

Startere reci

1. Unt aromat cu trufe de Transilvania

Ingrediente:

- Unt 82% – 60 g
- Pastă de trufe – 3 g
- Trufe proaspete rase – 2 g
- Sare Maldon – 0,5 g
- Pâine țărănească 1 porție

Alergeni: Lapte și produse derivate (inclusiv lactoză)

Valori nutritive:

Valoare	Cantitate totală	/100 g
Energie	~450 kcal	~687 kcal
Grăsimi	~49,5 g	~75,6 g
din care saturate	~31 g	~47,3 g
Carbohidrați	~1 g	~1,5 g
din care zaharuri	~0,5 g	~0,8 g
Proteine	~1 g	~1,5 g
Sare	~0,5–0,7 g	~0,8–1,1 g

2. Tartar de vită maturată din Sibiu

Ingrediente:

- Mușchi vită^C – 100 g
- Gălbenuș confiat – 20 g/1 buc
- Os cu măduvă^C – 200 g
- Ceapă murată – 15 g
- Ceapă -10 g
- Capere – 3 g
- Castraveciori murați – 8 g
- Muștar – 5 g
- Ketchup-5 g
- Sos Worcestershire – 2 g
- Tabasco -1 ml
- Ulei de măsline – 5 g
- Unt -20g
- Sare – 1 g
- Piper – 0,5 g
- Pâine țărănească 1 potie

Alergeni: Ouă și produse derivate, Lapte și produse derivate (inclusiv lactoză), Semințe de susan și produse derivate.

Valori nutritive:

Valoare	Cantitate totală	/100 g
Energie	~700 kcal	~179 kcal
Grăsimi	~66 g	~16,9 g
din care saturate	~28 g	~7,2 g
Carbohidrați	~9 g	~2,3 g
din care zaharuri	~4 g	~1,0 g
Proteine	~27 g	~6,9 g
Sare	~2,5–3 g	~0,64–0,77 g

^C = provine din produs congelat

3. De întins pe pâine... zacuscă făcută în casă, salată de vinete și pastă de jumări

Ingrediente:

- Zacuscă de casă – 60 g
- Salată de vinete^c – 60 g
- Pastă de jumări – 50 g
- Ceapă verde – 5 g
- Schiacciatta – 1,5 porție
- Ceapă murată 20 g
- Castraveți murați-20 g

Alergeni: Gluten, Ouă și produse derivate.

Valori nutritive:

Valoare	Cantitate totală*	/100 g*
Energie	~500 kcal	~233 kcal
Grăsimi	~39 g	~18,1 g
din care saturate	~14 g	~6,5 g
Carbhidrați	~25 g	~11,6 g
din care zaharuri	~12 g	~5,6 g
Proteine	~12 g	~5,6 g
Sare	~3,5 g	~1,6 g

^c = provine din produs congelat

4. Boeuf reinterpretat, Surf & Turf, emulsie fină și murături

Ingrediente:

- Cartofi 50 g
- Morcovi 25 g
- Telină 25 g
- Castraveți murați 20 g
- Spată vită^c 120 g
- Mazăre^c 20 g
- Ouă 0,3/buc
- Muștar 5 g
- Sare 2 g
- Piper 1 g
- Creveți^c – 100 g
- Iaurt grecesc 20 g
- Lămâie 10 g
- Ulei măsline 40 ml
- Unt 10 g

Alergeni: Crustacee și produse derivate, Ouă și produse derivate, Lapte și produse derivate (inclusiv lactoză), Țelină și produse derivate, Muștar și produse derivate.

Valori nutritive:

Valoare	Cantitate totală	/100 g
Energie	~1.200 kcal	~261 kcal
Grăsimi	~91 g	~19,8 g
din care saturate	~25 g	~5,4 g
Carbhidrați	~30 g	~6,5 g
din care zaharuri	~10 g	~2,2 g
Proteine	~60 g	~13,1 g
Sare	~3,5–4 g	~0,76–0,87 g

5. Pate din ficat de pui cu murături, dulceață de ceapă și pâine de casă

Ingrediente:

- Ficat pui^C - 200 g
- Unt 40 g
- Ceapă 20 g
- Usturoi 4 g
- Smântână de gătit 15 ml
- Cognac 5 ml
- Cîmbru 2 g
- Ceapă – 50 g
- Zahăr 15 g
- Vin roșu 20 ml
- Oțet balsamic 10 ml
- Anason 1 g
- Murături – 20 g
- Ceapă murată 20 g
- Schiacciata 1 portie

Alergeni: Lapte și produse derivate (inclusiv lactoză).

Valori nutritive:

Valoare	Cantitate totală	/100 g
Energie	~1.150 kcal	~272 kcal
Grăsimi	~82 g	~19,4 g
din care saturate	~48 g	~11,3 g
Carbhidrați	~38 g	~9,0 g
din care zaharuri	~22 g	~5,2 g
Proteine	~47 g	~11,1 g
Sare	~1,8–2,2 g	~0,43–0,52 g

^C = provine din produs congelat

6. Icre de crap, pâine de casă, ceapă roșie, lămâie și ulei aromat cu mărar

Ingrediente:

- Icre crap – 25 g
- Ceapă roșie – 15 g
- Lămâie – 20 g
- Ulei 120 ml
- Toast 10 g
- Lapte 20 ml
- Apă minerală 10 ml
- Shiacciata 1 portie
- Mărar 3 g

Alergeni: Pește și produse derivate, Arahide și produse derivate, Soia și produse derivate, Lapte și produse derivate (inclusiv lactoză).

