

El Fouad
LEBANESE CUISINE

Menu

Executive Chef - Fouad Elzoabi

Chef - Mohamad Chakass

Pofta Burā!

Enjoy!

El Fouad
LEBANESE CUISINE

Salată Salad

TABBOULEH

Pătrunjel, roșii, ceapă, bulgur, lămâie, mentă, ulei măsline

45 RON
200 gr

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 680.80/ 312.25, Grăsimi 20.31g, Acizi grași saturați 30.35g, Carbohidrați 30.36g, Fibre 1.36g, Proteine 5.82g, Sare 1.96g, Acizi grași mononesaturați 14.60g, Acizi grași polinesaturați 1.20g

TABBOULEH

Parsley, tomatoes, onions, bulgur, lemon, mint, olive oil

FATOUSH

Mix salată, roșii, castraveți, crutoane de lipie, sos rodie, ulei măsline, mentă

49 RON
300 gr

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 1725.85/ 520.45, Grăsimi 33.05g, Acizi grași saturați 4.93g, Carbohidrați 61.63g, Carbohidrați zaharuri 1.87g, Fibre 3.49g, Proteine 11.47g, Sare 2.89g, Acizi grași mononesaturați 14.60g, Acizi grași polinesaturați 1.20g

FATOUSH

Mix salad, tomatoes, cucumbers, croutons, pomegranate sauce, olive oil, mint

SALATĂ DE AVOCADO

Avocado, roșii, lămâie, usturoi, măsline

45 RON
250 gr

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 680.80/ 525.20, Grăsimi 48.04g, Acizi grași saturați 2.60g, Carbohidrați 26.53g, Fibre 12.00g, Proteine 5.27g, Sare 1.96g, Acizi grași mononesaturați 14.60g, Acizi grași polinesaturați 1.20g

AVOCADO SALAD

Avocado, tomatoes, lemon, garlic, olives

SALATĂ DE SOMON ȘI RUCOLA

Somon afumat, rucola, ceapă roșie, lămâie, ulei măsline

74 RON
200 gr

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 1657.60/ 442.65, Grăsimi 35.90g, Acizi grași saturați 5.00g, Carbohidrați 8.85g, Carbohidrați zaharuri 0.60g, Fibre 4.40g, Proteine 22.85g, Sare 4.09g, Acizi grași mononesaturați 14.60g, Acizi grași polinesaturați 1.20g

SALMON & ARUGULA SALAD

Smoked salmon, arugula, red onion, lemon, olive oil



SALATĂ ASORTATĂ

Mix salată, lămâie, ulei măsline

38 RON

250 gr

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 680.80/213.90, Grăsimi 19.00g, Acizi grași saturați 2.60g, Carbohidrați 8.67g, Fibre 1.07g, Proteine 2.63g, Sare 1.96g, Acizi grași mononesaturați 14.60g, Acizi grași polinesaturați 1.20g

ASSORTED SALAD

Mix salad, lemon, olive oil

SALATĂ DE MĂSLINE

Măsline, roșii, ardei gras, ceapă, pătrunjel, nucă, oregano, sos rodie, boabe de rodie

45 RON

250 gr

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 680.80/908.50, Grăsimi 80.39g, Acizi grași saturați 2.60g, Carbohidrați 37.14g, Fibre 7.65g, Proteine 6.10g, Sare 3.56g, Acizi grași mononesaturați 14.60g, Acizi grași polinesaturați 1.20g

OLIVES SALAD

Olives, tomatoes, bell peppers, onions, parsley, walnuts, oregano, pomegranate sauce, pomegranate seeds.

SALATĂ DE TON

Ton, avocado, roșii, ceapă roșie, lămâie, ulei măsline

58 RON

200 gr

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 1539.04/569.28, Grăsimi 45.28g, Acizi grași saturați 4.43g, Carbohidrați 17.80g, Carbohidrați zaharuri 1.18g, Fibre 7.50g, Proteine 25.31g, Sare 3.76g, Acizi grași mononesaturați 14.64g, Acizi grași polinesaturați 1.20g

TUNA SALAD

Tuna, avocado, tomatoes, red onion, lemon, olive oil

SALATĂ VARZĂ CU MAIONEZĂ

Varză, morcov, porumb, maioneză

30 RON

250 gr

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 2230.64/578.64, Grăsimi 52.63g, Acizi grași saturați 4.40g, Carbohidrați 20.19g, Carbohidrați zaharuri 6.85g, Fibre 3.11g, Proteine 4.35g, Sare 2.89g, Acizi grași mononesaturați 32.17g, Acizi grași polinesaturați 14.28g

CABBAGE SALAD WITH MAYONNAISE

Cabbage, carrot, corn, mayonnaise

SALATĂ CARPACCIO DE VITĂ CU RUCOLA

Carpaccio de vită, rucola, parmezan, miez de nucă, ulei măsline

90 RON

200 gr

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 2025.54/667.89, Grăsimi 48.82g, Acizi grași saturați 10.69g, Carbohidrați 7.94g, Carbohidrați zaharuri 1.78g, Fibre 1.20g, Proteine 46.71g, Sare 3.07g, Acizi grași mononesaturați 14.64g, Acizi grași polinesaturați 1.20g

BEEF CARPACCIO SALAD WITH ARUGULA

Beef carpaccio, arugula, parmesan, walnuts, olive oil



SALATĂ DE RUCOLA

Rucola, lămâie, ulei măsline

36 RON

200 gr

ARUGULA SALAD

Arugula, lemon, olive oil

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 680.80/ 228.65, Grăsimi 19.80g, Acizi grași saturați 2.60g, Carbohidrați 11.59g, Carbohidrați zaharuri 30.36g, Fibre 1.36g, Proteine 4.45g, Sare 1.96g, Acizi grași mononesaturați 14.60g, Acizi grași polinesaturați 1.20g

TZATZIKI

Iaurt, castraveți, mentă, usturoi,
ulei măsline

30 RON

200 gr

TZATZIKI

Yogurt, cucumbers, mint,
garlic, olive oil

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 1140.62/ 305.98, Grăsimi 24.62g, Acizi grași saturați 10.34g, Carbohidrați 14.17g, Carbohidrați zaharuri 7.11g, Fibre 0.95g, Proteine 7.39g, Sare 2.02g, Acizi grași mononesaturați 7.30g, Acizi grași polinesaturați 0.60g, Carbohidrați - alcoolii polihidrici - poliooli 0.28g

MĂSLINE

26 RON

200 gr

OLIVES

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kcal): 600.00, Grăsimi 53.40g, Carbohidrați 26.60g, Fibre 10.40g

MURĂTURI MIXTE

Murăături asortate

20 RON

200 gr

MIXED PICKLES

Assorted pickles

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kcal): 36.00, Grăsimi 0.20g, Carbohidrați 8.20g

PASTĂ IUTE

12 RON

60 gr

SPICY MIXTURE

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 1848.00/ 477.50, Grăsimi 50.09g, Acizi grași saturați 7.32g, Carbohidrați 6.65g, Proteine 1.40g, Sare 1.96g, Acizi grași mononesaturați 45.85g, Acizi grași polinesaturați 9.05g

PASTĂ USTUROI

12 RON

60 gr

GARLIC MIXTURE

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 7455.00/ 1849.60, Grăsimi 160.81g, Acizi grași saturați 34.24g, Carbohidrați 12.93g, Carbohidrați zaharuri 1.47g, Fibre 3.50g, Proteine 89.96g, Sare 4.34g, Acizi grași mononesaturați 91.70g, Acizi grași polinesaturați 18.10g

Gustări reci

Cold starters

HUMUS SIMPLU

Pastă de năut, pastă de susan, lămâie, sare, ulei de măsline

32 RON
200 gr

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 510.60/ 1054.10, Grăsimi 78.20g, Acizi grași saturați 1.95g, Carbohidrați 41.93g, Fibre 13.80g, Proteine 36.60g, Sare 1.96g, Acizi grași mononesaturați 10.95g, Acizi grași polinesaturați 0.90g

SIMPLE HUMMUS

Chickpea paste, sesame paste, lemon, salt, olive oil

HUMUS BEIRUT

Pastă de năut, pastă de susan, lămâie, ulei de măsline, pătrunjel, usturoi

36 RON
200 gr

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 510.60/ 1068.28, Grăsimi 78.39g, Acizi grași saturați 1.95g, Carbohidrați 44.81g, Fibre 13.80g, Proteine 37.32g, Sare 1.96g, Acizi grași mononesaturați 10.95g, Acizi grași polinesaturați 0.90g

