

RESTAURANT

Lebăda



Declarație nutrițională

www.pensiunea-lebada.ro

MIC DEJUN

Mic dejun boieresc(380g)

Cantitate ingrediente pentru o porție:

Telemea de vacă: 100 g (**Conține: Lapte**), Cârnați: 150 g, Unt: 50 g (**Conține: Lapte**), Salată verde: 50 g, Fasole: 100 g, Roșii cherry: 100 g, Ulei: 50 g, Bacon: 100 g, Ouă: 2 bucăți (aproximativ 100 g) (**Conține: Ouă**), Pâine: 100 g (**Conține: Gluten**), Sare: 2 g, Condimente: 2 g

Valori nutriționale / porție

Valoare energetică: 3.000 KCal / 12.552 Kj, Grăsimi: 250 g, Acizi grași saturați: 100 g, Glucide: 100 g, Zaharuri: 10 g, Proteine: 150 g, Sare: 12 g

Valori nutriționale / 100 g

Valoare energetică: 298,81 KCal / 1.250,49 Kj, Grăsimi: 24,90 g, Acizi grași saturați: 9,96 g, Glucide: 9,96 g, Zaharuri: 1 g, Proteine: 14,95 g, Sare: 1,20 g

Alergeni: Lapte, Ouă, Gluten

Mic dejun cald cu ouă și somon(200g)

Cantitate ingrediente pentru o porție:

Sare: 2 g, Telemea de vacă: 100 g (**Conține: Lapte**), Roșii uscate: 50 g, Somon: 100 g (**Conține: Pește**), Condimente: 2 g, Ulei: 50 g, Ouă: 2 bucăți (aproximativ 100 g) (**Conține: Ouă**), Pâine: 100 g (**Conține: Gluten**)

Valori nutriționale / porție

Valoare energetică: 1.046 KCal / 4.380 Kj, Grăsimi: 81.64 g, Acizi grași saturați: 24.78 g, Glucide: 35.64 g, Zaharuri: 3.5 g, Proteine: 54.82 g, Sare: 5.26 g

Valori nutriționale / 100 g

Valoare energetică: 275.26 KCal / 1.153 Kj, Grăsimi: 21.48 g, Acizi grași saturați: 6.52 g, Glucide: 9.38 g, Zaharuri: 0.92 g, Proteine: 14.42 g, Sare: 1.38 g

Alergeni: Lapte, Pește, Ouă, Gluten

Ouă ochiuri (100g)

Cantitate ingrediente pentru o portie

Ou ochi/prajit: 100 g (Contine: **Oua**)

Valori nutritionale / portie

Valoare energetica: 196 KCal /820.06 Kj , Grasimi: 15.3 g, Acizi grasi saturati: 0 g, Glucide: 0.9 g, Zaharuri: 0 g, Proteine: 13.6 g, Sare: 0 g

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 196 KCal /820.06 Kj , Grasimi: 15.3 g, Acizi grasi saturati: 0 g, Glucide: 0.9 g, Zaharuri: 0 g, Proteine: 13.6 g, Sare: 0 g

Alergeni: Oua

Omletă cu telemea (150g)

Cantitate ingrediente pentru o portie

Ou: 100 g (Contine: **Oua**), Telemea vaca: 50 g (Contine: **Lapte**), Ulei floarea soarelui: 5 g

Valori nutritionale / portie

Valoare energetica: 274.45 KCal /1148.3 Kj , Grasimi: 20.26 g, Acizi grasi saturati: 8.79 g, Glucide: 0.24g, Zaharuri: 0.29 g, Proteine: 19.69 g, Sare: 2.08 g

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 182.97 KCal /765.54 Kj , Grasimi: 13.51 g, Acizi grasi saturati: 5.86 g, Glucide: 0.16g, Zaharuri: 0.19 g, Proteine: 13.13 g, Sare: 1.39 g

Alergeni: Oua, Lapte

Omletă țărănească (200g)

Cantitate ingrediente pentru o portie

Ou: 100 g (Contine: **Oua**), Kaizer: 50 g , Telemea vaca: 30 g (Contine: **Lapte**), Ardei gras: 10 g , Ceapa: 10 g , Ulei floarea soarelui: 5 g

Valori nutritionale / portie

Valoare energetica: 383.9 KCal /1606.24 Kj , Grasimi: 27.09 g, Acizi grasi saturati: 13.55 g, Glucide: 1.58 g, Zaharuri: 0.51 g, Proteine: 29.34 g, Sare: 2.39 g

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 191.95 KCal /803.12 Kj , Grasimi: 13.55 g, Acizi grasi saturati: 6.78 g, Glucide: 0.79g, Zaharuri: 0.25 g, Proteine: 14.67 g, Sare: 1.2 g

Alergeni: Oua, Lapte

Omletă cu șuncă și cașcaval (200g)

Cantitate ingrediente pentru o portie

Ou: 100 g (Contine: **Oua**), Cascaval: 50 g (Contine: **Lapte**), Sunca presata: 50 g , Ulei floarea soarelui: 5g

Valori nutritionale / portie

Valoare energetica: 437.61 KCal /1830.96 Kj , Grasimi: 30.77 g, Acizi grasi saturati: 3.25 g, Glucide: 0.49 g, Zaharuri: 0 g, Proteine: 35.76 g, Sare: 0.15 g

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 218.8 KCal /915.48 Kj , Grasimi: 15.39 g, Acizi grasi saturati: 1.62 g, Glucide: 0.24 g, Zaharuri: 0 g, Proteine: 17.88 g, Sare: 0.07 g

Alergeni: Oua, Lapte

Cașcaval pane (200g)

Cantitate ingrediente pentru o portie

Cașcaval pane*: 200 g (crusta pesmet, făină de grâu, sare, drojdie, colorant-extract de ardei roșu, apă, făină de grâu, sare, amestec de ardei roșu(praf de ardei, extract de ardei, cașcaval trapist 38%), lapte, sare, culturi lactate, cheag, apa, ulei de floarea soarelui, amidon de porumb, Contine: **Soia, Oua, Telina, Mustar, Seminte de susan**), Ulei de palmier: 5 g

Valori nutritionale / portie (200g)

Valoare energetica: 581.66 KCal /2433.65 Kj , Grasimi: 32.2 g, Acizi grasi saturati: 14.7 g, Glucide: 46.83 g, Zaharuri: 1.76 g, Proteine: 25.37 g, Sare: 2.42 g

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 290.83 KCal /1216.82 Kj , Grasimi: 16.1 g, Acizi grasi saturati: 7.35 g, Glucide: 23.41 g, Zaharuri: 0.88 g, Proteine: 12.68 g, Sare: 1.21 g

Alergeni: Soia, Oua, Telina, Mustar, Seminte de susan

**provenit din produse congelate*

Mămăligă cu brânză și smântână (320g)

Cantitate ingrediente pentru o portie

Malai: 110 g , Telemea vaca: 100 g (Contine: **Lapte**), Smantana 20%: 100 g (Contine: **Lapte**), Ulei floarea soarelui: 8 g , Sare de masa: 2 g

Valori nutritionale / portie

Valoare energetica: 635.72 KCal /2659.85 Kj , Grasimi: 47.58 g, Acizi grasi saturati: 12.22 g, Glucide: 90.2 g, Zaharuri: 1.26 g, Proteine: 28.3 g, Sare: 6 g

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 198.66 KCal /831.2 Kj , Grasimi: 14.87 g, Acizi grasi saturati: 3.82 g, Glucide: 28.19g, Zaharuri: 0.39 g, Proteine: 8.84 g, Sare: 1.88 g

Alergeni: Lapte

Unt porționat (20g)

Cantitate ingrediente pentru o portie

Unt: 10 g (Contine: **Lapte**)

Valori nutritionale / portie

Valoare energetica: 146.78 KCal /614.12 Kj , Grasimi: 16.22 g, Acizi grasi saturati: 0 g, Glucide: 0.02 g, Zaharuri: 0 g, Proteine: 0.18 g, Sare: 0 g

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 733.9 KCal /3070.6 Kj , Grasimi: 81.1 g, Acizi grasi saturati: 0 g, Glucide: 0.1 g, Zaharuri: 0 g, Proteine: 0.9 g, Sare: 0 g

Alergeni: Lapte

Gem porționat (15g)

Cantitate ingrediente pentru o portie

Gem de visine la borcan: 15 g

Valori nutritionale / portie

Valoare energetica: 43.8 KCal /183.26 Kj , Grasimi: 0 g, Acizi grasi saturati: 0 g, Glucide: 10.55 g, Zaharuri: 0 g, Proteine: 0.06 g, Sare: 0 g

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 292 KCal /1221.73 Kj , Grasimi: 0 g, Acizi grasi saturati: 0 g, Glucide: 70.33 g, Zaharuri: 0 g, Proteine: 0.4 g, Sare: 0 g

Alergeni: -

Miere porționată (20g)

Cantitate ingrediente pentru o portie

Miere Poliflora: 20 g

Valori nutritionale / portie

Valoare energetica: 68 KCal /284.51 Kj , Grasimi: 0 g, Acizi grasi saturati: 0 g, Glucide: 16 g, Zaharuri: 0 g, Proteine: 0.07 g, Sare: 0 g

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 340 KCal /1422.55 Kj , Grasimi: 0 g, Acizi grasi saturati: 0 g, Glucide: 80 g, Zaharuri: 0 g, Proteine: 0.35 g, Sare: 0 g

Alergeni: -

Lapte (200ml)

Cantitate ingrediente pentru o porție

Lapte 3,5%: 200 ml (Conține: Lapte)

Valori nutriționale / porție

Valoare energetică: 138 KCal / 578 Kj, Grăsimi: 7 g, Acizi grași saturați: 4,6 g, Glucide: 9,6 g, Zaharuri: 9,6 g, Proteine: 6,8 g, Sare: 0,1 g

Valori nutriționale / 100 g

Valoare energetică: 69 KCal / 289 Kj, Grăsimi: 3,5 g, Acizi grași saturați: 2,3 g, Glucide: 4,8 g, Zaharuri: 4,8 g, Proteine: 3,4 g, Sare: 0,05 g

Alergeni: Lapte

GUSTĂRI RECI

Platou țărănesc rece 2persoane (400g)

Cantitate ingrediente pentru o porție

Șorici porc: 50 g, Telemea de vacă: 100 g (**Conține: Lapte**), Cârnați: 100 g, Salată verde: 5 g, Ceapă: 100 g, Ardei: 100 g, Roșii cherry: 100 g, Castraveți: 100 g, Măsline: 100 g, Jumeri: 50 g, Zacuscă de vinete: 100 g

Valori nutriționale / porție

Valoare energetică: 1.113 KCal / 4.664 Kj, Grăsimi: 82.77 g, Acizi grași saturați: 26.56 g, Glucide: 19.3 g, Zaharuri: 5.58 g, Proteine: 50.34 g, Sare: 3.27 g

Valori nutriționale / 100 g

Valoare energetică: 297.72 KCal / 1.229 Kj, Grăsimi: 21.79 g, Acizi grași saturați: 7.04 g, Glucide: 5.1 g, Zaharuri: 1.48 g, Proteine: 13.26 g, Sare: 0.86 g

Alergeni: Lapte, Gluten

Platou pescăresc rece (800g)

Cantitate ingrediente pentru o portie

Carne tocată din pește*: 100 g (carne tocată de pește(somon, caras, babușcă, cod), sare neiodată, condimente, Contine: **Peste**), Batog de crap argintiu afumat Deltaica: 100 g (Contine: **Peste**), Pastramade crap argintiu afumata "Deltaica": 100 g (Contine: **Peste**), Macrou marinat Auchan: 100 g (Contine: **Peste**), Crap afumat: 100 g (Contine: **Peste**), Rosii: 80 g , Cașcaval clasic: 80 g (Contine: **Lapte**), Măsline Kalamata Jumbo: 50 g , Salata cu icre de crap Deltaica: 50 g (Contine: **Peste**), Ceapa rosie: 40 g

