

C HOUSE MILANO – VARIANTA DETALIATA

1. TRITARE LARIETE

cartofi (350g) cimbru (5g) cotlet miel (350g) iaurt grecesc (**lapte**) (300g) **lapte** (180 g) maioneza (oua) (30g) [stabilizatori (guma de xantan E 415), colorant (betacaroten), acidifiant (acid citric E 330), conservant (benzoat de sodiu, sorbat de potasiu E202)] miere (25g) **mustar** (35g) patrunjel, piper, rozmarin, mix salata (100g) sare de mare, unt (**lapte**), (25g) usturoi

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 387,74kJ / 91,97kcal, glucide: 8,91g, din care zaharuri: 1,71g, proteine: 8,73g, grasimi: 2,17g, din care acizi grasi saturati: 0,4g, fibre: 0,87g, sare: 1,28g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 387,74kJ / 91,97kcal, glucide: 8,91g, din care zaharuri: 1,71g, proteine: 8,73g, grasimi: 2,17g, din care acizi grasi saturati: 0,4g, fibre: 0,87g, sare: 1,28g.

2. TAGLIATA DI MANZO – FILE

muschi vita (350g) ardei gras (60g) ciuperci (60g) dovlecel (60g) parmesan (**lapte**) (50 g) otet balsamic (25g) rucola, rozmarin, ulei de masline, sare

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 630,13kJ / 150,16kcal, glucide: 5,55g, din care zaharuri: 0,47g, proteine: 17,66g, grasimi: 6,24g, din care acizi grasi saturati: 2,06g, fibre: 0,52g, sare: 1,07g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 3982,46kJ / 949,05kcal, glucide: 35,11g, din care zaharuri: 3,02g, proteine: 111,65g, grasimi: 39,48g, din care acizi grasi saturati: 13,05g, fibre: 3,31g, sare: 6,82g.

3. T-BONE

tbone (500g) cartofi (300g) sparanghel (60g) piper verde (50g) rosii cherry (50 g) rucola, sare, ulei de masline

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 714,92kJ / 171,17kcal, glucide: 8,35g, din care zaharuri: 0,49g, proteine: 12,14g, grasimi: 9,74g, din care acizi grasi saturati: 3,74g, fibre: 0,75g, sare: 0,68g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 7042,04kJ / 1686,04kcal, glucide: 82,31g, din care zaharuri: 4,89g, proteine: 119,63g, grasimi: 95,94g, din care acizi grasi saturati: 36,88g, fibre: 7,41g, sare: 6,73g.

4. FILETTO DI MANZO CON GORGONZOLA

muschi vita (350g) cartofi (300g) sparanghel (60g) sos gorgonzola (**lapte**) (50g) sare, piper

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 591,34kJ / 141kcal, glucide: 7,7g, din care zaharuri: 0,78g, proteine: 13,63g, grasimi: 5,99g, din care acizi grasi saturati: 1,72g, fibre: 0,86g, sare: 0,74g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 4512kJ / 1075,87kcal, glucide: 58,77g, din care zaharuri: 6,01g, proteine: 104,03g, grasimi: 45,71g, din care acizi grasi saturati: 13,15g, fibre: 6,6g, sare: 5,7g.

5. FILETTO DI MANZO CH

muschi vita (350g) piure de pasarnac (200g) morcov (50g) sos brun (50g) piper, sare

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 547,11kJ / 130,32kcal, glucide: 6,07g, din care zaharuri: 0g, proteine: 14,44g, grasimi: 5,31g, din care acizi grasi saturati: 1,87g, fibre: 0,21g, sare: 0,43g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 3572,69kJ / 851kcal, glucide: 39,69g, din care zaharuri: 0g, proteine: 94,3g, grasimi: 34,68g, din care acizi grasi saturati: 12,25g, fibre: 1,4g, sare: 2,87g.

6. ZUPPA CREMA DI VERDURE

ciuperci (200g) masa de legume (100g) paine de casa (**gluten**) (50g) hribi (50g) smantana (**lapte**) (25g) delikat, [colorant (riboflavina), potentiatori de aroma (monoglutamat de sodiu E 621, inozinat disodic E 631)] patrunjel, usturoi

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 356,98kJ / 84,78kcal, glucide: 12,34g, din care zaharuri: 1,73g, proteine: 3,61g, grasimi: 1,88g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 2,01g, sare: 2,86g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 1499,34kJ / 356,1kcal, glucide: 51,84g, din care zaharuri: 7,28g, proteine: 15,18g, grasimi: 7,9g, din care acizi grasi saturati: 0,01g, fibre: 8,45g, sare: 12,04g.

7. ZUPPA CON FRUTTI DI MARE

sos de rosii (200g) creveti [produs congelat] (**moluste**) (100g) carne de scoici[produs congelat] [produs congelat] (**moluste**) (50g) paine de casa (**gluten**)(50g) salau(**peste**) (50 g) vin alb (50g) inele calamar [produs congelat] (**moluste, peste**) (30g) baby caracatita [produs congelat] (**molusca**) (20g) unt (**lapte**), delikat, [colorant (riboflavina), potentiatori de aroma (monoglutamat de sodiu E 621, inozinat disodic E 631)] patrunjel, usturoi

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 472,86kJ / 112,37kcal, glucide: 12g, din care zaharuri: 3,67g, proteine: 7,62g, grasimi: 3,75g, din care acizi grasi saturati: 0,43g, fibre: 0,04g, sare: 1,75g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 2747,35kJ / 652,88kcal, glucide: 69,72g, din care zaharuri: 21,34g, proteine: 44,28g, grasimi: 21,81g, din care acizi grasi saturati: 2,53g, fibre: 0,26g, sare: 10,18g.

8. SOS USTUROI

maioneza (**oua**) (60g) [stabilizatori (guma de xantan E 415), colorant (betacaroten), acidifiant (acid citric E 330), conservant (benzoat de sodiu, sorbat de potasiu E202)] usturoi

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 342,3kJ / 82,51kcal, glucide: 4,71g, din care zaharuri: 0g, proteine: 0,85g, grasimi: 6,62g, din care acizi grasi saturati: 2,22g, fibre: 0,28g, sare: 0,24g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 239,61kJ / 57,76kcal, glucide: 3,3g, din care zaharuri: 0g, proteine: 0,6g, grasimi: 4,64g, din care acizi grasi saturati: 1,56g, fibre: 0,2g, sare: 0,17g.

9. SOS PEPER VERDE

maioneza (**oua**) (40g) [stabilizatori (guma de xantan E 415), colorant (betacaroten), acidifiant (acid citric E 330), conservant (benzoat de sodiu, sorbat de potasiu E202)] piper, piper verde, sare

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 448,26kJ / 108,06kcal, glucide: 6,58g, din care zaharuri: 0,85g, proteine: 1,53g, grasimi: 7,89g, din care acizi grasi saturati: 2,45g, fibre: 2,26g, sare: 4,08g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 448,26kJ / 108,06kcal, glucide: 6,58g, din care zaharuri: 0,85g, proteine: 1,53g, grasimi: 7,89g, din care acizi grasi saturati: 2,45g, fibre: 2,26g, sare: 4,08g.

10. AIOLY SOS

patrunjel (50g) smantana (**lapte**) (100g) usturoi (40g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 851,52kJ / 205,38kcal, glucide: 10,18g, din care zaharuri: 0,23g, proteine: 3,21g, grasimi: 16,58g, din care acizi grasi saturati: 0,02g, fibre: 1,28g, sare: 15,27g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 851,52kJ / 205,38kcal, glucide: 10,18g, din care zaharuri: 0,23g, proteine: 3,21g, grasimi: 16,58g, din care acizi grasi saturati: 0,02g, fibre: 1,28g, sare: 15,27g.

11. TENTACULE CARACATITA

tentacule caracatita [produs congelat] (**moluste**) (250g) lamaie (150g) rosii cherry (150g) rucola (100g) sare, ulei de masline, unt (**lapte**) (120g) usturoi, patrunjel

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 599,2kJ / 144,41kcal, glucide: 3,23g, din care zaharuri: 0,74g, proteine: 6,86g, grasimi: 11,44g, din care acizi grasi saturati: 0,3g, fibre: 0,48g, sare: 0,97g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 599,2kJ / 144,41kcal, glucide: 3,23g, din care zaharuri: 0,74g, proteine: 6,86g, grasimi: 11,44g, din care acizi grasi saturati: 0,3g, fibre: 0,48g, sare: 0,97g.

