

Informatii detaliate despre
valori nutritionale, aditivi, alergeni
La Rogojini
Varianta 1 revizuita 01.06.2023

PIZZA

1. ALUAT PIZZA

faina (**gluten**) (5000g) apa (3000g) sare (130g) ulei de floarea soarelui (100g) drojdie

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 895,11kJ / 210,82kcal, glucide: 43,95g, din care zaharuri: 0g, proteine: 7,1g, grasimi: 0,73g, din care acizi grasi saturati: 0,19g, fibre: 0g, sare: 0,59g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 73757,08kJ / 17372,31kcal, glucide: 3621,81g, din care zaharuri: 0g, proteine: 585,84g, grasimi: 60,19g, din care acizi grasi saturati: 16,1g, fibre: 0g, sare: 49,4g.

2. SOS POMODORO

pulpa de rosii(1000g) ulei de masline (50g) sare (30g) zahar (30g) oregano (20 g) busuioc (20g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 457,74kJ / 109,12kcal, glucide: 1,04g, din care zaharuri: 5,28g, proteine: 10,62g, grasimi: 4,26g, din care acizi grasi saturati: 0,56g, fibre: 1,44g, sare: 1,51g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 5264,06kJ / 1254,98kcal, glucide: 72,88g, din care zaharuri: 60,82g, proteine: 122,2g, grasimi: 49,06g, din care acizi grasi saturati: 6,54g, fibre: 16,56g, sare: 17,4g.

3. PIZZA LA ROGOJINI 520G

aluat pizza (**gluten**) (270g) mozzarella (**lapte**) (60g) sos pomodoro (50g) sunca presata (30g) [agent de ingrosare (lactat de sodiu E325, guma de guar E 412), stabilizatori (difosfati E450 , trifosfati E 451), antioxidant (asorbat de sodiu), conservant (nitrit de sodiu E250)] salam (30g) [antioxidant (ascorbate de sodiu E 301), arome, zaharuri (dextroza), colorant (carmin), conservant (nitrit de sodiu E250)] bacon (20g) [stabilizator (difosfati E 4450), conservant (nitrit de sodiu E250)] masline (20g) ciuperci (20g) porumb (20g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 782,23kJ / 185,72kcal, glucide: 23,7g, din care zaharuri: 0,83g, proteine: 9,2g, grasimi: 5,57g, din care acizi grasi saturati: 1,75g, fibre: 0,3g, sare: 0,95g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 4067,64kJ / 965,79kcal, glucide: 127,58g, din care zaharuri: 4,32g, proteine: 47,89g, grasimi: 28,97g, din care acizi grasi saturati: 9,12g, fibre: 1,58g, sare:

4,95g.

4. MARGHERITA 425G

aluat pizza (**gluten**) (270g) mozzarella (**lapte**) (100g) sos pomodoro (50g) busuioc

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 816,07kJ / 193,13kcal, glucide: 28,13g, din care zaharuri: 0,96g, proteine: 10,61g, grasimi: 3,8g, din care acizi grasi saturati: 0,61g, fibre: 0,01g, sare: 0,69g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 3468,32kJ / 820,83kcal, glucide: 123,69g, din care zaharuri: 4,11g, proteine: 45,12g, grasimi: 16,15g, din care acizi grasi saturati: 2,61g, fibre: 0,08g, sare: 2,94g.

5. PROSCIUTTO 430G

aluat pizza (**gluten**) (270g) mozzarella (**lapte**) (60g) sunca presata (50g) [agent de ingrosare (lactat de sodiu E325, guma de guar E 412), stabilizatori (difosfati E450 , trifosfati E 451), antioxidant (asorbat de sodiu), conservant (nitrit de sodiu E250)]

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 867,37kJ / 205,16kcal, glucide: 31,35g, din care zaharuri: 0,46g, proteine: 11,25g, grasimi: 3,65g, din care acizi grasi saturati: 0,87g, fibre: 0g, sare: 0,87g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 3296,04kJ / 779,61kcal, glucide: 120,92g, din care zaharuri: 1,76g, proteine: 42,77g, grasimi: 13,87g, din care acizi grasi saturati: 3,32g, fibre: 0g, sare: 3,33g.

6. PROSCIUTTO E FUNGHI 450G

aluat pizza (**gluten**) (270g) mozzarella (**lapte**) (60g) sunca presata (40g) [agent de ingrosare (lactat de sodiu E325, guma de guar E 412), stabilizatori (difosfati E450 , trifosfati E 451), antioxidant (asorbat de sodiu), conservant (nitrit de sodiu E250)] ciuperci (30g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 818,96kJ / 193,68kcal, glucide: 29,88g, din care zaharuri: 0,54g, proteine: 10,49g, grasimi: 3,31g, din care acizi grasi saturati: 0,75g, fibre: 0,07g, sare: 0,77g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 3275,87kJ / 774,72kcal, glucide: 121,71g, din care zaharuri: 2,17g, proteine: 41,98g, grasimi: 13,26g, din care acizi grasi saturati: 3,01g, fibre: 0,3g, sare: 3,09g.

7. QUATTO STAGIONI 480G

aluat pizza (**gluten**) (270g) mozzarella (**lapte**) (60g) sos pomodoro (50g) sunca presata (30g) [agent de ingrosare (lactat de sodiu E325, guma de guar E 412), stabilizatori (difosfati E450 , trifosfati E 451), antioxidant (asorbat de sodiu), conservant (nitrit de sodiu E250)] salam (30g)[antioxidant (ascorbate de sodiu E 301), arome, zaharuri (dextroza), colorant (carmin), conservant (nitrit de sodiu E250)] ciuperci (20g) masline picante (20g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 817,74kJ / 194,07kcal, glucide: 25,2g, din care zaharuri: 0,92g, proteine: 9,71g, grasimi: 5,59g, din care acizi grasi saturati: 1,77g, fibre: 0,17g, sare: 1,03g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 3925,17kJ / 931,56kcal, glucide: 125,41g, din care zaharuri: 4,42g, proteine: 46,65g, grasimi: 26,84g, din care acizi grasi saturati: 8,5g, fibre: 0,86g, sare: 4,99g.

8. DIAVOLLA 450G

aluat pizza (**gluten**) (270g) mozzarella (**lapte**) (60g) sos pomodoro (50g) salam picant (50g) [antioxidant (ascorbate de sodiu E 301), arome, zaharuri (dextroza), colorant (carmin), conservant (nitrit de sodiu E250)] ardei iute (5g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 899,9kJ / 213,75kcal, glucide: 27,11g, din care zaharuri: 0,94g, proteine: 9,97g, grasimi: 6,82g, din care acizi grasi saturati: 1,72g, fibre: 0,07g, sare: 1,1g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 4049,57kJ / 961,91kcal, glucide: 126,28g, din care zaharuri: 4,26g, proteine: 44,88g, grasimi: 30,73g, din care acizi grasi saturati: 7,77g, fibre: 0,34g, sare: 4,99g.

9. PROSCIUTTO CRUDO 500G

aluat pizza (**gluten**) (270g) mozzarella (**lapte**) (60g) prosciutto crudo (60g)[conservant (Nitrat de potasiu E 252)] sos pomodoro (50g) rosii cherry (40 g) rucola (20g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 746,95kJ / 177,05kcal, glucide: 24,28g, din care zaharuri: 0,73g, proteine: 9,36g, grasimi: 4,35g, din care acizi grasi saturati: 0,35g, fibre: 0,16g, sare: 0,48g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 3734,77kJ / 885,26kcal, glucide: 125,12g, din care zaharuri: 3,68g, proteine: 46,81g, grasimi: 21,76g, din care acizi grasi saturati: 1,77g, fibre: 0,84g, sare: 2,42g.

9. PROSCIUTTO CRUDO 500G

aluat pizza (**gluten**) (270g) mozzarella (**lapte**) (60g) prosciutto crudo (60g) [conservant (Nitrat de potasiu E 252)] sos pomodoro (50g) rosii cherry (40 g) rucola (20g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 746,95kJ / 177,05kcal, glucide: 24,28g, din care

zaharuri: 0,73g, proteine: 9,36g, grasimi: 4,35g, din care acizi grasi saturati: 0,35g, fibre: 0,16g, sare: 0,48g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 3734,77kJ / 885,26kcal, glucide: 125,12g, din care zaharuri: 3,68g, proteine: 46,81g, grasimi: 21,76g, din care acizi grasi saturati: 1,77g, fibre: 0,84g, sare: 2,42g.

10. QUATTRO FORMAGI 450G

aluat pizza (**gluten**) (270g) mozzarella (**lapte**) (60g) crema vegetala pentru gatit (**soia**) (40g) [maltodextrine, stabilizatori (gumă de guar E412, gumă din semințe de carruba E410), emulsifiant (lecitină din **soia** E322)] cascaval (**lapte**) afumat (**lapte**)(30g) gorgonzola (**lapte**) (30 g) cascaval (**lapte**) (20g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 980,16kJ / 233,09kcal, glucide: 26,56g, din care zaharuri: 0,76g, proteine: 12,04g, grasimi: 8,39g, din care acizi grasi saturati: 2,36g, fibre: 0g, sare: 0,73g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 4410,75kJ / 1048,93kcal, glucide: 122,99g, din care zaharuri: 3,43g, proteine: 54,21g, grasimi: 37,79g, din care acizi grasi saturati: 10,65g, fibre: 0g, sare: 3,31g.

11. QUATTRO CARNE 480G

aluat pizza (**gluten**) (270g) mozzarella (**lapte**) (60g) sos pomodoro (50g) sunca presata (30g) [agent de ingrosare (lactat de sodiu E325, guma de guar E 412), stabilizatori (difosfati E450 , trifosfati E 451), antioxidant (asorbat de sodiu), conservant (nitrit de sodiu E250)] salam (30 g) [antioxidant (ascorbate de sodiu E 301), arome, zaharuri (dextroza), colorant (carmin), conservant (nitrit de sodiu E250)] bacon (20g) [stabilizator (difosfati E 4450), conservant (nitrit de sodiu E250)] cabanos(20g) [stabilizator (E 450 Difosfați), conservanti (E 250 nitrit de sodiu)]

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 837,33kJ / 198,8kcal, glucide: 25g, din care zaharuri: 0,85g, proteine: 10,17g, grasimi: 6,07g, din care acizi grasi saturati: 2,12g, fibre: 0g, sare: 1,06g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 4019,22kJ / 954,27kcal, glucide: 124,08g, din care zaharuri: 4,08g, proteine: 48,85g, grasimi: 29,17g, din care acizi grasi saturati: 10,22g, fibre: 0g, sare: 5,09g.

12. TONNO 480G

aluat pizza (**gluten**) (270g) ton (**peste**) (70g) mozzarella (**lapte**) (60g) sos pomodoro (50g)masline, ceapa, lamaie

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 730,58kJ / 172,71kcal, glucide: 25,29g, din care zaharuri: 0,73g, proteine: 10,92g, grasimi: 2,76g, din care acizi grasi saturati: 0,47g, fibre: 0,02g, sare: 0,68g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 3506,8kJ / 829,03kcal, glucide: 124,94g, din care zaharuri: 3,52g, proteine: 52,45g, grasimi: 13,25g, din care acizi grasi saturati: 2,29g, fibre: 0,1g, sare: 3,31g.

13. CALZONE 440G

aluat pizza (**gluten**) (270g) mozzarella (**lapte**) (60g) sunca presata (40g) [agent de ingrosare (lactat de sodiu E325, guma de guar E 412), stabilizatori (difosfati E450 , trifosfati E 451), antioxidant (asorbat de sodiu), conservant (nitrit de sodiu E250)] ciuperci (20g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 836,68kJ / 197,86kcal, glucide: 30,61g, din care zaharuri: 0,51g, proteine: 10,68g, grasimi: 3,39g, din care acizi grasi saturati: 0,77g, fibre: 0,05g, sare: 0,79g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 3263,08kJ / 771,69kcal, glucide: 121,38g, din care zaharuri: 2g, proteine: 41,67g, grasimi: 13,23g, din care acizi grasi saturati: 3,01g, fibre: 0,2g, sare: 3,09g.

14. VEGETARIANA 480G

aluat pizza (**gluten**) (270g) sos pomodoro (50g) vinete (50g) dovlecel (30g) ardei gras (20 g) ciuperci (20g)masline (20g) porumb(20g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 599,22kJ / 141,41kcal, glucide: 26,87g, din care zaharuri: 0,73g, proteine: 4,72g, grasimi: 1,21g, din care acizi grasi saturati: 0,2g, fibre: 0,57g, sare: 0,44g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 2876,26kJ / 678,8kcal, glucide: 132,51g, din care zaharuri: 3,52g, proteine: 22,69g, grasimi: 5,83g, din care acizi grasi saturati: 0,97g, fibre: 2,75g, sare: 2,15g.

