



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

TRIPE 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

25 RON



SUPĂ LINTE

LENTIL SOUP

(300 G)

Lințe 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

22 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 LAVASH

(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

(150 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)

25 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)

23 RON



SALATĂ EZME

EZME SALAD

(150 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)

25 RON



HUMMUS

HUMMUS

(150 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

25 RON



HAYDARI

HAYDARI

(150 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

25 RON



HUMMUS CU VITĂ

HUMMUS WITH BEEF MEAT

(300 G)

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

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

Energie Kcal 183.8 per 100 g (din care Grasimi 9.19g, Glucide 28.82g, Fibre 10.21g, Proteine 6.67g, Sare 3.5g)

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

42 RON



MIX MEZE

MIX MEZE

(600 G)

Hummus, Salată Tabbouleh, Salată Ezme, Salată Haydari

Hummus, Tabbouleh Salad, Ezme Salad, Haydari Salad

55 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)

18 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, sare
Boiled potatoes, salted butter, parsley, 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

15 RON



CARTOFI GRATINAȚI

GRATIN POTATOES

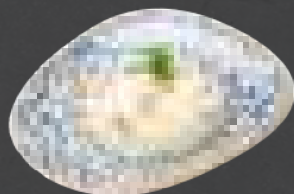
(250 G)

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/BUC



OREZ ALB

WHITE RICE

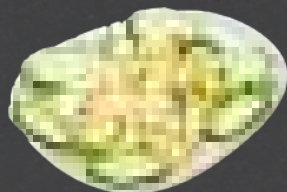
(250 G)

Orez alb, sare

White rice, 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, sare
Boiled potatoes, parsley, salt

14 RON

CARTOFI PRĂJIȚI

FRENCH FRIES

(250 G)

Cartofi prăjiți, sare
French fries, salt

15 RON



ȚI 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 grasi: 0.26, Glucide: 16.76, Fibre: 4.44, Din care
zaharuri: 0, Proteina: 13.43, Sare: 4.88

Alergeni: Gluten, Soia

53 RON



IZGARA KANAT - ARIPIOARE DE PUI CHICKEN WINGS

350g/300g

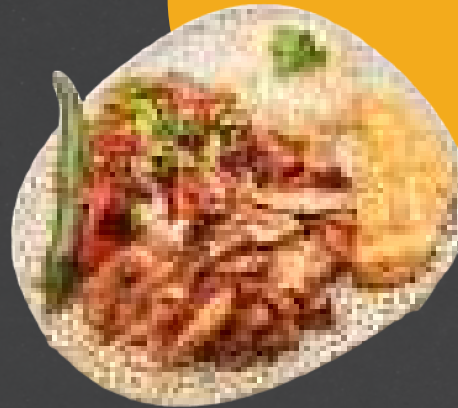
Aripioare de pui condimentate, bulgur/orez,
roșii coapte, ardei iute copt, salată mixt

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

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

Alergeni: Gluten, Soia

53 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 grasi: 1.38, Glucide: 19.63, Fibre: 4.44, Din care
zaharuri: 0.05, Proteina: 12.70, Sare: 5.27

Alergeni: Gluten

53 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
grasi: 0.82, Glucide: 16.67, Fibre: 4.44, Din care zaharuri: 0,
Proteina: 4.86

Alergeni: Gluten, Soia

88 RON



DOMATES KEBAP- KEBAP CU ROȘII

TOMATOES KEBAP

200g/400g

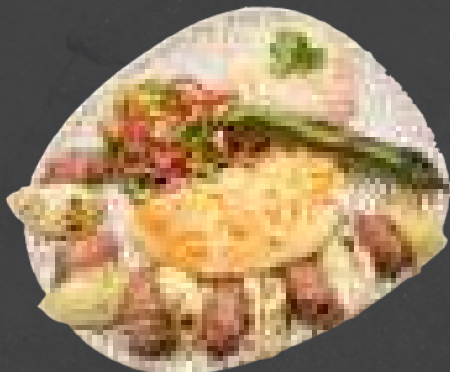
Carne de vită cu berbecuț, bulgur/orez, roșii coapte, ardei iute copt, roșii coapte, salată mixt

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

56 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

56 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

69 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

57 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: 4.89

Alergeni: Gluten, Soia, Țelină

65 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

95 RON



DANA SIS - FRIGĂRUI DE VITĂ 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

62 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

57 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

57 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

57 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

67 RON

SPECIALITĂȚI LA TIGAIE

PAN SPECIALTIES



SAC KAVURMA DE PUI / VITĂ / BERBECUȚ 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

