

1. CIORBA PERISOARE 350G

INGREDIENTE: carne tocata porc (50g) oua (12g) morcov (25g) ceapa (25g) telina (25 g) pasta de tomate (70g) orez (20g) bors (100g) leustean (10g) ardei gras (20g) apa (250g) sare (3g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 186,06kJ / 44,45kcal, glucide: 3,05g, din care zaharuri: 0,13g, proteine: 2,83g, grasimi: 2,19g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 0,26g, sare: 0,24g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 651,23kJ / 155,6kcal, glucide: 10,7g, din care zaharuri: 0,47g, proteine: 9,93g, grasimi: 7,69g, din care acizi grasi saturati: 0,01g, fibre: 0,94g, sare: 0,87g.

2. SALATA RUCOLA CU ARDEI GRAS + SOS GRECESC 20G

INGREDIENTE: rucola (10g) ardei gras (10g) ulei de masline (5g) zeama lamaie (2g) sare (1 g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 700,4kJ / 169,85kcal, glucide: 1,05g, din care zaharuri: 1,75g, proteine: 1,35g, grasimi: 16,75g, din care acizi grasi saturati: 2,15g, fibre: 1,2g, sare: 1,35g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 140,08kJ / 33,97kcal, glucide: 0,21g, din care zaharuri: 0,35g, proteine: 0,27g, grasimi: 3,35g, din care acizi grasi saturati: 0,43g, fibre: 0,24g, sare: 0,27g.

3. CHIFTELE 50G

INGREDIENTE: carne tocata porc (40g) ceapa (5g) oua (6g) patrunjel (2g) marar (2 g) usturoi (2g) sare (1,5g) piper (1,5g) pesmet (3g)(poate contine urme de soia, susan si lapte) faina (8g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 1022,62kJ / 244,46kcal, glucide: 14,02g, din care zaharuri: 0,28g, proteine: 17,54g, grasimi: 12,88g, din care acizi grasi saturati: 0,08g, fibre: 0,46g, sare: 2,42g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 511,31kJ / 122,23kcal, glucide: 7,01g, din care zaharuri: 0,14g, proteine: 8,77g, grasimi: 6,44g, din care acizi grasi saturati: 0,04g, fibre: 0,23g, sare: 1,21g.

4. CIORBA DE FASOLE BOABE 350G

INGREDIENTE: fasole uscata (50g) ceapa (20g) telina (15g) morcov (20g) ardei gras (15 g) bulion (70g) marar (0,1g) sare (3g) cimbru (3g) apa (250g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 138,31kJ / 32,62kcal, glucide: 5,89g, din care zaharuri: 0,08g, proteine: 1,72g, grasimi: 0,12g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 0,32g, sare: 0,25g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 484,11kJ / 114,17kcal, glucide: 20,63g, din care zaharuri: 0,28g, proteine: 6,03g, grasimi: 0,45g, din care acizi grasi saturati: 0,01g, fibre: 1,12g, sare: 0,89g.

5. SARMALE DE POST 350G

INGREDIENTE: varza murata (450g) orez (35g) ulei (25g) pasta de tomate (10g) morcov (20 g) ceapa (40g) ciuperci conserva (10g)[acidifiant (E330), antioxidant (E300)] piper boabe (0,2g) piper macinat (0,3g) sare (2g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 377,89kJ / 90,99kcal, glucide: 4,37g, din care zaharuri: 1,53g, proteine: 1,02g, grasimi: 6,98g, din care acizi grasi saturati: 0,4g, fibre: 0,16g, sare: 0,13g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 1322,64kJ / 318,47kcal, glucide: 15,31g, din care zaharuri: 5,36g, proteine: 3,6g, grasimi: 24,45g, din care acizi grasi saturati: 1,43g, fibre: 0,59g, sare: 0,48g.

6. TOCANITA DE CIUPERCI 300G

INGREDIENTE: ciuperci champinion (200g) ceapa (100g) ardei gras (150g) pasta de tomate (70g) marar (10 g) sare (3g) piper (0,5g) ulei de floarea soarelui (15g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 151,74kJ / 36,05kcal, glucide: 3,7g, din care zaharuri: 1,34g, proteine: 1,76g, grasimi: 0,73g, din care acizi grasi saturati: 0,05g, fibre: 1,11g, sare: 0,28g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 455,24kJ / 108,15kcal, glucide: 11,11g, din care zaharuri: 4,02g, proteine: 5,28g, grasimi: 2,19g, din care acizi grasi saturati: 0,17g, fibre: 3,34g, sare: 0,85g.

