Lyra Restaurant

Bld. Marea Unire 107, Galați, 800329
+ 40 742 011 117

„NU EXISTĂ DRAGOSTE MAI SINCERĂ DECÂT DRAGOSTEA PENTRU MÂNCARE”

- GEORGE BERNARD SHAW

Lyra Restaurant

RECOMANDAREA BUCĂTARULUI CHEF IRINA:

PIEPT DE PUI ÎN STIL CHINEZESC, ÎN ANANAS (350 G)

60 lei

(piept de pui, ananas, ardei gras, praz, sos soia, sos teriyaki, ardei iute, susan)

Lyra Restaurant

MIC DEJUN

TIMP MEDIU DE PREPARARE 15-20 MIN; INTERVAL ORAR 10:00 - 12:00

SANDWICH CU GUACAMOLE, OUĂ POȘATE ȘI SOMON FUMÉ (300 G)

35 lei

(pâine, roșii cherry, ceapă, file somon afumat, ulei de măsline, ouă, avocado, lămâie)

Valori nutritionale / portie (300g) Valoare energetica: 2427.38 Kj /580.16 KCal
, Grasimi: 31.24 g, Acizi grasi saturati: 6.22 g, Glucide: 54.56 g, Zaharuri: 2.66 g, Proteine: 22.37 g, Sare: 0.53 g
Valori nutritionale / 100g Valoare energetica: 809.13 Kj /193.39 KCal, Grasimi: 10.41 g, Acizi grasi saturati: 2.07 g, Glucide: 18.19 g, Zaharuri: 0.89 g, Proteine: 7.46 g, Sare: 0.18 g
Alergeni: Gluten, Peste, Oua

OUĂ BENEDICT CU SOS GORGONZOLA (300 G)

38 lei

(ouă, bacon, brânză gorgonzola, smântână lichidă, pâine, mix salată, roșii cherry)

Valori nutritionale / portie (300g): Valoare energetica / 529.09 Kcal , 2213.72 Kj, Grasimi : 39.77 g, Acizi grasi saturati : 17.56 g, Glucide : 26.7 g, Zaharuri : 3.9 g, Proteine: 14.94 g, Sare : 6.6 g
Valori nutritionale / 100 g: Valoare energetica 176.36 KCal ,737.91 Kj, Grasimi 13.26 g, Acizi grasi saturati : 5.85 g, Glucide 8.9 g, Zaharuri 1.3 g, Proteine : 4.98 g, Sare : 2.2 g
Alergeni : Gluten, Lapte, Oua

CLĂTITE CU SOMON FUMÉ ȘI CREMĂ DE BRÂNZĂ (240/50 G)

40 lei

(file de somon afumat, foi de clătite, cremă de brânză, castravete, lămâi, germeni de legume)

Valori nutritionale / portie (290g) Valoare energetica: 1919.82 Kj /458.84 KCal, Grasimi: 29.9 g, Acizi grasi saturati: 12.26 g, Glucide: 29.15 g, Zaharuri: 4.88 g, Proteine: 19.76 g, Sare: 2.19 g
Valori nutritionale / 100g Valoare energetica: 662.01 Kj /158.22 KCal, Grasimi: 10.31 g, Acizi grasi saturati: 4.23 g, Glucide: 10.05 g, Zaharuri: 1.68 g, Proteine: 6.81 g, Sare: 0.76 g
Alergeni: Lapte, Peste, Gluten, Oua
Poate contine urme de: Gluten

CLĂTITE CU PIEPT DE PUI, BRÂNZĂ CHEDDAR ȘI SOS CREMOS CU CIUPERCI (230/100 G)

35 lei

(piept de pui, brânză cheddar, ciuperci champignon, ceapă, foi de clătite, smântână)

Valori nutritionale / portie (330g) Valoare energetica: 825.13 KCal /3452.32 Kj, Grasimi: 72.62 g, Acizi grasi saturati: 14.9 g, Glucide 10.01 g, Zaharuri: 1.35 g, Proteine: 32.84 g, Sare: 7.8 g
Valori nutritionale / 100g Valoare energetica: 250.04 KCal /1046.16 Kj, Grasimi: 22 g , Acizi grasi saturati: 4.52 g, Glucide: 3.03g, Zaharuri: 0.41 g, Proteine: 9.95 g, Sare: 2.36 g
Alergeni: Lapte

Lyra Restaurant

MIC DEJUN

TIMP MEDIU DE PREPARARE 15-20 MIN; INTERVAL ORAR 10:00 - 12:00

CLĂTITE CU CREMĂ DE CIOCOLATĂ, BANANĂ, SOS DE CIOCOLATĂ (230/80 G)

25 lei

(foi de clătite, cremă de ciocolată, banană, topping de ciocolată, mentă)

Valori nutritionale / portie (310g) Valoare energetica: 2952.86 Kj /705.75 KCal, Grasimi: 30.86 g, Acizi grasi saturati: 7.11 g, Glucide: 118.32 g, Zaharuri: 79.36 g, Proteine: 10.6 g, Sare: 0.21 g
Valori nutritionale / 100g Valoare energetica: 952.54 Kj /227.66 KCal, Grasimi: 9.95 g, Acizi grasi saturati: 2.29 g, Glucide: 38.17g, Zaharuri: 25.6 g, Proteine: 3.42 g, Sare: 0.07 g
Poate contine urme de: Gluten

PAPANAȘI CU BRÂNZĂ PROASPĂTĂ ȘI SOMON FUMÉ (200 G)

35 lei

(file somon afumat, castraveți, brânză de vaci, ouă, griș, lămâie)

Valori nutritionale / portie (200g) Valoare energetica: 1654.08 Kj /395.33 KCal, Grasimi: 27.2 g, Acizi grasi saturati: 5.12 g, Glucide:16.79 g, Zaharuri: 4.27 g, Proteine: 19.1 g, Sare: 1.41 g
Valori nutritionale / 100g Valoare energetica: 827.04 Kj /197.67 KCal, Grasimi: 13.6 g, Acizi grasi saturati: 2.56 g, Glucide: 8.39g, Zaharuri: 2.14 g, Proteine: 9.55 g, Sare: 0.7 g
Alergeni: Lapte, Peste, Oua, Gluten
Poate contine urme de: Gluten

GRANOLA CU IAURT, FRUCTE ȘI MIERE (320 G)

20 lei

(iaurt, musli crunch, mere, afine, miere poliflorā, mentă)

Valori nutritionale/portie(320g) Valoare energetica: 1941.94 Kj /464.13 KCal, Grasimi: 14.39 g, Acizi grasi saturati: 4.41 g, Glucide:73.92 g, Zaharuri: 8.21 g, Proteine: 11.54 g, Sare: 0.39 g
Valori nutritionale/100g Valoare energetica: 606.86 Kj /145.04 KCal, Grasimi: 4.5 g, Acizi grasi saturati: 1.38 g, Glucide: 23.1 g, Zaharuri: 2.57 g, Proteine: 3.61 g, Sare: 0.12 g
Alergeni: Lapte

Lyra Restaurant

ANTREURI

TIMP MEDIU DE PREPARARE 20 MIN

PLATOU BRÂNZETURI CU FRUCTE USCATE ȘI NUCI (280 G)

45 lei

(brânză Camembert, cașcaval Emmental, parmezan, gorgonzola, caise uscate, merișoare uscate, miez de nucă, grisine, germeni de legume, miere și pesto)

Valori nutritionale / portie (280g) Valoare energetica: 4127.24 Kj /986.43 KCal, Grasimi: 62.75 g, Acizi grasi saturati: 30.66 g, Glucide:67.46 g, Zaharuri: 4.81 g, Proteine: 52.18 g, Sare: 2.66 g
Valori nutritionale / 100g Valoare energetica: 1474.02 Kj /352.3 KCal, Grasimi: 22.41 g, Acizi grasi saturati: 10.95 g, Glucide:24.09 g, Zaharuri: 1.72 g, Proteine: 18.63 g, Sare: 0.95 g
Alergeni: Lapte, Fructe cu coajă lemnoasă, Gluten
Poate contine urme de: Lapte, Mustar, Soia, Seminte de susan

PATE DE CURCAN CU DULCEAȚĂ DE ROȘII CHERRY ȘI CEAPĂ CARAMELIZATĂ (100/80/50/50 G)

29 lei

(baghetă franțuzească, ficat de curcan, roșii cherry, ceapă, mix de salată, morcov)

Valori nutritionale / portie (280g) Valoare energetica: 1623.49 Kj /388.03 KCal, Grasimi: 5.58 g, Acizi grasi saturati: 3.05 g, Glucide:78.24 g, Zaharuri: 4.41 g, Proteine: 5.47 g, Sare: 1.31 g
Valori nutritionale / 100g Valoare energetica: 579.82 Kj /138.58 KCal, Grasimi: 1.99 g, Acizi grasi saturati: 1.09 g, Glucide: 27.94g, Zaharuri: 1.58 g, Proteine: 1.95 g, Sare: 0.47 g
Alergeni: Lapte, Gluten

BRUSCHETTE CU SOMON FUMÉ ȘI CASTRAVETE (100 G)

30 lei

(baghetă franțuzească, somon fumé, castravete, avocado, germeni de legume, lămâie)

Valori nutritionale / portie (100g) Valoare energetica: 688.45 Kj /164.55 KCal , Grasimi: 7.79 g, Acizi grasi saturati: 0.9 g, Glucide: 18.06g, Zaharuri: 1.68 g, Proteine: 6.8 g, Sare: 0.64 g
Alergeni: Peste

BRUSCHETTE CU PROSCIUTTO ȘI PARMEZAN (100 G)

25 lei

(baghetă franțuzească, prosciutto crudo slices, parmezan, cremă de brânză)

Valori nutritionale / 100g Valoare energetica: 1523.28 Kj /364.07 KCal, Grasimi: 12.57 g, Acizi grasi saturati: 6.63 g, Glucide:19.68 g, Zaharuri: 0.33 g, Proteine: 16.1 g, Sare: 0.4 g
Alergeni: Lapte, Gluten

BRUSCHETTE CAPRESE (100 G)

20 lei

(baghetă franțuzească, roșii, mozzarella, pesto, ulei de măsline)

Valori nutritionale / portie (100g) Valoare energetica: 1169.71 Kj /279.57 KCal, Grasimi: 9.41 g, Acizi grasi saturati: 3.35 g, Glucide:17.59 g, Zaharuri: 1.26 g, Proteine: 8.57 g, Sare: 1.36 g
Alergeni: Lapte, Gluten
Poate contine urme de: Dioxidul de sulf si sulfiții

Lyra Restaurant

SALATE

TIMP MEDIU DE PREPARARE 20 MIN

SALATĂ MANZO CU AVOCADO (250 G)

59 lei

(mușchi Black Angus, parmezan, avocado, roșii, ulei de măsline, soia)

Valori nutritionale / portie (250g) Valoare energetica: 352.53 KCal /1474.98 Kj, Grasimi: 26.11 g, Acizi grasi saturati: 5.51 g, Glucide:11.63 g, Zaharuri: 6.7 g, Proteine: 22.77 g, Sare: 4.57 g
Valori nutritionale / 100g Valoare energetica: 141.01 KCal /589.99 Kj, Grasimi: 10.44 g, Acizi grasi saturati: 2.2 g, Glucide: 4.65g, Zaharuri: 2.68 g, Proteine: 9.11 g, Sare: 1.83 g
Alergeni: Mustar, Soia, Lapte, Gluten, Seminte de susan

SALATĂ MAGRET (300 G)

55 lei

(piept de rață afumat, ou de prepeliță, mix de salată, baghetă franțuzească, brânză Camembert, roșii cherry, afine, ulei, germeni de legume)

Valori nutritionale / portie (300g) Valoare energetica: 2333.99 Kj /557.84 KCal, Grasimi: 37.92 g, Acizi grasi saturati: 10.91 g, Glucide:26.17 g, Zaharuri: 2.11 g, Proteine: 27.09 g, Sare: 1.16 g
Valori nutritionale / 100g Valoare energetica: 778 Kj /185.95 KCal, Grasimi: 12.64 g, Acizi grasi saturati: 3.64 g, Glucide: 8.72g, Zaharuri: 0.7 g, Proteine: 9.03 g, Sare: 0.39 g
Alergeni: Telina, Lapte, Oua, Mustar
Poate contine urme de: Telina, Dioxidul de sulf si sulfiții

SALATĂ CAESAR (350 G)

49 lei

(salată iceberg, piept de pui, bacon, ou, parmezan, crutoane, dressing de maioneză cu anchois)