12. TENTACOLI DI CALAMARO

tentacule calamar [produs congelat](**moluste**) (200g) rosii cherry (50g) mix salata (50g) sos usturoi (oua) [stabilizatori (guma de xantan E 415), colorant (betacaroten), acidifiant (acid citric E 330), conservant (benzoat de sodiu, sorbat de potasiu E202)] (50g) ulei de masline, sare

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 418,11kJ / 99,86kcal, glucide: 1,96g, din care zaharuri: 0,34g, proteine: 11,67g, grasimi: 4,98g, din care acizi grasi saturati: 0,61g, fibre: 0,18g, sare: 0,74g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 1492,68kJ / 356,53kcal, glucide: 7,03g, din care zaharuri: 1,23g, proteine: 41,69g, grasimi: 17,81g, din care acizi grasi saturati: 2,19g, fibre: 0,65g, sare: 2,65g.

13. RISOTTO CON FRUTTI DI MARE

orez salbatic (150g) dressing italian (100g) inele calamar [produs congelat] (**moluste**) (**peste**) (100g) creveti [produs congelat] (**moluste**) (70g) creveti [produs congelat] L 2(**moluste**) (60 g) tentacule caracatita [produs congelat] (**moluste**) (60g) carne de scoici[produs congelat] [produs congelat] (**moluste**) (50g) usturoi (50g) piper

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 1090,79kJ / 260,29kcal, glucide: 28,01g, din care zaharuri: 0,45g, proteine: 9,48g, grasimi: 12,11g, din care acizi grasi saturati: 1,83g, fibre: 0,6g, sare: 1,17g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 6992,01kJ / 1668,48kcal, glucide: 179,6g, din care zaharuri: 2,94g, proteine: 60,79g, grasimi: 77,68g, din care acizi grasi saturati: 11,79g, fibre: 3,85g, sare: 7,55g.

14. PIATTO MILANO

cartofi (produs congelat) (600g) tentacule calamar [produs congelat](**moluste**) (350g) inele calamar [produs congelat] (**moluste**) (**peste**) (200g) creveti [produs congelat] (**moluste**) in cuib de cartof (150g) rucola (150 g) rosii cherry (100g) maioneza (**oua**) (50g) [stabilizatori (guma de xantan E 415), colorant (betacaroten), acidifiant (acid citric E 330), conservant (benzoat de sodiu, sorbat de potasiu E202)] sos chilli (50g) lamaie (30g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 333,66kJ / 79,08kcal, glucide: 9,11g, din care zaharuri: 0,63g, proteine: 6,48g, grasimi: 1,71g, din care acizi grasi saturati: 0,43g, fibre: 0,61g, sare: 0,26g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 5605,63kJ / 1328,66kcal, glucide: 153,19g, din care zaharuri: 10,62g, proteine: 108,98g, grasimi: 28,82g, din care acizi grasi saturati: 7,25g, fibre: 10,3g, sare: 4,53g.

15. .PADELLA PICANTE CON GAMBERI

creveti [produs congelat] (**moluste**) L 2 (380g) sos branzino (200g)focaccia (**guten**)(200g) maioneza (**oua**) (60g) [stabilizatori (guma de xantan E 415), colorant (betacaroten), acidifiant (acid citric E 330), conservant (benzoat de sodiu, sorbat de potasiu E202)]

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 771,25kJ / 184,21kcal, glucide: 11,43g, din care zaharuri: 1,58g, proteine: 14g, grasimi: 8,94g, din care acizi grasi saturati: 3,22g, fibre: 0,97g, sare: 0,16g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 6015,8kJ / 1436,9kcal, glucide: 89,2g, din care zaharuri: 12,4g, proteine: 109,22g, grasimi: 69,78g, din care acizi grasi saturati: 25,14g, fibre: 7,6g, sare: 1,31g.

16.GAMBERETTI EMPANATI

creveti [produs congelat] L 2 (**moluste**) (380g) lamaie (200g) maioneza (**oua**) (200g) [stabilizatori (guma de xantan E 415), colorant (betacaroten), acidifiant (acid citric E 330), conservant (benzoat de sodiu, sorbat de potasiu E202)] panko (**gluten**) (100g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 459,94kJ / 109kcal, glucide: 10,82g, din care zaharuri: 0,85g, proteine: 10,67g, grasimi: 2,44g, din care acizi grasi saturati: 0,74g, fibre: 0,51g, sare: 0,15g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 4047,5kJ / 959,2kcal, glucide: 95,3g, din care zaharuri: 7,5g, proteine: 93,92g, grasimi: 21,48g, din care acizi grasi saturati: 6,56g, fibre: 4,5g, sare: 1,35g.

17. GAMBERETTI ALLA GRIGLIA

creveti L 2 [produs congelat] (**moluste**)(550g) sos usturoi (**oua**)(50g) [stabilizatori (guma de xantan E 415), colorant (betacaroten), acidifiant (acid citric E 330), conservant (benzoat de sodiu, sorbat de potasiu E202)] salata verde, rosii cherry, ulei de masline, sare, piper

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 448,92kJ / 106,58kcal, glucide: 0,79g, din care zaharuri: 0,03g, proteine: 18,56g, grasimi: 3,23g, din care acizi grasi saturati: 0,51g, fibre: 0,02g, sare: 1,1g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 2805,75kJ / 666,14kcal, glucide: 4,94g, din care zaharuri: 0,23g, proteine: 116g, grasimi: 20,22g, din care acizi grasi saturati: 3,24g, fibre: 0,17g, sare: 6,88g.

18. CREVETIIN SOS DE USTUROI

creveti L 2 [produs congelat] (**moluste**) (550g)focaccia (**guten**) (200g) lamaie (150g) vin alb (100g) unt (**lapte**)(30 g) patrunjel (20g) sos usturoi (**oua**) (20g) [stabilizatori (guma de xantan E 415), colorant (betacaroten), acidifiant (acid citric E 330), conservant (benzoat de sodiu, sorbat de potasiu E202)] delikat [colorant (riboflavina), potentiatori de aroma (monoglutamat de sodiu E 621, inozinat disodic E 631)]

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 527,81kJ / 125,54kcal, glucide: 8,64g, din care zaharuri: 0,37g, proteine: 12,58g, grasimi: 4,42g, din care acizi grasi saturati: 0,19g, fibre: 0,39g, sare: 1,47g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 5674,06kJ / 1349,56kcal, glucide: 92,89g, din care zaharuri: 4,02g, proteine: 135,31g, grasimi: 47,58g, din care acizi grasi saturati: 2,06g, fibre: 4,26g, sare: 15,83g.

19. COZZE IN SALSA DI POMODORO

carne de scoici [produs congelat] [produs congelat] (**moluste**) (700g) sos de rosii (300g) blat pizza (**gluten**) (110g) patrunjel chilly flakes

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 436,95kJ / 103,42kcal, glucide: 14,3g, din care zaharuri: 2,86g, proteine: 6,92g, grasimi: 2,02g, din care acizi grasi saturati: 0,21g, fibre: 0,15g, sare: 0,78g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 4876,38kJ / 1154,22kcal, glucide: 159,62g, din care zaharuri: 31,98g, proteine: 77,31g, grasimi: 22,55g, din care acizi grasi saturati: 2,35g, fibre: 1,74g, sare: 8,8g.

20. CALAMARI PANE

inele calamar [produs congelat] (**moluste, peste**) (450g) rosii cherry (100g) salata verde (50g) sos usturoi (**oua**) [stabilizatori (guma de xantan E 415), colorant (betacaroten), acidifiant (acid citric E 330), conservant (benzoat de sodiu, sorbat de potasiu E202)] (50g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 670,2kJ / 159,65kcal, glucide: 20,12g, din care zaharuri: 1,42g, proteine: 4,9g, grasimi: 6,53g, din care acizi grasi saturati: 1,32g, fibre: 0,36g, sare: 1,32g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 4356,33kJ / 1037,78kcal, glucide: 130,83g, din care zaharuri: 9,23g, proteine: 31,89g, grasimi: 42,46g, din care acizi grasi saturati: 8,64g, fibre: 2,35g, sare: 8,59g.

