

CIORBE

Ciorbă de burtă – 350 g

Ingrediente: burtă de vită fiartă, morcov, zeamă (apă + oase), smântână 30%, gălbenuș de ou, oțet, ulei, usturoi, sare, piper

Alergeni: lapte, ou

Valori nutriționale medii / 100 g:

valoare energetică **121 kcal / 506 kJ**

glucide **2,6 g** (din care zaharuri **1,5 g**)

lipide **9,4 g** (din care acizi grași saturați **4,9 g**)

proteine **6,2 g**

fibre **0,4 g**

sare **0,8 g**

Supă de linte – 350 g

Ingrediente: linte, apă, ceapă, ulei vegetal, bulion, sare, piper negru

Alergeni: nu conține

Valori nutriționale medii / 100 g:

valoare energetică **82 kcal / 343 kJ**

glucide **10,9 g** (din care zaharuri **1,2 g**)

lipide **2,7 g** (din care acizi grași saturați **0,4 g**)

proteine **4,8 g**

fibre **3,9 g**

sare **0,6 g**

Ciorbă de pui și legume – 350 g

Ingrediente: pulpă de pui, morcov, ceapă, usturoi, tăiței, făină, ulei de măsline, zeamă de pui, zeamă de lămâie, pătrunjel, sare, piper negru, fulgi de chili

Alergeni: gluten, ou (din tăiței)

Valori nutriționale medii / 100 g:

valoare energetică **74 kcal / 309 kJ**

glucide **5,1 g** (din care zaharuri **1,4 g**)

lipide **3,1 g** (din care acizi grași saturați **0,6 g**)

proteine **6,3 g**

fibre **0,7 g**

sare **0,7 g**

SALATE

Humus – 170 g

Ingrediente: năut, tahin (pastă de susan), ulei de măsline, zeamă de lămâie, sare, apă, chimion, boia
Alergeni: susan

Valori nutriționale medii / 100 g:

valoare energetică **172 kcal / 720 kJ**
glucide **14,8 g** (din care zaharuri **1,1 g**)
lipide **9,2 g** (din care acizi grași saturați **1,3 g**)
proteine **6,9 g**
fibre **5,6 g**
sare **1,2 g**

Humus cu muguri de pin – 170 g / 10 g

Ingrediente: năut, tahin, ulei de măsline, zeamă de lămâie, sare, apă, chimion, boia, muguri de pin
Alergeni: susan, fructe cu coajă lemnoasă (muguri de pin)

Valori nutriționale medii / 100 g:

valoare energetică **196 kcal / 820 kJ**
glucide **13,9 g** (din care zaharuri **1,0 g**)
lipide **12,1 g** (din care acizi grași saturați **1,7 g**)
proteine **7,2 g**
fibre **4,9 g**
sare **1,2 g**

Humus cu carne de vită – 170 g / 50 g

Ingrediente: năut, tahin, ulei de măsline, zeamă de lămâie, sare, apă, chimion, boia, carne de vită
Alergeni: susan

Valori nutriționale medii / 100 g:

valoare energetică **214 kcal / 896 kJ**
glucide **11,6 g** (din care zaharuri **0,8 g**)
lipide **12,8 g** (din care acizi grași saturați **3,4 g**)
proteine **13,6 g**
fibre **3,8 g**
sare **1,3 g**

Humus cu carne de pui – 170 g / 50 g

Ingrediente: năut, tahin, ulei de măsline, zeamă de lămâie, sare, apă, chimion, boia, carne de pui
Alergeni: susan

Valori nutriționale medii / 100 g:

valoare energetică **201 kcal / 842 kJ**

glucide **11,8 g** (din care zaharuri **0,8 g**)
lipide **11,4 g** (din care acizi grași saturați **2,5 g**)
proteine **14,1 g**
fibre **3,9 g**
sare **1,3 g**

Salată Tabouleh – 150 g

Ingrediente: grâu, roșii, pătrunjel, mentă, ceapă verde, rodii, ulei de măsline, sos de rodii, sare, piper
Alergeni: gluten

