

RESTAURANT MESOGIOS

TABEL VALORI NUTRITIONALE MENIU / 100 g

conf Ord.ANPC nr. 201/2022

Denumire produs/cantitate Materii prime/cantitate/g	Valoare energetica (calorii) Kj / Kcal	Gasimi	Acizi gasi saturati	Zaharuri	Sare	Aditivi	Alergeni	Condim. compuse ≥20g
APERITIVE								
Salata greceasca 1 portie / 650 g rosii 330 g castraveti 60 g ardei gas 40 g ceapa rosie 50 g masline 20 g feta 100 g ulei masline 40 ml otet 30 ml oregano 1 g	475/112,3	9,6	3,1	2,4	0,5		Produse lactate	
Salata de vinete 1 portie / 100 g vinete congelate 130 g ulei floarea soarelui 50 ml ceapa 10 g	1039,3/245,7	26,5	2,4	1,8				
Tzatziki 1 portie / 100 g iaurt grecesc 300 g castraveti 200 g usturoi 5 g sare 1 g piper 1 g verdeata 50 g ulei floarea soarelui 100 ml	786,8/186	17,6	1,4	0,6	0,2		Produse lactate	
Icre tarama 1 portie / 100 g icre crap 20 g icre hering 10 g ulei floarea soarelui 70 ml ceapa 20 g sfecla rosie 13 g apa minerala 20 ml sare de mare 2 g	1989,4/430,7	45,7	4	1	1,3		icre	
Masline asortate 1 portie / 100 g masline 100 g lamaie 50 g suc lamaie 5 ml coriandru boabe 5 g ulei floarea soarelui 25 ml	837,5/198	19,8	2	0,7	1			

Tahini 1 portie / 100 g	2694,5/637	62,8	9,2	0,4	1	susan
pasta de susan 75 g usturoi 5 g ulei masline 15 ml sare 1 g piper 1 g						
Icre de stiuca 1 portie / 100 g	2016/476,6	51,3	4,7	0,5	1,5	Icre stiuca
ceapa 20 g suc lamaie 5 ml icre stiuca 20 g ulei floarea soarelui 70 ml sare de mare 2 g apa minerala 20 ml						
Talagani la gratar 1 portie / 120 g	998,3/236	23,9	8	1,2	1,1	Produce lactate
talagani 110 g rosii cherry 100 g ulei masline 30 ml oregano 1 g						
Halloumi la gratar 1 portie / 120 g	1037,2/245,2	22,3	7,7	1,8	2	produse lactate
halloumi 110 g rosii 100 g ulei masline 30 ml masline 10 g						
Dovlecei pane 1 portie / 130 g	1039,3/245,7	28,8	2,1	1,1	0,4	Faina (gluten)
dovlecel 200 g faina 50 g usturoi 5 g peperoncino 2 g apa minerala 100 ml ulei floarea soarelui 200 ml sare de mare 2 g						
Tirokafteri 1 portie / 100 g	918,8/217,2	17,7	10,3	3,2	1,6	Produce lactate
iaurt grecesc 30 g smantana 30 ml feta 100 g ardei iute 10 g ulei floarea soarelui 10 ml						
Feta saganaki 1 portie / 120 g	751,7/177,7	15	7,7	3,2	1,3	Produce lactate
feta saganaki 100 g rosii 100 g ulei masline 10 ml oregano 1 g						
Salata de avocado si spanac 1 portie / 200 g	720,4/170,3	15,9	2,3	1,2		
baby spanac 60 g rucola 30 g avocado 200 g seminte dovleac 20 g ulei masline 30 ml lamaie 100 g						

Salata de caracatita 1 portie / 150 g

284,3/67,2

0,5

0,2

7,4

0,7

caracatita

ceapa verde 30 g
otet balsamic 10 ml
sare 2 g
piper 2 g
caracatita fiarta 150 g
rucola 20 g

Carpaccio de caracatita 1 portie / 150 g

437,8/ 103,5

4,2

0,9

2,9

1,6

caracatita

caracatita 300 g
ulei de masline 3 ml
verdeata 3 g
ardei gas 10 g
sare de mare 3 g
piper 1g
ulei masline 10 ml
ceapa rosie 8 g
lamaie 30 g
chivas 3 g
microplante comestibile 2 g

