

# Declaratie nutritionala Premium Restaurant / Premium Pizza & Pasta

Jud. Sibiu, Mediaș

## GARNITURI:

- Sparangel 150 g
- Calorii: 22 kcal
- Proteine: 2,2 g
- Grăsimi: 0,2 g
- Carbohidrați: 3,8 g (din care zaharuri 1,8 g)
- Fibre alimentare: 2,5 g
- Sodiu: 2 mg

- Iahnie de Fasole 200 g
- Calorii: 210 kcal
- Proteine: 9,9 g
- Grăsimi: 1,1 g
- Carbohidrați: 40,8 g (din care zaharuri 1,5 g)
- Fibre alimentare: 13,4 g
- Sodiu: 245 mg

- Galuste Knoedel 300 g
- Calorii: 543 kcal
- Proteine: 14,2 g
- Grăsimi: 22,3 g (din care grăsimi saturate 12,6 g)
- Carbohidrați: 72,8 g (din care zaharuri 5,5 g)
- Fibre alimentare: 3,5 g
- Sodiu: 717 mg

- **Risoto cu ciuperci 300 g:**
- Calorii: 450 de calorii
- Carbohidrați: 70 de
- Proteine: 12
- Grăsimi: 12
- Fibre: 2

- **Legume la gratar 200 g**
- Calorii: 136
- Proteine: 4,8
- Grăsimi: 1,2
- Carbohidrați: 31,6
- Fibre alimentare: 9,6
- Zaharuri: 12,8

- **Legume sote 200 g**
- Calorii: 70 de calorii
- Carbohidrați: 10
- Proteine: 2
- Grăsimi: 3
- Fibre: 4

- **Cartofi wedges 200 g**
- Calorii: 475 kcal
- Proteine: 4,8 g
- Grăsimi: 25,4 g (din care grăsimi saturate 3,4 g)
- Carbohidrați: 55,4 g (din care zaharuri 0,8 g)
- Fibre alimentare: 4,4 g
- Sodiu: 530 mg

- **Orez cu legume 300 g**
- Calorii: 310 kcal
- Proteine: 7,7 g
- Grăsimi: 1,2 g
- Carbohidrați: 68,1 g (din care zaharuri 6,5 g)
- Fibre alimentare: 6,3 g
- Sodiu: 77 mg

- **Ciuperci cu cascaval 150 g**
- **Ingrediente: E339 fosfati de sodiu**
- Calorii: 210 kcal
- Proteine: 15,8 g
- Grăsimi: 13,2 g (din care grăsimi saturate 7,6 g)
- Carbohidrați: 5,6 g (din care zaharuri 2,3 g)
- Fibre alimentare: 1,5 g
- Sodiu: 385 mg

- **Legume mexicane 200 g**
- Calorii: 90-100 de calorii
- Carbohidrați: 16-18
- Proteine: 3-4
- Grăsimi: 3-4
- Fibre: 4-5

- **Cartofi piure 250 g**
- Calorii: 265 kcal
- Proteine: 5,3 g
- Grăsimi: 0,7 g (din care grăsimi saturate 0,2 g)
- Carbohidrați: 60,6 g (din care zaharuri 2,4 g)
- Fibre alimentare: 4,9 g
- Sodiu: 15 mg

- **Cartofi natur 300 g**
- Calorii: 255 kcal
- Proteine: 6,6 g
- Grăsimi: 0,3 g (din care grăsimi saturate 0,1 g)
- Carbohidrați: 57,1 g (din care zaharuri 2,6 g)
- Fibre alimentare: 7,8 g
- Sodiu: 18 mg

- **Ciuperci la gratar 150 g**
- Calorii: 45 kcal
- Proteine: 6,3 g
- Grăsimi: 0,6 g (din care grăsimi saturate 0,1 g)
- Carbohidrați: 3,8 g (din care zaharuri 2,7 g)
- Fibre alimentare: 2,3 g
- Sodiu: 4 mg

- **Ciuperci sote 150 g**
- Calorii: 45 kcal
- Proteine: 3,9 g
- Grăsimi: 2,5 g (din care grăsimi saturate 0,4 g)
- Carbohidrați: 3,3 g (din care zaharuri 2,2 g)
- Fibre alimentare: 2,0 g
- Sodiu: 4 mg

- **Salată de ardei copti 160 g**
- Calorii: 76 kcal
- Proteine: 2,3 g
- Grăsimi: 6,3 g (din care grăsimi saturate 0,9 g)
- Carbohidrați: 4,5 g (din care zaharuri 4,5 g)
- Fibre alimentare: 1,5 g
- Sodiu: 8 mg

- **Salată de roșii cu telemea 200 g**

**Alergeni: lapte**

- Calorii: 165 kcal
- Proteine: 9 g
- Grăsimi: 12 g (din care grăsimi saturate 7 g)
- Carbohidrați: 6,5 g (din care zaharuri 5,5 g)
- Fibre alimentare: 1,5 g
- Sodiu: 490 mg

- **Salată de gogoșari murați 150 g**

- Calorii: 34 kcal
- Proteine: 1,2 g
- Grăsimi: 0,2 g (din care grăsimi saturate 0 g)
- Carbohidrați: 7,7 g (din care zaharuri 6,3 g)
- Fibre alimentare: 2,7 g
- Sodiu: 900 mg

- **Salată de murături asortate 150 g**

- Calorii: 10 kcal
- Proteine: 0,5 g
- Grăsimi: 0,2 g
- Carbohidrați: 2,2 g (din care zaharuri 1,5 g)
- Fibre alimentare: 1,5 g
- Sodiu: 1600 mg

- **Salată de roșii 200 g**

- Calorii: 42 kcal
- Proteine: 2 g
- Grăsimi: 0,6 g (din care grăsimi saturate 0 g)
- Carbohidrați: 8,8 g (din care zaharuri 6,1 g)
- Fibre alimentare: 3 g
- Sodiu: 12 mg

- **Salată de roșii cu ceapă 200 g**
- Calorii: 41 kcal
- Proteine: 1,6 g
- Grăsimi: 0,5 g (din care grăsimi saturate 0 g)
- Carbohidrați: 8,7 g (din care zaharuri 5,9 g)
- Fibre alimentare: 2,7 g
- Sodiu: 11 mg

- **Salată de varză albă 130 g**
- Calorii: 35 kcal
- Proteine: 1,4 g
- Grăsimi: 1,4 g (din care grăsimi saturate 0,3 g)
- Carbohidrați: 4,6 g (din care zaharuri 3,6 g)
- Fibre alimentare: 2,9 g
- Sodiu: 23 mg

- **Salată verde 110 g**
- Calorii: 10 kcal
- Proteine: 1,1 g
- Grăsimi: 0,2 g (din care grăsimi saturate 0 g)
- Carbohidrați: 2,2 g (din care zaharuri 0,8 g)
- Fibre alimentare: 1,5 g
- Sodiu: 18 mg

- **Salată de castraveți murați 150 g**
- Calorii: 14 kcal
- Proteine: 0,7 g
- Grăsimi: 0,2 g (din care grăsimi saturate 0 g)
- Carbohidrați: 2,9 g (din care zaharuri 1,5 g)
- Fibre alimentare: 1,5 g
- Sodiu: 1523 mg

- **Salată asortată de crudități 200 g**
- Calorii: 40 kcal
- Proteine: 2,2 g
- Grăsimi: 0,6 g
- Carbohidrați: 7,7 g (din care zaharuri 5,3 g)
- Fibre alimentare: 3,7 g
- Sodiu: 20 mg

## Preparate la gratar:

- Pulpă de pui dezosată 200 g
- Ingrediente: Pulpă de pui E450 și E451, aditivi utilizați pentru a menține consistența și calitatea cărnii de pui.

