

A large, detailed wooden mask with a crown of smaller masks. The mask has a weathered, textured appearance with deep-set eyes and a serious expression. The crown is composed of several smaller, similar masks arranged in a semi-circle.

MENU

Tribes by Nelz

Pan-African Restaurant

Romana



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



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.

**Majoritatea
preparatelor se
pot comanda și
în varianta
vegetariană**



BINE ATI VENIT LA

Tribes by Nelz

Casa bucătăriei africane autentice și a atmosferei afrocentrice. Mâncărurile noastre sunt în mare parte nigeriene, ghaneze și cameruneze, cu câteva feluri de mâncare inspirate din alte părți ale Africii.

Vă mulțumim că ați vizitat Tribes by Nelz, sperăm să vă simțiți bine.

Vă rugăm să luați la cunoștință; preparatele noastre pot conține unul sau mai multe ingrediente alergene, asigurați-vă că informați chelnerul nostru sau personalul din bucătărie despre orice alergie.

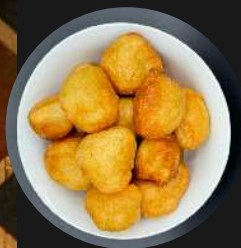
Oferim servicii de catering pentru evenimente private, nunți, aniversari și botezuri.

Pentru mai multe informații și rezervări, vă rugăm să ne contactați pe:

0745 908 980

TRIBES ^{by Nelz}

your favourite african flavours



PLANTAIN MOSA - 150gr

(plantain sau banana, faina alba, drojdie, uлие vegetal)

alergen: fara



13 RON



PLACINTA DE VITA - 120gr

(Faina alba, carne de vita, unt, lapte, praf de copt)

alergen: fara

12 RON



WHITE RICE - 250gr

OREZ ALB

(orez basmati, sare)

alergen: fara



13 RON



JOLLOF PASTA- 250gr

(spaghete, rosii, ardei gras, ulei vegetal, crenvursti)

alergeni: gluten

25 RON



ASUN (COTLETE DE CAPRA CU LEGUME)- 200gr

(carne de capra, ceapa, ardei gras, usturoi, ghimbir, piper cayenne/Scotch bonnet)

alergen: fara

50 RON

TRIBES by Nelz

your favourite african flavours



JOLLOF RICE - 250gr

OREZ JOLLOF

(orez basmati, roşii, morcovi/mazăre verde, ulei vegetal, ardei kapia rosu)

alergen: fara



19 RON



COCONUT RICE - 250gr

OREZ DE COCOS

(orez basmati, lapte de cocos, morcovi)

alergen: fara



19 RON



VEGETABLE CURRY FRIED RICE -250gr

OREZ PRAJIT CU LEGUME

(orez basmati, cârnaciori, curry, amestec de legume mexican, ulei vegetal)

alergen: fara



19 RON



VEGETABLE CURRY FRIED RICE WITH SHRIMPS

OREZ PRAJIT CU LEGUME SI CREVETI -250gr

(orez basmati, cârnaciori, curry, amestec de legume mexican, ulei vegetal, creveti)

alergeni: creveti/crustacee

30 RON



VILLAGE RICE

OREZ TRADITIONAL - 250gr

(orez basmati, ulei palmier, creveti, peste, carne de vita)

alergeni: creveti/crustacee

30 RON

TRIBES ^{by Nelz}

your favourite african flavours



WAAKYE - 250gr OREZ SI FASOLE

(orez basmati, fasole, sare, frunze de sorghum)

alergen: fara



25 RON



AYAMASE SAUCE -250gr

(ardei verzi, ulei de palmier, sare, habanero, oua, carne de vital)

alergen: fara

30 RON



BEEF STEW - 150gr SOS ROSII CU VITA

(rosii, ardei rosii, ulei, vegetal, paste de rosii, carne de vita)