15. CAPRICIOSA 440G

aluat pizza (**gluten**) (270g) mozzarella (**lapte**) (60g) sunca presata (40g) [agent de ingrosare (lactat de sodiu E325, guma de guar E 412), stabilizatori (difosfati E450 , trifosfati E 451), antioxidant (asorbat de sodiu), conservant (nitrit de sodiu E250)] ciuperci (30g) ardei gras (20 g)masline (20g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 777,82kJ / 184,13kcal, glucide: 27,29g, din care zaharuri: 0,6g, proteine: 9,65g, grasimi: 3,73g, din care acizi grasi saturati: 0,78g, fibre: 0,14g, sare: 0,74g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 3422,43kJ / 810,18kcal, glucide: 122,75g, din care zaharuri: 2,65g, proteine: 42,48g, grasimi: 16,44g, din care acizi grasi saturati: 3,45g, fibre: 0,64g, sare: 3,29g.

16. FOCCAIA 300G

aluat pizza (**gluten**) (270g) ulei de masline (30g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 1145,77kJ / 272,49kcal, glucide: 39,55g, din care zaharuri: 0g, proteine: 6,39g, grasimi: 9,85g, din care acizi grasi saturati: 1,37g, fibre: 0g, sare: 0,53g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 3437,32kJ / 817,47kcal, glucide: 118,66g, din care zaharuri: 0g, proteine: 19,17g, grasimi: 29,57g, din care acizi grasi saturati: 4,11g, fibre: 0g, sare: 1,59g.

17. FOCCAIA CU PARMEZAN SI USTUROI 350G

aluat pizza (**gluten**) (270g) ulei de masline (30g) parmesan (**lapte**)(30g) usturoi (20g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 1156,81kJ / 275,4kcal, glucide: 35,84g, din care zaharuri: 0g, proteine: 8,47g, grasimi: 10,87g, din care acizi grasi saturati: 2,88g, fibre: 0,11g, sare: 0,67g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 4048,85kJ / 963,91kcal, glucide: 125,44g, din care zaharuri: 0g, proteine: 29,67g, grasimi: 38,07g, din care acizi grasi saturati: 10,11g, fibre: 0,4g, sare: 2,35g.

SALATA

18. SALATA LA ROGOJINI 350G

salata iceberg (70g) rosii (60g) castravete (50g) snitel de pui (oua, gluten) (100g) [produs congelat] ceapa rosie (20 g) crutoane (**gluten**) (20g) dressing(20g) busuioc

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 519,15kJ / 124,08kcal, glucide: 10,21g, din care zaharuri: 0,95g, proteine: 5,41g, grasimi: 6,22g, din care acizi grasi saturati: 0,21g, fibre: 0,85g, sare: 0,49g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 1765,14kJ / 421,9kcal, glucide: 37,96g, din care zaharuri: 3,23g, proteine: 18,4g, grasimi: 21,18g, din care acizi grasi saturati: 0,74g, fibre: 2,92g, sare: 1,67g.

19. SALATA CU FRUCTE DE MARE 300G

mix salata (90g) rosii cherry (30g) calamar (moluste)(40g) [produs congelat] midii (moluste) (40g) [produs congelat] scoici (moluste) (40 g) [produs congelat] scoici (moluste)(40g) [produs congelat] ulei de măsline, condiment

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 404,42kJ / 96,57kcal, glucide: 6,41g, din care zaharuri: 0,37g, proteine: 6,56g, grasimi: 4,77g, din care acizi grasi saturati: 0,78g, fibre: 0,13g, sare: 0,57g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 1213,27kJ / 289,73kcal, glucide: 20,35g, din care

zaharuri: 1,12g, proteine: 19,69g, grasimi: 14,31g, din care acizi grasi saturati: 2,36g, fibre: 0,39g, sare: 1,73g.

20. TIGAIE CU FRUCTE DE MARE 400G

sos pomodoro (100g) rosii cherry (60g) calamar (moluste)(40g) [produs congelat] midii (moluste) (40g) [produs congelat] scoici (moluste) (40 g) [produs congelat] scoici (moluste)(40g) [produs congelat] ceapa verde (30g) usturoi (30g) ardei iute, sare, piper

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 314,59kJ / 74,49kcal, glucide: 7,99g, din care zaharuri: 1,43g, proteine: 5,83g, grasimi: 1,34g, din care acizi grasi saturati: 0,29g, fibre: 0,65g, sare: 1,51g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 1258,37kJ / 297,98kcal, glucide: 37,73g, din care zaharuri: 5,75g, proteine: 23,32g, grasimi: 5,39g, din care acizi grasi saturati: 1,16g, fibre: 2,6g, sare: 6,04g.

21. SOMON IN CRUSTA DE SEMINTE CU BROCCOLI SI SOS DE LAMAIE CU CAPERE 200G/150/50

somon file (peste)(160g) [produs congelat] broccoli (150g) sos de lamaie cu capere (50g) mix de seminte (**susan, arahide cu coaja**) (20g) faina (**gluten**), piper, sare

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 589,29kJ / 141,25kcal, glucide: 5,19g, din care zaharuri: 0,52g, proteine: 10,44g, grasimi: 8,1g, din care acizi grasi saturati: 0,71g, fibre: 1,85g, sare: 0,47g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 2357,16kJ / 565,03kcal, glucide: 22,85g, din care zaharuri: 2,08g, proteine: 41,78g, grasimi: 32,41g, din care acizi grasi saturati: 2,85g, fibre: 7,41g, sare: 1,9g.

22. BROCCOLI 1000

broccoli (950g) unt (**lapte**) (50g) sare, piper

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 316,72kJ / 75,95kcal, glucide: 5,68g, din care zaharuri: 1,3g, proteine: 2,31g, grasimi: 3,61g, din care acizi grasi saturati: 0,06g, fibre: 3,1g, sare: 0,18g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 3198,93kJ / 767,11kcal, glucide: 70,65g, din care zaharuri: 13,2g, proteine: 23,35g, grasimi: 36,49g, din care acizi grasi saturati: 0,66g, fibre: 31,35g, sare: 1,9g.

23. SOS DE LAMAIE CU CAPERE 100G

lamaie (50g) portocala (20g) unt (**lapte**) (20g) capere

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 644,58kJ / 155,66kcal, glucide: 4,18g, din care zaharuri: 3,49g, proteine: 1,01g, grasimi: 13,26g, din care acizi grasi saturati: 0,02g, fibre: 0,8g, sare: 1g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 644,58kJ / 155,66kcal, glucide: 7,67g, din care zaharuri: 3,49g, proteine: 1,01g, grasimi: 13,26g, din care acizi grasi saturati: 0,02g, fibre: 0,8g, sare: 1g.

24. ANTRICOT DE VITA CU CEAPA CARAMELIZATA SI CARTOFI COPTI 300/200G

antricot vita (300g) cartofi (180g) ceapa caramelizata (20g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 737,14kJ / 176,91kcal, glucide: 6,33g, din care zaharuri: 0,48g, proteine: 11,21g, grasimi: 11,46g, din care acizi grasi saturati: 4,26g, fibre: 0,79g, sare: 2,16g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 3685,73kJ / 884,56kcal, glucide: 34,09g, din care zaharuri: 2,41g, proteine: 56,05g, grasimi: 57,33g, din care acizi grasi saturati: 21,31g, fibre: 3,96g, sare: 10,8g.

25. CEAPA CARAMELIZATA 500G

ceapa (400g) otet balsamic (40g) zahar (30g) vin rosu (30g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 327,94kJ / 77,28kcal, glucide: 12,58g, din care zaharuri: 6,08g, proteine: 0,08g, grasimi: 0,08g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 0,8g, sare: 0g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 1639,7kJ / 386,4kcal, glucide: 93,3g, din care zaharuri: 30,4g, proteine: 0,4g, grasimi: 0,4g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 4g, sare: 0g.

26. CARTOFI COPTI 1000G

cartofi (1000g) condiment

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 368,1kJ / 86,9kcal, glucide: 17,6g, din care zaharuri: 0,8g, proteine: 2g, grasimi: 0,1g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 2,2g, sare: 6g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 3681kJ / 869kcal, glucide: 184g, din care zaharuri: 8g, proteine: 20g, grasimi: 1g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 22g, sare: 60g.

27. COSTE DE PORC CU CARTOFI WEDGES SI SOS BARBEEQUE 400G/150/50

coaste porc (400g) cartofi wedges (150g) sos bbq (**gluten, mustar**) (50g) [agent de ingrosare (guma de xanthan E415), conservant (acid ascorbic E300), arome] bere neagra (30g) miere whiskey

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 693,45kJ / 165,9kcal, glucide: 2,65g, din care zaharuri: 4,86g, proteine: 13,24g, grasimi: 9,05g, din care acizi grasi saturati: 0,25g, fibre: 0,69g, sare: 0,22g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 4507,45kJ / 1078,41kcal, glucide: 48,87g, din care zaharuri: 31,64g, proteine: 86,06g, grasimi: 58,85g, din care acizi grasi saturati: 1,68g, fibre: 4,49g, sare: 1,45g.

28. CARTOFI WEDGES 500G

cartofi (400g) ulei de masline (100g) condiment

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 968kJ / 233,35kcal, glucide: 14,05g, din care zaharuri: 0,63g, proteine: 1,59g, grasimi: 18,3g, din care acizi grasi saturati: 2,37g, fibre: 1,74g, sare: 4,75g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 4888,42kJ / 1178,44kcal, glucide: 74,18g, din care zaharuri: 3,2g, proteine: 8,03g, grasimi: 92,44g, din care acizi grasi saturati: 12g, fibre: 8,8g, sare: 24g.

29. SOS BARBEQUE 100G

sos bbq (**gluten**, **mustar**) (100g) [agent de ingrosare (guma de xanthan E415), conservant (acid ascorbic E300), arome]

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 57,3kJ / 13,6kcal, glucide: -39,7g, din care zaharuri: 41,5g, proteine: 0,7g, grasimi: 0,4g, din care acizi grasi saturati: 0,1g, fibre: 0g, sare: 0,24g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 57,3kJ / 13,6kcal, glucide: 1,8g, din care zaharuri: 41,5g, proteine: 0,7g, grasimi: 0,4g, din care acizi grasi saturati: 0,1g, fibre: 0g, sare: 0,24g.

30. TIGAIE GRECEASCA CU PIURE CU TRUFE 200/150 G

piure trufat (150g) muschi porc (100g) ardei gras (80g) telemea de oaie (**lapte**) (30g) ceapa rosie (30 g) ardei iute

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 418,21kJ / 99,66kcal, glucide: 6,93g, din care zaharuri: 1,08g, proteine: 7,73g, grasimi: 3,79g, din care acizi grasi saturati: 0,28g, fibre: 1,24g, sare: 0,41g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 1672,86kJ / 398,66kcal, glucide: 32,08g, din care zaharuri: 4,34g, proteine: 30,94g, grasimi: 15,17g, din care acizi grasi saturati: 1,15g, fibre: 4,99g, sare: 1,65g.

31.PIURE CU TRUFE 500G

cartofi (400g) unt (**lapte**) (50g) **lapte** (30g) salsa trufe (20g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 584,46kJ / 139,95kcal, glucide: 14,52g, din care zaharuri: 0,64g, proteine: 1,98g, grasimi: 7,51g, din care acizi grasi saturati: 0,14g, fibre: 1,88g, sare: 4,8g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 2922,3kJ / 699,75kcal, glucide: 75,81g, din care zaharuri: 3,2g, proteine: 9,94g, grasimi: 37,55g, din care acizi grasi saturati: 0,72g, fibre: 9,4g, sare: 24g.

32. MIC DEJUN “LA ROGOJINI” 350G

cartofi wedges (90g) **oua** (80g) bacon (50g) [stabilizator (difosfati E 4450), conservant (nitrit de sodiu E250)]cascaval (**lapte**) (50g) mix salata (30 g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 702,48kJ / 168,63kcal, glucide: 7,39g, din care zaharuri: 0,55g, proteine: 9,01g, grasimi: 11g, din care acizi grasi saturati: 3,26g, fibre: 0,89g, sare: 0,55g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 2107,45kJ / 505,89kcal, glucide: 23,83g, din care zaharuri: 1,65g, proteine: 27,03g, grasimi: 33g, din care acizi grasi saturati: 9,78g, fibre: 2,68g, sare: 1,65g.