Valori nutritionale / portie (350g) Valoare energetica: 665.93 KCal /2786.27 Kj , Grasimi: 46.45 g, Acizi grasi saturati: 9.03 g, Glucide: 21.94 g, Zaharuri: 2.16 g, Proteine: 39.09 g, Sare: 3.4 g
Valori nutritionale / 100g Valoare energetica: 190.27 KCal /796.08 Kj , Grasimi: 13.27 g, Acizi grasi saturati: 2.58 g, Glucide: 6.27 g, Zaharuri: 0.62 g, Proteine: 11.17 g, Sare: 0.97 g
Alergeni: Lapte, Peste, Oua, Mustar, Gluten

SALATĂ GRECEASCĂ (350 G)

35 lei

(roșii, castraveți, ardei gras, măsline Kalamata, brânză feta, dressing)

Valori nutritionale / portie (350g) Valoare energetica: 425.07 KCal /1778.5 Kj , Grasimi: 36.56 g, Acizi grasi saturati: 2.74 g, Glucide: 17.82 g, Zaharuri: 2.64 g, Proteine: 6.47 g, Sare: 0.02 g
Valori nutritionale / 100g Valoare energetica: 121.45 KC**al** /508.14 Kj , Grasimi: 10.45 g, Acizi grasi saturati: 0.78 g, Glucide: 5.09 g, Zaharuri: 0.75 g, Proteine: 1.85 g, Sare: 0.01 g
Alergeni: Lapte

SALATĂ CALDĂ CU SOS DE MUȘTAR ȘI FALAFEL (350 G)

29 lei

(broccoli, păstăi verzi, morcov, ardei gras, smântână lichidă, salată iceberg, roșii cherry, falafel, sos de soia, verdeață)

Valori nutritionale / portie (350g) Valoare energetica: 1694.68 Kj /405.04 KCal , Grasimi: 19.44 g, Acizi grasi saturati: 12.16 g, Glucide:18.42 g, Zaharuri: 10.37 g, Proteine: 14.22 g, Sare: 3 g
Valori nutritionale / 100g Valoare energetica: 484.2 Kj /115.73 KCal , Grasimi: 5.56 g, Acizi grasi saturati: 3.48 g, Glucide: 5.26 g, Zaharuri: 2.96 g, Proteine: 4.06 g, Sare: 0.86 g
Alergeni: Seminte de susan, Lapte, Mustar, Gluten, Soia
Poate contine urme de: Telina

Lyra Restaurant

SUPE

TIMP MEDIU DE PREPARARE 20 MIN

SUPĂ DE PEȘTE CU FRUCTE DE MARE ȘI ȘOFRAN (350 G)

45 lei

(somon, șalău, creveți, carne de midii, roșii, praz, șofran, calamar)

Valori nutritionale / portie (300g) Valoare energetica: 289.65 KCal /1212.88 Kj , Grasimi: 14.16 g, Acizi grasi saturati: 0.41 g, Glucide: 12.57 g, Zaharuri: 2.54 g, Proteine: 29.65 g, Sare: 2.19 g
Valori nutritionale / 100g Valoare energetica: 96.55 KCal /404.29 Kj , Grasimi: 4.72 g, Acizi grasi saturati: 0.14 g, Glucide: 4.19 g, Zaharuri: 0.85 g, Proteine: 9.88 g, Sare: 0.73 g
Alergeni: Moluste, Peste, Crustacee *provenit din produse congelate

SUPĂ MEXICANĂ DE VITĂ (350 G)

40 lei

(pulpă de vită, fasole roșie, porumb, lipie)

Valori nutritionale / portie (350g) Valoare energetica: 493.62 KCal /2065.32 Kj , Grasimi: 26.01 g, Acizi grasi saturati: 1.34 g, Glucide: 40.33 g, Zaharuri: 6.68 g, Proteine: 23.16 g, Sare: 4.06 g
Valori nutritionale / 100g Valoare energetica: 141.04 KCal /590.09 Kj, Grasimi: 7.43 g, Acizi grasi saturati: 0.38 g, Glucide: 11.52 g, Zaharuri: 1.91 g, Proteine: 6.62 g, Sare: 1.16 g
Alergeni: Gluten *provenit din produse congelate

SUPĂ CREMĂ DE SPANAC CU CREVEȚI (350 G)

32 lei

(creveți, spanac, smântână, usturoi, unt, cimbru, sos chilli)

Valori nutritionale / portie (350g) Valoare energetica: 588.99 KCal /2464.31 Kj, Grasimi: 45.16 g, Acizi grasi saturati: 6.99 g, Glucide:21.95 g, Zaharuri: 12.63 g, Proteine: 23.89 g, Sare: 7.75 g
Valori nutritionale / 100g Valoare energetica: 168.28 KCal /704.09 Kj, Grasimi: 12.9 g, Acizi grasi saturati: 2 g, Glucide: 6.27 g,Zaharuri: 3.61 g, Proteine: 6.82 g, Sare: 2.22 g
Alergeni: Lapte, Crustacee, Soia, Gluten

SUPĂ CREMĂ DIN ARDEI COPT (350 G)

23 lei

(ardei gras, ceapă, usturoi, smântână, cimbru, praz)

Valori nutritionale / portie (350g) Valoare energetica: 336.58 KCal /1408.27 Kj, Grasimi: 22.58 g, Acizi grasi saturati: 8.7 g, Glucide:30.87 g, Zaharuri: 5.9 g, Proteine: 4.65 g, Sare: 3.55 g
Valori nutritionale / 100g Valoare energetica: 96.17 KCal /402.36 Kj, Grasimi: 6.45 g, Acizi grasi saturati: 2.49 g, Glucide: 8.82 g,Zaharuri: 1.68 g, Proteine: 1.33 g, Sare: 1.01 g
Alergeni: Lapte

Lyra Restaurant

POKE BOWLS
TIMP MEDIU DE PREPARARE 20 MIN

SPICY TUNA BOWL (400 G)

65 lei

(ton roșu, fasole Edamame, orez basmati, avocado, ou fiert, susan, maioneză, curry)

Valori nutritionale / portie (400g) Valoare energetica: 1069.36 KCal /4474.22 Kj, Grasimi: 49.39 g, Acizi grasi saturati: 15.51 g, Glucide:69.86 g, Zaharuri: 10.04 g, Proteine: 39.52 g, Sare: 11.76 g
Valori nutritionale / 100g Valoare energetica: 267.34 KCal /1118.55 Kj, Grasimi: 12.35 g, Acizi grasi saturati: 3.88 g, Glucide:17.46 g, Zaharuri: 2.51 g, Proteine: 9.88 g, Sare: 2.94 g
Alergeni: Peste, Soia, Gluten, Lapte, Oua, Mustar, Seminte de susan

CHICKEN TERIYAKI BOWL (450 G)

47 lei

(piept de pui, fasole Edamame, orez basmati, porumb, broccoli, morcov, praz, ardei iute, ananas, semințe de susan, sos Teriyaki, sos soia)

Valori nutritionale / portie (450g) Valoare energetica: 743.72 KCal /3111.73 Kj, Grasimi: 30.06 g, Acizi grasi saturati: 3.02 g, Glucide:82.3 g, Zaharuri: 5.19 g, Proteine: 35.33 g, Sare: 13.2 g
Valori nutritionale / 100g Valoare energetica: 165.27 KCal /691.5 Kj, Grasimi: 6.68 g, Acizi grasi saturati: 0.67 g, Glucide: 18.29g, Zaharuri: 1.15 g, Proteine: 7.85 g, Sare: 2.93 g
Alergeni: Soia, Gluten, Seminte de susan
Poate contine urme de: Telina

VEGAN TOFU BOWL (460 G)

45 lei

(cremă de brânză tofu, orez, castraveți, roșii cherry, fasole Edamame, morcov, ciuperci, mix de salată, semințe de susan, sos sweet chilli)

Valori nutritionale / portie (460g) Valoare energetica: 2470.4 Kj /590.44 KCal, Grasimi: 13.72 g, Acizi grasi saturati: 1.51 g, Glucide: 89.32 g, Zaharuri: 21.51 g, Proteine: 23.13 g, Sare: 7.05 g
Valori nutritionale / 100g Valoare energetica: 537.04 Kj /128.36 KCal, Grasimi: 2.98 g, Acizi grasi saturati: 0.33 g, Glucide: 19.42 g, Zaharuri: 4.68 g, Proteine: 5.03 g, Sare: 1.53 g
Alergeni: Soia, Gluten, Seminte de susan

SPRING ROLL BOWL (350 G)

29 lei

(pachețele de primăvară, orez basmati, castravete, roșii cherry, morcov, fasole Edamame, praz, semințe de susan, sos tartar din roșii)

Valori nutritionale / portie (350g) Valoare energetica: 730.78 KCal /3057.59 Kj, Grasimi: 39.91 g, Acizi grasi saturati: 3.59 g, Glucide: 76.75 g, Zaharuri: 6.07 g, Proteine: 14.36 g, Sare: 4.67 g
Valori nutritionale / 100g Valoare energetica: 208.79 KCal /873.6 Kj, Grasimi: 11.4 g, Acizi grasi saturati: 1.03 g, Glucide: 21.93g, Zaharuri: 1.73 g, Proteine: 4.1 g, Sare: 1.34 g
Alergeni: Gluten, Seminte de susan
Poate contine urme de: Soia, Seminte de susan, Telina

Lyra Restaurant

POKE BOWLS
TIMP MEDIU DE PREPARARE 20 MIN

HAWAII CLASSIC BOWL (400 G)

60 lei

(somon file, orez basmati, avocado, mango, fasole Edamame, ananas, castravete, sos de soia, ulei de măsline)

Valori nutritionale / portie (400g) Valoare energetica: 880.04 KCal /3682.06 Kj, Grasimi: 60.37 g, Acizi grasi saturati: 2.23 g, Glucide:69.97 g, Zaharuri: 13.81 g, Proteine: 24.6 g, Sare: 8.94 g
Valori nutritionale / 100g Valoare energetica: 220.01 KCal /920.52 Kj, Grasimi: 15.09 g, Acizi grasi saturati: 0.56 g, Glucide: 17.49 g, Zaharuri: 3.45 g, Proteine: 6.15 g, Sare: 2.24 g
Alergeni: Peste, Soia, Gluten, Seminte de susan

SHRIMP BOWL (400 G)

59 lei

(orez basmati, creveți, avocado, ghimbir marinat, mango, cartofi dulci, lămâie, portocală, sos Teriyaki)

Valori nutritionale / portie (400g) Valoare energetica: 2351.09 Kj /561.93 KCal , Grasimi: 22.14 g, Acizi grasi saturati: 2.91 g, Glucide: 76.02 g, Zaharuri: 7.85 g, Proteine: 17.93 g, Sare: 3.22 g
Valori nutritionale / 100g Valoare energetica: 587.77 Kj /140.48 KCal , Grasimi: 5.53 g, Acizi grasi saturati: 0.73 g, Glucide: 19.01g, Zaharuri: 1.96 g, Proteine: 4.48 g, Sare: 0.8 g
Alergeni: Crustacee

SPICY BEEF BOWL (450 G)

65 lei

(mușchi de vită Black Angus, orez sălbatic, fasole Edamame, castraveți, roșii cherry, ghimbir marinat, mix de salată, ardei iute, sos de soia, sos sweet chilli, sos Teriyaki, semințe de susan, ulei)

Valori nutritionale / portie (450g) Valoare energetica: 2588.94 Kj /618.77 KCal , Grasimi: 31.61 g, Acizi grasi saturati: 4.75 g, Glucide:47.46 g, Zaharuri: 15.7 g, Proteine: 32.81 g, Sare: 8.54 g
Valori nutritionale / 100g Valoare energetica: 575.32 Kj /137.51 KCal , Grasimi: 7.02 g, Acizi grasi saturati: 1.06 g, Glucide: 10.55g, Zaharuri: 3.49 g, Proteine: 7.29 g, Sare: 1.9 g
Alergeni: Gluten, Soia, Telina, Seminte de susan
Poate contine urme de: Telina, Gluten, Dioxidul de sulf si sulfiții, Arahide, Mustar

Lyra Restaurant

PREPARATE VEGETARIENE
TIMP MEDIU DE PREPARARE 20 MIN

PATE DIN ALUNE CU LIPIE CROCANTĂ (100/50/50 G)

25 lei

(alune, ceapă, miez de nucă, ardei gras, morcov, roșii, castraveți, lipie)