### Alergeni: Proteine din pui

- Calorii: 220 de calorii
- Proteine: 48 de
- Grasimi: 3.5 (din care grasimi saturate: 1 gram)
- Carbohidrati: 0
- Zaharuri: 0
- Fibre: 0
- Sodiu: 110 de mili

- Cotlet de porc la gratar 200 g
- Alergeni: Proteine din carne de porc
- Ingrediente: Cotlet de porc E250 și E252, sunt aditivi utilizați pentru a prelungi durata de valabilitate a cărnii de porc
- Calorii: 520 de calorii
- Proteine: 45 de
- Grasimi: 36 de (din care grasimi saturate: 12 )
- Carbohidrati: 0
- Zaharuri: 0
- Fibre: 0
- Sodiu: 120 de mili

- Ceafă de porc 200 g
- Alergeni: Proteina din carne de porc
- Ingrediente: Ceafa de porc E250 și E252, aditivi utilizați pentru a prelungi durata de valabilitate a cărnii de porc
- Calorii: 550 de calorii
- Proteine: 40 de
- Grasimi: 44 de (din care grasimi saturate: 16 )
- Carbohidrati: 0
- Zaharuri: 0
- Fibre: 0
- Sodiu: 120 de mili

- Piept de pui 200g
- Alergeni: protein din pui
- Ingrediente: Piept de pui E451 și E452, aditivi utilizați pentru a prelungi durata de valabilitate a cărnii de pui și pentru a menține textura acestuia
- Calorii: 360 de calorii
- Proteine: 66 de
- Grasimi: 7 (din care grasimi saturate: 2 )
- Carbohidrati: 0
- Zaharuri: 0
- Fibre: 0
- Sodiu: 160 de mili

### Mic Dejun:

- Platou rece 330 g
- Alergeni: lapte
- Ingrediente: E262 - acetat de sodiu, un conservant utilizat în produsele alimentare pentru a preveni dezvoltarea bacteriilor.
- E250 - nitrit de sodiu, un conservant utilizat în produsele din carne pentru a prelungi durata de valabilitate și a menține culoarea cărnii.
- Calorii: 609
- Proteine: 36.1
- Carbohidrați: 7.2
- Grăsimi: 47.1 (din care 18.9 saturate)
- Colesterol: 150 mg
- Fibre: 2.9

- Omleta cu sunca sau bacon 200 g
- Alergeni: oua, carne de porc
- Ingrediente: sunca/bacon E316 stabilizator, E452, potentiator de gust
- Calorii: 273
- Proteine: 25,8
- Grasimi: 17,2 (din care grasimi saturate: 5,6 )
- Carbohidrati: 1,9
- Fibre: 0
- Sodi: 998 mg

- Ochiuri cu sunca sau bacon
- Alergeni: oua, carne de porc
- Ingrediente: sunca/bacon E316 stabilizator, E452, potentiator de gust
- Calorii: 250 kcal
- Proteine: 16
- Grăsimi: 14 (din care 5,6 saturate)
- Carbohidrați: 4
- Fibre: 0,6
- Sodi: 398mg

- Omleta simpla 3 oua 150 g
- Alergeni: oua
- Ingrediente: oua
- Calorii: 229
- Proteine: 18,8
- Grasimi: 160,9 (din care grasimi saturate: 4,8 )
- Carbohidrati: 2,5
- Fibre: 0
- Sodi: 380 mg

- Ochiuri simple
- Alergeni: oua
- Ingrediente: oua
- Calorii: 240 kcal
- Proteine: 13
- Grăsimi: 11.4 (din care 3,1 saturate)
- Carbohidrați: 2.1
- Fibre: 0.8
- Sodiu: 222 mg

### Antreuri:

- Bruschette cu somon
- Alergeni: peste, ulei de masline
- Ingrediente: (ulei extravirgin de măsline) și E300 (acid ascorbic), care sunt folosite pentru a preveni oxidarea și pentru a îmbunătăți gustul.
- Calorii: 550 de calorii
- Carbohidrați: 55 de
- Proteine: 24
- Grăsimi: 29,9
- Fibre: 3

- Bruschette cu sunca 250
- Alergeni: Gluten, carne de porc
- Ingrediente: ulei de masline, carne porc E316, stabilizator: E452,
- Calorii: 550de calorii
- Carbohidrați: 50 de
- Proteine: 20
- Grăsimi: 28
- Fibre: 3

- Bruschette 200
- Alergeni: gluten
- Calorii: 600 de calorii
- Carbohidrați 90 de
- Proteine: 12
- Grăsimi: 18,1
- Fibre: 4,

### Specialitati:

- Rib eye steak 350 g
- Calorii: 595 de calorii
- Proteine: 85 de de proteine
- Grasimi: 24 de de grasimi, din care 10 saturate
- Carbohidrati: zero carbohidrati
- Fibre: zero fibre
- Sodiu: 175 mili de sodiu

- File de somon 200 g
- Alergeni: peste, ulei de masline
- Ingrediente: File Somon Norvegian Afumat (Somon afumat la rece 97%, sare 3%), Ulei de masline extravirgin,
- Calorii: 460 de calorii
- Proteine: 46 de de proteine
- Grasimi: 30 de de grasimi, din care 7 saturate
- Carbohidrati: zero carbohidrati
- Fibre: zero fibre
- Sodiu: 100 mili de sodiu

- Calamari 300 g
- Alergeni: peste
- Ingrediente: Calamari, mix salate, ulei de masline, usturoi
- Calorii: 400 de calorii
- Proteine: 25 de de proteine
- Grasimi: 27 de de grasimi, din care 4 saturate
- Carbohidrati: 12 de carbohidrati, din care 2 fibre si 2 zahar
- Sodiu: 550 mili de sodiu

- Calamari crocanti 300 g
- Alergeni: Lapte, ou, soia, peste
- Ingrediente: sos aioli sau sos de soia, sare maldon, ardei iute
- Calorii: 650 de calorii
- Carbohidrați: 35 de
- Proteine: 50 de
- Grăsimi: 33 de
- Fibre: 1.6

## Ciorbe & Supe:

- Ciorba de gulas de vitel 400 g
- Alergeni:
- Ingrediente: carne de vită tăiată în cuburi
- ceapă și usturoi
- ardei gras (de obicei ardei gras roșu)
- roșii E330( proaspete )
- pastă de tomate
- boia dulce sau iute
- cartofi
- morcovi
- Calorii: 400 de calorii
- Proteine: 35 de de proteine
- Grasimi: 20 de de grasimi, din care 8 saturate
- Carbohidrati: 20 de carbohidrati, din care 4 fibre si 6 zahar
- Sodiu: 1000 mili de sodiu

- Ciorba de legume 400 g
- morcovi, ceapă, cartofi, roșii, varză, dovlecei, ardei) verdeață/pătrunjel
- Calorii: 100 de calorii
- Proteine: 3 de proteine
- Grasimi: 1 gram de grasimi, din care 0 saturate
- Carbohidrati: 20 de de carbohidrati, din care 6 fibre si 6 zahar
- Sodiul: 500 mili de sodiu

- Ciorba de tarhon cu afumatura 400 g
- Alergeni: lactate
- Ingrediente:
- Afumătură ciolan afumat
- Tarhon proaspăt
- Legume (morcovi, ceapă, țelină, păstârnac, cartofi)
- Condimente (sare, piper, cimbru, foi de dafin)
- Ulei
- Calorii: 200 de calorii
- Proteine: 12 de proteine
- Grasimi: 11 de grasimi, din care 4 saturate
- Carbohidrati: 15 de carbohidrati, din care 4 fibre si 4 zahar
- Sodiul: 1000 mili de sodiu

- Ciorba de vacuta 400 g
- Ingrediente: carne de vită tăiată în cuburi
- ceapă și usturoi
- ardei gras (de obicei ardei gras roșu)
- roșii E330( proaspete )
- pastă de tomate
- boia dulce sau iute
- cartofi
- morcovi
- Calorii: 150 de calorii
- Proteine: 14 de proteine
- Grasimi: 6 de grasimi, din care 2 saturate
- Carbohidrati: 12 de carbohidrati, din care 2 fibre si 3 zahar
- Sodiul: 1000 mili de sodiu

- Supa crema de ciuperci 350g
- Alergeni
- Ingrediente: E330 - acid citric, ciuperci maruntite, crutoane, ciuperci la tigaie
- Calorii: 200-300 kcal
- Proteine: 10
- Grăsimi: 15 (din care 3,5 saturate)
- Carbohidrați: 4,6
- Fibre: 3,5
- Sodiu: 668 mg

## Pizza:

- Pizza cu Creveti 500 g

Alergeni: Gluten, lapte, peste

Ingrediente: Aluat (faina alba de grau, apa, ulei de masline extravirgin, sare, drojdie), Mozzarella (cas din lapte de vaca pasteurizat, sare alimentara max 3%), rucola, Sos de rosii (rosii, sare, ulei de floarea-soarelui, zahar, oregano, busuioc, ceapa, piper alb, corector de aciditate: E330), creveti.