Carpaccio de creveti rosii de sicilia 1 portie / 250 g

457,7/108,2

3,4

0,6

0,7

1

creveti

creveti rosii de sicilia cruzi 250 g
capere 8 g
chivas 5 g
ulei masline 15 ml
lamaie 30 g
portocale 30 g
sare de mare 3 g
ridichi 2 g
ceapa rosie 10 g
cresson 5 g
ghimbir 5 g
microplante comestibile 2 g

Carpaccio de vita 1 portie/ 200 g

744,5/176

11,8

3,3

1,8

1,1

lactate

muschi vita 200 g
rucola 20 g
rosii cherry 100 g
parmezan 15 g
sare 1 g
piper 1 g
otet balsamic 20 ml
ulei masline 20 ml

Tartar de somon 1 portie/ 200 g

592,2/140

7,5

1,5

2,7

0,7

somon
icre

somon 120 g
sare 1 g
piper 1 g
chivas 3 g
lamaie 20 g
telina 10 g
ridichi 2 g
icre rosii 10 g
rodie 20 g

Tartar de ton rosu 1 portie / 200 g	580,4/137,2	9,5	1,4	1,9	0,4	peste
--	-------------	-----	-----	-----	-----	-------

peste ton 120 g
avocado 200 g
ulei masline 10 ml
chilli 10 g
castraveti 30 g
otet 10 ml
ceapa 50 g

Caviar Antonius Oscietra 6* 100 g	1301,6/307,7	24,9	14	3	1,2	caviar Unt paine
--	--------------	------	----	---	-----	------------------------

caviar 100 g
unt 100 g
bagheta toast 100 g
lamaie 100 g

SUPE

Mesogios soup 1 portie / 360 g	393,4/93	1,6	0,2	1	0,5	peste crustacee telina
---------------------------------------	----------	-----	-----	---	-----	------------------------------

dorada 40 g
biban 40 g
creveti 20 g
scoici 20 g
telina 20 g
morcov 20 g
orez 10 g
sare 1 g
piper 1 g
cartofi 20 g
ceapa 20 g

Bisque de homar 1 portie / 350 g	423,8/ 100,2	22	0,7	2,3	0,7	lactate tellina crustacee
---	--------------	----	-----	-----	-----	---------------------------------

ceapa 60 g
morcov 120 g
sare 2 g
piper 2 g
ulei masline 16 ml
telina 16 g
carne de crab 40 g
homar 140 g
vin alb 20 ml
rosii tocate fin 90 g

Cacciucco 1 portie / 420 g	418,8/ 99	3,7	0,7	1,5	0,4	peste crustacee moluste unt
-----------------------------------	-----------	-----	-----	-----	-----	--------------------------------------

scoici verzi 60 g
creveti 80 g
biban 150 g
caracatita 100 g
ceapa 200 g
usturoi 10 g
vin alb 50 ml
rosii tocate fin 150 g
sare 2 g
piper 2 g
unt 82% 30 g

PESTE

Halibut la gratar 100 g	815,5/192,8	12,8	1,4	0,1	2,8	peste
Halibut crud 120 g sos de peste 1 portie lamaie 5 g						
Limba de mare la gratar 100 g	707,4/167	10,8	1,4	0,1	2,8	peste
sole limba de mare crud 120 g sos de peste 1 portie lamaie 5 g						
Calcan la gratar 100 g	815,5/ 192,8	12,8	1,4	0,1	2,8	peste
Calcan crud 120 g sos de peste 1 portie lamaie 5 g						
Peste in crusta de sare 100 g	392,5/92,8	1,8		0,1	2,8	peste
Sos de peste peste 100 g lamaie 5 g						
Ton rosu la gratar in crusta de susan 1 portie/ 150g	712,7/ 168,5	12,6	4,3	1,3	0,8	peste susan lactate
peste ton 150 g susan 10 g cartofi 300 g piure trufe 20 g sparanghel 30 g morcov 100 g piper 2 g lapte 50 ml unt 50 g ulei masline 50 ml microplante comestibile 2 g						
Calcan la cuptor 1 kg	452,7/107	5,9	0,6	1	0,4	peste
Calcan crud 1,2 kg ulei masline 100 ml rosii 300 g vin alb 300 ml sare 5 g piper 5 g lamaie 100 g ceapa 100 g morcov 100 g dovlecel 100 g conopida 100 g brocoli 100 g						
Monkfish (peste calugar) la cuptor 1 kg	431/101,9	5,5	1,8	1	0,5	peste unt
monkfish 1 kg vin alb 100 ml sare 10 g piper 10 g brocoli 100 g						

conopida 100 g
dovlecel 100 g
ceapa 100 g
cartofi 100 g
unt 50 g

Scorpie de mare la cuptor 1 kg 672,6/159 10,5 1,3 0,6 0,6 peste

scorpie de mare 1 kg
sare 10 g
piper 10 g
ulei masline 150 ml
brocoli 50 g
conopida 50 g
morcov 50 g
ceapa 50 g
dovlecel 50 g
cartofi 50 g