Valori nutritive:

Valoare	Cantitate totală	/100 g
Energie	~1.100 kcal	~514 kcal
Grăsimi	~108 g	~50,5 g
din care saturate	~16 g	~7,5 g
Carbhidrați	~14 g	~6,5 g
din care zaharuri	~4 g	~1,9 g
Proteine	~7 g	~3,3 g
Sare	~1,8–2,2 g	~0,84–1,03 g

7. Carpaccio din sfeclă coaptă cu brânză locală maturată, dressing de vin cu citrice și nuci coapte

Ingrediente:

- Sfeclă roșie – 250 g
- Brânză maturată locală – 80 g
- Ulei masline 15 ml
- Muștar Dijon 3 g
- Miere 3 g
- Portocală 20 g
- Sare 1 gram
- Piper 1 g
- Nuci coapte – 20 g
- Ridichi 5 g
- Microplante – 3 g
- Ulei nucă 3 g

Alergeni: Lapte și produse derivate (inclusiv lactoză), Fructe cu coajă lemnoasă: nuci, Muștar și produse derivate.

Valori nutritive:

Valoare	Cantitate totală	/100 g
Energie	~1.050 kcal	~259 kcal
Grăsimi	~73 g	~18,0 g
din care saturate	~24 g	~5,9 g
Carbohidrați	~62 g	~15,3 g
din care zaharuri	~34 g	~8,4 g
Proteine	~30 g	~7,4 g
Sare	~1,5–2 g	~0,37–0,49 g

^c = provine din produs congelat

8. Carpaccio din limbă de vită, cremă de hrean cu unt brun și salată fină de castravete în zeamă de murături

Ingrediente:

- Limbă de vită^c – 120 g
- Morcov 10 g
- Țelină 10 g
- Ceapă 10 g
- Frunze dafin 1 g
- Cremă de hrean 35 g
- Smântână 15 g
- Unt 10 g
- Fenicul 25 g
- Măr 30 g
- Sare 2 g
- Piper 1 g
- Ulei de măsline – 5 g
- Microplante – 3 g
- Schiacciata 1 porție

Alergeni: Țelină și produse derivate, Muștar și produse derivate.

Valori nutritive:

Valoare	Cantitate totală	/100 g
Energie	~650 kcal	~235 kcal
Grăsimi	~47 g	~17,0 g
din care saturate	~19 g	~6,9 g
Carbohidrați	~17 g	~6,1 g
din care zaharuri	~9 g	~3,2 g
Proteine	~39 g	~14,1 g
Sare	~2,2–2,7 g	~0,79–0,97 g

9. Pate de ciuperci de pădure, champignon, cornichon murați, pâine de casă

Ingrediente:

- Ciuperci champignon – 150 g
- Hribi 60 g
- Ceapă 20 g
- Usturoi 4 g
- Ulei 10 ml
- Sfeclă roșie 20 g
- Năut 15 g
- Cimbru 2 g
- Cornichon murați – 20 g
- Ceapă murată 20 g
- Schiacciata 1 portie

Alergeni: Gluten.

Valori nutritive:

Valoare	Cantitate totală	/100 g
Energie	~330 kcal	~102 kcal
Grăsimi	~13 g	~4,0 g
din care saturate	~2 g	~0,6 g
Carbohidrați	~35 g	~10,9 g
din care zaharuri	~13 g	~4,0 g
Proteine	~17 g	~5,3 g
Sare	~2,0–2,5 g	~0,62–0,78 g

10. Sardine marinate, crutoane de mămligă, roșii și pătrunjel

Ingrediente:

- Sardine^C – 100 g
- Ceapă 15 g
- Usturoi 5 g
- Morcov 15 g
- Ardei copt 20 g
- Făină mălai 30 g
- Parmezan 5 g
- Roșii cherry 20 g
- Pătrunjel – 3 g
- Ulei de măsline – 15 ml
- Coajă de lămâie – 2 g

Alergeni: Pește și produse derivate, Lapte și produse derivate (inclusiv lactoză), Gluten.

Valori nutritive:

Valoare	Cantitate totală	/100 g
Energie	~450 kcal	~194 kcal
Grăsimi	~29 g	~12,5 g
din care saturate	~6 g	~2,6 g
Carbohidrați	~29 g	~12,5 g
din care zaharuri	~7 g	~3,0 g
Proteine	~27 g	~11,6 g
Sare	~1,5–2 g	~0,65–0,86 g

^C = provine din produs congelat

Startere calde

11. Oase de vită cu măduvă și ceapă murată cu salsa de pătrunjel

Ingrediente:

- Oase de vită cu măduvă^C – 2 buc (400 g)
- Ceapă murată – 30 g
- Pătrunjel 5 g
- Ardei gras 10 g
- Ardei iute 3 g
- Usturoi 2 g
- Ceapă roșie 5 g
- Ulei măsline 15 ml
- Lămâie 10 g
- Fulgi de sare – 1 g
- Piper – 0,5 g
- Pâine prăjită – 60 g
- Schiacciata 1 portie

Alergeni: Gluten

Valori nutritive:

Valoare	Cantitate totală*	/100 g*
Energie	~1.050 kcal	~198 kcal
Grăsimi	~91 g	~17,1 g
din care saturate	~38 g	~7,2 g
Carbohidrați	~38 g	~7,2 g
din care zaharuri	~8 g	~1,5 g
Proteine	~16 g	~3,0 g
Sare	~2,5–3 g	~0,47–0,56 g

^C = provine din produs congelat

12. Ouă românești servite cu spanac, chips de slănină afumată și vinegretă cu trufe

Ingrediente:

- Ouă – 2 buc (110 g)
- Spanac congelat^C 100 g
- Unt 10 g
- Făină 10- g
- Lapte 10 ml
- Usturoi 5 g
- Slănină afumată – 40 g
- Pastă trufe – 2 g
- Ulei masline 15 ml
- Oțet vin 5 ml
- Muștar Dijon 3 g
- Sare 2 g
- Piper 1 g
- Miere 2 g
- Parmezan ras – 10 g
- Schiacciata 1 portie

Alergeni: Ouă și produse derivate, Lapte și produse derivate (inclusiv lactoză), Gluten, Muștar și produse derivate.

