

# VALORI NUTRIȚIONALE

	PREPARAT	GRAMAJ (G)	KCAL/100G	GRĂSIMI / 100G	GLUCIDE / 100G	PROTEINE / 100G	FIBRE / 100G	SODIU(SARE) / 100G	GRAMAJ / 100	TOTAL KCAL PREPARAT
OUR BEST	1 Tower Burger	1470	177.4	13.5	5.14	8.52	0.13	0	14.7	2607.78
	2 Porchetta	100	224	16	1	19	0	0	1	224
	3 Meat Extravaganzza	1400	240	14.12	10.85	16.74	0	0	14	3360
	4 Sandwich gigant cu pulled pork	860	264.75	17.35	9.86	14.23	0	0	8.6	2276.85
	5 Seafood Extravaganzza	1400	75.81	1.35	2.27	11.72	9.36	0.2	14	1061.34
	6 Armonie de legume	700	40.81	1.77	5.78	1.08	1.68	0	7	285.67
STARTERS	7 Selecție de mezeluri fine	300	311.2	24	1.93	21.46	0.08	0	3	933.6
	8 Hummus înnobilat cu trufe	340	236.3	20.3	4.2	5.95	4.06	0	3.4	803.42
	9 Salată de vinete	400	155.1	13.75	4.6	1.63	4.5	0	4	620.4
	10 Trio vesel de bruschete	640	194.42	7.84	20.7	50.74	7.84	0	6.4	1244.288
	11 Edamame cu floare de sare	160	129	5	10	11	2	0.02	1.6	206.4
	12 Sfere aurii de cașcaval	300	346	22.5	14.06	21.19	0	0.01	3	1038
	13 Măsline crocante	300	467	21.25	55.3	12.05	1.5	0	3	1401
	14 Nachos Supremos	480	564.81	22.98	78.6	12.25	9.72	0.01	4.8	2711.088
SUPE	15 Supă mediteraneană	370	360	3.5	10.8	2.2	0	0.1	3.7	1332
	16 Borș moldovenesc de pui	425	62	2	6	7	0	0.1	4.25	263.5
	17 Ciorbă de văcuță	330	38.8	1.2	3.8	4.1	0	0.1	3.3	128.04
	18 Supă cremă de legume	370	50.8	1.8	7.7	1	1	0.1	3.7	187.96
	19 Supă cremă de broccoli	360	47.6	2.5	5.5	2	1	0.05	3.6	171.36
SALATE	20 Salată gourmet cu camembert cald	320	124.22	8.66	3.13	9.13	0.3	0.1	3.2	397.504
	21 Salată Caesar cu piept de pui la grătar	420	288.33	17.98	10.5	20.98	2.24	0	4.2	1210.986
	22 Salată Caesar cu somon fume	420	170.42	9.06	7.38	14.9	2.12	0.02	4.2	715.764
	23 Salată cu halloumi	340	128.77	17.7	13.63	21.05	5.35	0	3.4	437.818
	24 Salată cu somon crispy	400	177.1	10.83	7.33	12.95	2.23	0.01	4	708.4
	25 Salată grecească	430	197.33	17.77	1.74	7.03	0.21	0	4.3	848.519
PRINCIPALE	26 Galleto cu cartofi prăjiți și sos chimicchuri	570	148.7	7.44	12.18	6.93	0.1	0	5.7	847.59
	27 Mușchi de vită cu sos de trufe	350	192.91	11.91	5.89	14.83	0.09	0.01	3.5	675.185
	28 Antricot de vită cu sare Maldan	330	282.18	25.15	0	14.82	0	0.1	3.3	931.194
	29 Pulpă de curcan cu chips de cartofi făcuți în casă	970	163.95	8.68	8.81	11.86	0.05	0	9.7	1590.315
	30 Piept de rață cu dulceață de merișoare aseasonat cu piure de sfeclă roșie	330	304.61	21.76	1.52	14.15	0.55	0	3.3	1005.213
	31 Pulpă de rață pe pat de varză murată	420	291.82	16.41	13.29	23.04	2.71	0	4.2	1225.644

