, piper
Per 100g:144 kcal | Grăsimi: 8.5 g (din care Acizi grași 1.2g) | Glucide: 1.5 g
| din care zaharuri: 0.3g | Proteine 15.4g | Sare 0.8g

File de crap prăjit în mălai (300gr) 45 lei

cu mămăliguță
Crap, mălai, ulei, sare
Per 100g:184 kcal | Grăsimi: 9.2 g (din care Acizi grași 1.5g) | Glucide: 12.4 g
| din care zaharuri: 0.3g | Proteine 13g | Sare 0.75g

Saramura din file de crap (500 gr) 55 lei

cu mămăliguță
peste, mălai, roșii, ardei iute, unt
Per 100g:114 kcal | Grăsimi: 4.6 g (din care Acizi grași 0.8g) | Glucide: 10.5 g
| din care zaharuri: 1.1g | Proteine 11.2g | Sare 1.1g



PASTE

SPAGHETE/ PENE

Bolognese (450 gr)

43 lei

Spaghete/penne proaspete, carne tocată de mânzat, sos de tomate, vin, **parmezan**, sare, piper, ulei
Per 100g: 178 kcal | Grăsimi: 6.4 g (din care Acizi grași 2.3g) | Glucide: 19.5 g
| din care zaharuri: 1.8g | Proteine 9.8g | Sare 0.85g

Carbonara (450 gr)

40 lei

Spaghete/penne proaspete, smântână lichidă, bacon, unt, sare, piper, **parmezan**
Per 100g: 244 kcal | Grăsimi: 14.8g (din care Acizi grași 7.2g) | Glucide: 18.2 g
| din care zaharuri: 0.9g | Proteine 8.5g | Sare 1.1g

Milaneze (450 gr)

39 lei

Spaghete/penne proaspete, smântână lichidă, șuncă cotto, unt, sare, piper, **parmezan**
Per 100g: 164kcal | Grăsimi: 7.2g (din care Acizi grași 3.8g) | Glucide: 17.8g
| din care zaharuri: 1.1g | Proteine 6.8g | Sare 0.95g

Quattro formaggi (450 gr)

44 lei

Spaghete/penne proaspete, smântână lichidă, brânză brie, blue cheese, camembert, **parmezan**, sare, piper
Per 100g: 222kcal | Grăsimi: 12.8 g (din care Acizi grași 7.8g) | Glucide: 18g
| din care zaharuri: 0.8g | Proteine 8.4g | Sare 1.05g

Fructe de mare / creveți (450 gr)

51/ 58 lei

Spaghete/penne proaspete, calamar, creveți, midii, sos tomate, pătrunjel, usturoi, vin, sare, piper
Per 100g: 122kcal | Grăsimi: 2.1 g (din care Acizi grași 0.4g) | Glucide: 17.5g
| din care zaharuri: 1.2g | Proteine 7.8g | Sare 0.8g

Gratinare

11 lei

Per 100g: 310 kcal | Grăsimi: 23 g (din care Acizi grași 14.2g) | Glucide: 1.5g
| din care zaharuri: 0.5g | Proteine 24g | Sare 1.6 g

Paste cu trufe (450 gr)

51 lei

Paste, sos de smântână, **parmezan**, trufe
Per 100g: 256 kcal | Grăsimi: 12.4 g (din care Acizi grași 7.1 g) | Glucide: 25.8g
| din care zaharuri: 1 g | Proteine 9.6g | Sare 0.9 g

Paste cu burrata și guanciale (480gr)

51 lei

Paste, guanciale, roșii cherry, pasta usturoi, **burrata**
Per 100g: 218kcal | Grăsimi: 11.5g (din care Acizi grași 5.4 g) | Glucide: 21.2g
| din care zaharuri: 1.5 g | Proteine 8.2g | Sare 1g



PREPARATE TURCEȘTI

Adana kebab (550 gr)

55 lei

Carne tocată de mânzat și oaie, ardei iute, **bulgur**, pastă de ardei, cartofi, mix salată varză, sumac