BEIRUT HUMMUS

Chickpea paste, sesame paste, lemon, olive oil, parsley, garlic

HUMUS SNOBER

Pastă de năut, pastă susan, lămâie, ulei de măsline, muguri de pin

42 RON
200 gr

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 896.02/ 406.72, Grăsimi 35.56g, Acizi grași saturați 1.80g, Carbohidrați 12.29g, Carbohidrați zaharuri 12.29g, Fibre 3.81g, Proteine 11.34g, Sare 0.39g, Acizi grași mononesaturați 2.19g, Acizi grași polinesaturați 0.18g

SNOBBER HUMMUS

Chickpea paste, sesame paste, lemon, olive oil, pine buds

HUMUS CARNE

Pastă de năut, pastă susan, lămâie, sare, ulei de măsline, carne de vită

60 RON
250 gr

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 562.12/ 319.82, Grăsimi 17.74g, Acizi grași saturați 1.19g, Carbohidrați 8.89g, Carbohidrați zaharuri 0.50g, Fibre 2.76g, Proteine 29.52g, Sare 0.61g, Acizi grași mononesaturați 2.19g, Acizi grași polinesaturați 0.18g

MEAT HUMMUS

Chickpea paste, sesame paste, lemon, salt, olive oil, beef

HUMUS CARNE ȘI SNOBER

Pastă de năut, pastă susan, lămâie, ulei de măsline, carne de vită, muguri de pin

70 RON
260 gr

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 1754.50/ 1359.00, Grăsimi 100.22g, Acizi grași saturați 4.16g, Carbohidrați 46.33g, Carbohidrați zaharuri 1.49g, Fibre 14.85g, Proteine 62.62g, Sare 2.18g, Acizi grași mononesaturați 10.95g, Acizi grași polinesaturați 0.90g

SNOBBER & MEAT HUMMUS

Chickpea paste, sesame paste, lemon, olive oil, beef, pine buds

HUMUS CU CREVEȚI

Pastă de năut, pastă de susan, lămâie, ulei de măsline, creveți

100 RON
300 gr

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 1148.90/ 1248.20, Grăsimi 72.25g, Acizi grași saturați 2.46g, Carbohidrați 60.19g, Carbohidrați zaharuri 5.88g, Fibre 17.24g, Proteine 71.01g, Sare 3.38g, Acizi grași mononesaturați 0.21g

SHRIMPS HUMMUS

Chickpea paste, sesame paste, lemon, olive oil, shrimp



HUMUS CU CARACATIȚĂ

Pastă năut, pastă susan, lămâie,
ulei măsline, caracatiță

100 RON
300 gr

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 1456.50/ 1281.50, Grăsimi 81.48g, Acizi grași saturați 3.78g, Carbohidrați 59.32g, Carbohidrați zaharuri 6.38g, Fibre 16.46g, Proteine 60.46g, Sare 3.63g, Acizi grași mononesaturați 11.16g, Acizi grași polinesaturați 0.90g

OCTOPUS HUMMUS

Chickpea paste, sesame paste,
lemon, olive oil, octopus

LABNEH

Cremă de iaurt, ulei măsline

26 RON
200 gr

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 1542.60/ 395.45, Grăsimi 35.67g, Acizi grași saturați 13.95g, Carbohidrați 10.67g, Carbohidrați zaharuri 9.20g, Fibre 0.44g, Proteine 8.11g, Sare 2.04g, Acizi grași mononesaturați 10.95g, Acizi grași polinesaturați 0.90g

LABNEH

Yogurt cream, olive oil

BABA GANOUSH

Vinete, roșii, ardei kapia, ardei gras,
ceapă, pătrunjel, ulei măsline

32 RON
200 gr

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 1021.20/ 336.64, Grăsimi 28.18g, Acizi grași saturați 3.90g, Carbohidrați 20.14g, Fibre 1.14g, Proteine 2.58g, Sare 2.76g, Acizi grași mononesaturați 21.90g, Acizi grași polinesaturați 1.80g

BABA GANOUSH

Eggplant, tomatoes, peppers, bell
peppers, onions, parsley, olive oil

MUTABAL

Vinete, pastă de susan, usturoi, iaurt,
ulei de măsline, lămâie

30 RON
200 gr

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 589.86/ 561.83, Grăsimi 45.23g, Acizi grași saturați 2.08g, Carbohidrați 24.69g, Carbohidrați zaharuri 0.62g, Fibre 2.69g, Proteine 13.11g, Sare 0.00g, Acizi grași mononesaturați 10.95g, Acizi grași polinesaturați 0.90g, Carbohidrați - alcoolii polihidrici - polioii 0.85

MUTABAL

Eggplant, garlic, sesame paste,
yogurt, olive oil, lemon

LABNEH USTUROI ȘI MENTĂ

Cremă de iaurt, ulei măsline,
usturoi, mentă

28 RON
200 gr

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 1032.00/ 312.50, Grăsimi 22.19g, Acizi grași saturați 12.00g, Carbohidrați 19.64g, Carbohidrați zaharuri 9.20g, Fibre 0.44g, Proteine 10.00g, Sare 2.04g

GARLIC & MINT LABNEH

Yogurt cream, olive oil,
garlic, mint



**SĂRMĂLUTE ÎN FOI DE
VIȚĂ DE VIE
(VEGETARIENE)**

Foi de viță, roșii, orez,
mentă, ulei măsline

26 RON
200 gr

**WINE LEAVES
ROLLS
(VEGETARIAN)**

Wine leaves, tomatoes, rice,
mint, olive oil

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 2342.40/644.10, Grăsimi 47.00g, Acizi grași saturați 6.62g, Carbohidrați 53.00g, Carbohidrați zaharuri 1.24g, Fibre 1.58g, Proteine 5.14g, Sare 2.94g, Acizi grași mononesaturați 36.50g, Acizi grași polinesaturați 3.00g

BAME

Bame, roșii, ceapă, usturoi,
ulei de măsline

26 RON
200 gr

OKRA

Okra, tomatoes, onion, garlic,
olive oil

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 2342.40/644.10, Grăsimi 47.00g, Acizi grași saturați 6.62g, Carbohidrați 53.00g, Carbohidrați zaharuri 1.24g, Fibre 1.58g, Proteine 5.14g, Sare 2.94g, Acizi grași mononesaturați 36.50g, Acizi grași polinesaturați 3.00g

**ZACUSCĂ PICANTĂ
DE VINETE**

Vinete, ceapă, roșii, usturoi,
ulei de măsline

26 RON
200 gr

**SPICY EGGPLANT
MIXTURE**

Eggplant, onion, tomatoes, garlic,
olive oil

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 596.08/221.33, Grăsimi 14.31g, Acizi grași saturați 2.23g, Carbohidrați 18.34g, Carbohidrați zaharuri 3.08g, Fibre 1.71g, Proteine 3.38g, Sare 1.96g, Acizi grași mononesaturați 11.03g, Acizi grași polinesaturați 0.90g

LUBIA

Lubia(fasole verde), roșii, ceapă,
usturoi, ulei măsline

26 RON
200 gr

LUBIA

Green beans, tomatoes, onion,
garlic, olive oil

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 934.44/255.94, Grăsimi 18.80g, Acizi grași saturați 2.90g, Carbohidrați 14.74g, Carbohidrați zaharuri 4.46g, Fibre 5.14g, Proteine 3.78g, Sare 2.11g, Acizi grași mononesaturați 14.64g, Acizi grași polinesaturați 1.20g

**TAJEN DE PEȘTE
CU TAHINA**

Pește, pastă de susan, ceapă,
lămâie, ulei măsline

80 RON
200 gr

**FISH TAJIN WITH
TAHINA**

Fish, sesame paste, onion,
lemon, olive oil

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 4216.73/1758.10, Grăsimi 135.64g, Acizi grași saturați 17.74g, Carbohidrați 27.23g, Carbohidrați zaharuri 4.66g, Fibre 6.82g, Proteine 82.30g, Sare 6.85g, Acizi grași mononesaturați 36.65g, Acizi grași polinesaturați 3.00g

