



POVESTEA NOASTRĂ

Restaurantul Efes este mult mai mult decât o simplă destinație culinară. Este un loc în care tradiția, pasiunea și gusturile orientale se întâlnesc pentru a crea o experiență de neuitat. Indiferent dacă ești un cunoscător al bucătăriei turcești sau un curios aflat în căutarea de noi experiențe culinare, preparatele Efes te vor purta într-o călătorie în timp!

În inima restaurantului Efes, se află o echipă dedicată și talentată de bucătari, care își împărtășesc pasiunea pentru gastronomia turcească autentică. Acești experți culinari au studiat îndelung tradițiile și tehnicile de gătit specifice perioadei Imperiului Otoman, pentru a recrea câteva dintre gusturile autentice ale acestuia.

Utilizăm mereu ingrediente proaspete și de înaltă calitate, provenite direct de la furnizori turci. Astfel, fiecare mâncare este pregătită cu atenție și atinge un echilibru perfect între aromele și texturile specifice: de la mirodeniile exotice la ierburile proaspete, fiecare detaliu contribuie la crearea unei experiențe gastronomice remarcabile.

Efes nu este doar un simplu restaurant, ci și un loc în care se celebrează tradițiile, cultura și bucuria de a mânca împreună - iar acum este curios să-ți afle povestea!



CIORBĂ DE BURTĂ

TRIBE SOUP

(300 G)

Burtă de vită, smântână, ardei kapia, oțet, ouă, usturoi, făină, amidon alimentar

Beef tripe, sour cream, bell pepper, vinegar, eggs, garlic, flour, food starch

Energie kcal: 42.40, Energie kj: 177.40, Grasimi: 2.53, Acizi grasi: 1.34, Glucide: 0.99, Din care zaharuri: 0.28, Fibre: 0, Proteina: 3.92, Sare: 0.03

Alergeni: *Gluten, Ouă, Lapte*

24 RON



SUPĂ LINTE

LENTIL SOUP

(300 G)

Linte roșie, pastă de tomate, ceapă albă, țelină, morcovi baby, mentă uscată, făină albă de grâu

Red lentils, tomato paste, white onion, celery, baby carrots, dried mint, white wheat flour

Energie kcal: 87.9, Energie kj: 367.77, Grasimi: 0.67, Acizi grasi: 0.13, Glucide: 17.19, Din care zaharuri: 1.45, Fibre: 3.63, Proteina: 5.00, Sare: 2.94

Alergeni: *Gluten, Ouă, Lapte*

21 RON

SUPE

SOUPS

VEZI SUPA ZILEI

?

ÎNTREABĂ OSPĂTARUL!

Avem o selecție variată de supe delicioase pregătite cu pasiune și atenție de bucătarii noștri pricepuți.

Meniul nostru de supe se schimbă zilnic, în funcție de sezon și de disponibilitatea ingredientelor proaspete!

PANIFICATIE

BAKERY

LAVAȘ

(60 G)

Făină albă de grâu, drojdie, susan

White wheat flour, yeast, sesame

Energie Kcal - 213.48 per 100g (din care Grasimi 3.22g, Glucide 39.98g, Fibre 1.65g, Proteine 5.8g, Sare 4.95g)

Alergeni: *Gluten, semințe de susan, alune*



9 RON

PÂINE PE VATRĂ

HEARTH BREAD

(60 G)

Făină albă de grâu, drojdie, susan

White wheat flour, yeast, sesame

Energie Kcal - 213.48 per 100g (din care Grasimi 3.22g, Glucide 39.98g, Fibre 1.65g, Proteine 5.8g, Sare 4.95g)

Alergeni: *Gluten, semințe de susan*



ÎN RESTAURANT
DIN PARTEA CASEI

LIPIE

FLATBREAD

(20 G)

Făină albă de grâu, drojdie, sare

White wheat flour, yeast, salt

Energie Kcal - 216.25 per 100g (din care Grasimi 1.15g, Glucide 43.95g, Fibre 2.4g, Proteine 7.25g, Sare 9.9g)

Alergeni: *Gluten*



ÎN RESTAURANT
DIN PARTEA CASEI

SALATĂ TABBOULEH

TABOULI SALAD

(200 G)

Pătrunjel, roșii, ceapă, sare, bulgur, rodie, suc de lămâie, ulei de măsline

Parsley, tomatoes, onion, salt, bulgur, pomegranate, lemon juice, olive oil

Energie Kcal 46.2 per 100 g (din care Grasimi 0.57g, Glucide 5.52g, Fibre 2.06g, Proteine 2.34g, Sare 5.03g)

24 RON

SALATĂ EZME

EZME SALAD

(200 G)

Castraveți, roșii, pătrunjel, morcov, ceapă, ardei iute, ardei gras, sos de rodie, ulei de măsline, sare, bulion de tomate

Cucumbers, tomatoes, parsley, carrot, onion, hot pepper, bell pepper, pomegranate sauce, olive oil, salt, tomato paste

Energie Kcal 31.75 per 100 g (din care Grasimi 0.26g, Glucide 5.54g, Fibre 1.47g, Proteine 1.09g, Sare 2.77g)

24 RON

HAYDARI

HAYDARI

(200 G)

laurt, mentă, sare

Yogurt, mint, salt

Energie Kcal 60.73 per 100 g (din care Grasimi 2.73g, Glucide 4.43g, Fibre 0.06g, Proteine 4.8g, Sare 5.17g)

Alergeni: Lapte

24 RON

SALATĂ A LA ROUSSE

RUSSIAN SALAD

(200 G)

Cartofi fierți, mazăre, țelină, morcovi, castraveți murați, păstărnac, gogoșari în oțet, maioneză, muștar, ou, amidon modificat de porumb, sare, stabilizatori

Boiled potatoes, peas, celery, carrots, pickled cucumbers, parsnip, vinegar peppers, mayonnaise, mustard, egg, modified corn starch, salt, stabilizers

Energie Kcal 84.58 per 100 g (din care Grasimi 3.05g, Glucide 12.55g, Fibre 2.09g, Proteine 2.07g, Sare 3.75g)