Valori nutritionale / portie

Valoare energetica: 1487.28 KCal /6222.77 Kj , Grasimi: 95.5 g, Acizi grasi saturati: 15.36 g, Glucide: 27.13 g, Zaharuri: 7.7 g, Proteine: 174.43 g, Sare: 11.44 g

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 185.91 KCal /777.85 Kj , Grasimi: 11.94 g, Acizi grasi saturati: 1.92 g, Glucide: 3.39g, Zaharuri: 0.96 g, Proteine: 21.8 g, Sare: 1.43 g

Alergeni: Peste, Lapte

**provenit din produse congelate*

Salată icre de crap (100g)

Cantitate ingrediente pentru o portie:

Salata cu icre de crap Deltaica: 100 g (Contine: **Peste**), Chifle: 50 g (Contine: **Gluten**), Ceapa rosie: 30 g

Valori nutritionale / portie

Valoare energetica: 786.6 KCal /3291.13 Kj , Grasimi: 69.63 g, Acizi grasi saturati: 0.3 g, Glucide: 26.99g, Zaharuri: 2.46 g, Proteine: 11.86 g, Sare: 0.65 g

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 437 KCal /1828.41 Kj , Grasimi: 38.68 g, Acizi grasi saturati: 0.17 g, Glucide: 14.99 g, Zaharuri: 1.37 g, Proteine: 6.59 g, Sare: 0.36 g

Alergeni: Peste, Gluten

Salată cu icre de știucă (100g)

Cantitate ingrediente pentru o portie:

Icre de știucă Deltaica: 100 g (Contine: **Peste**), Chifle: 50 g (Contine: **Gluten**), Ceapa rosie: 30 g

Valori nutritionale / portie

Valoare energetica: 731.2 KCal /3059.34 Kj , Grasimi: 63.63 g, Acizi grasi saturati: 7 g, Glucide: 27.29 g, Zaharuri: 3.66 g, Proteine: 10.86 g, Sare: 2.64 g

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 406.22 KCal /1699.63 Kj , Grasimi: 35.35 g, Acizi grasi saturati: 3.89 g, Glucide: 15.16 g, Zaharuri: 2.03 g, Proteine: 6.03 g, Sare: 1.47 g

Alergeni: Peste, Gluten

Bruschete cu somon fume și cremă fină de brânză (200g)

Cantitate ingrediente pentru o porție:

Crema de brânză: 100 g (Conține: **Lapte**), Somon: 100 g (Conține: **Pește**), Pâine: 150 g (Conține: **Gluten**)

Valori nutriționale / porție

Valoare energetică: 835 KCal / 3.495 Kj, Grăsimi: 48.2 g, Acizi grași saturați: 18.5 g, Glucide: 38.4 g, Zaharuri: 3.5 g, Proteine: 37.1 g, Sare: 2.4 g

Valori nutriționale / 100 g

Valoare energetică: 278 KCal / 1.165 Kj, Grăsimi: 16.07 g, Acizi grași saturați: 6.17 g, Glucide: 12.8 g, Zaharuri: 1.17 g, Proteine: 12.37 g, Sare: 0.8 g

Alergeni: Lapte, Pește, Gluten

Bruschete cu roșii, usturoi și busuioc (200g)

Cantitate ingrediente pentru o porție

Roșii: 100 g, Condimente: 2 g, Usturoi: 10 g, Verdeță: 2 g, Pâine: 150 g (**Conține: Gluten**)

Valori nutriționale / porție

Valoare energetică: 278 KCal / 1.167 Kj, Grăsimi: 5.4 g, Acizi grași saturați: 0.8 g, Glucide: 48.2 g, Zaharuri: 6.3 g, Proteine: 7.5 g, Sare: 1.1 g

Valori nutriționale / 100 g

Valoare energetică: 185.33 KCal / 778.67 Kj, Grăsimi: 3.6 g, Acizi grași saturați: 0.53 g, Glucide: 32.13 g, Zaharuri: 4.2 g, Proteine: 5 g, Sare: 0.73 g

Alergeni: Gluten

Starter Lebăda (300g)

Cantitate ingrediente pentru o porție

Vinete: 100 g, Fasole: 100 g, Zacuscă de vinete: 100 g, Pâine: 300 g (**Conține: Gluten**)

Valori nutriționale / porție

Valoare energetică: 836 KCal / 3.498 Kj, Grăsimi: 10.5 g, Acizi grași saturați: 1.2 g, Glucide: 146.7 g, Zaharuri: 9.1 g, Proteine: 25.3 g, Sare: 2.3 g

Valori nutriționale / 100 g

Valoare energetică: 278.67 KCal / 1.166 Kj, Grăsimi: 3.5 g, Acizi grași saturați: 0.4 g, Glucide: 49.23 g, Zaharuri: 3.03 g, Proteine: 8.43 g, Sare: 0.77 g

Alergeni: Gluten

GUSTĂRI CALDE

Gujon șalău (200g)

Cantitate ingrediente pentru o portie

Salau de Nil file: 100 g (Contine: **Peste**), Ou: 50 g (Contine: **Oua**), Pesmet: 20 g (Contine: **Gluten**), Faina alba: 20 g (Contine: **Gluten**), Ulei: 10 g

Valori nutritionale / portie

Valoare energetica: 385.05 KCal /1611.06 Kj , Grasimi: 15.13 g, Acizi grasi saturati: 3.48 g, Glucide: 29.92 g, Zaharuri: 0.9 g, Proteine: 29.05 g, Sare: 0.3 g

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 192.53 KCal /805.53 Kj , Grasimi: 7.57 g, Acizi grasi saturati: 1.74 g, Glucide: 14.96g, Zaharuri: 0.45 g, Proteine: 14.53 g, Sare: 0.15 g

Alergeni: Peste, Oua, Gluten

Chifteluțe de pește (200g)

Cantitate ingrediente pentru o portie

Carne tocată din pește: 100 g (carne tocată de pește(somon, caras, babușcă, cod), sare neiodată,condimente, Contine: **Peste**), Ulei: 5 g

Valori nutritionale / portie

Valoare energetica: 120.9 KCal /505.87 Kj , Grasimi: 4.71 g, Acizi grasi saturati: 0.72 g, Glucide: 13.18 g, Zaharuri: 3.3 g, Proteine: 63.09 g, Sare: 0.99 g

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 120.9 KCal /505.87 Kj , Grasimi: 4.71 g, Acizi grasi saturati: 0.72 g, Glucide: 13.18 g, Zaharuri: 3.3 g, Proteine: 63.09 g, Sare: 0.99 g

Alergeni: Peste

CIORBE

Borș pescăresc (450g)

Cantitate ingrediente pentru o portie

Cartofi albi: 62 g, Șalău file - Arcada: 124 g (Conține: **Pește**), Somn: 124 g (Conține: **Pește**), Crap: 124 g (Conține: **Pește**), Roșii: 37 g, Ardei gras roșu: 25 g, Ceapă: 25 g, Ulei: 12 g, Oțet: 12 g, Leuștean: 6 g, Sare de masă: 6 g

Valori nutriționale / porție

Valoare energetică: 675.60 KCal / 2825.52 Kj, Grăsimi: 35.41 g, Acizi grași saturați: 3.47 g, Glucide: 21.11 g, Zaharuri: 3.73 g, Proteine: 65.20 g, Sare: 6.24 g

Valori nutriționale / 100g

Valoare energetică: 122.83 KCal / 513.73 Kj, Grăsimi: 6.44 g, Acizi grași saturați: 0.63 g, Glucide: 3.84 g, Zaharuri: 0.68 g, Proteine: 11.85 g, Sare: 1.13 g

Alergeni: Pește

Ciorba de pește (300g)

Cantitate ingrediente pentru o portie

Cartofi albi: 50 g, Șalău file - Arcada: 50 g (Contine: **Peste**), Somn: 50 g (Contine: **Peste**), Crap: 50 g (Contine: **Peste**), Rosii: 30 g, Ardei gras rosu: 20 g, Ceapa: 20 g, Ulei: 10 g, Otet: 10 g, Leustean: 5 g, Sare de masa: 5 g

Valori nutritionale / portie

Valoare energetica: 402.35 KCal /1683.43 Kj, Grasimi: 22.35 g, Acizi grasi saturati: 2.01 g, Glucide: 13.48 g, Zaharuri: 2.42 g, Proteine: 28.95 g, Sare: 5.05 g

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 134.12 KCal /561.14 Kj, Grasimi: 7.45 g, Acizi grasi saturati: 0.67 g, Glucide: 4.49 g, Zaharuri: 0.81 g, Proteine: 9.65 g, Sare: 1.68 g

Alergeni: Peste

Ciorbă de legume (300g)

Cantitate ingrediente pentru o portie

Cartofi albi: 100 g , Mazare verde: 40 g , Ceapa: 40 g , Telina: 30 g (Contine: **Telina**), Rosii: 30 g , Patrunjel verde: 20 g , Morcov crud: 20 g , Ardei gras rosu: 20 g

Valori nutritionale / portie

Valoare energetica: 151.36 KCal /633.28 Kj , Grasimi: 0.69 g, Acizi grasi saturati: 0.09 g, Glucide: 32.05g, Zaharuri: 7.51 g, Proteine: 5.56 g, Sare: 0.06 g

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 50.45 KCal /211.09 Kj , Grasimi: 0.23 g, Acizi grasi saturati: 0.03 g, Glucide: 10.68 g, Zaharuri: 2.5 g, Proteine: 1.85 g, Sare: 0.02 g

Alergeni: Telina

Ciorbă de vâcuță (300g)

Cantitate ingrediente pentru o portie

Cartofi albi: 50 g , Carne de vita: 50 g , Mazare verde: 30 g , Rosii: 30 g , Morcov crud: 25 g , Telina: 25g (Contine: **Telina**), Fasole verde pastai: 24 g , Patrunjel verde: 20 g , Ardei gras rosu: 20 g , Ceapa: 20 g , Sare de masa: 5 g , Sare de lamaie: 1 g

Valori nutritionale / portie

Valoare energetica: 169.05 KCal /707.29 Kj , Grasimi: 2.68 g, Acizi grasi saturati: 0.87 g, Glucide: 21.97g, Zaharuri: 6.14 g, Proteine: 14.96 g, Sare: 5.14 g

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 56.35 KCal /235.76 Kj , Grasimi: 0.89 g, Acizi grasi saturati: 0.29 g, Glucide: 7.32 g, Zaharuri: 2.05 g, Proteine: 4.99 g, Sare: 1.71 g

Alergeni: Telina

Ciorbă de pui (300g)

Cantitate ingrediente pentru o portie

Cartofi albi: 50 g , Pulpa de pui cu piele cruda: 50 g , Piept de pui: 50 g , Telina: 30 g (Contine: **Telina**), Ardei gras rosu: 30 g , Taitei de casa: 30 g , Morcov crud: 25 g , Ceapa: 20 g , Ulei: 5 g , Sare de masa: 5g , Patrunjel verde: 3 g , Piper negru: 1 g , Sare de lamaie: 1 g

Valori nutritionale / portie

Valoare energetica: 418.83 KCal /1752.39 Kj , Grasimi: 16.59 g, Acizi grasi saturati: 3.27 g, Glucide: 39.73 g, Zaharuri: 3.66 g, Proteine: 28.81 g, Sare: 5.13 g

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 139.61 KCal /584.13 Kj , Grasimi: 5.53 g, Acizi grasi saturati: 1.09 g, Glucide: 13.24g, Zaharuri: 1.22 g, Proteine: 9.6 g, Sare: 1.71 g

Alergeni: Telina

Ciorbă de burtă (300g)

Cantitate ingrediente pentru o portie

Smantana 20%: 100 g (Contine: **Lapte**), Burta de vita: 100 g , Ou: 50 g (Contine: **Oua**), Telina: 20 g (Contine: **Telina**), Morcov crud: 20 g , Sare de masa: 5 g , Otet: 5 g