61 RON (PUI) 65 RON (VITĂ) 69 RON (BERBECUȚ)



SPECIALITĂȚI LA CUPTOR

OVEN SPECIALTIES



PIDE CU BRÂNĂ

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
37 RON



PIDE CU SPANAC

PIDE WITH SPINACH

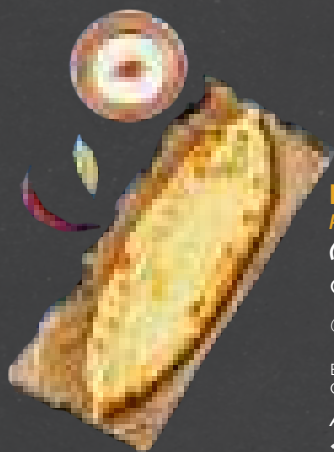
(300 G)

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



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
37 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
37 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
40 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
42 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 Grăsimi 21g, Glucide 12.6g, Fibre 0.45g, Proteine 15.95g, Sare 3.72g)

Alergeni: Gluten, Lapte

41 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 Grăsimi 16.38g, Glucide 12.38g, Fibre 0.55g, Proteine 16.08g, Sare 3.45g)

Alergeni: Gluten, Soia, Lapte

44 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 Grăsimi 5.07g, Glucide 11.47g, Fibre 1.93g, Proteine 8.91g, Sare 0.34g)

Alergeni: Gluten, Lapte

68 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 Grăsimi 2.1g, Glucide 5.38g, Fibre 0.8g, Proteine 12.37g, Sare 0.14g)

63 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 Grăsimi 4.95g, Glucide 22.04g, Fibre 2.73g, Proteine 9.33g, Sare 5.03g)

Alergeni: Gluten, Soia, Muștar

22 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

160 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

48 RON

FIECARE PALTOU CONȚINE: EACH PLATTER CONTAINS:

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

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

PLATOU KEBAP EFES 2 PERSOANE 800g/600g **180 RON**

PLATOU KEBAP EFES 4 PERSOANE 1600g/1200g **350 RON**

PLATOU KEBAP EFES 6 PERSOANE 2400g/1800g **530 RON**

PLATOU KEBAP EFES 10 PERSOANE 4000g/3000g **870 RON**



TOMAHAWK MATURAT RIPE TOMAHAWK

650g/200g

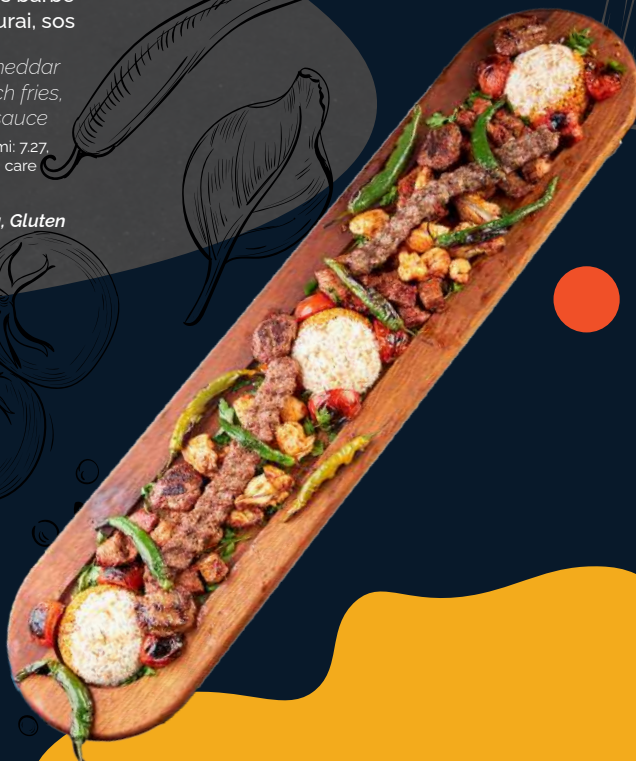
Antricot de vită cu os, salată mixtă

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

370g/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)

53 RON



BIBAN SEA BASS

370g/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)

53 RON



SPECIALITĂȚI DIN PEȘTE

FISH SPECIALTIES

*Preparate să satisfacă
cele mai exigente gusturi*



CALCAN TURBOT

330g

Calcan, ceapă, pătrunjel, roșii, lămâie

Turbot, onion, parsley, tomatoes, lemon

Energie Kcal - 149 per 100g (din care Grăsimi 9g, Glucide 0g, Fibre 0g, Proteine 22g, Sare 1g)

