

MENIU

BUCĂTĂRIE
URBANĂ
ROMÂNEASCĂ



CA LA MAMA ACASĂ®

din 1999

Sponsor al
FESTIVALULUI GEORGE ENESCU





CA LA MAMA ACASĂ®

din 1999

Povestea Noastră

“Am plecat de la o idee și de la o dorință. Doream să mănânc bine, doream să mănânc în oraș, cu prietenii mei și să mă satur. Munceam toată ziua, negăsind timp de a mai merge acasă, sătul de aceleași veșnice sandwichuri de la fast-food. Visam la vremurile când mă aștepta mâncarea aburindă pe masă, caldă și gustoasă. Cu ceva foarte bun în ea. În visele mele, mâncam la mama.

Așa s-a născut ideea. Așa s-a născut La Mama. Acum 25 de ani. Din necesitate, din dor și, de ce nu, din foame. Mama pune întotdeauna ceva foarte bun în mâncare. Mama nu se supără că mănânc mult. Întotdeauna la mama mă simt bine. Pentru că este altceva.”

Cătălin Mahu



Dragi oaspeți,

La Mama nu folosește aditivi alimentari (E-uri) în procesul de gătit. Toate E-urile care pot apărea în rețete sunt din ingrediente, unele din ele făcând parte din procesul de conservare a acestora.

Mâncarea se gătește zilnic în fiecare restaurant La Mama, de aceea, este posibil ca unele produse să nu mai fie disponibile după o anumită oră. Folosim cât mai multe produse proaspete. Pentru aceasta aprovizionarea se face zilnic, de luni până sâmbătă și, pe cât posibil, de la producători români.

PS: nu folosim ulei de palmier, monoglutamat de sodiu și nici alți potențiatori de gust, precum și amidon alimentar adăugat, etc!

MIC DEJUN

TOAST CU AVOCADO (340g) 8E, 203,25 Kcal / 849,6 KJ **38**

ouă (2 buc), guacamole (avocado, roșii, ceapă, zeamă de lămâie, usturoi, pătrunjel, sare, piper), bacon, **somon, pâine**.

Alergeni: ouă, gluten, pește

MIC DEJUN CHEF DE VIAȚĂ (420g) 9E, 294,41 Kcal / 1230,65 KJ **54**

ouă (2 buc), roșii, **telemea** de vacă marinată (ulei de măsline, ardei gras, frunze de pătrunjel, usturoi, cimbru), salată de sfeclă roșie (sfeclă roșie, oțet, zahăr, sare), **cârnați la tigaie**, măslina kalamata, bacon, castraveți, **cașcaval pane**.

Alergeni: lapte, ouă, gluten

OUĂ BENEDICT cu bacon și somon afumat (300g) 14E **42**

312,27 Kcal / 1305,27 KJ

ouă (2 buc), **croissant cu unt*** (2 buc), **sos olandez** (ulei de palmier și rapiță, apă, **gălbenuș de ou, lapte praf degresat**, sare, zahăr, dextroză, arome **lapte și țelină**, urme de **gluten**), file de somon afumat*/bacon, salată verde.

Alergeni: gluten, țelină, ouă, lapte, pește, orz

OCHIURI LA CAPAC (240g), 246,99 Kcal / 1032,41 KJ **38**

ouă (3 buc), **cârnați la tigaie**, **cașcaval**, slănină afumată, ardei capia, ulei, sare, piper.

Alergeni: lapte, ouă, gluten

OUĂ OCHIURI (180g), 220,56 Kcal / 921,92 KJ **18**

prăjite sau poșate din **ouă** (3 buc), ulei, sare.

Alergeni: ouă

OMLETĂ (180g), 221,97 Kcal / 927,84 KJ **18**

ouă (3 buc), ulei, sare, piper.

Alergeni: ouă

TOPPING EXTRA pentru omletă (20g) **5**

ardei gras / ceapă / ciuperci / roșii / bacon / cașcaval / pastramă

CROISSANT CU UNT ȘI DULCEAȚĂ (65g/50g) 3E **16**

320,61 Kcal / 1340,14 KJ,

croissant cu unt* (făină de **grâu**, apă, **unt**, zahăr, **ouă**, drojdie, **gluten**, sare, făină de **malț(orz)**, dulceață de mure sau vișine).

alergenii: lapte, ouă, gluten

Ouă Benedict cu bacon și somon afumat



Ouă ochiuri la capac

Notă: micul dejun se servește până la ora 12.00

GUSTĂRI RECI ȘI CALDE

SALATĂ CU ICRE DE CRAP (100g/35g/15g) 495,47 Kcal / 2071,05 KJ
salată cu icre de crap (ulei, **icre de crap**, **icre tarama**, sare, zeamă de lămâie), măsline kalamata, ceapă roșie.
Alergeni: pește

DELICATESE ROMÂNEȘTI

pentru 1-2 persoane (380g), 202,13 Kcal / 844,91 KJ
roșii-50g, castraveți-50g, **telemea** maturată lbănești-40g, **cașcaval**-40g, ghiuden tățărăsc-30g, babcic-30g, pastramă de vită-30g, ceafă de porc afumată-30g, ceapă verde-30g, slănină afumată-30g, piept de curcan marinat-30g
Alergeni: lapte

SALATĂ DE VINETE (210g/30g/10g), 89,63 Kcal / 374,65 KJ
vinete* coapte, roșii, ceapă roșie, ulei, sare.

FASOLE BĂTUTĂ (210g/50g), 190,09 Kcal / 794,59 KJ
fasole uscată, sos (ceapă, ulei, pastă de tomate, usturoi), sare.