21. ANTIPASTO CON FRUTTI DI MARE

creveti [produs congelat] (**moluste**) (400g) inele calamar [produs congelat] (**moluste**) (300g) carne de scoici [produs congelat] [produs congelat] (**moluste**) (300g) creveti L 2 [produs congelat] (**moluste**) (250g) tentacule caracatita [produs congelat] (**moluste**) (250 g) lamaie (180g) broccoli (150g) rosii cherry (150g) vin alb (150g) rucola (100g) unt (**lapte**)(75g) usturoi (60g) ulei de masline (20g) patrunjel, delikat [colorant (riboflavina), potentiatori de aroma (monoglutamat de sodiu E 621, inozinat disodic E 631)], sare

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 448,88kJ / 106,96kcal, glucide: 7,07g, din care zaharuri: 0,66g, proteine: 9,55g, grasimi: 4,4g, din care acizi grasi saturati: 0,51g, fibre: 0,41g, sare: 1,21g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 10782,15kJ / 2569,25kcal, glucide: 169,98g, din care zaharuri: 15,97g, proteine: 229,43g, grasimi: 105,72g, din care acizi grasi saturati: 12,41g, fibre: 10,03g, sare: 29,25g.

22. ANTIPASTO 1 PERS

creveti [produs congelat] (**moluste**) (200g) inele calamar [produs congelat] (**moluste**) (200g) lamaie (150g) lup de mare (**peste**) (125g) tentacule caracatita [produs congelat] (**moluste**) (125 g) creveti L 2 [produs congelat] (**moluste**) (120g) broccoli (100g) carne de scoici[produs congelat] [produs congelat] (**moluste**) (100g) rucola (75g) usturoi

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 397,73kJ / 94,24kcal, glucide: 7,47g, din care zaharuri: 0,94g, proteine: 11,17g, grasimi: 2,09g, din care acizi grasi saturati: 0,48g, fibre: 0,38g, sare: 0,78g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 4772,83kJ / 1130,95kcal, glucide: 89,7g, din care zaharuri: 11,31g, proteine: 134,13g, grasimi: 25,15g, din care acizi grasi saturati: 5,85g, fibre: 4,6g, sare: 9,47g.

23. PUI PANE

cartofi (produs congelat) (250g) piept de pui (200g) **oua** (60g) maioneza (**oua**) (50g) [stabilizatori (guma de xantan E 415), colorant (betacaroten), acidifiant (acid citric E 330), conservant (benzoat de sodiu, sorbat de potasiu E202)] rosii cherry (50 g) faina (20g) panko (**gluten**) (20g) rucola (20g) sos usturoi (**oua**), [stabilizatori (guma de xantan E 415), colorant (betacaroten), acidifiant (acid citric E 330), conservant (benzoat de sodiu, sorbat de potasiu E202)] ulei de floarea soarelui, sare

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 411,16kJ / 97,64kcal, glucide: 8,82g, din care zaharuri: 0,13g, proteine: 8,96g, grasimi: 2,79g, din care acizi grasi saturati: 0,44g, fibre: 0,66g, sare: 0,87g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 2857,59kJ / 678,63kcal, glucide: 61,3g, din care zaharuri: 0,96g, proteine: 62,32g, grasimi: 19,42g, din care acizi grasi saturati: 3,08g, fibre: 4,62g, sare: 6,08g.

24.POLLO PICANTE

piept de pui (220g) cartofi (produs congelat) (150g) sos de rosii (150g) ardei gras (100g) ceapa rosie (50 g) parmesan (**lapte**)(50g) unt (**lapte**)(20g) patrunjel, usturoi, chilly flakes

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 430,75kJ / 102,4kcal, glucide: 8,32g, din care zaharuri: 2,65g, proteine: 9,55g, grasimi: 3,26g, din care acizi grasi saturati: 0,28g, fibre: 0,72g, sare: 1,06g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 3252,2kJ / 773,13kcal, glucide: 62,83g, din care zaharuri: 20,06g, proteine: 72,15g, grasimi: 24,68g, din care acizi grasi saturati: 2,17g, fibre: 5,49g, sare: 8,05g.

25.POLLO CON gorgonzola (**lapte**)

cartofi (produs congelat) (300g) piept de pui (240g) smantana (**lapte**) (150g) gorgonzola (**lapte**) (50g) cascaval afumat (**lapte**)(25 g) emmentaler (**lapte**) (25g) **nuci** (20g) parmesan (**lapte**)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 636,24kJ / 152,49kcal, glucide: 5,6g, din care zaharuri: 0,01g, proteine: 11,37g, grasimi: 9,27g, din care acizi grasi saturati: 1,25g, fibre: 0,56g, sare: 0,47g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 5261,77kJ / 1261,16kcal, glucide: 46,39g, din care zaharuri: 0,15g, proteine: 94,05g, grasimi: 76,67g, din care acizi grasi saturati: 10,39g, fibre: 4,64g, sare: 3,96g.

26.POLLO C HOUSE

piure de cartofi (**lapte**) (300g) piept de pui (270g) smantana (**lapte**) (150g) hribi (70g) prosciutto crudo (45 g) [conservant (Nitrat de potasiu E 252)] unt (**lapte**)(20g) ulei de masline, delikat, [colorant (riboflavina), potentiatori de aroma (monoglutamat de sodiu E 621, inozinat disodic E 631)] patrunjel, usturoi

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 619,8kJ / 148,52kcal, glucide: 7,34g, din care zaharuri: 0g, proteine: 9,24g, grasimi: 9,12g, din care acizi grasi saturati: 0,3g, fibre: 0,02g, sare: 0,79g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 5454,26kJ / 1307kcal, glucide: 64,62g, din care zaharuri: 0,04g, proteine: 81,32g, grasimi: 80,29g, din care acizi grasi saturati: 2,71g, fibre: 0,26g, sare: 6,98g.

27.POLLO ALLA GRIGLIA

piept de pui (270g) ardei gras (60g) ciuperci (60g) dovlecel (60g) rosii (50 g) rucola, ulei de masline, patrunjel, usturoi, sare

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 361,69kJ / 86,11kcal, glucide: 1,68g, din care zaharuri: 0,5g, proteine: 12,33g, grasimi: 3,2g, din care acizi grasi saturati: 0,52g, fibre: 0,6g, sare: 1,16g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 1924,24kJ / 458,15kcal, glucide: 8,96g, din care zaharuri: 2,71g, proteine: 65,63g, grasimi: 17,03g, din care acizi grasi saturati: 2,77g, fibre: 3,24g, sare: 6,22g.

28. PETTO D ANATRA

piure de cartofi (**lapte**)(300g) piept de rata (220g) baby spanac (120g) sos demiglance (60g) amarena (25 g) parmesan (**lapte**)(10g) mix seminte

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 509,76kJ / 121,64kcal, glucide: 8,48g, din care zaharuri: 0,4g, proteine: 8,98g, grasimi: 5,69g, din care acizi grasi saturati: 0,06g, fibre: 0,25g, sare: 0,1g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 3797,74kJ / 906,29kcal, glucide: 63,22g, din care zaharuri: 3,02g, proteine: 66,91g, grasimi: 42,43g, din care acizi grasi saturati: 0,5g, fibre: 1,93g, sare: 0,78g.

29. COSCIA D ANATRA

pulpa de rata (325g) piure de cartofi (**lapte**)(300g) baby spanac (120g) vin rosu (30g) amarena (25 g) parmesan (**lapte**), mix seminte

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 588,56kJ / 140,47kcal, glucide: 7,45g, din care zaharuri: 0,25g, proteine: 12,55g, grasimi: 6,66g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 0,19g, sare: 0g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 4826,25kJ / 1151,86kcal, glucide: 61,12g, din care zaharuri: 2,12g, proteine: 102,99g, grasimi: 54,68g, din care acizi grasi saturati: 0,02g, fibre: 1,63g, sare: 0g.

pulpa de rata (325g) piure de cartofi (**lapte**)(300g) baby spanac (120g) vin rosu (30g) amarena (25 g) parmesan (**lapte**), mix seminte

Informatii nutritionale 100g: Valoare energetica: 588,56kJ / 140,47kcal, glucide: 7,45g, din care zaharuri: 0,25g, grasimi: 6,66g, din care acizi grasi saturati: 0g, sare: 0g.

30. BOCCONCINI DI POLLO AI FUNGHI E PARMIGGIANO

cartofi (produs congelat) (300g) piept de pui (170g) blat pizza (**gluten**) (150g) smantana (**lapte**) dulce (150g) ciuperci (100 g) sos bechamel (**lapte**) (50g) parmesan (**lapte**) (30g) unt (**lapte**)(20g) patrunjel, ulei de masline, sare

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 697,55kJ / 166,58kcal, glucide: 15,46g, din care zaharuri: 0,62g, proteine: 7,6g, grasimi: 8,14g, din care acizi grasi saturati: 3,51g, fibre: 0,47g, sare: 0,68g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 6836,04kJ / 1632,51kcal, glucide: 151,6g, din care zaharuri: 6,12g, proteine: 74,55g, grasimi: 79,84g, din care acizi grasi saturati: 34,48g, fibre: 4,62g, sare: 6,76g.