30 RON



SHITO SAUCE - 50gr

(rosii, habanero, creveti, ceapa, usturoi)

alergeni: creveti/crustacee

15 RON



TOMATO SAUCE/STEW - 50gr SOS DE ROSII

(rosii, ardei rosii, ulei, vegetal, paste de rosii)



12 RON

TRIBES by Nelz

your favourite african flavours



ERU/AFANG - 200gr

(eru/okazi, spanac, ceapa, scotch bonet, ulei de palmier rosu, creveti pudra, carne de vita)

alergeni: creveti/crustacee

35 RON



EFO- RIRO STEW - 200gr SPANAC CU CARNE

(spanac, ceapa, rosii, ardei, ulei de palmier, ardei kapia rosu, carne de vita)

alergeni: creveti/crustacee

35 RON



SEA FOOD OKRA - 200gr BAME CU CREVETI

(bame, creveti, ulei de palmier, spanac)

alergeni: creveti/crustacee

35 RON



MELON/ EGUSI - 150gr

(semințe de pepene galben, ceapă, roșii, ulei de palmier roșu, spanac, ardei kapia rosu)



19 RON

carne de vita/peste



SPINACH STEW - 150gr SPANAC

(spanac, ulei de palmier, ardei kapia rosu)

optional & alergeni: creveti/crustacee



22 RON



GARNITURA (200gr) 12 RON



carne de vita/peste

POUNDO Faina de yam
UGALI Faina de porumb
FUFU Faina de plantain
SEMO Granule de grau (Gris)

GARI Granule de cassava
FUFU Faina de cassava
AMALA Faina din coaja de yam
STARCH Făină fină de cassava

TRIBES by Nelz

your favourite african flavours



PEANUT STEW - 200gr SPANAC CU CARNE

(spanac, ceapa, rosii, ardei, ulei de palmier, ardei kapia rosu, carne de vita)

alergeni: creveti/crustacee

30 RON



SUPA OKRA - 150gr

(bame, spanac, ceapa, ardei kapia rosu, ulei de palmier rosu)

alergeni: creveti/crustacee



20 RON

carne de vita/peste



SUYA BURGER - 200gr

(paine, vita/pui, rosii, ceapa, salata verde, cascaval)

**30 de minut

35 RON

carne de vita/peste



PLANTAIN - 100gr BANANA PAJIT (banana prajit, ulei vegetal)



12 RON



PORRIDGE BEANS - 250gr (fasole albă, ulei de palmier roșu pentru gătit, roșii, pește,)



25 RON



30 RON



16 RON



22 RON



25 -60 RON

+40-745-908-980

facebook & instagram: tribesbynelz

TRIBES by Nelz

your favourite african flavours



GRILL - *** 40 minute preparation

SUYA DE VITA - 200gr

(frigarui de vita, condiment suya*, ceapa, castraveti)

alergeni: crustacee, peanuts

50 RON



SUYA DE PUI - 300gr

(piept de pui, condiment suya*, ceapă, castraveți)

alergeni: crustacee, peanuts

40 RON



PLANTAIN/ATTIEKE +PESTE+ LEGUME - 600gr

(peste, couscous din cassava sau plantain, ceapa, rosii)

alergeni: crustacee, peanuts

80 RON



PESTE LA GRILL SAU PRAJIT 500/700/30gr

(dorada/tilapia, ardei gras, ceapa, castraveti)

alergeni: crustacee, ceapa, arahide

60 RON



PEPPERSOUP DIN CAMERUN- 400gr

(coada de bou/coada de vacă/picior de vită, ceapă, usturoi, ghimbir, busuioc, njangsa, piper alb, scotch bonnet, praz, pbebe)

50 RON



PEPPERSOUP DE VITA/PESTE- 400gr

(carne de capra sau peste, patrunjel, codiment pt. peppersoup*)