Valori nutriționale medii / 100 g:

valoare energetică **132 kcal / 552 kJ**
glucide **16,9 g** (din care zaharuri **4,2 g**)
lipide **6,1 g** (din care acizi grași saturați **0,9 g**)
proteine **3,5 g**
fibre **3,8 g**
sare **0,6 g**

Saksuka (ghiveci de legume) – 150 g

Ingrediente: vinete, roșii, ardei, ceapă, usturoi, ulei de măsline, sare
Alergeni: nu conține

Valori nutriționale medii / 100 g:

valoare energetică **108 kcal / 452 kJ**
glucide **7,2 g** (din care zaharuri **4,1 g**)
lipide **8,2 g** (din care acizi grași saturați **1,2 g**)
proteine **1,9 g**
fibre **3,1 g**
sare **0,7 g**

Salată picantă – 150 g

Ingrediente: roșii, ardei iute, ardei kapia, ceapă, ulei de măsline, sos de rodii, bulion, pătrunjel, usturoi, sare, fulgi de chili, isot

Alergeni: nu conține

Valori nutriționale medii / 100 g:

valoare energetică **126 kcal / 527 kJ**
glucide **9,8 g** (din care zaharuri **6,0 g**)
lipide **8,9 g** (din care acizi grași saturați **1,3 g**)
proteine **2,1 g**
fibre **2,6 g**
sare **0,8 g**

Salata ciobanului – 170 g

Ingrediente: roșii, castravete, ardei, ceapă, pătrunjel, sos de rodii, ulei de măsline, sare

Alergeni: nu conține

Valori nutriționale medii / 100 g:

valoare energetică **64 kcal / 268 kJ**

glucide **7,8 g** (din care zaharuri **5,1 g**)

lipide **2,4 g** (din care acizi grași saturați **0,4 g**)

proteine **1,3 g**

fibre **2,1 g**

sare **0,7 g**

Salata Rus – 150 g

Ingrediente: iaurt, maioneză, cartofi, morcovi, mazăre, castraveți murați, ulei de măsline, usturoi, sare

Alergeni: lapte, ou

Valori nutriționale medii / 100 g:

valoare energetică **178 kcal / 744 kJ**

glucide **9,6 g** (din care zaharuri **2,4 g**)

lipide **14,2 g** (din care acizi grași saturați **3,1 g**)

proteine **2,9 g**

fibre **2,0 g**

sare **1,3 g**

Salată de vinete cu iaurt și maioneză – 150 g

Ingrediente: iaurt, vinete, maioneză, ulei de măsline, usturoi, sare

Alergeni: lapte, ou

Valori nutriționale medii / 100 g:

valoare energetică **146 kcal / 611 kJ**

glucide **5,1 g** (din care zaharuri **2,0 g**)

lipide **12,1 g** (din care acizi grași saturați **2,6 g**)

proteine **2,4 g**

fibre **2,7 g**

sare **1,1 g**

Salată de iaurt cu mentă și castravete – 150 g

Ingrediente: iaurt, castravete, ulei de măsline, usturoi, sare, mentă, mărar

Alergeni: lapte

Valori nutriționale medii / 100 g:

valoare energetică **78 kcal / 327 kJ**

glucide **4,6 g** (din care zaharuri **3,1 g**)

lipide **5,4 g** (din care acizi grași saturați **1,9 g**)
proteine **3,2 g**
fibre **0,6 g**
sare **0,7 g**

Salată de iaurt cu mentă și sfeclă roșie – 150 g

Ingrediente: iaurt, sfeclă roșie, ulei de măsline, usturoi, sare, mentă

Alergeni: lapte

Valori nutriționale medii / 100 g:

valoare energetică **92 kcal / 385 kJ**
glucide **7,2 g** (din care zaharuri **5,0 g**)
lipide **5,3 g** (din care acizi grași saturați **1,9 g**)
proteine **3,1 g**
fibre **1,4 g**
sare **0,7 g**

Salată cu iaurt și morcov (Tarator) – 150 g

Ingrediente: iaurt, morcov, ulei de măsline, usturoi, sare

Alergeni: lapte

Valori nutriționale medii / 100 g:

valoare energetică **96 kcal / 402 kJ**
glucide **7,9 g** (din care zaharuri **4,8 g**)
lipide **5,6 g** (din care acizi grași saturați **2,0 g**)
proteine **2,9 g**
fibre **1,8 g**
sare **0,9 g**