Somon la cuptor in crusta ierburi 1 portie/ 200 g 1670,8/395 42,8 18,9 0,4 0,4 peste unt

somon 200 g
pesmet panko 50 g
sare 2 g
piper 2 g
oregano 1 g
verdeata 5 g
ulei masline 20 ml
lamaie 10 g

Ansoa prajit / 1 kg 1036,3/245 13 2,3 0,1 0,6 peste faina

Ansoa 1 kg
ulei floarea soarelui 100 ml
lamaie 50 g

Calcan prajit / 1 kg 720,8/170,4 10,2 0,5 0,1 0,8 peste

calcan 1,2 kg
sos pentru prajit peste 1 portie
ulei floarea soarelui 100 ml
lamaie 50 g

Limba de mare prajita /1 kg 649,6/153,6 6,7 0,5 0,1 peste faina

sole limba de mare 1,111 kg
ulei floarea soarelui 100 ml
lamaie 50 g
faina 100 g

Lup de mare / dorada prajita 100 g 856,6/ 202,5 11,4 0,9 0,2 peste faina

peste 100 g
ulei floarea soarelui 20 ml
lamaie 10 g
faina 100g

Monkfish prajit 1 kg 621,8/147 7,5 0,8 0,1 peste faina

monkfish 1 kg
ulei floarea soarelui 100 ml
lamaie 50 g
faina 100 g

FRUCTE DE MARE

Blue lobster / Homar albastru 1 kg blue lobster/ homar 1 kg microplante comestibile 2 g	414,5/98	0,6	0,1	0	0,9	crustacee
Calamar mare la gratar 1 kg calamar 1 kg sos de peste 2 portii lamaie 50 g microplante comestibile2 g	450/ 106,4	3,4	0,3	0,1	1,2	calamar
Calamar mare la tigaie 1 kg calamar 1 kg sos de peste 1 portie unt 50 g usturoi 20 g verdeata 5 g suc portocala 15ml microplante comestibile 2g	599,4/141,7	7,7	3,5	0,3	0,9	calamar lactate
Calamar mare pane 1 KG calamar 1 kg faina 100 g lamaie 50 g ulei floarea soarelui 200 ml sos de usturoi 1 portie	872,2/206,2	13,8	1,2	0	0,9	calamar faina
Calamar mare umplut cu feta 1 KG calamar 1 kg feta 500 g masline 150g rosii 150 g verdeata 5g microplante comestibile 2g	543,5/128,5	6,6	3,6	1,1	1,3	calamar lactate
Calamar mic la gratar 1 KG calamar 1 kg sos de peste 1 portie lamaie 50 g microplante comestibile 2g	442/104,5	2,4	0,2	0	0,9	calamar
Calamar mic la tigaie 1 KG calamar 1 kg sos de peste 1 portie unt 10g usturoi 20 g verdeata 5 g suc lamaie 15ml microplante comestibile 2 g	616,3/ 145,7	7,4	3,5	0,3	0,9	calamar unt
Calamar mic pane 1 KG calamar 1 g lamaie 50 g ulei floarea soarelui 300ml sos de usturoi 1 portie faina 100 g microplante comestibile2 g	853,2/201,7	13,3	1,2	0	0,9	calamar faina