Valori nutritive:

Valoare	Cantitate totală	/100 g
Energie	~870 kcal	~257 kcal
Grăsimi	~70 g	~20,6 g
din care saturate	~27 g	~8,0 g
Carbohidrați	~19 g	~5,6 g
din care zaharuri	~6 g	~1,8 g
Proteine	~36 g	~10,6 g
Sare	~3,0–3,5 g	~0,88–1,03 g

13. Caș pane, roșii la grătar, sos de iaurt și verdețuri

Ingrediente:

- Caș local – 180 g
- Făină – 15 g
- Ou – 1 buc
- Pesmet Panko – 30 g
- Roșii – 200 g
- Sos pesto 0,3/portie
- Semințe dovleac 8 g
- Leuștean 3 g

Alergeni: Ouă și produse derivate, Lapte și produse derivate (inclusiv lactoză).

Valori nutritive:

Valoare	Cantitate totală	/100 g
Energie	~1.100 kcal	~252 kcal
Grăsimi	~68 g	~15,6 g
din care saturate	~39 g	~8,9 g
Carbohidrați	~58 g	~13,3 g
din care zaharuri	~9 g	~2,1 g
Proteine	~57 g	~13,0 g
Sare	~3,0–3,5 g	~0,69–0,80 g

^c = provine din produs congelat

14. Mămăligă cremoasă, brânză locală din Sibiu, ciuperci sotate și ou poșat

Ingrediente:

- Făină mălai – 80 g
- Lapte 70 g
- Brânză maturată din Sibiu – 100 g
- Ciuperci – 50 g
- Hribi^c – 40 g
- Cimbru 2 g
- Shimeji 20 g
- Ou poșat – 1 buc
- Unt – 30 g
- Sare 2 g
- Piper 1 g
- Ceapă 20g
- Usturoi 4 g
- Pătrunjel – 3 g

Alergeni: Ouă și produse derivate, Lapte și produse derivate (inclusiv lactoză).

Valori nutritive:

Valoare	Cantitate totală	/100 g
Energie	~1.000 kcal	~236 kcal
Grăsimi	~63 g	~14,9 g
din care saturate	~35 g	~8,3 g
Carbohidrați	~71 g	~16,8 g
din care zaharuri	~8 g	~1,9 g
Proteine	~43 g	~10,2 g
Sare	~2,8–3,2 g	~0,66–0,76 g

Salate

15. Salată de legume de sezon cu telemea și vinegretă

Ingrediente:

- Mix salată – 80 g
- Roșii – 60 g
- Castraveți – 50 g
- Ardei gras – 40 g
- Ceapă roșie – 20 g
- Telemea – 70 g
- Semințe dovleac 10 g
- Ulei dovleac 5 ml
- Ulei măsline 10 ml
- Oțet 5 ml
- Muștar Dijon 3 g

Alergeni: Lapte, Sulfiți, Muștar.

Valori nutritive:

Valoare	Cantitate totală	/100 g
Energie	~700 kcal	~169 kcal
Grăsimi	~53 g	~12,8 g
din care saturate	~15 g	~3,6 g
Carbohidrați	~28 g	~6,8 g
din care zaharuri	~16 g	~3,9 g
Proteine	~25 g	~6,1 g
Sare	~2,8–3,5 g	~0,68–0,85 g

^c = provine din produs congelat

16. Salată de rață de la garniță, cu măr, frunze verzi și vinegretă cu muștar

Ingrediente:

- Pulpă rață^c – 150 g
- Untură 40 g
- Foi dafin 1 g
- Usturoi 5 g
- Cimbru 1 g
- Fenicul 20 g
- Mix salată – 70 g
- Măr 50 g
- Nuci 15 g
- Prune confiate 20g
- Ulei măsline 15 ml
- Muștar Dijon 3 g
- Oțet 5 ml
- Miere 3 g
- Sare 2 g
- Piper 1 g

Alergeni: Fructe cu coajă lemnoasă, Muștar și produse derivate.

Valori nutritive:

Valoare	Cantitate totală	/100 g
Energie	~1.150 kcal	~283 kcal
Grăsimi	~100 g	~24,6 g
din care saturate	~32 g	~7,9 g
Carbohidrați	~31 g	~7,6 g
din care zaharuri	~21 g	~5,2 g
Proteine	~31 g	~7,6 g
Sare	~2,2–2,8 g	~0,54–0,69 g

17. Salată Caesar cu piept de pui la grătar

Ingrediente:

- Piept de pui^C – 180 g
- Salată romană – 120 g
- Sos Caesar – 50 g
- Parmezan – 20 g
- Prosciutto crudo – 10 g
- Microplante
- Crutoane pâine – 20 g
- Roșii cherry – 20 g

Alergeni:

- Gluten, Lapte și produse derivate, Ouă, Muștar.

Valori nutritive:

Valoare	Cantitate totală	/100 g
Energie	~900 kcal	~214 kcal
Grăsimi	~49 g	~11,7 g
din care saturate	~14 g	~3,3 g
Carbohidrați	~28 g	~6,7 g
din care zaharuri	~5 g	~1,2 g
Proteine	~91 g	~21,7 g
Sare	~4,0–4,8 g	~0,95–1,14 g

^C = provine din produs congelat

Supe & Ciorbe

18. Ciorbă de burtă

Ingrediente:

- Oase vită^C 200 g
- Morcov 40 g
- Țelină 40 g
- Ceapă 20 g
- Foi dafin 1 g
- Piper 1 g
- Ulei 20 ml
- Sare 3 g
- Burtă fiartă^C – 120 g
- Gogoșar murat 25 g
- Smântână – 40 g
- Gălbenuș – 20 g
- Usturoi – 8 g
- Oțet – 10 ml
- Ardei iute – 10 g
- Chiflă 1 buc

Alergeni: Gluten, Lapte și produse derivate, Ouă. Țelină.