33. PLATOU RECE 300G

oua (80g) castravete (60g) sunca (50g) [agent de ingrosare (lactat de sodiu E325, guma de guar E 412), stabilizatori (difosfati E450 , trifosfati E 451), antioxidant (asorbat de sodiu), conservant (nitrit de sodiu E250)] cascaval (**lapte**) (50g) unt (**lapte**) (30 g) gem (30g) [regulatori de aciditate (acid citric E 330), conservanti (sorbit de potasiu E 202)] ulei de masline, sare, piper

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 755,12kJ / 181,6kcal, glucide: 2,86g, din care zaharuri: 4,35g, proteine: 8,17g, grasimi: 13,32g, din care acizi grasi saturati: 4,83g, fibre: 0,03g, sare: 0,32g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 2265,38kJ / 544,8kcal, glucide: 21,67g, din care zaharuri: 13,07g, proteine: 24,53g, grasimi: 39,98g, din care acizi grasi saturati: 14,5g, fibre: 0,09g, sare: 0,97g.

\

34. OMLETA QUATTRO FORMAGGI 300G

oua (120g) cascaval (**lapte**) (60g) gorgonzola (**lapte**) (50g) parmesan (**lapte**) (50g) sare,piper, ulei de floarea soarelui

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 1040,7kJ / 250,35kcal, glucide: 1,33g, din care zaharuri: 0,02g, proteine: 19,31g, grasimi: 18,63g, din care acizi grasi saturati: 6,37g, fibre: 0g, sare: 1,2g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 3122,11kJ / 751,05kcal, glucide: 4,06g, din care

zaharuri: 0,06g, proteine: 57,94g, grasimi: 55,89g, din care acizi grasi saturati: 19,11g, fibre: 0g, sare: 3,62g.

35. OMLETA CU SOMON 250G

oua (120g) broccoli (80g) file somon afumat (**peste**) (50g) sare, piper

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 544,02kJ / 130,52kcal, glucide: 2,38g, din care zaharuri: 0,44g, proteine: 10,98g, grasimi: 8,12g, din care acizi grasi saturati: 0,2g, fibre: 1,05g, sare: 0g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 1360,06kJ / 326,3kcal, glucide: 7,06g, din care zaharuri: 1,11g, proteine: 27,45g, grasimi: 20,32g, din care acizi grasi saturati: 0,5g, fibre: 2,64g, sare: 0g.

36. OMLETA SIMPLA

oua (120g) **lapte** (50g) mix salata (30g) sare, piper

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 453,03kJ / 108,66kcal, glucide: 2,49g, din care zaharuri: 0g, proteine: 8,87g, grasimi: 7,02g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 0g, sare: 0g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 906,06kJ / 217,32kcal, glucide: 4,99g, din care zaharuri: 0g, proteine: 17,75g, grasimi: 14,04g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 0g, sare: 0g.

37. OCHIURI SIMPLE 200G

oua (120g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 646,7kJ / 155,4kcal, glucide: 1,1g, din care zaharuri: 0g, proteine: 13g, grasimi: 11g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 0g, sare: 0g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 776,04kJ / 186,48kcal, glucide: 1,32g, din care zaharuri: 0g, proteine: 15,6g, grasimi: 13,2g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 0g, sare: 0g.

38.MIX SALATA 100G

salata verde (40g) baby spanac (30g) rucola (30g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 116,88kJ / 27,78kcal, glucide: 2,4g, din care zaharuri: 0,63g, proteine: 2,31g, grasimi: 0,42g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 1,32g, sare: 0,02g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 116,88kJ / 27,78kcal, glucide: 3,03g, din care zaharuri: 0,63g, proteine: 2,31g, grasimi: 0,42g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 1,32g, sare:

0,02g.

39. MBS 400G

mamaliga (200g) smantana (**lapte**) (120g) telemea vaca (**lapte**) (80g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 577,96kJ / 138,52kcal, glucide: 9,15g, din care zaharuri: 0,14g, proteine: 5,99g, grasimi: 8,6g, din care acizi grasi saturati: 1,58g, fibre: 0g, sare: 0g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 2311,84kJ / 554,08kcal, glucide: 37,16g, din care zaharuri: 0,56g, proteine: 23,96g, grasimi: 34,4g, din care acizi grasi saturati: 6,32g, fibre: 0g, sare: 0g.

40. OMLETA TARANEASCA 250G

oua (120g) bacon (50g) [stabilizator (difosfati E 4450), conservant (nitrit de sodiu E250)] ceapa (40g) ardei gras (40g) sare, piper

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 409,52kJ / 98,42kcal, glucide: 2,16g, din care zaharuri: 0,38g, proteine: 6,41g, grasimi: 6,85g, din care acizi grasi saturati: 0,53g, fibre: 0,43g, sare: 0g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 1023,8kJ / 246,06kcal, glucide: 6,36g, din care zaharuri: 0,96g, proteine: 16,04g, grasimi: 17,14g, din care acizi grasi saturati: 1,34g, fibre: 1,08g, sare: 0,01g.

41. CASCAL PANE 250G

cascaval (**lapte**) (200g) pesmet (**gluten**) (20g) **oua**, faina (**gluten**), sare, piper

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 1272,62kJ / 305,06kcal, glucide: 9,12g, din care zaharuri: 0,57g, proteine: 23,66g, grasimi: 18,98g, din care acizi grasi saturati: 12,1g, fibre: 0,36g, sare: 2,12g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 3181,57kJ / 762,67kcal, glucide: 24,25g, din care zaharuri: 1,44g, proteine: 59,15g, grasimi: 47,47g, din care acizi grasi saturati: 30,27g, fibre: 0,9g, sare: 5,3g.

42. OU BENEDICT 400G

sos olandez (**oua**, **lapte**) (100g) **oua** (80g) paine prajita (**gluten**) (70g) bacon (50g) [stabilizator (difosfati E 4450), conservant (nitrit de sodiu E250)] rosii uscate (50 g) unt (**lapte**) (50g) otet, sare, piper

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 1118,42kJ / 267,63kcal, glucide: 23,4g, din care

zaharuri: 1,19g, proteine: 9,15g, grasimi: 14,15g, din care acizi grasi saturati: 0,43g, fibre: 2,62g, sare: 0,24g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 4473,7kJ / 1070,52kcal, glucide: 98,38g, din care zaharuri: 4,76g, proteine: 36,6g, grasimi: 56,62g, din care acizi grasi saturati: 1,72g, fibre: 10,49g, sare: 0,98g.

43. SOS OLANDEZ 200G

galbenus de **ou** (130g) unt (**lapte**) (50g) suc de lamaie (20g) sare, piper

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 1485,35kJ / 359,44kcal, glucide: 2,67g, din care zaharuri: 0,63g, proteine: 10,49g, grasimi: 33,8g, din care acizi grasi saturati: 6,24g, fibre: 0,04g, sare: 0g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 2970,7kJ / 718,88kcal, glucide: 6,6g, din care zaharuri: 1,26g, proteine: 20,98g, grasimi: 67,6g, din care acizi grasi saturati: 12,48g, fibre: 0,08g, sare: 0g.

44. PENE / SPAGHETE CARBONARA 400G

paste (**gluten**) (200g) crema vegetala pentru gatit (soia) (90g) [maltodextrine, stabilizatori (gumă de guar E412, gumă din semințe de carruba E410), emulsifiant (lecitină din **soia** E322)] bacon (60g) [stabilizator (difosfati E 4450), conservant (nitrit de sodiu E250)] galbenus de **ou** (30g) parmesan (**lapte**)(20 g) sare, piper

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 1149,09kJ / 273,03kcal, glucide: 38,2g, din care zaharuri: 1,17g, proteine: 8,56g, grasimi: 9,03g, din care acizi grasi saturati: 2,71g, fibre: 0g, sare: 0,11g.

\

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 4596,39kJ / 1092,13kcal, glucide: 157,5g, din care zaharuri: 4,68g, proteine: 34,24g, grasimi: 36,13g, din care acizi grasi saturati: 10,87g, fibre: 0g, sare: 0,47g.

45. PENNE/SPAGHETE QUATTRO FORMAGGI 350G

paste (**gluten**) (150g) crema vegetala pentru gatit (**soia**) (80g) [maltodextrine, stabilizatori (gumă de guar E412, gumă din semințe de carruba E410), emulsifiant (lecitină din **soia** E322)] parmesan (**lapte**) (40g) gorgonzola (**lapte**) (40g) mortadella (40 g) [antioxidant (acid ascorbic E 300)] sare, piper

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 1305,79kJ / 311,27kcal, glucide: 33,09g, din care zaharuri: 1,14g, proteine: 12,76g, grasimi: 13,69g, din care acizi grasi saturati: 2,9g, fibre: 0g, sare: 1,63g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 4570,28kJ / 1089,46kcal, glucide: 119,82g, din care zaharuri: 4g, proteine: 44,68g, grasimi: 47,94g, din care acizi grasi saturati: 10,16g, fibre: 0g, sare: 5,72g.

46. PENNE/SPAGHETE MILANESE 400G

paste (**gluten**) (200g) sos pomodoro (100g) ciuperci (50g) sunca (50g) [agent de ingrosare (lactat de sodiu E325, guma de guar E 412), stabilizatori (difosfati E450 , trifosfati E 451), antioxidant (asorbat de sodiu), conservant (nitrit de sodiu E250)] sare,piper

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 790,36kJ / 186,16kcal, glucide: 38,1g, din care zaharuri: 1,21g, proteine: 5,78g, grasimi: 0,61g, din care acizi grasi saturati: 1,75g, fibre: 0,12g, sare: 0,12g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 3161,45kJ / 744,65kcal, glucide: 157,25g, din care zaharuri: 4,85g, proteine: 23,15g, grasimi: 2,45g, din care acizi grasi saturati: 7g, fibre: 0,5g, sare: 0,5g.

47. TAGLIATELE CU SOMON 400G

paste (**gluten**) (200g) crema vegetala pentru gatit (**soia**) (80g) [maltodextrine, stabilizatori (gumă de guar E412, gumă din semințe de carruba E410), emulsifiant (lecitină din **soia** E322)] file file somon afumat (**peste**) (60g) rosii cherry (40g), **parmesan (lactoza, ou)** (30g), ceapa verde (20 g) piper, sare

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 1055,23kJ / 250,13kcal, glucide: 38,82g, din care zaharuri: 1,15g, proteine: 8,53g, grasimi: 6,16g, din care acizi grasi saturati: 0,87g, fibre: 0,3g, sare: 0,62g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 4220,92kJ / 1000,55kcal, glucide: 159,91g, din care zaharuri: 4,62g, proteine: 34,13g, grasimi: 24,65g, din care acizi grasi saturati: 3,48g, fibre: 1,22g, sare: 2,5g.

48. TAGLIATELE CU FRUCTE DE MARE 400G

paste (**gluten**) (160g) calamar (moluste)(50g) [produs congelat] midii (moluste) (50g) [produs congelat] scoici (moluste)(50g) [produs congelat] crema vegetala pentru gatit (**soia**) (50 g) [maltodextrine, stabilizatori (gumă de guar E412, gumă din semințe de carruba E410), emulsifiant (lecitină din **soia** E322)] **parmesan (lactoza, ou)** (30g), sare, piper

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 1020,62kJ / 241,93kcal, glucide: 34,41g, din care zaharuri: 0,97g, proteine: 11,39g, grasimi: 6,08g, din care acizi grasi saturati: 2,2g, fibre: 0g, sare: 1,01g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 4082,48kJ / 967,74kcal, glucide: 141,57g, din care

zaharuri: 3,9g, proteine: 45,59g, grasimi: 24,34g, din care acizi grasi saturati: 8,8g, fibre: 0g, sare: 4,05g.

49. DRESSING 100G

ulei de masline (50g) suc de lamaie (30g) miere (20g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 2025,94kJ / 490,24kcal, glucide: 1,64g, din care zaharuri: 17,14g, proteine: 0,2g, grasimi: 46g, din care acizi grasi saturati: 6g, fibre: 0,16g, sare: 0g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 2025,94kJ / 490,24kcal, glucide: 18,78g, din care zaharuri: 17,14g, proteine: 0,2g, grasimi: 46g, din care acizi grasi saturati: 6g, fibre: 0,16g, sare: 0g.