Alergeni: Țelină, Ouă, Muștar

24 RON



SALATĂ ASORTATĂ

MIXED SALAD

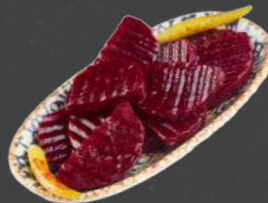
(200 G)

Castraveți, roșii, salată verde, pătrunjel, ceapă, roșii, ulei de măsline

Cucumbers, tomatoes, lettuce, parsley, onion, olive oil

Energie Kcal 20.88 per 100 g (din care Grasimi 0.22g, Glucide 4.42g, Fibre 1.35g, Proteine 1.12g, Sare 2.51g)

22 RON



SFECLĂ ROȘIE

BEETROOT

(200 G)

Sfeclă roșie

Beetroot

Energie Kcal 32 per 100 g (din care, Proteine 0.9g, Sare 1.5g)

22 RON

HUMMUS

HUMMUS

(200 G)

Boabe de năut fierte, suc de lămâie, chimion măcinat, usturoi, piper alb, pastă de tahini

Boiled chickpeas, lemon juice, ground cumin, garlic, white pepper, tahini paste

Energie Kcal 183.8 per 100 g (din care Grasimi 5.19g, Glucide 25.82g, Fibre 8.21g, Proteine 8.67g, Sare 2.5g)

Alergeni: Gluten, Soia, Semințe de susan, Arahide, Alune

24 RON

SALATĂ VARZĂ ALBĂ

WHITE CABBAGE SALAD

(200 G)

Varză albă crudă, morcov, oțet, ulei de măsline, sare

Raw white cabbage, carrot, vinegar, olive oil, salt

Energie Kcal 26.92 per 100 g (din care Grasimi 0.13g, Glucide 6.07g, Fibre 2.27g, Proteine 1.03g, Sare 2.55g)

17 RON

Pline de culoare.
Întotdeauna binevenite
pentru o experiență culinară
bogată în nutrienți.

SALATE
SALADS





CARTOFI PIURE

MASHED POTATOES

(250 G)

Cartofi fierți, unt sărat, pătrunjel,
ulei de măsline, sare

*Boiled potatoes, salted butter, parsley,
olive oil, salt*

Energie Kcal - 182.48 per 100g (din care Grăsimi 12.9g,
Glucide 15.76g, Fibre 1.2g, Proteine 1.64g, Sare 4.47g)

Alergeni: Lapte

14 RON

CARTOFI GRATINAȚI

GRATIN POTATOES

(250 G)

Cartofi gratinați, cașcaval, sare

Potatoes, cheese, salt

Energie Kcal - 170.04 per 100g (din care Grăsimi 9.25g,
Glucide 13.32g, Fibre 0 g, Proteine 7.74g, Sare 5.01g)

Alergeni: Lapte

12 RON

OREZ ALB

WHITE RICE

(250 G)

Orez alb, ulei de măsline, sare

White rice, olive oil, salt

Energie Kcal - 159.72 per 100g (din care Grăsimi 0.41g,
Glucide 35.04g, Fibre 0.43g, Proteine 3.24g, Sare 4.38g)

16 RON

CARTOFI NATUR

BOILED POTATOES WITH HERBS

(250 G)

Cartofi fierți, pătrunjel,
ulei de măsline, sare

*Boiled potatoes, parsley,
olive oil, salt*

14 RON



GARNITURI

SIDE DISHES

**O varietate de arome și texturi
care completează perfect
orice fel principal**

CARTOFI PRĂJIȚI

FRENCH FRIES

(250 G)

Cartofi prăjiți, sare

French fries, salt

14 RON



ÎȚI RECOMANDĂM



BULGUR PICANT

SPICY BULGUR

(250 G)

Bulgur, vinete, ardei iute, dovlecei,
ceapă, ardei gras, bulion de tomate, sare

*Bulgur, eggplant, hot pepper, zucchini,
onion, bell pepper, tomato sauce, salt*

Energie Kcal - 66.22 per 100g (din care Grăsimi 0.31g,
Glucide 12.25g, Fibre 3.09g, Proteine 2.08g Sare 2.32g)

Alergeni: Gluten

17 RON

SPECIALITĂȚI LA GRĂȚAR

GRILLED
SPECIALTIES



TAVUK SIS - FRIGĂRUI DE PUI CHICKEN SKEWERS

250g/300g

Piept de pui, bulgur/orez, roșii coapte,
ardei iute copt, salată mixt

*Chicken breast, bulgur/rice, roasted
tomatoes, roasted hot pepper, mixed salad*

Energie kcal: 141.65, Energie kj : 228.23, Grasimi: 1.72,
Acizi grași: 0.26, Glucide: 16.76, Fibre: 4.44, Din care
zaharuri: 0, Proteina: 13.43, Sare: 4.88

Alergeni: *Gluten, Soia*

51 RON



IZGARA KANAT - ARIPIOARE DE PUI CHICKEN WINGS

350g/300g

Aripioare de pui condimentate, bulgur/orez,
roșii coapte, ardei iute copt, salată mixt

*Spiced chicken wings, bulgur/rice, roasted
tomatoes, roasted hot pepper, mixed salad*

Energie kcal: 206.10, Energie kj : 497.89, Grasimi: 8.03,
Acizi grași: 1.99, Glucide: 16.67, Fibre: 4.44, Din care
zaharuri: 0.01, Proteina: 11.20, Sare: 5.99

Alergeni: *Gluten, Soia*

51 RON



IZGARA BUT - PULPĂ DEZOSATĂ DE PUI BONELESS CHICKEN THIGH

300g/300g

Pulpă de pui dezosată, bulgur/orez, roșii coapte,
ardei iute copt, salată mixt

*Deboned chicken leg, bulgur/rice, roasted
tomatoes, roasted hot pepper, mixed salad*

Energie kcal: 216.60, Energie kj : 541.82, Grasimi: 9.13,
Acizi grași: 1.38, Glucide: 19.63, Fibre: 4.44, Din care
zaharuri: 0.05, Proteina: 12.70, Sare: 5.27