SALATĂ BOEUF (270g/40g) 2E, 241,93 Kcal / 1011,25 KJ
salată boeuf (cartofi, sos de **maioneză**, pulpă de vită*, morcovi, mazăre*, gogoșari în oțet, castraveți murați (**muștar boabe**), măsline kalamata, sare, piper), **pâine cu maia**.
Alergeni: ouă, muștar, gluten, semințe de in

MENIU DE DEGUSTARE APERITIVE (350g)

2E, 156,05 Kcal / 652,27 KJ
salată cu icre de crap-70g, salată de vinete-70g, salată boeuf-70g, guacamole-70g, fasole bătută-70g
Alergeni: pește, ouă, muștar

26 BULZ (440g) 1E, 253,68 Kcal / 1060,37 KJ
mămăligă, kaizer țărănesc, **brânză de burduf** de lbănești, **ouă** (1 buc), **telemea maturată**.
Alergeni: ouă, lapte

70 CAȘCAVAL PANE (170g/50g) 367,88 Kcal / 1537,74 KJ
cașcaval, **făină**, **pesmet**, **ouă**, **brânza rasă (telemea de vacă)**, sare.
Alergeni: gluten, lapte, ouă

CLĂTITE CU PUI ȘI CIUPERCI (220g/100g), 249,78 Kcal / 1044,09 KJ **36**
smântână, **făină**, **ouă**, **lapte**, piept de pui*, ciuperci champignon, ceapă, ulei, mărar, piper, sare.
Alergeni: ouă, gluten, lapte

22 MĂMĂLIGUȚĂ CU BRÂNZĂ ȘI SMÂNTÂNĂ **34**
(300g/150g/125g/50g), 125,6 Kcal / 525,03 KJ
mămăligă, **smântână**, **brânză proaspătă de vaci**, **telemea de vacă**.
Alergeni: lapte

29

37



SALATE GOURMET

SALATĂ CAESAR (270g) 1E, 202,28 Kcal / 845,52 KJ 44

piept de pui* la grătar- 80g, salată romană, **sos caesar** (file de **anșoa**, **muștar**, ulei, suc de lămâie, **sos Worcestershire**, Tabasco, **ouă**, usturoi, **brânză** Gran Formaggio), **crutoane** (**pâine** albă, sare, piper, oregano, ulei de măsline), **brânză** Gran Formaggio.
alergeni: ouă, muștar, pește, lapte, gluten

SALATĂ CU SOMON AFUMAT (450g) 1E, 127,03 Kcal / 531KJ 48

somon afumat*- 80g, salată (latughino verde și rosso, rucola, baby spanac, valeriană în proporții diferite), **ouă**, roșii cherry, ardei gras, avocado, castraveți, ceapă roșie, **dressing** (ulei de măsline, suc de lămâie, zahăr, apă minerală, capere în oțet, sare, piper, **muștar**).
Alergeni: pește, ouă, muștar

SALATĂ ROMÂNEASCĂ (400g), 101,96 Kcal / 426,17KJ 48

roșii, ceafă de porc la grătar-70g, salată (latughino verde și rosso, rucola, baby spanac, valeriană în proporții diferite), castraveți, ardei gras, ceapă roșie, dressing (ulei de măsline, suc de lămâie, sare, piper, oregano).

BOL CU LEGUME (450g) 1E, 133 Kcal / 555,96KJ 44

piept de pui* la tigaie cu **susan**, orez basmati, avocado, ridiche, castraveți, morcovi, mazăre*, sos teriyaki, ceapă verde, ulei de măsline, miere, piper, sare.
Alergeni: semințe de susan



Salată românească

CIORBE ȘI SUPE

CIORBĂ DE BURTĂ (440g) **1E**, 141,95 Kcal / 593,35 KJ **29**
supă (oase de vită , ceapă, morcovi, **rădăcină de țelină**),
carne din burtă de vită* -100g, **smântână**, oțet, **ouă**,
gogoșari în oțet, ulei, sare, usturoi.
Alergeni: ouă, lapte, țelină

CIORBĂ DE VĂCUȚĂ (450 g) **1E**, 59,22 Kcal / 247,54 KJ **27**
pulpă de vită* fiartă - 90g, **borș**, ardei gras, roșii în bulion, morcovi,
ceapă, dovlecei, pastă de tomate, ulei, oase de vită, păstârnac rădăcină,
rădăcină de pătrunjel, **rădăcină de țelină**, sare, leuștean.
Alergeni: țelină, gluten

CIORBĂ RĂDĂUȚEANĂ (420g) **1E**, 165,98 Kcal / 693,78 KJ **27**
carne de pui* (din pui întreg) fiartă - 90 g, **smântână**, **ouă**,
morcovi, ceapă, ulei, oțet din vin, usturoi, sare.
Alergeni: ouă, lapte, dioxid de sulf și sulfiți

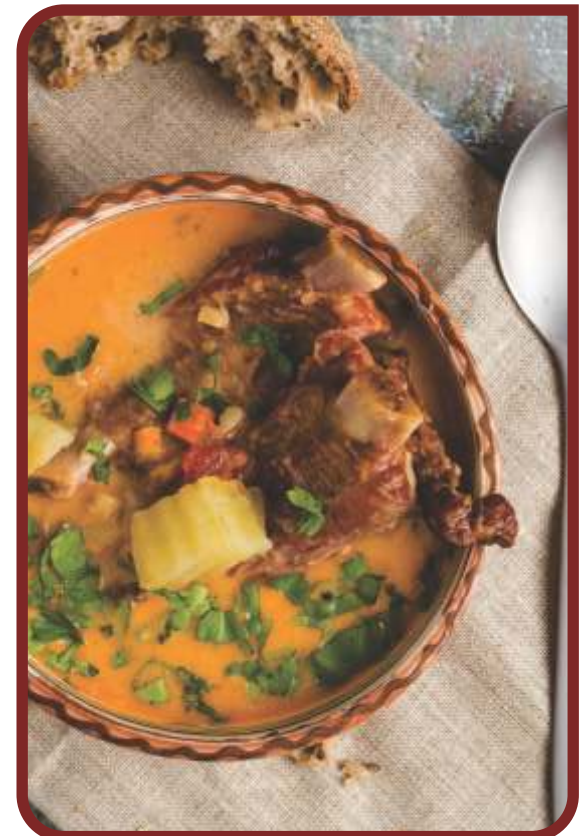
CIORBĂ ȚĂRĂNEASCĂ CU AFUMĂTURĂ (420g) **4E**, 224,96 Kcal / 940,35 KJ **29**
coastă de porc afumată - 100g, cartofi, **smântână**, **borș**, roșii în bulion,
ouă, ceapă, morcovi, **rădăcină de țelină**, ulei, păstârnac rădăcină,
rădăcină de pătrunjel, frunze de pătrunjel.
Alergeni: țelină, ouă, lapte, gluten

