



GREENS
RESTAURANT

MENIU RESTAURANT



ACCES CU PRIORITATE PENTRU: FEMEI ÎNSĂRCINATE • PERSOANE ÎNȘOȚITE DE COPII CU VÂRSTA DE PÂNĂ LA 5 ANI
PRIORITY ACCESS FOR: PREGNANT WOMEN • PEOPLE ACCOMPANIED BY CHILDREN UP TO 5 YEARS OLD

SALATE / SALAD

Salată de crudități cu pere și caju // Pear and caju salad260g/30g – 27 lei

Ingrediente: pere Williams 63g, salată lollo bionda 50g, salată iceberg 50g, morcovi 30g, vinegrette citrice 30g, ardei gras roșu 20g, ardei gras galben 20g, caju crud 20g.

Ingredients: Williams pear 63g, Lollo bionda salad 50g, Iceberg salad 50g, carrots 30g, red bel pepper 20g, yellow bel pepper 20g, Caju 20g, citrus vinegrette 30g.

Valori nutriționale/100g Kcal/kj: 245.8/827.4, zahăr 3.5 g, sare 0 g, grăsimi 1.1 g, acizi grași saturați 2.5 g, proteine 4.1 g

Nutritional values/100g Kcal/kj: 245.8/827.4, sugars 3.5 g, salt 0 g, fats 1.1 g, of wich saturated 2.5 g, protein 4.1g

Salată cu piept de pui și bacon // Chicken and bacon salad330g/30g – 36 lei

Ingrediente: piept de pui* 80g, salată lollo bionda 68g, roșii cherry 50g, dressing Caesar 40g, bacon 20g, parmesan 20g, ou fiert 1buc.

Ingredients: chicken breast 80g, lollo bionda salad 68 g, cherry tomatoes 50g, Caesar dressing 40g, parmesan cheese 20g, Boilled egg 1.

Valori nutriționale Kcal/kj: 477.6/1911.8, zahăr 3.4 g, sare 1.7 g, grăsimi 29.7 g, acizi grași saturați 9.8 g, proteine 44.4 g

Nutritional values/100g Kcal/kj: 477.6/1911.8, sugars 3.4 g, salt 1.7 g, fats 29.7 g, of wich saturated 9.8 g, protein 44.4.4g

Salată grecească cu brânză cremoasă // Greek salad with creamy cheese370g / 32 lei

Ingrediente: Brânză cremoasă mediteraniană 80g, roșii cherry 80g, salată lollo bionda 60g, castraveți proaspeți 60g, ceapă roșie 20g, măsline negre 30g, ardei gras roșu 20g, ardei gras galben 20g, oregano.

Ingredients: Mediterranean Creamy cheese 80g, Cherry tomatoes 80g, Lollo bionda salad 60g, Cucumber 60g, Red onion 20g, Black olives 30g, Red bel peppers 20g, Yellow bel peppers 20g, Oregano.

Valori nutriționale Kcal/kj: 225.4/552.4, zahăr 0.3 g, sare 2 g, grăsimi 14.9 g, acizi grași saturați 9.4 g, proteine 9 g

Nutritional values Kcal/kj: 225.4/552.4, Sugar 0.3 g, salt 2 g, fat 14.9 g, wich of saturated 9.4 g, protein 9 g

Salată de murături // Pickeled vegetables240g / 13 lei

Ingrediente: castraveți murati 88g, conopidă murată 80g, cogoșari în oțet 80g.

Ingredients: pickeled cucumber 88g, pickeled cauliflower 80g, pickeled peppers 80g.

Valori nutriționale Kcal/kj: 37.4/155.5, zahăr 1.5 g, sare 2.6 g, grăsimi 0.5 g, acizi grași saturați 0.1 g, proteine 1.4 g

Nutritional value Kcal/kj: 37.4/155.5, sugar 1.5 g, salt 2.6 g, fat 0.5 g, wich of saturated 0.1 g, protein 1.4 g

Salată de roșii cu ceapă verde și busuioc // Tomatoes with spring onion salad and basil210g / 11 lei

Ingrediente: roșii 167g, ceapă verde, ulei măsline, primerbe busuioc, sare, piper negru măcinat.

Ingredients: Tomatoes 167g, spring onion, olive oil, primerbe Basil, sare, grounded black pepper.

Valori nutriționale Kcal/kj: 101.3/305, zahăr 0.2 g, sare 1.1 g, grăsimi 7.9 g, acizi grași saturați 1.2 g, proteine 0.3 g

Nutritional value Kcal/kj: 101.3/305, sugar 0.2 g, salt 1.1 g, fat 7.9 g, wich of saturated 1.2 g, protein 0.3 g



ACCES CU PRIORITATE PENTRU: FEMEI ÎNSĂRCINATE • PERSOANE ÎNSOȚITE DE COPII CU VÂRSTA DE PÂNĂ LA 5 ANI
PRIORITY ACCESS FOR: PREGNANT WOMEN • PEOPLE ACCOMPANIED BY CHILDREN UP TO 5 YEARS OLD



vegetarian

* Produs / din produs decongelat / Frozen product

SALATE / SALAD

Salată de varză //

Cabbage salad210g / **8 lei**

Ingrediente: varză albă 0.200g, ulei de floarea soarelui 50g, oțet din vin alb 30g, mărar, sare, piper negru măcinat.

Ingredients: white cabbage 0.200g, sunflower oil 50ml, white wine vinegar 30ml, dill, salt, grounded black pepper.

Valori nutriționale Kcal/kj: 80.1/134, sare 0.3 g, acizi grași 0.4 g, proteine 0.1 g

Nutritional values Kcal/kj: 80.1/134, salt 0.3 g, wick of saturated 0.4 g, protein 0.1 g

Salată cu rucola și parmesan //

Arugula and parmesan salad 80g / **15 lei**

Ingrediente: salată rucola 80g, parmezan 20g, vinegrette citrice.

Ingredients: arugula salad 80g, parmesan 20g, vinegrette citrice.

Valori nutriționale Kcal/kj: 100.2/378.6, zahăr 0.8 sare 0.2 g, grăsimi 4.4g, acizi grași saturați 2.9g, proteine 4.7g

Nutritional values Kcal/kj: 100.2/378.6, zahăr 0.8g, salt 0.2 g, fats 4.4g, wick of saturated 2.9g, protein 4.7g

WRAP

Wrap cu piept de pui și avocado //

Chicken breast and avocado wrap 300g / **26 lei**

Ingrediente: piept de pui 80g, tortilla 35g, iaurt grecesc 30g, mozzarella 30g, avocado 25g, morcovi 20g, salată iceberg 16g.