Alergeni: *Gluten*

51 RON



KEBAP AMESTEC MIXED KEBAP

350g/300g

Carne de vită cu berbecuț tocată, chiftele din vită cu
berbecuț, piept de pui, pulpă de vită/berbecuț,
bulgur/orez, roșii coapte, ardei iute copt, salată mixt

*Minced beef with lamb, minced beef and lamb
meatballs, chicken breast, veal/lamb leg, bulgur/rice,
roasted tomatoes, roasted hot pepper, mixed salad*

Energie kcal: 131.30, Energie kj : 181.93, Grasimi: 2.55, Acizi
grași: 0.82, Glucide: 16.67, Fibre: 4.44, Din care zaharuri: 0,
Proteina: 4.86

Alergeni: *Gluten, Soia*

84 RON



DOMATES KEBAP- KEBAP CU ROȘII

TOMATOES KEBAP

200g/400g

Carne de vită cu berbecuț, bulgur/orez, roșii coapte, ardei iute copt, roșii coapte, salată mixt

Minced beef and lamb, bulgur/rice, roasted tomatoes, roasted hot pepper, roasted tomatoes, mixed salad

Energie kcal: 151.50, Energie kJ : 269.44, Grasimi: 4.04, Acizi grași: 1.52, Glucide: 16.67, Fibre: 4.44, Din care zaharuri: 0.01, Proteina: 11.12, Sare: 4.86

Alergeni: Gluten, Soia

54 RON



SOGAN KEBAP - KEBAP CU CEAPĂ

ONION KEBAP

200g/400g

Carne de vită cu berbecuț, bulgur/orez, roșii coapte, ardei iute copt, ceapă coaptă, salată mixt

Minced beef and lamb, bulgur/rice, roasted tomatoes, roasted hot pepper, roasted onion, mixed salad

Energie kcal: 145.65, Energie kJ : 244.97, Grasimi: 3.72, Acizi grași: 1.38, Glucide: 16.67, Fibre: 4.44, Din care zaharuri: 0.01, Proteina: 10.40, Sare: 4.86

Alergeni: Gluten, Soia

54 RON



PATLICAN KEBAP- KEBAP CU VINETE

EGGPLANT KEBAP

250g/450g

Carne de vită cu berbecuț, bulgur/orez, roșii coapte, ardei iute copt, vinete coapte, salată mixt

Minced beef and lamb, bulgur/rice, roasted tomatoes, roasted hot pepper, roasted eggplant, mixed salad

Energie kcal: 136.64, Energie kJ : 207.27, Grasimi: 3.23, Acizi grași: 1.17, Glucide: 16.67, Fibre: 4.44, Din care zaharuri: 0, Proteina: 9.29, Sare: 4.85

Alergeni: Gluten, Soia

65 RON



IZGARA KOFTE - CHIFTELE LA GRĂȚAR

GRILLED MEATBALLS

250g/300g

Chiftele din carne de vită cu berbecuț, bulgur/orez, roșii coapte, ardei iute copt, salată mixt

Minced beef and lamb meatballs, bulgur/rice, roasted tomatoes, roasted hot pepper, mixed salad

Energie kcal: 145.65, Energie kJ : 244.97, Grasimi: 3.72, Acizi grași: 1.38, Glucide: 16.67, Fibre: 4.44, Din care zaharuri: 0.01, Proteina: 10.40, Sare: 4.86

Alergeni: Gluten, Soia

54 RON



KUZU SIS - FRIGĂRUI DE BERBECUȚ **MUTTON SKEWERS**

200g/300g

Pulpă de berbecuț, bulgur/orez, roșii coapte, ardei iute copt, salată mixt

Lamb leg, bulgur/rice, roasted tomatoes, roasted hot pepper, mixed salad

Energie kcal: 179.10, Energie kj : 384.92, Grasimi: 3.50, Acizi grasi: 2.97, Glucide: 16.67, Fibre: 4.44, Din care zaharuri: 0, Proteina: 10.36, Sare: 4.8g

Alergeni: Gluten, Soia, Țelină

59 RON



KUZU PIRZOLA - COTLETE DE BERBECUȚ **LAMB CHOPS**

350g/300g

Cotlet de berbecuț, bulgur/orez, roșii coapte, ardei iute copt, salată mixt

Lamb chops, bulgur/rice, roasted tomatoes, roasted hot pepper, mixed salad

Energie kcal: 87.10, Energie kj : 0, Grasimi: 0.53, Acizi grasi: 0, Glucide: 16.67, Fibre: 4.44, Din care zaharuri: 0, Proteina: 3.20, Sare: 4.83

Alergeni: Gluten, Soia

91 RON



DANA SIS - FRIGĂRUI DE VIȚĂ **BEEF SKEWERS**

200g/300g

Pulpă de vită, bulgur/orez, roșii coapte, ardei iute copt, salată mixt

Beef leg, bulgur/rice, roasted tomatoes, roasted hot pepper, mixed salad

Energie kcal: 123.90, Energie kj : 153.97, Grasimi: 0.71, Acizi grasi: 0.07, Glucide: 16.67, Fibre: 4.54, Din care zaharuri: 0.06, Proteina: 11.88, Sare: 4.83

Alergeni: Gluten

56 RON



ADANA KEBAP

200g/300g

Carne de vită cu berbecuț picantă, bulgur/orez, roșii coapte, ardei iute copt, salată mixt

Spicy minced beef and lamb, bulgur/rice, roasted tomatoes, roasted hot pepper, mixed salad

Energie kcal: 151.50, Energie kj : 269.44, Grasimi: 4.04, Acizi grasi: 1.52, Glucide: 16.67, Fibre: 4.44, Din care zaharuri: 0.01, Proteina: 11.25, Sare: 4.86

Alergeni: Gluten, Soia

54 RON



URFA KEBAP

200g/300g

Carne de vită cu berbecuț, bulgur/orez, roșii coapte, ardei iute copt, salată mixt

Minced beef and lamb, bulgur/rice, roasted tomatoes, roasted hot pepper, mixed salad

Energie kcal: 151.50, Energie kj : 269.44, Grasimi: 4.44, Acizi grasi: 1.52, Glucide: 16.67, Fibre: 4.44, Din care zaharuri: 0.01, Proteina: 11.12, Sare: 4.86