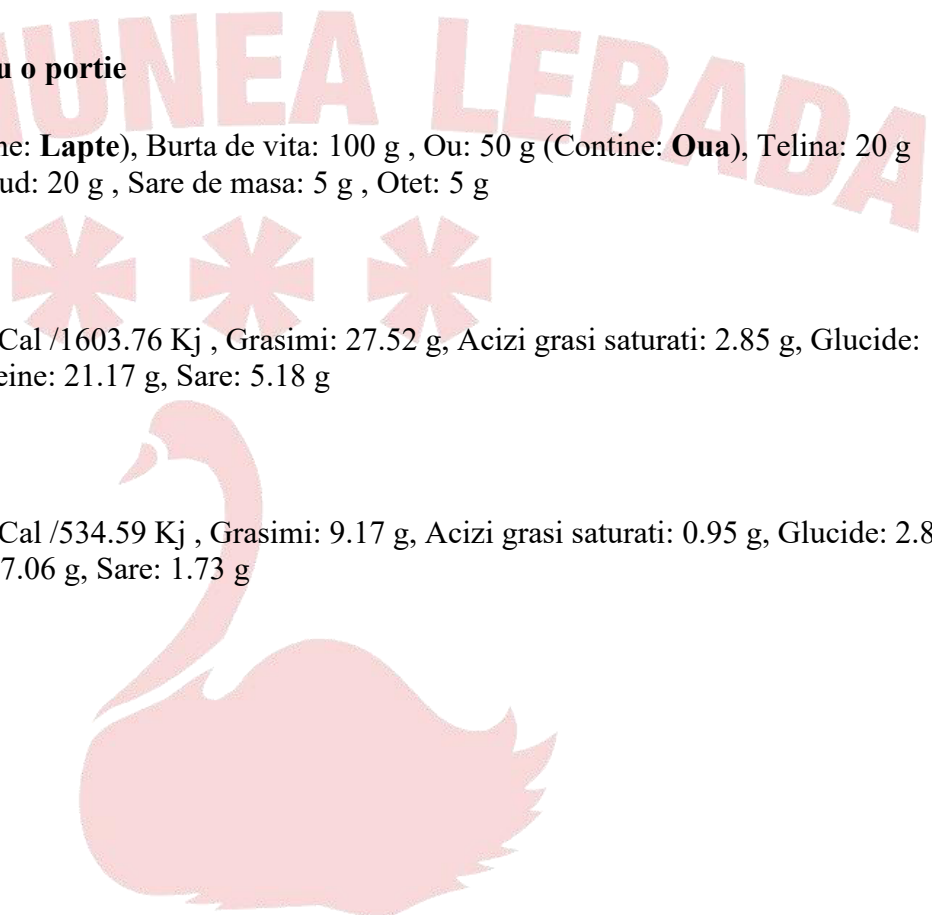
Valori nutritionale / portie

Valoare energetica: 383.31 KCal /1603.76 Kj , Grasimi: 27.52 g, Acizi grasi saturati: 2.85 g, Glucide: 8.46 g, Zaharuri: 0.83 g, Proteine: 21.17 g, Sare: 5.18 g

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 127.77 KCal /534.59 Kj , Grasimi: 9.17 g, Acizi grasi saturati: 0.95 g, Glucide: 2.82 g, Zaharuri: 0.28 g, Proteine: 7.06 g, Sare: 1.73 g

Alergeni: Lapte, Oua, Telina



PREPARATE DIN PUI

Meniu crispy strips (350g)

Cantitate ingrediente pentru o porție

Cartofi dippers*: 100 g, Ketchup: 50 g, Crispy strips: 200 g* (provenit din produse congelate)

Valori nutriționale / porție

Valoare energetică: 626.8 KCal / 2.621 Kj, Grăsimi: 22.6 g, Acizi grași saturați: 3.1 g, Glucide: 60.6 g, Zaharuri: 3.3 g, Fibre: 5.6 g, Proteine: 32.1 g, Sare: 2.3 g

Valori nutriționale / 100 g

Valoare energetică: 209 KCal / 873.6 Kj, Grăsimi: 7.5 g, Acizi grași saturați: 1.03 g, Glucide: 20.2 g, Zaharuri: 1.1 g, Fibre: 1.87 g, Proteine: 10.7 g, Sare: 0.77 g

Alergeni: Gluten, Soia, Lapte, Ouă (pentru crispy strips)

**provenit din produse congelate*

Piept de pui la grătar (200g)

Cantitate ingrediente pentru o portie

Piept de pui: 200 g , Ulei: 2 g , Piper negru: 2 g , Sare de masa: 2 g

Valori nutritionale / portie

Valoare energetica: 342.8 KCal /1434.26 Kj , Grasimi: 8.98 g, Acizi grasi saturati: 2.17 g, Glucide: 1.26 g, Zaharuri: 0.51 g, Proteine: 60.41 g, Sare: 2.09 g

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 171.4 KCal /717.13 Kj , Grasimi: 4.49 g, Acizi grasi saturati: 1.09 g, Glucide: 0.63 g, Zaharuri: 0.26 g, Proteine: 30.2 g, Sare: 1.04 g

Alergeni: -

Pulpă de pui la grătar (200g)

Cantitate ingrediente pentru o portie

Pulpa de pui cu piele cruda: 200 g , Ulei: 2 g , Piper negru: 2 g , Sare de masa: 2 g

Valori nutritionale / portie (200g)

Valoare energetica: 437.94 KCal /1832.35 Kj , Grasimi: 33.06 g, Acizi grasi saturati: 8.72 g, Glucide: 1.59 g, Zaharuri: 0.51 g, Proteine: 32.06 g, Sare: 2.11 g

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 218.97 KCal /916.17 Kj , Grasimi: 16.53 g, Acizi grasi saturati: 4.36 g, Glucide: 0.8 g, Zaharuri: 0.26 g, Proteine: 16.03 g, Sare: 1.05 g

Alergeni: -

Șnițel de pui (200g)

Cantitate ingrediente pentru o portie

Piept de pui: 150 g , Ou: 50 g (Contine: **Oua**), Pesmet: 25 g , Faina alba: 25 g (Contine: **Gluten**), Ulei: 5 g , Piper negru: 2 g , Sare de masa: 2 g

Valori nutritionale / portie

Valoare energetica: 412.36 KCal /1725.29 Kj , Grasimi: 11 g, Acizi grasi saturati: 2.94 g, Glucide: 29.89 g, Zaharuri: 1.28 g, Proteine: 44.56 g, Sare: 1.83 g

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 206.18 KCal /862.64 Kj , Grasimi: 5.5 g, Acizi grasi saturati: 1.47 g, Glucide: 14.95 g, Zaharuri: 0.64 g, Proteine: 22.28 g, Sare: 0.92 g

Alergeni: Oua, Gluten

Ficăței de pui la grătar (200g)

Cantitate ingrediente pentru o portie

Ficatei de pui crud: 200 g , Ulei: 2 g , Sare de masa: 2 g

Valori nutritionale / portie

Valoare energetica: 219.59 KCal /918.75 Kj , Grasimi: 9 g, Acizi grasi saturati: 2.18 g, Glucide: 0.39 g, Zaharuri: 0 g, Proteine: 33.33 g, Sare: 2.59 g

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 109.79 KCal /459.38 Kj , Grasimi: 4.5 g, Acizi grasi saturati: 1.09 g, Glucide: 0.2 g, Zaharuri: 0 g, Proteine: 16.67 g, Sare: 1.29 g

Alergeni: -

Ficăței de pui la tigaie (200g)

Cantitate ingrediente pentru o portie

Ficatei de pui crud: 200 g , Vin alb de masa: 25 g , Ulei: 20 g , Usturoi: 10 g , Piper negru: 2 g , Sare de masa: 2 g

Valori nutritionale / portie

Valoare energetica: 329.19 KCal /1377.32 Kj , Grasimi: 20.94 g, Acizi grasi saturati: 3.27 g, Glucide: 4.36 g, Zaharuri: 0.56 g, Proteine: 26.94 g, Sare: 2.04 g

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 164.59 KCal /688.66 Kj , Grasimi: 10.47 g, Acizi grasi saturati: 1.63 g, Glucide: 2.18 g, Zaharuri: 0.28 g, Proteine: 13.47 g, Sare: 1.02 g

Alergeni: -

Meniu aripioare de pui picante în crustă (350g)

Cantitate ingrediente pentru o porție

Aripioare de pui picante*: 200 g, Cartofi dippers*: 100 g, Ketchup dulce: 50 g

Valori nutriționale / porție

Valoare energetică: 1.021 KCal / 4.272 Kj, Grăsimi: 20.2 g, Acizi grași saturați: 4.8 g, Glucide: 50.3 g, Zaharuri: 12.8 g, Fibre: 2.8 g, Proteine: 38.6 g, Sare: 2.93 g

Valori nutriționale / 100 g

Valoare energetică: 292 KCal / 1.223 Kj, Grăsimi: 5.8 g, Acizi grași saturați: 1.4 g, Glucide: 14.4 g, Zaharuri: 3.67 g, Fibre: 0.8 g, Proteine: 11.1 g, Sare: 0.85 g

Alergeni: Gluten (din crustă), Soia

**provenit din produse congelate*

Crispy Burger cu cartofi dippers (350g)

Cantitate ingrediente pentru o porție

Salată verde: 20 g, Roșii: 50 g, Cartofi*: 150 g, Piept de pui*: 150 g, Murături: 50 g, Ouă: 1 buc (Conține: Ouă), Fulgi de porumb: 50 g (Conține: Gluten)

Valori nutriționale / porție

Valoare energetică: 725.3 KCal / 3.030 Kj, Grăsimi: 26.8 g, Acizi grași saturați: 4.1 g, Glucide: 83.6 g, Zaharuri: 7.3 g, Fibre: 6.2 g, Proteine: 39.4 g, Sare: 2.8 g

Valori nutriționale / 100 g

Valoare energetică: 207.2 KCal / 866.5 Kj, Grăsimi: 7.65 g, Acizi grași saturați: 1.17 g, Glucide: 23.89 g, Zaharuri: 2.08 g, Fibre: 1.77 g, Proteine: 11.26 g, Sare: 0.8 g

Alergeni: Ouă, Gluten

**provenit din produse congelate*

Quesadilla cu pui și cartofi dippers (350g)

Cantitate ingrediente pentru o porție

Sos: 50 g (**Conține: Lapte, Muștar**), Salată verde: 5 g, Ceapă: 50 g, Ardei: 50 g, Tortilla: 60 g (**Conține: Gluten**), **Cartofi dippers***: 100 g, Condimente: 3 g, Piept de pui: 100 g

Valori nutriționale / porție

Valoare energetică: 807.2 KCal / 3.376 Kj, Grăsimi: 22.4 g, Acizi grași saturați: 4.2 g, Glucide: 105.6 g, Zaharuri: 7.1 g, Fibre: 6.8 g, Proteine: 41.2 g, Sare: 2.85 g

Valori nutriționale / 100 g

Valoare energetică: 230.6 KCal / 964.6 Kj, Grăsimi: 6.4 g, Acizi grași saturați: 1.2 g, Glucide: 30.2 g, Zaharuri: 2.03 g, Fibre: 1.94 g, Proteine: 11.78 g, Sare: 0.81 g

Alergeni: Lapte, Muștar, Gluten

**provenit din produse congelate*

PREPARATE DIN PORC

Coaste de porc (450g)

Cantitate ingrediente pentru o portie

Coaste de porc BBQ: 300 g , Cartofi Wedges: 100 g , Sos BBQ kaufland clasic: 50 g

Valori nutritionale / portie

Valoare energetica: 1099 KCal /4598.22 Kj , Grasimi: 81.05 g, Acizi grasi saturati: 25.45 g, Glucide: 31.7 g, Zaharuri: 3.85 g, Proteine: 80.35 g, Sare: 3.62 g

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 244.22 KCal /1021.83 Kj , Grasimi: 18.01 g, Acizi grasi saturati: 5.66 g, Glucide: 7.04 g, Zaharuri: 0.86 g, Proteine: 17.86 g, Sare: 0.8 g

Alergeni: -

Tochitură dobrogeană (500g)

Cantitate ingrediente pentru o portie

Pulpa de porc: 200 g , Malai: 150 g , Sos de rosii: 100 g , Ou: 50 g (Contine: **Oua**), Telemea vaca: 50 g (Contine: **Lapte**), Ulei: 50 g , Cabanos: 50 g , Usturoi: 5 g , Piper negru: 5 g , Sare de masa: 5 g