**ZACUSCĂ DE PEȘTE
CU LEGUME PICANTE**

Pește, ceapă, usturoi, roșii,
ardei iute, ulei măsline

80 RON
200 gr

**FISH AND SPICY
VEGETABLES
MIXTURE**

Fish, onion, garlic, tomatoes,
hot peppers, olive oil

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 3118.14/918.08, Grăsimi 47.13g, Acizi grași saturați 14.48g, Carbohidrați 38.86g, Carbohidrați zaharuri 4.73g, Fibre 7.04g, Proteine 61.81g, Sare 7.91g, Acizi grași mononesaturați 22.07g, Acizi grași polinesaturați 1.80g

Gustări calde

Warm starters

RAS ASFOUR DE VITĂ

Mușchi de vită, ceapă, piper,
sos de roșie

75 RON
200 gr

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 1353.68/ 410.88, Grăsimi 22.62g, Acizi grași saturați 4.14g, Carbohidrați 21.27g, Carbohidrați zaharuri 2.95g, Fibre 2.95g, Proteine 28.86g, Sare 2.22g, Acizi grași mononesaturați 18.42g, Acizi grași polinesaturați 3.62g

BEEF RAS ASFOUR

Beef, onion, pepper,
pomegranate sauce

RAS ASFOUR DE PUI

Piept de pui, ceapă, piper,
sos de roșie

55 RON
200 gr

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 1528.30/ 451.80, Grăsimi 24.03g, Acizi grași saturați 4.74g, Carbohidrați 21.33g, Carbohidrați zaharuri 3.09g, Fibre 3.18g, Proteine 34.83g, Sare 2.30g, Acizi grași mononesaturați 18.45g, Acizi grași polinesaturați 3.62g

CHICKEN RAS ASFOUR

Chicken breast, onion, pepper,
pomegranate sauce

SHARHAT DE PUI

Carne din piept de pui, usturoi,
oregano, piper, lămâie, ulei măsline

78 RON
250 gr

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 2100.24/ 548.77, Grăsimi 18.36g, Acizi grași saturați 5.17g, Carbohidrați 18.35g, Carbohidrați zaharuri 5.00g, Fibre 9.54g, Proteine 69.38g, Sare 2.66g, Acizi grași mononesaturați 7.45g, Acizi grași polinesaturați 0.60g

CHICKEN SHARHAT

Chicken breast, garlic, oregano,
pepper, lemon, olive oil

SHARHAT DE VITĂ

Carne din mușchi de vită, usturoi,
oregano, piper, lămâie, ulei măsline

110 RON
250 gr

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 678.24/ 202.34, Grăsimi 10.46g, Acizi grași saturați 2.17g, Carbohidrați 14.72g, Carbohidrați zaharuri 4.70g, Fibre 9.54g, Proteine 3.92g, Sare 1.97g, Acizi grași mononesaturați 7.45g, Acizi grași polinesaturați 0.60g

BEEF SHARHAT

Beef, garlic, oregano,
pepper, lemon, olive oil

FICĂȚEI DE PUI

Ficățel de pui, sare, piper, lămâie,
usturoi, sos de roșie

40 RON
200 gr

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 1673.68/ 451.68, Grăsimi 23.58g, Acizi grași saturați 4.58g, Carbohidrați 17.70g, Carbohidrați zaharuri 3.15g, Fibre 0.91g, Proteine 39.70g, Sare 2.32g, Acizi grași mononesaturați 18.42g, Acizi grași polinesaturați 3.62g

CHICKEN LIVER

Chicken liver, salt, pepper, lemon,
garlic, pomegranate sauce.

FALAFEL

Năut, roșii, ceapă, usturoi,
verdeață, chimen

45 RON
250 gr

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 779.99/ 201.88, Grăsimi 44.44g, Acizi grași saturați 2.94g, Carbohidrați 47.99g, Carbohidrați zaharuri 0.39g, Fibre 14.37g, Proteine 24.35g, Sare 3.32g, Acizi grași mononesaturați 18.34g, Acizi grași polinesaturați 3.62g

FALAFEL

Chickpeas, tomatoes, onions,
garlic, greens, cumin

HALLOUMI

55 RON
180 gr

HALLOUMI

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 2012.00/ 502.50, Grăsimi 42.30g, Acizi grași saturați 20.00g, Carbohidrați 9.15g, Carbohidrați zaharuri 5.00g, Fibre 0.75g, Proteine 18.50g, Sare 6.00g

ROLL CU BRANZĂ

Foietaj, brânză, ou, verdeață

26 RON
150 gr
3 bucăți

CHEESE ROLL

Puff pastry, cheese, egg, greens

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 7298.50/ 1761.20, Grăsimi 120.09g, Acizi grași saturați 47.62g, Carbohidrați 23.30g, Carbohidrați zaharuri 3.82g, Fibre 5.49g, Proteine 147.47g, Sare 5.80g

KIBBEH

Carne de vită, bulgur, ceapă

50 RON
150 gr
3 bucăți

KIBBEH

Beef meat, bulgur, onion

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 901.84/ 579.55, Grăsimi 40.55g, Acizi grași saturați 1.74g, Carbohidrați 23.49g, Carbohidrați zaharuri 2.66g, Fibre 3.78g, Proteine 27.38g, Sare 2.36g, Acizi grași mononesaturați 9.25g, Acizi grași polinesaturați 1.81g

SAMBUSEK BRÂNZĂ

Foietaj, brânză, ou, verdeață

26 RON
150 gr
3 bucăți

CHEESE SAMBOUSEK

Puff pastry, cheese, egg, greens

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 7292.91/ 1758.64, Grăsimi 116.43g, Acizi grași saturați 42.72g, Carbohidrați 26.95g, Carbohidrați zaharuri 4.40g, Fibre 5.80g, Proteine 152.19g, Sare 6.00g, Acizi grași mononesaturați 4.38g, Acizi grași polinesaturați 0.36g

SAMBUSEK CU SPANAC

Foietaj, sumac, spanac, lămâie, ulei măsline

26 RON
150 gr
3 bucăți

SPINACH SAMBOUSEK

Puff pastry, sumac, spinach, lemon, olive oil

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 19963.54/ 5432.82, Grăsimi 535.28g, Acizi grași saturați 60.09g, Carbohidrați 348.92g, Carbohidrați zaharuri 59.64g, Fibre 50.48g, Proteine 147.47g, Sare 28.20g, Acizi grași mononesaturați 263.22g, Acizi grași polinesaturați 21.60g

SAMBUSEK CARNE

Foietaj, carne, ceapă, verdeață

30 RON
150 gr
3 bucăți

MEAT SAMBOUSEK

Puff pastry, meat, onions, greens

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 2504.51/ 629.54, Grăsimi 47.53g, Acizi grași saturați 5.15g, Carbohidrați 28.58g, Carbohidrați zaharuri 4.70g, Fibre 3.58g, Proteine 25.93g, Sare 2.73g, Acizi grași mononesaturați 22.80g, Acizi grași polinesaturați 3.98g

SUJUK

Cârnați libanezi, roșii, lămâie, pătrunjel

55 RON
200 gr

SUJUK

Lebanese sausages, tomatoes, lemon, parsley

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 3567.86/ 892.08, Grăsimi 77.88g, Acizi grași saturați 34.57g, Carbohidrați 9.86g, Carbohidrați zaharuri 2.30g, Fibre 0.85g, Proteine 37.11g, Sare 6.64g, Acizi grași mononesaturați 14.64g, Acizi grași polinesaturați 1.20g

MAKANIC

Cârnați de berbecuț, roșii, lămâie, pătrunjel

55 RON
200 gr

MEAT SAMBOUSEK

Lamb sausages, tomatoes, lemon, parsley

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 3567.86/ 891.70, Grăsimi 77.94g, Acizi grași saturați 34.57g, Carbohidrați 9.37g, Carbohidrați zaharuri 2.30g, Fibre 0.85g, Proteine 37.15g, Sare 6.64g, Acizi grași mononesaturați 14.64g, Acizi grași polinesaturați 1.20g

