

E P I C O

SEAFRONT & GARDEN
APARTMENTS

Beach menu

AVAILABLE EVERYDAY FROM 11.00 TO 18.00

Cremă de măsline kalamata și lipie crocantă 200g^{1, 11, 12} 28 lei

măsline, năut, tahini, lămâie, lipie, ulei, măsline, usturoi
Kcal 389,4 / G 27,3 / AGS 4,8 / GI 33,1 / Z 3,1 / P 7,6 / S 0,6

Guacamole mexican, crostini cu usturoi 200g^{1, 11, 12} 29 lei

avocado, ardei iute roșu, ceapă roșie, coriandru, lime, sare, roșie
Kcal 168 / G 15 / AGS 0 / GI 7 / Z 0 / P 2 / S 3

Wrap cu hummus marocan și salată tabouleh 300g^{1, 7, 12} 35 lei

năut, tahini, lămâie, usturoi, ulei măsline, castravete, salată tabouleh, baby spanac, morcov, lipie
Kcal 851,4 / G 126,5 / AGS 7 / GI 86,25 / Z 55,45 / P 6,25 / S 3,2

Wrap greek grilled V și sos tzatziki 300g^{1, 7, 12} 38 lei

lipie, ardei gras, baby spanac, vânăță, zucchini, ceapă roșie, porumb,
iaurt, castravete, mărar, usturoi, ulei de măsline, lămâie
Kcal 255,9 / G 41,9 / AGS 84,6 / GI 29,3 / Z 8,4 / P 22,6 / S 0,6

Club sandwich cu pui și salată garden 300g^{1, 3, 10, 12} 45 lei

piept pui, pâine toast, baby spanac, roșie, ceddar, pancetta, iaurt,
usturoi, ulei de măsline, salată garden
Kcal 970,8 / G 61,4 / AGS 19,3 / GI 64,8 / Z 3,9 / P 45,7 / S 0,3

Poke bowl cu pui grill / creveți / somon gravlax 400g^{4, 10, 11, 12} 60 / 68 / 65 lei

avocado, mango, castravete, ridiche, susan negru, morcov, pui,
creveți, somon, lime, ulei de măsline, edamame
Kcal 1082 / G 55,8 / AGS 9,2 / GI 41,5 / Z 11,4 / P 97,21 / S 0,7

Pockets cu pui grill și guacamole 300g^{1, 7, 11} 48 lei

pui, lipie, avocado, lămâie, coriandru, roșii, usturoi, ulei de măsline, salată, mozzarella
Kcal 573,5 / G 65,8 / AGS 91,4 / GI 28,9 / Z 2,8 / P 42,75 / S 0,6

Tartă raw vegan, sos de fructe de pădure 180g^{1, 8} 25 lei

alune de pădure, curmale, sirop agave, caju, ulei de cocos, merișoare
Kcal 134,4 / G 4,6 / AGS 0 / GI 18,8 / Z 0 / P 4 / S 0

Bowl fresh cu fructe și dressing de mentă cu miere 200g 20 lei

căpșuni, afine, banane, kiwi, ananas, pepene, mentă, miere, lămâie
Kcal 159,6 / G 0,6 / AGS 0 / GI 37,8 / Z 25,7 / P 1,8 / S 0

ALERGENI

- Cereale care conțin gluten (grâu, secară, orz, ovăz, grâu spelt, grâu mare sau hibridi ai acestora) și produse derivate
- Crustacee și produse derivate
- Ouă și produse derivate
- Pește și produse derivate

VALORI NUTRIȚIONALE

Kcal - Kilocalorii
G - Grăsime

- Arahide și produse derivate
- Soia și produse derivate
- Lapte și produse derivate (inclusiv lactoză)
- Fructe cu coajă, adică migdale, alune de pădure, nuci, nuci Pecan, fistic și produse derivate
- Țelină și produse derivate

AGS - Acizi grași saturați
GI - Glucide
Z - Zahăr

- Muștar și produse derivate
- Semințe de susan și produse derivate
- Dioxid de sulf și sulfiți în concentrații de peste 10 mg / kg sau 10 mg / litru
- Lupin și produse derivate
- Moluște și produse derivate

P - Proteine
S - Sare

Rezervări: 0740 837 426
www.epico.ro