31.TIRAMISU

crema tiramisu (**lapte, oua**) (100g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 614,7kJ / 145,9kcal, glucide: 22,8g, din care zaharuri: 0g, proteine: 4g, grasimi: 4,3g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 0g, sare: 0g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 614,7kJ / 145,9kcal, glucide: 22,8g, din care zaharuri: 0g, proteine: 4g, grasimi: 4,3g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 0g, sare: 0g.

32. PROFITEROL

inghetata vanilie (180g) [emulgatori (mono și digliceride ale acizilor grași E471), agenți de îngroșare (alginat de sodiu E 401, gumă Caruba), coloranți (beta-caroten)] sticks finetti (**lapte, soia, alune de padure**) (120g) [emulsifiant (lecitină din floarea soarelui), vanilinina] profiterol(**lapte, oua, gluten**) (50g) ffrisca (**lapte**) (50g) [stabilizatori (Sorbitoli E420, Hidroxipropilceluloză E463), emulsifianti (Stearoil-2-lactilat de sodiu E48] topping (20 g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 1251,8kJ / 298,71kcal, glucide: 39,13g, din care zaharuri: 9,85g, proteine: 3,66g, grasimi: 14,12g, din care acizi grasi saturati: 3,6g, fibre: 0,2g, sare: 0g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 5257,56kJ / 1254,62kcal, glucide: 164,36g, din care zaharuri: 41,4g, proteine: 15,4g, grasimi: 59,32g, din care acizi grasi saturati: 15,15g, fibre: 0,85g, sare: 0g.

33.LAVA CAKE

lava cake (**gluten, lapte, oua**) (200g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 1461,9kJ / 349,8kcal, glucide: 38,6g, din

care zaharuri: 32,5g, proteine: 5,7g, grasimi: 18,4g, din care acizi grasi saturati: 8,1g, fibre: 3,5g, sare: 0,2g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 2923,8kJ / 699,6kcal, glucide: 77,2g, din care zaharuri: 65g, proteine: 11,4g, grasimi: 36,8g, din care acizi grasi saturati: 16,2g, fibre: 7g, sare: 0,4g.

34. GOGOSI GRECESTI CU CIOCOLATA

gogosi cu branza (**lapte, oua, gluten**) (180g) nutella (**lapte, soia, alune de padure**) (70g) zahar pudra (20g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 1453,47kJ / 346,58kcal, glucide: 45,5g, din care zaharuri: 13,91g, proteine: 6,6g, grasimi: 15,04g, din care acizi grasi saturati: 1,74g, fibre: 1,4g, sare: 0,05g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 3924,37kJ / 935,77kcal, glucide: 122,86g, din care zaharuri: 37,58g, proteine: 17,82g, grasimi: 40,61g, din care acizi grasi saturati: 4,7g, fibre: 3,78g, sare: 0,14g.

35. GOGOSI GRECESTI

gogosi cu branza (**lapte, oua, gluten**) (180g) zahar pudra (20g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 1160,23kJ / 275,91kcal, glucide: 39,66g, din care zaharuri: 18,79g, proteine: 7,02g, grasimi: 9,91g, din care acizi grasi saturati: 2,35g, fibre: 0g, sare: 0,07g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 2320,46kJ / 551,82kcal, glucide: 79,32g, din care zaharuri: 37,58g, proteine: 14,04g, grasimi: 19,82g, din care acizi grasi saturati: 4,7g, fibre: 0g, sare: 0,14g.

36. GELATO FRITTO

blat de tort (**lapte, oua, gluten**) (100g) inghetata (100g) [emulgatori (mono și digliceride ale acizilor grași E471), agenți de îngroșare (alginat de sodiu E 401, gumă Caruba), coloranți (beta-caroten)] piure de fructe (50g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 1126,86kJ / 268,02kcal, glucide: 38,88g,

din care zaharuri: 9,2g, proteine: 6,12g, grasimi: 9,78g, din care acizi grasi saturati: 3g, fibre: 0g, sare: 0g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 2817,15kJ / 670,05kcal, glucide: 97,2g, din care zaharuri: 23g, proteine: 15,3g, grasimi: 24,45g, din care acizi grasi saturati: 7,5g, fibre: 0g, sare: 0g.

37. CLATITE CU CIOCOLATA

pancake (**gluten, lapte, oua**) (100g) banana (50g) nutella (**lapte, soia, alune de padure**) (50g) sticks finetti (**lapte, soia, alune de padure**) (25g) [emulsifiant (lecitină din floarea soarelui), vanilinina]

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 1083057,86kJ / 260733,24kcal, glucide: 39,77g, din care zaharuri: 7,06g, proteine: 20039,33g, grasimi: 20045,77g, din care acizi grasi saturati: 1,77g, fibre: 2,4g, sare: 0g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 2436880,2kJ / 586649,8kcal, glucide: 89,5g, din care zaharuri: 15,9g, proteine: 45088,5g, grasimi: 45103g, din care acizi grasi saturati: 4g, fibre: 5,4g, sare: 0g.

38. PIATTO DI CARNE 2 pers.

ceafa porc (350g) cartofi (produs congelat) (300g) piept de pui (300g) carnati (150g) rosii cherry (100 g) sos usturoi (**oua**) (50g) [stabilizatori (guma de xantan E 415), colorant (betacaroten), acidifiant (acid citric E 330), conservant (benzoat de sodiu, sorbat de potasiu E202)] rucola (20g) ulei de masline (20g) rozmarin, sare

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 685,75kJ / 164,53kcal, glucide: 3,32g, din care zaharuri: 0,05g, proteine: 13,65g, grasimi: 10,61g, din care acizi grasi saturati: 2,05g, fibre: 0,54g, sare: 0,75g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 8914,82kJ / 2139,01kcal, glucide: 43,28g, din care zaharuri: 0,65g, proteine: 177,5g, grasimi: 137,97g, din care acizi grasi saturati: 26,74g, fibre: 7,05g, sare: 9,83g.

39.OSSO DI MAIALE

ciolan de porc (600g) cartofi (200g) salata coleslaw (**oua**) (200g) [stabilizatori (guma de xantan E 415), colorant (betacaroten), acidifiant (acid citric E 330), conservant (benzoat de sodiu, sorbat de potasiu E202)] unt (**lapte**) (20g) miere

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 952,79kJ / 229,37kcal, glucide: 7,65g, din care zaharuri: 3,7g, proteine: 10,21g, grasimi: 17,44g, din care acizi grasi saturati: 5,14g, fibre: 0,42g, sare: 1,96g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 9861,45kJ / 2373,98kcal, glucide: 79,23g, din care zaharuri: 38,31g, proteine: 105,7g, grasimi: 180,6g, din care acizi grasi saturati: 53,2g, fibre: 4,43g, sare: 20,3g.

40. MAIALE C HOUSE

piure de cartofi (**lapte**)(300g) muschi porc (250g) smantana (**lapte**) dulce (100g) gorgonzola (**lapte**) (50g) parmesan (**lapte**)(20 g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 672,79kJ / 160,99kcal, glucide: 8,9g, din care zaharuri: 0,31g, proteine: 10,74g, grasimi: 9,15g, din care acizi grasi saturati: 3,26g, fibre: 0g, sare: 0g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 4844,14kJ / 1159,18kcal, glucide: 64,14g, din care zaharuri: 2,25g, proteine: 77,38g, grasimi: 65,9g, din care acizi grasi saturati: 23,5g, fibre: 0g, sare: 0,07g.

41. COSTOLETTE DI MAIALE

coaste porc (600g) cartofi (produs congelat) (300g) salata coleslaw (**oua**) (200g) [stabilizatori (guma de xantan E 415), colorant (betacaroten), acidifiant (acid citric E 330), conservant (benzoat de sodiu, sorbat de potasiu E202)]sos bbq urban (70g) parmesan (**lapte**), piper, sare

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 579,28kJ / 138,7kcal, glucide: 5,24g, din

care zaharuri: 3,83g, proteine: 11,12g, grasimi: 8,07g, din care acizi grasi saturati: 0,26g, fibre: 0,27g, sare: 0,64g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 6893,45kJ / 1650,63kcal, glucide: 62,47g, din care zaharuri: 45,65g, proteine: 132,37g, grasimi: 96,07g, din care acizi grasi saturati: 3,17g, fibre: 3,3g, sare: 7,66g.