Valori nutritionale / portie

Valoare energetica: 1145.98 KCal /4794.77 Kj , Grasimi: 91.35 g, Acizi grasi saturati: 14.13 g, Glucide: 96.46 g, Zaharuri: 2.58 g, Proteine: 54.15 g, Sare: 5.32 g

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 229.2 KCal /958.95 Kj , Grasimi: 18.27 g, Acizi grasi saturati: 2.83 g, Glucide: 19.29 g, Zaharuri: 0.52 g, Proteine: 10.83 g, Sare: 1.06 g

Alergeni: Oua, Lapte

Cotlet de porc la grătar (200g)

Cantitate ingrediente pentru o portie

Cotlet de porc: 200 g , Ulei: 2 g , Piper negru: 2 g , Sare de masa: 2 g

Valori nutritionale / portie

Valoare energetica: 389.4 KCal /1629.24 Kj , Grasimi: 27.23 g, Acizi grasi saturati: 9.17 g, Glucide: 1.26

g, Zaharuri: 0.51 g, Proteine: 35.17 g, Sare: 2.23 g

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 194.7 KCal /814.62 Kj , Grasimi: 13.62 g, Acizi grasi saturati: 4.58 g, Glucide: 0.63 g, Zaharuri: 0.26 g, Proteine: 17.58 g, Sare: 1.12 g

Alergeni: -

Ceafă de porc la grătar (200g)

Cantitate ingrediente pentru o portie

Ceafă de porc: 250 g , Ulei: 2 g , Piper negru: 2 g , Sare de masa: 2 g

Valori nutritionale / portie

Valoare energetica: 394.98 KCal /1652.62 Kj , Grasimi: 26.99 g, Acizi grasi saturati: 9.76 g, Glucide: 1.02 g, Zaharuri: 0.41 g, Proteine: 37.28 g, Sare: 1.82 g

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 197.49 KCal /826.31 Kj , Grasimi: 13.5 g, Acizi grasi saturati: 4.88 g, Glucide: 0.51 g, Zaharuri: 0.21 g, Proteine: 18.64 g, Sare: 0.91 g

Alergeni: -

Șnițel de porc (200g)

Cantitate ingrediente pentru o portie

Cotlet de porc: 200 g , Ou: 50 g (Contine: **Oua**), Pesmet: 20 g , Faina alba: 20 g (Contine: **Gluten**), Ulei: 5 g , Piper negru: 2 g , Sare de masa: 2 g

Valori nutritionale / portie

Valoare energetica: 420.87 KCal /1760.92 Kj , Grasimi: 23.24 g, Acizi grasi saturati: 7.66 g, Glucide: 20.88 g, Zaharuri: 0.96 g, Proteine: 30.88 g, Sare: 1.69 g

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 210.43 KCal /880.46 Kj , Grasimi: 11.62 g, Acizi grasi saturati: 3.83 g, Glucide: 10.44 g, Zaharuri: 0.48 g, Proteine: 15.44 g, Sare: 0.85 g

Alergeni: Oua, Gluten

Platou haiducesc 2 persoane(600g)

Cantitate ingrediente pentru o portie

Ceafa de porc: 150 g , Cartofi prajiti congelati Steakhouse Fries: 100 g , Pulpa de pui cu piele cruda: 100 g , Carnati: 100 g , Mititei porc-vită: 100 g , Mustar: 50 g (Contine: **Mustar**), Castraveti: 50 g , Rosii: 50 g , Ardei gras rosu: 10 g , Ceapa: 10 g , Ulei: 2 g , Piper negru: 2 g , Sare de masa: 2 g

Valori nutritionale / portie

Valoare energetica: 1025.27 KCal /4289.74 Kj , Grasimi: 70.46 g, Acizi grasi saturati: 11.26 g, Glucide: 33.79 g, Zaharuri: 4.72 g, Proteine: 69.48 g, Sare: 4.67 g

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 170.88 KCal /714.96 Kj , Grasimi: 11.74 g, Acizi grasi saturati: 1.88 g, Glucide: 5.63 g, Zaharuri: 0.79 g, Proteine: 11.58 g, Sare: 0.78 g

Alergeni: Mustar

Meniu 4x Mititei cu cartofi pai și muștar (350g)

Cantitate ingrediente pentru o porție

Muștar: 50 g (Conține: **Muștar**), Mici: 200 g, **Cartofi dippers***: 100 g

Valori nutriționale / porție

Valoare energetică: 978.4 KCal / 4.092 Kj, Grăsimi: 75.6 g, Acizi grași saturați: 27.4 g, Glucide: 22.2 g, Zaharuri: 2.8 g, Fibre: 2.8 g, Proteine: 47.6 g, Sare: 3.43 g

Valori nutriționale / 100 g

Valoare energetică: 279.5 KCal / 1.169 Kj, Grăsimi: 21.6 g, Acizi grași saturați: 7.84 g, Glucide: 6.18 g, Zaharuri: 0.78 g, Fibre: 0.78 g, Proteine: 13.6 g, Sare: 0.98 g

Alergeni: Muștar

**provenit din produse congelate*

Mititei 2buc(100g)

Cantitate ingrediente pentru o porție

Mici: 100 g, Muștar: 50 g (Conține: **Muștar**)

Valori nutriționale / porție

Valoare energetică: 562 KCal / 2.352 Kj, Grăsimi: 43.8 g, Acizi grași saturați: 15.6 g, Glucide: 5.7 g, Zaharuri: 2.5 g, Proteine: 30.5 g, Sare: 1.95 g

Valori nutriționale / 100 g

Valoare energetică: 374.67 KCal / 1.568 Kj, Grăsimi: 29.2 g, Acizi grași saturați: 10.4 g, Glucide: 3.8 g, Zaharuri: 1.67 g, Proteine: 20.33 g, Sare: 1.3 g

Alergeni: Muștar

PIZZA

Pizza Lebăda (480g)

Cantitate ingrediente pentru o porție

Blat pizza: 310 g (Contine: **Gluten**), Mozzarella: 50 g (Contine: **Lapte**), Sos de roșii cu roșii: 50 g, Cabanos: 20 g, Ardei gras roșu: 20 g, Salam de vara uscat Carniprod: 20 g, Masline feliate: 20 g, Sunca presata: 20 g, Ciuperci champignon: 20 g

Valori nutritionale / portie

Valoare energetica: 1324.36 KCal / 5541.13 Kj, Grasimi: 45.13 g, Acizi grasi saturati: 6.89 g, Glucide: 191.77 g, Zaharuri: 15.69 g, Proteine: 33.33 g, Sare: 4.03 g

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 249.88 KCal / 1045.5 Kj, Grasimi: 8.52 g, Acizi grasi saturati: 1.3 g, Glucide: 36.18 g, Zaharuri: 2.96 g, Proteine: 6.29 g, Sare: 0.76 g

Alergeni: Gluten, Lapte

Pizza Vegetariană (450g)

Cantitate ingrediente pentru o portie

Blat pizza: 310 g (Contine: **Gluten**), Mozzarella: 50 g (Contine: **Lapte**), Sos de roșii cu roșii: 50 g, Ceapa: 20 g, Ciuperci champignon: 20 g, Ardei gras roșu: 20 g, Rosii: 20 g, Porumb: 10 g

Valori nutritionale / portie

Valoare energetica: 1103.2 KCal / 4615.8 Kj, Grasimi: 25.49 g, Acizi grasi saturati: 1.57 g, Glucide: 194.01 g, Zaharuri: 16.01 g, Proteine: 21.41 g, Sare: 4.03 g

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 220.64 KCal / 923.16 Kj, Grasimi: 5.1 g, Acizi grasi saturati: 0.31 g, Glucide: 38.8 g, Zaharuri: 3.2 g, Proteine: 4.28 g, Sare: 0.81 g

Alergeni: Gluten, Lapte

Pizza Țărănească (480g)

Cantitate ingrediente pentru o portie

Blat pizza: 310 g (Contine: **Gluten**), Mozzarella: 50 g (Contine: **Lapte**), Sos de roșii cu roșii: 50 g , Ardei gras rosu: 20 g , Rosii: 20 g , Ceapa: 20 g , Bacon: 20 g, Ciuperci champignon: 20 g, Porumb:10g

Valori nutritionale / portie

Valoare energetica: 1175.2 KCal /4917.05 Kj , Grasimi: 32.29 g, Acizi grasi saturati: 4.37 g, Glucide: 194.11 g, Zaharuri: 16.01 g, Proteine: 24.01 g, Sare: 4.59 g

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 226 KCal /945.59 Kj , Grasimi: 6.21 g, Acizi grasi saturati: 0.84 g, Glucide: 37.33 g, Zaharuri: 3.08 g, Proteine: 4.62 g, Sare: 0.88 g

Alergeni: Gluten, Lapte

Pizza Capricciosa (480g)

Cantitate ingrediente pentru o portie

Blat pizza: 310 g (Contine: **Gluten**), Mozzarella: 50 g (Contine: **Lapte**), Sos de roșii cu roșii: 50 g , Masline feliate: 20 g , Sunca presata: 20 g , Ciuperci champignon: 20 g

Valori nutritionale / portie

Valoare energetica: 1168.28 KCal /4888.09 Kj , Grasimi: 32.05 g, Acizi grasi saturati: 1.57 g, Glucide: 190.09 g, Zaharuri: 15.01 g, Proteine: 25.57 g, Sare: 4.03 g

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 248.57 KCal /1040.02 Kj , Grasimi: 6.82 g, Acizi grasi saturati: 0.33 g, Glucide: 40.44 g, Zaharuri: 3.19 g, Proteine: 5.44 g, Sare: 0.86 g

Alergeni: Gluten, Lapte

Pizza Quattro Stagioni (480g)

Cantitate ingrediente pentru o portie

Blat pizza: 310 g (Contine: **Gluten**), Mozzarella: 50 g (Contine: **Lapte**), Sos de roșii cu roșii: 50 g , Salam de vara uscat Carniprod: 20 g , Masline feliate: 20 g , Sunca presata: 20 g , Ciuperci champignon: 20 g

Valori nutritionale / portie

Valoare energetica: 1247.96 KCal /5221.47 Kj , Grasimi: 39.05 g, Acizi grasi saturati: 4.47 g, Glucide: 190.25 g, Zaharuri: 15.27 g, Proteine: 29.45 g, Sare: 4.03 g

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 254.69 KCal /1065.61 Kj , Grasimi: 7.97 g, Acizi grasi saturati: 0.91 g, Glucide: 38.83 g, Zaharuri: 3.12 g, Proteine: 6.01 g, Sare: 0.82 g

Alergeni: Gluten, Lapte

Pizza Margherita (330g)

Cantitate ingrediente pentru o portie

Blat pizza: 310 g (Contine: **Gluten**), Mozzarella: 50 g (Contine: **Lapte**), Sos de roşii cu roşii: 50 g

Valori nutritionale / portie

Valoare energetica: 1072.1 KCal /4485.67 Kj , Grasimi: 25.15 g, Acizi grasi saturati: 1.55 g, Glucide: 187.75 g, Zaharuri: 14.57 g, Proteine: 20.15 g, Sare: 4.03 g

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 261.49 KCal /1094.07 Kj , Grasimi: 6.13 g, Acizi grasi saturati: 0.38 g, Glucide: 45.79 g, Zaharuri: 3.55 g, Proteine: 4.91 g, Sare: 0.98 g

Alergeni: Gluten, Lapte

Foccacia simplă (250g)

Cantitate ingrediente pentru o porție:

Aluat pizza 250 g (Conține: Gluten).

Valori nutriționale / porție:

Valoare energetică 670 KJ / 160 KCal, Grăsimi 1,8 g, Grăsimi saturate 0,3 g, Glucide 32 g, Zaharuri 0,5 g, Proteine 5,2 g, Sare 1,1 g.