Per 100g: 194kcal | Grăsimi: 11.5g (din care Acizi grași 4.6g) | Glucide: 12.4g
| din care zaharuri: 1.5g | Proteine 10.2g | Sare 1.2g

Çöp şiş vită (550 gr)

62 lei

Carne de mânzat, pastă ardei dulce, pastă usturoi, roșii, ardei iute, **bulgur**, cartofi, sumac, mix salată varză

Per 100g: 158 kcal | Grăsimi: 5.2g (din care Acizi grași 1.9g) | Glucide: 15.4g
| din care zaharuri: 1.6 g | Proteine 12.4g | Sare 0.9g

Çöp şiş de oaie (550 gr)

62 lei

Carne de oaie, roșii, pastă ardei dulce, pastă usturoi, ardei iute, **bulgur**, cartofi, sumac, mix salată varză

Per 100g: 182kcal | Grăsimi: 9.8 g (din care Acizi grași 3.9 g) | Glucide: 14.8 g
| din care zaharuri: 1.4g | Proteine 10.5g | Sare 0.95 g

Şaorma de berbecuț la farfurie (550 gr) 55 lei

Carne de berbecuț, roșii, ardei iute, **bulgur**, cartofi, mix salată varză, sumac, **lipie saj**

Per 100g: 188kcal | Grăsimi: 9.5 g (din care Acizi grași 3.8g) | Glucide: 16.2 g
| din care zaharuri: 1.5g | Proteine 9.4g | Sare 1.05 g

Şaorma de pui la farfurie (550 gr) 50 lei

Piept de pui, roșii, bulgur, cartofi, mix salată varză, ceapă albă, sumac, **lipie saj**

Per 100g: 168 kcal | Grăsimi: 6.2 g (din care Acizi grași 1.4 g) | Glucide: 17.5 g
| din care zaharuri: 1.8g | Proteine 10.4g | Sare 0.95 g

Şaorma de vită la farfurie (550 gr) 55 lei

Carne de mânzat, roșii, ardei iute, **bulgur**, cartofi, mix salată varză, sumac, **lipie saj**

Per 100g: 172 kcal | Grăsimi: 6.8 g (din care Acizi grași 2.4 g) | Glucide: 16.5g
| din care zaharuri: 1.6g | Proteine 11.2g | Sare 1 g

Pulpe de pui dezosate la jar (550 gr) 45 lei

Pulpe dezosate pui, roșii, pastă ardei dulce, pastă usturoi, ardei iute, **bulgur**, cartofi, sumac, **lipie saj**

Per 100g: 168kcal | Grăsimi: 6.8g (din care Acizi grași 1.8 g) | Glucide: 15.8g
| din care zaharuri: 1.3 g | Proteine 10.8 g | Sare 0.95g

Frigăruie de pui (550 gr)

50 lei

Piept de pui, roșii, pastă de ardei dulce, pastă de usturoi, ardei iute, **bulgur**, cartofi, sumac, **lipie saj**

Per 100g: 154kcal | Grăsimi: 4.2g (din care Acizi grași 0.9g) | Glucide: 16.8g
| din care zaharuri: 1.4g | Proteine 12.1 g | Sare 0.9 g

Aripioare la jar (550 gr)

45 lei

Aripioare de pui, roșii, pastă ardei dulce, pastă usturoi, ardei iute, **bulgur**, cartofi, sumac, **lipie saj**

Per 100g: 184kcal | Grăsimi: 11.4g (din care Acizi grași 2.5g) | Glucide: 14.5g
| din care zaharuri: 1.3g | Proteine 10.4g | Sare 0.9 g



GARNITURI

Porumb copt cu parmezan (250gr) 21 lei

Porumb, **parmezan**, sare
Per 100g: 148kcal | Grăsimi: 6.4g (din care Acizi grași 3.8g) | Glucide: 18.5g
| din care zaharuri: 3.2 g | Proteine 4.8g | Sare 0.70g