# VALORI NUTRIȚIONALE

	PREPARAT	GRAMAJ (G)	KCAL/100G	GRĂSIMI / 100G	GLUCIDE / 100G	PROTEINE / 100G	FIBRE / 100G	SODIU(SARE) / 100G	GRAMAJ / 100	TOTAL KCAL PREPARAT
F E L U R I P R I N C I P A L E	32 Ceafă marinată de porc	300	238.2	14.77	0.64	23.79	1.21	0	13	714.6
	33 Cotlet succulent de porc pe pat de piure delicat de cartofi	620	172.32	12.71	6.75	10.76	0.03	0	6.2	1068.384
	34 Mușchiuleț de porc și cartofi aromatizați	430	235.53	17.16	7.14	15.23	0	0	4.3	1012.779
	35 Coaste fargede de porc cu sos barbecue și cartofi prăjiți	910	238.14	9.7	10.27	12.04	0.01	0	9.1	2167.074
	36 Gulaș cu gnocchi	280	168.32	7.57	15.82	9.11	2	0.01	2.8	471.296
	37 Piept de pui marinat asortat cu orez basmati și frunză delicată de Bok Choy	380	174.53	3.08	18.97	13.95	0.34	0	3.8	663.214
	38 Șnițel de pui cu cartofi prăjiți	580	633.54	47.44	34.77	16.95	0	0.08	5.8	3674.532
	39 Șnițel uriaș de porc și cartofi prăjiți	530	284.85	17.7	19.71	21.71	1.13	0	5.3	1509.705
	40 Șnițel crocant de vițel și cartofi prăjiți cu trufe	550	530.36	38	31.34	15.73	0	0	5.5	2916.98
	B U R G E R S	41 Classic Burger cu cartofi prăjiți	680	231.85	14.88	13.6	10.44	7.24	0	6.8
42 Chicken Burger cu cartofi prăjiți		640	302.32	25.22	22.96	13.21	9.41	0	6.4	1934.848
43 American Spicy Burger		700	260.43	16.99	16.46	10.44	0.04	0.01	7	1823.01
44 Halloumi Burger		570	177.84	10.41	15.09	7.08	7.54		5.7	1013.688
45 Burger Vegan Beyond Meat		380	256.82	14.75	30.48	9.88	0.04	0	3.8	975.916
46 Sandwich pulled pork cu sos cheddar și cartofi aromatizați		770	333.6	22.3	16.68	15.61	1.71	0	7.7	2568.72
47 Quesadilla cu cartofi prăjiți și sos salsa		540	294.55	7.41	36.22	22.72	2.35	0	5.4	1590.57
P E R S U M C A T E R & E	48 Midii alla marinara	920	145.41	23.2	8.6	15.2	0.26	0	9.2	1337.772
	49 Fritto misto cu sos de usturoi	600	349	19.5	28.5	14	2	0.03	6	2094
	50 Gamberi con pomodorini	470	104.83	7.11	4.37	6.16	0.4	0	4.7	492.701
	51 Creveți la grătar	260	99	1.1	0	10	0	0	2.6	257.4
	52 Caracatiță la grătar cu sos de lămâie	300	164	2.1	4.4	29	0	0.01	3	492
	53 Somon la grătar cu sos lemon butter	320	343.83	21.21	18.15	16.94	2	0	3.2	1100.256
	54 Somon teriyaki cu legume thai	390	257.5	17.6	12.8	17.75	0.88	0	3.9	1004.25
	55 File delicat de seabass cu sos lemon butter	300	123.73	4.58	4.15	17.07	0.89	0	3	371.19
	P R I S A O T E & O	56 Linguine cu fucte de mare	600	266.69	9.25	30.87	15.13	1.77	0	6
57 Tagliatele cu somon afumat și spanac		490	135	6.2	13.3	6.9	1.1	0	4.9	661.5
58 Tagliatele ai funghi		400	278	15.61	29.31	6.35	0.4	0	4	1112
59 Spaghette carbonara		340	383.05	8.51	42.57	19.34	0	0	3.4	1302.37

