

Mix de crochete (50 gr)

Ingrediente:

piept de pui - 10 gr
salau - 10 gr
cartofi - 10 gr
pesmet Panko - 10 gr
condimente - 4 gr
ouă – 20 gr
faina de grau – 5 gr

Valori nutritionale:

calorii – 98,6 gr
proteine – 8,5 gr
glucide – 5,5 gr
sare – 0,2 gr
zaharuri – 0,12 gr
grăsimi – 2,6 gr
acizi – 0,5 gr

Alergeni:

cereale
ouă
susan

Pastrama de porc (50 gr)

Valori nutritionale:

calorii – 50,5 gr
proteine – 8,9 gr
glucide – 0,4 gr
sare – 1,6 gr
zaharuri – 0,70 gr
grăsimi – 1,0 gr
acizi – 0,55 gr

Cordon bleu (50 gr)

Ingrediente:

piept de pui - 20 gr
cașcaval - 5 gr
șuncă presata - 5 gr
pesmet Panko – 5 gr
ouă – 10 gr
condimente – 4 gr
faina de grau – 5 gr

Valori nutritionale:

calorii – 106,2 gr
proteine – 10,3 gr

glucide – 3,8 gr
sare – 0,62 gr
zaharuri – 0,12 gr
grăsimi – 3,2 gr
acizi – 0,18 gr

Alergeni:

cereale
ouă

Telemea de vaca cu susan negru (50 gr)

Ingrediente:

telemea de vaca - 50 gr
susan negru – 3 gr

Valori nutritionale:

calorii – 115,5 gr
proteine – 8,0 gr
glucide – 0,2 gr
sare – 1,7 gr
zaharuri – 0,2 gr
grăsimi – 9,5 gr
acizi – 0,5 gr

Alergeni:

lactate
susan

Flamenquines (50 gr)

Ingrediente:

șuncă presata – 15 gr
brânza topita – 10 gr
sparanghel – 5 gr
pesmet Panko – 5 gr
ouă – 10 gr
faina de grau – 5 gr
condimente – 4 gr

Valori nutritionale:

calorii – 96,3 gr
proteine – 4,0 gr
glucide – 4,6 gr
sare – 0,5 gr
zaharuri – 0,5 gr
grăsimi – 3,8 gr
acizi – 1,2 gr

Alergeni:

lactate
cereale
ouă

Cașcaval (50 gr)

Ingrediente:
casacaval – 50 gr

Valori nutritionale:
calorii – 167,0 gr
proteine – 12,0 gr
glucide – 0,5 gr
sare – 6,0 gr
zaharuri – 0,0 gr
grăsimi – 12,5 gr
acizi – 0,70 gr

Alergeni:
lactate

Cosulet cu terina de ficat și fulgi cocos (50 gr)

Ingrediente:
cosulet foietaj – 10 gr
ficat de pui – 20 gr
unt – 10 gr
ceapa roșie – 5 gr
condimente – 6 gr
fulgi cocos – 4 gr

Valori nutritionale:
calorii – 167,8 gr
proteine – 6,28 gr
glucide – 5,5 gr
sare – 0,4 gr
zaharuri – 0,39 gr
grăsimi – 13,0 gr
acizi – 0,14 gr

Alergeni:
cereale
fructe în coaja tare (cocos)
lactate

Minimozzarella cu rosii (50 gr)

Ingrediente:
minimozzarella – 30 gr

rosii deshidratate – 20 gr

Valori nutritionale:
calorii – 110,5 gr
proteine – 8,05 gr
glucide – 6,46 gr
sare – 0,2 gr
zaharuri – 10,6 gr
grăsimi – 5,1 gr
acizi – 0,02 gr

Alergeni:
lactate

Salata de cruditati cu somon fume (50 gr)

Ingrediente:
telina – 10 gr
morcov – 10 gr
măr – 5 gr
maioneza – 5 gr
somon fume – 10 gr
lamai – 10 gr
condimente – 4 gr

Valori nutritionale:
calorii – 67,9 gr
proteine – 1,79 gr
glucide – 3,0 gr
sare – 1,18 gr
zaharuri – 0,0 gr
grăsimi – 3,6 gr
acizi – 0,24 gr