Valori nutritive:

Valoare	Cantitate totală	/100 g
Energie	~700 kcal	~107 kcal
Grăsimi	~43 g	~6,6 g
din care saturate	~15 g	~2,3 g
Carbohidrați	~45 g	~6,9 g
din care zaharuri	~10 g	~1,5 g
Proteine	~39 g	~5,9 g
Sare	~5,0–6,0 g	~0,76–0,91 g

19. Ciorbă de Pleurotus (o reinterpretare vegetariană a clasicei ciorbe de burtă)

Ingrediente:

- Pleurotus – 120 g
- Țelina 30g
- Ceapă 15g
- Gogoșar murat 25g
- Dafin frunză 1 g
- Sare 2 g
- Piper 1 g
- Ulei 20 ml
- Smântână – 40 g
- Gălbenuș – 20 g
- Morcov – 60 g
- Usturoi – 8 g
- Oțet – 10 ml
- Chiflă 1 buc

Alergeni: Gluten, Lapte și produse derivate, Ouă. Țelină.

Valori nutritive:

Valoare	Cantitate totală	/100 g
Energie	~540 kcal	~143 kcal
Grăsimi	~38 g	~10,1 g
din care saturate	~12 g	~3,2 g
Carbohidrați	~31 g	~8,2 g
din care zaharuri	~10 g	~2,7 g
Proteine	~16 g	~4,2 g
Sare	~3,5–4,2 g	~0,93–1,11 g

20. Supă de pui de curte cu tăitei de casă și legume noisette

Ingrediente:

- Carcasă de pui^c – 200 g
- Ceapă 20 g
- Țelină 45g
- Morcov 45g
- Pătrunjel rădăcină 20 g
- Piper 2 g
- Foi dafin 1 g
- Sare 3 g
- Tăitei de casă – 20 g
- Morcov – 20 g
- Țelină – 15 g
- Păstârnac – 15 g
- Pătrunjel verde – 5 g

Alergeni: Gluten, Ouă, Țelină.

Valori nutritive:

Valoare	Cantitate totală	/100 g
Energie	~300 kcal	~73 kcal
Grăsimi	~12 g	~2,9 g
din care saturate	~3,5 g	~0,9 g
Carbohidrați	~28 g	~6,8 g
din care zaharuri	~8 g	~1,9 g
Proteine	~24 g	~5,8 g
Sare	~3,0–3,5 g	~0,73–0,85 g

^c = provine din produs congelat

21. Supă cremă de hribi, ulei cu trufe și cruton de mămăligă

Ingrediente:

- Hribi^C – 50 g
- Ciuperci champignon 120 g
- Usturoi 5 g
- Ceapă – 30 g
- Smântână pentru gătit – 20 ml
- Unt 25 g
- Ulei cu trufe – 2 ml
- Ulei 15 ml
- Pastă trufe 2 g
- Cimbru 1 g
- Făină mălai 30 g

Alergeni: Lapte, Gluten, Soia.

Valori nutritive:

Valoare	Cantitate totală	/100 g
Energie	~690 kcal	~228 kcal
Grăsimi	~61 g	~20,1 g
din care saturate	~24 g	~7,9 g
Carbohidrați	~34 g	~11,2 g
din care zaharuri	~7 g	~2,3 g
Proteine	~11 g	~3,6 g
Sare	~0,3–0,6 g	~0,10–0,20 g

^C = provine din produs congelat

22. Supă cremă de cartofi cu afumătură și ceapă crocantă

Ingrediente:

- Cartofi – 200 g
- Ceapă – 20 g
- Usturoi 5 g
- Praz 10 g
- Unt 15 g
- Costiță afumată – 70 g
- Smântână pentru gătit – 30 ml
- Nucșoară 1 g
- Sare 2 g
- Piper 1 g
- Panko 20 g
- Faină 8g
- Ouă 0,2/buc
- Ulei 15 ml
- Ulei friteuză 30 ml

Alergeni: Gluten, Ouă, Lapte sau produse derivate (inclusiv lactoză).

Valori nutritive:

Valoare	Cantitate totală	/100 g
Energie	~1.390 kcal	~318 kcal
Grăsimi	~101 g	~23,1 g
din care saturate	~32 g	~7,3 g
Carbohidrați	~92 g	~21,1 g
din care zaharuri	~13 g	~3,0 g
Proteine	~28 g	~6,4 g
Sare	~4,5–5,5 g	~1,0–1,3 g

Preparate de bază

23. Piept de pui copt, sos papricaș, ciuperci locale, mămăligă și cornichon tempura

Ingrediente:

- Piept de pui cu piele^C – 300 g
- Sare 2, piper 1 g
- Ceapă 35 g
- Usturoi 5 g
- Ulei 15 ml
- Unt 20 g
- Hribi 20 g
- Ciuperci – 20 g
- Mămăligă faina – 60 g
- Smântână de gătit 15 ml
- Smântână fermentată 15 g
- Parmezan 10 g
- Cornichon – 20 g
- Făină tempura 20g
- Pătrunjel – 3 g

Alergeni: Lapte și produse derivate (inclusiv lactoză), Gluten, Muștar.