Cartofi country cu telemea (300gr) 28 lei

Cartofi, salsa, castraveți murați, **maioneză**, **telemea de vacă**
Per 100g: 176kcal | Grăsimi: 10.8g (din care Acizi grași 4.5g) | Glucide: 14.2g
| din care zaharuri: 1.6 g | Proteine 5.5g | Sare 1.4g

Cartofi prăjiți (200 gr) 14 lei

Cartofi, ulei, sare
Per 100g: 165kcal | Grăsimi: 7.5 g (din care Acizi grași 0.9g) | Glucide: 22g
| din care zaharuri: 0.3 g | Proteine 2.2g | Sare 0.6g

Cartofi wedges (200 gr) 19 lei cu parmezan și pătrunjel

Cartofi, ulei, **parmezan**, pătrunjel, sare
Per 100g: 154kcal | Grăsimi: 6.1g (din care Acizi grași 1.8g) | Glucide: 20.5g
| din care zaharuri: 0.4 g | Proteine 3.8 g | Sare 0.75g

Cartofi zdrobiți (250 gr) 19 lei cu usturoi și pătrunjel

Cartofi, usturoi, pătrunjel, ulei, sare
Per 100g: 112kcal | Grăsimi: 4.1g (din care Acizi grași 2.5g) | Glucide: 16.5g
| din care zaharuri: 0.5 g | Proteine 1.8 g | Sare 0.65g

Piure de cartofi (200 gr) 16 lei

Cartofi, unt, lapte, sare
Per 100g: 118kcal | Grăsimi: 4.8g (din care Acizi grași 3.1g) | Glucide: 16.2g
| din care zaharuri: 1.2g | Proteine 2.1 g | Sare 0.6g

Piure de cartofi cu trufe (200 gr) 19 lei

Cartofi, unt, lapte, trufe, sare
Per 100g: 112kcal | Grăsimi: 5.2g (din care Acizi grași 3.2g) | Glucide: 16g
| din care zaharuri: 1.1 g | Proteine 2.1g | Sare 0.65g

Legume la plită (200 gr) 19 lei

Roșii, ardei gras, ciuperci, vinete, dovlecei, unt, usturoi
Per 100g: 65kcal | Grăsimi: 2.1g (din care Acizi grași 1.2g) | Glucide: 28g
| din care zaharuri: 0.1 g | Proteine 2.6 g | Sare 0.55g

Orez basmati (200 gr) 12 lei

Per 100g: 142kcal | Grăsimi: 2.1g (din care Acizi grași 1.2g) | Glucide: 28g
| din care zaharuri: 0.1g | Proteine 2.6 g | Sare 0.55g

Orez quatro formagi (200 gr) 19 lei

Orez basmati, **smântână lichida**, amestec branzeturi, sare
Per 100g: 215kcal | Grăsimi: 10.5g (din care Acizi grași 6.2g) | Glucide: 24.5g
| din care zaharuri: 0.5 g | Proteine 5.6 g | Sare 0.85g

Bulgur (200 gr) 10 lei

Bulgur, sare, condiment
Per 100g: 121kcal | Grăsimi: 18.4 (din care Acizi grași 0.3g) | Glucide: 22.4g
| din care zaharuri: 0.8 g | Proteine 3.5 g | Sare 0.55g

Conopidă pane cu sos dinamite (200 gr) 24 lei

Conopida, **făină**, **ou**, **sos dynamite**, ulei
Per 100g: 185kcal | Grăsimi: 11.2g (din care Acizi grași 1.6g) | Glucide: 16.5g
| din care zaharuri: 2.8 g | Proteine 3.4g | Sare 0.95g

Cartofi natur (200 gr) 12 lei

Cartofi, sare
Per 100g: 94kcal | Grăsimi: 2.8g (din care Acizi grași 1.8g) | Glucide: 15.5g
| din care zaharuri: 0.6 g | Proteine 1.7g | Sare 0.5g