VValori nutritionale / portie (200g) Valoare energetica: 1591.08 Kj /380.28 KCal, Grasimi: 22.18 g, Acizi grasi saturati: 1.22 g, Glucide:35.26 g, Zaharuri: 3.52 g, Proteine: 11.66 g, Sare: 1.04 g
Valori nutritionale / 100g Valoare energetica: 795.54 Kj /190.14 KCal, Grasimi: 11.09 g, Acizi grasi saturati: 0.61 g, Glucide:17.63 g, Zaharuri: 1.76 g, Proteine: 5.83 g, Sare: 0.52 g
Alergeni: Gluten, Fructe cu coajă lemnoasă
Poate contine urme de: Gluten

LEGUME TEMPURA (200/30 G)

25 lei

(dovlecel, morcov, ardei gras, broccoli, făină Tempura)

Valori nutritionale / portie (230g) Valoare energetica: 1348.89 Kj /322.39 KCal, Grasimi: 21.46 g, Acizi grasi saturati: 2.32 g, Glucide: 27.44 g, Zaharuri: 3.72 g, Proteine: 5.31 g, Sare: 4.16 g
Valori nutritionale / 100g Valoare energetica: 586.47 Kj /140.17 KCal, Grasimi: 9.33 g, Acizi grasi saturati: 1.01 g, Glucide: 11.93 g, Zaharuri: 1.62 g, Proteine: 2.31 g, Sare: 1.81 g
Alergeni: Gluten, Soia

MIX DE SALATĂ CU ROȘII CHERRY, LĂMÂIE ȘI MIX DE SEMINȚE (300 G)

25 lei

(mix de salată, roșii cherry, ulei de măsline, lămâie, mix de semințe)

Valori nutritionale / portie (200g) Valoare energetica: 1324.6 Kj /316.59 KCal, Grasimi: 22.14 g, Acizi grasi saturati: 1.06 g, Glucide: 7.5 g, Zaharuri: 3.58 g, Proteine: 6.09 g, Sare: 0.14 g
Valori nutritionale / 100g Valoare energetica: 662.3 Kj /158.29 KCal, Grasimi: 11.07 g, Acizi grasi saturati: 0.53 g, Glucide: 3.75 g, Zaharuri: 1.79 g, Proteine: 3.04 g, Sare: 0.07 g

SALATĂ CU BRÂNZĂ TOFU ȘI LEGUME (300 G)

40 lei

(mix de salată, ardei gras, ciuperci, dovlecei, broccoli, morcov, brânză tofu, dressing citrice)

Valori nutritionale / portie (300g) Valoare energetica: 365.13 KCal /1527.71 Kj , Grasimi: 50.7 g, Acizi grasi saturati: 3.26 g, Glucide: 16.5 g, Zaharuri: 3.83 g, Proteine: 8.89 g, Sare: 4.25 g
Valori nutritionale / 100g Valoare energetica: 121.71 KCal /509.24 Kj , Grasimi: 16.9 g, Acizi grasi saturati: 1.09 g, Glucide: 5.5 g, Zaharuri: 1.28 g, Proteine: 2.96 g, Sare: 1.42 g
Alergeni: Mustar, Soia

Lyra Restaurant

PREPARATE VEGETARIENE
TIMP MEDIU DE PREPARARE 20 MIN

SUPĂ CREMĂ DE LINTE (300 G)

29 lei

(linte roșie, suc de roșii, legume, roșii pomodori secchi)

Valori nutritionale / portie (300g) Valoare energetica: 461.09 KCal /1929.19 Kj , Grasimi: 7.71 g, Acizi grasi saturati: 1 g, Glucide: 78.73 g, Zaharuri: 13.64 g, Proteine: 25.08 g, Sare: 3.78 g
Valori nutritionale / 100g Valoare energetica: 153.7 KCal /643.06 Kj , Grasimi: 2.57 g, Acizi grasi saturati: 0.33 g, Glucide: 26.24 g, Zaharuri: 4.55 g, Proteine: 8.36 g, Sare: 1.26 g
Alergeni: Telina

SUPĂ CREMĂ DE DOVLEAC CU SEMINȚE (350 G)

20 lei

(dovleac, morcov, ceapă, nucșoară, ulei, semințe de dovleac, curry)

Valori nutritionale / portie (350g) Valoare energetica: 1191.34 Kj /284.74 KCal, Grasimi: 19.16 g, Acizi grasi saturati: 2.42 g, Glucide:26.93 g, Zaharuri: 3.88 g, Proteine: 5.44 g, Sare: 4.12 g
Valori nutritionale / 100g Valoare energetica: 340.38 Kj /81.35 KCal, Grasimi: 5.47 g, Acizi grasi saturati: 0.69 g, Glucide: 7.69 g,Zaharuri: 1.11 g, Proteine: 1.56 g, Sare: 1.18 g

HUMUS ȘI FALAFEL CU SALATĂ DE LEGUME (100/100/100 G)

40 lei

(humus, falafel, roșii, castraveți, măsline verzi, ceapă, ulei de măsline, lipie)

Valori nutritionale / portie (300g) Valoare energetica: 2560.37 Kj /611.94 KCal, Grasimi: 17.69 g, Acizi grasi saturati: 1.23 g, Glucide:50.69 g, Zaharuri: 5.85 g, Proteine: 25.06 g, Sare: 3.15 g
Valori nutritionale / 100g Valoare energetica: 853.46 Kj /203.98 KCal, Grasimi: 5.9 g, Acizi grasi saturati: 0.41 g, Glucide: 16.9 g, Zaharuri: 1.95 g, Proteine: 8.35 g, Sare: 1.05 g
Alergeni: Fructe cu coajă lemnoasă, Lapte, Soia, Seminte de susan, Gluten
Poate contine urme de: Mustar, Oua, Lapte, Gluten

BURGER VEGETARIAN CU CARTOFI ȘI SOS (400 G)

49 lei

(chiflă burger, burger din soia, cartofi prăjiți, salată, roșii, castraveți, ketchup)

Valori nutritionale / portie (400g) Valoare energetica: 1569.61 Kj /375.15 KCal, Grasimi: 9.16 g, Acizi grasi saturati: 0.69 g, Glucide: 52.63 g, Zaharuri: 4.82 g, Proteine: 20.11 g, Sare: 1.64 g
Valori nutritionale / 100g Valoare energetica: 392.4 Kj /93.79 KCal, Grasimi: 2.29 g, Acizi grasi saturati: 0.17 g, Glucide: 13.16 g, Zaharuri: 1.21 g, Proteine: 5.03 g, Sare: 0.41 g
Poate contine urme de: Seminte de susan

Lyra Restaurant

PREPARATE VEGETARIENE
TIMP MEDIU DE PREPARARE 20 MIN

WRAP CU LEGUME ȘI TOFU, MIX DE SALATĂ ȘI TARTAR DE ROȘII (200/70/50 G)

40 lei

(tortilla, mix de salată, avocado, ardei gras, ciuperci, dovlecei, roșii, tofu, tartar de roșii)

Valori nutritionale / portie (320g) Valoare energetica: 390.66 KCal /1634.5 Kj , Grasimi: 47.23 g, Acizi grasi saturati: 5.2 g, Glucide: 45.39 g, Zaharuri: 7.44 g, Proteine: 12.33 g, Sare: 1.41 g
Valori nutritionale / 100g Valoare energetica: 122.08 KCal /510.78 Kj , Grasimi: 14.76 g, Acizi grasi saturati: 1.62 g, Glucide: 14.18 g, Zaharuri: 2.32 g, Proteine: 3.85 g, Sare: 0.44 g
Alergeni: Gluten, Soia *provenit din produse congelate

FETTUCCINE PRIMAVERA (350 G)

35 lei

(paste, ciuperci, dovlecei, roșii cherry, parmezan)

Valori nutritionale / portie (350g) Valoare energetica: 650.66 KCal /2722.37 Kj , Grasimi: 27.19 g, Acizi grasi saturati: 6.76 g, Glucide: 76.48 g, Zaharuri: 6.92 g, Proteine: 23.95 g, Sare: 1.82 g
Valori nutritionale / 100g Valoare energetica: 185.9 KCal /777.82 Kj , Grasimi: 7.77 g, Acizi grasi saturati: 1.93 g, Glucide: 21.85 g, Zaharuri: 1.98 g, Proteine: 6.84 g, Sare: 0.52 g
Alergeni: Gluten, Lapte

CURRY DE LEGUME (300 G)

29 lei

(cartofi, morcov, mazăre, ceapă, praz, lapte de cocos, boia iute, germeni de legume, semințe de chimion, cardamon)

Valori nutritionale / portie (300g) Valoare energetica: 382.59 KCal /1600.75 Kj, Grasimi: 19.54 g, Acizi grasi saturati: 2.14 g, Glucide: 46.28 g, Zaharuri: 7.91 g, Proteine: 6.73 g, Sare: 0.09 g
Valori nutritionale / 100g Valoare energetica: 127.53 KCal /533.58 Kj, Grasimi: 6.51 g, Acizi grasi saturati: 0.71 g, Glucide: 15.43g, Zaharuri: 2.64 g, Proteine: 2.24 g, Sare: 0.03 g
Alergeni: Gluten
Poate contine urme de: Fructe cu coajă lemnoasă, Seminte de susan, Gluten

Lyra Restaurant

PREPARATE DIN PEȘTE ȘI FRUCTE DE MARE
TIMP MEDIU DE PREPARARE 30 MIN

SOMON CU LEGUME SOTÉ ȘI PIURE DE MAZĂRE (180/100/100 G)

75 lei

(somon file, baby morcovi, broccoli, ardei gras, mazăre, ceapă, cartofi, germeni de legume, lămâie, unt, ulei)

Valori nutritionale / portie (380g) Valoare energetica: 1852.63 Kj /442.79 KCal, Grasimi: 25.65 g, Acizi grasi saturati: 6.48 g, Glucide: 22.95 g, Zaharuri: 3.15 g, Proteine: 31.55 g, Sare: 3.03 g
Valori nutritionale / 100g Valoare energetica: 487.54 Kj /116.52 KCal, Grasimi: 6.75 g, Acizi grasi saturati: 1.71 g, Glucide: 6.04 g, Zaharuri: 0.83 g, Proteine: 8.3 g, Sare: 0.8 g
Alergeni: Peste, Lapte
Poate contine urme de: Telina

TON ÎN CRUSTĂ DE SEMINȚE, TARTAR DE LEGUME ȘI MIX DE SALATĂ (150/150/50 G)

80 lei

(file de ton, roșii, porumb, năut, fasole roșie, mix de salată, lămâie)

Valori nutritionale / portie (350g) Valoare energetica: 451.45 KCal /1888.87 Kj , Grasimi: 26.38 g, Acizi grasi saturati: 3.32 g, Glucide: 26.18 g, Zaharuri: 7.2 g, Proteine: 28.91 g, Sare: 3.07 g
Valori nutritionale / 100g Valoare energetica: 128.99 KCal /539.68 Kj , Grasimi: 7.54 g, Acizi grasi saturati: 0.95 g, Glucide: 7.48 g, Zaharuri: 2.06 g, Proteine: 8.26 g, Sare: 0.88 g
Alergeni: Peste, Seminte de susan *provenit din produse congelate

DORADA COAPTĂ CU LĂMÂIE ȘI CIMBRU, BROCCOLI SOTÉ ȘI ROȘII CONCASSÉ (350 G)

65 lei

(dorada, broccoli, roșii cherry, usturoi, cimbru, lămâie, sos de soia, sos sweet chilli, germeni de legume, unt)

Valori nutritionale / portie (350g) Valoare energetica: 443.89 KCal /1857.24 Kj, Grasimi: 27.33 g, Acizi grasi saturati: 11.05 g, Glucide: 12.97 g, Zaharuri: 6.58 g, Proteine: 38.31 g, Sare: 3.77 g
Valori nutritionale / 100g Valoare energetica: 126.83 KCal /530.64 Kj, Grasimi: 7.81 g, Acizi grasi saturati: 3.16 g, Glucide: 3.7 g,Zaharuri: 1.88 g, Proteine: 10.95 g, Sare: 1.08 g
Alergeni: Peste, Lapte, Soia, Gluten
Poate contine urme de: Telina

FILÉ DE ȘALĂU PE PAT DE LEGUME (180/150/50 G)

45 lei

(file de șalău, dovlecel, ardei gras, broccoli, cartofi, usturoi, praz, pesmet, unt)