Ingredients: chicken breast 80g, tortilla 35g, Greek yoghurt 30g, mozzarella 30g, avocado 25g, carrots 20g, iceberg salad 16g.

Valori nutriționale Kcal/kj: 1021.7/4056.4, zahăr 0.9 g, sare 0.4 g, grăsimi 36.1g, acizi grași saturați 6 g, proteine 42.6 g

Nutritional Values: 1021.7/4056.4, sugars 0.9 g, salt 0.4 g, fats 36.1 g, wick of saturated 6 g, protein 42.6 g

Wrap cu humus și legume //

Hummus and vegetables wrap  280g / **24 lei**

Ingrediente: humus 100g*, Tortilla 35g, ardei gras roșu 30g, morcov 26g, ceapă roșie 20g, baby spanac 10g, primerba busuioc.

Ingredients: hummus 100g*, Tortilla 35g, red bell peppers 30g, carrots 26g, red onion 20g, baby spinach 10g, primerba basil.

Valori nutriționale Kcal/kj: 929/3818.8, zahăr 1.9 g, sare 1.2 g, grăsimi 29.4, acizi grași saturați 1.2, proteine 23.2 g

Nutritional values Kcal/kj: 929/3818.8, sugars 1.9 g, salt 1.2 g, fats 29.4, of wick saturated 1.2, protein 23.2 g



ACCES CU PRIORITATE PENTRU: FEMEI ÎNSĂRCINATE • PERSOANE ÎNSOȚITE DE COPII CU VÂRSTA DE PÂNĂ LA 5 ANI
PRIORITY ACCESS FOR: PREGNANT WOMEN • PEOPLE ACCOMPANIED BY CHILDREN UP TO 5 YEARS OLD

 vegetarian

* Produs / din produs decongelat / Frozen product

SUPE / SOUPS

Supă cu găluște //

Dumplings chicken soup 330ml / 20 lei

Ingrediente: apă 150ml, piept de pui 110 g, morcovi 40g, păste alfabet 20g, pătrunjel, sare, piper negru.

Ingredients: water 150ml, chicken breast 110 g, carrots 40g, alphabet pasta 20g, parsley, salt, grounded black pepper.

Valori nutriționale Kcal/kj: 191.3/801, zahăr 0.5 g, sare 3.6 g, grăsimi 3 g, acizi grași saturați 0.7 g, proteine 25.6 g

Nutritional values Kcal/kj: 191.3/801, sugar 0.5 g, salt 3.6 g, fats 3 g, wch of saturated 0.7 g, protein 25.6 g

Supă cremă de dovleac //

Pumkin cream soup 330ml / 18 lei

Ingrediente: lapte de cocos 500ml, dovleac* 160g, ceapă galbenă 50g, cartofi dulci 25g, țelină 25g, sare, pier negru măcinat.

Ingredients: coconut milk 500ml, pumkin* 160g, onion 50g, sweet potatoes 25g, celery 25g, salt, grounded black pepper.

Valori nutriționale Kcal/ kj: 295.5/594.5, zahăr 14.5 g, sare 2.8 g, grăsimi 11.5 g, acizi grași saturați 10.4 g, proteine 11.8 g

Nutritional values: 295.5/594.5, sugar 14.5 g, salt 2.8 g, fats 11.5 g, wch of saturated 10.4 g, protein 11.8 g

PREPARATE TRADIȚIONALE TRADITIONAL PRODUCTS

Ciorbă țărănească cu afumătură //

Romanian soup with vegetables

and smoked ribs



..... 330ml / 15 lei

Ingrediente: apă 120ml, costiță afumată 90g, mix legume* 90g (morcov, păstârnac, ceapă galbenă, ardei gras roșu, țelină), roșii decojite 30g, ou 1-buc, borș Magic, pătrunjel, sare, piper negru măcinat.

Ingredients: Water 120ml, smoked ribs 90g, mix vegetables* 90g (carrots, parsnip, onion, red bell pepper, celery), peeled tomatoes 30g, egg 1 piece, sour stock, parsley, salt, grounded black pepper.

Valori nutriționale Kcal/kj: 276/ 1080.8, zahăr 2.8 g, sare 4.2 g, grăsimi 16.1 g, acizi grași saturați 6 g, proteine 23.6 g

Nutritional values: 276/1080.8, sugars 2.8 g, salt 4.2 g, fats 16.1 g, wch of saturated 6 g, protein 23.6 g

Ciolan afumat cu varză călită //

Romanian style cabbage and

smoked pork



..... 150/180g / 30 lei

Ingrediente: ciolan afumat 180g, varză albă 150g, apă 50ml, ceapă galbenă 40g, pastă tomate 30g, ulei floarea soarelui, mărar, foi de dafin, boia afumată, cimbru uscat, borș Magic, sare, piper

Ingredients: smoked pork 180g, white cabbage 150g, apa 50 ml onion 40g, tomato paste 30g, sun flower oil, dill, bay leaf, smoked paprika, dry thyme, sour stock, salt, grounded black pepper.

Valori nutriționale Kcal/kj: 363.3/1158.5, zahăr 10.3 g, sare 6.1 g, grăsimi 11.7 g, acizi grași saturați 5.4 g, proteine 24 g.

Nutritional values: 363.3/1158.5, sugars 10.3 g, salt 6.1 g, fats 11.7 g, of wch saturated 5.4 g, protein 24 g.



ACCES CU PRIORITATE PENTRU: FEMEI ÎNSĂRCINATE • PERSOANE ÎNSOȚITE DE COPII CU VÂRSTA DE PÂNĂ LA 5 ANI
PRIORITY ACCESS FOR: PREGNANT WOMEN • PEOPLE ACCOMPANIED BY CHILDREN UP TO 5 YEARS OLD



produs tradițional / locally sourced

* Produs / din produs decongelat / Frozen product

PREPARATE TRADIȚIONALE TRADITIONAL PRODUCTS

Bulz ciobănesc cu afumătură // Romanian Shepard's Bulz with cheese and smoked pork k. 500g / 23 lei

Ingrediente: mălai 100g, bacon afumat 67g, brânză de burduf 83g, smântână 30% 30g, ulei floarea soarelui, sare.