Cartofi copti (250 gr) 22 lei umpluti cu telemea de vacă

Cartofi, **telemea**, unt, sare,
Per 100g: 145kcal | Grăsimi: 5.8g (din care Acizi grași 3.6g) | Glucide: 18.4g
| din care zaharuri: 0.7 g | Proteine 4.8 g | Sare 1.1g

Ciupercute umplute (250gr) 23 lei

Ciuperci champignon, cașcaval
Per 100g: 145kcal | Grăsimi: 10.5g (din care Acizi grași 6.5g) | Glucide: 1.2g
| din care zaharuri: 0.4 g | Proteine 11.5g | Sare 0.8g

Brânză rasă (telemea de vacă maturată) (50 gr) 6 lei

Per 100g: 275kcal | Grăsimi: 22g (din care Acizi grași 14.5g) | Glucide: 1g
| din care zaharuri: 0.5 g | Proteine 17.5 g | Sare 3.65g



SALATE

Salată de varză albă (200 gr) 11 lei

Per 100g: 75kcal | Grăsimi: 5.1g (din care Acizi grași 1.5g) | Glucide: 5.4g
| din care zaharuri: 3 g | Proteine 1.4 g | Sare 0.9g

Salată verde cu roșii cherry (450 gr) 16 lei

Per 100g: 45kcal | Grăsimi: 3.2g (din care Acizi grași 0.5g) | Glucide: 4.2g
| din care zaharuri: 2.8 g | Proteine 0.9 g | Sare 0.6g

Salată asortată de vară (200 gr) 13 lei

Per 100g: 52kcal | Grăsimi: 0.1g (din care Acizi grași 0g) | Glucide: 3.5g
| din care zaharuri: 1.5 g | Proteine 0.8 g | Sare 2.2g

Salată asortată de murături (200 gr) 12 lei

Per 100g: 18kcal | Grăsimi: 0.1g (din care Acizi grași 0g) | Glucide: 3.5g
| din care zaharuri: 1.5 g | Proteine 0.8 g | Sare 2.2g

Salată ardei copt (200 gr) 15 lei

Per 100g: 68kcal | Grăsimi: 2.1g (din care Acizi grași 0.3g) | Glucide: 7.5g
| din care zaharuri: 6.2 g | Proteine 1.2 g | Sare 0.65g

Salată de sfeclă roșie cu hrean (200 gr) 13 lei

Per 100g: 54kcal | Grăsimi: 2.1g (din care Acizi grași 0.3g) | Glucide: 5.8g
| din care zaharuri: 4.1 g | Proteine 1.1 g | Sare 0.9g

Salată coleslaw (200 gr) 14 lei

Per 100g: 124kcal | Grăsimi: 10.5g (din care Acizi grași 1.3g) | Glucide: 6.5g
| din care zaharuri: 4.5 g | Proteine 1.2 g | Sare 0.65g

Brânză rasă (50 gr) 6 lei

Per 100g: 275kcal | Grăsimi: 22g (din care Acizi grași 14.5g) | Glucide: 1g
| din care zaharuri: 0.5 g | Proteine 17.5 g | Sare 3.65g



SOSURI

Sos aioli (80 gr) 9 lei

Per 100g: 564 kcal | Grăsimi: 59.5 g (din care Acizi grași 8.4) | Glucide: 2.1 g
| din care zaharuri: 0.5g | Proteine 1.4g | Sare 1.2g

Sos Caesar (80 gr) 7 lei

Per 100g: 458 kcal | Grăsimi: 49.2 g (din care Acizi grași 7.2g) | Glucide: 3.2 g
| din care zaharuri: 1.8g | Proteine 6.5g | Sare 1.9g

Sos barbeque (80 gr) 8 lei

Per 100g: 140 kcal | Grăsimi: 0.2 g (din care Acizi grași 0g) | Glucide: 20 g
| din care zaharuri: 8.5g | Proteine 1.1g | Sare 2.15g

Sos sweet chilli (80 gr) 8 lei

Per 100g: 185 kcal | Grăsimi: 0.1 g (din care Acizi grași 0g) | Glucide: 28 g
| din care zaharuri: 15.2g | Proteine 0.4g | Sare 1.6g