42. COLLO DI MAIALE

cartofi (300g) ceafa porc (300g) smantana (**lapte**) dulce (100g) ceapa (50g) **mustar** (50 g) rucola (50g) parmesan (**lapte**)(30g) patrunjel, mix salata

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 660,61kJ / 158,12kcal, glucide: 8,77g, din care zaharuri: 0,84g, proteine: 10,58g, grasimi: 8,75g, din care acizi grasi saturati: 2,37g, fibre: 0,9g, sare: 0,64g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 5879,48kJ / 1407,28kcal, glucide: 78,14g, din care zaharuri: 7,49g, proteine: 94,24g, grasimi: 77,95g, din care acizi grasi saturati: 21,15g, fibre: 8,06g, sare: 5,7g.

43. BOCCONCINI DI MAIALE

cartofi (produs congelat) (300g) blat pizza (**gluten**) (150g) muschi porc (150g) smantana (**lapte**) dulce (150g) ciuperci (100 g) sos bechamel (**lapte**) (50g) parmesan (**lapte**)(30g) delikat, [colorant (riboflavina), potentiatori de aroma (monoglutamat de sodiu E 621, inozinat disodic E 631)]ulei de masline

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 678,05kJ / 161,74kcal, glucide: 16,51g, din care zaharuri: 0,66g, proteine: 7,22g, grasimi: 7,31g, din care acizi grasi saturati: 3,75g, fibre: 0,47g, sare: 0,41g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 6373,68kJ / 1520,43kcal, glucide: 155,28g, din care zaharuri: 6,23g, proteine: 67,95g, grasimi: 68,73g, din care acizi grasi saturati: 35,26g, fibre: 4,46g, sare: 3,9g.

44. SOS PIZZA PICANT

sos de rosii (50g) oregano, ulei de masline, chilly flakes, sare de mare

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 840,88kJ / 201,86kcal, glucide: 19,4g, din care zaharuri: 8,44g, proteine: 2,61g, grasimi: 11,35g, din care acizi grasi saturati: 1,61g, fibre: 5,74g, sare: 3,16g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 563,39kJ / 135,25kcal, glucide: 13g, din care zaharuri: 5,66g, proteine: 1,75g, grasimi: 7,61g, din care acizi grasi saturati: 1,08g, fibre: 3,85g, sare: 2,12g.

45.SOS PIZZA DULCE

sos de rosii (50g) oregano, ulei de masline sare de mare

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 744,45kJ / 178,77kcal, glucide: 16,56g, din care zaharuri: 8,54g, proteine: 1,85g, grasimi: 10,9g, din care acizi grasi saturati: 1,5g, fibre: 3,45g, sare: 3,2g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 461,56kJ / 110,84kcal, glucide: 10,27g, din care zaharuri: 5,3g, proteine: 1,15g, grasimi: 6,76g, din care acizi grasi saturati: 0,93g, fibre: 2,14g, sare: 1,99g.

46. QUESADILLA CHOUSE

blat pizza (**gluten**) (300g) cartofi (produs congelat) (200g) mozzarella di bufala (**lapte**) (110g) iaurt grecesc (**lapte**)(100g) piept de pui (100 g) pancetta (80g) [antioxidant (ascorbat de sodiu E 301), conservanti (nitrit de sodiu E 250 , nitrit de potasiu E 249)] ceapa rosie (50g) rosii cherry (50g) mix salata (50g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 740,65kJ / 175,99kcal, glucide: 22,35g, din care zaharuri: 0,46g, proteine: 8,61g, grasimi: 5,71g, din care acizi grasi saturati: 1,05g, fibre: 0,35g, sare: 0,44g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 7702,76kJ / 1830,32kcal, glucide: 232,52g, din care zaharuri: 4,86g, proteine: 89,56g, grasimi: 59,4g, din care acizi grasi saturati: 10,97g, fibre: 3,7g, sare: 4,63g.

47.PIZZA TONNO E CIPOLA

blat pizza (**gluten**) (300g) mozzarella (**lapte**) (250g) ton (**peste**) (140g) sos pizza (90g) ceapa rosie (70 g) masline negre (70g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 966,44kJ / 230,07kcal, glucide: 23,32g, din care zaharuri: 0,96g, proteine: 13,81g, grasimi: 9g, din care acizi grasi saturati: 4,85g, fibre: 0,21g, sare: 1,06g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 8891,32kJ / 2116,67kcal, glucide: 214,59g, din care zaharuri: 8,85g, proteine: 127,14g, grasimi: 82,87g, din care acizi grasi saturati: 44,71g, fibre: 1,94g, sare: 9,83g.

48.PIZZA QUATRO STAGIONI

blat pizza (**gluten**) (300g) mozzarella (**lapte**) (250g) masline negre (100g) prosciutto cotto (100g) [stabilizatori(E 450 Difosfați, E 451 Trifosfați), gelifianti(E 407a Algă marină Eucheuma prelucrată), antioxidanti (E 301 Ascorbat de sodiu), conservanti (E 250 Nitrit de sodiu)] salam picant (100 g) [zaharuri (dextroza), culturi starter, antioxidant (acid ascorbic E300), corector de aciditate (glucono-delta-lactonă E 575), conservant (nitrit și nitrat de sodiu E250) colorant(carmin)] ciuperci (90g) sos pizza (90g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 1033,62kJ / 246,86kcal, glucide: 20,69g, din care zaharuri: 0,79g, proteine: 13,11g, grasimi: 12,36g, din care acizi grasi saturati: 5,87g, fibre: 0,16g, sare: 1,15g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 10646,37kJ / 2542,68kcal, glucide: 213,16g, din care zaharuri: 8,16g, proteine: 135,07g, grasimi: 127,38g, din care acizi grasi saturati: 60,52g, fibre: 1,65g, sare: 11,87g.

49. PIZZA QUATRO SALAMI

blat pizza (**gluten**) (300g) mozzarella (**lapte**) (250g) porchetta (150g) [conservant (Nitrit de sodiu E250), dextroza.] prosciutto cotto (100g) [stabilizatori(E 450 Difosfați, E 451 Trifosfați), gelifianti(E 407a Algă marină Eucheuma prelucrată), antioxidanti (E 301 Ascorbat de sodiu), conservanti (E 250 Nitrit de sodiu)] salam picant (100 g) [zaharuri (dextroza), culturi starter, antioxidant (acid ascorbic E300), corector de aciditate (glucono-delta-lactonă E 575), conservant (nitrit și nitrat de sodiu E250) colorant(carmin)] sos pizza (90g) prosciutto crudo (50g) [conservant (Nitrat de potasiu E 252)]

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 1132,18kJ / 270,49kcal, glucide: 20,1g, din care zaharuri: 0,63g, proteine: 16,19g, grasimi: 13,9g, din care acizi grasi saturati: 5,61g, fibre: 0,07g, sare: 1,04g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 11774,76kJ / 2813,16kcal, glucide: 209,04g, din care zaharuri: 6,63g, proteine: 168,38g, grasimi: 144,66g, din care acizi grasi saturati: 58,42g, fibre: 0,75g, sare: 10,87g.

50.PIZZA QUATRO FORMAGI

blat pizza (**gluten**) (300g) mozzarella (**lapte**) (250g) sos pizza (120g) cascaval afumat (**lapte**)(50g) emmentaler (**lapte**)(50 g) gorgonzola (**lapte**) (50g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 1189,87kJ / 283,72kcal, glucide: 26,85g, din care zaharuri: 0,89g, proteine: 15,43g, grasimi: 12,69g, din care acizi grasi saturati: 7,83g, fibre: 0,12g, sare: 0,85g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 9162,03kJ / 2184,65kcal, glucide: 206,79g, din care zaharuri: 6,88g, proteine: 118,84g, grasimi: 97,78g, din care acizi grasi saturati: 60,36g, fibre: 1g, sare: 6,62g.

