

MENIU DE POST VEGAN MENU

Bărcuță umplută cu ciuperci și bulgur | Stuffed zucchini boat with mushrooms and bulgur
250 g/ 32 lei

[dovlecei, ciuperci, bulgur, roșii cherry, **năut**, **sos de soia**, sare, piper. 51 kcal/ 100 g]

Salată Tabouleh | Tabouleh salad
300 g/ 37 lei

[roșii, măslina, **miez de nucă**, suc de lămâie*, verdeață, piper, sare, ulei de măsline. 177 kcal/ 100 g]

Steak din sfeclă și mix de salată | Beetroot steak with mixed salad
180 g/ 32 lei

[sfeclă roșie, baby spanac, rodii, roșii cherry, **oțet** balsamic, **năut**, ulei, sare, piper. 99 kcal/ 100 g]

Tocăniță de ciuperci cu mămăliguță coaptă | Mushroom stew with baked polenta
250 g/ 300 g / 42 lei

[ciuperci, mix de ciuperci*, ardei capia, ceapă, usturoi, roșii întregi decojite, pastă de tomate, amidon, mălai. 140 kcal/ 100 g]

Hummus | Hummus
140 g/ 40 g / 40 lei

[**pastă de susan**, suc de lămâie*, **năut**, usturoi, **nucă**, **tortilla**, ceapă verde, roșii. 322 kcal/ 100 g]

Salată de vinete | Eggplant salad
250 g/ 28 lei

[vinete, roșii, ceapă. 53 kcal/ 100 g]

Zacuscă | Vegetable spread
200 g/ 32 lei

[vinete, ardei capia, ceapă, pastă de tomate, roșii întregi decojite. 146 kcal/ 100 g]

Gustare Balcic | Balcic appetiser
300 g/ 50 g/ 56 lei

[ceapă, salată de vinete (vinete), **baghetă** albă*, zacuscă (vinete, ardei capia, ceapă, pastă de tomate, roșii întregi decojite), hummus (**pastă de susan**, suc de lămâie*, **năut**, usturoi, **nucă**, **tortilla**, ceapă verde, roșii). 231 kcal/ 100 g]

Tartar de avocado | Avocado tartare
240 g/ 50 g/ 50 lei

[avocado, roșii, verdeață, usturoi, **baghetă** albă*, busuioc, suc de lămâie*. 189 kcal/ 100 g]

Cremă de legume | Vegetable cream soup
350 g/ 50 g / 31 lei

[cartofi, morcovi, **țelină**, dovlecei, ardei gras, ceapă, **baghetă** albă*, **chiflă** kaiser*. 117 kcal/ 100 g]

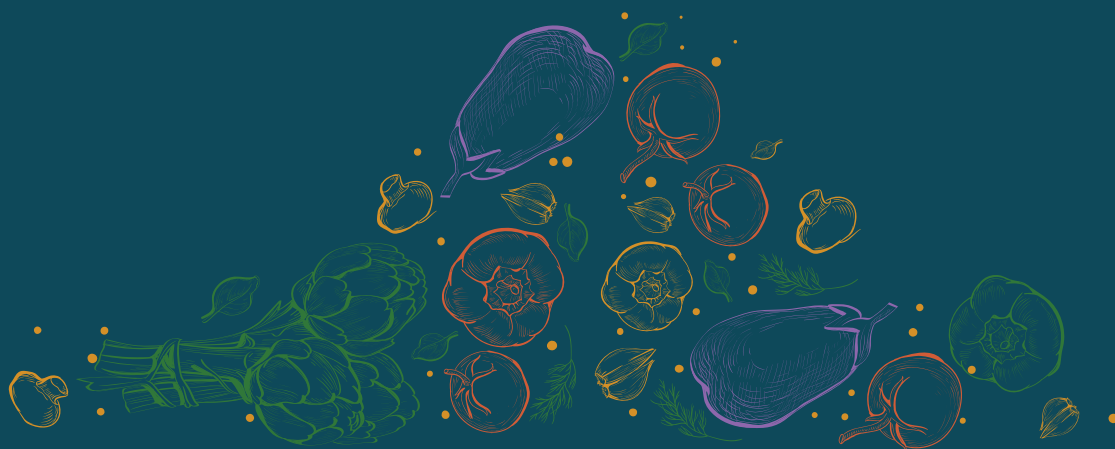
Legume asortate la grătar | Grilled assorted vegetables
150 g/ 21 lei

[ciuperci, dovlecei, roșii cherry, vinete, vin, sare, piper. 75 kcal/ 100 g]

Carpaccio de ananas cu sos de fructe de pădure | Pineapple carpaccio with forest fruit sauce
150 g/ 37 lei

[ananas, fructe de pădure*, zahăr, mentă, **miez de nucă**, sirop Monin. 291 kcal/ 100 g]

MENIU
de *Post*



Pescarus[®]