# VALORI NUTRIȚIONALE

	PREPARAT	GRAMAJ (G)	KCAL/100G	GRĂSIMI / 100G	GLUCIDE / 100G	PROTEINE / 100G	FIBRE / 100G	SODIU(SARE) / 100G	GRAMAJ / 100	TOTAL KCAL PREPARAT
P R I S O T T O & O	60 Penne quattro formaggi	390	389.13	14.52	49.53	11.3	0	0	3.9	1517.607
	61 Penne con pollo	470	164	3.5	22.6	10.6	3.3	0.01	4.7	770.8
	62 Risotto cu fructe de mare	460	122.06	1.93	20.8	5.35	0	0.01	4.6	561.476
	63 Risotto cu trufe	340	351	2	73	8	0	0	3.4	1193.4
64	Stir-fry de pui sau de vită și orez prăjit cu ou	380	129.4/ 165.9	3.2/ 4.3	5.4/ 5.4	12.5/ 20.9	1.3/ 1.3	0/ 0	3.8/ 0	491.72/ 0
G E R N I T U R I	65 Cartofi prăjiți simpli	200	319	17	38	4	0	0.1	2	638
	66 Cartofi prăjiți cu usturoi	200	352.2	17.1	45.3	5.7	0	0.1	2	704.4
	67 Cartofi prăjiți cu parmezan	200	330.2	18.2	34.6	7.5	0	0.1	2	660.4
	68 Cartofi prăjiți cu brânză	200	321.5	17.4	34.6	5	0	0.1	2	643
	69 Cartofi prăjiți cu trufe	200	330.5	16.7	41.1	3.9	0	0.1	2	661
	70 Cartofi aromatizați cu bacon și usturoi	220	203	3.6	21	3.9	0	0.2	2.2	446.6
	71 Piure pufos de cartofi simplu	280	217	17	38	4	4	0.24	2.8	607.6
	72 Piure pufos de cartofi cu trufe	300	142.4	5	22.2	2.1	0	0.1	3	427.2
	73 Cartofi chips făcuți în casă	200	436	35.7	53.6	7.1	0	0.1	2	872
	74 Cartofi wedges	200	319	17	38	4	4	0.24	2	638
	75 Sparanghel în unt	115	46.13	2.21	1.98	2.87	0	0	1.15	53.0495
	76 Legume la grătar	180	29	0.2	6	0.8	0	0	1.8	52.2
	77 Salată de castraveți cu dressing delicat	180	22	1	3.6	0.7	0	0	1.8	39.6
	78 Salată de ardei copți	180	66	2	11	1	0	0.1	1.8	118.8
	79 Salată verde	140	25.5	0.5	5	1.8	0	0	1.4	35.7
	80 Salată coleslaw	120	78	2.61	12.41	1.29	1	0	1.2	93.6
S O S U R I	81 Sos aioli	90	424	64	6.3	1.6	0	0.1	0.9	381.6
	82 Sos salsa rosa	90	398	36	15	2	0	0.1	0.9	358.2
	83 Sos chimichurri	90	190	19.6	3.3	0.7	0	0.2	0.9	171
	84 Sos samurai	90	238	25.6	1.92	0.32	0	0.1	0.9	214.2
	85 Sos tartar	90	470	50	5	0.9	0	0.1	0.9	423
	86 Sos salsa	90	55	0.2	12	0.9	0	0.1	0.9	49.5
	87 Sos Caesar	90	378	39	4.6	1.6	0.3	0.1	0.9	340.2
	88 Sos barbecue	90	186	0.4	43.2	0.7	0	0.1	0.9	167.4
	89 Maioneză simplă	90	671	73	2.9	0.5	0	0.1	0.9	603.9
	90 Maioneză cu usturoi	90	570	46	3.4	0.8	0	0.1	0.9	513