- Ingrediente:
- Proteine: 332
- Carbohidrati: 91
- Fibre: 6.1
- Sodiu: 1400

- Pizza Premium 580g

Alergeni: Gluten, lapte

Ingrediente: : Aluat (faina alba de grau, apa, ulei de masline extravirgin, sare, drojdie), Mozzarella (cas din lapte de vaca pasteurizat, sare alimentara max 3%), rucola, Sunca presata (pulpa de porc, amidon, proteina din Soia, stabilizator: E450, antioxidant: E301, emulgator: E407, colorant: E120, potentiator de gust: E621), Sos de rosii (rosii, sare, ulei de floarea-soarelui, zahar, oregano, busuioc, ceapa, piper alb, corector de aciditate: E330), porumb

- Calorii: 1100
- Proteine: 40
- Grasimi: 36
- Carbohidrati: 99,8
- Fibre: 7
- Sodiu: 1550

- Pizza Taraneasca 580g

Alergeni: gluten, lapte, soia, ou

Aluat (faina alba de grau, apa, ulei de masline extravirgin, sare, drojdie), Mozzarella (cas din lapte de vaca pasteurizat, sare alimentara max 3%), Sos de rosii (rosii, sare, ulei de floarea- soarelui, zahar, oregano, busuioc, ceapa, piper alb, corector de aciditate: E330), Sunca presata (pulpa de porc, amidon, ou, proteina din Soia, stabilizator: E450, antioxidant: E301, emulgator: E407, colorant: E120, potentiator de gust: E621), Carnati de casa (carne de porc, sare, condimente si extras de condimente, dextroza, extras de drojdie, stabilizatori: E451, conservant: E250, arome) Salam Napoli (carne de porc, sare, dextroza, sucroza, arome naturale, aroma de fum, condimente, antioxidant: E301, conservanti: E250, E252), Bacon (piept de porc fara os, sare, condimente si extract de condimente, zaharuri, antioxidant: E316, stabilizator: E452, potentiator de gust: E621, conservant: E250, arome).

- Calorii: 1369
- Proteine: 50-60 de , de carne folosita;
- Grasimi: 61
- Carbohidrati: 110
- Fibre: 7
- Sodiu: 1780

- Pizza Diavola 500g

Alergeni: gluten, lapte

Ingrediente: Aluat (faina alba de grau, apa, ulei de masline extravirgin, sare, drojdie), Mozzarella (cas din lapte de vaca pasteurizat, sare alimentara max 3%), Sos de rosii (rosii, sare, ulei de floarea- soarelui, zahar, oregano, busuioc, ceapa, piper alb, corector de aciditate: E330), Salam Spinata (carne de porc, sare, dextroza, zahar, condimente si extract de consimente, arome si arome naturale, antioxidant: E301, conservanti: E252, E250), busuioc.

- Calorii: 1190
- Proteine: 45
- Grasimi: 36
- Carbohidrati: 89
- Fibre: 7,5
- Sodiu: 1899 mg

- Pizza prosciutto crudo rucola 450g

Alergeni: gluten, lapte

Ingrediente: Aluat (faina alba de grau, apa, ulei de masline extravirgin, sare, drojdie), Mozzarella (cas din lapte de vaca pasteurizat, sare alimentara max 3%), rucola, Sunca presata (pulpa de porc, amidon, proteina din Soia, stabilizator: E450, antioxidant: E301, emulgator: E407, colorant: E120, potentiator de gust: E621), Sos de rosii (rosii, sare, ulei de floarea-soarelui, zahar, oregano, busuioc, ceapa, piper alb, corector de aciditate: E330).

- Calorii: 980
- Proteine: 37
- Grasimi: 31
- Carbohidrati: 81
- Fibre: 8
- Sodiu: 1300 mg

- Pizza milenium 480g

Alergeni: gluten, lapte, ou

- **Ingrediente:**
- Aluatul: în funcție de marca și rețeta utilizată, aluatul de pizza poate conține aditivi alimentari precum E471 (mono- și digliceride ale acizilor grași - emulgator), E472e (esteri ai acizilor grași cu mono- și di-gliceridele acizilor grași - emulgator), E300 (acid ascorbic - antioxidant), E920 (L-cisteină - agent de îmbunătățire a texturii).
- Sosul de roșii: sosul de roșii poate conține aditivi alimentari precum E330 (acid citric - regulator de aciditate), E202 (sorbit de potasiu - conservant), E621 (glutamat monosodic - enhancer de gust), E160a (caroten - colorant).
- Mozzarella: brânza mozzarella poate fi tratată cu substanțe chimice pentru a prelungi durata de viață sau a îmbunătăți aspectul, dar aditivii specifici pot varia în funcție de producător.
- **Ingrediente specifice:** în funcție de ingredientele utilizate în pizza "Milenium", acestea pot conține și aditivi alimentari specifici. De exemplu, salamul poate conține aditivi precum E250 (nitrit de sodiu - conservant), E621 (glutamat monosodic - enhancer de gust), E301 (ascorbat de sodiu - antioxidant), E120 (coșenilă - colorant).
- **Calorii: 997**
- **Proteine: 51**
- **Grasimi: 5**
- **Carbohidrați: 80**
- **Fibre: 5.9**
- **Sodiu: 1800 rosii si in**

#### Pizza Quattro stagione 500g

Alergeni: gluten, lapte ou

Ingrediente: Aluat (faina alba de grau, apa, ulei de masline extravirgin, sare, drojdie), Mozzarella (cas din lapte de vaca pasteurizat, sare alimentara max 3%), Ciuperci Champignon, Sunca presata (pulpa de porc, amidon, proteina din Soia, stabilizator: E450, antioxidant: E301, emulgator: E407, colorant: E120, potentiator de gust: E621), Sos de rosii (rosii, sare, ulei de floarea-soarelui, zahar, oregano, busuioc, ceapa, piper alb, corector de aciditate: E330), Masline verzi (Masline, apa, sare, potentiator de aroma: E270, corector de aciditate: E330, antioxidant: E300, agenti transportatori: E509, conservant: E202), Salam Napoli (carne de porc, sare, dextroza, sucroza, arome naturale, aroma de fum, condimente, antioxidant: E301, conservanti: E250, E252).

- **Calorii: 1198**
- **Proteine: 54**
- **Grasimi: 54,8**
- **Carbohidrați: 69,9**
- **Fibre: 8,1**
- **Sodiu: 1888 mg**

- Pizza quattro formaggi 450g

Alergeni: gluten, lapte, ou

Ingrediente: Aluat (faina alba de grau, apa, ulei de masline extravirgin, sare, drojdie), Mozzarella (cas din lapte de vaca pasteurizat, sare alimentara max 3%), Sos de rosii (rosii, sare, ulei de floarea- soarelui, zahar, oregano, busuioc, ceapa, piper alb, corector de aciditate: E330), Gorgonzola (lapte de vaca pasteurizat, sare, Branza Brie (lapte de vaca pasteurizat, sare), Branza tare (lapte, sare, cheag microbial, conservant: E1105).

- Calorii: 1100
- Proteine: 54,4
- Grasimi: 67,5
- Carbohidrati: 72,3
- Fibre: 5,9
- Sodiu: 1500-2500 mg, de sare adaugata in sosul de rosii si in branzeturile folosite.