Calamar mic umplut cu feta 1 KG	538,5/ 127,3	6,4	3,5	1,1	1,3	calamar lactate
calamar 1 kg feta 500 g masline 150 g rosii 150 g verdeata 5 g microplante comestibile2 g						
Caracatita la gratar 1 KG	337,5/79,8	1,8	0,6	0	1,4	caracatita
caracatita 1kg sos de peste 1 portie						
Coadă de homar la cuptor 1 KG	820,6/194	13	2,9	2	1,1	homar lactate
coada de homar 1 kg smantana 1 kg maioneza 500 g branza gecia 100 g ulei masline 100 ml piper 3 g sare de mare 10 g boia iute 3 g vin alb 100 ml microplante comestibile 2g						
Coadă de homar la gratar 1 KG	458/108,3	1,9	0,3	0	1,3	homar
coada de homar 1 kg sos de peste 1 portie microplante comestibile 2 g						
Picioare crab Alaska 1 kg	1154,8/273	24,5	10,5	0	1,9	crab unt
Picioare de crab de Alaska 1 kg ulei masline 100 ml sos de usturoi -1 portie sos de peste -1 portie unt 100g microplante comestibile 2g						
Sepie la gratar 1 kg	571/135	2,5	0,4	0	1,5	sepie
sepie 1 kg sos de peste 1 portie microplante comestibile 2g						
Sepie la tigaie 1 kg	639,7/151,2	5,29	0,8	1,3	1,1	sepie
sepie 1 kg cerneala sepie 20 g ceapa 600 g ulei masline 100 ml vin alb 50 ml microplante comestibile 2g						
Creveti cu pesmet Panko si sos dulce picant 1 kg	780,8/ 184,6	6,5	0,75	1	0,4	creveti faina
creveti 1 kg pesmet panko 200 g faina 100 g						

ulei floare soarelui 50 ml
dulceata ardei iute 20 ml
lamaie 50 g
microplante comestibile 2 g

Creveti in sos de unt 1 kg	958,1/ 226,5	15,5	6,5	0,1	0,5	creveti unt faina
-----------------------------------	-----------------	------	-----	-----	-----	-------------------------

creveti 1 kg
ulei de masline 50 ml
faina 100g
unt 10 g
maioneza 50 g
vin alb 100 ml
sare 2 g
piper 2 g
lamaie 30 g
usturoi 20 g
microplante comestibile 2 g

Creveti la gratar 1 kg	708,9/ 167,6	9,6	2,4	0	1	creveti
-------------------------------	-----------------	-----	-----	---	---	---------

creveti 1 kg
sos de peste 2 portii
ulei masline 100 ml
usturoi 10 g
verdeata 5 g
microplante comestibile 2 g

Creveti saganaki 1 kg	712,3/168,4	12,5	3,1	1,6	0,6	creveti
------------------------------	-------------	------	-----	-----	-----	---------

creveti 1 kg
rosii 200 g
feta 300 g
sare de mare 2 g
vin alb 50 ml
usturoi 50 g
ceapa 300 g
rosii tocate fin 500 g
ulei masline 300 g
microplante comestibile 2g

Creveti la tigaie 1 kg	623,5/ 147,4	7,4	4,2	0	0,7	creveti unt
-------------------------------	--------------	-----	-----	---	-----	----------------

creveti 1 kg
sos de peste 1 portie
boia 3 g
unt 50 g
usturoi 20 g
verdeata 5 g
lamaie 5 gl
microplante comestibile 2g

CARNE

Antricot vita Black Angus 1 portie/ 700 g	1190/281,5	24,2	10,5	0,1	0,6	lactate
--	------------	------	------	-----	-----	---------

T bone black angus 700 g
sare de mare 5 g
unt 100 g
ulei masline 50 ml
rosii cherry 10 g
ciuperci 25g
microplante comestibile 2 g

Cotlete de miel Noua Zeelanda 1 portie/ 250 g	736,9/174,2	11,4	3,1	1	0,3	
--	-------------	------	-----	---	-----	--

cotlet de miel noua zeelanda 250 g
sare de mare 2 g
piper 2 g
rozmarin 5 g
sparanghel 30 g
cartofi 300 g
morcov 100 g
ulei masline 50 ml
sare de mare 5 g
rosii cherry 10 g
microplante comestibile 2 g

Muschi de vita Black Angus 1 portie/ 250 g	1592,6/ 376,5	35,2	15,3	0,2	0,4	lactate
---	---------------	------	------	-----	-----	---------

muschi de vita black angus 250 g
sare de mare 2 g
piper 2 g
ulei masline 50 ml
unt 100 g
rosii cherry 10 g
ciuperci 25g

Pulpa de rata confiata 1 portie/ 250 g	473.3/ 111,9	6,7	2,1	2,2	0,2	Tellina Soia lactate
---	--------------	-----	-----	-----	-----	----------------------------

pulpa rata 150 g
telina 100 g
morcov 100 g
sparanghel 35 g
sare de mare 2 g
piper 2 g
unt 2 g
cartofi 350 g
sos de soia 100 ml
fresh gepfruit 100 ml
smantana 50 ml
microplante comestibile 2 g