Valori nutritive:

Valoare	Cantitate totală	/100 g
Energie	~1.180 kcal	~217 kcal
Grăsimi	~72 g	~13,2 g
din care saturate	~28 g	~5,1 g
Carbohidrați	~49 g	~9,0 g
din care zaharuri	~7 g	~1,3 g
Proteine	~88 g	~16,2 g
Sare	~3,5–4,0 g	~0,65–0,74 g

^C = provine din produs congelat

24. Snitel crocant din piept de pui, inimă de romaine, sos Caesar, pancetta crocantă, crutoane și parmesan

Ingrediente:

- Piept de pui^C – 170 g
- Salată română – 20 g
- Sos Caesar – 50 g
- Pancetta – 20 g
- Crutoane pâine – 20 g
- Parmezan – 20 g
- Ulei palmier – 50 ml
- Pesmet – 20 g
- Făină – 10 g
- Ou – 1/2

Alergeni:

- Gluten, Ouă, Lapte, Ouă, muștar.

Valori nutritive:

Valoare	Cantitate totală	/100 g
Energie	~1.350 kcal	~346 kcal
Grăsimi	~86 g	~22,1 g
din care saturate	~29 g	~7,4 g
Carbohidrați	~62 g	~15,9 g
din care zaharuri	~4 g	~1,0 g
Proteine	~82 g	~21,0 g
Sare	~5,0–5,8 g	~1,3–1,5 g

25. Ceafă de porc gătită lent, piure de cartofi cu unt ars, ardei copt în casă și telemea, sos brun

Ingrediente:

- Ceafă de porc^c – 280 g
- Cartofi – 300g
- Frunze dafin 1 g
- Piper boabe 1 g
- Cimbru 1 g
- Usturoi 3g
- Unt 40 g
- Smântână de gătit 20g
- Sare 3 g, piper 1 g
- Varză roșie 50g
- Oțet 10 ml
- Zahăr 5 g
- Sos brun – 50 g

Alergeni: Lapte și produse derivate, Țelină, Gluten.

Valori nutritive:

Valoare	Cantitate totală	/100 g
Energie	~2.250 kcal	~279 kcal
Grăsimi	~180 g	~22,3 g
din care saturate	~67 g	~8,3 g
Carbohidrați	~66 g	~8,2 g
din care zaharuri	~17 g	~2,1 g
Proteine	~96 g	~11,9 g
Sare	~7–8 g	~0,9–1,0 g

^c = provine din produs congelat

26. Snitel din cotlet de porc, sos de unt cu lamâie, cartofi zdrobiți și salată de crudități

Ingrediente:

- Cotlet de porc^c – 250 g
- Făină – 20 g
- Ou – 1 buc
- Pesmet Panko – 40 g
- Unt 40 g
- Capere 15 g
- Pătrujel 5 g
- Lămâie 25 g
- Cartofi raclette 150g
- Castraveți 60 g
- Mărar 3 g
- Oțet 3 ml
- Iaurt 20 g
- Sare 3 g
- Piper 1 g
- Ulei 15 ml
- Ulei fritează 60 ml

Alergeni: Lapte și produse derivate, Țelină, Gluten, Muștar.

Valori nutritive:

Valoare	Cantitate totală	/100 g
Energie	~1.850 kcal	~281 kcal
Grăsimi	~119 g	~18,1 g
din care saturate	~45 g	~6,8 g
Carbohidrați	~83 g	~12,6 g
din care zaharuri	~7 g	~1,1 g
Proteine	~82 g	~12,5 g
Sare	~4,5–5,0 g	~0,68–0,76 g

27. Cotlete de berbecuț locale cu sos brun, minibulz, salată de sfeclă roșie cu hrean și chimen

Ingrediente:

- Cotlete berbecuț^C – 270 g
- Mălai – 20 g
- Br. burduf – 30 g
- Sfeclă roșie – 100 g
- Hrean ras – 20 g
- Sos brun – 50 g
- Pesmet Panko – 10 g
- Ou – 1/2
- Făină – 10 g
- Ulei palmier – 50 g + ulei de floarea soarelui – 20 g
- Ulei măsline – 10 g
- Cimbrisor – 1 g
- Chimen – 1 g
- Sare, piper
- Microplante, ulei verde

Alergeni:

- Gluten, Ouă, Lapte și produse derivate, Țelină.

Valori nutritive:

Valoare	Cantitate totală	/100 g
Energie	~1.550 kcal	~257 kcal
Grăsimi	~103 g	~17,1 g
din care saturate	~31 g	~5,1 g
Carbohidrați	~66 g	~11,0 g
din care zaharuri	~18 g	~3,0 g
Proteine	~89 g	~14,8 g
Sare	~4,5–5,5 g	~0,75–0,91 g

^C = provine din produs congelat

28. Coaste de vită glazurate cu demi-glaze, piure fin de cartofi, tartar de ciuperci, ceapă murată și chimichurri

Ingrediente:

- Coaste de vită^C – 300 g
- Cartofi 300 g
- Unt 40 g
- Lapte 20 ml
- Smântână de gătit 20 ml
- Ceapă 15 g
- Usturoi pudră 3 g
- Ceapă pudră 3 g
- Sare 5 g, Piper 2g
- Ulei 20 ml
- Foi dafin 1 g
- Cimbru 2 g
- Magiun prune 20 g
- Vin roșu 30 ml
- Sos brun 0.8/ portie
- Ciuperci 50 g
- Hribi^C 30 g
- Pătrunjel 5 g

Alergeni: Lapte și produse derivate, Gluten, Țelină.

Valori nutritive:

Valoare	Cantitate totală	/100 g
Energie	~2.050 kcal	~236 kcal
Grăsimi	~145 g	~16,7 g
din care saturate	~58 g	~6,7 g
Carbohidrați	~91 g	~10,5 g
din care zaharuri	~24 g	~2,8 g
Proteine	~91 g	~10,5 g
Sare	~6–7 g	~0,7–0,8 g

29. Fasole bătută, piept de porc crocant, ceapă caramelizată și murături

Ingrediente:

- Fasole conservă – 200 g
- Ceapă 50g
- Usturoi 5 g
- Sare 30 g
- Piper 1 g
- Ulei 20 ml
- Sos brun 0,5/porție
- Piept de porc^c 200 g
- Foi dafin 1 g
- Cimbru 3 g
- Castraveți murați 40 g

Alergeni: Gluten, Țelină, Muștar.