Valori nutritionale / portie (380g) Valoare energetica: 1654.09 Kj /395.33 KCal, Grasimi: 15.85 g, Acizi grasi saturati: 8.62 g, Glucide: 30.83 g, Zaharuri: 3.2 g, Proteine: 31.58 g, Sare: 5.53 g
Valori nutritionale / (100g) Valoare energetica: 435.29 Kj /104.04 KCal, Grasimi: 4.17 g, Acizi grasi saturati: 2.27 g, Glucide: 8.11g, Zaharuri: 0.84 g, Proteine: 8.31 g, Sare: 1.46 g
Alergeni: Peste, Lapte, Gluten
Poate contine urme de: Telina

FISH FINGERS CU CARTOFI PRĂJIȚI ȘI SOS TARTAR (200/150/100 G)

50 lei

(file de șalău, cartofi și sos de maioneză cu castraveți murați și capere)

Valori nutritionale / portie (450g) Valoare energetica: 1284.99 KCal /5376.42 Kj , Grasimi: 104.74 g, Acizi grasi saturati: 9.55 g, Glucide: 59.4 g, Zaharuri: 1.51 g, Proteine: 24.46 g, Sare: 2.38 g
Valori nutritionale / 100g Valoare energetica: 285.55 KCal /1194.76 Kj , Grasimi: 23.28 g, Acizi grasi saturati: 2.12 g, Glucide: 13.2 g, Zaharuri: 0.34 g, Proteine: 5.44 g, Sare: 0.53 g
Alergeni: Peste, Oua, Gluten *provenit din produse congelate

Lyra Restaurant

PREPARATE DIN PEȘTE ȘI FRUCTE DE MARE
TIMP MEDIU DE PREPARARE 30 MIN

SOTÉ DIN FRUCTE DE MARE CU LAPTE DE COCOS (400/50 G)

75 lei

(creveți, calamar, carne de midii, scoici în cochilie, broccoli, ardei gras, roșii cherry, lapte de cocos, lămâie, baghetă franțuzească)

Valori nutritionale / portie (450g) Valoare energetica: 559.29 KCal /2340.52 Kj , Grasimi: 28.84 g, Acizi grasi saturati: 11.89 g, Glucide: 50.12 g, Zaharuri: 4.83 g, Proteine: 26.22 g, Sare: 4.19 g
Valori nutritionale / 100g Valoare energetica: 124.29 KCal /520.12 Kj , Grasimi: 6.41 g, Acizi grasi saturati: 2.64 g, Glucide: 11.14 g, Zaharuri: 1.07 g, Proteine: 5.83 g, Sare: 0.93 g
Alergeni: Gluten, Fructe cu coajă lemnoasă, Moluste, Peste, Crustacee *provenit din produse congelate

SCOICI ÎN COCHILIE CU SOS DE VIN ROȘU (400/50/50 G)

50 lei

(scoici în cochilie, usturoi, ardei peperoncino, suc de roșii, rozmarin, ulei măsline, cimbru verde, vin roșu, lămâie, baghetă franțuzească)

Valori nutritionale / portie (500g) Valoare energetica: 2521.24 Kj /602.59 KCal, Grasimi: 30.68 g, Acizi grasi saturati: 2.5 g, Glucide:38.58 g, Zaharuri: 3.46 g, Proteine: 6.33 g, Sare: 36.89 g
Valori nutritionale / 100g Valoare energetica: 504.25 Kj /120.52 KCal, Grasimi: 6.14 g, Acizi grasi saturati: 0.5 g, Glucide: 7.72 g,Zaharuri: 0.69 g, Proteine: 1.27 g, Sare: 7.38 g
Alergeni: Moluste
Poate contine urme de: Mustar, Seminte de susan, Telina, Fructe cu coajă lemnoasă, Dioxidul de sulf si
sulfiții, Soia

CREVEȚI ÎN SOS DE ROȘII, CU BRÂNZĂ FETA, LA CUPTOR (350 G)

68 lei

(creveți, suc de roșii, brânză Feta)

Valori nutritionale / portie (350g) Valoare energetica: 286.69 KCal /1199.52 Kj , Grasimi: 12.25 g, Acizi grasi saturati: 0.78 g, Glucide: 16.12 g, Zaharuri: 2.38 g, Proteine: 23.44 g, Sare: 5.78 g
Valori nutritionale / 100g Valoare energetica: 81.91 KCal /342.72 Kj , Grasimi: 3.5 g, Acizi grasi saturati: 0.22 g, Glucide: 4.61 g, Zaharuri: 0.68 g, Proteine: 6.7 g, Sare: 1.65 g
Alergeni: Crustacee, Peste, Lapte *provenit din produse congelate

INELE DE CALAMAR PANE, MIX DE SALATĂ, DRESSING DE LĂMÂIE CU VERDEȚURI (200/80/50 G)

65 lei

(calamar, mix de salată, dressing de lămâie)

Valori nutritionale / portie (330g) Valoare energetica: 893.43 KCal /3738.1 Kj , Grasimi: 54.93 g, Acizi grasi saturati: 6.88 g, Glucide: 79.67 g, Zaharuri: 4.92 g, Proteine: 22.4 g, Sare: 5.72 g
Valori nutritionale / 100g Valoare energetica: 270.74 KCal /1132.76 Kj , Grasimi: 16.64 g, Acizi grasi saturati: 2.09 g, Glucide: 24.14 g, Zaharuri: 1.49 g, Proteine: 6.79 g, Sare: 1.73 g
Alergeni: Peste, Moluste, Gluten, Mustar, Oua *provenit din produse congelate

RISOTTO CU FRUCTE DE MARE (350 G)

60 lei

(orez, creveți, calamar, carne de midii, sos de smântână, parmezan)

Valori nutritionale / portie (350g) Valoare energetica: 748.7 KCal /3132.54 Kj , Grasimi: 41.33 g, Acizi grasi saturati: 19.98 g, Glucide: 62.29 g, Zaharuri: 3.81 g, Proteine: 26.87 g, Sare: 1.95 g
Valori nutritionale / 100g Valoare energetica: 213.91 KCal /895.01 Kj , Grasimi: 11.81 g, Acizi grasi saturati: 5.71 g, Glucide: 17.8 g, Zaharuri: 1.09 g, Proteine: 7.68 g, Sare: 0.56 g
Alergeni: Crustacee, Peste, Moluste, Lapte *provenit din produse congelate

Lyra Restaurant

PREPARATE DIN CARNE DE PASĂRE
TIMP MEDIU DE PREPARARE 30-40 MIN

PIEPT DE RAȚĂ CU PARĂ FIARTĂ ÎN VIN ȘI SOS DE PORTOCALE (200/120/80 G)

85 lei

(piept de rață, pere în vin, sos de portocale, rozmarin)

Valori nutritionale / portie (400g) Valoare energetica: 2771.63 Kj /662.43 KCal, Grasimi: 38.36 g, Acizi grasi saturati: 9.65 g, Glucide:41.81 g, Zaharuri: 15.63 g, Proteine: 30.01 g, Sare: 4.68 g
Valori nutritionale / 100g Valoare energetica: 692.91 Kj /165.61 KCal, Grasimi: 9.59 g, Acizi grasi saturati: 2.41 g, Glucide: 10.45 g, Zaharuri: 3.91 g, Proteine: 7.5 g, Sare: 1.17 g
Alergeni: Soia
Poate contine urme de: Gluten

PULPĂ DE RAȚĂ ÎNĂBUȘITĂ CU LEGUME ȘI PIURE DIN CARTOFI (50/100/200 G)

65 lei

(pulpă de rață, legume cu sos roșu, piure din cartofi)

Valori nutritionale / portie (450g) Valoare energetica: 566.98 KCal /2372.23 Kj , Grasimi: 36.44 g, Acizi grasi saturati: 11.98 g, Glucide: 40.37 g, Zaharuri: 5.74 g, Proteine: 15.33 g, Sare: 3.39 g
Valori nutritionale / 100g Valoare energetica: 126 KCal /527.16 Kj , Grasimi: 8.1 g, Acizi grasi saturati: 2.66 g, Glucide: 8.97 g, Zaharuri: 1.27 g, Proteine: 3.41 g, Sare: 0.75 g
Alergeni: Telina, Lapte, Soia *provenit din produse congelate

PIEPT DE CURCAN MARINAT, CAMEMBERT ȘI ANANAS LA GRĂTAR, MIX DE SALATĂ ȘI DRESSING DE CITRICE (200/180/50 G)

85 lei

(piept de curcan, brânză Camembert, ananas, mix de salată, dressing)

Valori nutritionale / portie (430g) Valoare energetica: 882.31 KCal /3691.61 Kj , Grasimi: 65.79 g, Acizi grasi saturati: 24.32 g, Glucide: 18.53 g, Zaharuri: 2.29 g, Proteine: 45.06 g, Sare: 9.64 g
Valori nutritionale / 100g Valoare energetica: 205.19 KCal /858.51 Kj , Grasimi: 15.3 g, Acizi grasi saturati: 5.66 g, Glucide: 4.31 g, Zaharuri: 0.53 g, Proteine: 10.48 g, Sare: 2.24 g
Alergeni: Lapte, Mustar *provenit din produse congelate

PIEPT DE PUI ÎN STIL CHINEZESC, ÎN ANANAS (350 G)

60 lei

(piept de pui, ananas, ardei gras, praz, sos soia, sos teriyaki, ardei iute, susan)

Valori nutritionale / portie (350g) Valoare energetica: 436.61 KCal /1826.79 Kj, Grasimi: 22.66 g, Acizi grasi saturati: 1.98 g, Glucide:27.02 g, Zaharuri: 3.27 g, Proteine: 32.41 g, Sare: 13.82 g
Valori nutritionale / 100g Valoare energetica: 124.75 KCal /521.94 Kj, Grasimi: 6.47 g, Acizi grasi saturati: 0.57 g, Glucide: 7.72g, Zaharuri: 0.94 g, Proteine: 9.26 g, Sare: 3.95 g
Alergeni: Soia, Gluten, Seminte de susan

Lyra Restaurant

PREPARATE DIN CARNE DE PASĂRE
TIMP MEDIU DE PREPARARE 30-40 MIN

CRISPY DIN PIEPT DE PUI, CARTOFI PRĂIȚI, SOS CHILLI ȘI SOS TARTAR (200/200/100 G)

49 lei

(piept de pui, cartofi, sos chilli și sos de maioneză cu castraveți murați și capere)

Valori nutritionale / portie (500g) Valoare energetica: 1342.86 KCal /5618.51 Kj , Grasimi: 83.3 g, Acizi grasi saturati: 8.88 g, Glucide: 108.25 g, Zaharuri: 3.73 g, Proteine: 37.9 g, Sare: 8.17 g
Valori nutritionale / (100g) Valoare energetica: 268.57 KCal /1123.7 Kj , Grasimi: 16.66 g, Acizi grasi saturati: 1.78 g, Glucide: 21.65 g, Zaharuri: 0.75 g, Proteine: 7.58 g, Sare: 1.63 g
Alergeni: Gluten, Oua *provenit din produse congelate

QUESADILLA CU PUI, CARTOFI PRĂJIȚI ȘI SOS CHILLI (200/150/50 G)

55 lei

(tortilla, piept de pui, cașcaval, tartar de roșii, sos sweet chilli, cartofi)

Valori nutritionale / portie (400g) Valoare energetica: 787.47 KCal /3294.75 Kj , Grasimi: 42.81 g, Acizi grasi saturati: 11.52 g, Glucide: 56.32 g, Zaharuri: 3.27 g, Proteine: 43.07 g, Sare: 6.23 g
Valori nutritionale / (100g) Valoare energetica: 196.87 KCal /823.69 Kj , Grasimi: 10.7 g, Acizi grasi saturati: 2.88 g, Glucide: 14.08 g, Zaharuri: 0.82 g, Proteine: 10.77 g, Sare: 1.56 g
Alergeni: Lapte, Gluten, Soia *provenit din produse congelate

PUIȘOR LA CUPTOR CU MĂMĂLIGUȚĂ LA GRĂTAR ȘI LEGUME MARINATE (350 G)

60 lei

(jumătate de puișor Coquelet, ardei gras, vinete, ciuperci, dovlecei, mămăliguță)

Valori nutritionale / portie (550g) Valoare energetica: 962.04 KCal /4025.19 Kj , Grasimi: 39.03 g, Acizi grasi saturati: 15.63 g, Glucide: 98.84 g, Zaharuri: 8.78 g, Proteine: 59.29 g, Sare: 8.04 g
Valori nutritionale / 100g Valoare energetica: 174.92 KCal /731.85 Kj , Grasimi: 7.1 g, Acizi grasi saturati: 2.84 g, Glucide: 17.97 g, Zaharuri: 1.6 g, Proteine: 10.78 g, Sare: 1.46 g
Alergeni: Lapte