50. PLATOU BRANZETURI 500G

brie (**lapte**)(70g) emmentaler (**lapte**) (70g) gorgonzola (**lapte**) (70g) feta (**lapte**) (70g) parmesan (**lapte**)(70 g) stafide (50g) **nuca** (50g) miere (50g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 1563,75kJ / 375,63kcal, glucide: 9,36g, din care zaharuri: 8,43g, proteine: 17,66g, grasimi: 25,74g, din care acizi grasi saturati: 11,58g, fibre: 1,06g, sare: 0,84g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 7818,78kJ / 1878,19kcal, glucide: 88,98g, din care zaharuri: 42,17g, proteine: 88,31g, grasimi: 128,71g, din care acizi grasi saturati: 57,93g, fibre: 5,3g, sare: 4,22g.

51. SALATA DE SOMON 400G

mix salata (100g) file file somon afumat (**peste**) (100g) focaccia (**gluten**) (100g) rosii cherry (80g) dressing(20 g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 614,03kJ / 146,85kcal, glucide: 11,41g, din care zaharuri: 0,18g, proteine: 7,23g, grasimi: 7,78g, din care acizi grasi saturati: 0,7g, fibre: 0,72g, sare: 0,78g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 2456,13kJ / 587,41kcal, glucide: 46,41g, din care zaharuri: 0,74g, proteine: 28,95g, grasimi: 31,13g, din care acizi grasi saturati: 2,83g, fibre: 2,9g, sare: 3,12g.

52. SALATA DE TON 300G

mix salata (100g) ton (**peste**) (80g) porumb (30g)masline (30g) dressing(30 g) ceapa rosie (30g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 433,6kJ / 103,88kcal, glucide: 3,35g, din care zaharuri: 0,67g, proteine: 8,06g, grasimi: 5,97g, din care acizi grasi saturati: 0,64g, fibre: 0,89g, sare: 1,07g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 1300,82kJ / 311,66kcal, glucide: 12,08g, din care zaharuri: 2,02g, proteine: 24,18g, grasimi: 17,92g, din care acizi grasi saturati: 1,92g, fibre: 2,67g, sare: 3,23g.

53. SALATA GRILL VITA 300G

muschi vita (70g) mix salata (70g) ardei gras (40g) rosii (30g) ciuperci (30 g) ceapa (30g) dressing(30g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 415,93kJ / 99,79kcal, glucide: 2,62g, din care zaharuri: 0,69g, proteine: 7,12g, grasimi: 6,32g, din care acizi grasi saturati: 1,14g, fibre: 0,57g, sare: 0,29g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 1247,8kJ / 299,38kcal, glucide: 9,95g, din care zaharuri: 2,07g, proteine: 21,37g, grasimi: 18,96g, din care acizi grasi saturati: 3,42g, fibre: 1,73g, sare: 0,87g.

54. SALATA CAESAR 300G

salata iceberg (100g) piept de pui (80g) rosii cherry (70g) dressing cesear (30 g) parmesan (**lactoza, ou**) crutoane(**gluten**)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 436,69kJ / 104,54kcal, glucide: 3,82g, din care zaharuri: 0,72g, proteine: 8,21g, grasimi: 5,76g, din care acizi grasi saturati: 1,14g, fibre: 0,8g, sare: 0,53g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 1310,07kJ / 313,62kcal, glucide: 13,64g, din care zaharuri: 2,18g, proteine: 24,64g, grasimi: 17,29g, din care acizi grasi saturati: 3,43g, fibre: 2,42g, sare: 1,61g.

55. SALATA GRECEASCA 300G

mix salata (80g) feta (**lapte**) (70g) rosii (50g) castravete (50g) ardei rosu gras (50 g) ceapa rosie (30g)masline (20g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 343,3kJ / 82,5kcal, glucide: 3,11g, din care zaharuri: 0,46g, proteine: 4,08g, grasimi: 5,63g, din care acizi grasi saturati: 3,32g, fibre: 0,6g, sare: 0,9g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 1201,58kJ / 288,77kcal, glucide: 12,5g, din care

zaharuri: 1,61g, proteine: 14,29g, grasimi: 19,71g, din care acizi grasi saturati: 11,62g, fibre: 2,11g, sare: 3,15g.

56. SALATA DE VINETE 150/50/30

vinete (100g) rosii (50g) ceapa rosie (30g) ulei de floarea soarelui (30g) usturoi (20 g) sare, piper

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 235,83kJ / 56,13kcal, glucide: 8,03g, din care zaharuri: 0,54g, proteine: 1,22g, grasimi: 1,49g, din care acizi grasi saturati: 0,14g, fibre: 1,74g, sare: 0,66g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 542,41kJ / 129,1kcal, glucide: 19,74g, din care zaharuri: 1,26g, proteine: 2,81g, grasimi: 3,43g, din care acizi grasi saturati: 0,33g, fibre: 4,01g, sare: 1,54g.

57. BORS DE PESTE LIPOVENESC 70/350

zeama de **peste** (130g) file de **peste** (70g) cartofi (50g) ceapa (30g) morcov (30 g) **telina** (30g) ardei gras (30g) rosii (20g) galbenus de **ou** (20g) otet leustean, sare

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 375,79kJ / 89,6kcal, glucide: 8,88g, din care zaharuri: 0,35g, proteine: 4,42g, grasimi: 3,72g, din care acizi grasi saturati: 0,94g, fibre: 0,71g, sare: 0,93g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 1578,34kJ / 376,33kcal, glucide: 38,79g, din care zaharuri: 1,49g, proteine: 18,58g, grasimi: 15,65g, din care acizi grasi saturati: 3,98g, fibre: 2,99g, sare: 3,92g.

58. CIORBA DE BURTA 90/350G

apa (260g) vita burta (90g) smantana (**lapte**) (50g) **oua** (20g) otet, usturoi, sare

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 285,27kJ / 68,62kcal, glucide: 1,24g, din care zaharuri: 0,11g, proteine: 4,35g, grasimi: 5,07g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 0,04g, sare: 0,04g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 1255,22kJ / 301,93kcal, glucide: 5,97g, din care zaharuri: 0,5g, proteine: 19,17g, grasimi: 22,33g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 0,2g, sare: 0,18g.

59. CIORBA DE VACUTA 70/350

apa (260g) vita burta (90g) smantana (**lapte**) (50g) **oua** (20g) otet, usturoi, sare

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 285,27kJ / 68,62kcal, glucide: 1,24g, din care zaharuri: 0,11g, proteine: 4,35g, grasimi: 5,07g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 0,04g, sare: 0,04g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 1255,22kJ / 301,93kcal, glucide: 5,97g, din care zaharuri: 0,5g, proteine: 19,17g, grasimi: 22,33g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 0,2g, sare: 0,18g.

60. CIORBA DE FASOLE CU AFUMATURA 70/350

apa (130g) afumatura (70g) fasole alba (70g) cartofi (40g) **telina** (30 g) morcov (30g) ceapa (20g) pasta de tomate

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 353,59kJ / 84,79kcal, glucide: 5,53g, din care zaharuri: 0,11g, proteine: 3,99g, grasimi: 4,75g, din care acizi grasi saturati: 2,98g, fibre: 1,7g, sare: 1,05g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 1414,38kJ / 339,19kcal, glucide: 22,6g, din care zaharuri: 0,46g, proteine: 15,97g, grasimi: 19,03g, din care acizi grasi saturati: 11,92g, fibre: 6,8g, sare: 4,2g.

61. CIORBA DE PERISOARE 70/350

apa (210g) carne tocata porc (70g) ceapa (30g) morcov (30g) **telina** (30 g) ardei gras (30g) pasta de tomate (20g) delikat legume [potentiatori de aroma (monoglutamat de sodiu E 621, 5-ribonucleotide disodice), maltodextrina.], sare

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 250,4kJ / 60,02kcal, glucide: 2,03g, din care zaharuri: 0,19g, proteine: 4,45g, grasimi: 3,6g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 0,41g, sare: 0,02g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 1051,7kJ / 252,12kcal, glucide: 9,36g, din care zaharuri: 0,82g, proteine: 18,71g, grasimi: 15,14g, din care acizi grasi saturati: 0,03g, fibre: 1,75g, sare: 0,11g.

62. CIORBA DE PUI A LA GREC 70/350

apa (160g) carne de pui(75g) smantana (**lapte**) (50g) morcov (30g) **oua** (30 g) **telina** (20g) ardei gras (20g) ceapa (20g) zeama lamaie, sare

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 280,88kJ / 67,33kcal, glucide: 2,01g, din care zaharuri: 0,19g, proteine: 5,23g, grasimi: 4,09g, din care acizi grasi saturati: 0,3g, fibre: 0,33g, sare: 0,47g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 1179,7kJ / 282,8kcal, glucide: 9,27g, din care zaharuri: 0,81g, proteine: 21,97g, grasimi: 17,21g, din care acizi grasi saturati: 1,28g, fibre: 1,42g, sare: 2,01g.

63. CIORBA DE LEGUME 350

apa (140g) cartofi (40g) **telina** (30g) ardei gras (30g) ceapa (30 g) pasta de tomate (20g) fasole verde (20g) mazare (20g) morcov (20g) bors

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 119,79kJ / 28,36kcal, glucide: 4,9g, din care zaharuri: 0,36g, proteine: 0,86g, grasimi: 0,17g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 1,11g, sare: 1,01g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 437,24kJ / 103,55kcal, glucide: 19,25g, din care zaharuri: 1,34g, proteine: 3,14g, grasimi: 0,65g, din care acizi grasi saturati: 0,03g, fibre: 4,07g, sare: 3,71g.

64. PLATOU „LA ROGOJINI” 800G

cartofi wedges (150g) pulpe de pui (120g) ceafa porc (120g) pastrama de oaie (120g) carnati dobrogeni (120 g) [corector de aciditate(glucono-delta-lactona E 575), antioxidant(acid ascorbic E 300), conservant(nitrit de sodiu E 250)] muraturi (120g) sos bbq (**gluten**, **mustar**) (50g) [agent de ingrosare (guma de xanthan E415), conservant (acid ascorbic E300), arome]

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 791,83kJ / 189,85kcal, glucide: 2,81g, din care zaharuri: 2,92g, proteine: 14,88g, grasimi: 11,8g, din care acizi grasi saturati: 0,21g, fibre: 0,55g, sare: 0,18g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 6334,71kJ / 1518,81kcal, glucide: 45,97g, din care zaharuri: 23,42g, proteine: 119,06g, grasimi: 94,41g, din care acizi grasi saturati: 1,68g, fibre: 4,47g, sare: 1,45g.

65. TOCHITURA DOBROGEANA CU MAMALIGA SI OU 200/200 G

mamaliga (200g) pulpa de porc (100g) carnati (60g) [corector de aciditate(glucono-delta-lactona E 575), antioxidant(acid ascorbic E 300), conservant(nitrit de sodiu E 250)] ciuperci (20g) sos pomodoro, pasta de tomate, sare, piper

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 516,95kJ / 123,55kcal, glucide: 7,74g, din care

zaharuri: 0,24g, proteine: 8,24g, grasimi: 6,5g, din care acizi grasi saturati: 2,56g, fibre: 0,05g, sare: 0,29g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 2067,82kJ / 494,22kcal, glucide: 31,95g, din care zaharuri: 0,96g, proteine: 32,96g, grasimi: 26,01g, din care acizi grasi saturati: 10,27g, fibre: 0,22g, sare: 1,18g.

66. TIGAIE PICANTA 300G

piept de pui (50g) muschi vita (50g) cotlet porc (50g) ardei rosu gras (30g) ciuperci (30 g) rosii (30g) ardei iute (20g) ceapa (20g) sos sweet chilli (20g) [stabilizatori (guma de xantan E 415), colorant (betacaroten), acidifiant (acid citric E 330), conservant (benzoat de sodiu, sorbat de potasiu E202)] sare, piper

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 463,94kJ / 110,56kcal, glucide: 2,42g, din care zaharuri: 1,59g, proteine: 13,16g, grasimi: 4,51g, din care acizi grasi saturati: 0,68g, fibre: 0,62g, sare: 0,2g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 1391,84kJ / 331,69kcal, glucide: 12,06g, din care zaharuri: 4,79g, proteine: 39,49g, grasimi: 13,53g, din care acizi grasi saturati: 2,05g, fibre: 1,86g, sare: 0,61g.

67. PORC LA GARNITA CU MBS 200/200 G

carne la garnita (200g) mbs (**lapte**)(200g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 770,85kJ / 185,45kcal, glucide: 7,85g, din care zaharuri: 0,7g, proteine: 6,65g, grasimi: 13,85g, din care acizi grasi saturati: 4,3g, fibre: 0g, sare: 0,9g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 3083,4kJ / 741,8kcal, glucide: 34,2g, din care zaharuri: 2,8g, proteine: 26,6g, grasimi: 55,4g, din care acizi grasi saturati: 17,2g, fibre: 0g, sare: 3,6g.