Souvlaki de porc 1 portie/ 250 g	1245,3/ 294,4	24	2,9	0,4	0,9	lactate
---	------------------	----	-----	-----	-----	---------

ceafa porc 250 g
ulei floarea soarelui 100 ml
pita 75 g
sare de mare 2 g
piper 2 g
tzatziki 1 portie
chipsuri de cartofi 1 portie
ceapa 50 g
ardei gas 50 g

Souvlaki de pui 1 portie/ 250 g	1148,9/ 271,6	23,4	2,8	0,5	0,9	lactate
--	---------------	------	-----	-----	-----	---------

pulpe de pui dezosate 250 g
tzatziki 1portie
pita 75 g
ulei floarea soarelui 100 ml
sare de mare 2 g
piper 2 g
chipsuri de cartofi 1 portie
ceapa 50 g

GARNITURI

Broccoli 1 portie/ 200g	507,6/120	9,6	2,6	1,5	0,6	unt
broccoli 200 g ulei masline 20 ml sare 2 g piper 2 g unt 10 g						
Cartofi natur 1 portie 150 g	479,7/113,4	4,8	1,6	0,7	0,5	unt
cartofi 150 g ulei 10 ml sare 2 g piper 2 g unt 10 g verdeata 10 g						
Cartofi wedges cu trufe 1 portie/ 300 g	1061,7/ 251	20,2	3,3	0,6	0,5	lactate
cartofi 300 g parmezan 30 g ulei de trufe 10 ml ulei floarea soarelui 50 ml sare 2g						
Cartofi wedges cu usturoi 1 portie/ 300 g	949,6/224,5	16,4	2,7	0,6	0,5	lactate
cartofi 300 g parmezan 30 g usturoi 30 g ulei floarea soarelui 50 ml sare 2g						
Chipsuri de cartofi 1 portie/ 200 g	405/122	7,9	0,4	0,2	1,2	
cartofi 200g ulei floarea soarelui 200 ml sare de mare 20 g oregano 1 g						
Ciuperci la gratar 1 portie/ 200 g	382,8/90,5	6	2	1	0,6	unt
ciuperci 200 g ulei masline 10 ml sare 2 g piper 2 g unt 10 g						
Legume la gratar 1 portie/ 200 g	203,5/48,1	2,3	0,4	1,9	0,3	
ciuperci 40 g dovlecel 40 g rosii 40 g ardei gas 20 g sare 2 g piper 2 g ulei 20 ml vinete proaspete 20 g						

Orez 1 portie/ 120 g	703,8/166,4	5,6	3,4	0,1	1,3	unt
----------------------	-------------	-----	-----	-----	-----	-----

orez 120 g
sare 2 g
piper 2 g
unt 82% 10 g

Paste natur 1 portie/ 100 g	1098,9/ 259,8	15,4	5,5	0,5	1,6	Unt ou
-----------------------------	------------------	------	-----	-----	-----	-----------

ulei 10 g
unt 82% 10 g
sare 2 g
piper 2 g
spaghete chitarra 100 g

Piure cu trufe 1 portie/ 200 g	483,9/114,4	6,9	1,1	1,2	0,6	lactate
--------------------------------	-------------	-----	-----	-----	-----	---------

cartofi 150 g
sare de mare 3 g
piure trufe 30 g
unt 10 g
lapte 10 ml

Spanac 1 portie/ 150 g	439,5/103,9	11,1	1,6	0,4	0,7	unt
------------------------	-------------	------	-----	-----	-----	-----

spanac 150 g
unt 30 g
usturoi 5 g
sare 2 g
piper 2 g

Sparanghel la gratar 1 portie/ 200 g	606,5/143,4	14,3	6,9	1,6	0,8	unt
--------------------------------------	-------------	------	-----	-----	-----	-----

sparanghel 200 g
unt 30 g
ulei masline 10 ml
sare 2 g
piper 2 g

DESERT

Baclava 1 portie / 200 g	854/201,9	13.9	1,2	12,1	nuci
--------------------------	-----------	------	-----	------	------

nuci 20 g
scortisoara 2 g
zahar 75 g
ulei floarea soarelui 100 g
foi placinta 50 g
miere 10 g
lamaie 500 g
fructe de padure decor 20 g
portocale 50 g