Salată de iaurt cu mentă și usturoi – 150 g

Ingrediente: iaurt, mentă, usturoi, pătrunjel

Alergeni: lapte

Valori nutriționale medii / 100 g:

valoare energetică **86 kcal / 360 kJ**
glucide **3,9 g** (din care zaharuri **3,6 g**)
lipide **6,1 g** (din care acizi grași saturați **3,8 g**)
proteine **3,1 g**
fibre **0,4 g**
sare **0,4 g**

GARNITURI

Bulgur cu legume – 150 g

Ingrediente: bulgur, ceapă, roșii, ardei kapia, ulei de măsline, bulion, sare, piper

Alergeni: gluten

Valori nutriționale medii / 100 g:

valoare energetică **168 kcal / 703 kJ**

glucide **21,4 g** (din care zaharuri **2,3 g**)

lipide **6,2 g** (din care acizi grași saturați **0,9 g**)

proteine **4,1 g**

fibre **4,3 g**

sare **0,7 g**

Orez alb – 150 g

Ingrediente: orez alb, tăiței, ulei, sare

Alergeni: gluten

Valori nutriționale medii / 100 g:

valoare energetică **182 kcal / 762 kJ**

glucide **28,6 g** (din care zaharuri **0,2 g**)

lipide **5,4 g** (din care acizi grași saturați **0,8 g**)

proteine **3,2 g**

fibre **1,1 g**

sare **0,8 g**

DESERT

Trilece – 180 g

Ingrediente: ouă, lapte, zahăr, făină, frișcă pentru desert, unt, praf de copt, zahăr vanilat

Alergeni: gluten, lapte, ou

Valori nutriționale medii / 100 g:

valoare energetică **276 kcal / 1155 kJ**

glucide **31,2 g** (din care zaharuri **24,1 g**)

lipide **14,9 g** (din care acizi grași saturați **9,6 g**)

proteine **5,6 g**

fibre **0,6 g**

sare **0,2 g**

Katmer – 150 g

Ingrediente: făină de grâu, fistic, lapte, lămâie, zahăr

Alergeni: gluten, lapte, ou, fistic

Valori nutriționale medii / 100 g:

valoare energetică **372 kcal / 1557 kJ**

glucide **36,8 g** (din care zaharuri **18,4 g**)

lipide **22,1 g** (din care acizi grași saturați **9,2 g**)

proteine **7,4 g**

fibre **2,3 g**

sare **0,3 g**

Katmer cu înghețată – 150 g / 50 g

Ingrediente: făină de grâu, fistic, lapte, lămâie, zahăr, înghețată din lapte de capră

Alergeni: gluten, lapte, ou, fistic

Valori nutriționale medii / 100 g:

valoare energetică **326 kcal / 1364 kJ**

glucide **32,9 g** (din care zaharuri **19,6 g**)

lipide **18,4 g** (din care acizi grași saturați **8,7 g**)

proteine **6,5 g**

fibre **2,1 g**

sare **0,3 g**

Kunefe – 135 g

Ingrediente: fidea lungă (kadayif), brânză de vaci, fistic, zahăr

Alergeni: gluten, lapte, ou, fistic

Valori nutriționale medii / 100 g:

valoare energetică **344 kcal / 1440 kJ**

glucide **38,6 g** (din care zaharuri **21,8 g**)

lipide **17,6 g** (din care acizi grași saturați **8,9 g**)

proteine **9,2 g**

fibre **1,6 g**

sare **0,4 g**

Kunefe cu înghețată de capră – 135 g / 50 g

Ingrediente: fidea lungă, brânză de vaci, fistic, zahăr, înghețată din lapte de capră