50 RON



NKWABI - 200gr

(picior de vacă, ceapă, piper negru, usturoi, ulei de palmier rosu, potash)

alergeni: crustacee, peanuts

50 RON

,condiment suya: piper negru, boia de ardei, scotch bonnet, ghimbir, ceapa, usturoi, arahide



facebook & instagram: tribesbynelz

+40-745-908-980

Alegeți nivelul de spice

TRIBES *by Nelz*
your favourite african flavours



BAUTURI

NON-ALCOOLICE

Homemade Zobo /15 ron
350ml

Homemade Tamarind / 15ron
350ml

Ginger beer / 10 ron
250ml

Coca-cola / 10 ron
330ml

Malta Guinness / 18 ron
330ml

Power Malt / 14 ron
330ml

Vita Malt / 14 ron
330ml

African Fanta / 20 ron
330ml

Nectar Foco / 11-18 ron
Soursop / Tamarind / Guava /
Mango&Passion Fruit 350ml

Apa /6 ron
Still/ Sparkling 330ml

WINE BY BOTTLE - 100 RON



BUFFET MENU

BOOK A TABLE WITH 24HOURS-48HOURS BEFORE

(PLEASE MAKE A SELECTION OF MINIMUM TWO
OPTIONS FROM EACH MENU TO BE IN THE BUFFET)

STARTER

1. **MINI MEAT PIES WITH SWEET CHILLI SAUCE** (3-4 persons) - 40 RON
2. **LOLLIPOP COCONUT CHICKEN WITH SWEET CHILLI** - 50 RON (3-4 persons)

MAIN COURSE - A

(PLEASE MAKE A SELECTION OF MINIMUM OF TWO FROM EACH MENU TO BE IN THE BUFFET)

1. **JOLLOF RICE** - 100 RON (3-4 persons)
2. **VEGETABLE CURRY FRIED RICE** - 100 RON (3-4 persons)
3. **COCONUT RICE WITH TOMATOES SAUCE** - 100 RON (3-4 persons)
4. **WAAKYE (RICE, BEANS, EGG, SHITO, SALADS, SPAGETHI, FISH)** - 150 RON (3-4 persons)

MAIN COURSE - B

(PLEASE MAKE A SELECTION OF MINIMUM TWO (2) OPTIONS TO BE INCLUDED IN THE BUFFET)

1. **EGUSI WITH STEAMED BASMATI RICE / POUNDO** - 150 RON (3-4 persons)
2. **LIGHT PEANUT SOUP WITH CHICKEN AND STEAMED RICE** - 100 RON (3-4 persons)
3. **OKRA SOUP WITH SEAFOOD AND GARRI/POUNDO** - 200 RON (3-4 persons)
4. **PALMNUT SOUP WITH STEAMED RICE/ PLANTAIN FUFU**- 150 RON (3-4 persons)

DESSERTS

1. **AFRICAN DONUT/MOSA WITH HOT CHOCOLATE (20 PIECES)** - 40 RON (for 3-4 persons)
2. **TAPIOCA PUDDING IN COCONUT MILK**- 30 RON(2 persons)



BUFFET MENU

COMANDA CU 24H INAINTE

(PLEASE MAKE A SELECTION OF MINIMUM OF TWO(2) MEATS OPTIONS TO BE IN THE BUFFET)



30 RON per piece of Turkey wings



16 RON per piece of chicken thighs



40 RON - 3 piece/ chunks of beef



60 RON per piece of full Dorada fish

GET A FREE SNACK AND JUICE FOR EVERY TABLE BOOKED
minimum 4 people per table

ROASTED PEANUT IN CAMEL (BONUS)

0.5 LITER OF HOMEMADE HIBISCUS/TAMARIND DRINK (BONUS)

FRUIT SALADS (BONUS)



Nutrition Information

Asun

Calories: 499kcal Carbohydrates: 6g Protein: 19g Fat: 43g Saturated Fat: 12g Cholesterol: 82mg Sodium: 348mg Potassium: 365mg Fiber: 1g Sugar: 2g Vitamin A: 355IU Vitamin C: 12.3mg Calcium: 36mg Iron: 2.2mg

