MLOUNGE

Ingredientele ingrosate contin alergeni (consultati meniul desfasurat)
*Ingredientele marcate cu * provin din ingrediente congelate*
Numarul de aditivi din preparat este marcat prin 'E'

SALATE

TABBOULEH (250g | 0E) 23 Lei

Salata Taboule-Zein

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 505.43 Kj /120.8 KCal , Grasimi: 3.19 g, Acizi grasi saturati: 0.38 g, Glucide: 1.42 g, Zaharuri: 0 g, Proteine: 1.52 g, Sare: 0.38 g

Alergeni

Gluten

FATTOUSH (250g | 1E) 25 Lei

Castraveti, Ardei gras, Rosii, Dressing lamaie, Ceapa, Ridichi rosii, **Lipie libaneza**,

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 415.32 Kj /99.27 KCal , Grasimi: 7.25 g, Acizi grasi saturati: 0.36 g, Glucide: 9.25 g, Zaharuri: 1.83 g, Proteine: 1.36 g, Sare: 0.25 g

Alergeni

Gluten, Seminte de susan

GARDEN SALAD (200g | 0E) 27 Lei

Salată Iceberg , Rucola, Ridichi rosii, Castraveti, Menta proaspata, Patrunjel verde, Ceapa,

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 101.11 Kj /24.16 KCal , Grasimi: 0.38 g, Acizi grasi saturati: 0.03 g, Glucide: 4.99 g, Zaharuri: 1.43 g, Proteine: 1.58 g, Sare: 0.02 g

MLOUNGE SALAD (250g | 0E) 39 Lei

Castraveti, Morcov crud, Ceapa, **Creveti**, Coriandru frunze, Ridichi rosii,

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 153.98 Kj /36.8 KCal , Grasimi: 0.3 g, Acizi grasi saturati: 0.07 g, Glucide: 5.62 g, Zaharuri: 2.33 g, Proteine: 3.39 g, Sare: 0.07 g

Alergeni

Crustacee, Peste

GUSTARI RECI

HUMUS (200g | 0E) 25 Lei

Humus

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 794.96 Kj /190 KCal , Grasimi: 13.7 g, Acizi grasi saturati: 0 g, Glucide: 11.4 g, Zaharuri: 1.9 g, Proteine: 4.7 g, Sare: 0.5 g

Alergeni

Seminte de susan

HUMUS BEIRUTI (200g | 0E) 28 Lei

Humus , Castraveti murati, Ridiche orientala,

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 674.78 Kj /161.28 KCal , Grasimi: 11.86 g, Acizi grasi saturati: 0.18 g, Glucide: 9.7 g, Zaharuri: 1.82 g, Proteine: 4.03 g, Sare: 0.51 g

Alergeni

Seminte de susan

HUMUS LAHMEH SNOUBAR (220g | 0E) 29 Lei

Humus , MINCED MEAT, Muguri de pin

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 881.84 Kj /210.76 KCal , Grasimi: 15.92 g, Acizi grasi saturati: 0.11 g, Glucide: 9.59 g, Zaharuri: 1.96 g, Proteine: 7.09 g, Sare: 0.31 g

Alergeni

Seminte de susan

MOUTABAL AJAMI (200g | 0E) 26 Lei

Vinete coapte tocate , Ceapa, Ardei gras, **Sos Tahini**,

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 183.34 Kj /43.82 KCal , Grasimi: 1.74 g, Acizi grasi saturati: 0.27 g, Glucide: 5.59 g, Zaharuri: 1.07 g, Proteine: 1.72 g, Sare: 0 g

Alergeni

Seminte de susan

BABA GANOUSH (200g | 0E) 22 Lei

Vinete coapte tocate , **Tahina**,

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 345.45 Kj /82.56 KCal , Grasimi: 6.46 g, Acizi grasi saturati: 0.87 g, Glucide: 2.48 g, Zaharuri: 0.18 g, Proteine: 3.2 g, Sare: 0.01 g

Alergeni

Seminte de susan

SARMALUTE VEGETARIENE (250g | 0E) 18 Lei

Frunze de vita de vie, Rosii, Orez 5,

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 163.89 Kj /39.17 KCal , Grasimi: 0.51 g, Acizi grasi saturati: 0.01 g, Glucide: 7.19 g, Zaharuri: 0.66 g, Proteine: 1.15 g, Sare: 0.01 g