Alergeni: gluten, lapte, ou, fistic

Valori nutriționale medii / 100 g:

valoare energetică **312 kcal / 1306 kJ**

glucide **34,1 g** (din care zaharuri **20,4 g**)

lipide **15,8 g** (din care acizi grași saturați **7,6 g**)

proteine **8,6 g**
fibre **1,5 g**
sare **0,4 g**

Înghețată turcească – 100 g

Ingrediente: înghețată din lapte de capră, fistic

Alergeni: lapte, fistic

Valori nutriționale medii / 100 g:

valoare energetică **214 kcal / 895 kJ**
glucide **18,7 g** (din care zaharuri **16,9 g**)
lipide **12,6 g** (din care acizi grași saturați **7,8 g**)
proteine **4,8 g**
fibre **0,8 g**
sare **0,1 g**

Orez cu lapte – 200 g

Ingrediente: orez, lapte, zahăr, ouă, zahăr vanilat, fistic

Alergeni: gluten, lapte, ou, fistic

Valori nutriționale medii / 100 g:

valoare energetică **148 kcal / 619 kJ**
glucide **23,4 g** (din care zaharuri **14,2 g**)
lipide **3,9 g** (din care acizi grași saturați **2,3 g**)
proteine **4,1 g**
fibre **0,6 g**
sare **0,1 g**

Prăjitură tradițională – 200 g

Ingrediente: lapte, zahăr, cacao, vanilie, făină, nucă de cocos, frișcă, fistic

Alergeni: gluten, lapte, ou, fistic

Valori nutriționale medii / 100 g:

valoare energetică **318 kcal / 1330 kJ**
glucide **37,9 g** (din care zaharuri **24,6 g**)
lipide **17,1 g** (din care acizi grași saturați **10,2 g**)
proteine **5,3 g**
fibre **2,4 g**
sare **0,2 g**

BĂUTURI

Ayran – 500 ml

Ingrediente: iaurt, apă, sare

Alergeni: lapte

Valori nutriționale medii / 100 g:

valoare energetică **41 kcal / 172 kJ**

glucide **3,2 g** (din care zaharuri **3,1 g**)

lipide **2,1 g** (din care acizi grași saturați **1,4 g**)

proteine **2,4 g**

fibre **0 g**

sare **0,4 g**

PREPARATE LA GRĂȚAR

Adana Kebap – 350 g

Ingrediente: carne de vită, coadă de grăsime, bulgur, ceapă, roșii, pătrunjel, sos chili, ardei verde

Alergeni: gluten

Valori nutriționale medii / 100 g:

valoare energetică **248 kcal / 1038 kJ**

glucide **11,4 g** (din care zaharuri **2,1 g**)

lipide **17,8 g** (din care acizi grași saturați **7,6 g**)

proteine **11,9 g**

fibre **1,9 g**

sare **1,1 g**

Sarma Beyti – 350 g

Ingrediente: carne de vită, coadă de grăsime, iaurt, roșii, ardei verde, sos de roșii, usturoi, ceapă

Alergeni: lapte

Valori nutriționale medii / 100 g:

valoare energetică **232 kcal / 971 kJ**

glucide **6,8 g** (din care zaharuri **3,4 g**)

lipide **18,1 g** (din care acizi grași saturați **8,2 g**)

proteine **12,6 g**

fibre **1,2 g**

sare **1,2 g**

Urfa Kebap – 350 g

Ingrediente: carne de vită, coadă de grăsime, bulgur, ceapă, roșii, pătrunjel, ardei verde

Alergeni: gluten

Valori nutriționale medii / 100 g:

valoare energetică **241 kcal / 1009 kJ**

glucide **11,1 g** (din care zaharuri **1,9 g**)

lipide **17,2 g** (din care acizi grași saturați **7,3 g**)

proteine **12,1 g**

fibre **1,8 g**

sare **1,0 g**

Kebap cu roșii – 350 g

Ingrediente: carne de vită, coadă de grăsime, bulgur, ceapă, roșii, pătrunjel, sos chili, ardei verde