Peppersoup

Calories: 532kcal | Carbohydrates: 1g | Protein: 98g | Fat: 11g | Saturated Fat: 2g | Cholesterol: 303mg | Sodium: 536mg | Potassium: 1678mg | Fiber: 0g | Sugar: 0g | Vitamin A: 135IU | Vitamin C: 5.4mg | Calcium: 23mg | Iron: 2.1mg

Jollof rice

CALORIES: 238 TOTAL FAT: 12gSATURATED FAT: 1gTRANS FAT: 0gUNSATURATED FAT: 10gCHOLESTEROL: 4mgSODIUM: 854mgCARBOHYDRATES: 28gFIBER: 3gSUGAR: 7gPROTEIN: 7g

Coconut rice

Calories: 292kcal | Carbohydrates: 41g | Protein: 5g | Fat: 12g | Saturated Fat: 11g | Polyunsaturated Fat: 0.3g | Monounsaturated Fat: 1g | Sodium: 192mg | Potassium: 220mg | Fiber: 1g | Sugar: 1g | Vitamin A: 1573IU | Vitamin C: 2mg | Calcium: 31mg | Iron: 2mg

Vegetable curry fried rice

Calories: 227kcal | Carbohydrates: 27g | Protein: 7g | Fat: 9g | Saturated Fat: 1g | Cholesterol: 45mg | Sodium: 257mg | Potassium: 235mg | Fiber: 2g | Sugar: 2g | Vitamin A: 4635IU | Vitamin C: 7.6mg | Calcium: 26mg | Iron: 1.6mg

Rice & Stew/ Ofada

Calories: 456kcal Carbohydrates: 56gProtein: 20gFat: 17gSaturated Fat: 4g Polyunsaturated Fat: 4g Monounsaturated Fat: 7gTrans Fat: 0.1gCholesterol: 90mg Sodium: 871mg Potassium: 720mg Fiber: 5g Sugar: 8g Vitamin A: 2093IU Vitamin C: 64mg Calcium: 46mg Iron: 2mg

Rice & Beans Stew

Calories: 784 Total Fat: 4 g5.78% Saturated Fat: 0 g1% Trans Fat: 0 g% Cholesterol: 10 mg3.33% Sodium: 1010 mg42.07% Calcium: 141 mg14.09% Potassium: 124 mg3.55% Magnesium: 0 mg0% Iron: 8 mg42.67% Zinc: 0 mg0% Total Carbohydrate: 162 g% Dietary Fiber: 17 g68.32% Sugar: 16 g Protein: 21 g

Jollof Pasta

Calories: 302.6kcal | Carbohydrates: 54.4g | Protein: 12.7g | Fat: 4g | Saturated Fat: 1g | Polyunsaturated Fat: 1.1g | Monounsaturated Fat: 1.3g | Trans Fat: 0.02g | Cholesterol: 13.6mg | Sodium: 144.4mg | Potassium: 498.4mg | Fiber: 4.7g | Sugar: 7.7g | Vitamin A: 1809.5IU | Vitamin C: 64.9mg | Calcium: 44.1mg | Iron: 1.7mg

Eru / Afang

Calories: 409kcal Carbohydrates: 7g Protein: 64g Fat: 14g Saturated Fat: 5g Cholesterol: 180mg Sodium: 685mg Potassium: 1478mg Fiber: 4g Sugar: 1g Vitamin A: 17785IU Vitamin C: 10.5mg Calcium: 224mg Iron: 4.3mg

Spinach Stew

Calories: 246kcal | Carbohydrates: 13g | Protein: 16g | Fat: 16g | Sodium: 598mg | Potassium: 209mg | Fiber: 8g | Sugar: 3g | Vitamin A: 23820IU | Vitamin C: 32.7mg | Calcium: 226mg | Iron: 2.2mg

Ndole

Calories: 668kcal Carbohydrates: 18g Protein: 47g Fat: 47g Saturated Fat: 8g Cholesterol: 214mg Sodium: 964mg Potassium: 1255mg Fiber: 4g Sugar: 1g Vitamin A: 9100IU Vitamin C: 113.8mg Calcium: 297mg Iron: 5.6mg