CONOPIDA MARINATA (180g | 0E) 15 Lei

Conopida, **Tahina**,

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 357.25 Kj /85.38 KCal , Grasimi: 4.92 g, Acizi grasi saturati: 0.68 g, Glucide: 7.35 g, Zaharuri: 1.78 g, Proteine: 3.75 g, Sare: 0.03 g

Alergeni

Seminte de susan

MUHAMMARA (250g | 0E) 20 Lei

MUHAMARA

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 150.62 Kj /36 KCal , Grasimi: 3 g, Acizi grasi saturati: 1 g, Glucide: 1 g, Zaharuri: 2 g, Proteine: 23 g, Sare: 2 g

Alergeni

Arahide, Gluten

LABNEH BIL TOOME (200g | 0E) 22 Lei

Labneh

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 1142.23 Kj /273 KCal , Grasimi: 22.5 g, Acizi grasi saturati: 11.5 g, Glucide: 0.5 g, Zaharuri: 0 g, Proteine: 17 g, Sare: 0.04 g

Alergeni

Lapte

GUSTARI CALDE

SUPA CREMA LINTE (250g | 0E) 10 Lei

Supa crema cu linte Chef Select

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 895.38 Kj /214 KCal , Grasimi: 3.5 g, Acizi grasi saturati: 0.3 g, Glucide: 28 g, Zaharuri: 13 g, Proteine: 11 g, Sare: 1.2 g

KEBBEH PRAJITE (160g | 0E) 27 Lei

Ceapa, Pulpa de miel, Muschi vita, **Bulgur fiert**, Muguri de pin

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 510.19 Kj /121.94 KCal , Grasimi: 6.07 g, Acizi grasi saturati: 0.23 g, Glucide: 9.1 g, Zaharuri: 1.17 g, Proteine: 7.63 g, Sare: 0.02 g

Alergeni

Gluten

FALAFEL (360g | 0E) 27 Lei

Falafel

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 1071.1 Kj /256 KCal , Grasimi: 6.78 g, Acizi grasi saturati: 6.78 g, Glucide: 2.8 g, Zaharuri: 2.8 g, Proteine: 8.9 g, Sare: 1.7 g

Alergeni

Seminte de susan

MOUDARDARA CU CEAPA CROCANTA (220g | 0E) 15 Lei

Ceapa, Linte, **Bulgur fiert**, **Faina 550**

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 365.12 Kj /87.27 KCal , Grasimi: 0.33 g, Acizi grasi saturati: 0.04 g, Glucide: 17.17 g, Zaharuri: 2.26 g, Proteine: 3.29 g, Sare: 0.2 g

Alergeni

Gluten

MOUSAKA DE VINETE (200g | 0E) 14 Lei

Vinete, Rosii conserva Cirio, Ceapa, Ulei,

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 602.72 Kj /144.05 KCal , Grasimi: 10.91 g, Acizi grasi saturati: 1.22 g, Glucide: 9.83 g, Zaharuri: 2.93 g, Proteine: 2.13 g, Sare: 0.01 g

SUJUK (220g | 0E) 29 Lei

MINCED MEAT, Ceapa, Rosii, Ulei

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 437.29 Kj /104.52 KCal , Grasimi: 7.07 g, Acizi grasi saturati: 0.45 g, Glucide: 6.48 g, Zaharuri: 1.4 g, Proteine: 4.16 g, Sare: 0.02 g

MAKANEK (220g | 0E) 29 Lei

MINCED MEAT, Sos rodii,

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 579.22 Kj /138.44 KCal , Grasimi: 8.52 g, Acizi grasi saturati: 0.25 g, Glucide: 7.66 g, Zaharuri: 1.15 g, Proteine: 7.86 g, Sare: 0.03 g

FICATEI DE PUI (220g | 0E) 29 Lei

Ficatei de pui crud, Sos rodii, Ulei de masline,

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 533.76 Kj /127.58 KCal , Grasimi: 7.19 g, Acizi grasi saturati: 0.83 g, Glucide: 1.86 g, Zaharuri: 0.02 g, Proteine: 14.27 g, Sare: 0.27 g

SHARHAT PUI (250g | 0E) 37 Lei

piept pui, Ulei, **Faina Tempura**,

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 1152.17 Kj /275.38 KCal , Grasimi: 18.84 g, Acizi grasi saturati: 1.85 g, Glucide: 10.58 g, Zaharuri: 0.41 g, Proteine: 15.3 g, Sare: 3.79 g