TIGAIE PICANTĂ DE VITĂ

Mușchi de vită, ardei iute, roșii,
ceapă, ulei măsline

100 RON
300 gr

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 2138.14/558.64, Grăsimi 34.51g, Acizi grași saturați 6.43g, Carbohidrați 11.21g, Carbohidrați zaharuri 5.12g, Fibre 3.21g, Proteine 46.37g, Sare 4.12g, Acizi grași mononesaturați 27.66g, Acizi grași polinesaturați 5.43g

SPICY BEEF PAN

Beef tenderloin, hot peppers,
tomatoes, onions, olive oil

SHAORMA DE VITĂ ȘI BERBECUȚ

Carne de vită și berbecuț, cartofi,
castraveți murați, roșii, sos

100 RON
500 gr
farfurie

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 2649.15/2225.95, Grăsimi 179.77g, Acizi grași saturați 3.57g, Carbohidrați 52.53g, Carbohidrați zaharuri 8.75g, Fibre 8.05g, Proteine 110.73g, Sare 17.84g, Acizi grași mononesaturați 18.55g, Acizi grași polinesaturați 3.62g

BEEF AND LAMB SHAWARMA

Beef and lamb, potatoes, pickles,
tomatoes, sauce

SANDVIȘ SHAORMA VITĂ

Carne de vită și berbecuț, cartofi,
castraveți murați, roșii, sos

80 RON
500 gr

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 2649.15/2225.95, Grăsimi 179.77g, Acizi grași saturați 3.57g, Carbohidrați 52.53g, Carbohidrați zaharuri 8.75g, Fibre 8.05g, Proteine 110.73g, Sare 17.84g, Acizi grași mononesaturați 18.55g, Acizi grași polinesaturați 3.62g

SANDWICH BEEF SHAWARMA

Beef and lamb, potatoes, pickles,
tomatoes, sauce

SHAORMA DE PUI

Carne de pui, cartofi, castraveți
murați, roșii, sos

80 RON
500 gr
farfurie

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 4751.65/1918.80, Grăsimi 134.06g, Acizi grași saturați 13.38g, Carbohidrați 66.74g, Carbohidrați zaharuri 7.36g, Fibre 8.78g, Proteine 107.40g, Sare 19.06g, Acizi grași mononesaturați 68.91g, Acizi grași polinesaturați 19.25g

CHICKEN SHAWARMA

Chicken meat, potatoes, pickles,
tomatoes, sauce

SANDVIȘ SHAORMA PUI

Carne de pui, cartofi,
castraveți murați, roșii, sos

60 RON
500 gr

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 4751.65/1918.80, Grăsimi 134.06g, Acizi grași saturați 13.38g, Carbohidrați 66.74g, Carbohidrați zaharuri 7.36g, Fibre 8.78g, Proteine 107.40g, Sare 19.06g, Acizi grași mononesaturați 68.91g, Acizi grași polinesaturați 19.25g

SANDWICH CHICKEN SHAWARMA

Chicken, potatoes,
pickles, tomatoes, sauce

CREIER SOTE

Creier, unt, lămâie, pătrunjel, usturoi

55 RON
150 gr

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 2684.94/682.67, Grăsimi 62.19g, Acizi grași saturați 24.03g, Carbohidrați 8.53g, Carbohidrați zaharuri 1.39g, Fibre 0.45g, Proteine 22.30g, Sare 1.96g, Acizi grași mononesaturați 14.64g, Acizi grași polinesaturați 1.20g

SAUTÉED BRAIN

Brain, butter, lemon, parsley, garlic

LIMBĂ DE BERBECUȚ

Limbă de berbecuț, lămâie,
usturoi, unt, pătrunjel

55 RON
150 gr

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 3528.94/886.67, Grăsimi 81.19g, Acizi grași saturați 19.83g, Carbohidrați 8.73g, Carbohidrați zaharuri 1.39g, Fibre 0.45g, Proteine 30.70g, Sare 1.96g, Acizi grași mononesaturați 14.64g, Acizi grași polinesaturați 1.20g

LAMB TONGUE

Lamb's tongue, lemon,
garlic, butter, parsley

Preparate la grătar On the grill

KAFTA

Amestec vită-berbecuț,
ceapă, pătrunjel

77 RON
350 gr

KAFTA

Mixture of beef & lamb,
onion, parsley

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 2050.82/1570.92, Grăsimi 118.16g, Acizi grași saturați 1.73g, Carbohidrați 73.11g, Carbohidrați zaharuri 8.01g, Fibre 1.36g, Proteine 86.98g, Sare 4.75g, Acizi grași mononesaturați 0.13g, Acizi grași polinesaturați 6.95g

ADANA KEBAB PICANTĂ

Amestec vită berbecuț, ardei iute,
usturoi, pătrunjel

95 RON
320 gr

SPICY ADANA KEBAB

Mixture of beef & lamb, pepper,
garlic, parsley

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 2003.96/1604.86, Grăsimi 20.31g, Acizi grași saturați 1.54g, Carbohidrați 82.71g, Carbohidrați zaharuri 6.25g, Fibre 5.82g, Proteine 88.97g, Sare 5.55g, Acizi grași mononesaturați 0.06g

BEITY KEBAB

Amestec vită berbecuț, usturoi,
cașcaval, roși, pătrunjel,
smântână, lipie

110 RON
450 gr

BEITY KEBAB

Mixture of beef & lamb, garlic,
cheese, tomatoes, parsley, sour
cream, flat bread

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 11143.19/3945.73, Grăsimi 159.01g, Acizi grași saturați 23.86g, Carbohidrați 431.99g, Carbohidrați zaharuri 14.10g, Fibre 0.68g, Proteine 168.79g, Sare 27.41g, Acizi grași mononesaturați 0.06g

SHISH KEBAB DE VITĂ

Mușchi de vită, ceapă,
pătrunjel, ardei iute

130 RON
260 gr

BEEF SHISH KEBAB

Beef tenderloin, onion,
parsley, pepper

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 3062.33/869.98, Grăsimi 37.56g, Acizi grași saturați 8.03g, Carbohidrați 53.95g, Carbohidrați zaharuri 3.53g, Fibre 3.45g, Proteine 76.14g, Sare 5.30g, Acizi grași polinesaturați 1.80g

SHISH KEBAB DE OAI

Mușchi de berbecuț,
pătrunjel, ardei iute

130 RON
260 gr

SHEEP SHISH KEBAB

Lamb tenderloin,
parsley, pepper

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 2513.92/1623.82, Grăsimi 99.86g, Acizi grași saturați 7.58g, Carbohidrați 90.92g, Carbohidrați zaharuri 3.53g, Fibre 4.11g, Proteine 85.07g, Sare 3.39g, Acizi grași mononesaturați 22.03g, Acizi grași polinesaturați 1.80g

MIXT GRILL

Țepușă de kafta, țepușă de pui,
țepușă vită/oai, ceapă,
pătrunjel, ardei iute

120 RON
250 gr

MIXT GRILL

Kafta skewers, chicken skewers,
beef/lamb skewers, onion,
parsley, pepper

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 2454.92/1165.72, Grăsimi 64.10g, Acizi grași saturați 6.46g, Carbohidrați 58.18g, Carbohidrați zaharuri 4.25g, Fibre 3.73g, Proteine 86.15g, Sare 3.04g, Acizi grași mononesaturați 14.73g, Acizi grași polinesaturați 1.20g

SHISH TAOUK

Piept de pui, baț marinat

75 RON

250 gr

SHISH TAOUK

Marinated chicken breast

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 5385.42/ 1357.84, Grăsime 108.98g, Acizi grași saturați 17.98g, Carbohidrați 21.74g, Carbohidrați zaharuri 6.72g, Fibre 3.88g, Proteine 69.35g, Sare 4.37g, Acizi grași mononesaturați 91.76g, Acizi grași polinesaturați 18.10g, Carbohidrați - alcoolii polihidrici - polioți 0.42g

PIEPT DE PUI

Piept de pui

65 RON

250 gr

CHICKEN BREAST

Chicken breast

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 2247.69/ 581.23, Grăsime 28.38g, Acizi grași saturați 6.18g, Carbohidrați 11.79g, Carbohidrați zaharuri 2.37g, Fibre 1.73g, Proteine 67.10g, Sare 3.63g, Acizi grași mononesaturați 18.40g, Acizi grași polinesaturați 3.62g, Carbohidrați - alcoolii polihidrici - polioți 0.42g