Alergeni: Gluten, Soia

54 RON



BEYTI KEBAP

200g/300g

Carne de vită cu berbecuț tocată (pătrunjel, usturoi), bulgur/orez, roșii coapte, ardei iute copt, sare, salată mixtă

Minced beef and lamb (parsley, garlic), bulgur/rice, roasted tomatoes, roasted hot pepper, salt, mixed salad

Energie kcal: 244.67, Energie kj : 659.27, Grasimi: 4.44, Acizi grasi: 8.38, Glucide: 17.66, Fibre: 4.58, Din care zaharuri: 0.06, Proteina: 22.25, Sare: 4.90

Alergeni: Gluten, Soia, Ouă

54 RON



ISKENDER

200g/300g

Carne de vită cu berbecuț tocată, bulion, roșii coapte, ardei copti, unt, iaurt, pâine

Minced beef and lamb, broth, roasted tomatoes, roasted red peppers, butter, yogurt, bread

Energie kcal: 229.43, Energie kj : 595.50, Grasimi: 7.50, Acizi grasi: 3.70, Glucide: 27.02, Fibre: 4.44, Din care zaharuri: 1.89, Proteina: 12.75, Sare: 6.90

Alergeni: Gluten, Soia, Lapte, Ouă

63 RON

SPECIALITĂȚI LA TIGAIIE

PAN SPECIALTIES



SAC KAVURMA DE PUI SAU VITĂ

300g/100g

Carne din piept de pui/carne din pulpă de vită/carne din pulpă de berbecuț, bulgur/orez, pătrunjel, ardei, roșii, unt, ceapă, ardei gras

Chicken breast meat/beef leg meat/lamb leg meat, bulgur/rice, parsley, bell pepper, tomatoes, butter, onion, bell pepper

Energie Kcal - 133.7/102.95 per 100g (din care Grăsimi 8.42g/4.39g, Glucide 7.32g/7.18g, Fibre 1.92g, Proteine 8.44g, Sare 0.32g)

Alergeni: Gluten, Lapte

57 RON (PUI)

61 RON (VITĂ)



SPECIALITĂȚI LA CUPTOR OVEN SPECIALTIES



PIDE CU BRÂNZĂ PIDE WITH COTTAGE CHEESE (300 G)

Brânză de vacă, cocă, pătrunjel, sare
Cow cheese, dough, parsley, salt

Energie Kcal - 126.1 per 100g (din care Grăsimi 0.61g,
Glucide 18g, Fibre 0.73g, Proteine 12.05g, Sare 1.7g)

Alergeni: Gluten, Lapte
35 RON



PIDE CU SPANAC PIDE WITH SPINACH (300 G)

Spanac, cocă, ardei, ceapă, sare

Spinach, dough, bell pepper, onion, salt

Energie Kcal - 84.17 per 100g (din care Grăsimi 0.59g,
Glucide 18.52g, Fibre 1.62g, Proteine 3.49g, Sare 3.39g)

Alergeni: Gluten
32 RON



PIDE CU CAȘCAVAL PIDE WITH CHEESE (300 G)

Cașcaval, cocă, sare
Cheese, dough, salt

Energie Kcal - 248.6 per 100g (din care Grăsimi 13.18g,
Glucide 16.02g, Fibre 0.67g, Proteine 13.02g, Sare 4.75g)

Alergeni: Gluten, Lapte
35 RON



PIDE CU CARTOFI PIDE WITH POTATOES (300 G)

Cartofi, pătrunjel, cocă, sare

Potatoes, parsley, dough, salt

Energie Kcal - 137.17 per 100g (din care Grăsimi 2.31g,
Glucide 22.58g, Fibre 1.83g, Proteine 3.59g, Sare 3.51g)

Alergeni: Gluten
35 RON



PIDE CU CARNE TOCATĂ PIDE WITH MINCED MEAT (300 G)

Carne de vită tocată, Carne de berbecuț tocată, pătrunjel, cocă, ardei gras, sare

Minced beef, minced lamb, parsley, dough, bell pepper, salt

Energie Kcal - 123.7 per 100g (din care Grăsimi 1.46g,
Glucide 14.38g, Fibre 1.31g, Proteine 10.14g, Sare 3.41g)

Alergeni: Gluten
38 RON



PIDE KUSBASI KUSBASI PIDE (300 G)

Pulpă de vită, ardei gras rosu, roșii, sare

Lamb leg meat, red bell pepper, tomatoes, salt

Energie Kcal - 120.77 per 100g (din care Grăsimi 0.57g,
Glucide 16.91g, Fibre 0.84g, Proteine 11.84g, Sare 3.3g)

Alergeni: Gluten
40 RON



PIDE CU CAȘCAVAL ȘI SUCUK PIDE WITH CHEESE AND SUCUK

(350 G)

Cașcaval, cârnați de vită, cocă, sare

Cheese, beef sausages, dough, salt

Energie Kcal - 304.67 per 100g (din care Grăsime 21g,
Glucide 12.6g, Fibre 0.45g, Proteine 15.95g, Sare 3.72g)

Alergeni: *Gluten, Lapte*

39 RON



PIDE AMESTEC MIXED PIDE

(500 G)

Cârnați de vită, carne de oaie cu
berbecuț tocată, pulpă de vită, ou,
cașcaval, cocă, sare

*Beef sausages, minced beef and lamb,
lamb leg meat, egg, cheese, dough, salt*

Energie Kcal - 263.64 per 100g (din care Grăsime 16.38g,
Glucide 12.38g, Fibre 0.55g, Proteine 16.08g, Sare 3.45g)

Alergeni: *Gluten, Soia, Lapte*

42 RON



SARMA BEYTI

(450 G)

Carne de vită cu berbecuț tocată
(usturoi, pătrunjel), lipie, bulgur/orez,
roșii, ardei iute, iaurt, cașcaval

*Minced beef and lamb (garlic, parsley),
flatbread, bulgur/rice, tomatoes, hot
pepper, yogurt, cheese*

Energie Kcal - 124.69 per 100g (din care Grăsime 5.07g,
Glucide 11.47g, Fibre 1.93g, Proteine 8.91g, Sare 0.34g)