51.PIZZA PROSCIUTTO COTTO E FUNGHI

blat pizza (**gluten**) (300g) mozzarella (**lapte**) (250g) prosciutto cotto (200g) [stabilizatori(E 450 Difosfați, E 451 Trifosfați), gelifianti(E 407a Algă marină Eucheuma prelucrată), antioxidanti (E 301 Ascorbat de sodiu), conservanti (E 250 Nitrit de sodiu)] ciuperci (130 g) sos pizza (90g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 953,51kJ / 227,11kcal, glucide: 21,86g, din care zaharuri: 0,91g, proteine: 13,9g, grasimi: 9,28g, din care acizi grasi saturati: 5,15g, fibre: 0,21g, sare: 0,92g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 9249,13kJ / 2203kcal, glucide: 212,08g, din care zaharuri: 8,84g, proteine: 134,91g, grasimi: 90,1g, din care acizi grasi saturati: 50,02g, fibre: 2,05g, sare: 8,97g.

52. PIZZA PORCHETA

blat pizza (**gluten**) (300g) mozzarella (**lapte**) (250g) porchetta (200g) [conservant (Nitrit de sodiu E250), dextroza] sos pizza (90g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 1137,07kJ / 271,16kcal, glucide: 24,78g, din care zaharuri: 0,67g, proteine: 15,34g, grasimi: 12,27g, din care acizi grasi saturati: 5,09g, fibre: 0,08g, sare: 0,59g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 9551,46kJ / 2277,81kcal, glucide: 208,19g, din care zaharuri: 5,63g, proteine: 128,88g, grasimi: 103,11g, din care acizi grasi saturati: 42,82g, fibre: 0,75g, sare: 4,97g.

53. PIZZA MARGHERITA

blat pizza (**gluten**) (300g) mozzarella (**lapte**) (250g) sos pizza (90g) rosii cherry

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 1184,23kJ / 281,87kcal, glucide: 31,78g, din care zaharuri: 0,86g, proteine: 14g, grasimi: 10,94g, din care acizi grasi saturati: 6,58g, fibre: 0,13g, sare: 0,76g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 7697,51kJ / 1832,19kcal, glucide: 206,59g, din care zaharuri: 5,63g, proteine: 91,01g, grasimi: 71,11g, din care acizi grasi saturati: 42,82g, fibre: 0,88g, sare: 4,98g.

54. PIZZA DIAVOLA

blat pizza (**gluten**) (300g) mozzarella (lapte) (250g) salam picant (150g) [zaharuri (dextroza), culturi starter, antioxidant (acid ascorbic E300), corector de aciditate (glucono-delta-lactonă E 575), conservant (nitrit și nitrat de sodiu E250) colorant(carmin)] sos pizza (90g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 1257,05kJ / 300,16kcal, glucide: 26,19g,

din care zaharuri: 0,8g, proteine: 15,3g, grasimi: 14,88g, din care acizi grasi saturati: 7,69g, fibre: 0,09g, sare: 1,36g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 9930,71kJ / 2371,31kcal, glucide: 206,94g, din care zaharuri: 6,38g, proteine: 120,88g, grasimi: 117,61g, din care acizi grasi saturati: 60,82g, fibre: 0,75g, sare: 10,82g.

55. PIZZA DI CAMPAGNA

blat pizza (**gluten**) (300g) mozzarella (**lapte**) (250g) carnati (100g) prosciutto cotto (100g) [stabilizatori(E 450 Difosfați, E 451 Trifosfați), gelifianti(E 407a Algă marină Eucheuma prelucrată), antioxidanti (E 301 Ascorbat de sodiu), conservanti (E 250 Nitrit de sodiu)] sos pizza (90 g) **oua** (60g) ciuperci (50g) telemea (**lapte**) (25g) ardei gras (20g) masline negre (20g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 1051,48kJ / 251,12kcal, glucide: 20,79g, din care zaharuri: 0,75g, proteine: 13,61g, grasimi: 12,57g, din care acizi grasi saturati: 6,19g, fibre: 0,15g, sare: 0,88g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 10672,61kJ / 2548,91kcal, glucide: 211,11g, din care zaharuri: 7,63g, proteine: 138,23g, grasimi: 127,59g, din care acizi grasi saturati: 62,84g, fibre: 1,59g, sare: 8,98g.

56. PIZZA C HOUSE

blat pizza (**gluten**) (300g) mozzarella (**lapte**) (250g) carne de scoici[produs congelat] (**moluste**) (100g) creveti [produs congelat] (**moluste**) (100g) inele calamar [produs congelat] (**moluste**) (100 g) lamaie (100g) sos pizza (100g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 896,02kJ / 213,11kcal, glucide: 23,86g, din care zaharuri: 1,02g, proteine: 11,93g, grasimi: 7,74g, din care acizi grasi saturati: 4,3g, fibre: 0,08g, sare: 0,9g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 9408,22kJ / 2237,73kcal, glucide: 250,59g, din care zaharuri: 10,75g, proteine: 125,34g, grasimi: 81,37g, din care acizi grasi saturati: 45,24g, fibre: 0,84g, sare: 9,49g.

57.. FOCACIA

blat pizza (**gluten**) (300g) ulei de masline, oregano

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 1461,07kJ / 345,36kcal, glucide: 65,26g, din care zaharuri: 0,93g, proteine: 9,09g, grasimi: 5,25g, din care acizi grasi saturati: 1,02g, fibre: 0,27g, sare: 0,68g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 4456,28kJ / 1053,35kcal, glucide: 199,07g, din care zaharuri: 2,84g, proteine: 27,73g, grasimi: 16,04g, din care acizi grasi saturati: 3,14g, fibre: 0,85g, sare: 2,1g.

58.FOCACCIA CU CASCAVAL

blat pizza (**gluten**) (320g) cascaval afumat (**lapte**)(200g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 1400,89kJ / 333,23kcal, glucide: 40,76g, din care zaharuri: 0,75g, proteine: 14,87g, grasimi: 12,29g, din care acizi grasi saturati: 6,71g, fibre: 0g, sare: 1,39g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 7284,66kJ / 1732,84kcal, glucide: 211,97g, din care zaharuri: 3,94g, proteine: 77,34g, grasimi: 63,95g, din care acizi grasi saturati: 34,91g, fibre: 0g, sare: 7,24g.

59. FOCACCIA CON PARMIGGIANO

cascaval afumat (**lapte**)(500g) blat pizza (**gluten**) (320g) parmesan (**lapte**), ulei de masline, oregano

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 1382,11kJ / 330,18kcal, glucide: 26,09g, din care zaharuri: 0,65g, proteine: 18,38g, grasimi: 16,89g, din care acizi grasi saturati: 9,91g, fibre: 0,1g, sare: 1,75g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 11609,74kJ / 2773,54kcal, glucide: 219,21g, din care zaharuri: 5,52g, proteine: 154,42g, grasimi: 141,91g, din care acizi grasi saturati: 83,32g, fibre: 0,85g, sare: 14,74g.

60. TAGLIATELE CON PESTO

tagliatele (**gluten**) (125g) rosii uscate (50g) sos pesto (**lapte, nuci**) (40g) piper, patrunjel, sare

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 1246,89kJ / 295,77kcal, glucide: 46,39g, din care zaharuri: 0g, proteine: 10,39g, grasimi: 6,99g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 2,82g, sare: 0,7g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 2730,71kJ / 647,75kcal, glucide: 101,6g, din care zaharuri: 0g, proteine: 22,76g, grasimi: 15,32g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 6,18g, sare: 1,54g.

61.SPAGHETTI CON TONNO

ton (**peste**) (140g) spaghetti (**gluten**) (125g) parmesan (**lapte**)(30g) unt (**lapte**), ulei de masline, patrunjel, sos usturoi (**oua**) [stabilizatori (guma de xantan E 415), colorant (betacaroten), acidifiant (acid citric E 330), conservant (benzoat de sodiu, sorbat de potasiu E202)] sare

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 1072,08kJ / 254,26kcal, glucide: 30,61g, din care zaharuri: 0,1g, proteine: 18,03g, grasimi: 6,36g, din care acizi grasi saturati: 0,7g, fibre: 1,19g, sare: 1,88g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 3505,73kJ / 831,45kcal, glucide: 100,11g, din care zaharuri: 0,33g, proteine: 58,97g, grasimi: 20,8g, din care acizi grasi saturati: 2,3g, fibre: 3,91g, sare: 6,15g.

62.SPAGHETTI AGLIO, OLIO E PEPERONCINO

tagliatele (**gluten**) (125g) usturoi (25g) parmesan (**lapte**), patrunjel, rosii uscate, ulei de masline, chilly flakes, sare

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 1077,6kJ / 254,46kcal, glucide: 47,31g, din care zaharuri: 0,14g, proteine: 10,05g, grasimi: 2,35g, din care acizi grasi saturati: 0,1g, fibre: 1,89g, sare: 5,29g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 2004,34kJ / 473,31kcal, glucide: 88g, din care zaharuri: 0,27g, proteine: 18,7g, grasimi: 4,38g, din care acizi grasi saturati: 0,19g, fibre: 3,52g, sare: 9,85g.