ARIPIOARE DE PUI LIBANEZE

Aripioare de pui, baț marinat

70 RON

350 gr

LEBANESE CHICKEN WINGS

Marinated chicken wings

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 4323.46/ 1095.94, Grăsime 116.14g, Acizi grași saturați 15.61g, Carbohidrați 25.28g, Carbohidrați zaharuri 6.90g, Fibre 4.55g, Proteine 6.65g, Sare 4.19g, Acizi grași mononesaturați 91.70g, Acizi grași polinesaturați 18.10g, Carbohidrați - alcoolii polihidrici - polioți 0.42g

PUI LA GRĂȚAR

Pui întreg, baț marinat

120 RON

700 gr

GRILLED CHICKEN

Marinated full chicken

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 1918.24/ 467.06, Grăsime 22.25g, Acizi grași saturați 6.43g, Carbohidrați 2.80g, Carbohidrați zaharuri 1.78g, Fibre 0.71g, Proteine 63.18g, Sare 2.41g, Acizi grași mononesaturați 0.04g

COTLET BERBECUȚ

Cotlet berbecuț, ceapă,
pătrunjel, ardei iute

130 RON

350 gr

LAMB CHOPS

Lamb chops, onion,
parsley, pepper

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 46.86/ 285.54, Grăsime 3.25g, Acizi grași saturați 0.19g, Carbohidrați 52.50g, Carbohidrați zaharuri 1.76g, Fibre 7.23g, Proteine 14.99g, Sare 7.96g, Acizi grași mononesaturați 0.06g



PASTRAMĂ DE BERBECUȚ

Carne de berbecuț, usturoi, pătrunjel, ceapă, ardei iute

120 RON
300 gr

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 626.01/1106.91, Grăsimi 39.06g, Acizi grași saturați 2.27g, Carbohidrați 58.22g, Carbohidrați zaharuri 1.94g, Fibre 8.77g, Proteine 125.66g, Sare 2.94g, Acizi grași mononesaturați 11.01g, Acizi grași polinesaturați 0.90g

LAMB PASTRAMI

Lamb chops, garlic, parsley, onion, pepper

MUȘCHI DE VITĂ

180 RON
250 gr

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 5285.63/1407.70, Grăsimi 100.90g, Acizi grași saturați 45.83g, Carbohidrați 33.49g, Carbohidrați zaharuri 14.93g, Fibre 11.36g, Proteine 79.12g, Sare 4.88g, Acizi grași mononesaturați 29.39g, Acizi grași polinesaturați 2.40g

BEEF TENDERLOIN

ANTRICOT DE VITĂ FĂRĂ OS

70 RON
100 gr

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 1289.21/356.84, Grăsimi 28.96g, Acizi grași saturați 14.31g, Carbohidrați 12.46g, Carbohidrați zaharuri 5.41g, Fibre 5.57g, Proteine 4.90g, Acizi grași mononesaturați 7.39g, Acizi grași polinesaturați 0.60g

BONELESS BEEF CUTLET

T-BONE DE VITĂ

85 RON
100 gr

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 153.15/189.25, Grăsimi 8.78g, Acizi grași saturați 2.85g, Carbohidrați 0.05g, Carbohidrați zaharuri 0.04g, Proteine 27.21g, Sare 4.89g

BEEF T-BONE

ARAYES CU CAȘCAVAL

Lipie libaneză, cașcaval, roșii

50 RON
250 gr

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 3560.51/860.56, Grăsimi 48.29g, Acizi grași saturați 29.04g, Carbohidrați 55.33g, Carbohidrați zaharuri 7.36g, Fibre 0.45g, Proteine 49.46g, Sare 9.88g, Acizi grași mononesaturați 4.42g, Acizi grași polinesaturați 0.36g

CHEESE ARAYES

Lebanese flat bread, cheese, tomatoes

ARAYES CU CAȘCAVAL ȘI PUI

Lipie libaneză, cașcaval, piept pui, roșii

60 RON
250 gr

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 1364.13/327.14, Grăsimi 14.69g, Acizi grași saturați 8.26g, Carbohidrați 14.37g, Carbohidrați zaharuri 1.94g, Fibre 0.11g, Proteine 34.04g, Sare 2.70g, Acizi grași mononesaturați 1.11g, Acizi grași polinesaturați 0.09g

CHEESE & CHICKEN ARAYES

Lebanese flat bread, cheese, chicken breast, tomatoes

T-BONE DE BERBECUȚ

T-bone de berbecuț, ceapă, pătrunjel, ardei iute

140 RON
300 gr

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 604.32/1478.37, Grăsimi 72.04g, Acizi grași saturați 22.33g, Carbohidrați 84.12g, Carbohidrați zaharuri 33.53g, Fibre 7.91g, Proteine 124.45g, Sare 9.96g, Acizi grași mononesaturați 11.08g, Acizi grași polinesaturați 0.90g

LAMB T-BONE

Lamb t-bone, onion, parsley, pepper

KEBAB KHASHKHASH

Carne de vită și berbecuț, ceapă, roșii, ardei iute, sos roșii, muguri de pin

85 RON
400 gr

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (k.J/kcal): 1117.00/1641.90, Grăsime 117.19g, Acizi grași saturați 2.75g, Carbohidrați 60.73g, Carbohidrați zaharuri 6.21g, Fibre 6.62g, Proteine 6.62g, Sare 7.12g, Acizi grași mononesaturați 0.21g

KHASHKHASH KEBAB

Beef and lamb, onion, tomato, hot pepper, tomato sauce, pine buds

MIXT GRILL BERBECUȚ

Shish kafta, shish berbecuț, cotlet berbecuț, roșii, ceapă, ardei iute, pătrunjel

170 RON
400 gr

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (k.J/kcal): 2690.53/2122.03, Grăsime 129.81g, Acizi grași saturați 21.16g, Carbohidrați 102.82g, Carbohidrați zaharuri 34.70g, Fibre 7.66g, Proteine 145.82g, Sare 15.32g, Acizi grași mononesaturați 14.89g, Acizi grași polinesaturați 1.20g

LAMB MIXED GRILL

Shish kafta, lamb shish, mutton cutlet, tomatoes, onions, hot peppers, parsley

MUȘCHULEȚ DE BERBECUȚ LA GRĂȚAR

Mușchiuleț de berbecuț, ceapă, roșii, ardei kapia, pătrunjel, ardei iute

180 RON
350 gr

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kcal): 554.70, Grăsime 8.63g, Carbohidrați 42.33g, Fibre 2.70g, Proteine 77.22g, Sare 21.56g

GRILLED LAMB TENDERLOIN

Lamb tenderloin, onion, tomato, kapia pepper, parsley, hot pepper

SPECIALITATE BERBECUȚ CU SOS BRUN

Mușchiuleț de berbecuț, cotlet de berbecuț, mini ciuperci, roșii cherry, sparanghel, sos brun cu vin roșu

250 RON
400 gr

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (k.J/kcal): 3202.07/1768.54, Grăsime 109.74g, Acizi grași saturați 30.33g, Carbohidrați 35.87g, Carbohidrați zaharuri 40.90g, Fibre 8.77g, Proteine 133.26g, Sare 12.26g, Acizi grași mononesaturați 44.35g, Acizi grași polinesaturați 3.60g

LAMB SPECIALTY WITH BROWN SAUCE

Lamb tenderloin, lamb cutlet, mini mushrooms, cherry tomatoes, asparagus, brown sauce with red wine

ARAYES CU CARNE

Lipie libaneză, carne de kafta

65 RON
250 gr

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (k.J/kcal): 1911.06/835.54, Grăsime 47.53g, Acizi grași saturați 1.52g, Carbohidrați 75.97g, Carbohidrați zaharuri 4.98g, Fibre 2.43g, Proteine 37.43g, Sare 2.65g, Acizi grași mononesaturați 4.42g, Acizi grași polinesaturați 0.36g

MEAT ARAYES

Flat bread, kafta meat



Garnituri

Side dishes

CARTOFI PRĂJIȚI

25 RON
250 gr

FRIED POTATOES

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 2217.60/755.00, Grăsimi 60.22g, Acizi grași saturați 8.78g, Carbohidrați 49.00g, Fibre 6.16g, Proteine 5.60g, Sare 21.69g, Acizi grași mononesaturați 55.02g, Acizi grași polinesaturați 10.86g