Alergeni: gluten

Valori nutriționale medii / 100 g:

valoare energetică **236 kcal / 988 kJ**

glucide **12,0 g** (din care zaharuri **2,6 g**)

lipide **16,4 g** (din care acizi grași saturați **7,1 g**)

proteine **11,7 g**

fibre **2,0 g**

sare **1,1 g**

Frigărui de vită – 350 g

Ingrediente: pulpă de vită, bulgur, ceapă, pătrunjel, roșii, ardei verde

Alergeni: gluten

Valori nutriționale medii / 100 g:

valoare energetică **219 kcal / 917 kJ**

glucide **12,6 g** (din care zaharuri **2,2 g**)

lipide **11,9 g** (din care acizi grași saturați **4,8 g**)

proteine **15,8 g**

fibre **2,1 g**

sare **0,9 g**

Frigărui de miel – 350 g

Ingrediente: pulpă de miel, bulgur, ceapă, pătrunjel, roșii, ardei verde

Alergeni: gluten

Valori nutriționale medii / 100 g:

valoare energetică **268 kcal / 1121 kJ**

glucide **11,9 g** (din care zaharuri **2,1 g**)

lipide **19,7 g** (din care acizi grași saturați **8,4 g**)

proteine **13,4 g**
fibre **2,0 g**
sare **1,0 g**

Frigărui de pui – 350 g

Ingrediente: piept de pui, bulgur, ceapă, pătrunjel, roșii, ardei verde

Alergeni: gluten

Valori nutriționale medii / 100 g:

valoare energetică **198 kcal / 828 kJ**
glucide **12,8 g** (din care zaharuri **2,3 g**)
lipide **7,6 g** (din care acizi grași saturați **1,9 g**)
proteine **17,9 g**
fibre **2,1 g**
sare **0,9 g**

Aripioare de pui la grătar – 350 g

Ingrediente: aripioare de pui, bulgur, ceapă, pătrunjel, roșii, ardei verde

Alergeni: gluten

Valori nutriționale medii / 100 g:

valoare energetică **244 kcal / 1021 kJ**
glucide **11,7 g** (din care zaharuri **2,0 g**)
lipide **17,6 g** (din care acizi grași saturați **5,2 g**)
proteine **13,8 g**
fibre **1,9 g**
sare **1,0 g**

Iskender Kebap – 350 g

Ingrediente: carne de vită, coadă de grăsime, roșii, ardei iute, pâine, iaurt, unt, sos de roșii

Alergeni: gluten, lapte

Valori nutriționale medii / 100 g:

valoare energetică **261 kcal / 1092 kJ**
glucide **13,4 g** (din care zaharuri **3,6 g**)
lipide **18,2 g** (din care acizi grași saturați **8,9 g**)
proteine **11,6 g**
fibre **1,6 g**
sare **1,2 g**

DURUM

Durum Adana Kebap – 250 g

Ingrediente: carne de vită, coadă de grăsime, roșii, ceapă, pătrunjel, sumac, ardei iute, lipie

Alergeni: gluten

Valori nutriționale medii / 100 g:

valoare energetică **286 kcal / 1197 kJ**

glucide **15,1 g** (din care zaharuri **2,3 g**)

lipide **19,6 g** (din care acizi grași saturați **8,4 g**)

proteine **12,9 g**

fibre **1,9 g**

sare **1,3 g**

Durum Urfa Kebap – 250 g

Ingrediente: carne de vită, coadă de grăsime, roșii, ceapă, pătrunjel, sumac, lipie

Alergeni: gluten

Valori nutriționale medii / 100 g:

valoare energetică **279 kcal / 1168 kJ**

glucide **15,4 g** (din care zaharuri **2,1 g**)

lipide **18,9 g** (din care acizi grași saturați **8,1 g**)

proteine **13,2 g**

fibre **1,8 g**

sare **1,4 g**

Durum cu kebap de pui – 250 g

Ingrediente: piept de pui, roșii, ceapă, pătrunjel, sumac, ardei iute, lipie

Alergeni: gluten

Valori nutriționale medii / 100 g:

valoare energetică **231 kcal / 967 kJ**

glucide **16,3 g** (din care zaharuri **2,5 g**)

lipide **9,2 g** (din care acizi grași saturați **2,1 g**)

proteine **18,4 g**

fibre **2,0 g**

sare **1,2 g**

Durum cu frigărui de miel – 250 g

Ingrediente: pulpă de miel, roșii, ceapă, pătrunjel, sumac, ardei iute, lipie

Alergeni: gluten

Valori nutriționale medii / 100 g:

valoare energetică **302 kcal / 1264 kJ**

glucide **14,6 g** (din care zaharuri **2,2 g**)
lipide **21,3 g** (din care acizi grași saturați **9,2 g**)
proteine **14,1 g**
fibre **1,9 g**
sare **1,2 g**