120 RON

CREVEȚI ÎN LUT SHRIMPS IN CLAY POT

200g

Creveți, ciuperci, unt, usturoi

Shrimp, mushrooms, butter, garlic

Energie Kcal - 124 per 100g (din care Grăsimi 10g, Glucide 8g, Fibre 3g, Proteine 16g, Sare 1g)

75 RON



DURUM

*Un mix de gusturi
exotice, la lipie*

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?*

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

41 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

41 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

41 RON



BUDINCĂ 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 alimentară

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

Energie Kcal - 318.12 per 100g (din care Grăsime 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 Grăsime 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 Grăsime 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 Grăsime 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 Grăsime 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 Grăsime 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

24 RON



GULLAC

(150 G)

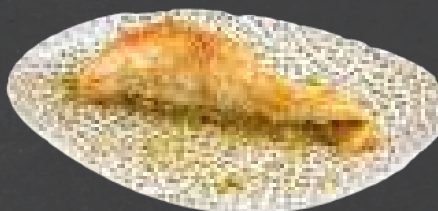
Foietaj, lapte, zahăr, apă de trandafiri, amidon alimentar

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 rafinamentul 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

10 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)

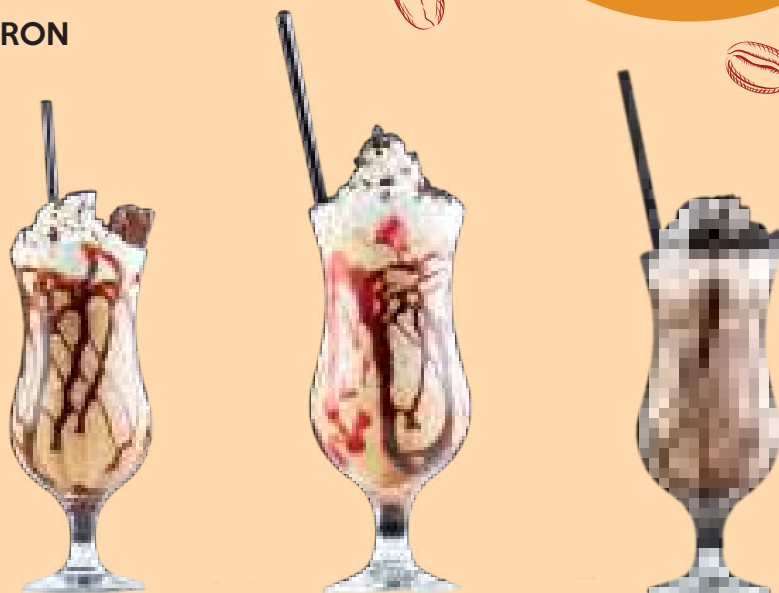
Înghețată de vanilie, frișcă lichidă, lapte, nes,
Snickers

*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

*Perfekte 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)

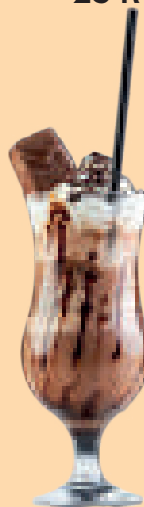
Lapte, frișcă, înghețată de vanilie, Oreo

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)

Aditiv - 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 prospețime 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 og, Proteine 0.71g, Sare 0.02g)

Alergeni: Lapte

Cappucino Vinez - 18 RON

Cappucino Vinez (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 og, Proteine 0.82g, Sare 0.03g)

Alergeni: Lapte

Caffe Latte (diferite arome) - 17 RON

Latte Macchiato - 17 RON



ȘTIAI CĂ...

În restaurantul nostru
ceaiul negru
este din partea casei!

Te invităm să îl încerci
alături de preparatele
tale preferate!



RĂCORITOARE

SOFT DRINKS

Apă Dorna - 10 RON / 18 RON

Plată / Minerală - 330 ml / 750 ml

Apă Sîrma- 12 RON / 15 RON

Minerală cu arome - 250 ml / Fără aromă - 500 ml

Fanta - 12/14/17 RON

250/330/500 ml

Coca Cola - 12/14/17 RON

250/330/500 ml

Coca Cola Zero - 12/14/17 RON

250/330/500 ml

Sprite - 12/14/17 RON

250/330/500 ml

Schweppes - 17 RON

500 ml

FuzeTea - 17 RON

500 ml

Ayran - 16 RON

330 ml

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.