Cheesecake 1 portie / 160 g	627,7/ 148,4	7,6	3,6	5,6	0	lactate
-----------------------------	-----------------	-----	-----	-----	---	---------

ricotta 45 g
mascarpone 25 g
frisca 85 g
lamaie 5 g
biscuiti 45 g
zahar 15 g
sos fructe padure 100 g
portocale 100 g
fructe de padure 20 g

Cupa Mesogios 1 portie / 150 g	1740,2/ 411,4	14,7	1,5	9,9	0	nuci
inghetata 100 g nuci 30 g stafide 20 g nectar px alc.15% 30 ml						
Fondant de ciocolata 1 portie / 160 g	1692,4/ 400,1	22,4	12,6	9,6	0	oua unt faina
oua 1 buc unt 40 g cacao 40 g faina 30 g biscuiti 10 g inghetata 50 g ciocolata 60 g fructe de padure 20 g microplante comestibile 2g						
Galakto-boureko 1 portie / 200 g	1167,1/ 275,9	20,2	12,1	11,3	0	oua lactate
lapte 200 ml zahar 27 g oua 2 buc foietaj 54 g biscuiti 10 g unt 100 g gis 10 g lamaie 30 g portocale 200 g inghetata 50 g fructe de padure 20g microplante comestibile 2g						
laurt grecesc cu nuci 1 portie 150 g	684/161,7	8,3	0,33	10,9	0	lactate nuci
laurt grecesc 120 g Miere 20 g Nuci 10 g						
Platou branzeturi 1 portie 350 g	887/209,7	14,6	3,9	9,6	0,5	lactate nuci
Mere 200 g Brie 40 g Camembert 40g Gorgonzola 40 g Struguri 200 g Nuci 100 g Stafide 20 g Fructe de padure 20 g						
Tiramisu 1 portie / 160 g	1147,2/ 271,2	13,9	7,3	19,8	0	oua lactate
frisca 100 ml oua 1 buc zahar 75 g mascarpone 70 g cafea 10 g piscoturi 50 g fructe de padure 20 g						

Tort amandina cu crema ganache 1 portie / 160 g	1108,3/ 262	8,7	45	24,9	0	oua lactate faina
oua 1,750 buc faina 55 g zahar 55 g lapte 55 ml smantana 55 ml ciocolata 55 g fructe de padure 20 g						
Tort de biscuiti 1 portie / 160 g	1374,7/325	14,6	5,3	14,4	0	nuci lactate faina
lapte 70 ml nuci 50 g zahar 70 g faina 80 g cacao 50 g crema pudra 100 ml rom 20 ml unt 50 ml stafide 30 g biscuiti 100 g fructe de padure decor 20 g						
Tort de ciocolata si menta 1 portie / 160 g	260,3/1101	10,6	6,3	19,5	0	oua lactate faina
oua 1 buc faina 80 g zahar 70 g unt 20 g menta 20 g crema pudra 100 ml ciocolata 100 g frisca lichida 75 ml cacao 50 g lapte 70 ml fructe de padure decor 20g						
Tort fructe de padure 1 portie / 160 g	900,1/ 212,8	6,8	3,2	16,2	0	oua lactate migdale faina
oua 1 buc zahar 70 g lapte 70 ml faina 80 g crema pudra 20 ml esenta vanilie 5 ml frisca 20 ml unt 82% 20 g migdale 10 g fructe de padure 100 g fructe de padure decor 20g microplante comestibile 2 g						
Tort krantz 1 portie / 160 g	1436,1/ 339,5	15,6	7,3	24,9	0	oua nuci latate faina
oua 1 buc zahar 50 g lapte 40 ml faina 20 g crema pudra 20 ml sos ciocolata 100 ml frisca 20 ml unt 20 ml nuci 30 g cacao 40 g						

MENIU ANIVERSAR

Baby calamar crocant 1KG	788,9/ 186,5	13,4	2,5	1,5	0,9	calamar unt
---------------------------------	-----------------	------	-----	-----	-----	----------------

calamar s 1 kg
sare 10 g
piper 10 g
ulei 100 ml
ceapa rosie 60 g
rosii tocate fin 100 g
usturoi 80 g
unt 20 g
verdeata 10 g
pesmet panko 50 g
oregano 3 g
rosii cherry 100 g
ceapa verde 50 g
lamaie 10 g
microplante comestibile 2 g