- Pizza tonno 500g

Alergeni: Gluten, lapte, peste

Ingrediente: Aluat (faina alba de grau, apa, ulei de masline extravirgin, sare, drojdie), Mozzarella (cas din lapte de vaca pasteurizat, sare alimentara max 3%), Ton la conserva (ton, ulei de masline, sare), Sos de rosii (rosii, sare, ulei de floarea-soarelui, zahar, oregano, busuioc, ceapa, piper alb, corector de aciditate: E330), ardei capia

- Calorii: 920
- Proteine: 45
- Grasimi: 32
- Carbohidrati: 80
- Fibre: 8
- Sodiu: 1600 mg

- Pizza di Pollo 500g

Alergeni: Gluten, lapte

- Ingrediente: Aluat (faina alba de grau, apa, ulei de masline extravirgin, sare, drojdie)
- Sos de rosii (rosii, sare, ulei de floarea-soarelui, zahar, oregano, busuioc, ceapa, piper alb, corector de aciditate: E330)
- Mozzarella (branza din lapte de vaca pasteurizat, sare max 3%)
- Pui (piept de pui, sare, ameliorator de gust: E621)
- Calorii: 990
- Proteine: 49
- Grasimi: 33
- Carbohidrati: 80
- Fibre: 5-10
- Sodiu: 1550 mg

- Pizza discovolante 500g

Alergeni: Gluten, lapte

- Ingrediente: Aluat (faina alba de grau, apa, ulei de masline extravirgin, sare, drojdie)
- Mozzarella (cas din lapte de vaca pasteurizat, sare alimentara max 3%)
- Sos de rosii (rosii, sare, ulei de floarea-soarelui, zahar, oregano, busuioc, ceapa, piper alb, corector de aciditate: E330)
- Sunca (carne de porc, sare, conservant: E250)
- Salam picant (carne de porc, sare, dextroza, condimente, antioxidanti: E301, E316, arome, conservanti: E250, E252)
- Ciuperci (ciuperci, apa, sare, acidifiant: acid citric)
- Ardei iute
- Masline negre (masline, apa, sare, stabilizator: E579)
- Oregano
- Calorii: 1050
- Proteine: 45
- Grasimi: 42
- Carbohidrati: 78
- Fibre: 8
- Sodiu: 1500 mg

- Pizza Calzone (impaturita) 550g

Alergeni: Gluten, lapte

- Ingrediente: Aluat (faina alba de grau, apa, ulei de masline extravirgin, sare, drojdie)
- Mozzarella (cas din lapte de vaca pasteurizat, sare alimentara max 3%)
- Sos de rosii (rosii, sare, ulei de floarea-soarelui, zahar, oregano, busuioc, ceapa, piper alb, corector de aciditate: E330)
- Sunca (carne de porc, sare, conservant: E250)
- Salam (carne de porc, sare, dextroza, condimente, antioxidanti: E301, E316, arome, conservanti: E250, E252)
- Ciuperci (ciuperci, apa, sare, acidifiant: acid citric)
- Ardei gras
- Ceapa
- Oregano
- Calorii: 1020
- Proteine: 42
- Grasimi: 45
- Carbohidrati: 80
- Fibre: 8
- Sodiu: 1550 mg

- Pizza Prosciutto funghi 500g

Alergeni: Gluten, lapte

- Ingrediente: Aluat (faina alba de grau, apa, ulei de masline extravirgin, sare, drojdie)
- Mozzarella (cas din lapte de vaca pasteurizat, sare alimentara max 3%)
- Sos de rosii (rosii, sare, ulei de floarea-soarelui, zahar, oregano, busuioc, ceapa, piper alb, corector de aciditate: E330)
- Prosciutto cotto (sunca presata, sare, dextroza, condimente, antioxidanti: E301, E316, conservanti: E250, E252)
- Ciuperci (ciuperci, apa, sare, acidifiant: acid citric)
- Oregano
- Ulei de masline extravirgin
- Parmezan ras
- Busuioc
- Calorii: 950
- Proteine: 38
- Grasimi: 31
- Carbohidrati: 80
- Fibre: 7,4
- Sodi: 1550 mg

- Pizza Prosciutto 450g

Alergeni: Gluten, lapte, Soia

Ingrediente: Aluat (faina alba de grau, apa, ulei de masline extravirgin, sare, drojdie), Mozzarella (cas din lapte de vaca pasteurizat, sare alimentara max 3%), Sunca presata (pulpa de porc, amidon, proteina din Soia, stabilizator: E450, antioxidant: E301, emulgator: E407, colorant: E120, potentiator de gust: E621), Sos de rosii (rosii, sare, ulei de floarea-soarelui, zahar, oregano, busuioc, ceapa, piper alb, corector de aciditate: E330).

- Calorii: 1050 de calorii
- Proteine: 57g
- Grăsimi: 47g
- Carbohidrați: 95g
- Fibre: 5g
- Sodiu: 2450mg

- Pizza Hawaii 480g

Alergeni: Gluten, lapte, ananas

Ingrediente: Aluat (faina alba de grau, apa, ulei de masline extravirgin, sare, drojdie), ananas , Mozzarella (cas din lapte de vaca pasteurizat, sare alimentara max 3%), Sunca presata (pulpa de porc, amidon, proteina din Soia, stabilizator: E450, antioxidant: E301, emulgator: E407, colorant: E120, potentiator de gust: E621), Sos de rosii (rosii, sare, ulei de floarea-soarelui, zahar, oregano, busuioc, ceapa, piper alb, corector de aciditate: E330), Ananas bucati in sirop slab indulcit, in conserva (ananas bucati, apa, zahar, corector de aciditate: E330).

- Calorii: 1200 de calorii
- Proteine: 58g
- Grăsimi: 51g
- Carbohidrați: 126g
- Fibre: 7g
- Sodiu: 2900mg

- Pizza Capriciosa 450g

Alergeni: Gluten, lapte, soia

Ingrediente: Aluat (faina alba de grau, apa, ulei de masline extravirgin, sare, drojdie), Mozzarella (cas din lapte de vaca pasteurizat, sare alimentara max 3%), Sos de rosii (rosii, sare, ulei de floarea- soarelui, zahar, oregano, busuioc, ceapa, piper alb, corector de aciditate: E330), Sunca presata (pulpa de porc, amidon, proteina din Soia, stabilizator: E450, antioxidant: E301, emulgator: E407, colorant: E120, potentiator de gust: E621), Ciuperci Champignon, Capia, Porumb (porumb dulce boabe, apa, zahar, sare), Salam Napoli (carne de porc, sare, dextroza, sucroza, arome naturale, aroma de fum, condimente, antioxidant: E301, conservanti: E250, E252), Anghinare (anghinare, apa, otet de vin- sulfiti, ulei de masline extravirgin 3%, sare, zahar, arome naturale, corector de aciditate: E330, antioxidant: E300).

- Calorii: 1050 de calorii
- Proteine: 64g
- Grăsimi: 39g
- Carbohidrați: 104g
- Fibre: 7g
- Sodiu: 2800mg

- Pizza Salami 450g

Alergeni: gluten, lapte

Ingrediente: Aluat (faina alba de grau, apa, ulei de masline extravirgin, sare, drojdie), Mozzarella (cas din lapte de vaca pasteurizat, sare alimentara max 3%), Sos de rosii (rosii, sare, ulei de floarea- soarelui, zahar, oregano, busuioc, ceapa, piper alb, corector de aciditate: E330), Salam Napoli (carne de porc, sare, dextroza, sucroza, arome naturale, aroma de fum, condimente, antioxidant: E301, conservanti: E250, E252), busuioc.

- Calorii: 1100 de calorii
- Proteine: 57g
- Grăsimi: 55g
- Carbohidrați: 94g
- Fibre: 6g
- Sodiu: 2900mg

- Pizza Vegetariana 500g

Alergeni: gluten, lapte

Ingrediente: Aluat (faina alba de grau, apa, ulei de masline extravirgin, sare, drojdie), Mozzarella (cas din lapte de vaca pasteurizat, sare alimentara max 3%), Ciuperci Champignon, Sos de rosii (rosii, sare, ulei de floarea-soarelui, zahar, oregano, busuioc, ceapa, piper alb, corector de aciditate: E330), Rosii Cherry, Ceapa, Ardei Capia, Masline (Masline, apa, sare, potentiator de aroma: E270, corector de aciditate: E330, antioxidant: E300, agenti transportatori: E509, conservant: E202), Porumb (porumb dulce boabe, apa, zahar, sare).

- Calorii: 1200 de calorii
- Proteine: 56g
- Grăsimi: 50g
- Carbohidrați: 143g
- Fibre: 12g
- Sodiu: 3400mg

- Pizza Margherita 370g

Alergeni: gluten, lapte

Ingrediente: Aluat (faina alba de grau, apa, ulei de masline extravirgin, sare, drojdie), Mozzarella (cas din lapte de vaca pasteurizat, sare alimentara max 3%), Sos de rosii (rosii, sare, ulei de floarea- soarelui, zahar, oregano, busuioc, ceapa, piper alb, corector de aciditate: E330), Busuioc.