Ingredients: cornmeal 100g, smoked bacon 67g, ewe's cheese 83g, cream 30% 30g, sunflower oil, salt.

Valori nutriționale Kcal/kj: 671.2/2812.4, zahăr 3 g, sare 3.2 g, grăsimi 28.8 g, acizi grași saturați 16.4, proteine 27 g

Nutritional values Kcal/kj: 671.2/2812.4, sugars 3 g, salt 3.2 g, fats 28.8 g, of wich saturated 16.4, protein 27 g

GARNITURI / SIDES

Cartofi prăjiți // French fries 200g / 12 lei

Ingrediente: cartofi 200g, ulei de palmier, sare

Ingredients: potatoes 200g, palm oil, salt

Valori nutriționale Kcal/kj: 249.2/1043, zahăr 0.7 g, sare, 0.8 g, grăsimi 12.9, acizi grași saturați 6.1 g, proteine 3.2 g

Nutritional values Kcal/kj: 249.2/1043, sugar 0.7 g, salt 0.8 g, fats 12.9, of wich saturated 6.1g, protein 3.2 g

Cartofi la cuptor cu ierburi aromatice // Oven baked potatoes with herbs 200g / 10 lei

Ingrediente: cartofi 0.175 g, rozmarin mărunțit, cimbru uscat, boia dulce, usturoi granulat, ulei floarea soarelui, sare, piper.

Ingredients: potatoes 0.175 g, dry rosemary, dry thyme, sweet paprika, garlic powder, sun flower oil, salt, grounded black pepper.

Valori nutriționale Kcal/kj: 151/115.8, zahăr 0.5 g, sare 11.4 g, grăsimi: 0.4 g, acizi grași saturați 0.2 g, proteine 2.2 g

Nutritional values Kcal/kj: 151/115.8, sugar 0.5 g, salt 11.4 g, fats 0.4 g, wich of saturated 0.2 g, protein 2.2 g



ACCES CU PRIORITATE PENTRU: FEMEI ÎNSĂRCINATE • PERSOANE ÎNSOȚITE DE COPII CU VÂRSTA DE PÂNĂ LA 5 ANI
PRIORITY ACCESS FOR: PREGNANT WOMEN • PEOPLE ACCOMPANIED BY CHILDREN UP TO 5 YEARS OLD



produs tradițional / locally sourced



vegetarian

* Produs / din produs decongelat / Frozen product

GARNITURI / SIDES

Orez sălbatic cu legume // Wild rice with vegetables160g / 12 lei

Ingrediente: Mix de 184g: (orez basmati, piersică, mîguri de fasole, mazăre, morcov galben, boabe de soya, ciuperci, muguri de bambus, sparanghel, praz, ulei floarea soarelui, băutură de cocos, stoc de legume, piper cayenne, cumin, semințe de muștar, coriandru, trumeric, amidon).

Ingredients: Mixed of 184g: (basmati rice, peach, beans sprouts, peas, yellow carrots, soya beans, mushrooms, bamboo sprouts, asparagus, leek, sun flower oil, coconut drink, vegetable stock, cayenne pepper, cumin, mustard seeds, cilantro, trumeric, starch).

Valori nutriționale Kcal/kj: 170.3/710.3, zahăr 1.4 g, sare 1.7 g, grăsimi 4.2 g, acizi grași saturați 2.6 g, proteine 3.3 g

Nutritional values Kcal/kj: 170.3/710.3, sugar 1.4 g, salt 1.7 g, fats 4.2 g, wich of saturated 2.6 g, protein 3.3 g

Legume gratinate cu parmesan // Steamed vegetables with parmesan 200g / 15 lei

Ingrediente: Mix de legume* 200g: (broccoli, conopidă, morcov galben, zucchini), morcov baby* 40g, parmesan, primerba busuioc, ulei de măsline, sare

Ingredients: Mixed vegetables* 200g: (Broccoli, cauliflower, yellow carrots, zucchini), baby carrots* 40g, parmesan, primerba basil, olive oil, salt

Valori nutriționale Kcal/kj: 125.2/479.2, zahăr 1.5 g, sare 1.1 g, grăsimi saturate 6.1 g, acizi grași 2 g, proteine 5.2 g

Nutritional values Kcal/kj: 125.2/479.2, sugar 1.5 g, salt 1.1 g, fats 6.1 g, wich of saturated 2 g, protein 5.2 g

Orez basmati // Basmati rice 180g / 10 lei

Ingrediente: orez basmati 180g, ulei floarea soarelui, sare

Ingredients: basmati rice 180g, sun flower oil, salt.

Valori nutriționale Kcal/kj: 235.8/991.6, zahăr 48.1, sare < 0,01g, grăsimi 0.6 g, acizi grași saturați 0.2g, proteine 4.2 g

Nutritional values Kcal/kj: 235.8/991.6, sugar 48.1, salt <0,01g, fats 0.6 g, wich of saturated 0.2g, protein 4.2 g



ACCES CU PRIORITATE PENTRU: FEMEI ÎNSĂRCINATE • PERSOANE ÎNSOȚITE DE COPII CU VÂRSTA DE PÂNĂ LA 5 ANI
PRIORITY ACCESS FOR: PREGNANT WOMEN • PEOPLE ACCOMPANIED BY CHILDREN UP TO 5 YEARS OLD

 vegetarian

* Produs / din produs decongelat / Frozen product

PREPARATE DIN CARNE / MEAT DISHES

Șnitel classic din piept de pui //

Classic chicken schnitzel 180g / **23 lei**

Ingrediente: piept de pui* 120g, pesmet panko 40g, ou pasteurizat 20 g, făină, lapte pasteurizat, usturoi granulat, boia dulce, sare, piper

Ingredients: chicken breast* 120g, panko bread crumbs 40g, pasteurized egg 20 g, flour, pasteurized milk, garlic powder, sweet paprika, salt, ground black pepper.

Valori nutriționale Kcal/kj: 201.8/850.5, zahăr 5.4 g, sare 0.9 g, grăsimi 3.7 g, acizi grași saturați 1.1 g, proteine 22.3 g

Nutritional values Kcal/kj: 201.8/850.5, sugar 5.4 g, salt 0.9 g, fat 3.7 g, wch of saturated 1.1 g, protein 22.3 g.