Alergeni: *Gluten, Lapte*

65 RON



GHIVECI ÎN LUT HODGEPODGE IN CLAY POT

200g/150g

Carne de vită, roșii, ceapă, ardei gras,
boia dulce, sare, ulei

*Beef, tomatoes, onion, bell pepper, sweet
paprika, salt, oil*

Energie Kcal - 91.75 per 100g (din care Grăsime 2.1g,
Glucide 5.38g, Fibre 0.8g, Proteine 12.37g, Sare 0.14g)

59 RON



ÎȚI RECOMANDĂM

LACHMACUN

270g

Carne de vită cu berbecuț, pătrunjel,
ardei gras, roșii, ceapă, drojdie, sare

*Minced beef with lamb, parsley, bell
pepper, tomatoes, onion, yeast, salt*

Energie Kcal - 171.62 per 100g (din care
Grăsime 4.95g, Glucide 22.04g, Fibre 2.73g,
Proteine 9.33g, Sare 5.03g)

Alergeni: *Gluten, Soia, Muștar*

20 RON



STEAK

Dedicat pasionaților de carne,
cu arome intense și texturi suculente



ANTRICOT DE VITĂ RIB EYE

350g/200g

Antricot de vită, sare, salată mixtă

Beef ribeye steak, salt, mixed salad

Energie kcal: 209,28, Energie kj : 311,20, Grasimi: 5,93,
Acizi grași: 2,25, Glucide: 16,67, Fibre: 4,44, Din care
zaharuri: 0, Proteina: 21,65, Sare: 4,92

140 RON

STEAK BURGER

350g/150g

Carne de vită maturată, salată, castraveți
murați, ceapă, branză cheddar, sos barbe-
que, chiflă, cartofi prăjiți, sos samurai, sos
maioneză cu ceapă

*Aged beef, lettuce, pickles, onion, cheddar
cheese, barbecue sauce, bun, French fries,
samurai sauce, onion mayonnaise sauce*

Energie kcal: 169,68, Energie kj : 153,97, Grasimi: 7,27,
Acizi grași: 0,07, Glucide: 17,66, Fibre: 5,42, Din care
zaharuri: 0,01, Proteina: 10,92, Sare: 2,88

Alergeni: Seminte de susan, Lapte, Soia, Gluten

45 RON

FIECARE PALTOU CONȚINE: EACH PLATTER CONTAINS:

Kebab picant, frigărui de berbecuț, frigărui de
vită, piept de pui, cotlet de berbecuț, orez
alb/bulgur, roșii coapte, ardei copti, cartofi prăjiți

*Spicy kebab, lamb skewers, beef skewers, chicken
breast, lamb chops, white rice/bulgur, roasted
tomatoes, roasted bell peppers, French fries*

PLATOU KEBAP EFES 2 PERSOANE 800g/600g **160 RON**

PLATOU KEBAP EFES 4 PERSOANE 1600g/1200g **360 RON**

PLATOU KEBAP EFES 6 PERSOANE 2400g/1800g **520 RON**

PLATOU KEBAP EFES 10 PERSOANE 4000g/3000g **860 RON**

TOMAHAWK MATURAT RIPE TOMAHAWK

650g/200g

Antricot de vită cu os, salată mixtă

Bone-in beef ribeye steak, mixed salad

Energie kcal: 276,75, Energie kj : 793,49, Grasimi: 15,29,
Acizi grași: 6,76, Glucide: 16,67, Fibre: 4,44, Din care
zaharuri: 0, Proteina: 17,27, Sare: 4,93

250 RON

PLATOU "EFES FAMILY"



DORADĂ GRILLED BREAM

400g/200g

Doradă Regală, ceapă, pătrunjel, roșii, ardei verde, lămâie

Dorado, onion, parsley, tomatoes, green bell pepper, lemon

Energie Kcal - 168 per 100g (din care Grăsimi 10g, Glucide 0g, Fibre 0g, Proteine 20g, Sare 0g)

49 RON



BIBAN SEA BASS

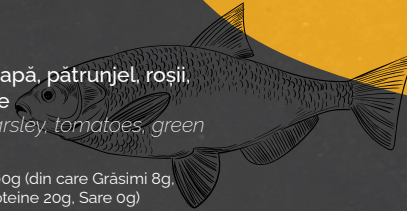
400g/200g

Biban de mare, ceapă, pătrunjel, roșii, ardei verde, lămâie

Sea Bass, onion, parsley, tomatoes, green bell pepper, lemon

Energie Kcal - 158 per 100g (din care Grăsimi 8g, Glucide 0g, Fibre 0g, Proteine 20g, Sare 0g)

49 RON



SPECIALITĂȚI DIN PEȘTE

FISH SPECIALTIES

Preparate să satisfacă
cele mai exigente gusturi

ȘTIAI CĂ...

Orașul Efes, situat în provincia Izmir din Turcia, este un important sit arheologic și unul dintre cele mai bine conservate orașe antice din lume?



DURUM

Un mix de gusturi
exotice, la lipie

ADANA DURUM



350g

Carne de vită cu berbecuț tocată picantă, salată mixtă, lipie

Spicy minced beef and lamb, mixed salad, flatbread

Energie Kcal - 161.7 per 100g (din care Grăsimi 7.29g, Glucide 11.8g, Fibre 0.51g, Proteine 11.95g, Sare 3.41g)

Alergeni: Gluten

38 RON

BEYTI DURUM

350g

Carne de vită cu berbecuț tocată (usturoi, pătrunjel), salată mixtă, lipie

Minced beef and lamb with garlic and parsley, mixed salad, flatbread.