Durum cu frigărui de vită – 250 g

Ingrediente: pulpă de vită, roșii, ceapă, pătrunjel, sumac, ardei iute, lipie

Alergeni: gluten

Valori nutriționale medii / 100 g:

valoare energetică **258 kcal / 1080 kJ**
glucide **15,8 g** (din care zaharuri **2,3 g**)
lipide **14,7 g** (din care acizi grași saturați **5,6 g**)
proteine **17,6 g**
fibre **2,1 g**
sare **1,2 g**

Durum cu frigărui de pui – 250 g

Ingrediente: piept de pui, roșii, ceapă, pătrunjel, sumac, ardei iute, lipie

Alergeni: gluten

Valori nutriționale medii / 100 g:

valoare energetică **224 kcal / 937 kJ**
glucide **16,6 g** (din care zaharuri **2,6 g**)
lipide **8,4 g** (din care acizi grași saturați **1,9 g**)
proteine **18,9 g**
fibre **2,2 g**
sare **1,1 g**

PLATOURI by EFENDI

Platou mixt grill

Ingrediente: carne de vită, coadă de grăsime, piept de pui, pulpă de vită, cotlet de berbecuț, pizza turcească, bulgur cu legume, ceapă, roșii, pătrunjel, sos chili, ardei verzi

Alergeni: gluten, lapte

Valori nutriționale medii / 100 g:

valoare energetică **252 kcal / 1054 kJ**
glucide **12,4 g** (din care zaharuri **2,1 g**)
lipide **16,9 g** (din care acizi grași saturați **6,8 g**)
proteine **14,6 g**
fibre **1,9 g**
sare **1,2 g**

Platou mixt – 2 persoane

Ingrediente: carne de vită, coadă de grăsime, piept de pui, pulpă de vită, cotlet de berbecuț, pizza turcească, bulgur cu legume, ceapă, roșii, pătrunjel, sos chili, ardei verzi

Alergeni: gluten, lapte

Valori nutriționale medii / 100 g:

valoare energetică **258 kcal / 1079 kJ**

glucide **12,1 g** (din care zaharuri **2,0 g**)

lipide **17,5 g** (din care acizi grași saturați **7,1 g**)

proteine **15,2 g**

fibre **2,0 g**

sare **1,3 g**

Platou mixt – 4 persoane

Ingrediente: carne de vită, coadă de grăsime, piept de pui, pulpă de vită, cotlet de berbecuț, pizza turcească, bulgur cu legume, ceapă, roșii, pătrunjel, sos chili, ardei verzi

Alergeni: gluten, lapte

Valori nutriționale medii / 100 g:

valoare energetică **261 kcal / 1092 kJ**

glucide **11,9 g** (din care zaharuri **1,9 g**)

lipide **17,8 g** (din care acizi grași saturați **7,3 g**)

proteine **15,5 g**

fibre **2,0 g**

sare **1,3 g**

Platou mixt – 6 persoane

Ingrediente: carne de vită, coadă de grăsime, piept de pui, pulpă de vită, cotlet de berbecuț, pizza turcească, bulgur cu legume, ceapă, roșii, pătrunjel, sos chili, ardei verzi

Alergeni: gluten, lapte

Valori nutriționale medii / 100 g:

valoare energetică **264 kcal / 1104 kJ**

glucide **11,7 g** (din care zaharuri **1,9 g**)

lipide **18,1 g** (din care acizi grași saturați **7,5 g**)

proteine **15,7 g**

fibre **2,1 g**

sare **1,4 g**

PREPARATE LA CUPTOR

Pizza turcească – 150 g

Ingrediente: aluat (făină, sare, zahăr), carne de vită, ardei verde, ardei kapia, roșii, pătrunjel, piper
Alergeni: gluten