Alergeni

Gluten

VITA RAS ASFOUR (250g | 0E) 79 Lei

Muschi vita, Ceapa, Rodii, Sos rodii,

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 508.46 Kj /121.53 KCal , Grasimi: 4.11 g, Acizi grasi saturati: 0.95 g, Glucide: 5.75 g, Zaharuri: 1.08 g, Proteine: 15.33 g, Sare: 0.08 g

CREVETI A LA PROVENCALE (250g | 0E) 49 Lei

Creveti, Zeama de lamaie,

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 227.46 Kj /54.37 KCal , Grasimi: 0.29 g, Acizi grasi saturati: 0.09 g, Glucide: 1.27 g, Zaharuri: 0.52 g, Proteine: 11.65 g, Sare: 1.11 g

Alergeni

Crustacee, Peste

ARAYES KAFTA (350g | 0E) 33 Lei

Tortila wraps, MINCED MEAT, Rosii, Castraveti murati, **cascaval**,

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 768.21 Kj /183.6 KCal , Grasimi: 7.86 g, Acizi grasi saturati: 0.84 g, Glucide: 19.52 g, Zaharuri: 1.93 g, Proteine: 8.42 g, Sare: 0.78 g

Alergeni

Lapte

SAMBUSEK CU CARNE (150g | 0E) 17 Lei

MINCED MEAT, Ceapa, **LIPIE LIBANEZA**, **Iaurt grecesc**

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 583.58 Kj /139.48 KCal , Grasimi: 6.6 g, Acizi grasi saturati: 0.59 g, Glucide: 13.27 g, Zaharuri: 1.95 g, Proteine: 6.71 g, Sare: 0.03 g

Alergeni

Lapte, Gluten

SAMBUSEK CU SPANAC (180g | 0E) 13 Lei

Spanac, Ceapa, **LIPIE LIBANEZA**, Ulei de masline, Zeama de lamaie

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 512.45 Kj /122.48 KCal , Grasimi: 7.35 g, Acizi grasi saturati: 0.08 g, Glucide: 13.36 g, Zaharuri: 2.75 g, Proteine: 2.82 g, Sare: 0.04 g

Alergeni

Lapte, Gluten

SAMBUSEK CU BRANZA (120g | 0E) 14 Lei

Sambusek cu branza

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 1167.33 Kj /279 KCal , Grasimi: 12.51 g, Acizi grasi saturati: 3.38 g, Glucide: 31.98 g, Zaharuri: 0 g, Proteine: 9.57 g, Sare: 1.72 g

Alergeni

Lapte, Gluten

RULOURI CU BRANZA (150g | 0E) 16 Lei

FOI PACHETELE , **TELEMEA**, Ceapa, **Mozzarela**, **Feta**, Menta

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 994.9 Kj /237.79 KCal , Grasimi: 11.26 g, Acizi grasi saturati: 5.37 g, Glucide: 20.02 g, Zaharuri: 0.97 g, Proteine: 10.85 g, Sare: 3.74 g

Alergeni

Gluten, Lapte

BATATA HARRA (250g | 0E) 12 Lei

Cartofi, Ulei palmier,

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 602.38 Kj /143.97 KCal , Grasimi: 0.11 g, Acizi grasi saturati: 3.41 g, Glucide: 16.11 g, Zaharuri: 0.17 g, Proteine: 1.9 g, Sare: 5.35 g

CARTOFI PRAJITI CU MENTA (250g | 0E) 18 Lei

BATATA HARRA,

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 598.98 Kj /143.16 KCal , Grasimi: 0.12 g, Acizi grasi saturati: 3.37 g, Glucide: 16.09 g, Zaharuri: 0.27 g, Proteine: 1.93 g, Sare: 5.28 g

OREZ BASMATIC LIBANEZ (300g | 0E) 18 Lei

Orez Basmati , Muschi vita, Ceapa, **Unt grasime 57% Untar**, **Migdale**, **Caju**,

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 1255.42 Kj /300.05 KCal , Grasimi: 7.25 g, Acizi grasi saturati: 2.47 g, Glucide: 47.75 g, Zaharuri: 1.33 g, Proteine: 11.3 g, Sare: 0.05 g

Alergeni

Lapte, Fructe cu coajă lemnoasă

OREZ CU FIDEA (300g | 0E) 12 Lei

OREZ , **Fidea**, Ulei de masline, **Unt 82%.**

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 1781.15 Kj /425.71 KCal , Grasimi: 11.85 g, Acizi grasi saturati: 3.62 g, Glucide: 72.45 g, Zaharuri: 1.12 g, Proteine: 6.79 g, Sare: 0.03 g