Nutrition Information

Melon / Egusi

Calories: 397kcal | Carbohydrates: 5g | Protein: 32g | Fat: 27g | Cholesterol: 70mg | Sodium: 59mg | Potassium: 511mg | Fiber: 1g | Sugar: 1g | Vitamin A: 1375IU | Vitamin C: 25mg | Calcium: 28mg | Iron: 0.7mg

Peanut Soup

Calories: 340kcal | Carbohydrates: 4g | Protein: 25g | Fat: 25g | Saturated Fat: 1g | Cholesterol: 137mg | Sodium: 722mg | Potassium: 429mg | Fiber: 3g | Sugar: 1g | Vitamin A: 57IU | Vitamin C: 2mg | Calcium: 57mg | Iron: 1mg

Okra Soup

Calories: 241kcal | Carbohydrates: 15g | Protein: 28g | Fat: 10g | Saturated Fat: 3g | Polyunsaturated Fat: 2g | Monounsaturated Fat: 3g | Trans Fat: 0.01g | Cholesterol: 116mg | Sodium: 458mg | Potassium: 1152mg | Fiber: 7g | Sugar: 3g | Vitamin A: 13657IU | Vitamin C: 52mg | Calcium: 238mg | Iron: 7mg

Beef Suya

Calories: 421kcal | Carbohydrates: 7g | Protein: 23g | Fat: 32g | Saturated Fat: 10g | Cholesterol: 89mg | Sodium: 149mg | Potassium: 625mg | Fiber: 2g | Sugar: 4g | Vitamin A: 566IU | Vitamin C: 13mg | Calcium: 45mg | Iron: 3mg

Chicken Suya

CALORIES: 512 TOTAL FAT: 32g SATURATED FAT: 6g TRANS FAT: 0g UNSATURATED FAT: 25g CHOLESTEROL: 221mg SODIUM: 1083mg CARBOHYDRATES: 11g FIBER: 3g SUGAR: 3g PROTEIN: 48g

Fried Plantain

464 Calories 21g Fat 75g Carbs 2g Protein

Bobolo

100g 161 calories 1.37g protein 0.28g fat 38.27g carbohydrates.

Tomato Stew

Calories 41.3 kcal Total Fat 2.8 g Saturated Fat 0.7 g Trans Fat 0 g Cholesterol 6.1 mg Sodium 34.6 mg Total Carbohydrate 2 g Dietary Fiber 0.5 g Sugars 1.2g Protein 2.1 g

Poundo Yam

Serving: 130g Calories: 470kcal Carbohydrates:103g Protein:4g Fat:4g Sodium:32mg Fiber:5g Sugar:1g Calcium: 15mg

Koki Beans

Calories: 126kcal Carbohydrates: 16g | Protein: 5g | Fat: 4g | Saturated Fat: 2g | Sodium: 1423mg | Potassium: 307mg | Fiber: 5g | Sugar: 2g | Vitamin A: 1700IU | Vitamin C: 7.6mg | Calcium: 42mg | Iron: 2.2mg



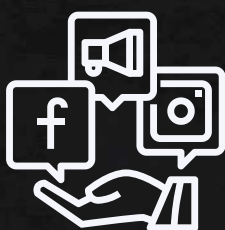
Despre Tribes

Tribe by Nelz s-a născut din dorința de a prezenta bucătăria, rețetele și cultura africană tradițională. Mâncărurile noastre sunt inspirate în mare parte din bucătăria vest-africană.

Misiunea noastră este să oferim Bucureștiului arome autentice africane precum și o atmosferă afro-centrică.

Vă mulțumim că ne-ați vizitat!

URMĂRIȚI-NE ȘI LĂSAȚI O RECENZIE:



Tiktok: Tribesbynelz
Facebook: Tribesbynelz
Instagram: Tribes.by.nelz
Reservari: +40745908980