

MENIU „LA CUPTOR” Primăvară-vară

APERITIVE

- **Măduvă/sare Maldon/usturoi/felii crocante de pâine** 1-7 45 lei
400g
 - Calorii: 950 kcal
 - Grăsimi: 49 g
 - Carbohidrați: 99 g
 - Proteine: 25 g
 - Fibre: 7 g
 - Sodiu: 2000 mg

- **Escalop de foie gras/chutney de pere cu piper sancho/gel sake/crocant de hrișcă** 1-
3-6-7-10 88 lei 230g
 - Calorii: 1165 kcal
 - Grăsimi: 83 g
 - Carbohidrați: 59 g
 - Proteine: 35 g
 - Fibre: 6 g
 - Sodiu: 1250 mg

- **Fondue din brânzeturi autohtone coapte în pâinică la cuptor/chips cârnaț mângalița/gem de merișoare sau cireșe amare** 1-2-3-7 (2 persoane) 58 lei 380g
 - Calorii: 1300 kcal
 - Grăsimi: 83 g
 - Carbohidrați: 85 g
 - Proteine: 55 g
 - Fibre: 3 g
 - Sodiu: 2300 mg

- **Tocăniță de ardei copt cu cimbru/ burrata bivoliță/ulei de pătrunjel/ pâine maia cu sfeclă - vegetarian** 1-3-5-7 46 lei 240g
 - Calorii: 620 kcal
 - Grăsimi: 43 g
 - Carbohidrați: 33 g
 - Proteine: 25 g
 - Fibre: 6 g
 - Sodiu: 1700 mg

- **Arancini (bulete din risotto)/ciuperci/parmezan/sos gremolata 1-3-6-10**
52 lei 310g

- Calorii: 925 kcal
- Grăsimi: 37 g
- Carbohidrați: 116 g
- Proteine: 28 g
- Fibre: 7 g
- Sodiu: 1950 mg

- **Humus de casă cu curry/ceapă murată/confit de roșie/pâine maia 1-10-11**
40 lei 250g

- Calorii: 770 kcal
- Grăsimi: 29 g
- Carbohidrați: 96 g
- Proteine: 26 g
- Fibre: 20 g
- Sodiu: 1570 mg

- **Pastramă vită de casă/sos de mărar/muștar boabe/murături 1-3-6-10**
56 lei 250g

- Calorii: 445 kcal
- Grăsimi: 16 g
- Carbohidrați: 12 g
- Proteine: 60 g
- Fibre: 2 g
- Sodiu: 2200 mg

- **Crochete de midii în sos bouillabasse/gel ponzu 1-2-4-7**
48 lei 210g

- Calorii: 315 kcal
- Proteine: 14 g
- Grăsimi: 14 g
- Carbohidrați: 34 g
- Fibre: 1 g
- Zahăr: 2 g
- Sodiu: 627 mg

● **Unt de casă aromatizat(afumat/cu ierburi/cu cărbune/cu usturoi negru/cu ardei chipotle)/baghetă franțuzească**

38 lei

180g

- Calorii: 822 kcal
- Proteine: 17 g
- Grăsimi: 74 g
- Carbohidrați: 30 g
- Fibre: 2 g
- Zahăr: 2 g
- Sodiu: 847 mg

SUPE

● **Supă din coadă de vită 1-9**

25 lei

400g

- Calorii: 149 kcal
- Proteine: 14 g
- Grăsimi: 6 g
- Carbohidrați: 10 g
- Fibre: 2 g
- Zahăr: 5 g
- Sodiu: 620 mg

● **Supă de ceapă gratinată cu brânză maturată 1-7-9**

23 lei 400g

- Calorii: 349 kcal
- Proteine: 19 g
- Grăsimi: 15 g
- Carbohidrați: 35 g
- Fibre: 4 g
- Zahăr: 14 g
- Sodiu: 691 mg

● **Supă cremă de sezon (consultați ospătarul)**

24 lei

400g

- Calorii: 245 kcal
- Proteine: 4 g
- Grăsimi: 21 g

- Carbohidrați: 10 g
- Fibre: 2 g
- Zahăr: 4 g
- Sodiu: 252 mg

FELURI PRINCIPALE

- **Piept de rață/piure de varză roșie și vișine/gyosa/sos brun/lamâie confiată 1-7-8**
80 lei **350g**
 - Calorii: 538
 - Proteine: 24 g
 - Grăsimi: 28 g
 - Carbohidrați: 47 g
 - Fibre: 4 g
 - Zaharuri: 9 g
 - Sodiu: 1058 mg
- **Steak piept pui galben/arancini cu praf de hribi/piure de țelină coaptă/sos de sake cu miso/ketchup ciuperci/murături 1-3-7**
68 lei **350g**
 - Calorii: 561
 - Proteine: 35 g
 - Grăsimi: 17 g
 - Carbohidrați: 66 g
 - Fibre: 5 g
 - Zaharuri: 7 g
 - Sodiu: 1392 mg
- **Cocoșel de munte la cuptor/sos brun cu cimbrisor sălbatic/ceapă caramelizată/cartofi cuburi 1- 7-9**
68 lei **480 g**
 - Calorii: 1027
 - Proteine: 67 g
 - Grăsimi: 57 g
 - Carbohidrați: 51 g
 - Fibre: 6 g
 - Zaharuri: 5 g
 - Sodiu: 2115 mg
- **Mușchi de vită/sos de foie gras cu ciocolată de origine/stick din piure cartof copt/ridiche murată 1-7-9**
380 lei **148 lei**