Valori nutriționale / 100g:

Valoare energetică 268 KJ / 64 KCal, Grăsimi 0,7 g, Grăsimi saturate 0,12 g, Glucide 12,8 g, Zaharuri 0,2 g, Proteine 2,1 g, Sare 0,44 g.

Alergeni: Gluten.

Foccacia cu mozzarella (250g)

Cantitate ingrediente pentru o porție:

Aluat pizza 200 g (Conține: Gluten), Mozzarella 50 g (Conține: Lapte).

Valori nutriționale / porție:

Valoare energetică 850 KJ / 203 KCal, Grăsimi 5,5 g, Grăsimi saturate 3,2 g, Glucide 30 g, Zaharuri 0,8 g, Proteine 9 g, Sare 1,3 g.

Valori nutriționale / 100g:

Valoare energetică 340 KJ / 81 KCal, Grăsimi 2,2 g, Grăsimi saturate 1,28 g, Glucide 12 g, Zaharuri 0,32 g, Proteine 3,6 g, Sare 0,52 g.

Alergeni: Gluten, Lapte.

Foccacia cu usturoi (250g)

Cantitate ingrediente pentru o porție:

Aluat pizza 200 g (Conține: Gluten), Usturoi 50 g.

Valori nutriționale / porție:

Valoare energetică 780 KJ / 185 KCal, Grăsimi 3,2 g, Grăsimi saturate 0,8 g, Glucide 34 g, Zaharuri 1,2 g, Proteine 6 g, Sare 1,1 g.

Valori nutriționale / 100g:

Valoare energetică 312 KJ / 74 KCal, Grăsimi 1,28 g, Grăsimi saturate 0,32 g, Glucide 13,6 g, Zaharuri 0,48 g, Proteine 2,4 g, Sare 0,44 g.

Alergeni: Gluten.

PASTE

Tagliatelle cu fructe de mare (350g)

Cantitate ingrediente pentru o portie

Tagliatelle: 200 g (Contine: **Gluten**), Rosii cherry: 100 g , Amestec de fructe de mare: 100 g (Contine: **Peste**), Smantana pentru gatit 23% LaDorna: 50 g (Contine: **Lapte**), Vin alb de masa: 10 g , Usturoi: 10 g , Patrunjel verde: 5 g , Ardei iute: 5 g , Ulei de masline: 5 g , Piper negru: 2 g , Sare de masa: 2 g

Valori nutritionale / portie

Valoare energetica: 621.57 KCal /2600.64 Kj , Grasimi: 16.02 g, Acizi grasi saturati: 0.17 g, Glucide: 86.8 g, Zaharuri: 1.63 g, Proteine: 25.49 g, Sare: 2.26 g

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 177.59 KCal /743.04 Kj , Grasimi: 4.58 g, Acizi grasi saturati: 0.05 g, Glucide: 24.8 g, Zaharuri: 0.47 g, Proteine: 7.28 g, Sare: 0.65 g

Alergeni: Gluten, Peste, Lapte

Spaghette/Penne Carbonara (350g)

Cantitate ingrediente pentru o portie

Spaghete no. 3 Barilla: 200 g (Contine: **Gluten**), Smantana 15% pentru gatit LaDorna: 50 g (Contine: **Lapte**), Parmezan: 30 g (Contine: **Lapte**), Bacon: 30 g , Ulei de masline: 5 g , Piper negru: 2 g

Valori nutritionale / portie

Valoare energetica: 1195.85 KCal /5003.44 Kj , Grasimi: 39.03 g, Acizi grasi saturati: 16.74 g, Glucide: 162.34 g, Zaharuri: 7.21 g, Proteine: 46.56 g, Sare: 1.53 g

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 341.67 KCal /1429.56 Kj , Grasimi: 11.15 g, Acizi grasi saturati: 4.78 g, Glucide: 46.38 g, Zaharuri: 2.06 g, Proteine: 13.3 g, Sare: 0.44 g

Alergeni: Gluten, Lapte

Spaghette Milaneze (350g)

Cantitate ingrediente pentru o portie

Spaghete no. 3 Barilla: 200 g (Contine: **Gluten**), Sos de rosii: 100 g , Parmezan: 50 g (Contine: **Lapte**), Ciuperci champignon: 30 g , Bacon: 30 g , Ulei de masline: 5 g , Piper negru: 2 g , Sare de masa: 2 g

Valori nutritionale / portie

Valoare energetica: 941.58 KCal /3939.55 Kj , Grasimi: 28.25 g, Acizi grasi saturati: 11.61 g, Glucide: 128.14 g, Zaharuri: 6.67 g, Proteine: 41.87 g, Sare: 3.03 g

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 269.02 KCal /1125.58 Kj , Grasimi: 8.07 g, Acizi grasi saturati: 3.32 g, Glucide: 36.61 g, Zaharuri: 1.91 g, Proteine: 11.96 g, Sare: 0.87 g

Alergeni: Gluten, Lapte

Penne gratinate cu sos alb (350g)

Cantitate ingrediente pentru o portie

Paste fainoase penne Barilla: 200 g (Contine: **Gluten**), Mozzarella: 50 g (Contine: **Lapte**), Smantana 15% pentru gatit LaDorna: 50 g (Contine: **Lapte**), Piept de pui: 50 g , Ciuperci conserva: 20 g , Ulei de masline: 5 g , Piper negru: 2 g , Sare de masa: 2 g

Valori nutritionale / portie

Valoare energetica: 1006.08 KCal /4209.45 Kj , Grasimi: 28.01 g, Acizi grasi saturati: 4.87 g, Glucide: 143.62 g, Zaharuri: 0.49 g, Proteine: 49.31 g, Sare: 1.94 g

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 287.45 KCal /1202.7 Kj , Grasimi: 8 g, Acizi grasi saturati: 1.39 g, Glucide: 41.03 g, Zaharuri: 0.14 g, Proteine: 14.09 g, Sare: 0.55 g

Alergeni: Gluten, Lapte

Penne gratinate cu sos rosu (350g)

Cantitate ingrediente pentru o portie

Paste fainoase penne Barilla: 200 g (Contine: **Gluten**), Sos de rosii: 100 g , Sunca presata: 20 g , Ciuperci conserva: 20 g , Ulei de masline: 5 g , Piper negru: 2 g , Sare de masa: 2 g

Valori nutritionale / portie

Valoare energetica: 857.07 KCal /3585.98 Kj , Grasimi: 13.01 g, Acizi grasi saturati: 0.02 g, Glucide: 158.77 g, Zaharuri: 1.33 g, Proteine: 31.77 g, Sare: 2.01 g

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 244.88 KCal /1024.56 Kj , Grasimi: 3.72 g, Acizi grasi saturati: 0.01 g, Glucide: 45.36 g, Zaharuri: 0.38 g, Proteine: 9.08 g, Sare: 0.57 g

Alergeni: Gluten

PREPARATE DIN PEȘTE

Platou fructe de mare mixt (800g)

Cantitate ingrediente pentru o porție

Lămâie: 100 g, Cartofi dippers*: 200 g, Ulei: 1 g, Fructe de mare*: 500 g, Mujdei: 50 g

Valori nutriționale / porție

Valoare energetică: 1.045 KCal / 4.377 Kj, Grăsimi: 40.7 g, Acizi grași saturați: 6.2 g, Glucide: 87.5 g, Zaharuri: 5.3 g, Proteine: 79.8 g, Sare: 3.1 g

Valori nutriționale / 100 g

Valoare energetică: 130.63 KCal / 547.13 Kj, Grăsimi: 5.09 g, Acizi grași saturați: 0.78 g, Glucide: 10.94 g, Zaharuri: 0.66 g, Proteine: 9.98 g, Sare: 0.39 g

Alergeni: Moluște, crustacea

**provenit din produse congelate*

Tigaie picantă cu creveți (250g)

Cantitate ingrediente pentru o portie

Creveti*: 200 g (Contine: **Crustacee, Peste**), Rosii cherry: 100 g , Vin alb de masa: 50 g , Dulceața ardei iute: 10 g , Ardei iute: 10 g , Usturoi: 10 g , Patrunjel verde: 5 g , Ulei de masline: 5 g , Piper negru: 2 g ,Sare de masa: 2 g

Valori nutritionale / portie

Valoare energetica: 218.3 KCal /913.36 Kj , Grasimi: 4.7 g, Acizi grasi saturati: 0.41 g, Glucide: 11.48 g, Zaharuri: 1.49 g, Proteine: 28.17 g, Sare: 1.59 g

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 87.32 KCal /365.35 Kj , Grasimi: 1.88 g, Acizi grasi saturati: 0.16 g, Glucide: 4.59 g, Zaharuri: 0.6 g, Proteine: 11.27 g, Sare: 0.64 g

Alergeni: Crustacee, Peste

**provenit din produse congelate*

Platou pescăresc mixt (350g)

Cantitate ingrediente pentru o portie

Salau: 150 g (Contine: **Peste**), Somn: 150 g (Contine: **Peste**), Crap: 150 g (Contine: **Peste**), Malai: 100 g

, Faina alba: 50 g (Contine: **Gluten**), Usturoi: 50 g , Ulei de floarea-soarelui 1L: 10 g (90% ulei rafinat de floarea-soarelui, 10% ulei presat la rece de floarea soarelui.), Sare de masa: 8 g , Sare de lamaie: 2 g

Valori nutritionale / portie

Valoare energetica: 615.74 KCal /2576.26 Kj , Grasimi: 24.83 g, Acizi grasi saturati: 2.17 g, Glucide: 69.61 g, Zaharuri: 0.84 g, Proteine: 50.57 g, Sare: 4.27 g

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 175.93 KCal /736.07 Kj , Grasimi: 7.09 g, Acizi grasi saturati: 0.62 g, Glucide: 19.89 g, Zaharuri: 0.24 g, Proteine: 14.45 g, Sare: 1.22 g

Alergeni: Peste, Gluten

Crap prăjit (200g)

Cantitate ingrediente pentru o portie

Crap: 250 g (Contine: **Peste**), Faina alba: 50 g (Contine: **Gluten**), Ulei de palmier: 10 g , Sare de masa: 5 g

Valori nutritionale / portie

Valoare energetica: 373.27 KCal /1561.77 Kj , Grasimi: 15.56 g, Acizi grasi saturati: 3.13 g, Glucide: 24.22 g, Zaharuri: 0 g, Proteine: 31.52 g, Sare: 3.17 g

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 186.63 KCal /780.88 Kj , Grasimi: 7.78 g, Acizi grasi saturati: 1.57 g, Glucide: 12.11 g, Zaharuri: 0 g, Proteine: 15.76 g, Sare: 1.59 g

Alergeni: Peste, Gluten

Crap la grătar (200g)

Cantitate ingrediente pentru o portie

Crap: 250 g (Contine: **Peste**), Ulei floarea soarelui: 5 g , Sare de masa: 5 g

Valori nutritionale / portie

Valoare energetica: 278.23 KCal /1164.12 Kj , Grasimi: 14.61 g, Acizi grasi saturati: 0.35 g, Glucide: 0 g, Zaharuri: 0 g, Proteine: 34.23 g, Sare: 3.85 g

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 139.12 KCal /582.06 Kj , Grasimi: 7.3 g, Acizi grasi saturati: 0.17 g, Glucide: 0 g, Zaharuri: 0 g, Proteine: 17.12 g, Sare: 1.92 g

Alergeni: Peste

Plachie de crap cu mămăligă (500g)

Cantitate ingrediente pentru o portie

Crap: 250 g (Contine: **Peste**), Malai: 100 g , Sos de rosii: 100 g , Ceapa: 50 g , Ardei gras rosu: 50 g , Ulei floarea soarelui: 30 g , Piper negru: 5 g , Sare de masa: 5 g , Foi de Dafin (Frunze): 3 g

Valori nutritionale / portie

Valoare energetica: 657.83 KCal /2752.38 Kj , Grasimi: 38.54 g, Acizi grasi saturati: 2.32 g, Glucide: 82.79 g, Zaharuri: 4.57 g, Proteine: 45.94 g, Sare: 4.22 g

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 131.57 KCal /550.48 Kj , Grasimi: 7.71 g, Acizi grasi saturati: 0.46 g, Glucide: 16.56 g, Zaharuri: 0.91 g, Proteine: 9.19 g, Sare: 0.84 g