- Calorii: 800 de calorii
- Proteine: 44g
- Grăsimi: 35g
- Carbohidrați: 68g
- Fibre: 4g
- Sodiu: 2000mg

- Dolce Pizza 450g

Alergeni: gluten, lapte, oua

- Ingrediente: Aluat (faina alba de grau, apa, ulei de masline extravirgin, sare, drojdie)
- Branza Gorgonzola (branza din lapte de vaca pasteurizat, cheag, sare, fermenti lactici, mucegai Penicillium)
- Mozzarella (branza din lapte de vaca pasteurizat, sare alimentara max 3%)
- Calorii: 1200 de calorii
- Proteine: 40g
- Grăsimi: 60g
- Carbohidrați: 130g
- Fibre: 1g
- Sodi: 700mg

- Focaccia 250 g

Alergeni: gluten, lapte

Ingrediente: Ingrediente: Aluat (faina alba de grau, apa, ulei de masline extravirgin, sare, drojdie),

- Calorii: 590
- Proteine: 1,9
- Carbohidrati: 65
- Grasimi: 20
- Sare: 1,8

## Paste:

- Paste cu creveti si dovlecel 430g

Alergeni: gluten, peste

- Ingrediente:
  - Paste (faina de grau dur, apa)
  - Creveti (creveti, sare, regulator de aciditate: acid citric)
  - Dovlecel (dovlecel, ulei de masline extravirgin, sare, piper negru)
  - Ulei de masline extravirgin
  - Ceapa
  - Usturoi
  - Vin alb
  - Rosii in bulion
  - Busuioc
  - Sare
  - Piper negru
  - Parmezan ras
  - Calorii: 550Kcal
  - Grăsimi: 16 g
  - Carbohidrați: 65 g
  - Proteine: 26 g
  - Zahăr: 6 g
  - Sodiu: 920 mg

- Paste cu creveti 400g

- Alergeni: gluten, peste

- Ingrediente: Paste (faina de grau dur, apa)
- Creveti (creveti, sare, regulator de aciditate: acid citric)
- Ulei de masline extravirgin
- Usturoi
- Vin alb
- Rosii proaspete
- Ardei iute
- Busuioc
- Sare
- Piper negru
- Parmezan ras (optional)
- Calorii: 650 kcal
- Grăsimi: 26 g
- Carbohidrați: 63
- Proteine: 32 g
- Zahăr: 3,2 grame
- Sodiu: 701 g



- Paste celentano (vita) 450 g

Alergeni: gluten, lapte

- Ingrediente: Paste (faina de grau dur, apa)
- Carne de vita (taiata in cubulete)
- Sos de rosii (rosii, sare, ulei de floarea-soarelui, zahar, oregano, busuioc, ceapa, piper alb, corector de aciditate: E330)
- Smantana pentru gatit
- Ulei de masline extravirgin
- Ceapa
- Usturoi
- Vin rosu
- Busuioc
- Sare
- Piper negru
- Parmezan ras (opțional)
- Calorii: 920
- Carbohidrați: 85
- Proteine: 36
- Grăsimi: 46
- Fibre: 5,2

- Paste cu somon 480g

Alergeni: gluten, peste

Ingrediente: Paste (Faina alba de grau, apa. Poate contine urme de ou), Smantana vegetala Gran Cuccina (apa, uleiuri si grasimi vegetale (palmier)(16%), zahar praf, amidon modificat din porumb, maltodextrine, stabilizatori: E412, E410, elumsifiant: E322), File Somon Norvegian Afumat (Somon afumat la rece 97%, sare 3%), Ulei de masline extravirgin, Galbenus de ou, Condimente: Piper.

- Calorii: 923
- Carbohidrați: 74
- Proteine: 40
- Grăsimi: 43
- Fibre: 4,8

- Paste cu pui si ciuperci 450g

Alergeni: gluten, lapte, ciuperci

- Ingrediente: Paste (faina de grau dur, apa)
- Pui (piept de pui taiat in cubulete)
- Ciuperci (ciuperci, apa, sare, acidifiant: acid citric)
- Ulei de masline extravirgin
- Ceapa
- Usturoi
- Vin alb
- Smantana pentru gatit
- Sare
- Piper negru
- Patrunjel
- Parmezan ras (opțional)
- Calorii: 820
- Carbohidrați: 78
- Proteine: 36
- Grăsimi: 43
- Fibre: 4,3

- Paste Tonno 500g

Alergeni: gluten, peste

Ingrediente: Paste (Faina alba de grau, apa. Poate contine urme de ou), Sos de rosii (rosii, sare, ulei de floarea-soarelui, zahar, oregano, busuioc, ceapa, piper alb, corector de aciditate: E330), Ton la conserva (ton, ulei de masline, sare), Ulei de masline extravirgin, Condimente: Usturoi, Oregano, Patrunjel, Piper.

- Calorii: 735
- Carbohidrați: 114
- Proteine: 34
- Grăsimi: 12
- Fibre: 6,4

- Paste carbonara 480g

Alergeni: gluten, lapte, ou

Ingrediente: Paste (Faina alba de grau, apa. Poate contine urme de ou), Smantana vegetala Gran Cuccina (apa, uleiuri si grasimi vegetale (palmier)(16%), zahar praf, amidon modificat din porumb, maltodextrine, stabilizatori: E412, E410, elumsifiant: E322), Bacon presat gastro (piept de porc fara os, sare, condimente si extract de condimente, zaharuri, antioxidant: E316, stabilizator: E452, potentiator de gust: E621, conservant: E250, arome), Branza tare (lapte, sare, cheag microbial, conservant: E1105), Ulei de masline extravirgin, Galbenus de ou, Condimente: Piper.

- Calorii: 1191
- Carbohidrați: 84
- Proteine: 44
- Grăsimi: 75
- Fibre: 4,4

- Paste Prosciutto Funghi 480g

Alergeni: gluten, lapte

- Ingrediente: Paste (faina de grau dur, apa)
- Prosciutto (sunca cruda italiana)
- Ciuperci (proaspete sau conservate, in functie de preferinta)
- Ulei de masline extravirgin
- Ceapa
- Usturoi
- Vin alb
- Smantana pentru gatit
- Sare
- Piper negru
- Patrunjel
- Parmezan ras (opțional)
- Calorii: 920
- Carbohidrați: 83
- Proteine: 35
- Grăsimi: 44,8
- Fibre: 5,2

- Paste Quattro formaggi 450g

Alergeni: gluten, lapte

Ingrediente: Aluat (faina alba de grau, apa, ulei de masline extravirgin, sare, drojdie), Mozzarella (cas din lapte de vaca pasteurizat, sare alimentara max 3%), Sos de rosii (rosii, sare, ulei de floarea- soarelui, zahar, oregano, busuioc, ceapa, piper alb, corector de aciditate: E330), Gorgonzola (lapte de vaca pasteurizat, sare, Branza Brie (lapte de vaca pasteurizat, sare), Branza tare (lapte, sare, cheag microbial, conservant: E1105).

- Calorii: 1220
- Carbohidrați: 84
- Proteine: 52
- Grăsimi: 79
- Fibre: 4,6

- Paste bolognese 500g

Alergeni: gluten, lapte

- Ingrediente : Paste (faina de grau dur, apa)
- Carne tocata de vita
- Sos de rosii (rosii, sare, ulei de floarea-soarelui, zahar, oregano, busuioc, ceapa, piper alb, corector de aciditate: E330)
- Ceapa
- Morcov
- Telina
- Usturoi
- Vin rosu
- Supa de carne sau de legume
- Frunze de dafin
- Oregano
- Ulei de masline extravirgin
- Sare
- Piper negru
- Parmezan ras (opțional)
- Calorii: 990
- Proteine: 35
- Grasimi: 31
- Carbohidrati: 104 (din care zaharuri 7)
- Fibre: 7,4
- Sodiu: 995

- Paste cu legume 450g

Alergeni: gluten, car

- Ingrediente: Paste (faina de grau dur, apa)
- Diverse legume, cum ar fi dovlecei, vinete, ardei gras, roşii, ciuperci, broccoli, spanac, usturoi etc.
- Ulei de masline extravirgin
- Sare
- Piper negru
- Branza (opţional)
- Calorii: 669
- Carbohidraţi: 89
- Proteine: 15,4
- Grăsimi: 16,2
- Fibre: 7,7

- Paste arabiatta 480g

Alergeni: gluten

Ingrediente: Paste (Faina alba de grau, apa. Poate contine urme de ou), Sos de rosii (rosii, sare, ulei de floarea-soarelui, zahar, oregano, busuioc, ceapa, piper alb, corector de aciditate: E330), , Ulei de masline extravirgin, Condimente: Usturoi, Peperoncino, Piper.