Jumătate de pui rotisat //

Half roasted chicken 350g / **33 lei**

Ingrediente: jumătate pui* 400g, suc lămâie 20ml, ulei măsline, usturoi granulat, pătrunjel, sare, piper

Ingredients: half chicken* 400g, lemon juice 20ml, olive oil, garlic powder, parsley, salt, ground black pepper.

Valori nutriționale Kcal/kj: 801.9/3301, zahăr 0.1 g, sare 1.6 g, grăsimi 63.1 g, acizi grași saturați 13.8 g, proteine 54.3 g

Nutritional values Kcal/kj: 801.9/3301, sugar 0.1 g, salt 1.6 g, fats 63.1 g, wch of saturated 13.8 g, protein 54.3 g

Coaste de porc la cuptor //

Barbeque spareribs 250 g / **36 lei**

Ingrediente: coaste de porc* 250g, sos barbeque 50g

Ingredients: spareribs* 250g, barbeque sauce 50g

Valori nutriționale/portie: 524.7Kcal/2188.7 Kj, Zaharuri 15.6g, Sare 5.2g, Grăsimi 32.3g, acizi grași saturați 11.8g

Nutritional values/portion Kcal/kj: 524.7Kcal/2188.7Kj, Sugar 15.6g, Salt 5.2g, Fats 32.3g, Saturated fats 11.8g *Frozen product

Curry cu piept de pui cu orez basmati //

Chicken curry with basmati rice 200g/180g / **35 lei**

Ingrediente: piept de pui* 125g, orez basmati 180g, băutură de cocos 62 ml, smântână 30% 62g, ulei floarea soarelui 30ml, morcov baby* 25g, pastă curry Massaman 20g, ananas 18 g, ardei gras roșu 18 g, mere roșii 12,5g, ceapă galbenă 12.5 g; sare, piper.

Ingredients: chicken breast* 125g, basmati rice 180g, coconut drink 62 ml, cream 30% 62g, sun flower oil 30ml, baby carrots* 25g, Massaman curry paste 20g, pineapple 18 g, red bell pepper 18 g, red apple 12,5g, onion 12.5 g, salt, ground black pepper.

Valori nutriționale/portie: 583.2Kcal/1397.6kj, zahăruri 59.9 g, sare 1.2 g, grăsimi 20 g, acizi grași saturați 14.2 g, proteine 31.3 g

Nutritional values/portion: 583.2Kcal/1397.6kj, sugars 59.9 g, salt 1.2 g, fats 20 g, saturated fats 14.2 g, protein 31.3 g



ACCES CU PRIORITATE PENTRU: FEMEI ÎNSĂRCINATE • PERSOANE ÎNSOȚITE DE COPII CU VÂRSTA DE PÂNĂ LA 5 ANI
PRIORITY ACCESS FOR: PREGNANT WOMEN • PEOPLE ACCOMPANIED BY CHILDREN UP TO 5 YEARS OLD

* Produs / din produs decongelat / Frozen product

PREPARATE DIN CARNE / MEAT DISHES

Ceafă de porc la grătar //

Grilled porck neck 130g / **30 lei**

Ingrediente: ceafă de porc* 175g, ulei floarea soarelui, sare, piper.

Ingredients: pork neck* 175g, sun flower oil, salt, grounded black pepper.

Valori nutriționale/porție: 406.8Kcal/277.1kj, sare 1.4 g, grăsimi 21.5 g, acizi grași saturați 0.8 g, proteine 34.5 g

Nutritional values/portion: 406.8Kcal/277.1kj, salt 1.4 g, fats 21.5 g, saturated fats 0.8 g, protein 34.5 g

Pulpă de pui la cuptor //

Oven rosted chicken leg 160g / **25 lei**

Ingrediente: pulpă de pui* 180g, boia afumată, usturoi granulat, sare, piper.

Ingredients: chicken leg* 180g, smoked paprika, garlic powder, salt, grounded black pepper

Valori nutriționale/porție: 499Kcal/68.7kj, zahăruri 0.7 g, sare 0.7 g, grăsimi 36 g, acizi grași saturați 0 g, proteine 41.3 g.

Nutritional values/portion: 499Kcal/68.7kj, sugars 0.7 g, salt 0.7 g, fats 36 g, saturated fats 0 g, protein 41.3 g.

PREPARATE DIN PEȘTE / FISH DISHES

Șalău pane cu cartofi prăjiți și sos tartar //

Fish and chips with tartar sauce 130/200/30g / **38 lei**

Ingrediente: file de șalău* 130 g, cartofi prăjiți* 200g, pesmet panko 50 g, ou pasteurizat 30 g, sos tartar 30g (maioneză, muștar, castraveți murați, lămâi, capere, ceapă roșie, mărar), sare.

Ingredients: perch file* 130 g, french fries* 200g, panko bread crumbs 50g, pasteurized egg 30g, tartar sauce 30g (maionese, mustard, pickled cucumber, lemon juice, capers, red onion, dill), salt.

Valori nutriționale/porție: 603.6Kcal/2318.2kj, zahăruri 1.8g, sare 1.7 g, grăsimi 26.5 g, acizi grași saturați 6.1 g, proteine 29.3 g.

Nutritional value/portion: 603.6Kcal/2318.2kj, sugars 1.8g, salt 1.7 g, fats 26.5 g, saturated fats 6.1 g, protein 29.3 g. * frozen product

Creveți pane //

Bread crumbed shrimps 90g/30g / **35 lei**

Ingrediente: creveți pane* 110g (făină grâu, zahăr, drojdie, sare, amidon porumb), sos chilli dulce, ulei palmier.

Ingredients: bread crumbed shrimps* 110g (wheat flour, sugar, yeast, salt, corn starch), sweet chilli sauce, palm oil.

Valori nutriționale/porție: 585.2Kcal/885.2kj, zahăruri 21.6 g, sare 1.4 g, grăsimi 7.1 g, acizi grași saturați 2.9 g, proteine 0.3 g.

Nutritional value/portion: 585.2Kcal/885.2kj, sugars 21.6 g, salt 1.4 g, fats 7.1 g, saturated fats 2.9 g, protein 0.3 g.