CIORBĂ DE FASOLE CU AFUMĂTURĂ (440g) **2E**, 86,75 Kcal / 362,6 KJ **27**
kaizer afumat prăjit - 50 g, fasole, roșii în bulion, ceapă, ardei gras,
morcovi, **rădăcină de țelină**, pastă de tomate, oase garf afumate,
ulei, leuștean, cimbru.
Alergeni: țelină

SUPĂ CREMĂ DE LEGUME (440g), 66,36 Kcal / 277,38 KJ **26**
cartofi, morcovi, dovlecei, **rădăcină de țelină**, ardei gras, ceapă,
ulei, sare.
Alergeni: țelină
CRUTOANE (50g), 293,58 Kcal / 1227,16 KJ
pâine albă, ulei, sare, oregano, piper.
Alergeni: gluten



Ciorbă de vacuță



Ciorbă țărănească cu afumătură

PEȘTE ȘI FRUCTE de mare

CALCAN LA CUPTOR* (300g) 157,5Kcal / 658,35 KJ **130**
calcan, ulei de măsline, sare, piper, condimente
Alergeni: pește

CREVEȚI ÎN SOS DE UNT ȘI USTUROI* (150g/50g), 310,6 Kcal / 1298,31 KJ **52**
creveți, unt, usturoi, zeamă de lămâie, ulei de măsline, **vin**,
roșie, rucola, pătrunjel, sare, piper, iuțeală, **pâine**.
Alergeni: crustacee, lactoză, dioxid de sulf, sulfiți, gluten

MIDII ÎN SOS DE VIN* (1000g), 199,86 Kcal / 835,39 KJ **64**
midii în cochilie, ulei, **vin**, zeamă de lămâie, ceapă, **unt**, ardei iute, usturoi,
ceapă verde, cimbru, sare, piper.
Alergeni: moluște, lactoză, dioxid de sulf, sulfiți

BIBAN DE MARE CU IERBURI LA GRĂȚAR (260g), 148,58 Kcal / 621,05 KJ **54**
Biban de mare marinat (lămâie, ulei de măsline, sare, rozmarin, piper)
Alergeni: pește

FILE DE SOMON PICANT (180g/30g/30g) 1E 188,86 Kcal / 789,43 KJ **66**
pe pat de baby spanac și sfeclă roșie
File de somon la cuptor cu fulgi de chilli (file de **somon** cu piele*,
ulei, sare, piper, fulgi de chilli), baby spanac, salată de sfeclă roșie
(sfeclă roșie, apă, oțet, zahăr, sare).
Alergeni: pește
SOS MUȘTAR, (50g) 2E, 86,6 Kcal / 361,99 KJ, ardei gras roșu, **muștar Dijon, vin**
Alergeni: muștar, dioxid de sulf și sulfiți

PĂSTRĂV LA GRĂȚAR cu lămâie și mămăligă **52**
(260g/60g/300g), 129,79 Kcal / 542,53 KJ
Păstrăv marinat (zeamă de lămâie, ulei de măsline,
rozmarin, sare, piper) la grătar, lămâie, roșii,
mămăligă (mălai, apă, sare, ulei)
Alergeni: pește

DORADA LA GRĂȚAR (260g), 167,22 Kcal / 698,98 KJ **54**
dorada, lămâie-60 g, ulei de măsline, sare, piper.
Alergeni: pește
SOS DE LEGUME (50g) 288,46 Kcal / 1205,76 KJ
roșii, ulei de măsline, usturoi, busuioc verde, sare, piper.

HAMSII cu mămăliguță și mujdei de usturoi **36**
(200g/300g, 70g), 140,91 Kcal / 589,02 KJ
hamsii prăjite (hamsii, făină, mălai, ulei, sare), mămăligă,
mujdei de usturoi,
Alergeni: pește, gluten

Notă: produsele marcate cu * sunt disponibile în restaurantele LaMama Ateneu și LaMama Clubul Țăranului Român



Păstrăv la grătar

MENIU DE DEGUSTARE**

** disponibil doar în restaurantul La Mama Ateneu

“Așteptați-vă la tot ce are mai bun bucătăria românească, într-o experiență culinară și senzorială completă.

Un meniu de poveste care să vă stimuleze toate cele cinci simțuri.

Un amestec de ingrediente proaspete selectate cu grijă astfel încât să vă oferim preparate cu un gust autentic și o aromă încântătoare. Poftă bună la degustare!”