63. SPAGHETTI CON GAMBERETTI

tagliatele (**gluten**) (125g) creveti [produs congelat] (**moluste**) (120g) smantana (**lapte**) dulce (100g) creveti [produs congelat] (**moluste**) L 2 (60g) dovlecel (50 g) vin alb (50g) fond homar (**moluste**) (20g) fond **peste (peste)**(g) parmesan (**lapte**)(20g) unt (**lapte**), delikat, [colorant (riboflavina), potentiatori de aroma (monoglutamat de sodiu E 621, inozinat disodic E 631)] patrunjel, usturoi, sare

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 728,9kJ / 173,86kcal, glucide: 14,79g, din care zaharuri: 0,41g, proteine: 10,67g, grasimi: 7,96g, din care acizi grasi saturati: 3,83g, fibre: 0,13g, sare: 1,67g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 4183,89kJ / 997,98kcal, glucide: 84,94g, din care zaharuri: 2,4g, proteine: 61,29g, grasimi: 45,72g, din care acizi grasi saturati: 22,02g, fibre: 0,76g, sare: 9,6g.

64.SPAGHETTI CON FRUTTI DI MARE

dressing fond (200g) tagliatele (**gluten**) (125g) creveti [produs congelat] (**moluste**) (70g) inele calamar [produs congelat] (**moluste**) (70g) creveti [produs congelat] (**moluste**) L 2 (60 g) scoici[produs congelat] (**moluste**) (50g) smantana (**lapte**) dulce (50g) tentacule caracatita [produs congelat] (**moluste**) (50g) rosii cherry (40g) sos ceapa (25g) sos usturoi (**oua**) (25g) [stabilizatori (guma de xantan E 415), colorant (betacaroten), acidifiant (acid citric E 330), conservant (benzoat de sodiu, sorbat de potasiu E202)] parmesan (**lapte**), ardei iute

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 1199,38kJ / 288,34kcal, glucide: 17,12g, din care zaharuri: 0,42g, proteine: 8,05g, grasimi: 20,82g, din care acizi grasi saturati: 3,87g, fibre: 0,11g, sare: 0,52g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 9343,2kJ / 2246,21kcal, glucide: 133,38g, din care zaharuri: 3,28g, proteine: 62,73g, grasimi: 162,22g, din care acizi grasi saturati: 30,16g, fibre: 0,86g, sare: 4,08g.

65. SPAGHETTI CARBONARA

smantana (**lapte**) dulce (250g) tagliatele (**gluten**) (125g) pancetta (100g) [antioxidant (ascorbat de sodiu E 301), conservanti (nitrit de sodiu E 250 , nitrit de potasiu E 249)] oua (60g) parmesan (**lapte**)(50 g) sare

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 1123,76kJ / 269,89kcal, glucide: 15,33g, din care zaharuri: 0,85g, proteine: 10,17g, grasimi: 18,64g, din care acizi grasi saturati: 10,23g, fibre: 0g, sare: 0,36g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 6596,49kJ / 1584,31kcal, glucide: 90,01g, din care zaharuri: 5g, proteine: 59,75g, grasimi: 109,47g, din care acizi grasi saturati: 60,1g, fibre: 0g, sare: 2,13g.

66. PENNE QUATTRO FORMAGI

smantana (**lapte**) dulce (250g) tagliatele (**gluten**) (125g) emmentaler (**lapte**)(50g) gorgonzola (**lapte**) (50g) parmesan (**lapte**)(30 g) migdale

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 1285,02kJ / 308,88kcal, glucide: 16,61g, din care zaharuri: 0,99g, proteine: 10,69g, grasimi: 22,18g, din care acizi grasi saturati: 12,15g, fibre: 0g, sare: 0,1g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 6553,61kJ / 1575,3kcal, glucide: 84,72g, din care zaharuri: 5,05g, proteine: 54,53g, grasimi: 113,14g, din care acizi grasi saturati: 62g, fibre: 0g, sare: 0,53g.

67. PENNE CON SALMONE

smantana (**lapte**) dulce (250g) somon(**peste**) (150g) tagliatele (**gluten**) (125g) dovlecel (100g) parmesan (**lapte**)(30 g) delikat, [colorant (riboflavina), potentiatori de aroma (monoglutamat de sodiu E 621, inozinat disodic E 631)] patrunjel, sare

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 959,23kJ / 230,32kcal, glucide: 13,01g, din care zaharuri: 0,75g, proteine: 9,28g, grasimi: 15,64g, din care acizi grasi saturati: 8,25g, fibre: 0,17g, sare: 1,15g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 6398,08kJ / 1536,25kcal, glucide: 86,8g, din care zaharuri: 5,04g, proteine: 61,95g, grasimi: 104,32g, din care acizi grasi saturati: 55,05g, fibre: 1,16g, sare: 7,68g.

68. PENNE CON POLLO AL FORNO

smantana (**lapte**) dulce (200g) piept de pui (170g) tagliatele (**gluten**) (125g) ciuperci (100g) mozzarella (**lapte**) (70 g) sos bechamel (**lapte**) (50g) usturoi (10g) delikat, [colorant (riboflavina), potentiatori de aroma (monoglutamat de sodiu E 621, inozinat disodic E 631)] piper, sare

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 849,54kJ / 203,58kcal, glucide: 12,04g, din care zaharuri: 0,76g, proteine: 10,71g, grasimi: 12,46g, din care acizi grasi saturati: 7,3g, fibre: 0,18g, sare: 1,36g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 6295,15kJ / 1508,54kcal, glucide: 89,23g, din care zaharuri: 5,7g, proteine: 79,38g, grasimi: 92,37g, din care acizi grasi saturati: 54,15g, fibre: 1,36g, sare: 10,13g.

69. PENNE CON FUNGHI PORCINI

smantana (**lapte**) dulce (250g) tagliatele (**gluten**) (125g) hribi (120g) parmesan (**lapte**)(30g) unt (**lapte**), delikat, [colorant (riboflavina), potentiatori de aroma (monoglutamat de sodiu E 621, inozinat disodic E 631)] patrunjel, usturoi, sare

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 994,45kJ / 238,81kcal, glucide: 17,12g, din care zaharuri: 0,9g, proteine: 5,68g, grasimi: 16,38g, din care acizi grasi saturati: 9,47g, fibre: 0,04g, sare: 1,4g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 5509,3kJ / 1323,03kcal, glucide: 94,9g, din care zaharuri: 5,04g, proteine: 31,47g, grasimi: 90,77g, din care acizi grasi saturati: 52,5g, fibre: 0,26g, sare: 7,77g.

70.. PENNE ARABIATA

sos de rosii (250g) tagliatele (**gluten**) (125g) ardei rosu gras (50g) ceapa rosie (50g) rosii cherry (50 g) parmesan (**lapte**)(25g) unt (**lapte**), chilly flakes, patrunjel

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 587,47kJ / 139,39kcal, glucide: 21,41g, din care zaharuri: 4,87g, proteine: 4,73g, grasimi: 3,73g, din care acizi grasi saturati: 0,18g, fibre: 0,57g, sare: 0,56g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 3342,74kJ / 793,16kcal, glucide: 121,85g, din care zaharuri: 27,76g, proteine: 26,93g, grasimi: 21,28g, din care acizi grasi saturati: 1,06g, fibre: 3,25g, sare: 3,2g.

71. PENNE AMATRICIANA

sos de rosii (200g) tagliatele (**gluten**) (125g) pancetta (100g) [antioxidant (ascorbat de sodiu E 301), conservanti (nitrit de sodiu E 250 , nitrit de potasiu E 249)] ceapa rosie (50g) masline negre (50 g) rosii cherry (50g) parmesan (**lapte**)(30g) ulei de masline, patrunjel, sare

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 688,88kJ / 164,12kcal, glucide: 18,43g, din care zaharuri: 3,65g, proteine: 7,12g, grasimi: 6,81g, din care acizi grasi saturati: 1,63g, fibre: 0,25g, sare: 1,16g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 4243,55kJ / 1011,02kcal, glucide: 113,54g, din care zaharuri: 22,52g, proteine: 43,91g, grasimi: 41,99g, din care acizi grasi saturati: 10,05g, fibre: 1,59g, sare: 7,15g.