68. QUESADILA 250G/50G

lipie (**gluten**)(70g) piept de pui (50g) sos sweet chilli (50g) [stabilizatori (guma de xantan E 415), colorant (betacaroten), acidifiant (acid citric E 330), conservant (benzoat de sodiu, sorbat de potasiu E202)] mortadella (50g) [antioxidant (acid ascorbic E 300)] antioxidant (acid ascorbic E 300). ardei gras (30 g) cheddar (**lapte**) (30g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 859,47kJ / 205,06kcal, glucide: 14,26g, din care zaharuri: 4,07g, proteine: 11,71g, grasimi: 9,14g, din care acizi grasi saturati: 2,32g, fibre: 1,26g, sare: 2,49g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 2406,53kJ / 574,19kcal, glucide: 51,36g, din care

zaharuri: 11,42g, proteine: 32,8g, grasimi: 25,61g, din care acizi grasi saturati: 6,51g, fibre: 3,53g, sare: 6,99g.

69. SNITEL DE PUI 200G

piept de pui (180g) fulgi de porumb (5g) mix de seminte (**susan, arahide cu coaja**) (5g) faina (**gluten**) (5g) **oua**, sare, piper

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 581,6kJ / 138,01kcal, glucide: 4,06g, din care zaharuri: 0,15g, proteine: 21,5g, grasimi: 3,8g, din care acizi grasi saturati: 0,5g, fibre: 0,41g, sare: 0,63g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 1169,03kJ / 277,41kcal, glucide: 8,51g, din care zaharuri: 0,32g, proteine: 43,22g, grasimi: 7,64g, din care acizi grasi saturati: 1,02g, fibre: 0,84g, sare: 1,28g.

70. SNITEL DE PORC 200G

cotlet porc (180g) fulgi de porumb, mix de seminte (**susan, arahide cu coaja**), faina (**gluten**), **oua**, sare, piper

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 1033,81kJ / 247,46kcal, glucide: 4,06g, din care zaharuri: 0,15g, proteine: 25,53g, grasimi: 14,17g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 0,41g, sare: 0,18g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 2077,96kJ / 497,41kcal, glucide: 8,51g, din care zaharuri: 0,32g, proteine: 51,32g, grasimi: 28,49g, din care acizi grasi saturati: 0,01g, fibre: 0,84g, sare: 0,38g.

71.BURGER DE VITA 350/50/50

carne de vita (100g)chifla burger (**gluten**) (80g) cheddar (**lapte**) (50g) castraveti murati (50g) sos tartar(**ou**)(50 g) [stabilizatori (guma de xantan E 415), colorant (betacaroten), acidifiant (acid citric E 330), conservant (benzoat de sodiu, sorbat de potasiu E202)] sos bbq (**gluten, mustar**) (50g) [agent de ingrosare (guma de xanthan E415), conservant (acid ascorbic E300), arome] bacon (30g) [stabilizator (difosfati E 4450), conservant (nitrit de sodiu E250)] salata iceberg (20g) ceapa caramelizata (20g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 700,42kJ / 167,46kcal, glucide: 4,17g, din care zaharuri: 5,91g, proteine: 11,75g, grasimi: 8,7g, din care acizi grasi saturati: 3,61g, fibre: 0,85g, sare: 0,56g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 3151,92kJ / 753,6kcal, glucide: 45,42g, din care zaharuri: 26,61g, proteine: 52,89g, grasimi: 39,18g, din care acizi grasi saturati: 16,27g, fibre: 3,84g,

sare: 2,55g.

72. BURGER DE PORC 350/50/50

carne tocata porc (100g)chifla burger (**gluten**) (80g) cheddar (**lapte**) (50g) castraveti murati (50g) sos tartar(ou)(50 g) [stabilizatori (guma de xantan E 415), colorant (betacaroten), acidifiant (acid citric E 330), conservant (benzoat de sodiu, sorbat de potasiu E202)] sos bbq (**gluten, mustar**) (50g) [agent de ingrosare (guma de xanthan E415), conservant (acid ascorbic E300), arome] bacon (30g) [stabilizator (difosfati E 4450), conservant (nitrit de sodiu E250)]salata iceberg (20g) ceapa caramelizata (20g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 758,2kJ / 181,67kcal, glucide: 4,17g, din care zaharuri: 5,91g, proteine: 10,62g, grasimi: 10,78g, din care acizi grasi saturati: 2,66g, fibre: 0,85g, sare: 0,56g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 3411,91kJ / 817,53kcal, glucide: 45,42g, din care zaharuri: 26,61g, proteine: 47,79g, grasimi: 48,55g, din care acizi grasi saturati: 11,97g, fibre: 3,84g, sare: 2,55g.

73. PASTRAMA DE OAIE LA TIGAIE CU MAMALIGA SI MUJDEI 200/150

pastrama de oaie (200g) mamaliga (140g) vin alb, usturoi, sare, piper

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 968,99kJ / 233,07kcal, glucide: 7,21g, din care zaharuri: 0g, proteine: 12,22g, grasimi: 17,25g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 0g, sare: 0g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 3391,48kJ / 815,76kcal, glucide: 25,24g, din care zaharuri: 0g, proteine: 42,8g, grasimi: 60,4g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 0g, sare: 0g.

74. MUSCHI DE VITA CU SOS GORGONZOLA 200/1500 G

muschi vita (200g) crema vegetala pentru gatit (**soia**) (80g) [maltodextrine, stabilizatori (gumă de guar E412, gumă din semințe de carruba E410), emulsifiant (lecitină din **soia** E322)] gorgonzola (**lapte**) (50g) vin alb (20g) sare, piper

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 845,45kJ / 202,9kcal, glucide: 0,65g, din care zaharuri: 1,14g, proteine: 18,53g, grasimi: 13,5g, din care acizi grasi saturati: 2,61g, fibre: 0g, sare: 0,04g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 2959,08kJ / 710,16kcal, glucide: 6,28g, din care zaharuri: 4g, proteine: 64,88g, grasimi: 47,28g, din care acizi grasi saturati: 9,16g, fibre: 0g, sare: 0,17g.

75. FICATEI LA TIGAIE 200G

ficat de pui (180g) vin alb, usturoi, sare, piper

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 438,91kJ / 104,55kcal, glucide: 1g, din care zaharuri: 0g, proteine: 15,36g, grasimi: 4,33g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 0,05g, sare: 0,04g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 877,83kJ / 209,1kcal, glucide: 2,01g, din care zaharuri: 0g, proteine: 30,72g, grasimi: 8,66g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 0,1g, sare: 0,08g.

76. FICATEI LYONESSE 250G

ficat de pui (180g) sos pomodoro (50g) ceapa (20g) usturoi, sare, piper

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 388,47kJ / 92,42kcal, glucide: 2,35g, din care zaharuri: 0,76g, proteine: 12,23g, grasimi: 3,4g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 0,15g, sare: 0,16g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 1010,03kJ / 240,3kcal, glucide: 8,12g, din care zaharuri: 2g, proteine: 31,82g, grasimi: 8,86g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 0,4g, sare: 0,42g.

77. MUSCHI DE VITA 200G

muschi vita (200g) sare, piper

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 800,9kJ / 191,3kcal, glucide: 0g, din care zaharuri: 0g, proteine: 26g, grasimi: 9,7g, din care acizi grasi saturati: 3,5g, fibre: 0g, sare: 0g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 1601,8kJ / 382,6kcal, glucide: 0g, din care zaharuri: 0g, proteine: 52g, grasimi: 19,4g, din care acizi grasi saturati: 7g, fibre: 0g, sare: 0g.

78. PIEPT DE PUI 250G

piept de pui (250g) sare, piper, boia de ardei

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 479,44kJ / 113,58kcal, glucide: 0g, din care zaharuri: 0g, proteine: 22,5g, grasimi: 2,62g, din care acizi grasi saturati: 0,56g, fibre: 0g, sare: 0,5g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 1198,6kJ / 283,95kcal, glucide: 0g, din care zaharuri: 0g, proteine: 56,25g, grasimi: 6,55g, din care acizi grasi saturati: 1,4g, fibre: 0g, sare: 1,25g.

79. PULPE DE PUI DEZOSATE 250

pulpe dezosate (250g) sare, piper, boia de ardei

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 627,78kJ / 150,06kcal, glucide: 0,46g, din care zaharuri: 0g, proteine: 19,08g, grasimi: 7,98g, din care acizi grasi saturati: 3,22g, fibre: 0g, sare: 0g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 1569,45kJ / 375,15kcal, glucide: 1,17g, din care zaharuri: 0g, proteine: 47,72g, grasimi: 19,95g, din care acizi grasi saturati: 8,05g, fibre: 0g, sare: 0g.

80. CARNATI DOBROGENI 200G

carnati dobrogeni (200g) [corector de aciditate(glucono-delta-lactona E 575), antioxidant(acid ascorbic E 300), conservant(nitrit de sodiu E 250)] sare

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 827,7kJ / 197,9kcal, glucide: 1g, din care zaharuri: 0g, proteine: 24,4g, grasimi: 10,7g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 0g, sare: 0g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 1655,4kJ / 395,8kcal, glucide: 2g, din care zaharuri: 0g, proteine: 48,8g, grasimi: 21,4g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 0g, sare: 0g.

81. SOS GORGONZOLA 50G

gorgonzola (**lapte**) (20g) crema vegetala pentru gatit (**soia**) (20g) [maltodextrine, stabilizatori (gumă de guar E412, gumă din semințe de carruba E410), emulsifiant (lecitină din **soia** E322)] vin alb, sare, piper

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 887,92kJ / 214,24kcal, glucide: 1,44g, din care zaharuri: 2g, proteine: 9,44g, grasimi: 18,08g, din care acizi grasi saturati: 1,08g, fibre: 0g, sare: 0,08g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 443,96kJ / 107,12kcal, glucide: 1,72g, din care zaharuri: 1g, proteine: 4,72g, grasimi: 9,04g, din care acizi grasi saturati: 0,54g, fibre: 0g, sare: 0,04g.

82. SOS TAR-TAR 50G

maioneza (30g) [stabilizatori (guma de xantan E 415), colorant (betacaroten), acidifiant (acid citric E 330), conservant (benzoat de sodiu, sorbat de potasiu E202)]castraveti murati, ceapa verde, marar

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 229,44kJ / 55,48kcal, glucide: 1,82g, din care zaharuri: 0,2g, proteine: 0,72g, grasimi: 4,76g, din care acizi grasi saturati: 1,58g, fibre: 0,8g, sare: 0,64g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 114,72kJ / 27,74kcal, glucide: 1,01g, din care zaharuri: 0,1g, proteine: 0,36g, grasimi: 2,38g, din care acizi grasi saturati: 0,79g, fibre: 0,4g, sare:

0,32g.

83. SOS SWEET CHILLI 50G

sos sweet chilli (50g) [stabilizatori (guma de xantan E 415), colorant (betacaroten), acidifiant (acid citric E 330), conservant (benzoat de sodiu, sorbat de potasiu E202)]

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 451,8kJ / 106,4kcal, glucide: 4,2g, din care zaharuri: 21,4g, proteine: 0,4g, grasimi: 0,2g, din care acizi grasi saturati: 0,1g, fibre: 0,3g, sare: 0g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 225,9kJ / 53,2kcal, glucide: 12,8g, din care zaharuri: 10,7g, proteine: 0,2g, grasimi: 0,1g, din care acizi grasi saturati: 0,05g, fibre: 0,15g, sare: 0g.

84. MUJDEI 50G

usturoi (30g) ulei de floarea soarelui, apa, sare, piper

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 492,72kJ / 116,74kcal, glucide: 19,8g, din care zaharuri: 0g, proteine: 3,6g, grasimi: 2,3g, din care acizi grasi saturati: 0,22g, fibre: 1,2g, sare: 1,02g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 246,36kJ / 58,37kcal, glucide: 9,9g, din care zaharuri: 0g, proteine: 1,8g, grasimi: 1,15g, din care acizi grasi saturati: 0,11g, fibre: 0,6g, sare: 0,51g.

85. SOS LA ROGOJINI 900G

ulei de floarea soarelui (700g) apa (60g) oua (40g) ansoa(**peste**) (30g) usturoi (30 g) mustar (20g) [stabilizator (E 415 Gumă de xantan)] sos **soia** (20g) colorant (caramel amoniacal E150d), corector de aciditate (acid lactic E 270, acid citric E330)]sare, piper

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 379,25kJ / 91,83kcal, glucide: 1,25g, din care zaharuri: 0,08g, proteine: 1,73g, grasimi: 8,82g, din care acizi grasi saturati: 0,92g, fibre: 0,06g, sare: 0,1g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 3413,27kJ / 826,54kcal, glucide: 12,08g, din care zaharuri: 0,8g, proteine: 15,6g, grasimi: 79,4g, din care acizi grasi saturati: 8,28g, fibre: 0,6g, sare: 0,91g.