- Calorii: 710
- Grăsimi: 9 g
- Carbohidraţi: 114 g
- Proteine: 26,6 g
- Zahăr: 12,7 g
- Sodiu: 882 mg

### Mancare gatita:

- Cotlet de porc cu sos brun și ciuperci 350 g
- Alergeni: Carne porc, ciuperci
- Ingrediente: Porc E621 - glutamat monosodic, pentru a intensifica gustul;
- si isos brun E150d - caramel de sulfit amoniacal, pentru a conferi culoare bruna sosului;
- E621 - glutamat monosodic, pentru a intensifica gustul;
- Calorii: 662
- Proteine: 44
- Grăsimi: 35
- Carbohidrați: 7,8
- Fibre: 2,7

- Cotlet de porc cu sos alb și ciuperci 350 g
- Alergeni: carne porc, ciuperci
- Ingrediente: Porc E621 - glutamat monosodic, pentru a intensifica gustul;
- si isos brun E150d - caramel de sulfit amoniacal, pentru a conferi culoare bruna sosului;
- E621 - glutamat monosodic, pentru a intensifica gustul;
- Calorii: 551
- Proteine: 34
- Grăsimi: 26
- Carbohidrați: 10,1
- Fibre: 2,7

- Crispy de pui 220g
- Alergeni: pui
- Ingrediente: Pui (piept sau aripioare)
- Faina alba de grau
- Oua
- Pesmet
- Sare
- Piper
- Ulei pentru prajit
- E450 - difosfat, un agent de ingrosare care ajuta la mentinerea texturii crispy a produsului
- Calorii: 600 kcal
- Proteine: 50
- Grasimi: 30 (din care grasimi saturate 6 )
- Carbohidrati: 20 (din care zaharuri 1 )
- Fibre 1
- Sodiu 200 mg

#### Nou in meniu:

- Pui Provence 250 g
- Alergeni: carne pui, lactate
- Ingrediente:
- Ierburi Provence
- Smântâna: E407 (carragenan - agent de îngroșare și stabilizator), E412 (gumă guar - agent de îngroșare și stabilizator).
- Calorii: 350
- Proteine: 32
- Grăsimi: 17
- Carbohidrați: 8
- Fibre: 1,8

- Pui Stroganof 320 g
- Alergeni: lactate, pui
- Ingrediente:
- Smântâna E407 (carragenan - agent de îngroșare și stabilizator), E412 (gumă guar - agent de îngroșare și stabilizator).
- Calorii: 450
- Grăsimi: 23
- Carbohidrați: 113 g
- Proteine: 42 g
- Zahăr: 7 g
- Sodiu: 560 mg

- Pulled Pork cu cartofi pai 450 g
- Alergeni: lactate
- Ingrediente: pulpa de porc, castraveti muarti, branza cheddar, cartofi pai
- Calorii: 990
- Grăsimi: 45
- Carbohidrați: 80
- Proteine: 45
- Zahăr: 25
- Sodiu: 1800 mg

- Pui Kung Pao cu orez 450 g
- Alergeni: alune, ghimbir, pui
- Ingrediente: pui ușor picant cu arome asiatice, trio ardei gras, ghimbir ceapa verde, usturoi, alune de pădure, orez
- Calorii: 650
- Grăsimi: 20 g (majoritatea provenind din alunele de pădure)
- Carbohidrați: 66 g (majoritatea provenind din orez)
- Proteine: 36 g
- Zahăr: 8 g
- Sodiu: 1100 mg

- Calamari crocanti 300 g
- Alergeni: peste, ou, soia, lactate, mustar
- Ingrediente: poate contine urme de mustar sos aioli, sos de soia, sare maldon, ardei iute, albus de ou
- E262 - Acetat de sodiu: utilizat ca agent de acidificare »îi conservare.
- E270 - Acid lactic: utilizat ca agent de acidificare »îi conservare.
- E330 - Acid citric: utilizat ca agent de acidificare »îi antioxidant.
- Calorii: 610
- Carbohidrați: 30
- Proteine: 45
- Grăsimi: 31
- Fibre: 1,9

- Șnițel de porc vienez 180 g
- Alergeni: gluten, lapte, oua
- Ingrediente:
- Felii de carne de porc (pulpa sau snitele)
- Faina alba de grau
- Oua
- Pesmet
- Sare
- Piper
- Suc de lamaie
- 
- Calorii: 560
- Proteine: 37
- Grăsimi: 23
- Carbohidrați: 15

- Șnițel de porc pane 180 g
- Alergeni: gluten, lapte, oua
- Ingrediente: Faina alba de grau
- Oua
- Pesmet
- Sare
- Piper
- Ulei pentru prajit
- E450 - difosfat, un agent de ingrosare care ajuta la mentinerea texturii crispy a produsului
- Calorii: 560
- Proteine: 37
- Grăsimi: 22
- Carbohidrați: 14

- Cașcaval pane 180 g
- Alergeni: gluten, lapte, oua
- Ingrediente: Felii de cascaval (de preferat, dintr-o bucata aga, pentru a putea fi taiate in felii egale)
- Faina alba de grau
- Oua
- Pesmet
- Sare
- Piper
- Ulei pentru prajit
- Calorii: 550
- Proteine: 32
- Grăsimi: 38
- Carbohidrați: 15

- Piept de pui cu sos gorgonzola 250g
- Alergeni: lapte oua
- Ingrediente:
- Calorii: 450 kcal
- Proteine: 50 g
- Grăsimi: 23 g
- Carbohidrați: 7 g
- Fibre: 0 g
- Zahăr: 2 g
- Sodiū: 840 mg

## Meniuri:

- Meniu Burger Vita Angus 450 g
- Alergeni: gluten, lapte
- Ingrediente:
  - vita angus
  - Salată verde
  - Roșii
  - Castraveți murați acid acetic (E260)
  - Brânză cheddar beta-caroten (E160a) colorant
  - Ceapă
  - Sos rose: carragenan (E407) stabilizator
  - Cartofi pai
- Calorii: 1460 kcal
- Proteine: 54 g
- Grăsimi: 78 g
- Carbohidrați: 127 g
- Fibre: 10 g
- Zahăr: 11 g
- Sodiu: 2210 mg

- Meniu Burger Pui 450g
- Alergeni: gluten, lapte
- Ingrediente:
  - Carne pui
  - Salată verde
  - Roșii
  - Castraveți murați acid acetic (E260)
  - Brânză cheddar beta-caroten (E160a) colorant
  - Ceapă
  - Sos rose: carragenan (E407) stabilizator
  - Cartofi pai
- Calorii: 1250 kcal
- Proteine: 45 g
- Grăsimi: 63 g
- Carbohidrați: 126 g
- Fibre: 9 g
- Zahăr: 12 g
- Sodiu: 2130 mg

- Meniu Burger Pulled Pork 450 g
- Alergeni: gluten, lapte
- Ingrediente:
- Calorii: 1350 kcal
- Proteine: 41 g
- Grăsimi: 75 g
- Carbohidrați: 127 g
- Fibre: 7 g
- Zahăr: 21 g
- Sodiu: 2640 mg

- Șnițel de pui vienez 180 g
- Alergeni:
- Ingrediente:
- piepti de pui
- Sare si piper
- 1/2 cana de faina alba
- 2 oua
- 1 cana pesmet
- 1 lingurita de E450 (Pirofosfat disodic)
- 1 lingurita de E500 (Bicarbonat de sodiu)
- 1 lingurita de E621 (Glutamat monosodic)
- Calorii: 450
- Proteine: 38
- Grăsimi: 19
- Carbohidrați: 27