MENIU DEGUSTARE CIORBE (750g)

134,98 Kcal / 564,22 KJ

Ciorbă țărănească cu afumătură 3E (150g), (coastă afumată 30 g, cartofi, **smântână**, **borș**, roșii în bulion, **ouă**, ceapă, morcovi, **rădăcină de țelină**, ulei, păstarnac rădăcină, pătrunjel rădăcină, frunze de pătrunjel),

Ciorbă de burtă 1E(150g), (carne burtă vită 30 g, oase de vită, **ouă**, **smântână**, ceapă, morcovi, **rădăcină de țelină**, usturoi, oțet, sare, ulei, gogoșari în oțet),

Ciorbă rădăuțeană 1E (150g), (carne de pui 30g, **smântână**, **ouă**, morcovi, ceapă, ulei, oțet, usturoi, sare),

Ciorbă de fasole cu afumătură 2E (150g), (kaiser afumat prăjit 15g, fasole, roșii în bulion, ceapă, ardei gras, morcovi, **rădăcină de țelină**, oase garf afumate, pastă de tomate, ulei, leuștean, cimbru),

Ciorbă de vacuță 1E (150g), (pulpă de vită fiartă(30 g), **borș**, ardei gras, roșii în bulion, morcovi, ceapă, dovlecei, pastă de tomate, ulei, oase de vită, păstarnac rădăcină, rădăcină de pătrunjel, **rădăcină de țelină**, sare, leuștean)

Alergeni: țelină, ouă, lapte, gluten

110

MENIU MÂNCARE ROMÂNEASCĂ

DEGUSTARE (900g) 264,6 Kcal / 1106,01 KJ

155

Cârnați cu varză (150g) - **cârnați proaspeți** la grătar, mâncare de varză (morcovi, foi de dafin, pastă de tomate, piper, sare, ulei, varză, ardei gras, ceapă, cimbru, mărar, varză murată)

Gulaș ardelenesc (150g) 1E - pulpă de vită 30g, ceapă, ardei gras roșu, ardei gras, usturoi, cartofi, ulei, roșii în bulion, frunze de pătrunjel, sare, piper, condimente pentru gulaș

Sarmale cu mămăliguță (2x55g+mămăligă 40g) - carne tocată de vită și porc, kaiser afumat prăjit, orez, ceapă, pastă de tomate, varză murată, foi de dafin, piper, ulei, cimbru, sare, mămăligă

Mititei la grătar (2 x75g) 1E - usturoi, bicarbonat de sodiu, boia de ardei dulce și iute, piper, cimbru, sare, carne vită, porc, oaie

Rață cu varză roșie, stafide și mere 3E (150g) - pulpă de rață souvide* 70g, varză roșie, ceapă, mere, stafide aurii, fresh de portocale, zahăr, **vin roșu sec**, oțet balsamic, usturoi, sare, cimbru, piper, foi de dafin

Iahnie de fasole cu ciolan (150g) 3E - fasole, pastă de tomate, morcovi, ceapă, ardei gras galben, **rădăcină de țelină**, ulei, cimbru uscat, foi de dafin, sare, ciolan (70g)

Alergeni: țelină, dioxid de sulf și sulfiți, gluten



BURGER & MORE

BURGER DE OAI (335g) 1E, 262,02 Kcal / 1095,25 KJ **54**

chiftea la grătar-100 g (carne tocată de oaie - 98%, ceapă, sare, piper), **chiflă burger (făină, lapte, zahăr, sare, drojdie proaspătă, unt, semințe de susan)**, sos (**smântână, brânză** de capră, mentă, piper, sare), roșii, **castraveți murați (muștar boabe), cașcaval**, ceapă roșie, salată.

Alergeni: gluten, ouă, lapte, semințe de susan, muștar

BURGER DE VITĂ BLACK ANGUS **54**

(310g) 2E, 286,52 Kcal / 1197,65 KJ

chiftea burger vită Angus - 120 g (carne de vită, ceapă, sare, piper), **chiflă (făină, lapte, zahăr, sare, drojdie, unt, semințe de susan), cașcaval, castraveți murați (muștar boabe)**, roșii, ceapă roșie, salată, sos (**smântână, sos de maioneză, sare, piper**).

Alergeni: gluten, lapte, ouă, semințe de susan, muștar

HALLOUMI BURGER (280g) 2E, 341,02 Kcal / 1425,47KJ **52**

brânză halloumi la grătar - 90 g, **chiflă burger (făină, lapte, zahăr, sare, drojdie, unt, semințe de susan)**, dovlecei, **muștar**, roșii cherry, ceapă roșie, sos (ulei de măsline, miere, mentă, sare, piper), salată.

Alergeni: gluten, lapte, muștar, semințe de susan

notă: burgerii vin însoțiți de o porție de chipsuri sau cartofi prăjiți (90g)

CHIPSURI DIN CARTOFI, (90g) 1E, 294,24 Kcal / 1229,94 KJ

cartofi, ulei, sare, piper.

BRÂNZĂ HALLOUMI LA GRĂTAR(130g/45g), 491,32 Kcal / 2053,73 KJ **38**

brânză halloumi, roșie cherry, ulei de măsline, mix de salată (latughino verde și rosso, rucola, baby spanac, valeriană, în diverse proporții), oregano, zeamă de lămâie. Alergeni: lactoză

DOVLECEI PANE*** (170g), 387,95 Kcal / 1621,64 KJ **26**

dovlecei, **făină, ouă**, ulei, sare, piper.

Alergeni: ouă, gluten

CROCHETE DIN PIEPT DE PUI*** (210g) 289,25 Kcal / 1209,07 KJ, **34**

piept de pui dezosat*, fulgi de porumb, **ouă, făină**, sare, piper, sos

Alergeni: gluten, ouă

ARIPIOARE DE PUI PANE* cu cartofi prăjiți** **36**

(7x30g/200g/50g) 325,07 Kcal / 1358,8 KJ,

aripioare de pui*, **pesmet** Panko, **ouă, făină**, sare, piper, **cartofi prăjiți**.

Alergeni: gluten, ouă, lactoză

CIOCĂNELE DE PUI PANE* cu cartofi prăjiți** **36**

(3x90g/200g/50g) 231,18 Kcal / 966,33 KJ,

ciocănele de pui*, **pesmet** Panko, **ouă, făină**, sare, piper, **cartofi prăjiți**.