ACCES CU PRIORITATE PENTRU: FEMEI ÎNSĂRCINATE • PERSOANE ÎNSOȚITE DE COPII CU VÂRSTA DE PÂNĂ LA 5 ANI
PRIORITY ACCESS FOR: PREGNANT WOMEN • PEOPLE ACCOMPANIED BY CHILDREN UP TO 5 YEARS OLD

* Produs / din produs decongelat / Frozen product

PREPARATE VEGETARIENE / VEGETARIAN DISHES

Pachetele de primăvară cu legume // Vegetables spring rolls130g/30g – 19 lei

Ingrediente: pachetele legume* 115g (făină, varză, morcov, ceapă galbenă, ulei palmier, sare), sos soia 30g; ulei de palmier.

Ingredients: Vegetable spring rolls* 115g (flour, cabbage, carrots, onion, sare), sos soia 30g, palm oil.

Valori nutriționale/per portie: 487.7Kcal/2042.6kj, zaharuri 4.2 g, grăsimi 23.3 g, acizi grași saturați 2.9 g, proteine 11.3 g.

Nutritional value/per portion: 487.7Kcal/2042.6kj, sugars 4.2 g, fats 23.3 g, saturated fats 2.9 g, protein 11.3 g.

Cașcaval pane cu cartofi prăjiți și sos marinara // Deep fried cheese with French fries and marinara sauce180g/200g/30g – 34 lei

Ingrediente: cașcaval 100g, cartofi prăjiți* 200g, lapte pasteurizat 30ml, ou pasteurizat 30g, pesmet auriu 50g, făină 50g, ceapă galbenă 11g, roșii decojite 28g, usturoi, ulei de floarea soarelui, zahăr, oregano, sare, piper.

Ingredients: cheese 100g, French fries* 200g, pasteurized milk 30ml, pasteurized egg 30g, bread crumbs 50g, flour 50g, onion 11g, peeled tomatoes 28g, garlic, sun flower oil, sugar, oregano, salt, grounded black pepper.

Valori nutriționale/per portie: 822.6Kcal/3412.7, glucide 14.2 g, sare 7.5 g, grăsimi 40.4 g, acizi grași saturați 20.2 g, proteine 37.4 g.

Nutritional value/per portion: 822.6Kcal/3412.7, sugars 14.2 g, salt 7.5 g, fats 40.4 g, saturated fats 20.2 g, protein 37.4 g.



ACCES CU PRIORITATE PENTRU: FEMEI ÎNSĂRCINATE • PERSOANE ÎNSOȚITE DE COPII CU VÂRSTA DE PÂNĂ LA 5 ANI
PRIORITY ACCESS FOR: PREGNANT WOMEN • PEOPLE ACCOMPANIED BY CHILDREN UP TO 5 YEARS OLD

* Produs / din produs decongelat / Frozen product

LIVE COOKING

BURGERI / BURGERS

Clasic Cheeseburger //

Classic Cheeseburger 350g/200g/30g / **49 lei**

Ingrediente: carne tocată de vită Angus* 200g, cartofi prăjiți* 200g, chiflă 75g, roșii 36g, ketchup 30g, maioneză 30g, castraveti murati 25g, cașcaval cedar 20g, salată lollo bionda 18g, ceapă roșie 8g.

Ingredients: Angus beef minced meat* 200g, French fries* 200g, bun 75g, tomatoes 36g, ketchup 30g, mayonaisse 30g, pickeled cucumber 25g, cheddar cheese 20g, lollo bionda salad 18g, red onion 8g.

Valori nutriționale/per porție: 902.6Kcal/3716.6kj, zaharuri 7 g, sare 3.5 g, grăsimi 60.6 g, acizi grași saturati 20.3 g, proteine 9.1 g.

Nutritional/per portion: 902.6Kcal/3716.6kj, sugars 7 g, salt 3.5 g, fats 60.6 g, saturated fats 20.3 g, protein 9.1 g.

Burger Carpatin //

Carpathian Burger 400/200/30g / **48 lei**

Ingrediente: carne tocată de vită Angus* 200g, cartofi prăjiți* 200g, chiflă Foccacia 75g, zacuscă de vinete 50g, roșii 45g, salată iceberg 30g, ketchup 30g, maioneză 30g, bacon 20g

Ingredients: Angus beef minced meat* 200g, French fries* 200g, Foccacia bun 75g, vegetable zacusca 50g, tomatoes 45g, iceberg salad 30g, ketchup 30g, mayonnaise 30g, bacon 20g

Valori nutriționale: 1462.7 Kcal, glucide 52.5 g, sare 5.6 g, grăsimi saturate 94.2 g, acizi grași 29.9 g proteine.

Nutritional value/per portion: 949.1Kcal/3920.6kj, sugars 36.6 g, salt 3.7 g, fats 94.2 g, saturate fats 62.1 g protein 11.3 g.

Burger cu piept de pui //

Chicken Burger 350g/200g/30g / **44 lei**

Ingrediente: piept de pui* 180g, cartofi prăjiți* 200g, chiflă Flaguette 75g, roșii 36g, bacon 30g, salată iceberg 30, muștar, maioneză, miere,

Ingredients: chicken breast* 180g, French fries* 200g, Flaguette bun 75g, tomatoes 36g, bacon 30g, Iceberg salad 30, mustard, mayonaisse, honey.

Valori nutriționale/per porție: 662.1Kcal/2740.9kj, zaharuri 30.1 g, sare 2.2 g, grăsimi 29.8 g, acizi grași saturati 7.6 g, proteine 44.5 g

Nutritional value/per portion: 662.1Kcal/2740.9kj, sugars 30.1 g, salt 2.2 g, fats 29.8 g, saturated fats 7.6 g, protein 44.5 g

Burger Halloumi //

Halloumi Burger  350g/200g/30g / **41 lei**

Ingrediente: brânză de grătar 100g, chiflă 75g, dovlecel zucchini 24g, spanac baby 15g, roșii 32g, ketchup 30g, maioneză 30g, cartofi prăjiți* 200g.

Ingredients: grilled cheese 100g, bun 75g, zucchini 24g, baby spinach 15g, tomatoes 32g, ketchup 30g, mayonaisse 30g, French fries* 200g.

Valori nutriționale/per porție: 713.6/Kcal/2932.5kj, 6.8 g, sare 3.4 g, grăsimi 45 g, acizi grași saturati 17.4 g, proteine 23.6 g.

Nutritional value/per portion: 713.6Kcal/2932.5kj, 6.8 g, salt 3.4 g, fats 45 g, saturates fats 17.4 g, protein 23.6 g.