7. SALATA DE CIUPERCI CU MAIONEZA 40G

INGREDIENTE: ciuperci conserva (30g)[acidifiant (E330), antioxidant (E300)] maioneza (10g) sare (0,2g) usturoi (0,5g) marar (5 g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 136,35kJ / 32,7kcal, glucide: 1,3g, din care zaharuri: 0,17g, proteine: 1,87g, grasimi: 2,05g, din care acizi grasi saturati: 0,62g, fibre: 0,25g, sare: 0,17g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 54,54kJ / 13,08kcal, glucide: 0,52g, din care zaharuri: 0,07g, proteine: 0,75g, grasimi: 0,82g, din care acizi grasi saturati: 0,25g, fibre: 0,1g, sare: 0,07g.

8. MEDALION DE SOMON CU SOS DE BUSUIOC SI VIN ALB 170G

INGREDIENTE: somon (200g) zeama lamaie (2g) vin alb (2g) busuioc (3g) sare (1 g) unt (5g)(lapte)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 866,07kJ / 208,1kcal, glucide: 0,11g, din care zaharuri: 0,02g, proteine: 18,82g, grasimi: 14,67g, din care acizi grasi saturati: 1,59g, fibre: 0,02g, sare: 0,22g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 1472,33kJ / 353,77kcal, glucide: 0,2g, din care zaharuri: 0,04g, proteine: 32,01g, grasimi: 24,95g, din care acizi grasi saturati: 2,71g, fibre: 0,04g, sare: 0,39g.

9. PIEPT DE PUI IN BACON 130G

INGREDIENTE: piept de pui (130g) bacon (20g)[conservant (E250)](urme de soia, gluten, mustar, lactoza, telina si susan) sare (1g) piper (0,3g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 451,43kJ / 107,17kcal, glucide: 0,08g, din care zaharuri: 0g, proteine: 19,35g, grasimi: 3,26g, din care acizi grasi saturati: 0,82g, fibre: 0g, sare: 0,67g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 586,87kJ / 139,33kcal, glucide: 0,11g, din care zaharuri: 0g, proteine: 25,16g, grasimi: 4,24g, din care acizi grasi saturati: 1,07g, fibre: 0g, sare: 0,88g.

10. BUCHETIERA LEGUME 250G

INGREDIENTE: cartofi (50g) morcov (60g) broccoli (60g) unt (5g)(lapte) sare (1 g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 313,77kJ / 74,75kcal, glucide: 10,25g, din care zaharuri: 0,69g, proteine: 1,68g, grasimi: 2,07g, din care acizi grasi saturati: 0,02g, fibre: 2,7g, sare: 1,92g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 552,24kJ / 131,57kcal, glucide: 19,28g, din care zaharuri: 1,23g, proteine: 2,97g, grasimi: 3,66g, din care acizi grasi saturati: 0,04g, fibre: 4,76g, sare: 3,38g.

11. RULADA SPANAC CU CREMA DE BRANZA 80G

INGREDIENTE: oua (18g) spanac (35g) faina (5g) praf de copt (3,5g) piper (0,15 g) crema de branza (30g)[agent de ingrosare (E410), corector de aciditate (E330)](lapte)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 715,31kJ / 171,91kcal, glucide: 7,45g, din care zaharuri: 0,97g, proteine: 6,93g, grasimi: 12,26g, din care acizi grasi saturati: 6,57g, fibre: 0g, sare: 0,33g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 572,25kJ / 137,53kcal, glucide: 5,96g, din care zaharuri: 0,78g, proteine: 5,55g, grasimi: 9,81g, din care acizi grasi saturati: 5,26g, fibre: 0g, sare: 0,27g.