PIEPT DE PUI ASIATIC CU OREZ BASMATI ȘI LEGUME (200/150 G)

45 lei

(piept de pui, orez basmati, morcov, apio, praz, sos de soia, sos sweet chilli)

Valori nutritionale / portie (350g) Valoare energetica: 795.14 KCal /3326.87 Kj , Grasimi: 39.86 g, Acizi grasi saturati: 5.43 g, Glucide: 42.59 g, Zaharuri: 1.72 g, Proteine: 62.59 g, Sare: 0.99 g
Valori nutritionale / 100g Valoare energetica: 227.18 KCal /950.53 Kj , Grasimi: 11.39 g, Acizi grasi saturati: 1.55 g, Glucide: 12.17 g, Zaharuri: 0.49 g, Proteine: 17.88 g, Sare: 0.28 g
Alergeni: Telina, Soia, Seminte de susan *provenit din produse congelate

Lyra Restaurant

PREPARATE DIN CARNE DE PORC
TIMP MEDIU DE PREPARARE 30-40 MIN

MUȘCHIULEȚ DE PORC LA TIGAIE CU SOS DE PIPER VERDE ȘI LEGUME SOTÉ (180/80/150 G)

60 lei

(mușchi de porc, ardei gras, ciuperci, baby morcov, dovlecel, unt, germeni de legume)

Valori nutritionale / portie (410g) Valoare energetica: 2781.71 Kj /664.84 KCal, Grasimi: 48.04 g, Acizi grasi saturati: 14 g, Glucide: 23.15 g, Zaharuri: 8.93 g, Proteine: 38.51 g, Sare: 7.54 g
Valori nutritionale / 100g Valoare energetica: 678.47 Kj /162.16 KCal, Grasimi: 11.72 g, Acizi grasi saturati: 3.41 g, Glucide: 5.65g, Zaharuri: 2.18 g, Proteine: 9.39 g, Sare: 1.84 g
Alergeni: Soia, Lapte, Gluten
Poate contine urme de: Lapte, Oua, Mustar, Telina, Soia

MUȘCHIULEȚ DE PORC ÎN SOS DULCE-ACRIȘOR CU VIN ROȘU ȘI OREZ SĂLBATIC (250/150/50 G)

50 lei

(mușchi de porc, orez sălbatic, roșii cherry, vin roșu, sos soia, sos sweet chilli, susan, germeni de legume)

Valori nutritionale / portie (450g) Valoare energetica: 2490.13 Kj /595.15 KCal, Grasimi: 17.33 g, Acizi grasi saturati: 6.12 g, Glucide:47.18 g, Zaharuri: 20.31 g, Proteine: 48.05 g, Sare: 6.69 g
Valori nutritionale / 100g Valoare energetica: 553.36 Kj /132.26 KCal, Grasimi: 3.85 g, Acizi grasi saturati: 1.36 g, Glucide: 10.48g, Zaharuri: 4.51 g, Proteine: 10.68 g, Sare: 1.49 g
Alergeni: Soia, Seminte de susan
Poate contine urme de: Gluten, Dioxidul de sulf si sulfiții, Arahide, Mustar, Telina

STEAK DE PORC, CARTOFI PRĂJIȚI CU USTUROI ȘI PARMEZAN, LEGUME MARINATE ȘI SOS DIJON (200/200/50 G)

70 lei

(cotlet de porc cu os, cartofi, ardei gras, ciuperci, dovlecei, morcov, sos de muștar Dijon cu smântână)

Valori nutritionale / portie (450g) Valoare energetica: 1074.38 KCal /4495.21 Kj , Grasimi: 85.65 g, Acizi grasi saturati: 23.74 g, Glucide: 33.91 g, Zaharuri: 2.75 g, Proteine: 29.49 g, Sare: 6.76 g
Valori nutritionale / 100g Valoare energetica: 238.75 KCal /998.94 Kj , Grasimi: 19.03 g, Acizi grasi saturati: 5.28 g, Glucide: 7.54 g, Zaharuri: 0.61 g, Proteine: 6.55 g, Sare: 1.5 g
Alergeni: Lapte, Mustar *provenit din produse congelate

CEAFĂ DE PORC MARINATĂ, BACON, CARTOFI AROMATIZAȚI CU CIMBRIȘOR ȘI USTUROI (200/230 G)

55 lei

(ceafă de porc, cartofi, bacon, ceapă)

Valori nutritionale / portie (430g) Valoare energetica: 933.84 KCal /3907.2 Kj , Grasimi: 59.64 g, Acizi grasi saturati: 12 g, Glucide: 54.37 g, Zaharuri: 5.39 g, Proteine: 44.72 g, Sare: 6.68 g
Valori nutritionale / 100g Valoare energetica: 217.17 KCal /908.65 Kj , Grasimi: 13.87 g, Acizi grasi saturati: 2.79 g, Glucide: 12.65 g, Zaharuri: 1.25 g, Proteine: 10.4 g, Sare: 1.55 g
Alergeni: Gluten, Lapte *provenit din produse congelate

Lyra Restaurant

PREPARATE DIN CARNE DE VITĂ
TIMP MEDIU DE PREPARARE 30-40 MIN

MUȘCHI DE VITĂ BLACK ANGUS CU LEGUME GRILL (200/200 G)

135 lei

(mușchi de vită Black Angus, ciuperci, vinete, ardei gras, dovlecei)

Valori nutritionale / portie (400g) Valoare energetica: 592.05 KCal /2477.12 Kj , Grasimi: 48.39 g, Acizi grasi saturati: 18.9 g, Glucide: 13.42 g, Zaharuri: 5 g, Proteine: 29.28 g, Sare: 4.85 g
Valori nutritionale / 100g Valoare energetica: 148.01 KCal /619.28 Kj , Grasimi: 12.1 g, Acizi grasi saturati: 4.73 g, Glucide: 3.35 g, Zaharuri: 1.25 g, Proteine: 7.32 g, Sare: 1.21 g
Alergeni: Lapte *provenit din produse congelate

MUȘCHI DE VITĂ CU SOS DE CIUPERCI DE PĂDURE, PIURE DE ȚELINĂ ȘI MORCOV CARAMELIZAT (150/80/150/50 G)

125 lei

(mușchi de vită Black Angus, ciuperci de pădure, piure de țelină și cartofi, morcov)

Valori nutritionale / portie (430g) Valoare energetica: 747.68 KCal /3128.3 Kj , Grasimi: 56.81 g, Acizi grasi saturati: 12.42 g, Glucide: 24.66 g, Zaharuri: 3.54 g, Proteine: 26.24 g, Sare: 6.6 g
Valori nutritionale / 100g Valoare energetica: 173.88 KCal /727.51 Kj , Grasimi: 13.21 g, Acizi grasi saturati: 2.89 g, Glucide: 5.73 g, Zaharuri: 0.82 g, Proteine: 6.1 g, Sare: 1.54 g
Alergeni: Telina, Lapte *provenit din produse congelate

T-BONE STEAK (600/150/50 G)

250 lei

(oase de vită, cartofi, unt, usturoi, rozmarin, ulei, piper, sos Barbeque)

Valori nutritionale / portie (800g) Valoare energetica: 8754.17 Kj /2092.3 KCal, Grasimi: 132.68 g, Acizi grasi saturati: 48.13 g, Glucide:41.32 g, Zaharuri: 12.54 g, Proteine: 182.73 g, Sare: 15.28 g
Valori nutritionale / 100g Valoare energetica: 1094.27 Kj /261.54 KCal, Grasimi: 16.59 g, Acizi grasi saturati: 6.02 g, Glucide: 5.17 g, Zaharuri: 1.57 g, Proteine: 22.84 g, Sare: 1.91 g
Alergeni: Lapte
Poate contine urme de: Mustar

Lyra Restaurant

PREPARATE DIN CARNE DE VITĂ
TIMP MEDIU DE PREPARARE 30-40 MIN

STEAK DE VITĂ BLACK ANGUS FLAMBAT, CARTOFI AROMATIZAȚI ȘI LEGUME MARINATE (180/100/100 G)

125 lei

(mușchi de vită Black Angus, cartofi, ardei gras, dovlecei, baby morcov, usturoi, rozmarin, cimbru, unt)

Valori nutritionale / portie (380g) Valoare energetica: 1946.69 Kj /465.27 KCal,Grasimi: 24.13 g, Acizi grasi saturati: 9.01 g, Glucide:24.85 g, Zaharuri: 5.26 g, Proteine: 38.26 g, Sare: 2.04 g
Valori nutritionale / 100g Valoare energetica: 512.29 Kj /122.44 KCal, Grasimi: 6.35 g, Acizi grasi saturati: 2.37 g, Glucide: 6.54g, Zaharuri: 1.39 g, Proteine: 10.07 g, Sare: 0.54 g
Alergeni: Lapte

QUESADILLA CU VITĂ, CARTOFI PRĂJIȚI ȘI SOS CHILLI (200/150/50 G)

75 lei

(tortilla, mușchi de vită Black Angus, cașcaval, tartar de roșii, sos sweet chilli)

Valori nutritionale / portie (400g) Valoare energetica: 840.55 KCal /3516.83 Kj , Grasimi: 53.86 g, Acizi grasi saturati: 16.98 g, Glucide: 56.32 g, Zaharuri: 3.27 g, Proteine: 33.75 g, Sare: 6.89 g
Valori nutritionale / 100g Valoare energetica: 210.14 KCal /879.21 Kj , Grasimi: 13.46 g, Acizi grasi saturati: 4.24 g, Glucide: 14.08 g, Zaharuri: 0.82 g, Proteine: 8.44 g, Sare: 1.72 g
Alergeni: Lapte, Gluten, Soia *provenit din produse congelate

BURGER CLASIC DE VITĂ CU CARTOFI PRĂJIȚI (400 G)

59 lei

(burger de vită, brânză Cheddar, cartofi, sos Mary Rose)

Valori nutritionale / portie (400g) Valoare energetica: 933.98 KCal /3907.77 Kj , Grasimi: 71.72 g, Acizi grasi saturati: 5.54 g, Glucide: 46.61 g, Zaharuri: 3.52 g, Proteine: 23.29 g, Sare: 3.65 g
Valori nutritionale / 100g Valoare energetica: 233.5 KCal /976.94 Kj , Grasimi: 17.93 g, Acizi grasi saturati: 1.39 g, Glucide: 11.65 g, Zaharuri: 0.88 g, Proteine: 5.82 g, Sare: 0.91 g
Alergeni: Gluten, Seminte de susan, Oua, Lapte, Mustar *provenit din produse congelate

Lyra Restaurant

PREPARATE DIN CARNE DE BERBECUȚ
TIMP MEDIU DE PREPARARE 30 MIN

MUȘCHIULEȚ DE BERBECUȚ ÎN SOS DE VIN, PIURE DE CARTOFI AROMATIZAȚI CU USTUROI ȘI BRÂNZĂ (150/200/50 G)

125 lei

(mușchiuleț de berbecuț, cartofi, oregano, roșii cherry, brânză Feta)

Valori nutritionale / portie (400g) Valoare energetica: 732.77 KCal /3065.89 Kj , Grasimi: 46.11 g, Acizi grasi saturati: 16.56 g, Glucide: 32.9 g, Zaharuri: 5.43 g, Proteine: 42.89 g, Sare: 4.86 g
Valori nutritionale / 100g Valoare energetica: 183.19 KCal /766.47 Kj , Grasimi: 11.53 g, Acizi grasi saturati: 4.14 g, Glucide: 8.23 g, Zaharuri: 1.36 g, Proteine: 10.72 g, Sare: 1.21 g
Alergeni: Lapte *provenit din produse congelate

COTLET DE BERBECUȚ CU MENTĂ ȘI LĂMÂIE, CARTOFI CU ROZMARIN, TARTAR DE LEGUME ȘI MIX DE SALATĂ (150/200/150 G)

125 lei

(cotlet de berbecuț, cartofi, roșii, porumb, năut, fasole roșie, mix de salată)

Valori nutritionale / portie (500g) Valoare energetica: 796.43 KCal /3332.26 Kj , Grasimi: 44.96 g, Acizi grasi saturati: 17.78 g, Glucide: 50.83 g, Zaharuri: 8.73 g, Proteine: 50.52 g, Sare: 6.58 g
Valori nutritionale / 100g Valoare energetica: 159.29 KCal /666.45 Kj , Grasimi: 8.99 g, Acizi grasi saturati: 3.56 g, Glucide: 10.17 g, Zaharuri: 1.75 g, Proteine: 10.1 g, Sare: 1.32 g
Alergeni: Lapte *provenit din produse congelate