Alergeni: gluten, ouă, lactoză

***Produsele din aceasta categorie vin însoțite de unul din următoarele sosuri, la alegere: Mujdei de usturoi, Sos de smântână cu hrean, Sos de smântână cu usturoi, Sos de maioneză, Sos calipso. Pentru ingrediente, alergenii și valori energetice va rugăm consultați pagina "EXTRA"



Burger de vită Black Angus



PLATOURI PENTRU FAMILII ȘI GRUPURI

PUI LA CEAUN cu cartofi prăjiți (1250g) 1E, 205,53 Kcal / 859,12 KJ **85**

Pui prăjit la ceaun- 750 g (jumătate de pui*, sare, piper, untură de porc),
cartofi prăjiți cu **brânza tare** - 500g,
sos de **smântână** cu usturoi -70g
Alergeni: lapte

PLATOU CA LA MAMA ACASĂ pentru 1-2 persoane **135**

(1455g) 2E,201,4 Kcal / 841,87 KJ
cartofi prăjiți cu **brânza tare** - 750g, **pulpe de pui** dezosate la grătar - 240g,
gogoșari în oțet - 200g, **ceafă de porc** la grătar - 180g, mici la grătar - 2x75g,
cârnați de Pleșcoi - 100g, **cârnați proaspeți** la grătar - 85g.
Alergeni: lapte, dioxid de sulf și sulfiți, gluten

HORA MITITEILOR (1800g) 2E, pentru 3-4 persoane **160**

288,81 Kcal / 1207,24 KJ,
mici la grătar - 14 buc x 75g, cartofi prăjiți cu **brânză tare** - 750g.
Alergeni: lapte

PLATOUL FAMILY (2790g) 6E, pentru 3-4 persoane **360**

243,56 Kcal / 1018,07 KJ,
pui la ceaun -750 g, cartofi prăjiți cu **brânză tare** -750g, coaste de porc la
cuptor -450g, pulpă de rață souvide* -200g, **ceafă de porc** la grătar -180g,
cârnați proaspeți afumați la grătar -170g, **pastramă** de oaie -150g, sos
barbeque -70g, sos de **smântână** cu usturoi -70g .
Platoul vine însoțit de o sticlă de vin **RĂSFĂȚ** fetească neagră 750ml.
Alergeni: lapte, dioxid de sulf și sulfiți, gluten

*platourile sunt preparate compuse din preparate finite cuprinse în acest
meniu. Pentru vizualizare ingrediente vă rugăm studiați informațiile afișate în
dreptul fiecărui preparat, în pagina corespunzătoare.

GRĂTARE

ANTRICOT DE VITĂ (150g), 171,6 Kcal / 717,29 KJ **89**
antricot de vită fără os, sare

COTLET DE PORC (230g), 277,67 Kcal / 1160,67 KJ **52**
cotlet de porc cu os*, marinată pentru friptură (ulei de măsline, sare, piper, usturoi, cimbru, rozmarin, **vin**)
Alergeni: dioxid de sulf și sulfiți

CEAFĂ DE PORC (180g), 277,67 Kcal / 1160,67 KJ **42**
ceafă de porc *, marinată pentru friptură (ulei de măsline, sare, piper, usturoi, cimbru, rozmarin, **vin**)
Alergeni: dioxid de sulf și sulfiți

CÂRNAȚI DE PLEȘCOI (150g), 393,72 Kcal / 1645,75 KJ **42**
cârnați de Pleșcoi (carne de oaie, carne de vită, sare, usturoi, boia de ardei dulce și iute)

CÂRNAȚI PROASPEȚI (170g), 206,35 Kcal / 862,56 KJ **42**
cârnați sibieni afumați (spată de porc 85%, apă, sare, usturoi, piper, fibră de **ovăz**)
Alergeni: gluten

PIEPT DE PUI (160g), 178,13 Kcal / 744,59 KJ **36**
piept de pui*, marinată pentru friptură (ulei de măsline, sare, piper, usturoi, cimbru, rozmarin, **vin**)
Alergeni: dioxid de sulf și sulfiți

PIEPT DE CURCAN (160g)1E, 256,09 Kcal/1070,45 KJ **39**
piept de curcan*, marinată (**unt**, bautură spirtoasă, sare, piper)
Alergeni: lapte

PULPE DE PUI DEZOSATE (240g), 201,83 Kcal / 843,65 KJ **39**
pulpe de pui dezosate, marinată (ulei de măsline, sare, piper, usturoi, cimbru, rozmarin, **vin**)
Alergeni: dioxid de sulf și sulfiți

MITITEI (75g) 1E, 128 Kcal / 536 KJ **10**
carne de mici (amestec carne vită, porc, oaie, usturoi, bicarbonat de sodiu, boia de ardei dulce și iute, piper, cimbru, sare).



FEL PRINCIPAL

RAȚĂ PE VARZĂ ROȘIE (200/260g) 3E, 192,98 Kcal / 806,67 KJ **68**
pulpă de rață souvide*, varză roșie, ceapă, mere, stafide aurii, fresh de portocale, zahăr, **vin roșu sec**, oțet balsamic, usturoi, sare, cimbru, piper, foi de dafin
Alergeni: dioxid de sulf și sulfiți

TOCANIȚĂ DE CIUPERCI cu mămăliguță (300/300g) **36**
103,84 Kcal/434,05 KJ
tocaniță de ciuperci (ciuperci champignon, **rădăcină de țelină**, ceapă, ulei, ardei gras, **făină**, mărar, sare), mămăligă (mălai, apă, sare, ulei).
Alergeni: gluten, țelină