Sos de smântână cu usturoi (80 gr) 7 lei

Per 100g: 194 kcal | Grăsimi: 18.5 g (din care Acizi grași 11.8g) | Glucide: 3.8 g
| din care zaharuri: 2.8g | Proteine 2.5g | Sare 0.8g

Maioneză (80 gr) 10 lei

Per 100g: 580 kcal | Grăsimi: 61 g (din care Acizi grași 9.8g) | Glucide: 1.5 g
| din care zaharuri: 1.1g | Proteine 1.2g | Sare 1.1g

Maioneză cu usturoi (80 gr) 8 lei

Per 100g: 530 kcal | Grăsimi: 58 g (din care Acizi grași 8.8g) | Glucide: 2.2 g
| din care zaharuri: 1g | Proteine 1.2g | Sare 1.15g

Sos gorgonzola (80 gr) 12 lei

Per 100g: 365 kcal | Grăsimi: 36.8 g (din care Acizi grași 23.5g) | Glucide: 2.1 g
| din care zaharuri: 1.5g | Proteine 6.4g | Sare 1.3g

Sos remoulade (80 gr) 12 lei

Per 100g: 412 kcal | Grăsimi: 45.2 g (din care Acizi grași 5.8g) | Glucide: 12.4 g
| din care zaharuri: 9.8g | Proteine 1.5g | Sare 1.8g

Sos dinamyte (80 gr) 10 lei

Per 100g: 465 kcal | Grăsimi: 45.2 g (din care Acizi grași 5.8g) | Glucide: 12.4 g
| din care zaharuri: 9.8g | Proteine 1.3g | Sare 1.3 g

Sos rose (80 gr) 11 lei

Per 100g: 420 kcal | Grăsimi: 39.1 g (din care Acizi grași 4.9g) | Glucide: 14.5 g
| din care zaharuri: 12.2g | Proteine 1.2g | Sare 1.15g

Maioneză cu curry (80 gr) 9 lei

Per 100g: 561 kcal | Grăsimi: 52.1 g (din care Acizi grași 8.9g) | Glucide: 2.5 g
| din care zaharuri: 1.1g | Proteine 1.3g | Sare 1.15g

Sos cheddar (80 gr) 11 lei

Per 100g: 382 kcal | Grăsimi: 37.2 g (din care Acizi grași 22.8g) | Glucide: 2.8 g
| din care zaharuri: 1.8g | Proteine 9.5g | Sare 1.5g

*Valori nutriționale conform etichetei producătorului.
Lista completă de ingrediente/alergenii, disponibilă la cerere.

PIZZA

28 cm



Pizza Grill&More (550 gr)

42 lei

Sos de roșii, **mozzarella**, adana, salam, bacon, **gorgonzola**

Per 100g: 254kcal | Grăsimi: 11.8 g (din care Acizi grași 5.4g) | Glucide: 24.2g

| din care zaharuri: 1.5g | Proteine 12.8 g | Sare 1.45 g

Pizza big mama (700 gr)

44 lei

Sos de roșii, **mozzarella**, piept de pui, cârnați semi-afumați, salam peperoni

Per 100g: 262 kcal | Grăsimi: 12.5 g (din care Acizi grași 5.2 g) | Glucide: 23.5g

| din care zaharuri: 1.4 g | Proteine 13.9g | Sare 1.55g

Pizza țărănească (650 gr)

43 lei

Sos de roșii, **mozzarella**, bacon, ciuperci, ceapă roșie, porumb, ardei gras

Per 100g: 228kcal | Grăsimi: 9.5g (din care Acizi grași 4.1g) | Glucide: 24.8g

| din care zaharuri: 2.1 g | Proteine 10.8 g | Sare 1.25 g

Pizza beef bbq (650 gr)