- 827 calorii
- 60 g proteine
- 35 g grăsimi
- 55 g carbohidrați
- 6 g fibre alimentare
- 11 g zaharuri
- 107 mg colesterol
- 1507 mg sodiu

● **Porkolt din coadă și obraz de vită Angus/foaie pastă proaspătă/mousse smântână bivoliță cu chimen/fire castraveți murați/gem muștar boabe 1-7-9-10**

350g

68 lei

- 634 calorii
- 51 g proteine
- 24 g grăsimi
- 49 g carbohidrați
- 7 g fibre alimentare
- 12 g zaharuri
- 204 mg colesterol
- 1407 mg sodiu

-

● **Crispy boeuf bourguignon cu curry japonez/sos brun/gel de ardei copt/murături koreene**

1-3-5-7-10

55 lei

300g

- 526 calorii
- 38 g proteine
- 23 g grăsimi
- 34 g carbohidrați
- 5 g fibre alimentare
- 8 g zaharuri
- 114 mg colesterol
- 1007 mg sodiu

● **Burger „La cuptor”/chiflă artizanală/carne de porc copt lent/spumă de fasole/sos de hrean de casă/ceapă crocantă/cașcaval/cartofi cuburi cu praf de chimen/sos de castraveți murați**

1-3-7-8-10-11

54 lei

420 g

- 952 calorii
- 44 g proteine
- 56 g grăsimi

- 69 g carbohidrați
- 14 g fibre alimentare
- 9 g zaharuri
- 141 mg colesterol
- 1546 mg sodiu

- **Coaste de porc (nu sunt fierte!!) la cuptor cu chips de cartofi sau cartof copt felii/cremă de usturoi cu iaurt /sos „o mie de insule” 1-3-7-10 58 lei**
500g

- Calorii: 905 kcal
- Proteine: 57.5 g
- Grăsimi: 57.5 g
- Carbohidrați: 37.5 g
- Fibre: 2.5 g
- Sodiu: 885 mg

- **Ciolan de purcel/tocăniță de fasole boabe în lapte de cocos și vin roșu/castraveți murați 1-7-10 68 lei 430g**

- Calorii: 576 kcal
- Proteine: 33.5 g
- Grăsimi: 26.7 g
- Carbohidrați: 39.6 g
- Fibre: 12.0 g
- Sodiu: 563 mg

- **Cotlet de mangalița cu os/sos de piper verde/cartof spiralat 1-7-10**

90 lei

450g

- Calorii: 900 kcal
- Proteine: 77.4 g
- Grăsimi: 63.0 g
- Carbohidrați: 2.3 g
- Fibre: 0.9 g
- Sodiu: 319 mg

- **Rasol de miel la cuptor în crustă de ierburi/cușcuș/sos brun cu Ras el Hanout/tapenade de măsline 1-7-9-10**

76 lei

460g

- Calorii: 752 kcal
- Proteine: 47.3 g
- Grăsimi: 49.2 g
- Carbohidrați: 28.5 g

- Fibre: 3.5 g
- Zaharuri: 2.9 g
- Sodiu: 1.4 g

- **Midii Bretania în bulion de casă (sau vin)/pâine cu usturoi:**

- Proteine: 28g
- Grăsimi: 7g
- Carbohidrați: 30g
- Fibre: 3g
- Calorii: 325

- **File biban de mare/sos yuzu/piure de morcovi cu miso/ulei piment d'Espelette/legume de sezon:**

- Calorii: 311.6
- Proteine: 23.2g
- Carbohidrați: 27.4g
- Grăsimi: 11.9g

- **Spaghete negre artisanale /creveți/sos de pește/roșii cherry/usturoi confiat:**

- Proteine: 22g
- Grăsimi: 8g
- Carbohidrați: 35g
- Fibre: 5g
- Calorii: 305

- **Steak de varză/spumă de cartof afumat cu ceapă caramelizată/praf de roșie - vegetarian:**

- Proteine: 10g
- Grăsimi: 4g
- Carbohidrați: 15g
- Fibre: 5g
- Calorii: 145

- **Salată verde cu mușchi de vită fâșii(sau halloumi)/glazură de roșie și sos soia/susan copt/ceapă crocantă/vinegretă:**