FIȚĂȚEI LA TIGAIE (240g), 231,77 Kcal / 968,78 KJ **39**
ficăței de pui*, ulei, usturoi, **vin**, sare , piper.
Alergeni: dioxid de sulf și sulfiți

ȘNIȚEL DIN PIEPT DE PUI (110g sau 220g) 1E, 324,07 Kcal / 1354,6 KJ **32/42**
piept de pui*, **pesmet**, **făină**, **ouă**, ulei, sare, piper
Alergeni: gluten, ouă

ȘNIȚEL DE CURCAN (110g sau 220g) 1E, 317,07 Kcal / 1325,34 KJ **32/42**
piept curcan*, **pesmet**, **făină**, **ouă**, ulei, sare, piper
Alergeni: gluten, ouă

ȘNIȚEL DE PORC (120g sau 240g) 1E, 302,56 Kcal / 1264,71 KJ **32/42**
muschi file porc*, **pesmet**, **făină**, **ouă**, ulei, sare, piper
Alergeni: gluten, ouă

CIOLAN AFUMAT (650g)3E, 108 Kcal / 451,44 KJ **64**
ciolan cu os, produs afumat
Alege pentru ciolan cea mai potrivită garnitură pentru tine:
iahnie de fasole, mâncare de varză, cartofi prăjiți, cartofi brașoveni, etc.
Garnitura este inclusă în preț. Pentru gramaje, ingrediente, alergenii și valori energetice vă rugăm consultați pagina "GARNITURI-SALATE".



Rață cu varză roșie



Ciolan afumat cu varză

FEL PRINCIPAL

COASTE DE PORC LA CUPTOR (450g) 3E, 349,11 Kcal / 1459,28 Kj
coaste de porc, marinată coaste (cimbru, ceapă, foi de dafin, sare, piper, ulei, bere brună, bere blondă), sos barbecue.

58

GULAȘ ARDELENESC (480g) 1E, 143,15 Kcal / 598,36 Kj
54

pulpă de vită fiartă-100g, ceapă, cartofi, roșii în bulion, condimente pentru gulaș, ulei, ardei gras, frunze de pătrunjel, usturoi, sare, piper.

TIGAIIE PICANTĂ cu turtă țărănească (240g/ 90g)
231,28 Kcal / 966,75 Kj

file de porc*, ceafă de porc, piept de pui *, ceapă, ardei gras, usturoi, ardei capia, ulei, **vin alb sec**, ardei iute, boia de ardei, sare, piper, fulgi de chilli, **turtă țărănească (făină)**, drojdie, **unt**, zahăr, sare)
Alergeni: gluten, dioxid de sulf și sulfiți, lapte

54

SARMALE cu varză și mămăligă

42/56

(3*55g/110g/300g) sau (5*55g/150g/300g)1E, 184,62 Kcal / 771,73 Kj
sarmale (carne tocată de porc și de vită, ceapă, pastă de tomate, orez, ulei, sare, foi de dafin, piper, cimbru, varză murată (apă, sare, mărar), kaiser țărănesc, slănină afumată, mămăligă (mălai, apă, sare, ulei).

PASTRAMĂ DE OAIIE CU MĂMĂLIGĂ (150g/300g), 170,28 Kcal / 711,78 Kj
pastramă de oaie la tigaie (pastramă de oaie, usturoi, ulei, **vin alb sec**), mămăligă (mălai, apă, sare, ulei)

64

Alergeni: dioxid de sulf și sulfiți

FRIPTURĂ DE PORC LA CUPTOR CU PIURE CU TRUFE

52

(180g/300g), 212,58 Kcal / 888,6 Kj
ceafă de porc la cuptor (ceafă de porc, ulei, **vin roșu sec**, usturoi, sare, piper, foi de dafin, cimbrușor), piure de cartofi (cartofi, **lapte**, **unt**, sos de ciuperci și trufe, sare)
Alergeni: lapte, dioxid de sulf și sulfiți



Sarmale cu varză și mămăliguță

GARNITURI

SPARANGHEL LA TIGAIE (100g), 228,38 Kcal / 954,61 KJ
sparanghel, roșii, **unt**, ulei de măsline, usturoi, sare, piper
Alergeni: lapte

PIURE DE CARTOFI (300g), 123,33 Kcal / 515,53 KJ
cartofi, **lapte**, **unt**, sare
Alergeni: lapte

CARTOFI BRAȘOVENI (230g/20g) 1E, 250,96 Kcal / 1048,99 KJ
cartofi, kaizer afumat, ceapă, ulei, sare, piper, boia dulce

OREZ BASMATI (250g), 141,75 Kcal / 592,51 KJ
orez basmati, sare, anason

SPANAC LA TIGAIE (300g), 63,38 Kcal / 264,93 KJ
spanac*, ceapă, ulei, usturoi, sare, piper

CARTOFI PRĂJIȚI cu brânză tare (230g/20g) 1E
177,39 Kcal / 741,48 KJ
cartofi, ulei, **brânză** Gran Formaggio, usturoi praf, sare,
frunze de pătrunjel, piper
Alergeni: lapte

LEGUME LA GRĂȚAR cu dressing de busuioc
(220g/20g) 67,63 Kcal / 282,67 KJ
legume la grătar (ciuperci champignon, ardei capia, roșii,
ceapă roșie, dovlecei), dressing (ulei de măsline, usturoi,
sare, busuioc verde, piper)

SOTE DE CIUPERCI cu baghetă freată cu usturoi 22
(240g/60g), 143,98 Kcal / 601,84 KJ
ciuperci champignon, **baghetă**, ulei, usturoi, **vin** alb sec, frunze de
pătrunjel, sare, piper, zahăr.
Alergeni: gluten, dioxid de sulf și sulfiți

IAHNIE DE FASOLE (300g), 109,27 Kcal / 456,73 KJ
fasole, ceapă, pastă de tomate, morcovi, ardei gras, ulei,
rădăcină de țelină, sare, cimbru, foi de dafin.
Alergeni: țelină

MÂNCARE DE VARZĂ (300g), 119 Kcal / 497,42 KJ
varză proaspătă, varză murată (varză, sare, mărar),
pastă de tomate, morcovi, ceapă, ardei gras, ulei, mărar,
sare, piper, foi de dafin, cimbru.