PASTRAMA DE BERBECUȚ CU SOS DE USTUROI ȘI MĂMĂLIGUȚĂ (200/200 G)

55 lei

(pastrama de berbecuț, usturoi, cimbru, unt, mălai)

Valori nutritionale / portie (400g) Valoare energetica: 6605.93 Kj /1578.85 KCal, Grasimi: 113.5 g, Acizi grasi saturati: 15.22 g, Glucide:82.62 g, Zaharuri: 1.45 g, Proteine: 53.97 g, Sare: 0.02 g
Valori nutritionale / 100g Valoare energetica: 1651.48 Kj /394.71 KCal, Grasimi: 28.38 g, Acizi grasi saturati: 3.8 g, Glucide: 20.65 g, Zaharuri: 0.36 g, Proteine: 13.49 g, Sare: 0 g
Alergeni: Lapte

Lyra Restaurant

PASTE
TIMP MEDIU DE PREPARARE 20 MIN

RAVIOLI QUATTRO FORMAGGI (250/100 G)

35 lei

(paste ravioli, ciuperci, parmezan, brânză ricotta, smântână lichidă, busuioc, roșii sechi, ulei de măsline, germeni de legume)

Valori nutritionale / portie (350g) Valoare energetica: 1036.95 KCal /4338.61 Kj,Grasimi: 57.32 g, Acizi grasi saturati: 24.71 g, Glucide:73.95 g, Zaharuri: 5.97 g, Proteine: 28.5 g, Sare: 1.67 g
Valori nutritionale / 100g Valoare energetica: 296.27 KCal /1239.6 Kj, Grasimi: 16.38 g, Acizi grasi saturati: 7.06 g, Glucide: 21.13 g, Zaharuri: 1.71 g, Proteine: 8.14 g, Sare: 0.48 g
Alergeni: Lapte, Gluten, Dioxidul de sulf si sulfiții, Oua

PENNE AGLIO OLIO E PEPERONCINO CU BROCCOLI (350 G)

29 lei

(paste penne, parmezan, peperoncino, broccoli, cimbru, usturoi, ulei de măsline)

Valori nutritionale / portie (350g) Valoare energetica: 828.97 KCal /3468.38 Kj, Grasimi: 32.89 g, Acizi grasi saturati: 3.34 g, Glucide:109.2 g, Zaharuri: 4.06 g, Proteine: 27.35 g, Sare: 6.93 g
Valori nutritionale / 100g Valoare energetica: 236.85 KCal /990.97 Kj, Grasimi: 9.4 g, Acizi grasi saturati: 0.95 g, Glucide: 31.2 g, Zaharuri: 1.16 g, Proteine: 7.81 g, Sare: 1.98 g
Alergeni: Gluten, Lapte

TAGLIATELLE CU PUI, CIUPERCI ȘI CREMĂ DE TRUFE (350 G)

40 lei

(paste, piept de pui, ciuperci, smântână cremă de trufe)

Valori nutritionale / portie (350g) Valoare energetica: 949.6 KCal /3973.13 Kj , Grasimi: 58.83 g, Acizi grasi saturati: 4.2 g, Glucide: 66.11 g, Zaharuri: 3.78 g, Proteine: 38.22 g, Sare: 2.45 g
Valori nutritionale / 100g Valoare energetica: 271.31 KCal /1135.18 Kj , Grasimi: 16.81 g, Acizi grasi saturati: 1.2 g, Glucide: 18.89 g, Zaharuri: 1.08 g, Proteine: 10.92 g, Sare: 0.7 g
Alergeni: Lapte, Gluten *provenit din produse congelate

TAGLIATELLE CU VITĂ (350 G)

70 lei

(mușchi de vită, paste tagliatelle, parmezan, ceapă, ardei gras, suc de roșii, usturoi, busuioc, smântână lichidă)

Valori nutritionale / portie (350g) Valoare energetica: 2210.03 Kj /528.21 KCal, Grasimi: 13.47 g, Acizi grasi saturati: 9.51 g, Glucide: 62.78 g, Zaharuri: 6.61 g, Proteine: 36.82 g, Sare: 4.27 g
Valori nutritionale / 100g Valoare energetica: 631.44 Kj /150.92 KCal, Grasimi: 3.85 g, Acizi grasi saturati: 2.72 g, Glucide: 17.94g, Zaharuri: 1.89 g, Proteine: 10.52 g, Sare: 1.22 g
Alergeni: Gluten, Lapte

SPAGHETTI BOLOGNESE (350 G)

40 lei

(paste, sos roșu cu carne de vită și legume, parmezan)

Valori nutritionale / portie (350g) Valoare energetica: 751.64 KCal /3144.86 Kj , Grasimi: 43.37 g, Acizi grasi saturati: 5.32 g, Glucide: 58.57 g, Zaharuri: 4.32 g, Proteine: 28.12 g, Sare: 1.28 g
Valori nutritionale / 100g Valoare energetica: 214.75 KCal /898.53 Kj , Grasimi: 12.39 g, Acizi grasi saturati: 1.52 g, Glucide: 16.73 g, Zaharuri: 1.24 g, Proteine: 8.03 g, Sare: 0.37 g
Alergeni: Gluten, Telina, Lapte *provenit din produse congelate

Lyra Restaurant

MENIU TRADIȚIONAL ROMÂNESC

TIMP MEDIU DE PREPARARE 20-30 MIN

PLATOU TRADIȚIONAL CU LEGUME COAPTE ȘI TELEMEA (350/50 G)

35 lei

(salată de vinete, roșii, ardei gras, ceapă roșie, miez de nucă, telemea, baghetă franțuzească)

Valori nutritionale / portie (400g) Valoare energetica: 818.03 KCal /3422.65 Kj , Grasimi: 53.99 g, Acizi grasi saturati: 4.93 g, Glucide: 58.2 g, Zaharuri: 4.57 g, Proteine: 19.14 g, Sare: 4.62 g
Valori nutritionale / 100g Valoare energetica: 204.51 KCal /855.66 Kj , Grasimi: 13.5 g, Acizi grasi saturati: 1.23 g, Glucide: 14.55 g, Zaharuri: 1.14 g, Proteine: 4.78 g, Sare: 1.16 g
Alergeni: Gluten, Lapte, Fructe cu coajă lemnoasă

ICRE DE ȘTIUCĂ CU SALATĂ DE CEAPĂ ROȘIE ȘI PÂINE PRĂJITĂ (100/150 G)

50 lei

(baghetă franțuzească, icre de știucă, ceapă roșie, lămâie)

Valori nutritionale / portie (250g) Valoare energetica: 829.33 KCal /3469.92 Kj , Grasimi: 55.77 g, Acizi grasi saturati: 5.4 g, Glucide: 65.21 g, Zaharuri: 1.25 g, Proteine: 16.33 g, Sare: 0 g
Valori nutritionale / 100g Valoare energetica: 331.73 KCal /1387.97 Kj , Grasimi: 22.31 g, Acizi grasi saturati: 2.16 g, Glucide: 26.08 g, Zaharuri: 0.5 g, Proteine: 6.53 g, Sare: 0 g
Alergeni: Gluten, Peste

ZACUSCĂ DE CASĂ DIN VINETE (180/50 G)

20 lei

(zacuscă de vinete, vinete, baghetă franțuzească, ulei)

Valori nutritionale / portie (230g) Valoare energetica: 1891.53 Kj /452.09 KCal, Grasimi: 16.37 g, Acizi grasi saturati: 0.81 g, Glucide: 39.48 g, Zaharuri: 2.79 g, Proteine: 7.89 g, Sare: 0.06 g
Valori nutritionale / 100g Valoare energetica: 822.41 Kj /196.56 KCal, Grasimi: 7.12 g, Acizi grasi saturati: 0.35 g, Glucide: 17.16 g, Zaharuri: 1.21 g, Proteine: 3.43 g, Sare: 0.03 g
Alergeni: Gluten

CIORBĂ DE VĂCUȚĂ (400 G)

29 lei

(pulpă de vită, ceapă, ardei, roșii decojite conservate, cartofi, morcov, mazăre, smântână, ardei iute)

Valori nutritionale / portie (400g) Valoare energetica: 2284.01 Kj /545.89 KCal , Grasimi: 39.71 g, Acizi grasi saturati: 11.37 g, Glucide:18.04 g, Zaharuri: 3.75 g, Proteine: 28.13 g, Sare: 0.36 g
Valori nutritionale / 100g Valoare energetica: 571 Kj /136.47 KCal , Grasimi: 9.93 g, Acizi grasi saturati: 2.84 g, Glucide: 4.51 g, Zaharuri: 0.94 g, Proteine: 7.03 g, Sare: 0.09 g
Alergeni: Gluten, Lapte, Telina

SARAMURĂ DE CRAP CU MĂMĂLIGUȚĂ (200/150/200 G)

60 lei

(file de crap, ardei gras, roșii, mămăliguță)

Valori nutritionale / portie (550g) Valoare energetica: 923.3 KCal /3863.08 Kj , Grasimi: 38.55 g, Acizi grasi saturati: 5.03 g, Glucide: 87.4 g, Zaharuri: 4.73 g, Proteine: 55.27 g, Sare: 2.02 g
Valori nutritionale / 100g Valoare energetica: 167.87 KCal /702.38 Kj , Grasimi: 7.01 g, Acizi grasi saturati: 0.91 g, Glucide: 15.89 g, Zaharuri: 0.86 g, Proteine: 10.05 g, Sare: 0.37 g
Alergeni: Peste, Lapte *provenit din produse congelate

Lyra Restaurant

MENIU TRADIȚIONAL ROMÂNESC

TIMP MEDIU DE PREPARARE 20-30 MIN

CRAP PRĂJIT, SOS DE USTUROI ȘI MĂMĂLIGUȚĂ (200/50/200 G)

60 lei

(file de crap, sos de usturoi, lămâie, mămăliguță)

Valori nutritionale / portie (450g) Valoare energetica: 1133.23 KCal /4741.45 Kj , Grasimi: 55.91 g, Acizi grasi saturati: 6.76 g, Glucide: 111.27 g, Zaharuri: 5.2 g, Proteine: 47.04 g, Sare: 4.02 g
Valori nutritionale / 100g Valoare energetica: 251.83 KCal /1053.66 Kj , Grasimi: 12.42 g, Acizi grasi saturati: 1.5 g, Glucide: 24.73 g, Zaharuri: 1.16 g, Proteine: 10.45 g, Sare: 0.89 g
Alergeni: Peste, Gluten, Lapte

TOCHITURĂ DE PORC CU MĂMĂLIGUȚĂ (300/150/50/40 G)

45 lei

(ceafă de porc, pulpă de porc, bacon, telemea, suc de roșii, unt, malai)

Valori nutritionale / portie (540g) Valoare energetica: 5884.46 Kj /1406.42 KCal, Grasimi: 98.22 g, Acizi grasi saturati: 27.05 g, Glucide:61.81 g, Zaharuri: 5.46 g, Proteine: 66.88 g, Sare: 8.21 g
Valori nutritionale / 100g Valoare energetica: 1089.71 Kj /260.45 KCal, Grasimi: 18.19 g, Acizi grasi saturati: 5.01 g, Glucide: 11.45 g, Zaharuri: 1.01 g, Proteine: 12.39 g, Sare: 1.52 g
Alergeni: Oua, Lapte
Poate contine urme de: Lapte

BULZ MOLDOVENESC (400 G)

30 lei

(bacon, telemea, cârnați, ouă, mălai, unt)

Valori nutritionale / portie (400g) Valoare energetica: 5064.41 Kj /1210.42 KCal Grasimi: 69.27 g, Acizi grasi saturati: 41.13 g, Glucide: 83.58 g, Zaharuri: 2.11 g, Proteine: 45.31 g, Sare: 7.15 g
Valori nutritionale / 100g Valoare energetica: 1266.1 Kj /302.61 KCal, Grasimi: 17.32 g, Acizi grasi saturati: 10.28 g, Glucide: 20.89 g, Zaharuri: 0.53 g, Proteine: 11.33 g, Sare: 1.79 g
Alergeni: Oua, Lapte
Poate contine urme de: Lapte, Mustar, Gluten, Fructe cu coajă lemnoasă, Soia

PAPANAȘI CU SMÂNTÂNĂ ȘI DULCEAȚĂ (180/70/50 G)

30 lei

(brânză de vaci, ouă, smântână, dulceață, făină, zahăr, ulei, esență, mentă)