Alergeni: Peste

Plachie de somn cu mămăligă (500g)

Cantitate ingrediente pentru o portie

Somn: 250 g (Contine: **Peste**), Malai: 100 g , Sos de rosii: 100 g , Ceapa: 50 g , Ardei gras rosu: 50 g , Ulei floarea soarelui: 30 g , Piper negru: 8 g , Sare de masa: 8 g , Foi de Dafin (Frunze): 3 g

Valori nutritionale / portie

Valoare energetica: 976.91 KCal /4087.4 Kj , Grasimi: 64.11 g, Acizi grasi saturati: 6.08 g, Glucide: 84 g, Zaharuri: 5.18 g, Proteine: 45.13 g, Sare: 6.84 g

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 195.38 KCal /817.48 Kj , Grasimi: 12.82 g, Acizi grasi saturati: 1.22 g, Glucide: 16.8 g, Zaharuri: 1.04 g, Proteine: 9.03 g, Sare: 1.37 g

Alergeni: Peste

Saramură de crap cu mămăligă (500g)

Cantitate ingrediente pentru o portie

Crap: 250 g (Contine: **Peste**), Malai: 100 g , Ardei gras rosu: 20 g , Usturoi: 10 g , Ardei iute: 10 g , Rosii: 10 g , Piper negru: 3 g , Sare de masa: 3 g , Ulei floarea soarelui: 3 g , Otet: 3 g

Valori nutritionale / portie

Valoare energetica: 586.25 KCal /2452.86 Kj , Grasimi: 22.18 g, Acizi grasi saturati: 0.38 g, Glucide: 104.37 g, Zaharuri: 2.78 g, Proteine: 64.33 g, Sare: 3.64 g

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 117.25 KCal /490.57 Kj , Grasimi: 4.44 g, Acizi grasi saturati: 0.08 g, Glucide: 20.87 g, Zaharuri: 0.56 g, Proteine: 12.87 g, Sare: 0.73 g

Alergeni: Peste

Saramură de somn cu mămăligă (500g)

Cantitate ingrediente pentru o portie

Somn: 250 g (Contine: **Peste**), Malai: 100 g (Contine: **Gluten**), Rosii: 20 g , Ardei gras rosu: 20 g , Ulei floarea soarelui: 10 g , Otet: 5 g , Ardei iute: 3 g , Piper negru: 2 g , Sare de masa: 2 g

Valori nutritionale / portie

Valoare energetica: 1104.6 KCal /4621.65 Kj , Grasimi: 68.18 g, Acizi grasi saturati: 6.58 g, Glucide: 99.94 g, Zaharuri: 2.23 g, Proteine: 62.46 g, Sare: 2.67 g

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 220.92 KCal /924.33 Kj , Grasimi: 13.64 g, Acizi grasi saturati: 1.32 g, Glucide: 19.99 g, Zaharuri: 0.45 g, Proteine: 12.49 g, Sare: 0.53 g

Alergeni: Peste, Gluten

Somn prăjit (200g)

Cantitate ingrediente pentru o portie

Somn: 200 g (Contine: **Peste**), Faina alba: 50 g (Contine: **Gluten**), Ulei de palmier: 20 g , Malai: 10 g (Contine: **Gluten**), Piper negru: 5 g , Sare de masa: 5 g

Valori nutritionale / portie

Valoare energetica: 649.34 KCal /2716.86 Kj , Grasimi: 39.15 g, Acizi grasi saturati: 9.32 g, Glucide: 34.2 g, Zaharuri: 0.96 g, Proteine: 28.55 g, Sare: 3.56 g

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 324.67 KCal /1358.43 Kj , Grasimi: 19.58 g, Acizi grasi saturati: 4.66 g, Glucide: 17.1 g, Zaharuri: 0.48 g, Proteine: 14.28 g, Sare: 1.78 g

Alergeni: Peste, Gluten

Somn la grătar (200g)

Cantitate ingrediente pentru o portie

Somn: 250 g (Contine: **Peste**), Ulei floarea soarelui: 10 g , Sare de masa: 5 g

Valori nutritionale / portie

Valoare energetica: 595.02 KCal /2489.56 Kj , Grasimi: 41.49 g, Acizi grasi saturati: 4.08 g, Glucide: 0.38 g, Zaharuri: 0 g, Proteine: 33.02 g, Sare: 3.92 g

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 297.51 KCal /1244.78 Kj , Grasimi: 20.75 g, Acizi grasi saturati: 2.04 g, Glucide: 0.19 g, Zaharuri: 0 g, Proteine: 16.51 g, Sare: 1.96 g

Alergeni: Peste

Risotto cu creveți (300g)

Cantitate ingrediente pentru o porție

Parmezan: 100 g, Sare: 5 g, Unt: 50 g, Orez: 200 g, Ceapă: 50 g, Vin alb: 30 g, Condimente: 3 g, **Fruite de mare***: 100 g

Valori nutriționale / porție

Valoare energetică: 1.154 KCal / 4.833 Kj, Grăsimi: 52.4 g, Acizi grași saturați: 25.1 g, Glucide: 123.8 g, Zaharuri: 4.5 g, Proteine: 41.2 g, Sare: 4.2 g

Valori nutriționale / 100 g

Valoare energetică: 384.67 KCal / 1.611 Kj, Grăsimi: 17.47 g, Acizi grași saturați: 8.37 g, Glucide: 41.27 g, Zaharuri: 1.5 g, Proteine: 13.73 g, Sare: 1.4 g

Alergeni: Lapte, moluște, crustacee, sulfiți

**provenit din produse congelate*

Șalău pane (200g)

Cantitate ingrediente pentru o portie

Salau de Nil file*: 250 g (Contine: **Peste**), Ou: 50 g (Contine: **Oua**), Pesmet: 50 g (Contine: **Gluten**), Faina alba: 50 g (Contine: **Gluten**), Ulei de palmier: 10 g , Sare de masa: 5 g

Valori nutritionale / portie

Valoare energetica: 354.87 KCal /1484.77 Kj , Grasimi: 8.7 g, Acizi grasi saturati: 4.2 g, Glucide: 36.05 g, Zaharuri: 1.08 g, Proteine: 30.77 g, Sare: 2.71 g

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 177.43 KCal /742.38 Kj , Grasimi: 4.35 g, Acizi grasi saturati: 2.1 g, Glucide: 18.02 g, Zaharuri: 0.54 g, Proteine: 15.39 g, Sare: 1.36 g

Alergeni: Peste, Oua, Gluten

**provenit din produse congelate*

Șalău la grătar (200g)

Cantitate ingrediente pentru o portie

Salau de Nil file: 250 g (Contine: **Peste**), Ulei floarea soarelui: 5 g , Piper negru: 5 g , Sare de masa: 5 g

Valori nutritionale / portie

Valoare energetica: 220.34 KCal /921.9 Kj , Grasimi: 6.72 g, Acizi grasi saturati: 1.7 g, Glucide: 2.45 g, Zaharuri: 1 g, Proteine: 36.45 g, Sare: 3.91 g

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 110.17 KCal /460.95 Kj , Grasimi: 3.36 g, Acizi grasi saturati: 0.85 g, Glucide: 1.22 g, Zaharuri: 0.5 g, Proteine: 18.23 g, Sare: 1.95 g

Alergeni: Peste

Caras prăjit (100g)

Cantitate ingrediente pentru 100g produs finit

Caras proaspăt: 120 g (Conține: Pește), Mălai: 20 g (Conține: Gluten), Făină albă: 20 g (Conține: Gluten), Ulei de palmier: 4 g, Sare de masă: 2 g

Valori nutriționale / 100g

Valoare energetică: 140.1 KCal / 586.16 Kj, Grăsimi: 3.95 g, Acizi grași saturați: 1.19 g, Glucide: 18.59 g, Zaharuri: 0.07 g, Proteine: 14.88 g, Sare: 1.2 g

Alergeni: Pește, Gluten

Dorada la grătar (300g)

Cantitate ingrediente pentru o portie

Dorada*: 350 g (Contine: **Peste**), Ulei floarea soarelui: 10 g , Sare de masa: 5 g

Valori nutritionale / portie

Valoare energetica: 328.68 KCal /1375.22 Kj , Grasimi: 10.79 g, Acizi grasi saturati: 0.74 g, Glucide: 0 g, Zaharuri: 0 g, Proteine: 54.37 g, Sare: 4.11 g

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 109.56 KCal /458.41 Kj , Grasimi: 3.6 g, Acizi grasi saturati: 0.25 g, Glucide: 0 g, Zaharuri: 0 g, Proteine: 18.12 g, Sare: 1.37 g

Alergeni: Peste

**provenit din produse congelate*

Biban de mare la grătar (300g)

Cantitate ingrediente pentru o portie

Biban de mare crud*: 350 g (Contine: **Peste**), Ulei floarea soarelui: 10 g , Sare de masa: 5 g

Valori nutritionale / portie (300g)

Valoare energetica: 351.7 KCal /1471.51 Kj , Grasimi: 13.96 g, Acizi grasi saturati: 2.18 g, Glucide: 0 g, Zaharuri: 0 g, Proteine: 52.93 g, Sare: 4.31 g

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 117.23 KCal /490.5 Kj , Grasimi: 4.65 g, Acizi grasi saturati: 0.73 g, Glucide: 0 g, Zaharuri: 0 g, Proteine: 17.64 g, Sare: 1.44 g

Alergeni: Peste

**provenit din produse congelate*

GARNITURI

Cartofi dippers (200g)

Cantitate ingrediente pentru o porție

Cartofi*: 200 g, Ulei de palmier: 10 g

Valori nutriționale / porție

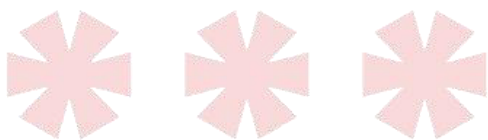
Valoare energetică: 1.392 KJ / 335 KCal, Grăsimi: 11 g, Acizi grași saturați: 1,6 g, Glucide: 40 g, Zaharuri: 1 g, Proteine: 1 g, Sare: 0,2 g

Valori nutriționale / 100g

Valoare energetică: 696 KJ / 167,5 KCal, Grăsimi: 5,5 g, Acizi grași saturați: 0,8 g, Glucide: 20 g, Zaharuri: 0,5 g, Proteine: 0,5 g, Sare: 0,1 g

Alergeni: Gluten

**provenit din produse congelate*



Cartofi aromatizați (200g)

Cantitate ingrediente pentru o porție

Cartofi aromatizați*: 200 g, Ulei de palmier: 10 g

Valori nutriționale / porție

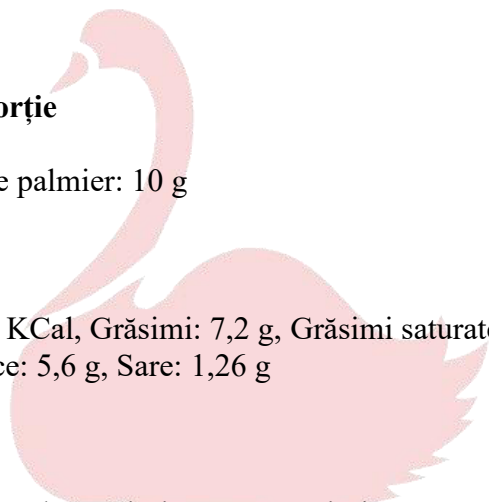
Valoare energetică: 1.080 KJ / 256 KCal, Grăsimi: 7,2 g, Grăsimi saturate: 1 g, Glucide: 40 g, Zaharuri: 1,2 g, Proteine: 4,6 g, Fibre dietetice: 5,6 g, Sare: 1,26 g

Valori nutriționale / 100g

Valoare energetică: 540 KJ / 128 KCal, Grăsimi: 3,6 g, Grăsimi saturate: 0,5 g, Glucide: 20 g, Zaharuri: 0,6 g, Proteine: 2,3 g, Fibre dietetice: 2,8 g, Sare: 0,63 g