43 lei

Mozzarella, vită, ceapă caramelizată, porumb, ardei gras

Per 100g: 246kcal | Grăsimi: 10.2 g (din care Acizi grași 4.5 g) | Glucide: 26.5g

| din care zaharuri: 4.2g | Proteine 12.1g | Sare 1.3g

Pizza chicken bbq (650 gr)

40 lei

Mozzarella, piept de pui, ciuperci, porumb, ceapă caramelizată

Per 100g: 238kcal | Grăsimi: 9.2g (din care Acizi grași 3.9 g) | Glucide: 26.2g

| din care zaharuri: 4 g | Proteine 12.5g | Sare 1.25 g

Pizza prosciutto crudo e gorgonzola (750 gr)

48 lei

Sos de roșii, **mozzarella**, **blue cheese**, prosciutto crudo, roșii cherry, rucola

Per 100g: 258 kcal | Grăsimi: 12.1 g (din care Acizi grași 5.6g) | Glucide: 23.8g

| din care zaharuri: 1.6 g | Proteine 13.5 g | Sare 1.65g

Pizza quatro formaggi (600 gr)

40 lei

Mozzarella, **blue cheese**, **brie**, **parmezan**, **smântână lichidă**

Per 100g: 295kcal | Grăsimi: 16.2g (din care Acizi grași 9.5g) | Glucide: 24g

| din care zaharuri: 1.2 g | Proteine 13.2g | Sare 1.35g

Pizza con pollo (650 gr)

38 lei

Mozzarella, piept de pui, ciuperci, porumb, **smântână lichidă**

Per 100g: 234 kcal | Grăsimi: 9.8 g (din care Acizi grași 4.2 g) | Glucide: 24.5g

| din care zaharuri: 1.5g | Proteine 12g | Sare 1.15 g

Pizza capriciosa (650 gr)**37 lei***Sos de roșii, **mozzarella**, șuncă, ciuperci, măsline**Per 100g: 225 kcal | Grăsimi: 11.5 g (din care Acizi grași 4.8g) | Glucide: 24.6g**| din care zaharuri: 1.6 g | Proteine 11.1 g | Sare 1.5g***Pizza mexicană** (650 gr)**38 lei***Sos de roșii, **mozzarella**, salam, jalapeno, porumb**Per 100g: 248kcal | Grăsimi: 11.5g (din care Acizi grași 4.8g) | Glucide: 24.6g**| din care zaharuri: 1.6 g | Proteine 11.5 g | Sare 1.5 g***Pizza prosciutto e funghi** (600 gr)**39 lei***Sos de roșii, **mozzarella**, șuncă, ciuperci**Per 100g: 222kcal | Grăsimi: 8.9g (din care Acizi grași 3.8 g) | Glucide: 24.2g**| din care zaharuri: 1.5 g | Proteine 11.2g | Sare 1.3g***Pizza margherita** (550 gr)**36 lei***Sos de roșii, **mozzarella**, oregano**Per 100g: 218kcal | Grăsimi: 8.2 g (din care Acizi grași 3.9 g) | Glucide: 25.4g**| din care zaharuri: 1.5g | Proteine 10.5g | Sare 1.15g***Pizza vegetariană** (560 gr)**38 lei***Sos de roșii, **mozzarella**, ciuperci, porumb, dovlecei, ardei gras**Per 100g: 198kcal | Grăsimi: 7.2g (din care Acizi grași 3.2g) | Glucide: 25g**| din care zaharuri: 2.2g | Proteine 8.4 g | Sare 1.1g***Pizza prosciutto** (550 gr)**38 lei***Sos de roșii, **mozzarella**, șuncă**Per 100g: 232kcal | Grăsimi: 9.4 g (din care Acizi grași 4.1g) | Glucide: 24.5g**| din care zaharuri: 1.4 g | Proteine 12.2 g | Sare 1.32 g***Pizza quattro stagioni** (650 gr)**40 lei***Sos de roșii, **mozzarella**, șuncă, salam, ciuperci, măsline**Per 100g: 236 kcal | Grăsimi: 10.4 g (din care Acizi grași 4.4g) | Glucide: 24g**| din care zaharuri: 1.4 g | Proteine 11.6g | Sare 1.45 g*