PIURE DE CARTOFI

25 RON
250 gr

MASHED POTATOES

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 1436.16/617.96, Grăsimi 35.90g, Acizi grași saturați 19.74g, Carbohidrați 63.90g, Carbohidrați zaharuri 4.32g, Fibre 8.36g, Proteine 8.97g, Sare 25.94g, Acizi grași mononesaturați 7.36g, Acizi grași polinesaturați 0.60g

BATATA HARRA

Cartofi, lămâie, coriandru, usturoi, pastă iute

32 RON
250 gr

BATATA HARRA

Potatoes, lemon, coriander, garlic, spicy pasta

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 1021.20/534.20, Grăsimi 29.02g, Acizi grași saturați 3.90g, Carbohidrați 63.27g, Fibre 5.50g, Proteine 9.50g, Sare 16.96g, Acizi grași mononesaturați 21.90g, Acizi grași polinesaturați 1.80g

BATATA USTUROI ȘI MENTĂ

Cartofi, usturoi, mentă, lămâie

30 RON
250 gr

MINT & GARLIC BATATA

Potatoes, garlic, mint, lemon

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 595.70/238.43, Grăsimi 16.60g, Acizi grași saturați 2.28g, Carbohidrați 20.64g, Fibre 1.36g, Proteine 3.36g, Sare 4.24g, Acizi grași mononesaturați 12.78g, Acizi grași polinesaturați 1.05g

BATATA CU AVOCADO, TRUFE ȘI PARMEZAN

Cartofi, avocado, pastă de trufe, parmezan, ceapă

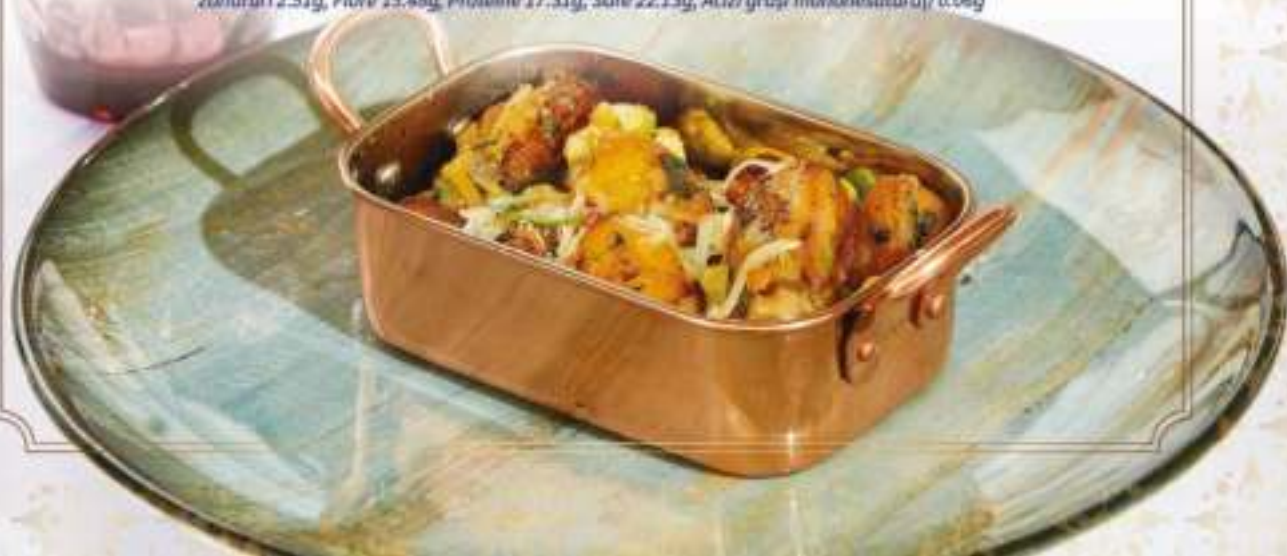
60 RON
250 gr

TRUFFLES BATATA WITH AVOCADO & PARMESAN

Potatoes, avocado, truffle pasta, parmesan, onion

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 629.96/581.86, Grăsimi 26.45g, Acizi grași saturați 3.64g, Carbohidrați 72.49g, Carbohidrați zaharuri 2.51g, Fibre 15.48g, Proteine 17.31g, Sare 22.13g, Acizi grași mononesaturați 0.06g



BULGUR

Bulgur, ceapă, ardel kapia, roșii

20 RON

150 gr

BULGUR

Bulgur, onion, kapia pepper, tomatoes

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 445.04/ 267.74, Grăsimi 10.04g, Acizi grași saturați 1.59g, Carbohidrați 37.66g, Carbohidrați zaharuri 2.56g, Fibre 2.65g, Proteine 6.07g, Sare 2.18g, Acizi grași mononesaturați 9.21g, Acizi grași polinesaturați 1.81g

OREZ BASMATI

Orez basmati, curcuma, ceapă, condimente

26 RON

150 gr

BASMATI RICE

Basmati rice, turmeric, onion, spices

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 2665.46/ 650.92, Grăsimi 12.29g, Acizi grași saturați 2.19g, Carbohidrați 120.59g, Carbohidrați zaharuri 1.63g, Fibre 5.41g, Proteine 11.39g, Sare 4.53g, Acizi grași mononesaturați 9.21g, Acizi grași polinesaturați 1.81g

OREZ ALB

20 RON

150 gr

WHITE RICE

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 2604.60/ 616.40, Grăsimi 11.94g, Acizi grași saturați 2.06g, Carbohidrați 115.50g, Carbohidrați zaharuri 0.45g, Fibre 2.85g, Proteine 10.35g, Sare 4.53g, Acizi grași mononesaturați 9.17g, Acizi grași polinesaturați 1.81g

LEGUME LA GRĂȚAR

Dovlecei, ciuperci, ardel kapia, roșie, ceapă

20 RON

200 gr

GRILLED VEGETABLES

Zucchini, mushrooms, kapia pepper, tomatoes, onion

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kcal): 93.35, Grăsimi 1.01g, Carbohidrați 17.71g, Fibre 2.85g, Proteine 4.04g, Sare 2.00g

OREZ ALB CU LEGUME

Orez basmati, legume mexicane, condimente

25 RON

150 gr

WHITE RICE WITH VEGETABLES

Basmati rice, mexican vegetables, spices

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 1859.60/ 440.90, Grăsimi 11.29g, Acizi grași saturați 1.86g, Carbohidrați 77.06g, Carbohidrați zaharuri 0.30g, Fibre 1.90g, Proteine 6.90g, Sare 3.66g, Acizi grași mononesaturați 9.17g, Acizi grași polinesaturați 1.81g

OREZ BASMATI CU FISTIC ȘI CAJU

Orez basmati, curcuma, ceapă, condimente, fistic, caju, stafide

45 RON

200 gr

BASMATI RICE WITH PISTACHIO & CASHEW

Basmati rice, turmeric, onion, spices, pistachio, cashew, raisins

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 3616.27/ 876.55, Grăsimi 21.32g, Acizi grași saturați 3.56g, Carbohidrați 146.54g, Carbohidrați zaharuri 15.91g, Fibre 7.37g, Proteine 20.79g, Sare 4.81g, Acizi grași mononesaturați 0.04g



Supe Soups

CREMĂ DE LINTE

Linte, ceapă, ulei măsline, mentă,
curcuma, camun

32 RON
300 gr

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 3300.09/869.14, Grăsimi 31.97g, Acizi grași saturați 3.92g, Carbohidrați 98.10g, Carbohidrați zaharuri 0.02g, Fibre 21.18g, Proteine 39.05g, Sare 5.96g, Acizi grași mononesaturați 21.90g, Acizi grași polinesaturați 1.80g

LENTIL CREAM SOUP

Lentil, onion, olive oil, mint,
turmeric, camun

CREMĂ DE CEAPĂ

Valoare Energetică (kJ/kcal): 8982.06/2247.16, Grăsimi 195.70g, Acizi grași saturați 95.83g, Carbohidrați 92.54g, Carbohidrați zaharuri 11.04g, Fibre 2.38g, Proteine 16.64g, Sare 2.23g, Acizi grași mononesaturați 91.76g, Acizi grași polinesaturați 18.10g

40 RON
300 gr

Informații nutriționale:

ONION CREAM SOUP

CREMĂ DE CIUPERCI

Valoare Energetică (kJ/kcal): 5286.06/1344.16, Grăsimi 96.70g, Acizi grași saturați 81.19g, Carbohidrați 85.20g, Carbohidrați zaharuri 11.04g, Fibre 0.68g, Proteine 20.54g, Sare 2.23g, Acizi grași mononesaturați 0.06g

40 RON
300 gr

Informații nutriționale:

MUSHROOM CREAM SOUP

CREMĂ DE CREVEȚI

Creveți, sare, curcuma,
ulei măsline, ceapă

65 RON
300 gr

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 3677.78/1058.34, Grăsimi 81.26g, Acizi grași saturați 34.74g, Carbohidrați 51.20g, Carbohidrați zaharuri 12.65g, Fibre 6.16g, Proteine 28.61g, Sare 9.36g, Acizi grași mononesaturați 29.26g, Acizi grași polinesaturați 2.40g

SHRIMPS CREAM SOUP

Shrimps, turmeric,
olives, onion



Preparate la cuptor On the oven

PIZZA CU GAMBERI

Creveți, mozzarella, roșii cherry, rucola, sos roșii

110 RON
600 gr

SHRIMP PIZZA

Shrimps, mozzarella, cherry tomatoes, arugula, tomato sauce

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (k.J./kcal): 4031.56/ 982.23, Grăsimi 26.74g, Acizi grași saturați 15.31g, Carbohidrați 106.38g, Carbohidrați zaharuri 49.28g, Fibre 1.70g, Proteine 77.33g, Sare 8.70g

PIZZA CU TON

Ton, mozzarella, sos roșii, măsline, ceapă roșie, oregano

95 RON
600 gr

TUNA PIZZA

Tuna, mozzarella, tomato sauce, red onion, oregano

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (k.J./kcal): 4823.13/ 1194.93, Grăsimi 72.16g, Acizi grași saturați 18.17g, Carbohidrați 99.84g, Carbohidrați zaharuri 29.72g, Fibre 9.21g, Proteine 81.88g, Sare 10.24g

BĂRCUȚĂ CU CAȘCAVAL

45 RON
250 gr

CHEESE ROLLS

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (k.J./kcal): 3324.27/ 801.13, Grăsimi 32.47g, Acizi grași saturați 21.21g, Carbohidrați 84.19g, Carbohidrați zaharuri 4.92g, Proteine 42.46g, Sare 7.58g

PIZZA CU SOMON ȘI RUCOLA

Somon, mozzarella, roșii cherry, rucola, sos roșii

110 RON
600 gr

SALMON & ARUGULA PIZZA

Salmon, mozzarella, cherry tomatoes, arugula, tomato sauce

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (k.J./kcal): 4549.56/ 1118.17, Grăsimi 51.37g, Acizi grași saturați 19.56g, Carbohidrați 86.56g, Carbohidrați zaharuri 29.43g, Fibre 1.40g, Proteine 76.28g, Sare 5.84g





PIZZA CARPACCIO DE VITĂ

Carpaccio de vită, mozzarella,
parmezan, sos roșii, busuioc

120 RON
600 gr

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 4360.06/ 1057.88, Grăsimi 40.60g, Acizi grași saturați 22.41g, Carbohidrați 85.29g, Carbohidrați zaharuri 30.43g, Fibre 3.35g, Proteine 87.63g, Sare 7.03g

BEEF CARPACCIO PIZZA

Beef carpaccio, mozzarella,
parmesan, tomatoes sauce, basil

LAHME BAJEEN

Amestec vită-berbecuț, ceapă,
roșii, usturoi, mentă

50 RON
300 gr

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 2420.88/ 1365.43, Grăsimi 62.23g, Acizi grași saturați 0.57g, Carbohidrați 138.87g, Carbohidrați zaharuri 5.23g, Fibre 2.76g, Proteine 58.71g, Sare 11.75g, Acizi grași mononesaturați 0.08g

LAHME BAJEEN

Beef-lamb mixture, onion,
tomatoes, garlic, mint

LIPIE LIBANEZĂ

15 RON
200 gr

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 1193.27/ 285.72, Grăsimi 6.17g, Acizi grași saturați 0.91g, Carbohidrați 50.38g, Carbohidrați zaharuri 2.19g, Proteine 6.98g, Sare 0.98g, Acizi grași mononesaturați 4.38g, Acizi grași polinesaturați 0.36g

LEBANESE FLAT BREAD

BĂRCUȚĂ CAȘCAVAL CU SUJUK

Cașcaval, cârnați libanezi

65 RON
350 gr

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 6144.82/ 1496.57, Grăsimi 103.63g, Acizi grași saturați 65.01g, Carbohidrați 44.34g, Carbohidrați zaharuri 8.33g, Fibre 0.45g, Proteine 96.50g, Sare 11.17g

CHEESE-FILLED PASTRY WITH SUJUK

Cheese, lebanese sausages

Preparate din pește

fish dishes

CREVEȚI SOTE

Creveți, lămâie, ulei măsline

110 RON

200 gr

SAUTÉED SHRIMPS

Shrimps, lemon, olive oil

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 1976.20/ 497.90, Grăsimi 30.20g, Acizi grași saturați 5.30g, Carbohidrați 4.65g, Fibre 0.75g, Proteine 52.25g, Sare 1.75g, Acizi grași mononesaturați 21.90g, Acizi grași polinesaturați 1.80g

CARACATIȚĂ SOTE

Caracatiță, roșii, lămâie,
ulei de măsline

110 RON

200 gr

SAUTÉED OCTOPUS

Octopus, tomatoes,
lemon, olive oil

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 1789.32/ 536.87, Grăsimi 29.44g, Acizi grași saturați 4.62g, Carbohidrați 32.15g, Carbohidrați zaharuri 10.23g, Fibre 2.64g, Proteine 35.23g, Sare 4.27g, Acizi grași mononesaturați 22.03g, Acizi grași polinesaturați 1.80g

CREVEȚI PANE

Creveți pane, mix salată,
sos Remoulade, sos sweet chili

110 RON

150 gr

PANE SHRIMPS

Pane shrimps, mixed salad,
Remoulade sauce, sweet chili sauce

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 2270.69/ 563.79, Grăsimi 10.42g, Acizi grași saturați 2.80g, Carbohidrați 53.41g, Carbohidrați zaharuri 5.97g, Fibre 1.59g, Proteine 61.92g, Sare 4.08g, Acizi grași mononesaturați 3.28g, Acizi grași polinesaturați 1.43g

CREVEȚI JUMBO

Creveți jumbo, mix salată,
sos Remoulade, sos sweet chili

192 RON

450 gr

JUMBO SHRIMPS

Jumbo shrimps, mixed salad,
Remoulade sauce, sweet chili sauce

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 3434.86/ 856.51, Grăsimi 38.53g, Acizi grași saturați 7.62g, Carbohidrați 9.97g, Carbohidrați zaharuri 5.43g, Fibre 1.84g, Proteine 114.51g, Sare 6.08g, Acizi grași mononesaturați 25.20g, Acizi grași polinesaturați 3.23g

CALAMAR PANE

Calamar pane, sos Remoulade,
sos sweet chili

96 RON

150 gr

PANE CALAMARI

Calamari pane, Remoulade sauce,
sweet chili sauce

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 6551.44/ 1594.04, Grăsimi 92.63g, Acizi grași saturați 28.70g, Carbohidrați 56.33g, Carbohidrați zaharuri 8.02g, Fibre 6.47g, Proteine 133.32g, Sare 6.33g, Acizi grași mononesaturați 3.28g, Acizi grași polinesaturați 1.43g

MIDII PANE

Midii pane, sos remoulade,
sos sweet chili

68 RON

150 gr

PANE MUSSELS

Pane mussels, remoulade sauce,
sweet chili sauce

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 6739.49/ 1853.99, Grăsimi 103.15g, Acizi grași saturați 28.70g, Carbohidrați 65.58g, Carbohidrați zaharuri 8.02g, Fibre 6.47g, Proteine 163.07g, Sare 6.33g, Acizi grași mononesaturați 3.98g, Acizi grași polinesaturați 1.43g