ACCES CU PRIORITATE PENTRU: FEMEI ÎNSĂRCINATE • PERSOANE ÎNSOȚITE DE COPII CU VÂRSTA DE PÂNĂ LA 5 ANI
PRIORITY ACCESS FOR: PREGNANT WOMEN • PEOPLE ACCOMPANIED BY CHILDREN UP TO 5 YEARS OLD

 vegetarian

* Produs / din produs decongelat / Frozen product

LIVE COOKING

PASTE / PASTA

Noodles cu legume //

Veggetables noodles 350g / 32 lei

Ingrediente: tăiței orez 170g, mix legume* 120g (ardei gras roșu, praz, mugur de bambus, morcovi, vlăstar de fasole mungo), sos chilli dulce 30g, ceapă verde 10g, ciuperci negre, susan negru, sos soia

Ingredients: rice noodles 170g, mixed vegetable* 120g (red bell pepper, leek, bamboo sprouts, carrots, beans mungo sprouts), sweet chilli sauce 30g, spring onion 10g, black mushrooms, Black sesame, soy sauce.

Valori nutriționale/per porție: 321.2Kcal/1254.5kj, zaharuri 17.8 g, sare 1.6 g, grăsimi 1.8 g, acizi grași saturați 0.2 g, proteine 6.3 g.

Nutritional value/per portion: 321.2Kcal/1254.5kj, sugars 17.8 g, salt 1.6 g, fats 1.8 g, saturated fats 0.2 g, protein 6.3 g.

Noodles cu piept de pui și sos de soia //

Soy sauce chicken noodles 350g / 35 lei

Ingrediente: piept de pui* 150g, tăiței orez 170g, mix legume* 100g (ardei gras roșu, praz, mugur de bambus, morcovi, vlăstar de fasole mungo), sos sweet chilli 30g, ciuperci negre, ceapă verde, miere polifloră, susan negru, sos soia.

Ingredients: chicken breast* 150g, rice noodles 170g, mixed vegetables* 100g (red bell peppers, leek, bamboo sprouts, carrots, bean mungo sprouts), sweet chilli sauce 30g, black mushrooms, spring onion, honey, black sesame, soy sauce.

Valori nutriționale/per porție: 464.6Kcal/1874.5kj, zaharuri 20.1 g, sare 1.7 g, grăsimi 4.9 g, acizi grași saturați 1 g, proteine 33.2 g.

Nutritional values/per portion: 464.6Kcal/1874.5kj, sugars 20.1 g, salt 1.7 g, fats 4.9 g, saturated fat 1 g, protein 33.2 g.

Penne cu legume și sos de roșii //

Penne with vegetables and tomatoes sauce 330g / 32 lei

Ingrediente: paste penne* 200g, roșii decojite 100g, ardei gras roșu 20g, ardei gras galben 20g, roșii 20g, dovlecel zucchini 20g, morcovi 20g, parmesan 20g, ulei măsline, primerba busuioc, sare, piper

Ingredients: penne pasta* 200g, peeled tomatoes 100g, red bell peppers 20g, yellow bell peppers 20g, tomatoes 20g, zucchini 20g, carrots 20g, parmesan 20g, olive oil, primerba basil, salt, ground black pepper.

Valori nutriționale: 480 Kcal/1950.7kj, zaharuri 7.5 g, sare 2.1 g, grăsimi 12.7 g, acizi grași saturați 12.7 g, proteine 19.4 g.

Nutritional values: 480 Kcal/1950.7kj, sugars 7.5 g, salt 2.1 g, fats 12.7 g, saturated fats 12.7 g, protein 19.4 g.

Tagliatelle cu sos de brânzeturi //

Tagliatelle quattro formaggi 350g / 34 lei

Ingrediente: paste tagliatelle* 200g, produs pe bază de grăsimi vegetale 100ml, brânză gorgonzola 30g, cașcaval gouda 25g, cașcaval cedar 25g, unt, parmesan 25g, ulei de măsline, sare, piper

Ingredients: tagliatelle* pasta 200g, vegetables based product 100ml, gorgonzola cheese 30g, gouda cheese 25g, cheddar cheese 25g, butter, parmesan 25g, olive oil, salt, ground black pepper

Valori nutriționale/per porție: 835 Kcal/3478.6 kj, zaharuri 4 g, sare 3.6 g, grăsimi 52.2 g, acizi grași saturați 20.9 g, proteine 30.6 g.

Nutritional values/per portion: 835 Kcal/3478.6 kj, sugars 4 g, salt 3.6 g, fats 52.2 g, saturated fats 20.9 g, protein 30.6 g.



ACCES CU PRIORITATE PENTRU: FEMEI ÎNSĂRCINATE • PERSOANE ÎNSOȚITE DE COPII CU VÂRSTA DE PÂNĂ LA 5 ANI
PRIORITY ACCESS FOR: PREGNANT WOMEN • PEOPLE ACCOMPANIED BY CHILDREN UP TO 5 YEARS OLD



picant / spicy



vegetarian

* Produs / din produs decongelat / Frozen product

Penne cu piept de pui și sos Alfredo // **Penne with chicken and Alfredo sauce**350g / **36 lei**

Ingrediente: penne* 200g, piept de pui 100g, produs pe bază de grăsimi vegetale 100ml, iaurt grecesc 40g, ciuperci 30g, spanac baby, ulei de măsline, sare, piper

Ingredients: penne* 200g, chicken breast 100g, vegetable based product 100ml, Greek yoghurt 40g, mushrooms 30g, baby spinach, olive oil, salt, ground black pepper

Valori nutriționale/per porție: 627.6Kcal/2626.8 kj, zaharuri 5.4 g, sare 2 g, grăsimi 24.1 g, acizi grași saturați 7 g, proteine 34.1 g.

Nutritional value/per portion: 627.6Kcal/2626.8 kj, sugars 5.4 g, salt 2 g, fats 24.1 g, saturated fats 7 g, protein 34.1 g.

Tagliatelle cu sos ragu // **Tagliatelle Bolognese**350g / **38 lei**

Ingrediente: tagliatelle* 200g, sos de roșii 60g, sos ragu 90g

Ingredients: tagliatelle* 200g, tomato sauce 60g, ragu sauce 90g

Ingrediente sos ragu: carne tocată vită* 40g, sos de roșii 100g, morcovi 95g, ceapă galbenă, țelină, ulei de floarea soarelui, cimbru uscat, zahăr, sare, piper

Ingredients ragu sauce: beef minced meat* 40g, tomato sauce 100g, carrots 95g, onion, celery, sun flower oil, dry thyme, sugar, salt, ground black pepper.