Carpaccio de Ricciola salbatic 1 portie 250 g	723,3/171	10,6	1,6	0,3	0,8	
--	-----------	------	-----	-----	-----	--

ulei masline 10 ml
lamaie 30 g
ulei de trufe 4 ml
trufa neaga 5 g
sare de mare 2 g
piper 1 g
coriandru boabe 1 g
ricciola 250 g

Ceviche de St Jacques marinat 1 portie 140 g	479,7/113,4	4	0,5	3,5	0,4	scoici
---	-------------	---	-----	-----	-----	--------

scoici st. jacques 140 g
ceapa rosie 30 g
ardei iute 3 g
coriandru boabe 2 g
peperoncino boia iute 1 g
lamaie 50 g
portocale 70 g
ulei masline 10 ml
sare de mare 1 g
piper 1 g
cartofi 30 g

Crema de mamaliga cu blue cheese 1 portie 200 g	978,4/231,3	16,4	9,8	1,7	2,5	lactate
--	-------------	------	-----	-----	-----	---------

malai 30 g
lapte 80 ml
smantana 80 ml
sare de mare 3 g
unt 25 g
parmezan 15 g
blue cheese 50 g
microplante comestibile 2 g

Crema de mamaliga cu trufe 1 portie 200 g	871,4/206	14	8	1,8	1,9	lactate
--	-----------	----	---	-----	-----	---------

malai 30 g
lapte 80 ml
smantana lichida 80 ml
sare de mare 5 g

parmezan 15 g
piure trufe 7 g
microplante comestibile 2 g

Creveti cu lemongass si ghimbir 1 kg 587,5/138,9 6,5 2,2 0,8 0,7 creveti unt

creveti 1 kg
lime 50 g
ghimbir 50 g
usturoi 40 g
ardei iute 50 g
unt 50 g
ulei masline 50 ml
sare de mare 3 g
piper 2 g

Creveti cu branza feta 1 kg 745,7/176,3 10,8 4,5 1,6 1,1 Creveti lactate

Creveti 1 kg
ulei masline 100 ml
usturoi 30 g
ardei iute 20 g
feta 500 g
rosii cherry 50 g
boia iute 10 g
microplante comestibile 2 g

Crudo creations - platou de peste si fructe de mare crude 1 portie 380 g 542,7/128,3 6 1 0,8 1 peste crustacee moluste

peste ton 75 g
somon 75 g
scoici s. jacques 75 g
creveti rosii 80 g
biban 120 g
capere 8 g
chivas 5 g
ulei masline 15 g
lamaie 30 g
portocale 30 g
sare de mare 3 g
ridichi 2 g
ceapa rosie 10 g
cresson 5 g
ghimbir 5 g
microplante comestibile 2 g

Duo de ansoa proaspata marinata1 portie 150 g 833,3/ 197 10 1,9 1,4 0,9 peste

ansoa 150 g
otet 20 g
ulei masline 10 ml
sare de mare 2 g
piper 1 g
usturoi 7 g
capere 5 g
ceapa 10 g
lamaie 30 g
ghimbir 5 g
lime 3 g
oregano 5 g
cimbru 5 g
ridichi 3 g

Frigarui de creveti cu sos satay 1 portie 300 g Creveti 300 g cocos 50 ml verdeata 5 g ardei iute 2 g creson 5 g piper 2 g unt de arahide 10 g sos teriyaki 10 ml sos de 10 ml	538,9/127,4	5,3	3	1,9	0,7	?	creveti arahide
Homar glazurat in beurre noisette 1 kg homar 1 kg unt 200 g sare de mare 10 g piper 5 g fenicul 200 g crema de mamaliga cu blue cheese 1 portie	772/182,5	12,5	7,6	0,6	1,5		homar lactate
Midii de Chile 1 portie / 400 g Midii Chile 400 g usturoi 5 g ardei iute 4 g boia iute 2 g sare de mare 4 g coriandru boabe 2 g piper 1 g vin alb 10 ml smantana 150 ml lapte de cocos 100 ml verdeata 5 g unt 20 g lamaie 10 g microplante comestibile 2 g	544,4/128,7	7,7	4,8	1	1		midii lactate
Monkfish in sos de lapte de cocos 1 portie 200 g monkfish (peste calugar) 200 g lapte de cocos 100 ml ghimbir 20 g lamaie 50 g ceapa 50 g usturoi 10 g ardei iute 25 g microplante comestibile 2g piper 2g sare de mare 2g	430,7/ 101,8	6	4,7	2,1	0,4		peste
Risotto cu homar, unt si parmezan 1 portie 380 g orez arborio 100 g coada de homar 140 ceapa 100 g smantana 100 gl rosii tocate fin 100 g unt 20 g vin 100 ml parmezan 50 g usturoi 4 g	727,1/ 171,9	11,5	7,2	1,1	0,8		homar lactate