Valori nutritive:

Valoare	Cantitate totală	/100 g
Energie	~1.550 kcal	~279 kcal
Grăsimi	~116 g	~20,9 g
din care saturate	~38 g	~6,8 g
Carbohidrați	~59 g	~10,6 g
din care zaharuri	~11 g	~2,0 g
Proteine	~64 g	~11,5 g
Sare	~5–6 g	~0,9–1,1 g

^c = provine din produs congelat

30. Sarmale de rață, mămăliga fină, carpaccio de piept de rață afumat și varză roșie cu prune afumate

Ingrediente:

- Rață întreagă^c – 400g
- Ceapă 30 g
- Mărar 3 g
- Cimbru 3 g
- Sare 3 g, Piper 1 g
- Pastă roșii 10 g
- Ulei 15 ml
- Varză 400 g
- Prune uscate 20 g
- Piept de rață afumat 30 g
- Vin 20 ml
- Oțet 5 ml
- Zahăr 5 g
- Parmezan 10 g
- Unt 10 g
- Făină mămăliga -50 g
- Smântână – 30 g

Alergeni: Lapte și produse derivate, Gluten, Sulfiți.

Valori nutritive:

Valoare	Cantitate totală	/100 g
Energie	~1.650 kcal	~165 kcal
Grăsimi	~100 g	~10,0 g
din care saturate	~35 g	~3,5 g
Carbohidrați	~125 g	~12,5 g
din care zaharuri	~45 g	~4,5 g
Proteine	~75 g	~7,5 g
Sare	~5–6 g	~0,5–0,6 g

31. Colțunași cu branză de burduf, unt, sfeclă roșie și spumă de smântână

Ingrediente:

- Aluat paste 1 porție
- Unt – 20 g
- Brânză de burduf – 60 g
- Ricotta 40 g
- Ouă 1/2buc
- Sfeclă roșie – 80 g
- Oțet balsamic 5 ml
- Nucă 15 g
- Smântână fermentată – 30 g
- Smântână de gătit 20 g

Alergeni: Gluten, Ouă, Lapte, Fructe cu coajă lemnoasă (nuci).

Valori nutritive:

Valoare	Cantitate totală	/100 g
Energie	~1.050 kcal	~284 kcal
Grăsimi	~65 g	~17,6 g
din care saturate	~35 g	~9,5 g
Carbohidrați	~69 g	~18,6 g
din care zaharuri	~11 g	~3,0 g
Proteine	~35 g	~9,5 g
Sare	~3,0–3,5 g	~0,8–0,95 g

32. Colțunași umpluți cu rață de la garniță, sos brun cu prune uscate

Ingrediente:

- Aluat paste 1 porție
- Pulpă rață^c 140 g
- Ceapă 15 g
- Usturoi 5 g
- Parmezan 10 g
- Smântână de gătit 20 g
- Untură 30 g
- Foi dafin 1 g
- Cimbru 3 g
- Sos brun 1 porție
- Prune uscate – 25g
- Piure țelină ¼ porție
- Alune pădure 10 g

Alergeni: Gluten, Ouă, Lapte sau produse derivate (inclusiv lactoză), Fructe cu coajă lemnoasă (alune), Țelină, Sulfiți.

Valori nutritive:

Valoare	Cantitate totală	/100 g
Energie	~1.300 kcal	~290 kcal
Grăsimi	~87 g	~19,4 g
din care saturate	~32 g	~7,1 g
Carbohidrați	~83 g	~18,5 g
din care zaharuri	~18 g	~4,0 g
Proteine	~54 g	~12,0 g
Sare	~3,5–4,5 g	~0,78–1,0 g

^c = provine din produs congelat

33. Tagliatelle de casă cu hribi, usturoi și pătrunjel

Ingrediente:

- Aluat Paste 1 porție
- Ceapă 10 g
- Usturoi 5 g
- Hribi^C 80 g
- Pătrunjel 5 g
- Cimbru 2 g
- Unt – 20 g
- Parmezan (opțional) – 15 g

Alergeni: Gluten, Lapte, Ouă.

Valori nutritive:

Valoare	Cantitate totală	/100 g
Energie	~650 kcal	~274 kcal
Grăsimi	~29 g	~12,2 g
din care saturate	~18 g	~7,6 g
Carbohidrați	~75 g	~31,6 g
din care zaharuri	~6 g	~2,5 g
Proteine	~23 g	~9,7 g
Sare	~1,2–1,6 g	~0,5–0,7 g

34. Burger de vită, cartofi prăjiți cu telemea

Ingrediente:

- Carne burger^C – 200 g
- Chiflă burger^C – 1 buc
- Br. Ceddar – 30 g
- Dulceață ceapă – 30 g
- Castraveți murați – 20 g
- Roșie – 30 g
- Salată romaine – 20 g
- Cartofi prăjiți – 200 g
- Brânză maturată – 50 g
- Ulei palmier – 50 g
- Ulei de floarea soarelui – 20 g
- Sare, microplante

Alergeni:

- Gluten, Lapte și produse derivate, Ouă, Muștar / țelină / soia

Valori nutritive:

Valoare	Cantitate totală estimată	/100 g
Energie	~1.650 kcal	~254 kcal
Grăsimi	~105 g	~16,2 g
din care saturate	~38 g	~5,8 g
Carbohidrați	~125 g	~19,2 g
din care zaharuri	~18 g	~2,8 g
Proteine	~65 g	~10,0 g
Sare	~5–6 g	~0,8–0,9 g

^C = provine din produs congelat

35. File de crap în crustă de mălai, mămăligă fină și sos tartar

Ingrediente:

- File de crap^C – 220 g
- Mălai – 90 g
- Unt 50g
- Parmezan 10 g
- Capere 10 g
- Lămâie 20g
- Lime 40 g
- Sare 3 g
- Piper 2 g
- Vin 5 ml
- Usturoi 5 g
- Pătrunjel – 5 g
- Ulei friteuză 50 g
- Fenicul 30g
- Măr 30 g
- Mărar 3 g
- Ulei măsline 10 ml

Alergeni: Pește, Lapte sau produse derivate (inclusiv lactoză), sulfiți.