Valori nutriționale: 412.1Kcal/1529.9kj, zaharuri 8.3 g, sare 1.3 g, grăsimi 3.3 g, acizi grași saturați 0.3 g, proteine 13.6 g. *produs/din produs congelat

Nutritional values/per portion: 412.1Kcal/1529.9kj, sugars 8.3 g, salt 1.3 g, fats 3.3 g, saturated fats 0.3 g, protein 13.6 g. *frozen product



SOSURI / SAUCE

Sos ketchup // Ketchup sauce 30g / 4 lei

Ingrediente: sos ketchup 30g

Ingredients: tomato ketchups 30g

Valori nutriționale/per porție: 23.1Kcal/96.6kj, zaharuri 5.3 g, sare 0.4 g, grăsimi 0 g, acizi grași saturați 0 g, proteine 0.2 g.

Nutritional values/per portion: 23.1Kcal/96.6kj, sugars 5.3 g, salt 0.4 g, proteins 0.2 g.

Sos maioneză // Mayonnaise sauce 30g / 4 lei

Ingrediente: sos maioneză 30g

Ingredients: mayonaisse sauce 30g

Valori nutriționale/per porție: 151.2Kcal/630kj, zaharuri 0.3 g, sare 0.3 g, grăsimi 16.6 g, acizi grași saturați 1.3 g, proteine 0.2 g.

Nutritional values/per portion: 151.2Kcal/630kj, sugar 0.3 g, salt 0.3 g, fats 16.6 g, saturated fats 1.3 g, proteins 0.2 g.

Sos chilli dulce // Sweet chilli sauce 30g / 4 lei

Ingrediente: sos chilli dulce 30g

Ingredients: sweet chilli sauce 30g

Valori nutriționale/per porție: 58.8Kcal/249.5 kj, zaharuri 13.5 g, sare 0.9 g, grăsimi 0.1g, proteine 0.2 g.

Nutritional values/per portion: 58.8Kcal/249.5 kj, sugar 13.5 g, salt 0.9 g, fats 0.1 g, proteins 0.2 g.

Sos maioneză cu usturoi // Garlic mayonnaise sauce 30g / 4 lei

Ingrediente: maioneză 30g, usturoi, muștar

Ingredients: mayonaisse, garlic, mustard

Valori nutriționale/per porție: 169.3 Kcal/663.6 kj, zaharuri 3.3 g, sare 1.6 g, grăsimi 17 g, acizi grași saturați 1.3 g, proteine 0.6 g.

Nutritional values/per portion: 169.3Kcal/663.6 kj, sugar 3.3 g, salt 0.3 g, fats 17 g, saturated fats 1.3 g, proteins 0.6 g.

Sos barbeque // Barbeque sauce 30g / 4 lei

Ingrediente: sos barbeque 30g

Ingredients: barbeque sauce 30g

Valori nutriționale/per porție: 30.7 Kcal/129.6 kj, zaharuri 5.9 g, sare 0.5 g, grăsimi 0.4 g, proteine 0.1 g.

Nutritional values/per portion: 30.7Kcal/129.6 kj, sugar 5.9 g, salt 0.5 g, fats 0.4 g, saturated fats 1.3 g, proteins 0.1 g.

Sos soia // soy sauce 30g / 4 lei

Ingrediente: sos soia 30g

Ingredients: soy sauce 30g

Valori nutriționale/per porție: 36.4 Kcal/ 74.8 kj, zaharuri 4.4 g, sare 1.9 g, proteine 1.2 g.

Nutritional values/per portion: 36.4Kcal/ 74.8 kj, sugar 4.4 g, salt 1.9 g, fats 0.4 g, proteins 1.2 g.



ACCES CU PRIORITATE PENTRU: FEMEI ÎNSĂRCINATE • PERSOANE ÎNSOȚITE DE COPII CU VÂRSTA DE PÂNĂ LA 5 ANI
PRIORITY ACCESS FOR: PREGNANT WOMEN • PEOPLE ACCOMPANIED BY CHILDREN UP TO 5 YEARS OLD

* Produs / din produs decongelat / Frozen product

Meniu Greens - Drinks

GAMA COLA

LEI

Coca Cola, Coca Cola Zero, Fanta 300ml / **10**

Sprite (doză) 330ml / **11**

FuzeTea Lemongrass, Peach, Rose 500ml / **13**

SUCURI NATURALE PREMIUM || PREMIUM NATURAL JUICES

Ananas, Mere, Portocale, Cranberry .. 300ml / **11**

APĂ || WATER

Apă plată Izvorul Alb 500ml / **10**

Apă minerală Dorna 500ml / **10**

VITAMIN AQUA

LEI

**B+, B+ ZERO, C+, C+ ZERO, Ca, Ca ZERO,
Mg, Mg ZERO, Zn** 600ml / **18**

RED BULL

Red Bull Energy, Sugar Free 250ml / **18**

BERE

Ursus Premium Draft 400ml / **13**

Peroni Nastro Azzurro Draft 400ml / **14**

Kozel Premium Draft 400ml / **14**

Ursus nefiltrat Draft 400ml / **13**

Ursus Fără Alcool 500ml / **13**

Peroni Nastro Azzurro Fără Alcool 500ml / **14**



ACCES CU PRIORITATE PENTRU: FEMEI ÎNSĂRCINATE • PERSOANE ÎNSOȚITE DE COPII CU VÂRSTA DE PÂNĂ LA 5 ANI
PRIORITY ACCESS FOR: PREGNANT WOMEN • PEOPLE ACCOMPANIED BY CHILDREN UP TO 5 YEARS OLD

Toate prețurile conțin TVA || All prices include VAT.