86. SALATA icre de crap (peste) (peste)STIUCA 100G

icre de stiuca (**peste**)(30g) ulei de floarea soarelui (20g)masline (20g) ceapa rosie, suc de lamaie, apa carbogazoasa

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 484,19kJ / 116,19kcal, glucide: 2,14g, din care

zaharuri: 0,66g, proteine: 9,02g, grasimi: 7,61g, din care acizi grasi saturati: 1,21g, fibre: 0,21g, sare: 0,6g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 484,19kJ / 116,19kcal, glucide: 2,8g, din care zaharuri: 0,66g, proteine: 9,02g, grasimi: 7,61g, din care acizi grasi saturati: 1,21g, fibre: 0,21g, sare: 0,6g.

87. SALATA ICRE DE CRAP 100G

icre de crap (**peste**) (30g) ulei de floarea soarelui (20g) masline (20g) ceapa rosie, suc de lamaie, apa carbogazoasa

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 828,56kJ / 200,73kcal, glucide: 3,4g, din care zaharuri: 0,66g, proteine: 2,03g, grasimi: 19,55g, din care acizi grasi saturati: 0,64g, fibre: 0,21g, sare: 0,6g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 828,56kJ / 200,73kcal, glucide: 4,06g, din care zaharuri: 0,66g, proteine: 2,03g, grasimi: 19,55g, din care acizi grasi saturati: 0,64g, fibre: 0,21g, sare: 0,6g.

88. SARAMURA DE CRAP CU MAMALIGA

crap (**peste**) (200g) ardei gras (30g) ceapa (30g) rosii (30g) ardei iute

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 380,28kJ / 90,64kcal, glucide: 1,57g, din care zaharuri: 0,24g, proteine: 12,09g, grasimi: 3,79g, din care acizi grasi saturati: 0,01g, fibre: 0,44g, sare: 0,06g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 1140,85kJ / 271,94kcal, glucide: 5,43g, din care zaharuri: 0,72g, proteine: 36,28g, grasimi: 11,38g, din care acizi grasi saturati: 0,03g, fibre: 1,34g, sare: 0,18g.

89. BIBAN DE MARE 100G

biban file (**peste**) (90g) lamaie sare piper

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 323,65kJ / 76,4kcal, glucide: 0,65g, din care zaharuri: 0,25g, proteine: 16,31g, grasimi: 0,84g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 0g, sare: 0,2g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 323,65kJ / 76,4kcal, glucide: 0,9g, din care zaharuri: 0,25g, proteine: 16,31g, grasimi: 0,84g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 0g, sare: 0,2g.

90. LUFAR100G

lufar (**peste**) (90g) lamaie sare piper

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 465,47kJ / 110,65kcal, glucide: 0,65g, din care zaharuri: 0,25g, proteine: 18,11g, grasimi: 3,84g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 0g, sare: 0,2g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 465,47kJ / 110,65kcal, glucide: 0,9g, din care zaharuri: 0,25g, proteine: 18,11g, grasimi: 3,84g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 0g, sare: 0,2g.

91.CHEFAL 100G

chefal (**peste**) (90g) lamaie sare piper

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 441,64kJ / 104,93kcal, glucide: 0,65g, din care zaharuri: 0,25g, proteine: 17,57g, grasimi: 3,45g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 0g, sare: 0,2g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 441,64kJ / 104,93kcal, glucide: 0,9g, din care zaharuri: 0,25g, proteine: 17,57g, grasimi: 3,45g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 0g, sare: 0,2g.

92. STAVRID 100G

stavrid (**peste**)(90g) lamaie sare piper

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 442,09kJ / 105,38kcal, glucide: 0,65g, din care zaharuri: 0,25g, proteine: 15,05g, grasimi: 4,62g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 0g, sare: 0,2g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 442,09kJ / 105,38kcal, glucide: 0,9g, din care zaharuri: 0,25g, proteine: 15,05g, grasimi: 4,62g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 0g, sare: 0,2g.

93. FILE CRAP DE DUNARE 100G

file crap (**peste**) de dunare (100g) sare piper

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 509,8kJ / 121,6kcal, glucide: 0g, din care zaharuri: 0g, proteine: 17,8g, grasimi: 5,6g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 0g, sare: 0g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 509,8kJ / 121,6kcal, glucide: 0g, din care zaharuri: 0g, proteine: 17,8g, grasimi: 5,6g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 0g, sare: 0g.

94.FILE SOMON DE DUNARE 100G

file somon de dunare (**peste**)(100g) sare piper

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 518kJ / 126kcal, glucide: 0g, din care zaharuri: 0g, proteine: 0g, grasimi: 14g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 0g, sare: 0g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 518kJ / 126kcal, glucide: 0g, din care zaharuri: 0g,

proteine: 0g, grasimi: 14g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 0g, sare: 0g.

95. MIDII IN SOS DE VIN 200G

midii (moluste) (180g) [produs congelat] usturoi vin alb sare piper oregano

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 391,53kJ / 92,4kcal, glucide: 7,17g, din care zaharuri: 0g, proteine: 13,8g, grasimi: 0,92g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 0,1g, sare: 0,08g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 783,06kJ / 184,81kcal, glucide: 14,34g, din care zaharuri: 0g, proteine: 27,6g, grasimi: 1,85g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 0,2g, sare: 0,17g.

96. MIDII LA PLITA 200G

midii (moluste) (180g) [produs congelat] usturoi vin alb sare piper oregano

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 391,53kJ / 92,4kcal, glucide: 7,17g, din care zaharuri: 0g, proteine: 13,8g, grasimi: 0,92g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 0,1g, sare: 0,08g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 783,06kJ / 184,81kcal, glucide: 14,34g, din care zaharuri: 0g, proteine: 27,6g, grasimi: 1,85g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 0,2g, sare: 0,17g.

97. RAPANE IN SOS DE VIN 200G

rapane (**moluste**) (180g) usturoi vin alb sare piper oregano

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 362,01kJ / 85,38kcal, glucide: 4,83g, din care zaharuri: 0,18g, proteine: 15,06g, grasimi: 0,38g, din care acizi grasi saturati: 0,18g, fibre: 0,82g, sare: 1,79g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 724,02kJ / 170,77kcal, glucide: 10,02g, din care zaharuri: 0,36g, proteine: 30,12g, grasimi: 0,77g, din care acizi grasi saturati: 0,36g, fibre: 1,64g, sare: 3,59g.

98. RAPANE LA PLITA 200G

rapane (**moluste**) (180g) usturoi vin alb sare piper oregano

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 362,01kJ / 85,38kcal, glucide: 4,83g, din care zaharuri: 0,18g, proteine: 15,06g, grasimi: 0,38g, din care acizi grasi saturati: 0,18g, fibre: 0,82g, sare: 1,79g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 724,02kJ / 170,77kcal, glucide: 10,02g, din care zaharuri: 0,36g, proteine: 30,12g, grasimi: 0,77g, din care acizi grasi saturati: 0,36g, fibre: 1,64g, sare:

3,59g.

99. SCOICI IN SOS DE VIN 1000G

scoici (moluste) (800g) [produs congelat] vin alb (110g) morcov (20g) ardei gras (20g) usturoi ardei iute

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 259,87kJ / 61,4kcal, glucide: 5,81g, din care zaharuri: 0,04g, proteine: 7,53g, grasimi: 0,84g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 0,13g, sare: 0,9g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 2520,75kJ / 595,66kcal, glucide: 56,84g, din care zaharuri: 0,48g, proteine: 73,08g, grasimi: 8,16g, din care acizi grasi saturati: 0,02g, fibre: 1,27g, sare: 8,75g.

100. HAMSIE PRAJITA 200G

hamsii (**peste**) (190g) faina (**gluten**) sare

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 1590,58kJ / 381,78kcal, glucide: 20,53g, din care zaharuri: 0g, proteine: 17,3g, grasimi: 25,6g, din care acizi grasi saturati: 0,01g, fibre: 0g, sare: 0g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 3181,16kJ / 763,57kcal, glucide: 41,06g, din care zaharuri: 0g, proteine: 34,61g, grasimi: 51,21g, din care acizi grasi saturati: 0,03g, fibre: 0g, sare: 0g.

101. BROCCOLI 150G

broccoli (140g) unt (**lapte**) sare

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 351,49kJ / 84,45kcal, glucide: 5,42g, din care zaharuri: 1,29g, proteine: 2,23g, grasimi: 4,71g, din care acizi grasi saturati: 0,06g, fibre: 3,08g, sare: 0g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 527,24kJ / 126,68kcal, glucide: 10,09g, din care zaharuri: 1,94g, proteine: 3,35g, grasimi: 7,07g, din care acizi grasi saturati: 0,09g, fibre: 4,62g, sare: 0g.

102. LEGUME LA GRATAR 200 G

dovlecel (40g) vinete (40g) ciuperci (40g) ardei gras (40g) ceapa (40 g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 134,41kJ / 31,86kcal, glucide: 4,5g, din care zaharuri: 0,82g, proteine: 1,4g, grasimi: 0,23g, din care acizi grasi saturati: 0,02g, fibre: 1,44g, sare: 0g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 268,83kJ / 63,73kcal, glucide: 10,64g, din care zaharuri: 1,64g, proteine: 2,8g, grasimi: 0,46g, din care acizi grasi saturati: 0,04g, fibre: 2,88g, sare: 0,01g.

103. OREZ BASMATI 200G

orez basmati (180g) unt (**lapte**) (20g) sare

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 1589,09kJ / 376,08kcal, glucide: 69,7g, din care zaharuri: 0g, proteine: 7,67g, grasimi: 7,4g, din care acizi grasi saturati: 0,18g, fibre: 0g, sare: 0g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 3178,18kJ / 752,16kcal, glucide: 139,4g, din care zaharuri: 0g, proteine: 15,34g, grasimi: 14,8g, din care acizi grasi saturati: 0,36g, fibre: 0g, sare: 0g.

104. CARTOFI COPTI CU BACON SI SMANTANA 200G

cartofi (120g) smantana (**lapte**) (50g) bacon (30g) [stabilizator (difosfati E 4450), conservant (nitrit de sodiu E250)] condiment

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 478,91kJ / 114,66kcal, glucide: 11,53g, din care zaharuri: 0,48g, proteine: 2,02g, grasimi: 6,2g, din care acizi grasi saturati: 0,39g, fibre: 1,32g, sare: 3,6g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 957,83kJ / 229,33kcal, glucide: 24,03g, din care zaharuri: 0,96g, proteine: 4,05g, grasimi: 12,41g, din care acizi grasi saturati: 0,78g, fibre: 2,64g, sare: 7,2g.

105. CARTOFI COPTI CU SMANTANA 200G

cartofi (120g) smantana (**lapte**) (50g) condiment

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 513,48kJ / 122,75kcal, glucide: 13,57g, din care zaharuri: 0,56g, proteine: 2,38g, grasimi: 5,95g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 1,55g, sare: 4,23g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 872,92kJ / 208,68kcal, glucide: 24,03g, din care zaharuri: 0,96g, proteine: 4,05g, grasimi: 10,12g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 2,64g, sare: 7,2g.

106. CARTOFI CU ROZMARIN 200G

cartofi (190g) rozmarin condiment

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 453,5kJ / 107,45kcal, glucide: 19,92g, din care zaharuri: 0,76g, proteine: 2,14g, grasimi: 0,85g, din care acizi grasi saturati: 0,37g, fibre: 4,22g, sare: 5,7g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 907,01kJ / 214,91kcal, glucide: 41,37g, din care zaharuri: 1,52g, proteine: 4,29g, grasimi: 1,71g, din care acizi grasi saturati: 0,74g, fibre: 8,44g, sare: 11,4g.

107. CARTOFI PRAJITI 200G

cartofi prajiti (200g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 1375kJ / 329kcal, glucide: 38g, din care zaharuri: 0g, proteine: 4g, grasimi: 17g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 4g, sare: 0g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 2750kJ / 658kcal, glucide: 76g, din care zaharuri: 0g, proteine: 8g, grasimi: 34g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 8g, sare: 0g.

108. PIURE CARTOFI 200G

cartofi (140g) lapte (40g) unt (lapte) (20g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 539,87kJ / 129,23kcal, glucide: 13,42g, din care zaharuri: 0,56g, proteine: 2,1g, grasimi: 6,87g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 1,54g, sare: 4,2g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 1079,74kJ / 258,46kcal, glucide: 27,96g, din care zaharuri: 1,12g, proteine: 4,2g, grasimi: 13,74g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 3,08g, sare: 8,4g.