Alergeni:
tellina și produse derivate
peste
ouă
mustar

Salata de icre în lime (50 gr)

Ingrediente:
salata de icre – 20 gr
lime – 30 gr

Valori nutritionale:
calorii – 26,9 gr
proteine – 1,3 gr

glucide – 4,8 gr
sare – 0,5 gr
zaharuri – 0,0 gr
grăsimi – 0,6 gr
acizi – 0,3 gr

Alergeni:
peste

Prosciutto crudo (15 gr)

Ingrediente:
prosciutto crudo – 15 gr

Valori nutritionale:
calorii – 36,9 gr
proteine – 2,7 gr
glucide – 0,01 gr
sare – 0,75 gr
zaharuri – 0,0 gr
grăsimi – 2,1 gr
acizi – 0,70 gr

Alergeni:
-

Cosulet cu salata de vinete (50 gr)

Ingrediente:
cosulet foietaj – 10 gr
vinete – 30 gr
ceapa galbena – 5 gr
maioneza – 5 gr
condimente – 4 gr

Valori nutritionale:
calorii – 82,4 gr
proteine – 1,36 gr
glucide – 5,5 gr
sare – 0,8 gr
zaharuri – 0,21 gr
grăsimi – 6,3 gr
acizi – 0,46 gr

Alergeni:
cereale
ouă
mustar

Prăjitura de pui cu spanac (50 gr)

Ingrediente:
piept de pui – 20 gr
smochine – 5 gr
smantana lichida – 5 gr
ouă – 10 gr
spanac – 5 gr
gelatina – 3 gr
condimente – 4 gr

Valori nutritionale:
calorii – 87,6 gr
proteine – 5,5 gr
glucide – 1,3 gr
sare – 0,4 gr
zaharuri – 0,5 gr
grăsimi – 3,6 gr
acizi – 0,5 gr

Alergeni:
lactate
ouă

Castraveti (20 gr)

Ingrediente:
castraveti proaspeti – 20 gr

Valori nutritionale:
calorii – 3,0 gr
proteine – 0,2 gr
glucide – 0,0 gr
sare – 0,4 gr
zaharuri – 0,3 gr
grăsimi – 0,02 gr
acizi – 0,0 gr

Alergeni:
-

Masline (20 gr)

Ingrediente:
măsline negre – 20 gr

Valori nutritionale:
calorii – 11,50 gr
proteine – 0,08 gr
glucide – 0,63 gr
sare – 0,2 gr

zaharuri – 0,0 gr
grăsimi – 1,07 gr
acizi – 0,2 gr

Alergeni:

-

Felul I

Pulpa de pui dezosata, orez cu legume și sos de ciuperci (400 gr)

Ingrediente:

pulpa de pui dezosata:
pulpa de pui – 200 gr
condimente – 5 gr

orez cu legume (150 gr):
orez – 90 gr
ceapa galbena – 20 gr
morcov – 15 gr
telina – 15 gr
ardei roșu capia – 10 gr
condimente – 4 gr

sos de ciuperci (50 gr):
ciuperci champinion – 20 gr
smantana lichida – 20 gr
unt – 10 gr
condimente – 3 gr

Valori nutritionale (100 gr):
calorii – 120,0 gr
proteine – 10,9 gr
glucide – 6,3 gr
sare – 3,0 gr
zaharuri – 1,0 gr
grăsimi – 5,7 gr
acizi – 2,0 gr

Alergeni:

telina și produse derivate
lactate
cereale

Felul II

Ceafa de porc cu cartofi gratinati și salata de varza (400 gr)

Ingrediente:

Ceafa de porc (200 gr):
ceafa de porc -200 gr
condimente – 5 gr

Cartofi gratinati (100 gr):
cartofi gratinati – 100 gr

Salata de varza (100 gr):
varza albă – 70 gr
morcov – 20 gr
ulei – 5 ml
otet – 5 ml
sare – 2 gr

Valori nutritionale (100 gr):
calorii – 169,0 gr
proteine – 8,8 gr
glucide – 4,6 gr
sare – 6,0 gr
zaharuri – 0,0 gr
grăsimi – 12,7 gr
acizi – 11,0 gr

Alergeni:

lactate
oua