Alergeni

Gluten, Oua, Lapte

LA CUPTOR

LIPIE LIBANEZA (75g | 0E) 5 Lei

Faina 550, Zahar, **Iaurt grecesc**

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 1404.6 Kj /335.71 KCal , Grasimi: 1.14 g, Acizi grasi saturati: 0.25 g, Glucide: 69.55 g, Zaharuri: 4.51 g, Proteine: 9.84 g, Sare: 0.01 g

Alergeni

Gluten, Lapte

MANAKISH ZATAR (170g | 0E) 19 Lei

LIPIE LIBANEZA, Ulei de masline, Cimbru uscat, **Seminţe susan**

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 1893.96 Kj /452.67 KCal , Grasimi: 27.14 g, Acizi grasi saturati: 0.6 g, Glucide: 50.1 g, Zaharuri: 3.38 g, Proteine: 7.77 g, Sare: 0.01 g

Alergeni

Lapte, Gluten, Seminte de susan

MANAKISH JIBNEH (250g | 0E) 27 Lei

LIPIE LIBANEZA, **cascaval**, **Mozzarela**

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 1367.97 Kj /326.95 KCal , Grasimi: 16.42 g, Acizi grasi saturati: 5.39 g, Glucide: 26.02 g, Zaharuri: 2.04 g, Proteine: 17.98 g, Sare: 5.54 g

Alergeni

Lapte, Gluten

MANAKISH FETA (300g | 0E) 39 Lei

Feta, Ceapa, Ardei gras, Rosii, **LIPIE LIBANEZA**, Ulei de masline

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 677.94 Kj /162.03 KCal , Grasimi: 10.35 g, Acizi grasi saturati: 4.1 g, Glucide: 12.65 g, Zaharuri: 1.33 g, Proteine: 5.37 g, Sare: 0.34 g

Alergeni

Lapte, Gluten

MANAKISH CU CARNE (250g | 0E) 33 Lei

MINCED MEAT, **LIPIE LIBANEZA**

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 991.51 Kj /236.98 KCal , Grasimi: 6.73 g, Acizi grasi saturati: 0.29 g, Glucide: 33.41 g, Zaharuri: 2.76 g, Proteine: 9.89 g, Sare: 0.02 g

Alergeni

Lapte, Gluten

KEBAB LA GRATA (400g | 0E) 59 Lei

MINCED MEAT, **PITA PICANTA LA GRATAR**, Rosii, Ardei gras, Ceapa

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 409.01 Kj /97.76 KCal , Grasimi: 4 g, Acizi grasi saturati: 0.15 g, Glucide: 12.58 g, Zaharuri: 1.5 g, Proteine: 4.87 g, Sare: 0.36 g

Alergeni

Gluten, Seminte de susan

PREPARATE GRATAR

COTLET DE MIEL (300g | 0E) 69 Lei

Cotlet de miel, BATATA HARRA, Panzani Sos Provencale aux herbs de Provence

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 741.34 Kj /177.18 KCal , Grasimi: 7.36 g, Acizi grasi saturati: 4.63 g, Glucide: 6.76 g, Zaharuri: 0.27 g, Proteine: 14.1 g, Sare: 2.17 g

COCOSEL LA GRATAR (500g | 0E) 45 Lei

COCOSEL DE MUNTE, BATATA HARRA, Castraveti murati, Sos de usturoi

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 425.57 Kj /101.71 KCal , Grasimi: 1.83 g, Acizi grasi saturati: 1.44 g, Glucide: 13.86 g, Zaharuri: 0.98 g, Proteine: 2.03 g, Sare: 1.92 g

VITA LA GRATAR (400g | 0E) 89 Lei

Muschi vita, **PITA PICANTA LA GRATAR**, Ceapa, Ardei gras, Rosii

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 343.28 Kj /82.05 KCal , Grasimi: 1.15 g, Acizi grasi saturati: 0.5 g, Glucide: 11.25 g, Zaharuri: 1.22 g, Proteine: 8.55 g, Sare: 0.41 g

Alergeni

Gluten, Seminte de susan

SHISH TAWOOK GRATAR (400g | 0E) 45 Lei

PITA PICANTA LA GRATAR, Piept de pui - fara piele, Castraveti murati, Toum - crema de usturoi