Alergeni: Gluten

**provenit din produse congelate*



Cartofi natur (200g)

Cantitate ingrediente pentru o portie

Cartofi albi: 200 g , Unt: 10 g (Contine: **Lapte**), Patrunjel verde: 5 g , Sare de masa: 2 g

Valori nutritionale / portie

Valoare energetica: 196.49 KCal /822.1 Kj , Grasimi: 7.7 g, Acizi grasi saturati: 0.05 g, Glucide: 29.26 g, Zaharuri: 4.58 g, Proteine: 3.32 g, Sare: 1.87 g

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 98.24 KCal /411.05 Kj , Grasimi: 3.85 g, Acizi grasi saturati: 0.02 g, Glucide: 14.63 g, Zaharuri: 2.29 g, Proteine: 1.66 g, Sare: 0.94 g

Alergeni: Lapte

Cartofi țărănești (250g)

Cantitate ingrediente pentru o portie

Cartofi albi: 200 g , Bacon: 50 g , Ardei gras rosu: 30 g , Ceapa: 20 g , Ulei floarea soarelui: 10 g , Piper negru: 2 g , Sare de masa: 2 g , Boia de ardei dulce: 2 g

Valori nutritionale / portie

Valoare energetica: 414.66 KCal /1734.97 Kj , Grasimi: 26.25 g, Acizi grasi saturati: 7.56 g, Glucide: 36.34 g, Zaharuri: 5.98 g, Proteine: 10.38 g, Sare: 3.26 g

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 138.22 KCal /578.32 Kj , Grasimi: 8.75 g, Acizi grasi saturati: 2.52 g, Glucide: 12.11 g, Zaharuri: 1.99 g, Proteine: 3.46 g, Sare: 1.09 g

Alergeni: -

Cartofi piure (200g)

Cantitate ingrediente pentru o portie

Cartofi albi: 200 g , Lapte 3.5%: 50 g (Contine: **Lapte**), Unt: 20 g , Sare de masa: 10 g

Valori nutritionale / portie

Valoare energetica: 283.29 KCal /1185.27 Kj , Grasimi: 16.27 g, Acizi grasi saturati: 1.15 g, Glucide: 30.21 g, Zaharuri: 4.29 g, Proteine: 4.68 g, Sare: 8.96 g

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 113.31 KCal /474.11 Kj , Grasimi: 6.51 g, Acizi grasi saturati: 0.46 g, Glucide: 12.09 g, Zaharuri: 1.71 g, Proteine: 1.87 g, Sare: 3.59 g

Alergeni: Lapte

Legume sote (200g)

Cantitate ingrediente pentru o portie

Amestec mexican: 250 g , Unt: 10 g , Ulei: 5 g , Sare de masa: 2 g

Valori nutritionale / portie

Valoare energetica: 248.91 KCal /1041.45 Kj , Grasimi: 13.87 g, Acizi grasi saturati: 0.98 g, Glucide: 18.74 g, Zaharuri: 11 g, Proteine: 6.64 g, Sare: 1.92 g

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 99.57 KCal /416.58 Kj , Grasimi: 5.55 g, Acizi grasi saturati: 0.39 g, Glucide: 7.49 g, Zaharuri: 4.4 g, Proteine: 2.66 g, Sare: 0.77 g

Alergeni: -

Orez cu ciuperci și legume (200g)

Cantitate ingrediente pentru o portie

Orez Deroni: 200 g , Ulei floarea soarelui: 10 g , Ciuperci conserva: 10 g , Morcov crud: 10 g , Ceapa: 10 g , Piper negru: 2 g , Sare de masa: 2 g

Valori nutritionale / portie

Valoare energetica: 812.65 KCal /3400.14 Kj , Grasimi: 12.41 g, Acizi grasi saturati: 1.35 g, Glucide: 159.61 g, Zaharuri: 0.98 g, Proteine: 14.95 g, Sare: 2.12 g

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 325.06 KCal /1360.06 Kj , Grasimi: 4.96 g, Acizi grasi saturati: 0.54 g, Glucide: 63.84 g, Zaharuri: 0.39 g, Proteine: 5.98 g, Sare: 0.85 g

Alergeni: -

Ciuperci sote (200g)

Cantitate ingrediente pentru o portie

Ciuperci conserva: 200 g , Rosii: 20 g , Ulei floarea soarelui: 10 g , Unt: 10 g , Piper negru: 2 g , Sare de masa: 2 g

Valori nutritionale / portie

Valoare energetica: 142.56 KCal /596.45 Kj , Grasimi: 11.56 g, Acizi grasi saturati: 0.57 g, Glucide: 7.56 g, Zaharuri: 0.47 g, Proteine: 2.64 g, Sare: 1.23 g

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 95.04 KCal /397.64 Kj , Grasimi: 7.7 g, Acizi grasi saturati: 0.38 g, Glucide: 5.04 g, Zaharuri: 0.32 g, Proteine: 1.76 g, Sare: 0.82 g

Alergeni: -

Ciuperci la grătar (200g)

Cantitate ingrediente pentru o portie

Ciuperci champignon: 250 g , Ulei floarea soarelui: 5 g , Piper negru: 2 g , Sare de masa: 2 g

Valori nutritionale / portie

Valoare energetica: 92.12 KCal /385.44 Kj , Grasimi: 4.87 g, Acizi grasi saturati: 0.56 g, Glucide: 10.66 g, Zaharuri: 4.66 g, Proteine: 4.42 g, Sare: 1.55 g

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 46.06 KCal /192.72 Kj , Grasimi: 2.44 g, Acizi grasi saturati: 0.28 g, Glucide: 5.33 g, Zaharuri: 2.33 g, Proteine: 2.21 g, Sare: 0.78 g

Alergeni: -

Legume la grătar (200g)

Cantitate ingrediente pentru o portie

Ceapa: 50 g , Ciuperci champignon: 50 g , Dovlecel: 50 g , Ardei gras rosu: 50 g , Vinete: 50 g , Ulei floarea soarelui: 5 g , Sare de masa: 5 g

Valori nutritionale / portie

Valoare energetica: 92.52 KCal /387.12 Kj , Grasimi: 4.42 g, Acizi grasi saturati: 0.38 g, Glucide: 12.01 g, Zaharuri: 4 g, Proteine: 2.55 g, Sare: 3.85 g

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 46.26 KCal /193.56 Kj , Grasimi: 2.21 g, Acizi grasi saturati: 0.19 g, Glucide: 6 g, Zaharuri: 2 g, Proteine: 1.27 g, Sare: 1.92 g

Alergeni: -

Mămăligă (200g)

Cantitate ingrediente pentru o portie

Malai: 100 g , Ulei floarea soarelui: 10 g , Sare de masa: 5 g

Valori nutritionale / portie

Valoare energetica: 327.65 KCal /1370.9 Kj , Grasimi: 19.1 g, Acizi grasi saturati: 1.57 g, Glucide: 135.65 g, Zaharuri: 1.04 g, Proteine: 12.17 g, Sare: 8.7 g

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 163.83 KCal /685.45 Kj , Grasimi: 9.55 g, Acizi grasi saturati: 0.78 g, Glucide: 67.83 g, Zaharuri: 0.52 g, Proteine: 6.09 g, Sare: 4.35 g

Alergeni: -

SALATE

Salată asortată (200g)

Cantitate ingrediente pentru o portie

Ceapa: 50 g , Ardei gras rosu: 50 g , Castraveti: 50 g , Rosii: 50 g

Valori nutritionale / portie

Valoare energetica: 56.5 KCal /236.4 Kj , Grasimi: 0.41 g, Acizi grasi saturati: 0.02 g, Glucide: 12.47 g, Zaharuri: 2.75 g, Proteine: 1.88 g, Sare: 0 g

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 28.25 KCal /118.2 Kj , Grasimi: 0.21 g, Acizi grasi saturati: 0.01 g, Glucide: 6.24 g, Zaharuri: 1.38 g, Proteine: 0.94 g, Sare: 0 g

Alergeni: -

Salată de varză albă (200g)

Cantitate ingrediente pentru o portie

Varza alba: 200 g

Valori nutritionale / portie

Valoare energetica: 58 KCal /242.67 Kj , Grasimi: 0.2 g, Acizi grasi saturati: 0.06 g, Glucide: 11.6 g, Zaharuri: 5 g, Proteine: 2.56 g, Sare: 0.04 g

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 29 KCal /121.34 Kj , Grasimi: 0.1 g, Acizi grasi saturati: 0.03 g, Glucide: 5.8 g, Zaharuri: 2.5 g, Proteine: 1.28 g, Sare: 0.02 g

Alergeni: -

Salată de murături (200g)

Cantitate ingrediente pentru o portie

Gogosari murati in otet: 100 g , Castraveți in otet: 100 g

Valori nutritionale / portie

Valoare energetica: 26.6 KCal /111.29 Kj , Grasimi: 0.07 g, Acizi grasi saturati: 0.02 g, Glucide: 5.1 g, Zaharuri: 0 g, Proteine: 1.39 g, Sare: 2 g

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 13.3 KCal /55.65 Kj , Grasimi: 0.04 g, Acizi grasi saturati: 0.01 g, Glucide: 2.55 g, Zaharuri: 0 g, Proteine: 0.7 g, Sare: 1 g

Alergeni: -

Salată bulgărească (350g)

Cantitate ingrediente pentru o portie

Salata verde: 100 g , Castraveti: 50 g , Ou: 50 g (Contine: **Oua**), Rosii: 40 g , Ardei gras rosu: 30 g , Telemea vaca: 30 g (Contine: **Lapte**), Sunca presata: 30 g , Masline negre: 20 g

Valori nutritionale / portie

Valoare energetica: 283.52 KCal /1186.24 Kj , Grasimi: 17.81 g, Acizi grasi saturati: 4.91 g, Glucide: 10.28 g, Zaharuri: 2.84 g, Proteine: 20.95 g, Sare: 1.31 g

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 81.01 KCal /338.93 Kj , Grasimi: 5.09 g, Acizi grasi saturati: 1.4 g, Glucide: 2.94 g, Zaharuri: 0.81 g, Proteine: 5.99 g, Sare: 0.37 g

Alergeni: Oua, Lapte

Salată Caesar cu piept de pui (400g)

Cantitate ingrediente pentru o portie

Parmezan: 50 g (Contine: Lactate), Salată verde: 50 g, Roșii cherry: 50 g, Piept de pui: 150 g, Pâine: 50 g (Contine: Gluten)

Valori nutriționale / porție

Valoare energetică: 561 KJ / 134 KCal, Grăsimi: 8,5 g, Grăsimi saturate: 3,5 g, Glucide: 3,2 g, Zaharuri: 1,2 g, Proteine: 14,7 g, Sare: 0,6 g

Valori nutriționale / 100g

Valoare energetică: 160,29 KJ / 38,28 KCal, Grăsimi: 2,43 g, Grăsimi saturate: 1 g, Glucide: 0,91 g, Zaharuri: 0,34 g, Proteine: 4,2 g, Sare: 0,17 g

Alergeni: Lactate, Gluten

Salată de pui crispy (400g)

Cantitate ingrediente pentru o porție

Lămâie: 50 g, Salată verde: 50 g, Porumb: 50 g, Ceapă: 100 g, Roșii cherry: 50 g, Castraveți: 100 g, Gujoane: 150 g (Contine: Pui)

Valori nutriționale / porție

Valoare energetică: 900 KJ / 214 KCal, Grăsimi: 11,6 g, Grăsimi saturate: 2,4 g, Glucide: 16,8 g, Zaharuri: 3,4 g, Proteine: 11,2 g, Sare: 1,2 g

Valori nutriționale / 100g

Valoare energetică: 225 KJ / 53,5 KCal, Grăsimi: 2,9 g, Grăsimi saturate: 0,6 g, Glucide: 4,2 g, Zaharuri: 0,85 g, Proteine: 2,8 g, Sare: 0,3 g

Alergeni: Gluten, Pui

Salată grecească (350g)

Cantitate ingrediente pentru o portie

Salata verde: 150 g , Telemea vaca: 90 g (Contine: **Lapte**), Castraveti: 50 g , Ardei gras rosu: 50 g , Rosii: 50 g , Masline negre: 30 g , Ceapa: 20 g , Oregano: 10 g