Valori nutritive:

Valoare	Cantitate totală estimată	/100 g
Energie	~1.450 kcal	~264 kcal
Grăsimi	~82 g	~14,9 g
din care saturate	~35 g	~6,4 g
Carbohidrați	~105 g	~19,1 g
din care zaharuri	~16 g	~2,9 g
Proteine	~58 g	~10,5 g
Sare	~4,5–5,0 g	~0,82–0,91 g

^C = provine din produs congelat

Grill

36. Antricot de vită Angus, maturat

Ingrediente:

- Antricot / Vrăbioară maturată^C – 300–350 g
- Sare – 2 g
- Piper – 1 g
- Unt – 15 g

Alergeni: -

Valori nutritive:

Valoare	Cantitate totală estimată	/100 g
Energie	~1.050 kcal	~323 kcal
Grăsimi	~82 g	~25,2 g
din care saturate	~33 g	~10,2 g
Carbohidrați	~0 g	~0 g
din care zaharuri	~0 g	~0 g
Proteine	~72 g	~22,2 g
Sare	~2 g	~0,62 g

37. Mușchi de vită Angus, maturat

Ingrediente:

- Mușchi de vită Angus, maturată^C – 200–250 g
- Sare – 2 g
- Piper – 1 g
- Unt – 10 g

Alergeni: -

Valori nutritive:

Valoare	Cantitate totală estimată /100 g	
Energie	~550 kcal	~244 kcal
Grăsimi	~32 g	~14,2 g
din care saturate	~13 g	~5,8 g
Carbohidrați	~0 g	~0 g
din care zaharuri	~0 g	~0 g
Proteine	~58 g	~25,8 g
Sare	~2 g	~0,9 g

38. Ceafă de porc Duroc

Ingrediente:

- Ceafă de porc Duroc^C – 300 g
- Sare – 2 g
- Piper – 1 g
- Ulei 10 ml

Alergeni: -

Valorii nutritive:

Valoare	Cantitate totală estimată /100 g	
Energie	~1.050 kcal	~350 kcal
Grăsimi	~83 g	~27,7 g
din care saturate	~29 g	~9,7 g
Carbohidrați	~0 g	~0 g
din care zaharuri	~0 g	~0 g
Proteine	~65 g	~21,7 g
Sare	~2 g	~0,67 g

^C = provine din produs congelat

39. Piept de pui

Ingrediente:

- Piept de pui^c – 220 g
- Ulei – 10 g
- Sare – 2 g
- Piper – 1 g

Alergeni: -

Valori nutritive:

Valoare	Cantitate totală estimată	/100 g
Energie	~395 kcal	~180 kcal
Grăsimi	~15 g	~6,8 g
din care saturate	~3,5 g	~1,6 g
Carbohidrați	~0 g	~0 g
din care zaharuri	~0 g	~0 g
Proteine	~68 g	~30,9 g
Sare	~2 g	~0,91 g

Garnituri

40. Cartofi prăjiți cu telemea

Ingrediente:

- Cartofi – 330 g
- Telemea rasă – 30 g
- Sare 2 g
- Ulei friteuza 60 ml
- Pătrunjel – 5 g

Alergeni: Lapte si produse derivate (inclusiv lactoză).

Valori nutritive:

Valoare	Cantitate totală estimată	/100 g
Energie	~900 kcal	~211 kcal
Grăsimi	~42 g	~9,8 g
din care saturate	~10 g	~2,3 g
Carbohidrați	~67 g	~15,7 g
din care zaharuri	~4 g	~0,9 g
Proteine	~14 g	~3,3 g
Sare	~3,5–4,0 g	~0,82–0,94 g

^c = provine din produs congelat

41. Piure de cartofi

Ingrediente:

- Cartofi – 300 g
- Unt – 40 g
- Lapte – 20 ml
- Smântână de gătit 20ml
- Sare – 2 g

Alergeni: Lapte.

Valori nutritive:

Valoare	Cantitate totală	/100 g
Energie	~650 kcal	~170 kcal
Grăsimi	~33 g	~8,6 g
din care saturate	~21 g	~5,5 g
Carbohidrați	~52 g	~13,6 g
din care zaharuri	~5 g	~1,3 g
Proteine	~9 g	~2,4 g
Sare	~2 g	~0,52 g

42. Legume la grătar

Ingrediente:

- Dovlecel – 60 g
- Vinete – 60 g
- Ardei gras – 60 g
- Ciuperci – 50 g
- Ceapă roșie 60 g
- Otet balsamic 5 ml
- Ulei de măsline – 10 g
- Sare – 2 g
- Piper – 1 g

Alergeni: -

Valori nutritive:

Valoare	Cantitate totală	/100 g
Energie	~315 kcal	~77 kcal
Grăsimi	~11 g	~2,7 g
din care saturate	~1,7 g	~0,4 g
Carbohidrați	~42 g	~10,3 g
din care zaharuri	~22 g	~5,4 g
Proteine	~8 g	~2,0 g
Sare	~2,0–2,5 g	~0,49–0,61 g

43. Salată de sezon

Ingrediente:

- Salată de sezon 150g
- Mix salată – 40 g
- Roșii – 60 g
- Castraveți – 40 g
- Ardei gras – 30 g
- Ridichi – 20 g
- Ulei măsline 10ml
- Oțet 5 ml
- Sare 2 g
- Piper 1 g
- Mustar 3 g

Alergeni: Muștar.