Meniu Greens - Wines

VIN SPUMANT || SPARKLING WINE

150 ml LEI

Terra Serena 1881 - Prosecco alb Extra Dry-DOC **39**

Terra Serena 1881 - Prosecco rose
Brut Millesimato DOC. **44**

VIN ROȘU || RED WINE

La Plage, Rasova, Murfatlar **30**

Merlot, Prințul Mircea, Vinarte **40**

Caii de la Letea vol. II,
vin Fetească Neagră sec **44**

Frescobaldi - Remole Toscana, Italia **39**

VIN ROSE || ROSE WINE 150 ml LEI

Muse Night, Cramele Recaş **44**

La Plage, Rasova, Murfatlar **30**

Caii de la Letea vol. II, vin rose sec **40**

1000 de Chipuri, rose **40**

Regno Recaş, rose, sec **33**

Mysterium, Jidvei **39**

Sur Mer, Rasova, Murfatlar **40**

VIN ALB || WHITE WINE 150 ml LEI

Frescobaldi - Remole Toscana, Italia, IGT **34**

La Plage, Rasova, Murfatlar **30**

Avincis Cramposie Seleccionată, vin alb sec **36**

Sauvignon Blanc, Sole, Recaş **35**

Regno Recaş, Pinot Grigio Sec **33**

1000 de Chipuri, Tămâioasă Românească **40**

Mysterium, Jidvei **41**

Caii de la Letea vol. II,
vin fumee FUMEE Sauvignon Blanc sec **40**

Nud, Rasova, Murfatlar **44**

Sur Mer, vin Pinot Gris, Rasova **39**



ACCES CU PRIORITATE PENTRU: FEMEI ÎNSĂRCINATE • PERSOANE ÎNSOȚITE DE COPII CU VÂRSTA DE PÂNĂ LA 5 ANI
PRIORITY ACCESS FOR: PREGNANT WOMEN • PEOPLE ACCOMPANIED BY CHILDREN UP TO 5 YEARS OLD

Toate prețurile conțin TVA || All prices include VAT.





GREENS
RESTAURANT

MENIU VITAMIN BAR



ACCES CU PRIORITATE PENTRU: FEMEI ÎNSĂRCINATE • PERSOANE ÎNȘOȚITE DE COPII CU VÂRSTA DE PÂNĂ LA 5 ANI
PRIORITY ACCESS FOR: PREGNANT WOMEN • PEOPLE ACCOMPANIED BY CHILDREN UP TO 5 YEARS OLD

Meniu Vitamin Bar

CLĂTITE	LEI
Clătite cu ciocolată	140g/45g / 17
Clătite cu dulceață de afine	140g/45g / 17
Clătite cu dulceață de căpșuni	140g/45g / 17
Clătite cu dulceață de vișine	140g/45g / 17
Clătite cu ciocolată și banane	140g/120g / 17
Clătite cu ciocolată și biscuiți de ciocolată	140g/130g / 19
Clătite cu miere și miez de nucă	140g/100g / 20

EXTRA FILLING

Dulceață afine	20g / 3
Dulceață afine	20g / 3
Dulceață afine	20g / 3
Cremă de ciocolată	20g / 4

ÎNGHETATĂ	LEI
Ciocolată Belgiană și bezea	50g / 7
Cheesecake cu căpșuni	50g / 7
Fistic	50g / 7
Fructe de pădure	50g / 7
Ciocolată Belgiană albă	50g / 7
Pepene galben	50g / 7
Tiramisu	50g / 7
Vanilie	50g / 7

PRĂJITURI	LEI
Éclair caramel sărat	95g / 18
Éclair ciocolată amăruie	90g / 18
Home Made Brownie Pirouette	150g / 20
Strawberry Cheese Cake Homemade	165g / 22
Blueberry Cheese Cake Homemade	150g / 24
Duo Chocolate Senzation	90g / 22
Tartă cu fructul pasiunii și bezea	90g / 18

PATISERIE

Croissants cu unt	55g / 8
Plăcintă Dobrogeană	120g / 14



ACCES CU PRIORITATE PENTRU: FEMEI ÎNSĂRCINATE • PERSOANE ÎNȘOȚITE DE COPII CU VÂRSTA DE PÂNĂ LA 5 ANI
PRIORITY ACCESS FOR: PREGNANT WOMEN • PEOPLE ACCOMPANIED BY CHILDREN UP TO 5 YEARS OLD

Toate prețurile conțin TVA || All prices include VAT.

Meniu Vitamin Bar - Drinks

CAFEA	LEI
Espresso (normal/decaff)30ml / 11	
Espresso Machiatto (normal/decaff)60ml / 11	
Long Coffee (normal/decaff)60ml / 11	
Capucino (normal/decaff)120ml / 14	
Caffe Latte (normal/decaff)180ml / 14	
Latte Macchiato (normal/decaff)180ml / 14	
Ciocolată caldă (normal/decaff)200ml / 14	

CEAI	
Ceai Earl Grey Bio 200ml / 11	
Ceai Green Bio 200ml / 11	
Ceai Jasmine Bio200ml / 11	
Ceai Lemon & Ginger Bio 200ml / 11	
Ceai Lemon & Orange Bio 200ml / 11	
Ceai Mint Green Bio 200ml / 11	
Ceai Black Vanilla 200ml / 11	

GAMA COLA	LEI
Coca Cola, Coca Cola Zero, Fanta300ml / 10	
Sprite (doză)330ml / 11	
FuzéTea Lemongrass, Peach, Rosé500ml / 13	

Sucuri naturale premium

Ananas, Mere, Portocale, Cranberry300ml / 11	
---	--

APĂ

Apă plată Izvorul Alb500ml / 10	
Apă minerală Dorna500ml / 10	

VITAMIN AQUA

B+, B+ ZERO, C+, C+ ZERO, Ca, Ca ZERO, Mg, Mg ZERO, Zn600ml / 18	
---	--

RED BULL

Red Bull Energy, Sugar Free250ml / 18	
--	--

FRESH JUICES	LEI
Fresh portocale, Fresh grapefruit, Fresh portocale/grapefruit, Fresh Mere, Be in Shape, Passionate, Red Energy, The Green Vitamin300ml / 21	

BERE

Ursus Premium400ml / 13	
Peroni Nastro Azzurro400ml / 14	
Kozel Premium400ml / 14	
Ursus nefiltrat400ml / 13	
Ursus Fără Alcool500ml / 13	
Peroni Nastro Azzurro Fără Alcool500ml / 14	



ACCES CU PRIORITATE PENTRU: FEMEI ÎNSĂRCINATE • PERSOANE ÎNȘOȚITE DE COPII CU VÂRSTA DE PÂNĂ LA 5 ANI
PRIORITY ACCESS FOR: PREGNANT WOMEN • PEOPLE ACCOMPANIED BY CHILDREN UP TO 5 YEARS OLD

Toate prețurile conțin TVA || All prices include VAT.