12. PASTA DE BRANZA - BLAT DE SPANAC 80G

INGREDIENTE: oua (18g) ulei (5g) smantana (15g)(lapte) faina (15g) praf de copt (3 g) spanac (35g) sare (1g) branza dulce (20g) telemea vaca (10g)(lapte)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 736,31kJ / 176,26kcal, glucide: 12,35g, din care zaharuri: 0,22g, proteine: 8,36g, grasimi: 10,26g, din care acizi grasi saturati: 1,08g, fibre: 0g, sare: 0,36g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 589,05kJ / 141,01kcal, glucide: 9,88g, din care zaharuri: 0,18g, proteine: 6,69g, grasimi: 8,21g, din care acizi grasi saturati: 0,87g, fibre: 0g, sare: 0,29g.

13. SALATA VINETE 50G

INGREDIENTE: vinete (40g) ceapa (30g) sare (1g) ulei (7,5g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 491,1kJ / 118,36kcal, glucide: 8,28g, din care zaharuri: 0g, proteine: 0,4g, grasimi: 8,9g, din care acizi grasi saturati: 0,92g, fibre: 1,64g, sare: 0,48g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 245,55kJ / 59,18kcal, glucide: 4,14g, din care zaharuri: 0g, proteine: 0,2g, grasimi: 4,45g, din care acizi grasi saturati: 0,46g, fibre: 0,82g, sare: 0,24g.

14. CEAFA LA GRATAR 110G

INGREDIENTE: ceafa porc (170g) ulei (1g) sare (1g) piper (0,3g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 949,5kJ / 227,71kcal, glucide: 0,07g, din care zaharuri: 0g, proteine: 23,89g, grasimi: 14,64g, din care acizi grasi saturati: 0,05g, fibre: 0g, sare: 0,21g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 1044,45kJ / 250,49kcal, glucide: 0,08g, din care zaharuri: 0g, proteine: 26,28g, grasimi: 16,11g, din care acizi grasi saturati: 0,06g, fibre: 0g, sare: 0,24g.

15. PIEPT DE PUI LA GRATAR 130G

INGREDIENTE: piept pui (150g) ulei (1g) sare (1g) piper (0,3g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 1345,33kJ / 317,83kcal, glucide: 63,41g, din care zaharuri: 0g, proteine: 7,9g, grasimi: 2,66g, din care acizi grasi saturati: 0,06g, fibre: 4,23g, sare: 9,02g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 1748,93kJ / 413,18kcal, glucide: 82,44g, din care zaharuri: 0g, proteine: 10,27g, grasimi: 3,47g, din care acizi grasi saturati: 0,08g, fibre: 5,5g, sare: 11,73g.

16. SARMALE 350G

INGREDIENTE: carne tocata porc (70g) ceapa (50g) varza murata (400g) pasta tomate (15g) orez (25 g) cimbru (0,5g) piper (0,5g) sare (1g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 368,74kJ / 88,39kcal, glucide: 3,86g, din care zaharuri: 1,79g, proteine: 4,05g, grasimi: 5,46g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 0,18g, sare: 0,12g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 1290,61kJ / 309,37kcal, glucide: 13,53g, din care zaharuri: 6,27g, proteine: 14,19g, grasimi: 19,12g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 0,63g, sare: 0,44g.

17. OREZ ASIATIC CU LEGUME 160G

INGREDIENTE: ciuperci champinon (30g) amestec mexican (60g) orez (45g) sos soia (10g) ulei (10 g) ceapa (10g) oua (20g) ceapa verde (20g) ulei susan (3g) ghimbir (3g) usturoi (3g) sare (2g) piper (2g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 505,88kJ / 121,22kcal, glucide: 9,73g, din care zaharuri: 0,66g, proteine: 3,3g, grasimi: 7,24g, din care acizi grasi saturati: 0,78g, fibre: 0,55g, sare: 0,75g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 809,42kJ / 193,96kcal, glucide: 15,58g, din care zaharuri: 1,07g, proteine: 5,29g, grasimi: 11,59g, din care acizi grasi saturati: 1,25g, fibre: 0,89g, sare: 1,2g.

18. MAMALIGA 200G

INGREDIENTE: apa (250g) sare (3g) malai (80g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 367,15kJ / 86,51kcal, glucide: 18,66g, din care zaharuri: 0g, proteine: 2,04g, grasimi: 0,4g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 0g, sare: 0,34g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 734,31kJ / 173,02kcal, glucide: 37,33g, din care zaharuri: 0g, proteine: 4,08g, grasimi: 0,81g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 0g, sare: 0,68g.