FILE SOMON

Somon, orez, legume

110 RON
250 gr

SALMON FILLET

Salmon, rice, vegetables

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 5191.68/ 1347.58, Grăsimi 69.30g, Acizi grași saturați 12.60g, Carbohidrați 94.60g, Carbohidrați zaharuri 2.65g, Fibre 3.56g, Proteine 83.99g, Sare 3.80g, Acizi grași mononesaturați 21.98g, Acizi grași polinesaturați 1.80g

DORADA LA GRĂȚAR

Dorada, sos tarator, lămâie

120 RON
600 gr

GRILLED SEA-BREAM

Bream fish, tarator sauce, lemon

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 6142.69/ 1984.46, Grăsimi 111.73g, Acizi grași saturați 31.20g, Carbohidrați 15.72g, Carbohidrați zaharuri 1.18g, Fibre 2.19g, Proteine 172.92g, Sare 1.96g, Acizi grași mononesaturați 14.64g, Acizi grași polinesaturați 1.20g

CALAMAR LA GRĂȚAR

Calamar, mix salată, lămâie

110 RON
250 gr

GRILLED CALAMARI

Calamari, mixed salad, lemon

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 281.42/ 322.17, Grăsimi 6.55g, Acizi grași saturați 0.52g, Carbohidrați 9.97g, Carbohidrați zaharuri 4.25g, Fibre 1.39g, Proteine 55.58g, Sare 2.22g, Acizi grași mononesaturați 3.26g, Acizi grași polinesaturați 1.43g

CARACIȚĂ LA GRĂȚAR

Caracatiță, legume

150 RON
250 gr

GRILLED OCTOPUS

Octopus, vegetables

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 2281.84/ 671.54, Grăsimi 31.38g, Acizi grași saturați 4.69g, Carbohidrați 32.92g, Carbohidrați zaharuri 8.63g, Fibre 2.83g, Proteine 66.13g, Sare 6.22g, Acizi grași mononesaturați 21.94g, Acizi grași polinesaturați 1.80g

BIBAN DE MARE LA GRĂȚAR

Biban de mare, sos tarator, lămâie

110 RON
450 gr

GRILLED SEA BASS

Grilled sea bass, tarator sauce, lemon

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 743.28/ 691.22, Grăsimi 37.04g, Acizi grași saturați 2.85g, Carbohidrați 7.57g, Carbohidrați zaharuri 2.35g, Fibre 0.99g, Proteine 74.62g, Sare 3.91g, Acizi grași mononesaturați 14.68g, Acizi grași polinesaturați 1.20g



PLATOU EL FOUAD
(PT. 2 PERSOANE)

Caracatiță la grătar, creveți pane,
calamar pane, midii pane,
sos Remoulade, sos sweet chili

250 RON
600 gr

EL FOUAD PLATTER
(FOR 2 PERS)

Grilled octopus, pane shrimps, pane
calamari, pane mussels, Remoulade
sauce, sweet chili sauce

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 14403.37/4041.61, Grăsimi 238.40g, Acizi grași saturați 49.58g, Carbohidrați 191.06g, Carbohidrați
zaharuri 44.93g, Fibre 17.88g, Proteine 283.81g, Sare 31.89g, Acizi grași mononesaturați 86.43g, Acizi grași polinesaturați 21.86g

BIBAN DE MARE CU LEGUME LA CUPTOR ȘI SOS PICANT

Pește, cartofi, zucchini, ardei gras,
ciuperci, morcovi, roșii cherry,
lămâie, ardei iute, pătrunjel,
ulei de măsline

400 RON
peste 1 kg

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 407.36/ 533.08, Grăsimi 22.46g, Acizi grași saturați 1.04g, Carbohidrați 13.86g, Carbohidrați zaharuri 2.25g, Fibre 0.99g, Proteine 64.32g, Sare 0.58g, Acizi grași mononesaturați 6.86g, Acizi grași polinesaturați 1.73g

DORADA ROȘIE CU LEGUME LA CUPTOR, SOS DULCE ȘI SOS PICANT

Pește, cartofi, zucchini, ardei gras,
ciuperci, morcovi, roșii cherry,
lămâie, ardei iute, pătrunjel,
ulei de măsline

400 RON
peste 1 kg

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 17488.70/ 4691.17, Grăsimi 256.08g, Acizi grași saturați 77.54g, Carbohidrați 121.78g, Carbohidrați zaharuri 33.67g, Fibre 9.11g, Proteine 358.04g, Sare 8.31g, Acizi grași mononesaturați 105.24g, Acizi grași polinesaturați 20.28g

SEA PERCH WITH BAKED VEGETABLES AND SPICY SAUCE

Fish, potatoes, zucchini, bell pepper,
mushrooms, carrots, cherry
tomatoes, lemon, hot pepper,
parsley, olive oil

BAKED RED SEA BREAM WITH VEGETABLES, SWEET SAUCE AND SPICY SAUCE

Fish, potatoes, zucchini, bell pepper,
mushrooms, carrots, cherry
tomatoes, lemon, hot pepper,
parsley, olive oil



Desert

MUHALABIA SIMPLĂ

Cremă de lapte, apă de trandafir

35 RON

150 gr

SIMPLE MUHALABIA

Milk cream, rose water

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 1330.50/314.60, Grăsimi 7.01g, Acizi grași saturați 4.62g, Carbohidrați 56.78g, Carbohidrați zaharuri 39.16g, Fibre 0.00g, Proteine 6.06g, Sare 0.28g

MUHALABIA CU MANGO

Cremă de lapte,
apă de trandafir, mango

45 RON

150 gr

MANGO MUHALABIA

Milk cream,
rose water, mango

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 1330.50/315.90, Grăsimi 7.02g, Acizi grași saturați 4.62g, Carbohidrați 57.12g, Carbohidrați zaharuri 39.16g, Fibre 0.00g, Proteine 6.06g, Sare 0.28g

MUHALABIA CU CIOCOLATĂ

Cremă de lapte, apă de trandafir,
ciocolată

45 RON

150 gr

CHOCOLATE MUHALABIA

Milk cream, rose water,
chocolate

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 2065.41/488.58, Grăsimi 11.51g, Acizi grași saturați 7.68g, Carbohidrați 87.02g, Carbohidrați zaharuri 60.58g, Fibre 0.05g, Proteine 9.17g, Sare 0.42g

CRÈME BRÛLÉE

40 RON

150 gr

CRÈME BRÛLÉE

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 2620.95/671.35, Grăsimi 62.00g, Acizi grași saturați 58.00g, Carbohidrați 13.80g, Carbohidrați zaharuri 12.20g, Proteine 4.80g, Sare 0.26g

PISTACHIO LIBANEZ

Aluat din fistic, cremă de brânză
dulce, caju, sirop de zahăr

75 RON

150 gr

LEBANESE PISTACHIO

Pistachio, cream cheese, cashew,
sugar syrup

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 4452.95/1064.55, Grăsimi 76.05g, Acizi grași saturați 9.45g, Carbohidrați 56.54g, Carbohidrați zaharuri 33.14g, Fibre 9.75g, Proteine 39.45g, Sare 2.10g

KUNAFE

Fideluță, brânză dulce, fistic,
sirop de zahăr

55 RON

200 gr

KUNAFE

Vermicelli, sweet cheese,
pistachio, sugar syrup

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 961.25/271.98, Grăsimi 16.94g, Acizi grași saturați 6.43g, Carbohidrați 17.38g, Carbohidrați zaharuri 6.70g, Fibre 0.65g, Proteine 12.14g, Sare 0.62g

BAKLAVA

55 RON

150 gr

BAKLAVA

Informații nutriționale:

Valoare Energetică (kJ/kcal): 5847.00/2101.00, Grăsimi 134.30g, Acizi grași saturați 29.75g, Carbohidrați 199.43g, Carbohidrați zaharuri 105.08g, Fibre 1.36g, Proteine 21.65g, Sare 2.26g



KATAIF

Fideluță, caimac din lapte,
sirop de zahăr, fistic



55 RON
150 gr



KATAIF

Vermicelli, milk caimac,
sugar syrup, pistachio

Informații nutriționale:

*Valoare Energetică (kJ/kcal): 3485.83/840.85, Grăsimi 62.98g, Acizi grași saturați 35.01g, Carbohidrați 47.94g, Carbohidrați
zaharuri 42.64g, Fibre 3.04g, Proteine 22.02g, Sare 1.17g*

El Fouad
LEBANESE CUISINE

El Fouad
LIBANÈSE CUISINE