## VALORI NUTRIȚIONALE

	PREPARAT	GRAMAJ (G)	KCAL/100G	GRĂSIMI / 100G	GLUCIDE / 100G	PROTEINE / 100G	FIBRE / 100G	SODIU(SARE) / 100G	GRAMAJ / 100	TOTAL KCAL PREPARAT
D E S E R T U R I	91 Lava cake	90	266.42	138.87	15	107.6	0	0	0.9	239.778
	92 Cheesecake	110	301	22.5	25.5	5	0	0	1.1	331.1
	93 Cheesecake cu mango și fructul pasiunii	130	289.9	6.82	48.72	6.54	3.67	0	1.3	376.87
	94 Tartă cu mere și caramel	130	175	4.03	22.78	4.53	0	0	1.3	227.5
	95 Profiterol alintat în vanilie	130	312.4	13.3	34.8	2.6	0	0	1.3	406.12
	96 Profiterol scufundat în ciocolată	130	329.13	10.79	22.44	5.05	0.33	0	1.3	427.869
	97 Tort delicat cu căpșuni	160	329.9	10.9	32	5.5	0	0	1.6	527.84
	98 Tort cu fructe de pădure	130	304.9	9.2	29	5.6	0	0	1.3	396.37
	99 Tort red velvet	150	179.49	6.15	28.23	2.8	0	0	1.5	269.235
	100 Tort profund de ciocolată	150	285	10.5	34.9	2.6	0	0	1.5	427.5
101 Tartă crocantă, cu ciocolată neagră	100	318.8	29.1	25.3	5	0	0	1	318.8	
102 Tiramisu clasic	110	269	17.2	23.3	3.5	0	0	1.1	295.9	
103 Tiramisu limoncello	110	275	13.35	27	4.64	0	0	1.1	302.5	
P I Z Z A	104 Pizza Margherita	500	195	3.6	30.5	10.2	1.7	0.05	5	975
	105 Pizza Prosciutto e funghi	630	246	9.8	32.6	11.8	1.7	0.05	6.3	1549.8
	106 Pizza Diavola	600	233	7.9	32.6	10.2	1.7	0.05	6	1398
	107 Pizza Quattro Formaggi	550	277	13.8	29.4	10.5	1.9	0.05	5.5	1523.5
	108 Pizza Prosciutto Crudo	610	219	8.3	23.8	11	1.4	0.05	6.1	1335.9
	109 Pizza San Daniele	610	211.3	7.46	23.33	11.27	1.4	0.05	6.1	1288.93
	110 Pizza Prosciutto Cotto	590	251.2	8	23.8	10.8	1.4	0.05	5.9	1482.08
	111 Pizza Salami	590	259.4	12.6	26.3	11.2	1.5	0.05	5.9	1530.46
	112 Pizza Asparagus	580	206	6	26	11	0.4	0.05	5.8	1194.8
	113 Pizza Quattro Carne	640	218	13	18.2	14	1.2	0.05	6.4	1395.2
114 Pizza Verde	510	189	6.1	27.3	13.6	1.1	0.05	5.1	963.9	
115 Pizza cu mici românești	810	268	13.2	24.1	13.9	1.3	0.05	8.1	2170.8	
116 Pizza Truffle&Cheese	620	255	13	22.9	11.8	1.1	0.05	6.2	1581	
F O C A C C I A	117 Focaccia simplă	300	172	11	17.3	7	1.4	0.05	3	516
	118 Focaccia cu parmezan	300	201	12.4	19.8	9	1.4	0.05	3	603
	119 Focaccia cu usturoi	300	212	12	23.2	8.7	1.4	0.05	3	636

## VALORI NUTRIȚIONALE

	PREPARAT	GRAMAJ (G)	KCAL/100G	GRĂSIMI / 100G	GLUCIDE / 100G	PROTEINE / 100G	FIBRE / 100G	SODIU(SARE) / 100G	GRAMAJ / 100	TOTAL KCAL PREPARAT	
120	sos Dulce/picant	40	21	0.1	3.6	1.3	0	0	0.4	8.4	
121	Măslina	40	129	13	0.5	0.5	0	0	0.4	51.6	
122	E X T R A T O P P I N G	Ciuperci	40	28	0.5	5	2.2	0	0.4	11.2	
123		Dovlecei	40	20.2	0.3	3.1	1.2	1	0	0.4	8.08
124		Prosciutto crudo	40	228	12	0	30	0	0	0.4	91.2
125		Prosciutto cotto	40	156	7.8	0	21	0	0	0.4	62.4
126		Salami	40	326	26	1	22	0	0	0.4	130.4
127		Jambon	40	175.5	10.3	4.2	16.5	0	0	0.4	70.2
128		Mozzarella	40	318	24.6	2.5	21.6	0	0	0.4	127.2
129		Gorgonzola	40	350	28	1.5	21	0	0	0.4	140
130		Parmezan	40	431	28.6	4.1	38.5	0	0	0.4	172.4