# MENIU POST

# MENIU POST

**BĂRCUȚĂ UMPLUTĂ CU CIUPERCI ȘI BULGUR** 250 g — 32 LEI
dovlecei, ciuperci, **bulgur**, roșii cherry, năut, **sos de soia**, sare, piper. 51 kcal / 100 g, 0E

**SALATĂ TABOULEH** 300 g — 37 LEI
roșii, măsline, **miez de nucă**, suc de lămâie*, verdeață, piper, sare, ulei de măsline. 177 kcal / 100 g, 1E

**STEAK DIN SFECLĂ ȘI MIX DE SALATĂ** 180 g — 32 LEI
sfeclă roșie, baby spanac, rodii, roșii cherry, oțet balsamic, năut, ulei, sare, piper. 99 kcal / 100 g, 0E

**TOCĂNIȚĂ DE CIUPERCI CU MĂMĂLIGUȚĂ COAPTĂ** 250/ 300 g — 42 LEI
ciuperci, mix de ciuperci*, ardei capia, ceapă, usturoi, roșii întregi decojite, pastă de tomate, amidon, mălai. 140 kcal / 100 g, 0E

**DUO HUMMUS CU FOCACCIA** 220/ 150 g — 41,50 LEI
**pastă de susan**, suc de lămâie*, năut, usturoi, **nucă**, ceapă verde, roșii, ciuperci, **făină**, drojdie. 223 kcal / 100 g, 3E

**COSTIȚE DE PORUMB** 180 g — 26 LEI
porumb*, boia, sare. 87 kcal / 100 g, 0E

**ROLL VEGETARIAN** 385 g — 55 LEI
castraveți, avocado, dovlecei, ghimbir marinat, wasabi, **sos de soia**, alge, **sos unagi**. 172 kcal / 100 g, 13E

**EDAMAME CU FULGI DE SARE** 300 g — 27 LEI
**edamame***, sare. 166 kcal / 100 g, 0E

**SALATĂ DE VINETE** 250 g — 28 LEI
vinete, roșii, ceapă. 53 kcal / 100 g, 0E

**ZACUSCĂ** 200 g — 38 LEI
vinete, ardei capia, ceapă, pastă de tomate, roșii întregi decojite. 146 kcal / 100 g, 0E

**TARTAR DE AVOCADO** 240/ 50 g — 51 LEI
avocado, roșii, verdeață, usturoi, **baghetă albă***, busuioc, suc de lămâie*. 189 kcal / 100 g, 0E

**CREMĂ DE LEGUME** 350/ 50 g — 31 LEI
cartofi, morcovi, **țelină**, dovlecei, ardei gras, ceapă, **baghetă albă***, **chiflă Kaiser***. 117 kcal / 100 g, 3E

**CARPACCIO DE ANANAS CU SOS DE FRUCTE DE PĂDURE** 150 g — 37 LEI
ananas, fructe de pădure*, zahăr, mentă, **miez de nucă**, sirop Monin. 291 kcal / 100 g, 3E