Valori nutriționale medii / 100 g:

valoare energetică **228 kcal / 954 kJ**
glucide **18,6 g** (din care zaharuri **2,4 g**)
lipide **11,9 g** (din care acizi grași saturați **4,3 g**)
proteine **11,4 g**
fibre **2,1 g**
sare **1,2 g**

Pide cu vită și legume – 200 g

Ingrediente: carne de vită, aluat (făină), roșii, ardei verde, ardei kapia, sare, piper
Alergeni: gluten

Valori nutriționale medii / 100 g:

valoare energetică **241 kcal / 1009 kJ**
glucide **17,2 g** (din care zaharuri **2,1 g**)
lipide **13,8 g** (din care acizi grași saturați **5,1 g**)
proteine **13,9 g**
fibre **1,9 g**
sare **1,3 g**

Pide cu carne tocată și legume – 175 g

Ingrediente: carne de vită, aluat (făină), ardei verde iute, ardei kapia, ceapă, roșii, sare, piper
Alergeni: gluten

Valori nutriționale medii / 100 g:

valoare energetică **246 kcal / 1030 kJ**
glucide **16,8 g** (din care zaharuri **2,3 g**)
lipide **14,2 g** (din care acizi grași saturați **5,4 g**)
proteine **14,1 g**
fibre **2,0 g**
sare **1,3 g**

Pide cu pui și legume – 200 g

Ingrediente: piept de pui, aluat (făină), roșii, ardei verzi, ardei kapia, ulei, sare, piper

Alergeni: gluten

Valori nutriționale medii / 100 g:

valoare energetică **214 kcal / 895 kJ**

glucide **17,9 g** (din care zaharuri **2,2 g**)

lipide **8,9 g** (din care acizi grași saturați **2,1 g**)

proteine **15,8 g**

fibre **2,0 g**

sare **1,2 g**

Pide asortat – 200 g

Ingrediente: carne de vită, piept de pui, cașcaval, aluat (făină), roșii, ardei verzi, ardei kapia, sare, piper

Alergeni: gluten, lapte

Valori nutriționale medii / 100 g:

valoare energetică **289 kcal / 1210 kJ**

glucide **15,1 g** (din care zaharuri **2,1 g**)

lipide **18,6 g** (din care acizi grași saturați **9,2 g**)

proteine **16,2 g**

fibre **1,8 g**

sare **1,4 g**

Pide asortat cu vită și pui – 200 g

Ingrediente: piept de pui, carne de vită, aluat (făină), roșii, ardei verzi, ardei kapia, sare, piper

Alergeni: gluten

Valori nutriționale medii / 100 g:

valoare energetică **262 kcal / 1096 kJ**

glucide **16,4 g** (din care zaharuri **2,2 g**)

lipide **15,1 g** (din care acizi grași saturați **5,8 g**)

proteine **17,3 g**

fibre **1,9 g**

sare **1,3 g**

Pide cu cașcaval – 200 g

Ingrediente: cașcaval, aluat (făină)

Alergeni: gluten, lapte

Valori nutriționale medii / 100 g:

valoare energetică **331 kcal / 1385 kJ**

glucide **14,2 g** (din care zaharuri **1,9 g**)

lipide **22,1 g** (din care acizi grași saturați **13,8 g**)

proteine **17,8 g**

fibre **0,8 g**

sare **1,6 g**

Carne de miel cu legume la cuptor – 150 g / 200 g

Ingrediente: carne de miel, ardei kapia, ceapă, usturoi, ardei gras, cașcaval, sos de tomate

Alergeni: lapte

Valori nutriționale medii / 100 g:

valoare energetică **246 kcal / 1030 kJ**

glucide **5,8 g** (din care zaharuri **3,2 g**)

lipide **18,1 g** (din care acizi grași saturați **8,2 g**)

proteine **15,6 g**

fibre **1,6 g**

sare **1,1 g**

Carne de pui cu legume la cuptor – 150 g / 200 g

Ingrediente: carne de pui, ardei kapia, ceapă, usturoi, ardei gras, cașcaval, sos de tomate