Energie Kcal - 156.23 per 100g (din care Grăsimi 6.84g, Glucide 8.81g, Fibre 0.39g, Proteine 11.31g, Sare 3.4g)

Alergeni: Gluten

38 RON

URFA DURUM

350g

Carne de vită cu berbecuț tocată nepicantă, salată mixtă, lipie

Non-spicy minced beef and lamb, mixed salad, flatbread

Energie Kcal - 156.37 per 100g (din care Grăsimi 6.87g, Glucide 12.05g, Fibre 0.51g, Proteine 11.41g, Sare 3.4g)

Alergeni: Gluten

38 RON



BUDINĂ CU BISCUIȚI ȘI CIOCOLATĂ

BISCUITS AND CHOCOLATE PUDDING

(150 G)

Biscuiți, lapte de vacă, ciocolată cu lapte, fulgi de nucă de cocos, zahăr alb, ouă, făină albă, amidon alimentar

Biscuits, cow milk, milk chocolate, coconut flakes, white sugar, eggs, white flour, cornstarch

Energie Kcal - 318.12 per 100g (din care Grăsimi 7.43g, Glucide 50.73g, Fibre 0.11g, Proteine 10.15g, Sare 0.31g)

Alergeni: Ouă, Lapte, Soia, Gluten

22 RON

HALVA

(150 G)

Lapte de vacă, unt, zahăr alb, făină albă

Cow's milk, butter, white sugar, white flour

Energie Kcal - 182.87 per 100g (din care Grăsimi 9.61g, Glucide 14.61g, Fibre 0.27g, Proteine 3.44g, Sare 0.22g)

Alergeni: Lapte, Gluten

22 RON

DOVLEAC COPT

BAKED PUMPKIN

(150 G)

Dovleac, zahăr, scorțișoară

Pumpkin, sugar, cinnamon

Energie Kcal - 120.2 per 100g (din care Grăsimi 0.29g, Glucide 28.5g, Fibre 1.99g, Proteine 0.99g, Sare 0.01g)

22 RON

GUTUIE

QUINCE

(150 G)

Gutuie, esență de vanilie, fructe de pădure, mere, mascarpone, zahăr, scorțișoară

Quince, vanilla essence, berries, apples, mascarpone, sugar, cinnamon

Energie Kcal - 91.97 per 100g (din care Grăsimi 2.55g, Glucide 17.25g, Fibre 2.26g, Proteine 0.73g, Sare 0.01g)

Alergeni: Lapte

22 RON



GRIȘ CU LAPTE

(150 G)

Griș, lapte de vacă, unt, fistic, zahăr

Semolina, cow's milk, butter, pistachios, sugar

Energie Kcal - 332.97 per 100g (din care Grăsimi 7.87g, Glucide 52.58g, Fibre 0.69g, Proteine 9.37g, Sare 0.09g)

Alergeni: Lapte, Gluten, Alune

22 RON



SUTLAC

(150 G)

Orez alb, lapte, zahăr, esență de lămâie, amidon

White rice, milk, sugar, lemon essence, cornstarch

Energie Kcal - 138.2 per 100g (din care Grăsimi 1.53g, Glucide 24.57g, Fibre 0.32g, Proteine 3.19g, Sare 0.29g)

Alergeni: Lapte, Gluten

21 RON





KUNEFE

(150 G)

Fidea, griș, unt, miez de nucă, sirop, fistic

Vermicelli, semolina, butter, walnut kernels, syrup, pistachios

Energie Kcal - 452 per 100g (din care Grăsimi 20.98g, Glucide 55.35g, Fibre 1.65g, Proteine 9.97g, Sare 0.18g)

Alergeni: Lapte, Gluten, Alune, Ouă

29 RON

Se poate servi și alături de înghețată!



BROWNIE

(150 G)

Făină albă, lapte, zahăr, praf de copt, cacao

White flour, milk, sugar, baking powder, cocoa

Energie Kcal - 246.27 per 100g (din care Grăsimi 3.58g, Glucide 37.02g, Fibre 0.93g, Proteine 20.75g, Sare 2.85g)

Alergeni: Lapte, Gluten, Ouă

22 RON



GULLAC

(150 G)

Foietaj, lapte, zahăr, apă de trandafiri, amidon alimentar

Pastry sheets, milk, sugar, rose water, cornstarch

Energie Kcal - 265.2 per 100g (din care Grăsimi 1.81g, Glucide 43.89g, Fibre 0.96g, Proteine 5.95g, Sare 0.03g)

Alergeni: Lapte, Gluten

24 RON



BAKLAVA

(150 G)

Foietaj, miez de nucă, unt, fistic, zahăr alb

Pastry sheets, walnut kernels, butter, pistachios, white sugar

Energie Kcal - 499.47 per 100g (din care Grăsimi 37.16g, Glucide 30.97g, Fibre 2.54g, Proteine 8.96g, Sare 0.49g)

Alergeni: Lapte, Gluten, Alune

25 RON

Se poate servi și alături de înghețată!

DESERT

DESSERT

Copleșiți de dulceața și rafinementul acestor delicii, putem lăsa fotografiile să vorbească de la sine!



ÎNGHEȚATĂ TURCEASCĂ

(150 G)

Lapte de vacă, apă de flori de trandafiri, extract de vanilie, zahăr

Cow milk, rose water, vanilla extract, sugar

Energie Kcal - 101.07 per 100g (din care Grăsimi 1.93g, Glucide 11.15g, Fibre 0g, Proteine 1.97g, Sare 0.06g)

Alergeni: Lapte

8 RON / CUPA

FRAPPE CLASIC

CLASIC FRAPPE

(430 G)

Înghețată de vanilie, frișcă lichidă, lapte, nes

Vanilla ice cream, liquid cream, milk, instant coffee.