DESERT

Clătite (300 gr)

45 lei

cu mango și mascarpone

Făină, ou, lapte, mango, mascarpone, zahăr, napolitană

Per 100g: 242kcal | Grăsimi: 9.8g (din care Acizi grași 5.4g) | Glucide: 32g

| din care zaharuri: 18.5g | Proteine 5.2g | Sare 0.35 g

Clătite (230 gr)

30 lei

cu Nutella și fructe proaspete

Făină, ou, lapte, nutella, fructe proaspete zahăr

Per 100g: 278kcal | Grăsimi: 15.2g (din care Acizi grași 9.8g) | Glucide: 41.5 g

| din care zaharuri: 28 g | Proteine 5.8g | Sare 0.2g

Clătite cu dulceață (200 gr)

22 lei

Făină, ou, lapte, dulceață de fructe, zahăr

Per 100g: 218kcal | Grăsimi: 3.5g (din care Acizi grași 0.8g) | Glucide: 42 g

| din care zaharuri: 26.5g | Proteine 4.4g | Sare 0.3g

Baclava (170/80 gr)

39 lei

cu lapte și salată de fructe

Făină, zahăr, amidon, nucă, lapte, frișcă, praful de ciocolată, ou, sare

Per 100g: 334kcal | Grăsimi: 14.2g (din care Acizi grași 6.5 g) | Glucide: 46.8 g

| din care zaharuri: 34g | Proteine 4.8g | Sare 0.25g

Tiramisu (150 gr)

37 lei

Pișcoturi, cafea, lichior de migdale, mascarpone, zahăr

Per 100g: 284kcal | Grăsimi: 15.2 g (din care Acizi grași 11.2g) | Glucide: 31.8 g

| din care zaharuri: 22.4g | Proteine 4.6g | Sare 0.4g

Lava cake (120/50 gr)

31 lei

cu înghețată fior di latte

Făină, lapte, ouă, ciocolată, zahăr

Per 100g: 345kcal | Grăsimi: 19.8 g (din care Acizi grași 12.4g) | Glucide: 36 g

| din care zaharuri: 29.5 g | Proteine 5.2g | Sare 0.3g

Papanași (400/30 gr)

35/38 lei

cu dulceață/nutella

Făină, brânză de vaci, smântână, ou, dulceață de fructe/nutella, zahăr

Per 100g: 286kcal | Grăsimi: 11.2g (din care Acizi grași 4.5g) | Glucide: 38.5 g

| din care zaharuri: 22 g | Proteine 7.4g | Sare 0.5 g

Papanași mixt (400 gr)

40 lei

Făină, brânză de vaci, smântână, ou, dulceață/nutella, zahăr

Per 100g: 304kcal | Grăsimi: 12.8 g (din care Acizi grași 5.2g) | Glucide: 39.2 g

| din care zaharuri: 24.5 g | Proteine 7.6g | Sare 0.45g

Cheesecake (160 gr)

32/35 lei

dulceață/nutella

Cremă de brânză, smântână, ouă, biscuiți, lapte, zahăr

Per 100g: 312kcal | Grăsimi: 18.4 g (din care Acizi grași 11.2g) | Glucide: 31.8 g

| din care zaharuri: 22.4 g | Proteine 4.6g | Sare 0.45g

Sorbet cu cocos/lămâie (80/40 gr)

35 lei

Lapte, apă, zahar, cocos/lămâie

Per 100g: 135kcal | Grăsimi: 4.2 g (din care Acizi grași 3.8g) | Glucide: 23 g

| din care zaharuri: 21.5 g | Proteine 0.8g | Sare 0.02g

Topping dulceață/ nutella (80 gr)

9/11 lei



GRILL & MORE
by **MEAT SHOP**

Rezervări & Comenzi

0755 666 111

TikTok

@grill_more_by_meat_shop

@meatshopbycitrin