109. SALATA DE ROSII 200G

rosii (190g) ulei de masline sare

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 178,77kJ / 42,93kcal, glucide: 3,7g, din care zaharuri: 0g, proteine: 0,85g, grasimi: 2,49g, din care acizi grasi saturati: 0,3g, fibre: 1,14g, sare: 0,95g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 357,54kJ / 85,86kcal, glucide: 7,41g, din care zaharuri: 0g, proteine: 1,71g, grasimi: 4,98g, din care acizi grasi saturati: 0,6g, fibre: 2,28g, sare: 1,9g.

110. SALATA DE CASTRAVETI 200G

castravete (190g) sare otet ulei de masline

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 55kJ / 13kcal, glucide: 2,2g, din care zaharuri: 0g, proteine: 0,6g, grasimi: 0,2g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 0g, sare: 0g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 104,5kJ / 24,7kcal, glucide: 4,18g, din care zaharuri: 0g, proteine: 1,14g, grasimi: 0,38g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 0g, sare: 0g.

111. SALATA ASORTATA

rosii (80g) castravete (80g) ardei gras (40g) sare ulei de masline

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 77,88kJ / 18,48kcal, glucide: 2,46g, din care zaharuri: 0,48g, proteine: 0,82g, grasimi: 0,2g, din care acizi grasi saturati: 0,02g, fibre: 0,82g, sare: 0g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 155,76kJ / 36,96kcal, glucide: 5,88g, din care zaharuri: 0,96g, proteine: 1,64g, grasimi: 0,4g, din care acizi grasi saturati: 0,04g, fibre: 1,64g, sare: 0,01g.

112. SALATA ASORTATA DE VARZA 200G

varza (160g) morcov (20g) ceapa marar sare ulei de masline otet

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 141,04kJ / 33,28kcal, glucide: 3,89g, din care zaharuri: 2,56g, proteine: 1,28g, grasimi: 0,16g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 0,43g, sare: 0g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 282,09kJ / 66,57kcal, glucide: 12,91g, din care zaharuri: 5,12g, proteine: 2,57g, grasimi: 0,32g, din care acizi grasi saturati: 0,01g, fibre: 0,87g, sare: 0g.

113. SALATA VERDE 200G

salata iceberg (180g) lamaie (20g) sare ulei de masline

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 79,66kJ / 18,89kcal, glucide: 1,82g, din care zaharuri: 1,06g, proteine: 1,01g, grasimi: 0,21g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 0,72g, sare: 0,22g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 159,32kJ / 37,78kcal, glucide: 5,76g, din care zaharuri: 2,12g, proteine: 2,02g, grasimi: 0,42g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 1,44g, sare: 0,45g.

114. SALATA ARDEI COPTI 200G

ardei capia (180g) ulei de floarea soarelui otet zahar sare

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 186,12kJ / 44,17kcal, glucide: 1,62g, din care zaharuri: 6,4g, proteine: 0,9g, grasimi: 0,52g, din care acizi grasi saturati: 0,2g, fibre: 1,89g, sare: 0,98g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 372,25kJ / 88,34kcal, glucide: 16,05g, din care zaharuri: 12,81g, proteine: 1,8g, grasimi: 1,04g, din care acizi grasi saturati: 0,41g, fibre: 3,78g, sare: 1,97g.

115. SALATA CASTRAVETI MURATI 200G

castraveti murati (200g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 85kJ / 20,2kcal, glucide: 3g, din care zaharuri: 0g, proteine: 1g, grasimi: 0,2g, din care acizi grasi saturati: 0,1g, fibre: 1,2g, sare: 1,2g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 170kJ / 40,4kcal, glucide: 6g, din care zaharuri: 0g, proteine: 2g, grasimi: 0,4g, din care acizi grasi saturati: 0,2g, fibre: 2,4g, sare: 2,4g.

116. SALATA MURATURI ASORTATE 200G

castraveti murati (60g) varza murata (60g) conopida (60g) morcov (20g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 151,87kJ / 36,23kcal, glucide: 3,69g, din care zaharuri: 0,6g, proteine: 1,23g, grasimi: 1,43g, din care acizi grasi saturati: 0,03g, fibre: 0,64g, sare: 0,36g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 303,74kJ / 72,46kcal, glucide: 8,58g, din care

zaharuri: 1,2g, proteine: 2,46g, grasimi: 2,86g, din care acizi grasi saturati: 0,06g, fibre: 1,28g, sare: 0,72g.

117. PAPANASI 300G

branza de vaci (**lapte**)(100g) faina (**gluten**) (60g) gem (50g) [regulatori de aciditate (acid citric E 330), conservanti (sorbit de potasiu E 202)] smantana (**lapte**) (50g) **oua** (30 g) zahar bicarbonat [bicarbonat de sodiu E500ii] coaja de lamaie esenta vanilie

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 903,4kJ / 214,54kcal, glucide: 17,67g, din care zaharuri: 12,68g, proteine: 8,11g, grasimi: 6,72g, din care acizi grasi saturati: 1,3g, fibre: 0,06g, sare: 0g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 2755,37kJ / 654,37kcal, glucide: 92,59g, din care zaharuri: 38,68g, proteine: 24,75g, grasimi: 20,5g, din care acizi grasi saturati: 3,98g, fibre: 0,21g, sare: 0g.

118. CLATITE CU DULCEATA DE AFINE 200G

lapte (100g) dulceata afine (40g) [regulatori de aciditate (acid citric E 330), conservanti (sorbit de potasiu E 202)] faina (**gluten**) (30g) **oua** (20g) zahar esenta vanilie

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 715,56kJ / 168,97kcal, glucide: 14,02g, din care zaharuri: 18,8g, proteine: 4,81g, grasimi: 2,04g, din care acizi grasi saturati: 0,04g, fibre: 0g, sare: 0g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 1431,13kJ / 337,94kcal, glucide: 65,64g, din care zaharuri: 37,6g, proteine: 9,63g, grasimi: 4,09g, din care acizi grasi saturati: 0,09g, fibre: 0g, sare: 0g.

119. CLATITE CU DULCEATA DE CAPSUNI 200G

lapte (100g) dulceata capsuni (40g) [regulatori de aciditate (acid citric E 330), conservanti (sorbit de potasiu E 202)] faina (**gluten**) (30g) **oua** (20g) zahar esenta vanilie

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 718,27kJ / 169,6kcal, glucide: 15,42g, din care zaharuri: 17,6g, proteine: 4,83g, grasimi: 2,02g, din care acizi grasi saturati: 0,04g, fibre: 0g, sare: 0g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 1436,55kJ / 339,2kcal, glucide: 66,04g, din care zaharuri: 35,2g, proteine: 9,67g, grasimi: 4,04g, din care acizi grasi saturati: 0,09g, fibre: 0g, sare: 0g.

120. CLATITE CU DULCEATA DE VISINE 200G

lapte (100g) dulceata visine (40g) [regulatori de aciditate (acid citric E 330), conservanti (sorbit de potasiu E 202)] faina (**gluten**) (30g) **oua** (20g) zahar esenta vanilie

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 718,27kJ / 169,6kcal, glucide: 17,02g, din care zaharuri: 16g, proteine: 4,83g, grasimi: 2,02g, din care acizi grasi saturati: 0,06g, fibre: 0g, sare: 0g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 1436,55kJ / 339,2kcal, glucide: 66,04g, din care zaharuri: 32g, proteine: 9,67g, grasimi: 4,04g, din care acizi grasi saturati: 0,13g, fibre: 0g, sare: 0g.

120. CLATITE CU DULCEATA DE VISINE 200G

lapte (100g) dulceata de fructe de padure (40g) [regulatori de aciditate (acid citric E 330), conservanti (sorbit de potasiu E 202)] faina (**gluten**) (30g) **oua** (20g) zahar esenta vanilie

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 678,89kJ / 160,34kcal, glucide: 13,62g, din care zaharuri: 17g, proteine: 4,87g, grasimi: 2,04g, din care acizi grasi saturati: 0,04g, fibre: 0g, sare: 0g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 1357,79kJ / 320,68kcal, glucide: 61,24g, din care zaharuri: 34g, proteine: 9,75g, grasimi: 4,08g, din care acizi grasi saturati: 0,09g, fibre: 0g, sare: 0g.

121. CHEESCAKE 150G

branza de vaci (**lapte**)(70g) biscuiti (**gluten**) (30g) crema vegetala pentru gatit (**soia**) (30g) [maltodextrine, stabilizatori (gumă de guar E412, gumă din semințe de carruba E410), emulsifiant (lecitină din **soia** E322)] dulceata de fructe de padure (20g) [regulatori de aciditate (acid citric E 330), conservanti (sorbit de potasiu E 202)] unt (**lapte**)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 535,3kJ / 127,88kcal, glucide: 0,78g, din care zaharuri: 9,98g, proteine: 6,4g, grasimi: 6,58g, din care acizi grasi saturati: 2,31g, fibre: 0g, sare: 0,04g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 802,95kJ / 191,83kcal, glucide: 16,15g, din care zaharuri: 14,97g, proteine: 9,6g, grasimi: 9,87g, din care acizi grasi saturati: 3,47g, fibre: 0g, sare: 0,06g.

122. STRUDEL CU MERE SI STAFIDE, INGHETATA SI CREMA DE VANILIE 200G

foietaj(ou, **gluten**)(60g) inghetata (**lapte**) (50g) [mulsifiant (mono- si digliceride ale acizilor grasi E 471), stabilizatori (guma guar E 412, caragenan E 407), colorant (caroten)] mere (40g) crema de vanilie (**lapte**) (30g) stafide (20 g) scortisoara (g) zahar

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 1182,92kJ / 282,84kcal, glucide: 25,23g, din care zaharuri: 7,75g, proteine: 3,72g, grasimi: 14,86g, din care acizi grasi saturati: 1,87g, fibre: 1,15g, sare: 0g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 2365,84kJ / 565,68kcal, glucide: 65,96g, din care zaharuri: 15,5g, proteine: 7,44g, grasimi: 29,72g, din care acizi grasi saturati: 3,75g, fibre: 2,3g, sare:

0g.

123. PLATOU CU FRUCTE 1000 G

pepene (200g) mere (200g) struguri (200g) portocala (200g) compot de piersici (200 g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 244,05kJ / 57,6kcal, glucide: 5,06g, din care zaharuri: 7,86g, proteine: 0,58g, grasimi: 0,12g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 1,26g, sare: 0,01g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 2440,54kJ / 576,08kcal, glucide: 129,2g, din care zaharuri: 78,6g, proteine: 5,82g, grasimi: 1,2g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 12,6g, sare: 0,1g.

124. Cocosel de munte la ceaun cu cartofi copti si mujdei 350 G

cocosel de munte la ceaun (250g) cartofi (100g) mujdei (50g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 551,98kJ / 131,45kcal, glucide: 6,97g, din care zaharuri: 0,32g, proteine: 13,78g, grasimi: 5,07g, din care acizi grasi saturati: 1,35g, fibre: 0,7g, sare: 2,5g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 2207,95kJ / 525,82kcal, glucide: 29,21g, din care zaharuri: 1,3g, proteine: 55,12g, grasimi: 20,31g, din care acizi grasi saturati: 5,4g, fibre: 2,82g, sare: 10g.

125. Salata cruda de dovlecel 300g

baby spanac (100g) dovlecel (70g) morcov (40g) ardei gras (40g) dressing iaurt (30 g) mix de seminte (10g) seminte dovleac (10g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 339,28kJ / 81,56kcal, glucide: 3,54g, din care zaharuri: 0,32g, proteine: 3,79g, grasimi: 5,38g, din care acizi grasi saturati: 0,01g, fibre: 1,24g, sare: 0g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 1017,84kJ / 244,68kcal, glucide: 11,59g, din care zaharuri: 0,96g, proteine: 11,38g, grasimi: 16,14g, din care acizi grasi saturati: 0,04g, fibre: 3,73g, sare: 0,01g.

126. Guacamole cu nachos 150/50 g

avocado (100g) tortilla chips (**gluten**) (50g) rosii (30g) ceapa rosie ardei iute (5g) suc de lamaie ulei de masline

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 955,2kJ / 229,4kcal, glucide: 19,19g, din care zaharuri: 1,07g, proteine: 3,02g, grasimi: 14,29g, din care acizi grasi saturati: 1,62g, fibre: 3,81g, sare: 3,97g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 1910,41kJ / 458,81kcal, glucide: 40,52g, din care zaharuri: 2,14g, proteine: 6,05g, grasimi: 28,58g, din care acizi grasi saturati: 3,25g, fibre: 7,63g, sare:

7,94g.