Valori nutritionale / portie

Valoare energetica: 349.6 KCal /1462.74 Kj , Grasimi: 21.72 g, Acizi grasi saturati: 10.64 g, Glucide: 23.17 g, Zaharuri: 9.01 g, Proteine: 20.32 g, Sare: 3.64 g

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 77.69 KCal /325.05 Kj , Grasimi: 4.83 g, Acizi grasi saturati: 2.36 g, Glucide: 5.15 g, Zaharuri: 2 g, Proteine: 4.52 g, Sare: 0.81 g

Alergeni: Lapte

Salată cu ton (350g)

Cantitate ingrediente pentru o portie

Salata verde: 200 g , Ton: 100 g (Contine: **Peste**), Rosii: 50 g , Lamaie: 40 g , Porumb conserva: 30 g , Masline negre: 30 g

Valori nutritionale / portie

Valoare energetica: 213.5 KCal /893.3 Kj , Grasimi: 5.05 g, Acizi grasi saturati: 0.29 g, Glucide: 18.24 g, Zaharuri: 4.32 g, Proteine: 27.87 g, Sare: 0.86 g

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 47.44 KCal /198.51 Kj , Grasimi: 1.12 g, Acizi grasi saturati: 0.06 g, Glucide: 4.05 g, Zaharuri: 0.96 g, Proteine: 6.19 g, Sare: 0.19 g

Alergeni: Peste

DESERT

Clătite cu gem (200g)

Cantitate ingrediente pentru o portie

Gem de visine la borcan: 50 g , Lapte 3.5%: 50 g (Contine: **Lapte**), Ou: 50 g (Contine: **Oua**), Faina alba: 30 g (Contine: **Gluten**), Ulei floarea soarelui: 3 g , Sare de masa: 2 g

Valori nutritionale / portie

Valoare energetica: 303.38 KCal /1269.34 Kj , Grasimi: 6.84 g, Acizi grasi saturati: 2.4 g, Glucide: 49.01 g, Zaharuri: 0 g, Proteine: 8.79 g, Sare: 1.69 g

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 202.25 KCal /846.23 Kj , Grasimi: 4.56 g, Acizi grasi saturati: 1.6 g, Glucide: 32.67 g, Zaharuri: 0 g, Proteine: 5.86 g, Sare: 1.13 g

Alergeni: Lapte, Oua, Gluten

Clătite cu finetti (200g)

Cantitate ingrediente pentru o portie

Finetti: 50 g , Faina alba: 50 g (Contine: **Gluten**), Lapte 3.5%: 50 g (Contine: **Lapte**), Ou: 50 g (Contine: **Oua**), Ulei floarea soarelui: 3 g , Sare de masa: 2 g

Valori nutritionale / portie

Valoare energetica: 426.56 KCal /1781.53 Kj , Grasimi: 19.49 g, Acizi grasi saturati: 8.02 g, Glucide: 49.06 g, Zaharuri: 19.02 g, Proteine: 11.12 g, Sare: 1.53 g

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 284.38 KCal /1187.69 Kj , Grasimi: 13 g, Acizi grasi saturati: 5.35 g, Glucide: 32.71 g, Zaharuri: 12.68 g, Proteine: 7.41 g, Sare: 1.02 g

Alergeni: Gluten, Lapte, Oua

Papanași cu dulceață (260g)

Cantitate ingrediente pentru o portie

Papanași*: 95 g (apă, făină de grâu, brânză, zahăr, gălbenuș pulbere, ulei de palmier, amidon din grâu, agenți de afânare(bifosfat de potasiu, tartrat de potasiu, emulgator monogliceride, albumina pulbere, stabilizator guma GUAR, guma XANTAN, sare iodată, arome. , Contine: **Gluten**), Dulceata de afine: 80 g , Smantana 20%: 80 g (Contine: **Lapte**), Ulei de palmier: 5 g

Valori nutritionale / portie

Valoare energetica: 596.1 KCal /2494.07 Kj , Grasimi: 32.52 g, Acizi grasi saturati: 5.12 g, Glucide: 62.73 g, Zaharuri: 8.26 g, Proteine: 11.21 g, Sare: 0.29 g

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 229.27 KCal /959.26 Kj , Grasimi: 12.51 g, Acizi grasi saturati: 1.97 g, Glucide: 24.13 g, Zaharuri: 3.18 g, Proteine: 4.31 g, Sare: 0.11 g

Alergeni: Gluten, Lapte

**provenit din produse congelate*

Papanași cu Finetti (260g)

Cantitate ingrediente pentru o porție:

Papanași* 95 g (apă, făină de grâu, brânză, zahăr, gălbenuș pulbere, ulei de palmier, amidon din grâu, agenți de afânare (bifosfat de potasiu, tartrat de potasiu), emulgator (monogliceride), albumină pulbere, stabilizator (gumă GUAR, gumă XANTAN), sare iodată, arome. Conține: Gluten), Finetti 80 g (Conține: Alune, Lapte, Soia), Smântână 20% 80 g (Conține: Lapte), Ulei de palmier 5 g.

Valori nutriționale / porție:

Valoare energetică 622.4 KCal / 2603.52 Kj, Grăsimi 34.8 g, Acizi grași saturați 6.5 g, Glucide 65.2 g, Zaharuri 15.4 g, Proteine 10.8 g, Sare 0.32 g.

Valori nutriționale / 100g:

Valoare energetică 239.38 KCal / 1001.35 Kj, Grăsimi 13.38 g, Acizi grași saturați 2.5 g, Glucide 25.08 g, Zaharuri 5.92 g, Proteine 4.15 g, Sare 0.12 g.

Alergeni: Gluten, Lapte, Alune, Soia.

**provenit din produse congelate*

Cheesecake cu cășuni (145g)

Cantitate ingrediente pentru o portie

Cheesecake cu cășuni*: 145 g (cremă de brânză DOPPELRANMISTULERER, apă, făină de grâu, ou întreg, sirop de glucoză, fructoză, cășuni(4%), ulei de rapiță, amidon pe bază de grăsime de palmier, smântână, zer praf dulce, gelatină, amidon de cartofi, amidon de grâu, lactoză, sare de masă, agent de creștere(E450, E500), stabilizator dextros(E415, 0516), arome naturale, acidifiant(E330), sirop de glucoză, agent de îngroșare(*E401), concentrat de suc de aronia, agent de gelifiere(E440), colorant alimentar(concentrat de morcov, concentrat de dovleac), milol protein, emulgator(E322, E471), regulator de aciditate(E331, E332, E300), Contine: **Fructe cu coajă lemnoasă, Soia**, Poate contine urme de: **Fructe cu coajă lemnoasă, Soia** (Corectori de aciditate: E331, E330 - Acid citric, Antioxidanti: E300 - Acid ascorbic, Emulgatori: E322 - Lecitine, E471 - Mono- și digliceride ale acizilor grași, Gelifianți: E440 - Pectină, Agenti de ingrosare: E401 - Alginat de sodiu, Agenti de afanare: E516 - Sulfat de calciu, E450 - Difosfați, Agenti de incarcare: E415 - Gumă de xantan, Carbonati: E500 - E500 food additive)

Valori nutritionale / portie

Valoare energetica: 455.3 KCal /1904.98 Kj , Grasimi: 26.1 g, Acizi grasi saturati: 13.78 g, Glucide: 47.85 g, Zaharuri: 32.92 g, Proteine: 6.96 g, Sare: 0.62 g

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 314 KCal /1313.78 Kj , Grasimi: 18 g, Acizi grasi saturati: 9.5 g, Glucide: 33 g, Zaharuri: 22.7 g, Proteine: 4.8 g, Sare: 0.43 g

Alergeni: Fructe cu coajă lemnoasă, Soia

Poate contine urme de: Fructe cu coajă lemnoasă, Soia

**provenit din produse congelate*

Prăjitură cu cireșe, vișine și fulgi crocanți cu ciocolată (170g)

Cantitate ingrediente pentru o portie

Prăjitură*: 170 g (apă, vișine 12%, cireșe 12%, glazură cu cacao(zahăr, ulei de rapiță, cacao cu conținut redus de grăsime, grăsime de palmier, lactoză, pudră de zer dulce, emulsifiant 11%, zahăr, grâu crocant(făină de grâu, zahăr, făină de malț de grâu, agenți de afânare, sare de masă, emulsifiant E322,

aromă naturală 4%, grăsimi de cocos, sirop de glucoză fructoză, grăsimi din sâmbur de palmier fracționată, făină de grâu, dextroză, ulei de rapiță, ou întreg, lapte praf degresat, cacao cu conținut redus de grăsimi 1%, amidon din grâu, gelatină, gălbenuș de ou praf, agenți de afânare E450, E500, colorant alimentar(concentrat din fructe de soc), amidon modificat, acidifiant E330, agent îngroșare E412, agent gelatinizant E440, sare de masă, arome naturale, corector de aciditate, sirop de glucoză, Contine: **Soia, Fructe cu coajă lemnoasă**, Poate contine urme de: **Soia, Fructe cu coajă lemnoasă**) (Antioxidanti: E322 - Lecitine, E300 - Acid ascorbic, Agenti de afanare: E450 - Difosfați, Carbonati: E500 - E500 food additive, Corectori de aciditate: E330 - Acid citric, E331, Agenti de ingrosare: E412 - Gumă de guar, Gelifianti: E440 - Pectină, Agenti de incarcare: E509 - Clorură de calciu)

Valori nutritionale / portie

Valoare energetica: 440.3 KCal /1842.22 Kj , Grasimi: 26.35 g, Acizi grasi saturati: 15.64 g, Glucide: 44.37 g, Zaharuri: 34.68 g, Proteine: 3.4 g, Sare: 1.53 g

Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 259 KCal /1083.66 Kj , Grasimi: 15.5 g, Acizi grasi saturati: 9.2 g, Glucide: 26.1 g, Zaharuri: 20.4 g, Proteine: 2 g, Sare: 0.9 g

Alergeni: Soia, Fructe cu coajă lemnoasă

Poate contine urme de: Soia, Fructe cu coajă lemnoasă

**provenit din produse congelate*

Profiterol Bianca in Vassoio (200g)

Cantitate ingrediente pentru o porție: Profiterol* (Gogoși umplute cu cremă de ciocolată 26,7%, acoperite cu cremă cu gust de vanilie 60%) – LAPTE degresat rehidratat, apă, uleiuri vegetale (cocos, semințe de palmier, unt de cacao), zahăr, grăsimi vegetale (cocos, palmier), OUA, sirop de glucoză-fructoză, făină de GRAU, maltodextrină, ciocolată cu LAPTE (zahăr, UNT de cacao, LAPTE praf, masă de cacao, emulsificatori: Lecitină (din SOIA), aromă naturală de vanilie), stabilizatori (sirop de sorbitol E420, sirop de glucoză), proteine din LAPTE, amidon modificat, praf de cacao degresat, ciocolată (0.4%) (zahăr, pastă de cacao, UNT de cacao, emulsificatori: Lecitină (din SOIA), E471, E472e, E322, arome naturale (conține LAPTE)), sare, agenți de afânare (carbonat acid de sodiu, difosfat disodic, carbonat acid de amoniu), agent de îngroșare (gumă xantan).

Valori nutriționale / porție (200g): Valoare energetică 2322 KJ / 558 KCal, Grăsimi 38 g, Acizi grași saturați 28 g, Glucide 44 g, Zaharuri 36 g, Fibre 4 g, Proteine 8 g.

Valori nutriționale / 100g: Valoare energetică 1161 KJ / 279 KCal, Grăsimi 19 g, Acizi grași saturați 14 g, Glucide 22 g, Zaharuri 18 g, Fibre 2 g, Proteine 4 g.

Alergeni: LAPTE, OUA, GLUTEN, SOIA.

Poate conține: FRUCTE CU COAJA LEMNOASĂ.

**provenit din produse congelate*

RESTAURANT

Lebăda



PENSIUNEA LEBADA



www.pensiunea-lebada.ro