MĂMĂLIGĂ (300g), 81,01 Kcal / 338,64 KJ
mălai, apă, sare, ulei

SALATE

22 **SALATĂ VERDE CU dressing de lămâie** (180g/30g) 15
64,56 Kcal / 269,87 KJ

salată verde, dressing (zeamă de lămâie, ulei de măsline, sare, piper)

15 **SALATĂ ASORTATĂ** (300g), 18 Kcal / 75,24 KJ 16

roșii, castraveți, ceapa, dressing (zeamă de lămâie,
ulei de măsline, sare, piper)

16 **SALATĂ DE VARZĂ** (260g) 1E, 98,12 Kcal / 410,12 KJ 16

varză albă 200g, varză roșie 40g, morcovi, ulei, oțet, mărar, sare

22 **SALATĂ DE ARDEI COPTI** (200g/20g/20g) 1E, 71,28 Kcal / 297,93 KJ 22

ardei capia, roșii, ceapă roșie, dressing (ulei, oțet, usturoi, zahăr)

15 **SALATĂ DE SFECLĂ ROȘIE cu hrean** (200g/20g) 3E, 41,91 Kcal / 175,18 KJ 18

sfeclă roșie, zahăr, sare, oțet, **sos hrean** iute (hrean (61%), apă,

zahăr, oțet din alcool, ulei de rapiță, sare)

22 Alergeni: poate conține urme de ouă, soia, lapte, țelină, boabe de muștar

16 **SALATĂ DE CASTRAVEȚI MURAȚI** (200g) 1E, 27 Kcal / 112,86 KJ 16

castraveți conservați în oțet (oțet, zahăr, sare, **muștar** boabe, mărar,
ceapă) sau în saramură (sare, hrean, creangă de vișin, mărar, ceapă)

Alergeni: muștar

12 **SALATĂ DE CEAPĂ** (200g) 1E, 47,02 Kcal / 196,54 KJ 12

ceapă roșie, oțet balsamic, sare, piper



EXTRA

TURTĂ ȚĂRĂNEASCĂ (90g), 262,29 Kcal / 1096,37 KJ
făină, drojdie, **unt**, zahăr, sare
Alergeni: gluten, lapte

CHIFLĂ ALBĂ *(45g) 5E, 320 Kcal / 1337,6 KJ
făină de grâu, apă, drojdie, sare, **făină de malț**
Alergeni: gluten, poate conține urme de soia,
lapte, semințe de susan

PÂINE CU MAIA (120g), 219,8 Kcal / 918,76 KJ
făină fără aditivi, semințe de floarea soarelui, apă filtrată, sare
Alergeni: gluten

Turtă țărănească



- 12 MUJDEI DE USTUROI** (70g), 91,07 Kcal / 380,68 KJ
apă-50g, usturoi, ulei, sare **6**
- 3 SOS DE SMÂNTÂNĂ CU HREAN** (70g) 5E, 243,86 Kcal / 1019,32 KJ
smântână -50g, sos de hrean (hrean (61%), apă, zahăr,
oțet, ulei de rapiță, sare)-20g **8**
Alergeni: lapte, poate conține urme de ou, țelină, muștar
- 8 SOS DE SMÂNTÂNĂ CU USTUROI** (70g), 292,66 Kcal / 1223,31 KJ
smântână, usturoi, ulei, sare **8**
Alergeni: lapte
- SOS DE MAIONEZĂ** (70g) 2E, 680 Kcal / 2842,4 KJ **6**
ouă, ulei de rapiță 78%, apă-8,2%, **gălbenuș de ou** 2,1%, oțet,
zahăr, sare, suc concentrat de lămâie, extract de paprika
Alergeni: ouă
- SOS CALIPSO** (50g) 7E, 331,42 Kcal / 1385,34 KJ **8**
smântână, **sos de maioneză**, ketchup, usturoi,
zahăr, bautură spirtuoasă
Alergeni: ouă, lapte
- SMÂNTÂNĂ NATUR** (70g), 200 Kcal / 836 KJ **8**
Smântână 20% grăsime
Alergeni: lapte
- UNT** (40g), 746 Kcal / 3118,28 KJ **8**
unt 82% grăsime
Alergeni: lapte
- BRÂNZĂ TELEMEA** (50g), 198 Kcal / 827,64 KJ **8**
telemea maturată de vacă de Ibănești.
Alergeni: lapte
- ARDEI IUTE** (1buc) **2**

DESERT



Papanashi cu smântână și dulceață



Tort de biscuiți

TORT DE BISCUIȚI (200g) 8E, 364,62 Kcal / 1524,11 KJ **30**
biscuiți petit beurre, **făină**, **lapte**, **unt**, **ouă**, zahăr,
pudră de cacao, ciocolată neagră
Alergeni: soia, sulfiți, gluten, lapte, ouă

TORT CU OREO (165g) 7E, 665,75 Kcal / 2782,84 KJ **34**
smântână pentru frișcă, ciocolată albă și neagră, **biscuiți oreo**,
cremă de **brânză**, **unt**, **făină**, **ouă**, zahăr, cacao, bicarbonat de sodiu
Alergeni: gluten, ouă, lapte

TORT DE MERE CU ÎNGHEȚATĂ (175g/50g) 4E, 482,72 Kcal / 2017,78 KJ **28**
mere, **ouă**, **făină**, zahăr, esențe, **smântână** pentru frișcă, înghețata-50g
Alergeni: gluten, ouă, lapte