Valori nutritionale / portie (300g) Valoare energetica: 3866.01 Kj /924 KCal, Grasimi: 55.49 g, Acizi grasi saturati: 13.74 g, Glucide:100.75 g, Zaharuri: 57.13 g, Proteine: 20.46 g, Sare: 1.01 g
Valori nutritionale / 100g Valoare energetica: 1288.67 Kj /308 KCal, Grasimi: 18.5 g, Acizi grasi saturati: 4.58 g, Glucide: 33.58 g, Zaharuri: 19.04 g, Proteine: 6.82 g, Sare: 0.34 g
Alergeni: Lapte, Gluten, Oua
Poate contine urme de: Gluten

Lyra Restaurant

DESERT
TIMP MEDIU DE PREPARARE 20 MIN

CHEESECAKE COPT CU SOS DE FRUCTE DE PĂDURE (200 G)

30 lei

(cremă de brânză, frișcă, ouă, zahăr, lămâie, portocală, făină, topping de fructe, mentă)

Valori nutritionale / portie (200g) Valoare energetica: 1623.3 Kj /387.98 KCal, Grasimi: 20.91 g, Acizi grasi saturati: 10.9 g, Glucide:37.27 g, Zaharuri: 15.87 g, Proteine: 13.04 g, Sare: 0.35 g
Valori nutritionale / 100g Valoare energetica: 811.65 Kj /193.99 KCal, Grasimi: 10.45 g, Acizi grasi saturati: 5.45 g, Glucide: 18.63 g, Zaharuri: 7.94 g, Proteine: 6.52 g, Sare: 0.17 g
Alergeni: Oua, Lapte, Gluten
Poate contine urme de: Gluten

LAVA CAKE CU ÎNGHEȚATĂ (150/50 G)

35 lei

(ouă, cuvertură de ciocolată, unt, mentă, făină, zahăr)

Valori nutritionale / portie (200g) Valoare energetica: 638.47 KCal /2671.38 Kj , Grasimi: 24.8 g, Acizi grasi saturati: 15.68 g, Glucide: 86.62 g, Zaharuri: 52.83 g, Proteine: 9.04 g, Sare: 0.3 g
Valori nutritionale / 100g Valoare energetica: 319.23 KCal /1335.69 Kj , Grasimi: 12.4 g, Acizi grasi saturati: 7.84 g, Glucide: 43.31 g, Zaharuri: 26.42 g, Proteine: 4.52 g, Sare: 0.15 g
Alergeni: Lapte, Oua, Gluten

BROWNIE ÎN COȘULEȚ DE CIOCOLATĂ, CU ÎNGHEȚATĂ DE VANILIE (150/50 G)

35 lei

(cuvertură de ciocolată, ouă, zahăr, înghețată de vanilie, afine, mentă, topping de ciocolată)

Valori nutritionale / portie (200g) Valoare energetica: 3411.37 Kj /815.33 KCal, Grasimi: 45.82 g, Acizi grasi saturati: 35.53 g, Glucide: 92g, Zaharuri: 79.59 g, Proteine: 7.02 g, Sare: 0.78 g
Valori nutritionale / 100g Valoare energetica: 1705.69 Kj /407.67 KCal, Grasimi: 22.91 g, Acizi grasi saturati: 17.76 g, Glucide:46 g, Zaharuri: 39.8 g, Proteine: 3.51 g, Sare: 0.39 g
Alergeni: Lapte, Soia, Oua, Gluten
Poate contine urme de: Gluten

BANOFFEE (200 G)

30 lei

(tort de banană cu caramel de casă și blat din biscuiți Oreo)

Valori nutritionale / portie (200g) Valoare energetica: 498.81 KCal /2087.01 Kj , Grasimi: 27.47 g, Acizi grasi saturati: 19.99 g, Glucide: 55.92 g, Zaharuri: 11.39 g, Proteine: 6.59 g, Sare: 0.8 g
Valori nutritionale / 100g Valoare energetica: 249.4 KCal /1043.51 Kj , Grasimi: 13.73 g, Acizi grasi saturati: 10 g, Glucide: 27.96 g, Zaharuri: 5.69 g, Proteine: 3.3 g, Sare: 0.4 g
Alergeni: Lapte, Gluten

ÎNGHEȚATĂ ASORTATĂ (200 G)

25 lei

Valori nutritionale / portie (200g) Valoare energetica: 280.45 KCal /1173.4 Kj , Grasimi: 8.64 g, Acizi grasi saturati: 7.52 g, Glucide: 47.18 g, Zaharuri: 9.28 g, Proteine: 3.26 g, Sare: 0.14 g
Valori nutritionale / 100g Valoare energetica: 140.22 KCal /586.7 Kj , Grasimi: 4.32 g, Acizi grasi saturati: 3.76 g, Glucide: 23.59 g, Zaharuri: 4.64 g, Proteine: 1.63 g, Sare: 0.07 g
Alergeni: Lapte

„ANII, IUBIRILE ȘI PAHARELE DE VIN NU SE NUMĂRĂ NICIODATĂ”

”YEARS, LOVERS AND GLASSES OF WINE, THESE ARE THINGS THAT SHOULD NEVER BE COUNTED”

- SAIL

SPECIALITATEA BARMANULUI
BARTENDER'S SPECIALTY:

BISTRO 107 COCKTAIL

(Gordon’s, apă tonică, lămâie, mentă, piure din fructul pasiunii Monin, sirop din piersică albă Monin/tonic water, lemon, mint, mashed paisson fruit Monin, white peach syrup Monin)

by Marius Roșu

Lyra Restaurant

APERITIVO MOMENTS

APEROL SPRITZ 250 ml (alc. 6.96%) — **26 lei**
(Aperol, spumant, apă minerală, portocală/
Aperol, sparkling wine, sparkling water, orange)

CAMPARI SPRITZ 250 ml (alc. 11.24%) — **25 lei**
(Campari, spumant, portocală/Campari, sparkling wine, orange)

CRODINO APERITIV 175 ml (alc. 0%) — **25 lei**

LONG DRINKS

J&B COLA/TONIC 250 ml (alc. 6.67%) — **25 lei**
(J&B, cola sau apă tonică/J&B, cola or tonic water)

KETEL ONE & TONIC 250 ml (alc. 15.38%) — **35 lei**
(Ketel One, apă tonică/tonic water)

KETEL ONE & ORANGE JUICE 250 ml (alc. 15.38%) — **28 lei**
(Ketel One, suc de portocale/orange juice)

CAPTAIN & COLA 250 ml (alc. 5.83%) — **25 lei**
(Captain Morgan Original Spiced Gold, cola)

CAMPARI TONIC 250 ml (alc. 5%) — **30 lei**
(Campari, apă tonică/tonic water)

CAMPARI ORANGE JUICE 250 ml (alc. 5%) — **24 lei**
(Campari, suc de portocale/orange juice)

GIN & TONIC

TANQUERAY NO TEN & TONIC 250 ml (alc. 7.88%) — **36 lei**
(Tanqueray No Ten, grapefruit, apă tonică/tonic water)

CITRUS - Tanqueray Rangpur & Tonic 250 ml (alc. 6.88%) — **36 lei**
(Tanqueray Rangpur, lime, apă tonică/tonic water)

FRUITY - Tanqueray Royale & Tonic 250 ml (alc. 6.88%) — **33 lei**
(Tanqueray Royale, lămâie, apă tonică/lemon, tonic water)

GORDON'S & TONIC 250 ml (alc. 6.25%) — **26 lei**
(Gordon's, apă tonică, lămâie/
tonic water, lemon)

107 N° Bistro

Lyra Restaurant

COCKTAILS

Bistro 107 Cocktail 200 ml (alc. 10.14%) **29 lei**
(Gordon's, apă tonică, lămâie, mentă, piure din fructul pasiunii Monin, sirop din piersică albă Monin/
tonic water, lemon, mint, mashed paisson fruit Monin, white peach syrup Monin)

Whisky sour 170 ml (alc. 15.38%) **20 lei**
(Johnnie Walker Red Label, zahăr, fresh de lămâie/sugar, lemon juice)

Disaronno passion sour 170 ml (alc. 9.33%) **28 lei**
(Disaronno, piure din fructul pasiunii, fresh de lămâie/
mashed passion fruit, lemon juice)

NEGRONI 170 ml (alc. 11.21%) **35 lei**
(Campari, Tanqueray No Ten, Cinzano Rosso 1757)

MOJITO 170 ml (alc. 11.3%) **24 lei**
(Captain Morgan White, lime, zahăr, mentă, apă minerală/
sugar, mint, sparkling water)

HUGO 250 ml (alc. 5.68%) **26 lei**
(Spumant, sirop de soc Monin, mentă, lime, apă minerală/
sparkling wine, elderberry juice Monin, mint, lime, sparkling water)

SUMMER BREEZE 350 ml (alc. 6.75%) **27 lei**
(Campari, Gordon's, sirop de piersică albă Monin,
fresh grapefruit, apă tonică/peach syrup, grapefruit juice, tonic water)

STRAWBERRY RAMBLER 250 ml (alc. 5,6%) **22 lei**
(Captain Morgan white, piure de căpșuni Monin,
sirop de soc Monin, fresh lămâie, apă tonică/
mashed strawberries Monin, elderberry syrup Monin, lemon, tonic water)

PEACH MOSCOW MULE 250 ml (alc. 8%) **39 lei**
(Ketel One, lime, ginger beer, sirop de piersică albă Monin,
mentă/white peach syrup, mint)

107 N° Bistro

Lyra Restaurant

DRINK & DRIVE / COCKTAILURI FĂRĂ ALCOOL

VIRGIN TONIC WITH TANQUERAY (alc. 0%) 250 ml — **32 lei**
(Tanqueray 0.0, apă tonică, lămâie/tonic water, lemon)

NO GIN, JUST PASSION (alc. 0%) 250 ml — **37 lei**
(Tanqueray 0.0, piure fructul pasiunii Monin, apă tonică, lime/
mashed passion fruit Monin, tonic water, lime)

STRAWBERRY TONIC (alc. 0%) 250 ml — **37 lei**
(Tanqueray 0.0, piure de căpșuni Monin, apă tonică, lămâie/
mashed strawberries, tonic water, lemon)

FRESH & LIMONADE

Fresh de portocale (250 ml) — **20 lei**

Fresh de grapefruit (250 ml) — **20 lei**

Fresh mix (250 ml) — **20 lei**
(portocale, grapefruit/orange, grapefruit)

Limonadă clasică (500 ml) — **20 lei**
(lămâie, miere, apă/lemon, honey, water)

Limonadă cu arome (500 ml) — **24 lei**
(lămâie, miere, mentă, fructul pasiunii/căpșuni, apă/
lemon juice, honey, mint, strawberries/paisson fruit, water)

BĂUTURI FINE / FINE DRINKS

WHISKY & WHISKEY (40 ml)

Bulleit Bourbon (alc. 45%) — **24 lei**

Lagavulin 8 Y.O single malt (alc. 43%) — **55 lei**

Singleton of Dufftown 12 YO single malt (alc. 45%) — **25 lei**

Talisker 10 YO single malt (alc. 46%) — **35 lei**

107 N° Bistro

Lyra Restaurant

Johnnie Walker Black Label Blended Scotch (alc. 40%)	22 lei
Johnnie Walker Red Label Blended Scotch (alc. 40%)	16 lei
J&B Rare Blended Scotch (alc. 40%)	14 lei
Bushmills Original Irish (alc. 40%)	16 lei
Jack Daniel's (alc. 40%)	16 lei
Glenfiddich 12 Y.O (alc. 40%)	38 lei

VODKA (40 ml)

Ciroc (alc. 40%)	34 lei
Ketel One (alc. 40%)	18 lei
Smirnoff Red (alc. 40%)	12 lei

GIN (40 ml)

Tanqueray No Ten (alc. 47.3%)	27 lei
Tanqueray Rangpur (alc. 41.3%)	20 lei
Tanqueray Royale (alc. 41.3%)	18 lei
Gordon's London Dry Gin (alc. 37.5%)	13 lei

ROM (40 ml)

Zacapa 23 YO (alc. 40%)	53 lei
Pampero Aniversario (alc. 40%)	25 lei
Captain Morgan Original Spiced Gold (alc. 35%)	14 lei
Captain Morgan White (alc. 37.5%)	14 lei

107 N° Bistro

Lyra Restaurant

TEQUILA (40 ml)

Jose Cuervo Especial Gold (alc. 38%)	15 lei

COGNAC (40 ml)