- Proteine: 11g
- Grăsimi: 9g

- Carbohidrați: 18g
 - Fibre: 6g
 - Calorii: 215
- **Salată mix cu pui lipicios/vinete coapte în jar/roșii cherry colorate/semințe de pin/dressing de iaurt cu hrean:**
 - Proteine: 19g
 - Grăsimi: 15g
 - Carbohidrați: 17g
 - Fibre: 6g
 - Calorii: 285

MOMENTE DULCI –deserturile noastre sunt preparate în propria bucătărie

- **Vulcan de ciocolată de origine /crocant de hrișcă/înghețată de vanilie/sos caramel cu miso**
1-7 35 lei

155g

- Calorii: 760 kcal
- Grasimi: 48g
- Carbohidrați: 74g
- Proteine: 9g
- Fibre: 7g

- **Fagure cu ciocolată gold/mousse de caramel sărat/insertie cu zmeură/crumble de cacao amară/gel fructe de pădure** 1-3-7 35 lei

170g

- Calorii: 610 kcal
- Grasimi: 35g
- Carbohidrați: 67g
- Proteine: 8g
- Fibre: 7g

- **Săculeț de nucă/cremă fină de mere cu tarhon/piper roz/lasagna de măr proaspăt/dulceață de nuci verzi** 1-3-7-8 35 lei

140g

- Calorii: 510 kcal
- Grasimi: 25g
- Carbohidrați: 68g
- Proteine: 6g

- Fibre: 6g

● **Creme brulee/anason verde/frăguțe de pădure 1-3-7**
33 lei **150g**

- Calorii: 380 kcal
- Grasimi: 21g
- Carbohidrați: 39g
- Proteine: 6g
- Fibre: 2g

DIVERSE:

● **Pâine cu maia sălbatică diferite arome - 4 felii cca.130 g** **8 lei**

- Calorii: 312 kcal
- Proteine: 9 g
- Grăsimi: 1 g
- Carbohidrați: 65 g
- Fibre: 3 g
- Zahăruri: 0 g
- Sodiu: 630 mg

● **Pâinică aromatizată cu unt de casă (150g sau 300 g) 7 lei/14 lei**
150g:

- Calorii: 478 kcal
- Proteine: 12 g
- Grăsimi: 26 g
- Carbohidrați: 50 g
- Fibre: 2 g
- Zahăruri: 2 g
- Sodiu: 924 mg

300g:

- Calorii: 956 kcal
- Proteine: 24 g
- Grăsimi: 52 g
- Carbohidrați: 100 g
- Fibre: 4 g

- Zahăruri: 4 g
- Sodiu: 1848 mg

● **Murătură de casă (varză acră/castraveți murați) 150g 14 lei**

- Calorii: 12 kcal
- Proteine: 1 g
- Grăsimi: 0 g
- Carbohidrați: 3 g
- Fibre: 2 g
- Zahăruri: 1 g
- Sodiu: 540 mg

● **Sos BBQ de casă 50 ml 7 lei**

- Calorii: 36 kcal
- Proteine: 0 g
- Grăsimi: 0 g
- Carbohidrați: 9 g
- Fibre: 0 g
- Zahăruri: 8 g
- Sodiu: 240 mg

● **Sos de usturoi cu iaurt 50 ml 7 lei**

- Calorii: 37 kcal
- Proteine: 1 g
- Grăsimi: 3 g
- Carbohidrați: 2 g
- Fibre: 0 g
- Zahăruri: 1 g
- Sodiu: 60 mg

● **Sos de ardei copt 50 ml 8 lei**

- Calorii: 20 kcal
- Proteine: 0 g
- Grăsimi: 0 g
- Carbohidrați: 5 g
- Fibre: 0 g
- Zahăruri: 4 g
- Sodiu: 30 mg

● **Sos sweet-chilli de casă** **50 ml** **8 lei**

- Calorii: 30 kcal
- Proteine: 0 g
- Grăsimi: 0 g
- Carbohidrați: 8 g
- Fibre: 0 g
- Zahăruri: 8 g
- Sodiu: 90 mg

● **Chips de cartofi** **100g** **8 lei**

- Calorii: 536 kcal
- Proteine: 6 g
- Grăsimi: 34 g
- Carbohidrați: 52 g
- Fibre: 5 g
- Zahăruri: 1 g
- Sodiu: 318 mg

● **Orez negru cremos cu unt aromatizat** **130 g** **17 lei**

- Calorii: 326 kcal
- Proteine: 5 g
- Grăsimi: 17 g
- Carbohidrați: 40 g
- Fibre: 2 g

● **Salată asiatică cu roșii cherry și dressing** **150 g** **17 lei**

- Calorii: 30-40 kcal
- Proteine: 3 g
- Carbohidrați: 4 g
- Grăsimi: 3 g
- Fibre: 2 g