ÎNGHEȚATĂ LA CUPA (50g), 204 kcal / 852,72 kJ **10**
înghețată cu aromă de ciocolată / vanilie
alergenii: lapte, poate conține urme de arahide, ou, gluten și soia

PAPANAȘI CU SMÂNTÂNĂ ȘI DULCEAȚĂ **21/32**
(1x150g/50g/50g) sau (2x150g/100g/100g) 2E, 273,05 Kcal / 1141,36KJ
brânză proaspătă de vaci, **făină**, dulceață de vișine, **smântână**,
ouă, zahăr, zahăr vanilinat, bicarbonat de sodiu, esență de rom și de vanilie.
Alergeni: gluten, lapte, ouă

CLĂTITE CU BRÂNZĂ ȘI STAFIDE (340g) 1E, 186,43 Kcal / 779,29KJ **28**
foaie de **clătită (făină, ouă, sare, ulei, lapte)**, **brânză** proaspătă de vaci,
smântână, stafide aurii, zahăr, zahăr pudră, esență de rom.
Alergeni: gluten, ouă, lapte

CLĂTITE CU BANANE ȘI CREMĂ DE CACAO (265g) 2E **28**
245,98 Kcal / 1028,2 KJ
foaie de **clătită (făină, ouă, sare, ulei, lapte)**, banane,
cremă de cacao finetă, zahăr pudră.
Alergeni: gluten, ouă, lapte, alune de pădure

CLĂTITE CU DULCEAȚĂ (160 g), 315,3 Kcal / 1317,97KJ **20**
foaie de **clătită (făină, ouă, sare, ulei, lapte)**,
dulceață de vișine, zahăr pudră.
Alergeni: gluten, ouă, lactoză

GOGOȘI CA LA MAMA (5buc*50g) 2E, 485,43 Kcal / 2029,09 KJ **29**
lapte, **făină**, zahăr, **ouă**, zahăr pudră, drojdie,
esență de rom și de vanilie, ulei.
Alergeni: gluten, ouă, lactoză

Stimați clienți,

Prețurile sunt exprimate în LEI și conțin TVA.
Prețurile sunt valabile pentru această ediție a meniului. Gramajele reprezintă valoarea medie a porțiilor finite. Valorile energetice sunt valori medii pentru 100 g de produs finit.

Produsele sunt disponibile în limita stocului.
Ne cerem scuze pentru orice inconvenient apărut temporar.

Nu servim persoane în stare de ebrietate.

Nu servim bauturi alcoolice și tutun minorilor, conform: Legii 349/2002, OG 13/2003, Legii 275/2003. Nerespectarea acestor legi se sancționează cu amendă contravențională de la 1.000 lei până la 5.000 lei.

Produsele noastre conțin sare și alergeni alimentari sau urme ale acestora: gluten, pește, alune, nuci, arahide, ouă, vin, muștar, lapte, țelină, soia, susan.

În conformitate cu Ordinul ANPC 183/2016 privind informarea consumatorilor de către operatorii economici care desfășoară activități de comercializare a produselor obținute din produs congelat sau din materii prime congelate, în prezenta listă acestea au fost marcate cu însemnul *, care reprezintă produs/din produs decongelat, conform meniului "La Mama", ediția 1/2024.

Fotografiile din prezentul meniu sunt cu titlu de prezentare.



The image is a public notice from the Romanian Government, specifically from the Ministry of Public Finance. It features the national emblem of Romania at the top center. The text is in Romanian and informs citizens about their rights and obligations regarding fiscal receipts (bonuri fiscale). It states that if a receipt is not provided, consumers have the right to request one and, in case of refusal, to benefit from the purchased goods or services without payment. It also mentions that consumers can participate in monthly and occasional lotteries by requesting and keeping their fiscal receipts. A warning is given that handing over documents to clients is prohibited, as it is considered proof of payment. Finally, it provides the contact information for the TelVerde service of the Ministry of Public Finance, which is available for free, non-stop.

ROMANIA
REPUBLICA ROMÂNIA
MINISTERUL FINANTELOR PUBLICE

GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL FINANTELOR PUBLICE

Dacă nu primești bonul fiscal, aveți 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 și păstrați bonurile fiscale pentru a putea participa la extragerile lunare și 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 semnală nerespectarea obligațiilor legale ale operatorilor economici, puteți apela gratuit, non-stop, serviciul TelVerde al Ministerului Finanțelor Publice 0800.800.085



BANI
BON FISCAL

Aceste drepturi și 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.

LA MAMA **ATENEU**
str. Episcopiei nr. 9
0721 52 62 62

LA MAMA **ȘTEFAN CEL MARE**
str. Barbu Văcărescu nr. 3
0723 29 28 63

LA MAMA **DELEA VECHÉ**
str. Delea Veche 51
0723 29 28 46

LA MAMA **ORHIDEEA**
Splaiul Independenței 210-213
(Galeria Comercială Orhideea)
0724 50 56 05

LA MAMA **CLUBUL ȚĂRANULUI ROMÂN**
Str. Monetăriei nr. 3
0721 10 21 01

LA MAMA **UNIVERSITATE**
Bd. Regina Elisabeta 11-13
0721 10 44 51

MENIU

ediția 1/2024

LA MAMA



www.lamama.ro
[lamamarestaurant](https://www.facebook.com/lamamarestaurant)
[lamama.ro](https://www.instagram.com/lamama.ro)

 [tripadvisor®](https://www.tripadvisor.com)

SC TROTTER RESTAURANT SRL
CUI RO 11466740, J40/1438/1999,
Splaiul Independenței nr. 319 OB,
sect. 6, București,
Capital social: 10.000 lei,
IBAN: RO27BTRLRONCRT00S7207304,
Banca Transilvania, Suc. Otopeni