Salata Caesar cu creveti crocanti 1 portie 300 g	534,2/126,3	8,5	2,2	0,4	0,3	?	creveti oua mustar lactate
salata 150 g parmezan 10 g file de ansoa 2 g usturoi 2 g otet 3 ml ulei masline 15 ml smantana lichida 10 ml maioneza 10 g iaurt 30 g piper 1 g boia iute 1 g verdeata 7 g creveti 140 g oua de prepelita 4 buc mustar dijon 2 g sos worcester 2 g microplante comestibile 2 g							
Scoici St Jacques aromate cu vin de Toscana 1 kg	710,6/168	8,7	5,2	0,5	0,8		scoici lactate
scoici St. Jacques 1 kg unt 100 g verdeata 70g sare de mare 3 g piper 10 g pesmet 300 g parmezan 50 g lamaie 40 g usturoi 40 g							
Scoici Tellinas a la Valenciana 1 portie 250 g	348,1/82,3	5,9	1,6	1,2	0,3		scoici unt
scoici tellina 250 g sos de unt 1 portie lamaie 100 g ulei masline 20 ml sare de mare 2 g apa minerala 200 ml muguri de pin 25 g ceapa verde 500 g ardei iute 3 g microplante comestibile 2 g							
Spaghete a la Chitarra cu creveti rosii de Sicilia 1 portie / 200 g	603,2/142,6	7,7	3,8	1,3	0,6		creveti unt ou
spaghete chitarra 120 g creveti rosii 200 g ulei masline 10 ml usturoi 6 g unt 82% 40 g dovlecel 80 g ceapa 30 g sare de mare 3 g piper 1 g vin alb 60 ml boia iute 1 g rosii cherry 50 ml microplante comestibile 2 g							

Stridii Rockefeller 1 buc / ~ 80 g	693,7/164	7,6	2,8	0,5	1	stridii lactate
stridie 1 buc smantana lichida 50 ml ceapa 20 g vin alb 20 ml branza topita franta 30 g spanac 20 g pesmet panko 15 g parmezan 15 g sare 1 g piper 1 g microplante comestibile 2 g						
Terina de foie gas cu dulceata de smochine 1 portie / 70 g	734,3/173,6	3,2		13,2	0,6	
foie gas rata 70 g vin alb 5 ml sare 1 g piper 1 g brandy alc 40% 5 ml dulceata de smochine 30 g microplante comestibile 2 g						
Vanata coapta cu branza feta 1 portie 350 g	385,8/91,2	6,9	3,6	2,3	0,7	alune caju lactate
vinete proaspete 350 g usturoi 2 g sare de mare 3 g feta 100 g caju 7 g alune de padure 7 g ceapa verde 330 g ulei masline 30 ml rosii cherry 30 g ardei gas 30 g microplante comestibile 2 g						
Tartar de Seabass salbatic 1 portie / 200 g	558,4/ 132	5,5	1,5	1,7	0,8	peste nuci alune lactate
Seabass 200 g ceapa 10 g muguri de pin 8 g ulei 7 ml sare de mare 3 g piper 1 g lamaie 30 g coriandru boabe 1 g smantana 10 g lapte 3.5% 10 ml suc lamaie 5 ml alune 5 g verdeata 1 g otet balsamic 5 ml chives 5 g quinoa 10 g microplante comestibile 2 g						
Sos de peste 1 portie / 30 ml	2089,7/ 494	51,3	7,5	0,5	12,5	
oregano 5 g sare 5 g ulei masline 20 ml suc lamaie 10 ml						

Sos de usturoi 1 portie / 50 g

1704,7/403 40,2 3,6 10

- usturoi 15 g
- ulei floarea soarelui 20 ml
- sare 5 g
- suc lamaie 10 ml