19. SALATA DE VARZA ALBA 150G

INGREDIENTE: varza (225g) ulei (10g) otet (5g) sare (2g) piper (0,5 g) marar (10g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 258,3kJ / 61,89kcal, glucide: 2,68g, din care zaharuri: 2,94g, proteine: 1,3g, grasimi: 3,77g, din care acizi grasi saturati: 0,38g, fibre: 0,08g, sare: 16,34g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 387,46kJ / 92,84kcal, glucide: 4,02g, din care zaharuri: 4,42g, proteine: 1,95g, grasimi: 5,66g, din care acizi grasi saturati: 0,57g, fibre: 0,12g, sare: 24,51g.

20. CARTOFI LA CUPTOR 200G

INGREDIENTE: cartofi (250g) sare (10g) piper (3g) branza dulce (4g) rozmarin (3g) cimbru (3g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 395,33kJ / 93,44kcal, glucide: 18,13g, din care zaharuri: 0,73g, proteine: 2,26g, grasimi: 0,44g, din care acizi grasi saturati: 0,08g, fibre: 2,48g, sare: 6,88g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 790,66kJ / 186,88kcal, glucide: 36,26g, din care zaharuri: 1,46g, proteine: 4,52g, grasimi: 0,88g, din care acizi grasi saturati: 0,16g, fibre: 4,96g, sare: 13,77g.

21. FILE DE SALAU PANE CU SOS DE LAMAIE SI VERDEATA 180G

INGREDIENTE: file salau de nil (130g)(poate contine urme de oase) faina (30g) oua (30g) lamaie (25g) sare (2,5 g) patrunjel (5g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 532,43kJ / 126,03kcal, glucide: 10,76g, din care zaharuri: 0,3g, proteine: 14,67g, grasimi: 2,54g, din care acizi grasi saturati: 0,45g, fibre: 0,07g, sare: 1,95g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 958,39kJ / 226,86kcal, glucide: 19,37g, din care zaharuri: 0,54g, proteine: 26,42g, grasimi: 4,58g, din care acizi grasi saturati: 0,81g, fibre: 0,13g, sare: 3,51g.

22. MUSCHI FILE IMPANAT 130G

INGREDIENTE: muschi file (170g) usturoi (5g) ulei (1g) sare (1g) piper (0,3 g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 448,31kJ / 106,46kcal, glucide: 1,38g, din care zaharuri: 1,05g, proteine: 16,67g, grasimi: 3,31g, din care acizi grasi saturati: 1,1g, fibre: 0,05g, sare: 2,24g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 582,81kJ / 138,41kcal, glucide: 1,8g, din care zaharuri: 1,37g, proteine: 21,68g, grasimi: 4,31g, din care acizi grasi saturati: 1,44g, fibre: 0,07g, sare: 2,92g.

23. PULPA PUI DEZOSATA LA GRATAR 110G

INGREDIENTE: pulpe dezosate (150g) ulei (1g) sare (1g) piper (0,3g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 642,68kJ / 153,7kcal, glucide: 0,54g, din care zaharuri: 0g, proteine: 18,81g, grasimi: 8,46g, din care acizi grasi saturati: 3,22g, fibre: 0g, sare: 0,24g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 706,95kJ / 169,08kcal, glucide: 0,6g, din care zaharuri: 0g, proteine: 20,7g, grasimi: 9,31g, din care acizi grasi saturati: 3,55g, fibre: 0g, sare: 0,27g.

24. AMESTEC MEXICAN 130G

INGREDIENTE: amestec mexican (150g) unt (10g)(lapte) sare (1g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 312,96kJ / 74,96kcal, glucide: 5,33g, din care zaharuri: 0,73g, proteine: 2,52g, grasimi: 4,5g, din care acizi grasi saturati: 0,09g, fibre: 0g, sare: 0,26g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 406,85kJ / 97,45kcal, glucide: 6,93g, din care zaharuri: 0,96g, proteine: 3,28g, grasimi: 5,85g, din care acizi grasi saturati: 0,12g, fibre: 0g, sare: 0,35g.