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 703.55 Kj /168.15 KCal , Grasimi: 7.53 g, Acizi grasi saturati: 0.26 g, Glucide: 16.95 g, Zaharuri: 0.97 g, Proteine: 10.94 g, Sare: 0.86 g

Alergeni

Gluten, Seminte de susan

FILE DE BIBAN MARINAT (350g | 0E) 69 Lei

LEGUME LA GRATAR, **File de Biban Edenia**, Panzani Sos Provencale aux herbs de Provence

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 344.12 Kj /82.25 KCal , Grasimi: 3.4 g, Acizi grasi saturati: 0.04 g, Glucide: 5.97 g, Zaharuri: 0.87 g, Proteine: 7.81 g, Sare: 1.18 g

Alergeni

Peste

LEGUME LA GRATAR (200g | 0E) 15 Lei

Cartofi, Ceapa, Ardei gras, Morcovi, Ulei de masline

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 366.72 Kj /87.65 KCal , Grasimi: 5.54 g, Acizi grasi saturati: 0.03 g, Glucide: 10 g, Zaharuri: 1.3 g, Proteine: 1.15 g, Sare: 1.63 g

MIXT GRILL (450g | 0E) 89 Lei

KEBAB LA GRATA, **SHISH TAWOOK GRATAR**, **VITA LA GRATAR**, Sos de usturoi

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 479.67 Kj /114.65 KCal , Grasimi: 4.22 g, Acizi grasi saturati: 0.29 g, Glucide: 13.37 g, Zaharuri: 1.18 g, Proteine: 7.91 g, Sare: 0.51 g

Alergeni

Gluten, Seminte de susan

HALLOUMI LA GRATAR (120g | 0E) 33 Lei

Halloumi

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 1376.54 Kj /329 KCal , Grasimi: 26.4 g, Acizi grasi saturati: 18.2 g, Glucide: 2.1 g, Zaharuri: 2.1 g, Proteine: 21.6 g, Sare: 2.8 g

Alergeni

Lapte

DESERT

KATAYEF (150g | 2E) 19 Lei

Aluat foietaj , SIROP APA DE FLORI, **Miez de nuca**, **CREMA BRANZA DESERT**, Zahar, Apa de Flori

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 1614.76 Kj /385.94 KCal , Grasimi: 19.99 g, Acizi grasi saturati: 1.51 g, Glucide: 43.69 g, Zaharuri: 29.75 g, Proteine: 5.3 g, Sare: 0.53 g

Alergeni

Fructe cu coajă lemnoasă, Lapte

ASTALIEH (150g | 0E) 17 Lei

Lapte 3,5 %, SIROP APA DE FLORI, Amidon

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 639.9 Kj /152.94 KCal , Grasimi: 2.42 g, Acizi grasi saturati: 1.44 g, Glucide: 29.73 g, Zaharuri: 23.75 g, Proteine: 2.13 g, Sare: 0.12 g

Alergeni

Lapte

KUNEFE (150g | 2E) 20 Lei

SIROP APA DE FLORI, **CREMA BRANZA DESERT**, **Paste de casă cu ou, fidea** , **Fistic**

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 1412.7 Kj /337.64 KCal , Grasimi: 8.52 g, Acizi grasi saturati: 2.55 g, Glucide: 57.2 g, Zaharuri: 45.51 g, Proteine: 5.89 g, Sare: 0.19 g

Alergeni

Fructe cu coajă lemnoasă, Lapte, Gluten, Oua

OSMALIEYEH (150g | 2E) 20 Lei

SIROP APA DE FLORI, **ricotta**, **Paste de casă cu ou, fidea** , **Fistic**, **Unt 82%.**,

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 1336.09 Kj /319.33 KCal , Grasimi: 9.21 g, Acizi grasi saturati: 5 g, Glucide: 50.88 g, Zaharuri: 35.99 g, Proteine: 6.05 g, Sare: 0.22 g

Alergeni

Lapte, Gluten, Oua, Fructe cu coajă lemnoasă

KILIMANJARO (350g | 0E) 39 Lei

ASTALIEH, SIROP APA DE FLORI, Pepene galben, **Fistic**

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 890.48 Kj /212.83 KCal , Grasimi: 2.36 g, Acizi grasi saturati: 0.74 g, Glucide: 45.13 g, Zaharuri: 40.28 g, Proteine: 1.65 g, Sare: 0.12 g

Alergeni

Lapte, Fructe cu coajă lemnoasă