127. Ceafa de porc 250g

ceafa porc (250g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 940,5kJ / 225,5kcal, glucide: 0g, din care zaharuri: 0g, proteine: 24,2g, grasimi: 14,3g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 0g, sare: 0g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 2351,25kJ / 563,75kcal, glucide: 0g, din care zaharuri: 0g, proteine: 60,5g, grasimi: 35,75g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 0g, sare: 0g.

128.Sos Tartar 50g

maioneza (**oua**) (20g) [stabilizatori (guma de xantan E 415), colorant (betacaroten), acidifiant (acid citric E 330), conservant (benzoat de sodiu, sorbat de potasiu E202)] castraveti murati, ceapa verde, marar

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 200,34kJ / 48,24kcal, glucide: 2,64g, din care zaharuri: 0,42g, proteine: 1g, grasimi: 3,26g, din care acizi grasi saturati: 1,08g, fibre: 1,26g, sare: 1,16g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 100,17kJ / 24,12kcal, glucide: 1,53g, din care zaharuri: 0,21g, proteine: 0,5g, grasimi: 1,63g, din care acizi grasi saturati: 0,54g, fibre: 0,63g, sare: 0,58g.

129.Sos Gorgonzola 50g

gorgonzola (**lapte**) (30g) sos vegetal (**soia**) [maltodextrine, stabilizatori (gumă de guar E412, gumă din semințe de carruba E410), emulsifiant (lecitină din soia E322)], vin alb, sare, piper

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 1101,28kJ / 265,68kcal, glucide: 0,97g, din care zaharuri: 1,11g, proteine: 14,13g, grasimi: 22,31g, din care acizi grasi saturati: 0,6g, fibre: 0g, sare: 0,04g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 495,58kJ / 119,56kcal, glucide: 0,94g, din care zaharuri: 0,5g, proteine: 6,36g, grasimi: 10,04g, din care acizi grasi saturati: 0,27g, fibre: 0g, sare: 0,02g.

130. Sos sweet-chilli 50g

chilli (35g) usturoi, zahar

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 421,42kJ / 99,22kcal, glucide: 12,12g, din care zaharuri: 10g, proteine: 2,24g, grasimi: 0,1g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 0,4g, sare: 0,34g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 210,71kJ / 49,61kcal, glucide: 11,06g, din care zaharuri: 5g, proteine: 1,12g, grasimi: 0,05g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 0,2g, sare: 0,17g.

131. Mujdei 50g

ulei (30g) usturoi (20g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 501,14kJ / 119,82kcal, glucide: 13,2g, din care zaharuri: 0g, proteine: 2,4g, grasimi: 6,2g, din care acizi grasi saturati: 0,66g, fibre: 0,8g, sare: 0,68g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 250,57kJ / 59,91kcal, glucide: 6,6g, din care zaharuri: 0g, proteine: 1,2g, grasimi: 3,1g, din care acizi grasi saturati: 0,33g, fibre: 0,4g, sare: 0,34g.

132. Sos la rogojini 50g

oua, ansoa (**peste**), **mustar** [stabilizatori (guma de xantan E 415), colorant (betacaroten), acidifiant (acid citric E 330), conservant (benzoat de sodiu, sorbat de potasiu E202)], sos **soia** [colorant (caramel amoniacal E150d), corector de aciditate (acid lactic E 270, acid citric E330)], usturoi, ulei

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 517,54kJ / 123,94kcal, glucide: 4,46g, din care zaharuri: 0,8g, proteine: 9,2g, grasimi: 7,3g, din care acizi grasi saturati: 0,68g, fibre: 0,2g, sare: 0,56g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 258,77kJ / 61,97kcal, glucide: 2,63g, din care zaharuri: 0,4g, proteine: 4,6g, grasimi: 3,65g, din care acizi grasi saturati: 0,34g, fibre: 0,1g, sare: 0,28g.

133. Chifle 70g

chifla (**gluten**) (70g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 706,7kJ / 167,4kcal, glucide: 29,5g, din care zaharuri: 0g, proteine: 3,8g, grasimi: 3,8g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 0g, sare: 0g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 494,69kJ / 117,18kcal, glucide: 20,65g, din care zaharuri: 0g, proteine: 2,66g, grasimi: 2,66g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 0g, sare: 0g.

134. Ardei iute

ardei iute

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 119,9kJ / 28,5kcal, glucide: 4,8g, din care zaharuri: 0g, proteine: 0,8g, grasimi: 0,3g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 1,7g, sare: 1,8g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 11,99kJ / 2,85kcal, glucide: 0,48g, din care zaharuri: 0g, proteine: 0,08g, grasimi: 0,03g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 0,17g, sare: 0,18g.

135. Smantana 50g

smantana (**lapte**) (50g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 862,4kJ / 208,8kcal, glucide: 3,9g, din care zaharuri: 0g, proteine: 3,3g, grasimi: 20g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 0g, sare: 0g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 431,2kJ / 104,4kcal, glucide: 1,95g, din care zaharuri: 0g, proteine: 1,65g, grasimi: 10g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 0g, sare: 0g.

136. Tagliatelle cu trufe 280g

paste (gluten) (200g) salsa trufe (20g) **unt (lactoza)** (50g) sare (3g) piper (3g) **parmesan (ou, lactoza)** (45g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 1593,3kJ / 379,92kcal, glucide: 43,8g, din care zaharuri: 2,11g, proteine: 13,47g, grasimi: 16,3g, din care acizi grasi saturati: 3,21g, fibre: 1,99g, sare: 1,13g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 5114,5kJ / 1219,56kcal, glucide: 140,63g, din care zaharuri: 6,8g, proteine: 43,25g, grasimi: 52,35g, din care acizi grasi saturati: 10,32g, fibre: 6,4g, sare: 3,63g.

137. Tagliatelle cu creveti 400g

paste (gluten) (200g) **creveti (crustacee)** (120g) rosii confiate (40g) **nuci** (20g) zucchini (60g), **parmesan (lactoza, ou)** (30g), **unt (lactoza)** (20g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 1110,16kJ / 263,48kcal, glucide: 35,99g, din care zaharuri: 1,8g, proteine: 13,59g, grasimi: 6,62g, din care acizi grasi saturati: 0,2g, fibre: 2,75g, sare: 0,05g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 5106,74kJ / 1212,04kcal, glucide: 165,58g, din care zaharuri: 8,3g, proteine: 62,52g, grasimi: 30,48g, din care acizi grasi saturati: 0,96g, fibre: 12,66g, sare: 0,24g.

138. Platou salamuri si branzeturi italienesti 500g

salam napoli (50g) [antioxidant (E 300 Acid ascorbic), conservant (E 250 Nitrit de sodiu)], salam napoli picant (50g) [gelifiant (E 401 Alginat de sodiu), antioxidant (E 301 Ascorbat de sodiu), prosciutto crudo (50g) prosciutto cotto (50g) conservanti (E 252 Nitrat de potasiu, E 250 Nitrit de sodiu, E 620 Acid glutamic, E 629 Guanilat de calciu, E 249-250 Nitriti, E 450 Difosfați, E 459 Beta-ciclodextrină, E 300 Acid ascorbic, E 309 Delta-tocoferol)] **parmesan (lactoza, ou)** (40g) **brie (lactoza)** (40g) **gorgonzola (lactoza)** (40g) masline (30g) **nuca** (10g) struguri (10g) **biscuiti (gluten)** (20g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 1344,68kJ / 323,9kcal, glucide: 5,35g, din care zaharuri: 0,53g, proteine: 18,58g, grasimi: 25,14g, din care acizi grasi saturati: 6,82g, fibre: 0,92g, sare: 1,17g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 5244,28kJ / 1263,21kcal, glucide: 20,88g, din care zaharuri: 2,09g, proteine: 72,49g, grasimi: 98,05g, din care acizi grasi saturati: 26,63g, fibre: 3,62g, sare: 4,59g.

139. Salata caesar cu creveti 400g

creveti (crustacee) (80g) salata (100g) rosii (70g) **crutoane (gluten)** (40g) **parmesan (lactoza, ou)** dressing (30g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 517,21kJ / 122,5kcal, glucide: 11,85g, din care zaharuri: 0,81g, proteine: 13,17g, grasimi: 2,18g, din care acizi grasi saturati: 0,27g, fibre: 1,38g, sare: 0,32g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 1861,98kJ / 441,01kcal, glucide: 42,67g, din care zaharuri: 2,92g, proteine: 47,42g, grasimi: 7,85g, din care acizi grasi saturati: 1g, fibre: 5g, sare: 1,16g.

140. Quesadilla de pui cu cartofi prajiti 250g/150g/50g

lipie (gluten)(70g) piept de pui (50g) sos sweet chilli (50g) [stabilizatori (guma de xantan E 415), colorant (betacaroten), acidifiant (acid citric E 330), conservant (benzoat de sodiu, sorbat de potasiu E202)] mortadella (50g) [antioxidant (acid ascorbic E 300)] antioxidant (acid ascorbic E 300). ardei gras (30 g) **cheddar (lapte)** (30g), cartofi prajiti (150g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 1042,99kJ / 249,16kcal, glucide: 25,44g, din care zaharuri: 2,48g, proteine: 9,01g, grasimi: 11,87g, din care acizi grasi saturati: 1,5g, fibre: 2,23g, sare: 1,62g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 4484,87kJ / 1071,41kcal, glucide: 109,41g, din care zaharuri: 10,7g, proteine: 38,77g, grasimi: 51,05g, din care acizi grasi saturati: 6,48g, fibre: 9,62g, sare: 6,99g.

141. Platou pescaresc 550g

peste afumat (100g) **peste marinat** (100g) **zacusca de crap (peste)** (100g) **icre de crap** (100g) ceapa rosie (50 g) masline kalamata (50g) lamaie (50g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 950,2kJ / 228,91kcal, glucide: 8,36g, din care zaharuri: 0,6g, proteine: 8,06g, grasimi: 18,1g, din care acizi grasi saturati: 1,52g, fibre: 0,15g, sare: 16,09g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 5226,1kJ / 1259,05kcal, glucide: 46g, din care zaharuri: 3,35g, proteine: 44,35g, grasimi: 99,55g, din care acizi grasi saturati: 8,4g, fibre: 0,85g, sare: 88,5g.

142. Zacusca de crap 100g

zacusca de crap (peste)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 748,93kJ / 180,31kcal, glucide: 8,55g, din care zaharuri: 0g, proteine: 5,23g, grasimi: 13,91g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 0g, sare: 0,9g.

143. Scrumbie de Dunare pe plita

scrumbie (peste) (200g-400g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 1057kJ / 254kcal, glucide: 0g, din care zaharuri: 0g, proteine: 23g, grasimi: 18g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 0g, sare: 0g.

144. Caras de Dunare prajit crocant

caras (peste) (200g-400g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 367,5kJ / 87kcal, glucide: 0g, din care zaharuri: 0g, proteine: 17,7g, grasimi: 1,8g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 0g, sare: 0g.

145. Platou fructe de mare 550g

caracatita baby (moluste), inele calamar (moluste), scoici (moluste), midii (moluste), rapane (moluste), creveti (moluste), sos lamaie, vin alb (dioxid de sulf si sulfiti), usturoi

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 488,16kJ / 115,47kcal, glucide: 9,82g, din care zaharuri: 1,26g, proteine: 14,38g, grasimi: 2,06g, din care acizi grasi saturati: 0,52g, fibre: 0,02g, sare: 0,5g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 3148,69kJ / 744,8kcal, glucide: 63,35g, din care zaharuri: 8,18g, proteine: 92,78g, grasimi: 13,32g, din care acizi grasi saturati: 3,4g, fibre: 0,18g, sare: 3,28g.

146. Tarta cu fructe de padure si crema de vanilie 120g tarta cu fructe de padure si crema de vanilie (ou, lapte, gluten)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 862.57 kJ / 206.16 kcal, glucide: 28.06 g din care zaharuri: 9.9 g, proteine: 1.8 g, grasimi: 9.43 g din care acizi grasi saturati: 5.84 g, sare: 0.08 g.

147. Storceag somn 90g / 350g

file somn (peste), telina, ardei gras, cartofi, marar, morcov, ceapa, smantana (lactoza), oua

Informatii nutritionale 100g Valoare energetica: 820,93kJ / 196,31kcal, glucide: 14,99g, din care zaharuri: 0,11g, grasimi: 10,61g, din care acizi grasi saturati: 2,09g, sare: 1,08g.