Energie Kcal - 123,89 per 100g (din care Grăsimi 5,86g,
Glucide 15,31g, Fibre 0,33g, Proteine 2,52g, Sare 0,19g)

Alergeni: Lapte

27 RON

FRAPPE OREO

OREO FRAPPE

(430 G)

Înghețată de vanilie, frișcă lichidă, lapte, nes,
Oreo

*Vanilla ice cream, liquid cream, milk, instant
coffee, Oreo.*

Energie Kcal - 146,03 per 100g (din care Grăsimi 6,79g,
Glucide 18,47g, Fibre 0,45g, Proteine 2,77g, Sare 0,23g)

Alergeni: Lapte, Alune, Soia, Gluten

27 RON

FRAPPE CIOCOLATĂ

CHOCOLATE FRAPPE

(430 G)

Înghețată de ciocolată, frișcă lichidă, lapte, nes,
topping de ciocolată

*Chocolate ice cream, liquid cream, milk, instant
coffee, chocolate topping*

Energie Kcal - 123,89 per 100g (din care Grăsimi 5,86g,
Glucide 15,31g, Fibre 0,33g, Proteine 2,52g, Sare 0,19g)

Alergeni: Lapte

27 RON

FRAPPE DECAF

DECAF FRAPPE

(430 G)

Înghețată de vanilie, frișcă lichidă, lapte,
cafea decaf

*Vanilla ice cream, liquid cream, milk, decaf
coffee*

Energie Kcal - 123,96 per 100g (din care Grăsimi 5,86g,
Glucide 15,31g, Fibre 0,33g, Proteine 2,52g, Sare 0,19g)

Alergeni: Lapte

25 RON

FRAPPE SNICKERS

SNICKERS FRAPPE

(430 G)

Înghețată de vanilie, frișcă lichidă, lapte, nes,
Snickers

*Vanilla ice cream, liquid cream, milk, instant
coffee, Snickers.*

Energie Kcal - 148,73 per 100g (din care Grăsimi 7,3g,
Glucide 17,73g, Fibre 0,33g, Proteine 3,03g, Sare 0,22g)

Alergeni: Lapte, Alune, Soia, Gluten, Ouă

27 RON



FRAPPE

Perfecte pentru zilele
călduroase sau pentru
a te răsfăța cu o pauză
energizantă!

MILKSHAKES

O selecție răcoritoare și cremoasă, care vă va răsfăța papilele gustative!

MILKSHAKE FRUCTE DE PĂDURE BERRIES MILKSHAKE

(330 G)

Lapte, frișcă, înghețată de vanilie, mix fructe de pădure

Milk, cream, vanilla ice cream, mixed berries

Energie Kcal - 76 per 100g (din care Grăsimi 1.51g, Glucide 14.32g, Fibre 0.56g, Proteine 1.66g, Sare 0.05g)

Alergeni: Lapte

25 RON

MILKSHAKE CĂPȘUNI STRAWBERRY MILKSHAKE

(330 G)

Lapte, frișcă, înghețată de vanilie, căpșuni

Milk, cream, vanilla ice cream, strawberries

Energie Kcal - 35.66 per 100g (din care Grăsimi 1.3g, Glucide 4.97g, Fibre 0.72g, Proteine 1.44g, Sare 0.04g)

Alergeni: Lapte

25 RON



MILKSHAKE AFINE BLUEBERRY MILKSHAKE

(330 G)

Lapte, frișcă, înghețată de vanilie, afine

Milk, cream, vanilla ice cream, blueberries

Energie Kcal - 110.54 per 100g (din care Grăsimi 4.43g, Glucide 15.62g, Fibre 0.14g, Proteine 2.19g, Sare 0.1g)

Alergeni: Lapte

25 RON

MILKSHAKE OREO OREO MILKSHAKE

(330 G)

Lapte, frișcă, înghețată de vanilie, Oreo

Milk, cream, vanilla ice cream, Oreo cookies

Energie Kcal - 168.05 per 100g (din care Grăsimi 6.31g, Glucide 24.54g, Fibre 0.94g, Proteine 3.24g, Sare 0.32g)

Alergeni: Lapte, Alune, Soia, Gluten

25 RON



MILKSHAKE BANANE BANANA MILKSHAKE

(330 G)

Lapte, frișcă, înghețată de vanilie, banane

Milk, cream, vanilla ice cream, bananas

Energie Kcal - 76.84 per 100g (din care Grăsimi 3.47g, Glucide 10.31g, Fibre 0.82g, Proteine 1.9g, Sare 0.04g)

Alergeni: Lapte

25 RON

MILKSHAKE SNICKERS SNICKERS MILKSHAKE

(330 G)

Lapte, frișcă, înghețată de vanilie, Snickers

Milk, cream, vanilla ice cream, Snickers

Energie Kcal - 172.47 per 100g (din care Grăsimi 7.8g, Glucide 21.64g, Fibre 0.52g, Proteine 3.88g, Sare 0.29g)

Alergeni: Lapte, Alune, Soia, Gluten, Ouă

25 RON



COCKTAIL NON-ALCOOLIC

Băuturi sofisticate și pline de arome delicioase

MOJITO CĂPȘUNI STRAWBERRY MOJITO

(300 G)

Lime, mentă, zahăr brun, căpșuni, Sprite

Lime, mint, brown sugar, strawberries, Sprite

Energie Kcal - 58,9 per 100g (din care Grăsimi 0,03g, Glucide 2,81g, Fibre 0,61g, Proteine 1,6g, Sare 15,54g)

26 RON

GREEN APPLE (250 G)

Nectar de mere verzi, lime, mentă, zahăr brun, scorțișoară

Green apple nectar, lime, mint, brown sugar, cinnamon

Energie Kcal - 83,36 per 100g (din care Grăsimi 8,47g, Glucide 17,62g, Fibre 2,18g, Proteine 1,76g, Sare 0,08g)

23 RON

MOJITO AFINE BLUEBERRY MOJITO

(300 G)

Lime, mentă, zahăr brun, afine, Sprite

Lime, mint, brown sugar, blueberries, Sprite

Energie Kcal - 64,57 per 100g (din care Grăsimi 0g, Glucide 10,95g, Fibre 0,53g, Proteine 1,56g, Sare 15,54g)

26 RON

MOJITO LIMONADĂ LIMONADE MOJITO

(250 G)

Lime, mentă, zahăr brun, Sprite

Lime, mint, brown sugar, Sprite

Energie Kcal - 44,5 per 100g (din care Grăsimi 6,74g, Glucide 10,32g, Fibre 0,75g, Proteine 1,74g, Sare 0,12g)

26 RON

MOJITO FRUCTE DE PĂDURE BERRIES MOJITO

(300 G)

Lime, mentă, zahăr brun, mix fructe de pădure, Sprite

Lime, mint, brown sugar, mixed berries, Sprite

Energie Kcal - 26 per 100g (din care Grăsimi 0,18g, Glucide 5,63g, Fibre 1,29g, Proteine 1,35g, Sare 15,51g)