- Șnițel de pui pane 180 g
- Alergeni:
- Ingrediente:
- Calorii: 450
- Proteine: 38
- Grăsimi: 19
- Carbohidrați: 25

- Ficăței de pui în ceapă 280 g
- Ingrediente: Ficatei de pui
- Ceapa (2 bucati mari)
- Usturoi (2-3 catei)
- Ulei de masline sau ulei vegetal (2 linguri)
- Sare si piper (dupa gust)
- Ierburii proaspete (optional)
- Calorii: 380
- Proteine: 46
- Grăsimi: 14 (din care 3,9 saturate)
- Carbohidrați: 8
- Fibre: 5
- Sodiu: 280 mg

- Ficăței de pui 200 g
- Ingrediente:
- Ficatei de pui (500g)
- Usturoi (2-3 catei)
- Ulei de masline sau ulei vegetal (2 linguri)
- Sare si piper (dupa gust)
- Ierburi proaspete (optional)
- Arome naturale (contine gluten)
- Condimente si extracte de condimente
- 
- Calorii: 369
- Proteine: 46
- Grăsimi: 14 (din care 3,8 saturate)
- Carbohidrați: 7,8
- Fibre: 2
- Sodiū: 283 mg

## Salate antreu:

- Salata Caesar 450g
- Alergeni: pui, oua
- Ingrediente: Salata verde (200g)
- Piept de pui (200g), gatit si taiat in cuburi mici
- Crutoane (50g), de preferat din paine alba
- Branza parmezan (30g), ras sau taiat in bucatele
- Sos Caesar (30g), care poate contine urmatoarele ingrediente:
  - Ulei de rapita
  - Ulei de masline
  - Sare
  - Otet din vin alb
  - Stabilizator E412
- Calorii: 550
- Proteine: 45
- Grăsimi: 25
- Carbohidrați: 26

- Salata cu somon 400g
- Alergeni: Peste , Gluten
- Ingrediente: somon afumat (150g)
- Salata verde (150g)
- Rosii (2-3 bucati), taiate in bucatele sau felii
- Castravete (1 bucata), taiat in cuburi mici
- Ceapa rosie (1/2 bucata), taiata in felii subtiri
- Masline negre sau verzi fara samburi (optional)
- Sos de lamaie si ulei de masline, care poate contine urmatoarele ingrediente:
- Ulei de masline extravirgin
- Suc proaspat de lamaie
- Calorii: 310
- Proteine: 25 g
- Grăsimi: 14 g
- Carbohidrați: 12

- Salata cu ton 400g
- Alergeni: peste
- Ingrediente: Salata iceberg, Rosii Cherry, Porumb (porumb dulce boabe, apa, zahar, sare), Ulei de masline extravirgin, Ceapa rosie, Mustar (apa, boabe de mustar 16% (de origine UE si din inafara UE), otet din alcool, zahar, sare, acidifiant: E330, agent de ingrosare: E415, condimente, colorant: E160), Suc de lamaie.
- Calorii: 330
- Proteine: 29
- Grăsimi: între 14 g
- Carbohidrați: 13

- Salata Piept de pui cu susan 450g
- Alergeni: Alergeni: Lapte, Mustar, Gluten
- Ingrediente:
- Calorii: 449 kcal
- Proteine: 40g
- Carbohidrati: 16g
- Grasimi: 26g
- Fibre: 6g
- Zaharuri: 7g

- Salata piept de pui la gratar 450g
- Alergeni: Alergeni: Lapte, Mustar, Gluten
- Ingrediente: Piept de pui, Salata iceberg, Rosii Cherry, Branza tare (lapte, sare, cheag microbial, conservant: E1105), Mustar (apa, boabe de mustar 16% (de origine UE si din inafara UE), otet din alcool, zahar, sare, acidifiant: E330, agent de ingrosare: E415, condimente, colorant: E160), Suc de lamaie.
- Calorii: 449 kcal
- Proteine: 40g
- Carbohidrati: 1g
- Grasimi: 26g
- Fibre: 6g
- Zaharuri: 7g

- Salata greceasca 400g
- Alergeni: Lapte, gluten
- Ingrediente:
- Salata verde (150g)
- Rosii (2-3 bucati), taiate in cuburi sau felii
- Cucumber (1 bucata), taiat in cuburi mici
- Ardei gras verde (1 bucata), taiat in felii
- Branza feta (100g), taiata in cuburi
- Masline Kalamata (30g)
- Ulei de masline extravirgin
- Otet balsamic sau de vin rosu
- Oregano uscat
- Sare si piper

- 
- Calorii: 260
- Proteine: 14 g
- Grăsimi: între 16 g
- Carbohidrați: 13

## Sosuri:

- Sos brun cu ciuperci 170g
- Alergeni
- Ingrediente:
- Ciuperci champignon (200g), tocate marunt
- Ceapa (1 bucata), tocata marunt
- Unt (2 linguri)
- Faina (2 linguri)
- Lapte (400ml)
- Sare si piper
- Corector de aciditate: E330 (acid citric)
- Stabilizator: E415 (gomă xantan)
- Calorii: 130 kcal
- Grăsimi: 9 g
- Carbohidrați: 10 g
- Proteine: 3 g
- Sodiu: 320 mg

- Sos alb cu ciuperci 170g
- Alergeni:
- Ingrediente:
- Ciuperci champignon (200g), tocate marunt
- Ceapa (1 bucata), tocata marunt
- Lapte (400ml)
- Smantana (100ml)
- Unt (2 linguri)
- Faina (2 linguri)
- Sare si piper
- Corector de aciditate: E330 (acid citric)
- Stabilizator: E415 (gomă xantan)
- Calorii: 182 kcal
- Grăsimi: 14 g
- Carbohidrați: 8 g
- Proteine: 7 g
- Sodiu: 469 mg

- Sos Bolognese 150g
- Alergeni
- Ingrediente :
  - Carne tocata (400g), amestec de vita si porc
  - Ceapa (1 bucata), tocata marunt
  - Morcov (1 bucata), dat pe razatoare
  - Telina (1 bucata), data pe razatoare
  - Ulei de masline extravirgin (2 linguri)
  - Rosii decojite (400g)
  - Sare si piper
  - Oregano (1 lingurita)
- Aditivi alimentari:
  - Corector de aciditate: E330 (acid citric)
  - Antioxidant: E300 (acid ascorbic)
- Calorii: 193 kcal
- Grăsimi: 8,1 g
- Carbohidrați: 13,3 g
- Proteine: 16,5 g
- Sodiu: 678 mg

- Sos olandez 150g
- Alergeni: ou, lapte
- Ingrediente:
  - Unt (100g)
  - Galbenus de ou (2 bucati)
  - Otet de vin (2 linguri)
  - Apa (2 linguri)
  - Sare si piper
- Aditivi alimentari:
  - Corector de aciditate: E330 (acid citric)
- Calorii: 594 kcal
- Grăsimi: 63,8 g
- Carbohidrați: 3,9 g
- Proteine: 4,2 g
- Sodiu: 526 mg

- Sos brun 150g
- Alergeni: gluten
- Ingrediente:
- nt (100g)
- Faina (100g)
- Supa de vita (500ml)
- Vin rosu (150ml)
- Ceapa (1 bucata), tocata marunt
- Morcov (1 bucata), dat pe razatoare
- Telina (1 bucata), data pe razatoare
- Ulei de masline extravirgin (2 linguri)
- Sare si piper
- Oregano (1 lingurita)
- Aditivi alimentari:
- Corector de aciditate: E330 (acid citric)
- Calorii: 180
- Proteine: 3
- Grăsimi: 15,4
- Carbohidrați: 15,2

- Sos smantana cu usturoi 80g
- Alergeni: lapte
- Ingrediente:
- Smantana (200g)
- Usturoi (2 catei), pisati
- Sare si piper
- Aditivi alimentari:
- Stabilizator: E415 (gomă xantan)
- Conservant: E202 (sorbat de potasiu)
- Calorii: 170
- Proteine: 2,8
- Grasimi: 16 (din care grasimi saturate 8)
- Carbohidrati: 6,4 (din care zaharuri 3,2)
- Fibre: 0,5
- Sodi: 66 mg