Valori nutritive:

Valoare	Cantitate totală	/100 g
Energie	~190 kcal	~90 kcal
Grăsimi	~11 g	~5,2 g
din care saturate	~1,5 g	~0,7 g
Carbohidrați	~17 g	~8,1 g
din care zaharuri	~10 g	~4,7 g
Proteine	~4 g	~1,9 g
Sare	~2,0–2,3 g	~0,95–1,09 g

44. Salată de murături

Ingrediente:

- Castraveți murați – 40 g
- Gogoșari murați – 40 g
- Conopidă murată – 40 g
- Ceapă roșie murată – 30 g

Alergeni: -

Valori nutritive:

Valoare	Cantitate totală	Per 100 g
Energie	~41 kcal	~27 kcal
Grăsimi	~0,4 g	~0,3 g
din care saturate	~0 g	~0 g
Carbohidrați	~8,9 g	~5,9 g
din care zaharuri	~6,1 g	~4,1 g
Proteine	~1,8 g	~1,2 g
Sare	~5,5–6,5 g	~3,6–4,4 g

45. Salată de roșii cu telemea

Ingrediente:

- Roșii – 130 g
- Telemea – 50 g
- Ceapă roșie – 10 g
- Ulei de măsline – 10 g

Alergeni: Lapte sau produse derivate (inclusiv lactoză).

Valori nutritive:

Valoare	Cantitate totală	/100 g
Energie	~298 kcal	~149 kcal
Grăsimi	~23,5 g	~11,8 g
din care saturate	~7,8 g	~3,9 g
Carbohidrați	~9,4 g	~4,7 g
din care zaharuri	~5,5 g	~2,7 g
Proteine	~7,1 g	~3,5 g
Sare	~1,6–2,0 g	~0,8–1,0 g

Desert

46. Cremă de zahăr ars cu lavandă

Ingrediente:

- 10 ouă
- 10 gălbenușuri
- 780g lapte condensat
- 1L lapte
- 1L frișcă
- esență de vanilie

Alergeni: Ouă, Lapte și produse derivate (inclusiv lactoză).

Valori nutritive:

Valoare	Cantitate totală	/100 g
Energie	~313 kcal	~174 kcal
Grăsimi	~17,1 g	~9,5 g
din care saturate	~10,6 g	~5,9 g
Carbohidrați	~29,5 g	~16,4 g
din care zaharuri	~29,0 g	~16,1 g
Proteine	~6,7 g	~3,7 g
Sare	~0,1 g	~0,04–0,06 g

47. Budincă de orez în lapte cu spumă de smântână fermentată

Ingrediente:

- Orez camomile – 60 g
- Lapte – 250 ml
- Smântână lichidă – 30 ml
- Zahăr – 30 g
- Unt – 10 g
- Vanilie – 1 g
- Scorțișoară – 1 g
- Lamaie 10 g
- Smântână fermentată 25 g

Alergeni: Lapte și produse derivate (inclusiv lactoză).

Valori nutritive:

Valoare	Cantitate totală	/100 g
Energie	~1.000 kcal	~258 kcal
Grăsimi	~53 g	~13,7 g
din care saturate	~33 g	~8,5 g
Carbohidrați	~116 g	~30 g
din care zaharuri	~60 g	~15,5 g
Proteine	~22 g	~5,7 g
Sare	~0,5 g	~0,13 g

48. Cozonac cu nucă prăjit, cremă de vanilie, sos de prune și tuile cu scorțișoară și nucă

Ingrediente:

- Cozonac – 140 g
- 40 ml lapte
- 20 ml smântână de gătit
- ½ ou
- Scorțișoară 1 g
- Zahăr 20 g
- Unt – 15g
- Cremă de vanilie – 40g
- Prune 25 g
- Vin roșu 20 ml
- Făină 8 g
- Nuci prăjite – 10 g

Alergeni: Gluten, Ouă, Lapte si produse derivate (inclusiv lactoză), Fructe cu coajă lemnoasă (nuci).

Valori nutritive:

Valoare	Cantitate totală	/100 g
Energie	~1.150 kcal	~350 kcal
Grăsimi	~58 g	~17,6 g
din care saturate	~27 g	~8,2 g
Carbohidrați	~135 g	~41 g
din care zaharuri	~72 g	~21,9 g
Proteine	~23 g	~7,0 g
Sare	~1,0–1,3 g	~0,3–0,4 g

49. Selecție de brânzeturi artisanale locale, cu texturi si arome diferite, însoțite de magiun de prune, miere și fructe proaspete

Ingrediente:

- Brânză maturată – 40 g
- Urdă -30 g
- Cașcaval maturat – 40 g
- Brânză de capră – 40 g
- Brânză de burduf – 40 g
- Magiun de prune – 30 g
- Pere 120 g
- Vin roșu 40 ml
- Zahăr 10 g
- Scorțișoară baton 3 g
- Mar 120 g
- Struguri – 80 g
- Nuci – 15 g
- Focaccia 1 portie

Alergeni: Gluten, Lapte, Fructe cu coajă lemnoasă (nuci), Sulfiți.

Valori nutritive:

Valoare	Cantitate totală	/100 g
Energie	~752 kcal	~188 kcal
Grăsimi	~40,7 g	~10,2 g
din care saturate	~23,7 g	~5,9 g
Carbohidrați	~64,9 g	~16,2 g
din care zaharuri	~44 g	~11,0 g
Proteine	~27,7 g	~6,9 g
Sare	~2,8–3,4 g	~0,7–0,85 g