Alergeni: lapte

Valori nutriționale medii / 100 g:

valoare energetică **196 kcal / 820 kJ**

glucide **6,2 g** (din care zaharuri **3,4 g**)

lipide **9,4 g** (din care acizi grași saturați **3,8 g**)

proteine **18,9 g**

fibre **1,5 g**

sare **1,0 g**

Carne de vită cu legume la cuptor – 150 g / 200 g

Ingrediente: carne de vită, ardei kapia, ceapă, usturoi, ardei gras, cașcaval, sos de tomate

Alergeni: lapte

Valori nutriționale medii / 100 g:

valoare energetică **224 kcal / 937 kJ**

glucide **5,6 g** (din care zaharuri **3,1 g**)

lipide **13,4 g** (din care acizi grași saturați **5,4 g**)

proteine **18,1 g**

fibre **1,6 g**

sare **1,1 g**

Ghiveci turcesc – 200 g / 250 g

Ingrediente: carne de vită, ardei kapia, ceapă, usturoi, ardei gras, vinete, sos de tomate, lipie

Alergeni: gluten

Valori nutriționale medii / 100 g:

valoare energetică **186 kcal / 778 kJ**

glucide **14,2 g** (din care zaharuri **4,1 g**)

lipide **9,8 g** (din care acizi grași saturați **3,6 g**)

proteine **11,9 g**

fibre **2,4 g**

sare **1,0 g**

Aripioare de pui la cuptor – 300 g

Ingrediente: aripioare de pui, iaurt, pastă de ardei dulce, roșii, ardei iute, ceapă

Alergeni: lapte

Valori nutriționale medii / 100 g:

valoare energetică **238 kcal / 996 kJ**

glucide **4,9 g** (din care zaharuri **3,0 g**)

lipide **16,9 g** (din care acizi grași saturați **4,8 g**)

proteine **17,2 g**

fibre **1,1 g**

sare **1,2 g**

PÂINE

Lipie – 180 g

Ingrediente: făină, apă, sare, zahăr, drojdie

Alergeni: gluten

Valori nutriționale medii / 100 g:

valoare energetică **266 kcal / 1113 kJ**

glucide **53,1 g** (din care zaharuri **2,6 g**)

lipide **1,2 g** (din care acizi grași saturați **0,3 g**)

proteine **8,5 g**

fibre **2,3 g**

sare **1,3 g**

Pâine – 160 g

Ingrediente: făină, apă, sare, zahăr, drojdie

Alergeni: gluten

Valori nutriționale medii / 100 g:

valoare energetică **259 kcal / 1084 kJ**

glucide **51,8 g** (din care zaharuri **2,4 g**)

lipide **1,1 g** (din care acizi grași saturați **0,3 g**)

proteine **8,1 g**

fibre **2,2 g**

sare **1,2 g**

STEAK

Mușchi de vită – 400 g

Ingrediente: mușchi de vită, bulgur, roșii, ceapă, ardei iute, sare, piper

Alergeni: gluten

Valori nutriționale medii / 100 g:

valoare energetică **214 kcal / 895 kJ**

glucide **12,1 g** (din care zaharuri **1,9 g**)

lipide **9,8 g** (din care acizi grași saturați **3,8 g**)

proteine **19,6 g**

fibre **1,8 g**

sare **1,1 g**

Cotlet de berbecuț – 450 g

Ingrediente: cotlet de berbecuț, bulgur, roșii, ceapă, ardei iute, sare, piper

Alergeni: gluten

Valori nutriționale medii / 100 g:

valoare energetică **262 kcal / 1096 kJ**

glucide **11,6 g** (din care zaharuri **1,8 g**)

lipide **18,7 g** (din care acizi grași saturați **8,3 g**)

proteine **16,4 g**

fibre **1,7 g**

sare **1,2 g**

Antricot de vită – 450 g

Ingrediente: antricot de vită, bulgur, roșii, ceapă, ardei iute, sare, piper

Alergeni: gluten

Valori nutriționale medii / 100 g:

valoare energetică **248 kcal / 1038 kJ**

glucide **11,9 g** (din care zaharuri **1,9 g**)

lipide **16,2 g** (din care acizi grași saturați **6,7 g**)

proteine **17,8 g**

fibre **1,8 g**

sare **1,2 g**

Restaurant Efendi Iasi - Str.Muntenimii nr.7 - www.byefendi.ro