- Sos gorgonzola 80g
- Alergeni: lapte
- Ingrediente:
- Gorgonzola (150g), zdrobita sau taiata cubulete
- Smantana (150ml)
- Lapte (50ml)
- Unt (25g)
- Sare si piper
- Aditivi alimentari:
- Stabilizator: E415 (gomă xantan)
- Calorii: 200-300 kcal
- Proteine: 8-10
- Grasimi: 15-20 (din care grasimi saturate 9-12 )
- Carbohidrati: 6-10 (din care zaharuri 4-6 )
- Fibre: 0-1
- Sodiu: 500-700 mg

- Sos de soia
- Alergeni: soia
- Calorii: 12
- Proteine: 1,5
- Grasimi: 0,8 (din care grasimi saturate 0 )
- Carbohidrati: 2,1 (din care zaharuri 1 )
- Fibre: 0
- Sodiu: 898 mg

- Sos rosii 100g
- Ingrediente:
- Rosii (800g), taiate cuburi
- Ceapa (1 bucata), tocata marunt
- Usturoi (3 catei), pisati
- Ulei de masline (2 linguri)
- Sare si piper
- Aditivi alimentari:
- Corector de aciditate: E330 (acid citric)
- Conservant: E202 (sorbit de potasiu)

- 
- Calorii: 49,8
- Proteine: 1,2
- Grăsimi: 1,1
- Carbohidrați: 10 g

- Smantana 80g
- Alergeni: lapte
- Calorii: 230 procentul de grasime 28%
- Proteine: 2,4
- Grăsimi: 20,3
- Carbohidrați: 3,2

- Mijdei 40g
- Ingrediente:
- Usturoi (6 catei), curatat si tocat marunt
- Sare (1/2 lingurita)
- Ulei de floarea-soarelui (100ml)

- 
- Calorii: 200 de calorii
- Proteine: 1,2
- Grăsimi: 21 de , majoritatea provenind din uleiul de măsline
- Carbohidrați: 3,5 , în mare parte din fibre din usturoi.

- Maioneza 50g

- Alergeni: ou, mustar
- Ingrediente:
- 1 galbenus de ou
- 1 lingurita de mustar
- 1/2 lingurita de sare
- Sucul de la 1/2 lamaie (aproximativ 1 lingura)
- 250 ml ulei vegetal sau de masline
- 
- Calorii: 270
- Proteine: 1,8
- Grăsimi: 27,3
- Carbohidrați: 6,1

- Sos iaurt 80g
- Alergeni: lapte
- Ingrediente:
- 250g iaurt grecesc
- 2 linguri ulei de masline
- 1 lingura zeama de lamaie
- 1 catel de usturoi (pisat sau tăiat mărunt)
- sare și piper, după gust
- 
- Calorii: 62
- Proteine: 4,1
- Grasimi: 2,9 (din care grasimi saturate 1,4)
- Carbohidrati: 6 (din care zaharuri 3)
- Fibre: 0,9
- Sodiu: 99,1

- Hrean 40g
- Alergeni: lapte
- Ingrediente:
- 100g hrean ras
- 1 lingură de oțet
- 1 linguriță de zahăr
- 1/4 linguriță de sare
- 150ml smântână lichidă
- Calorii: 24 de calorii
- Proteine: 0,6
- Grăsimi: 0,1
- Carbohidrați: 5,4 , din care 4,6 de zaharuri și 1,6 de fibre alimentare

- Sos dulce acrisor 40g
- Alergeni: soia
- Ingrediente:
- 1/2 cană de apă
- 1/3 cană oțet de mere
- 2/3 cană zahăr brun
- 3 lingurițe de amidon de porumb
- 1/4 linguriță de sare
- 2 lingurițe de sos de soia
- 1/4 ketchup dulce
- Calorii: 41
- Proteine: 1
- Grasimi: 1 (din care grasimi saturate 0 )
- Carbohidrati: 7 (din care zaharuri 6 )
- Fibre: 1
- Sodiu: 290

- Ketchup dulce 100g
- Calorii: 102 calorii
- Proteine: 1,2
- Grăsimi: 0,1
- Carbohidrați: 24,8 , din care 22,8 de zaharuri și 1,2 de fibre alimentare

- Mustar 50g
- Ingrediente:
- 1/2 cană semințe de muștar
- 1/2 cană oțet alb
- 1/2 cană apă
- 1 linguriță sare
- 1 linguriță zahăr
- 1 linguriță praf de usturoi
- 1 linguriță praf de ceapă
- 1 linguriță turmeric (pentru culoare)

- 
- Calorii: 23 calorii
- Proteine: 1,3
- Grăsimi: 1,2
- Carbohidrați: 2,1 , din care 0,8 de zaharuri și 1,1 de fibre alimentare

- Ketchup picant 100g
- Calorii: 96 de calorii
- Proteine: 1,4
- Grăsimi: 0,1
- Carbohidrați: 22,7 , din care 20,2 de zaharuri și 1,2 de fibre alimentare

### Desert:

- Papanasi prajiti 250g
- Alergeni: Ou, lapte, gluten
- Ingrediente:
  - 500g branza de vaci
  - 2 oua
  - 100g faina
  - 1 praf de copt
  - 1 praf de sare
  - ulei pentru prajit
  - smantana dulce
  - gem de fructe (preferabil de visine sau capsuni)
- Calorii: 730
- Proteine: 12,8
- Grăsimi: 45,9
- Carbohidrați: 67
- Fibre: 3,2
- Sodiul: 320 mg

- Clatite cu mascarpone 140 g
- Alergeni: gluten, ou, lapte
- Ingrediente:
- 200 g faina
- 3 oua
- 400 ml lapte
- 1 lingura de zahar
- 1 praf de sare
- 50 g unt
- 250 g mascarpone
- 2 linguri de zahar pudra
- 1 lingura de esenta de vanilie
- Calorii: 740 kcal
- Grăsimi: 46 g
- Carbohidrați: 68 g
- Proteine: 13 g
- Zahăr: 38 g
- Sodiu: 440 mg

- Cheesecake 140 g
- Alergeni: lapte, ou, gluten
- Ingrediente:
- 200g biscuiti digestivi
- 100g unt topit
- 900g branza de vaci
- 200g zahar
- 4 oua
- 1 lingura extract de vanilie
- coaja rasa de la 1 lamaie
- 250ml smantana lichida
- Calorii: 402
- Grăsimi: 28 g
- Carbohidrați: 32,2
- Zahăr: 22 g

- Clatite cu gem de afine 140 g
- Alergeni: lapte, ou, gluten
- Ingrediente:
- 200 g făină
- 400 ml lapte
- 2 ouă
- 2 linguri zahăr
- 1 praf de sare
- 1 linguriță extract de vanilie
- 2 linguri ulei
- 100 g gem de afine
- fructe de pădure pentru decor
- Calorii: 305
- Proteine: 8 g
- Grăsimi: 7 g
- Carbohidrați: 45,9 g
- Zahăr: 18 g

- Clatite cu gem de căpșuni 140 g
- Alergeni: lapte, gluten, ou
- Ingrediente:
- 200g făină
- 2 ouă
- 250ml lapte
- 1 lingură ulei
- 1 lingură zahăr
- 1 praf de sare
- gem de căpșuni pentru umplut
- Calorii: 301,7
- Proteine: 7,8 g
- Grăsimi: 6,8 g
- Carbohidrați: 51 g
- Zahăr: 15 g

- Clatite cu ciocolata 140g
- Alergeni: lapte, ou, gluten
- Ingrediente:
- 150g făină
- 2 linguri zahăr
- 2 linguri cacao
- 1 linguriță praf de copt
- un praf de sare
- 2 ouă
- 250ml lapte
- 50g unt topit
- Ciocolata neagra
- Calorii: 410
- Proteine: 9,3
- Grăsimi: 14,9
- Carbohidrați: 55
- Zahăr: 20,9

- Inghetata 230
- Alergeni:
- Ingrediente:
- 500 ml lapte gras
- 200 ml smantana pentru frisca
- 150 g zahar
- 1 pastaie de vanilie
- 6 galbenusuri de ou
- un praf de sare
- Calorii: 510
- Grăsimi: 24 g
- Carbohidrați: 59,8 g
- Proteine: 6,8 g
- Zahăr: 43,5 g
- Sodiu: 124,5 mg