Aditivii - Corector de aciditate: E330

26 RON

HUGO LIMONADE MOJITO

(480 G)

Lime, mentă, sirop de soc, Sprite

Lime, mint, elderflower syrup, Sprite

Energie Kcal - 40,21 per 100g (din care Grăsimi 6,3g, Glucide 9,59g, Fibre 0,58g, Proteine 1,12g, Sare 0,11g)

26 RON



LIMONADĂ

O experiență plină de proșpețime și savoare

LIMONADĂ CLASICĂ CLASSIC LIMONADE

(300 G)

Fresh lămâie, mentă, miere

Fresh lemon, mint, honey

Energie Kcal - 22.67 per 100g (din care Grăsimi 0.17g,
Glucide 3.9g, Fibre 0g, Proteine 0.17g, Sare 0g)

18 RON

LIMONADĂ MIXTĂ MIXED LIMONADE

(1000 G)

Apă, suc lămâie, sirop fructe de pădure, zahăr alb

Water, lemon juice, berry syrup, white sugar

Energie Kcal - 63.87 per 100g (din care Grăsimi 0.21g,
Glucide 14.4g, Fibre 0.15g, Proteine 0.18g, Sare 0g)

60 RON

LIMONADĂ CĂPȘUNI STRAWBERRY LIMONADE

(300 G)

Fresh lămâie, mentă, piure de căpșuni

Fresh lemon, mint, strawberry puree

Energie Kcal - 20 per 100g (din care Grăsimi 0.24g,
Glucide 3.64g, Fibre 0.82g, Proteine 0.42g, Sare 0g)

21 RON

LIMONADĂ MANGO MANGO LIMONADE

(300 G)

Fresh lămâie, mentă, piure de mango

Fresh lemon, mint, mango puree

Energie Kcal - 36.67 per 100g (din care Grăsimi 0.2g,
Glucide 8.2g, Fibre 0.77g, Proteine 0.4g, Sare 0g)

21 RON

LIMONADĂ FRUCTE DE PĂDURE BERRIES LIMONADE

(300 G)

Fresh lămâie, mentă, piure mix fructe de pădure

Fresh lemon, mint, mixed berry puree

Energie Kcal - 66.67 per 100g (din care Grăsimi 0.26g,
Glucide 14.57g, Fibre 0.15g, Proteine 0.23g, Sare 0g)

21 RON

LIMONADĂ AFINE BLUEBERRIES LIMONADE

(300 G)

Fresh lămâie, mentă, piure de afine

Fresh lemon, mint, blueberry puree

Energie Kcal - 62.53 per 100g (din care Grăsimi 0.18g,
Glucide 13.77g, Fibre 0.04g, Proteine 0.21g, Sare 0g)

21 RON



CAFEA

COFFEE

Espresso Scurt (100G) - 10 RON

Cafea arabică, apă

Espresso Scurt Decaf (100G) - 11 RON

Cafea arabică Decaf, apă

Espresso Dublu (200G) - 20 RON

Cafea arabică, apă

Espresso Lung (180G) - 20 RON

Cafea arabică, apă

Espresso Lung Decaf (180G) - 13 RON

Cafea arabică decaf, apă

Cafea Americano - 12 RON

Cafea Turceasca Mică - 10 RON

Cafea Turceasca Mare - 15 RON

Cappucino (230G) - 16 RON

Cafea arabică decaf, apă, lapte

Energie Kcal - 13.04 per 100g (din care Grăsimi 0.7g,
Glucide 1.02g, Fibre 0g, Proteine 0.71g, Sare 0.02g)

Alergeni: Lapte

Cappucino Vienez - 18 RON

Cappucino Vienez (diferite arome) - 21 RON

Caffe Latte (200G) - 17 RON

Cafea arabică decaf, apă, lapte

Energie Kcal - 15 per 100g (din care Grăsimi 0.8g,
Glucide 1.17g, Fibre 0g, Proteine 0.82g, Sare 0.03g)

Alergeni: Lapte

Caffe Latte (diferite arome) - 17 RON

Latte Macchiato - 17 RON



RĂCORITOARE

SOFT DRINKS

Apă Dorna - 8 RON / 10 RON

Plată/ Minerală - 330 ml / 500 ml

Apă Sîrma- 9 RON / 10 RON

Plată/ Minerală cu arome - 500 ml / 250 ml

Fanta - 15 RON

500 ml

Coca Cola - 10 RON / 15 RON

250 ml / 500 ml

Coca Cola Zero - 10 RON / 15 RON

300 ml / 500ml

Sprite - 15 RON

500 ml

Schweppes - 15 RON

500 ml

Ayran - 14 RON

330 ml

ȘTIAI CĂ...

În restaurantul nostru
ceaiul negru
este din partea casei!

Te invităm să îl încerci
alături de preparatele
tale preferate!



FRESH

Fresh Portocale - 21 RON

300 ml

Fresh Grapefruit - 21 RON

300 ml

Fresh Mixt - 24 RON

300 ml





NARGHILEA TURCEASCĂ

Îmbrățișează tradiția și savurează
aromele bogate ale Orientului Mijlociu
într-un cadru rafinat și plin de farmec.

AROME

DUBLU MĂR

STRUGURI CU MENTĂ

AFINE MENTĂ

16 FRUCTE

LIMONCELLO

LIME ȘI SOC

BLOODY PUCH

UNKNOWN

DRACULLA

MOON DREAM

MISS JOOSY

NARGHILEA CLASICĂ - 70 RON

NARGHILEA EFES - 80 RON

NARGHILEA ZERO - 100 RON



AVEM ȘI MAI MULTE FELURI DE MÂNCARE! ÎNTREABĂ PERSONALUL NOSTRU!

Bucătăria noastră nu se oprește aici!

Avem o varietate mare de mâncare caldă, pregătită zilnic cu răbdare și precizie!

Vă încurajăm să puneți întrebări ospătarilor, să explorați și să descoperiți tot ce vă interesează despre preparatele noastre.

Ne dorim ca fiecare vizită la Efes să fie o experiență interactivă și personalizată, în care vă puteți bucura pe deplin de arta și cultura gastronomică turcească.