Remy Martin VSOP (alc. 40%)	40 lei
Courvoisier VS (alc. 40%)	35 lei

BITTER & VERMOUTH (40 ml)

Cinzano Rosso 1757 (alc. 16%)	12 lei
Cinzano Bianco (alc. 15%)	12 lei
Aperol (alc. 11%)	12 lei
Campari (alc. 25%)	15 lei

ALTE BĂUTURI / OTHER SPIRITS (40 ML)

Grand Marnier (alc. 40%)	22 lei
Disaronno (alc. 28%)	16 lei
Baileys irish cream (alc. 17%)	15 lei
Frangelico Hazelnut Liqueur (alc. 20%)	15 lei
Averna Amaro (alc. 29%)	15 lei
Jagermeister (alc. 35%)	15 lei

ROMANIAN BRANDY (40 ML)

Brâncoveanu XO (alc. 40%)	35 lei
Jidvei VSOP (alc. 42%)	15 lei

107 N° Bistro

Lyra Restaurant

TRADIȚIONAL ROMÂNESC / ROMANIAN TRADITIONAL (40 ML)

Dom' Profesor pălincă de prune/plum brandy (alc. 40%)	23 lei

BERE / BEER

BERE DRAUGHT / DRAUGHT BEER

Draught Ursus 300 ml (alc. 5%)	11 lei
Draught Ursus 400 ml (alc. 5%)	15 lei

BERE LAGER / LAGER BEER

Ursus Premium 500 ml (alc. 5%)	15 lei
Kozel Premium 330 ml (alc. 4.6%)	12 lei
Peroni Nastro Azzurro 330 ml (alc. 5.1%)	16 lei
Peroni stile Capri 330 ml (alc. 4.2%)	17 lei
Corona 355 ml (alc. 4.5%)	18 lei
Leffe 330 ml (alc. 6.6%)	25 lei

SPECIALITĂȚI DE BERE / BEER SPECIALTIES

Ursus Black Grizly 330 ml (alc. 6%)	15 lei
Kozel Dark 330 ml (alc. 3.7%)	12 lei
Guinness 330 ml (alc. 7.5%)	29 lei

107 N° Bistro

Lyra Restaurant

BERE FĂRĂ ALCOOL / NON ALCOHOLIC BEER

Ursus 330 ml (alc. 0%)	14 lei
Ursus Cooler 330 ml (alc. 0%) lămâie/grapefruit/cireșe - lemon/grapefruit/cherry	14 lei
Peroni Nastro Azzurro (alc 0%)	15 lei

CIDRU / CIDER

Strongbow 330 ml (Red Berries, Apple) (alc. 4,5%)	17 lei

ȘAMPANIE / VIN SPUMANT/ PROSECCO / SPARKLING WINE / CHAMPAGNE

Martini prosecco extra sec 750 ml (alc. 11,5%)	130 lei
Spumant Colocviu Fet. Neagra Rose Brut 750 ml (alc. 11%)	130 lei
Moet brut 750 ml (alc. 12%)	550 lei
Cuvee de Purcari alb brut 750 ml (alc. 12.5%)	210 lei
Cuvee de Purcari rose brut 375 ml (alc. 12%)	150 lei
Mionetto Prosecco 200 ml (alc. 11%)	35 lei

MINIATURI DE VIN / WINE MINIATURES (187 ML)

Budureasca Sauvignon Blanc (alc. 13,5%) sec	35 lei
Budureasca Rose (alc. 13%) sec (cupaj/blend: Merlot, Pinot Noir, Shiraz)	35 lei
Budureasca Cabernet Sauvignon (alc. 14%) sec	35 lei

107 N° Bistro

Lyra Restaurant

VIN ALB / WHITE WINE (750 ML)

Crama Purcari:

Sapiens Sauvignon Blanc (alc. 13.5%) sec	140 lei
Nocturne Chardonnay (alc. 12%) sec	130 lei
Traminer (alc. 13%) sec	130 lei

Crama Gabai:

Muscat Ottonel (alc. 13,5%) sec	150 lei

Crama Budureasca:

Premium Fume (alc. 13.5%) sec (cupaj/blend: Sauvignon Blanc, Chardonnay, Pinot Gris)	120 lei
Premium Sauvignon Blanc (alc. 13,5%) sec	120 lei
Noble White (alc. 14%) sec (cupaj/blend: Sauvignon Blanc, Chardonnay, Muscat Ottonel)	210 lei

Crama Sarica Niculițel:

Caii de la Letea - Aligote Volumul I (alc. 12,5%) sec	130 lei

107 N° Bistro

Lyra Restaurant

Crama Domenii Cotnari:

Euforia Tamaioasa Romaneasca (alc. 12,5%) demisec	120 lei
Naiv Feteasca Alba (alc. 12%) sec	130 lei

Crama Domeniul Bogdan:

Clasic Sauvignon Blanc (alc. 13%) demisec	80 lei

Crama Rasova:

SUR MER Cuvee White (alc. 13%) sec	120 lei
La Plage (alc. 13%) sec	100 lei

Crama Sorai:

Chardonnay Premium Barrique (alc. 12%) demisec	100 lei
Chardonnay (alc. 12%) sec	80 lei
Muscat Ottonel (alc. 13,5%) sec	80 lei
Riesling Italian (alc. 12.5%) demisec	80 lei

107 N° Bistro

Lyra Restaurant

VIN ROSÉ / ROSÉ WINE (750 ML)

Crama Purcari:

Sapiens Rose (alc. 13.5%) sec (cupaj/blend: Cabernet Sauvignon, Saperavi)	**150 lei**

Crama Gabai:

Miraz Rose (alc. 13%) sec (cupaj/blend: Cabernet Sauvignon, Merlot, Pinot Noir)	**160 lei**

Crama Hamangia:

Pagaia Merlot Rose (alc. 12,5%) sec	**130 lei**
Ataman Cabernet Sauvignon (alc. 12,5%) demisec	**100 lei**

Crama Domenii Cotnari:

Naiv Busuioaca de Bohotin Sec (alc. 13%) sec	**130 lei**
Euforia Busuioaca de Bohotin (alc. 12,5%) demidulce	**120 lei**

107 N° Bistro

Lyra Restaurant

Crama Sarica Niculițel:

Caii de la Letea - Rose Volumul II (alc. 13%) sec **150 lei**
(cupaj/blend: Feteasca Neagra, Pinot Noir, Syraz/Black Feteasca)

Crama Rasova:

SUR MER Rose (alc. 13.3%) sec **140 lei**

La Plage (alc. 13%) **110 lei**
(cupaj/blend: Pinot Noir, Pinot Gris, Fetească Neagră/Black Feteasca, Syraz)

Riviera rose (alc. 12,9%) demidulce **120 lei**
(cupaj/blend: Cabernet Sauvignon, Syraz, Fetească Neagră/Black Fetească)

Crama Sorai:

Cabernet Sauvignon (alc. 12%) sec **80 lei**

Sorai Muze (alc. 12.5%) **110 lei**

Domeniul Vladoi:

Brizza rose (alc. 13,7%) demisec **140 lei**
(cupaj/blend: Cabernet Sauv., Shiraz, Feteasca Neagra, Merlot/Black Fetească)

107 N° Bistro

Lyra Restaurant

VIN ROȘU / RED WINE (750 ML)

Crama Domenii Cotnari:

Naiv Fetasca Neagra (alc. 14%) sec	150 lei
Cotnari Feteasca Neagra Castel Vladoianu	150 lei

Crama Purcari:

Sapiens Cabernet Sauvignon (alc. 14%) sec	150 lei
Nocturne Rara Neagra (alc. 12,5%) sec	140 lei
Malbec (alc. 13,5%) sec	140 lei

Crama Budureasca:

Premium Cabernet Sauvignon (alc. 14%) sec	120 lei
Noble Five (alc. 14,5%) sec (cupaj/blend: Cabernet Sauvignon, Pinot Noir, Merlot, Feteasca Neagra/Black Feteasca, Shiraz)	200 lei

Crama Sarica Niculițel:

Caii de la Letea - Feteasca Neagra Volumul I (alc. 13,5%) sec	120 lei

Crama Domeniul Bogdan:

Primordial Feteasca Neagra Organic (alc. 14%) sec	230 lei
Premium Organic Merlot (alc. 14,5%) sec	90 lei

Crama Rasova:

Sur MER Cuvee (alc. 15%) sec	170 lei

Crama Sorai:

Feteasca Neagra/Black Feteasca Barrique (alc. 12,5%) sec	150 lei

107 N° Bistro

Lyra Restaurant

RĂCORITOARE

Coca Cola/Coca Cola Zero (250 ml)	13 lei
Fanta/Sprite (250 ml)	13 lei
Schweppes apă tonică/Bitter lemon (250ml)	16 lei
Fuzetea - lămâie/piersici/lemon/peaches (250 ml)	17 lei
Cappy nectar orange (250 ml)	18 lei
Apă Dorna/Dorna Water (330 ml)	12 lei
Apă Dorna/Dorna Water (750 ml)	20 lei

BĂUTURI CALDE / HOT DRINKS

Espresso (60 ml)	10 lei
Espresso decof (60 ml)	12 lei
Espresso doppio (120 ml)	14 lei
Cappuccino (150 ml) (conține lactoza/contains lactose)	12 lei
Caffe latte (200 ml) (conține lactoza/contains lactose)	14 lei
Caffe latte cu arome/flavoured latte (200 ml) (cu sirop Monin de vanilie/ciocolată/alune, conține lactoză/ vanilla/chocolate/peanuts syrup Monin, contains latose)	17 lei
Frappe Classic (350 ml) (pudra frappe Monin, lapte, frisca, topping, contine lactoza/ frappe powder Monin, milk, whipped cream. topping, contains lactose)	22 lei

107 N° Bistro

Lyra Restaurant

BĂUTURI CALDE / HOT DRINKS

Frappe cu arome/flavoured frappe (350 ml) **24 lei**
(pudră frappe Monin, lapte, frișca, topping,
sirop Monin de vanilie/ciocolată/alune, conține lactoză/
frappe powder Monin, milk, whipped cream. topping,
vanilla/chocolate/peanuts syrup Monin, contains lactose)

Cold Brew Coffee (350 ml) **20 lei**
(cold brew Monin, sirop Monin ciocolată, lapte, frișcă,
topping, conține lactoză)

Baileys Frappe (350 ml) (alc. 1.26%) **30 lei**
(pudră frappe Monin, lapte, frișcă,
Baileys Irish cream, topping, conține lactoză/
frappe powder Monin, milk, whipped cream,
Baileys Irish Cream, topping, contains lactose)

Irish Coffee (200 ml) (alc. 4.29%) **24 lei**
(espresso, frișcă, Bushmills, conține lactoză/
espresso, whipped cream, Bushmills, contains lactose)

Ciocolata caldă/hot chocolate (170 ml) **15 lei**
(conține lactoză/contains lactose)

Ceai/Tea (200 ml) **12 lei**
Refreshing mint (mentă)/Assam Jamguri (ceai negru)/
Fruit symphony (simfonie de fructe)/Camomile (mușețel)/
Green Jasmine (iasomie)/Green pure chun mee (ceai verde)/
Ginger lemongrass (ceai verde)

Ciocolata caldă cu arome/Flavoured hot chocolate (170 ml) **20 lei**
(alune/vanilie, conține lactoză/peanuts/vanilla, contains lactose)

Frangelico Coffee (200 ml) **25 lei**
(espresso, lapte, Frangelico, frișcă, conține lactoză/
espresso, milk, Frangelico, whipped cream, contains lactose)

107 N° Bistro

Lyra Restaurant

VĂ MULȚUMIM!
THANK YOU!

107 N° Bistro

GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL FINANȚELOR PUBLICE

Dacă nu primiți bonul fiscal, aveti obligația să-l solicitați

În cazul unui refuz, aveți dreptul de a beneficia de bunul achiziționat sau de serviciul prestat fără plata contravalorii acestuia

Solicitați şi păstrați bonurile fiscale pentru a putea participa la extragerile lunare şi ocazionale ale loteriei bonurilor fiscale

Este interzisă înmânarea către client a altui document, care atestă plata contravalorii bunurilor sau serviciilor prestate, decât bonul fiscal

Pentru a semnala nerespectarea obligațiilor legale ale operatorilor economici, puteți apela gratuit, non-stop, serviciul TelVerde al Ministerului Finanțelor Publice 0800.800.085

Aceste drepturi şi obligații sunt stabilite prin prevederile Ordonanței de urgență a Guvernului nr. 28/1999 privind obligația operatorilor economici de a utiliza aparate de marcat electronice fiscale.