72..PENNE BOLOGNESE

sos ragu (**telina, gluten**) (200g) sos de rosii (200g) tagliatele (**gluten**) (125g) unt (**lapte**)(35g) parmesan (**lapte**)(30 g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 751,13kJ / 178,91kcal, glucide: 19,69g, din care zaharuri: 3,45g, proteine: 8,39g, grasimi: 7,39g, din care acizi grasi saturati: 0,81g, fibre: 0g, sare: 0g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 4431,7kJ / 1055,58kcal, glucide: 116,2g, din care zaharuri: 20,4g, proteine: 49,54g, grasimi: 43,62g, din care acizi grasi saturati: 4,8g, fibre: 0g, sare: 0g.

73.. PASTA CON VITELLO

tagliatele (**gluten**) (125g) muschi vita (120g) smantana (lapte) dulce (100g) hribi (70g) rosii (50 g) parmesan (**lapte**)(30g) delikat, [colorant (riboflavina), potentiatori de aroma (monoglutamat de sodiu E 621, inozinat disodic E 631)] patrunjel, usturoi, sare

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 833,2kJ / 198,75kcal, glucide: 17,54g, din care zaharuri: 0,39g, proteine: 11,52g, grasimi: 9,12g, din care acizi grasi saturati: 4,92g, fibre: 0,16g, sare: 1,62g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 4266,01kJ / 1017,6kcal, glucide: 89,85g, din care zaharuri: 2,04g, proteine: 59g, grasimi: 46,71g, din care acizi grasi saturati: 25,2g, fibre: 0,86g, sare: 8,31g.

74. LASAGNA BOLOGNESE

sos ragu (**telina, gluten**) (230g) sos bechamel (**lapte**) (150g) mozzarella (**lapte**) (100g) foi lasagna (**gluten**) (80g) sos de rosii (50 g) parmesan (**lapte**)(20g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 759,23kJ / 181,13kcal, glucide: 15,11g, din care zaharuri: 0,8g, proteine: 11,34g, grasimi: 8,25g, din care acizi grasi saturati: 3,32g, fibre: 0,49g, sare: 0,17g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 4783,21kJ / 1141,12kcal, glucide: 95,23g, din care zaharuri: 5,1g, proteine: 71,48g, grasimi: 52g, din care acizi grasi saturati: 20,96g, fibre: 3,12g, sare: 1,1g.

75. SALATA COLESLOW

salata coleslaw (**oua**) (200g) [stabilizatori (guma de xantan E 415), colorant (betacaroten), acidifiant (acid citric E 330), conservant (benzoat de sodiu, sorbat de potasiu E202)]

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 736kJ / 177,5kcal, glucide: 10,3g, din care zaharuri: 8,3g, proteine: 1g, grasimi: 14,7g, din care acizi grasi saturati: 1,4g, fibre: 0g, sare: 1,3g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 1472kJ / 355kcal, glucide: 20,6g, din care zaharuri: 16,6g, proteine: 2g, grasimi: 29,4g, din care acizi grasi saturati: 2,8g, fibre: 0g, sare: 2,6g.

76..PIURE DE PASTARNAC

piure de pasarnac (250g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 322,2kJ / 75,9kcal, glucide: 17g, din care zaharuri: 0g, proteine: 1,3g, grasimi: 0,3g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 0g, sare: 0g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 805,5kJ / 189,75kcal, glucide: 42,5g, din care zaharuri: 0g, proteine: 3,25g, grasimi: 0,75g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 0g, sare: 0g.

77..PIURE DE CARTOFI

piure de cartofi (**lapte**)(300g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 476,7kJ / 113,4kcal, glucide: 16,9g, din care zaharuri: 0g, proteine: 2g, grasimi: 4,2g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 0g, sare: 0g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 1430,1kJ / 340,2kcal, glucide: 50,7g, din care zaharuri: 0g, proteine: 6g, grasimi: 12,6g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 0g, sare: 0g.

78.. LEGUME AROMATIZATE

ardei gras (60g) ciuperci (60g) dovlecel (60g) rosii (60g) rucola, ulei de masline, patrunjel, usturoi, sare

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 235,15kJ / 56,55kcal, glucide: 3,43g, din care zaharuri: 0,99g, proteine: 1,82g, grasimi: 3,66g, din care acizi grasi saturati: 0,46g, fibre: 1,23g, sare: 1,79g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 639,61kJ / 153,82kcal, glucide: 9,35g, din care zaharuri: 2,71g, proteine: 4,97g, grasimi: 9,97g, din care acizi grasi saturati: 1,26g, fibre: 3,36g, sare: 4,87g.

79. CONOPIDA GRATINATA

conopida (200g) mozzarella (**lapte**) (50g) smantana (**lapte**) (30g) usturoi

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 411,21kJ / 98,68kcal, glucide: 4,19g, din care zaharuri: 0g, proteine: 5,74g, grasimi: 6,54g, din care acizi grasi saturati: 2,82g, fibre: 0,02g, sare: 0,21g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 1163,75kJ / 279,27kcal, glucide:

11,86g, din care zaharuri: 0g, proteine: 16,27g, grasimi: 18,51g, din care acizi grasi saturati: 8g, fibre: 0,06g, sare: 0,6g.

80..CARTOFI PRAJITI

cartofi (produs congelat) (300g) parmesan (**lapte**)(150g) patrunjel, usturoi, sare

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 497,62kJ / 117,2kcal, glucide: 17,2g, din care zaharuri: 0g, proteine: 11,52g, grasimi: 0,07g, din care acizi grasi saturati: 0,06g, fibre: 0,77g, sare: 1,04g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 2299,04kJ / 541,47kcal, glucide: 79,51g, din care zaharuri: 0,04g, proteine: 53,25g, grasimi: 0,36g, din care acizi grasi saturati: 0,3g, fibre: 3,56g, sare: 4,84g.

81. BROCCOLI GRATINAT

broccoli (200g) smantana (**lapte**) (50g) mozzarella (**lapte**), usturoi

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 358,51kJ / 86,02kcal, glucide: 6,76g, din care zaharuri: 1,07g, proteine: 3g, grasimi: 4,64g, din care acizi grasi saturati: 0,36g, fibre: 2,58g, sare: 0,03g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 924,96kJ / 221,94kcal, glucide: 17,45g, din care zaharuri: 2,78g, proteine: 7,74g, grasimi: 11,98g, din care acizi grasi saturati: 0,94g, fibre: 6,66g, sare: 0,1g.

82. PLATOU FRUCTE

mere (200g) pepene galben (200g) portocala (200g) ananas (150g) kiwi (150 g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 309,9kJ / 73,58kcal, glucide: 14,74g, din care zaharuri: 6,16g, proteine: 0,54g, grasimi: 0,25g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 5,06g, sare: 0g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 2789,1kJ / 662,3kcal, glucide: 132,7g, din care zaharuri: 55,48g, proteine: 4,9g, grasimi: 2,3g, din care acizi grasi saturati: 0,04g, fibre: 45,6g, sare: 0g.

83. TROTA ALLA GRIGLIA

pastrav(**peste**) (350g) cartofi (300g) ardei copt (100g) ulei de masline, piper,sare

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 538,77kJ / 128,26kcal, glucide: 8,18g, din care zaharuri: 0,31g, proteine: 12,94g, grasimi: 4,6g, din care acizi grasi saturati: 0,07g, fibre: 1,13g, sare: 0,8g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 4089,34kJ / 973,5kcal, glucide: 62,09g, din care zaharuri: 2,4g, proteine: 98,25g, grasimi: 34,98g, din care acizi grasi saturati: 0,6g, fibre: 8,6g, sare: 6,1g.

84. SALMONNE

somon (**peste**)(220g) lamaie (150g) ardei gras (80g) ciuperci (80g) dovlecel (80 g) sos usturoi (**oua**)(50g) [stabilizatori (guma de xantan E 415), colorant (betacaroten), acidifiant (acid citric E 330), conservant (benzoat de sodiu, sorbat de potasiu E202)] ulei de masline, patrunjel, oregano

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 449,72kJ / 107,91kcal, glucide: 3,51g, din care zaharuri: 1,09g, proteine: 7,64g, grasimi: 6,9g, din care acizi grasi saturati: 0,81g, fibre: 0,58g, sare: 0,39g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 3013,19kJ / 723,04kcal, glucide: 23,55g, din care zaharuri: 7,36g, proteine: 51,21g, grasimi: 46,24g, din care acizi grasi saturati: 5,47g, fibre: 3,91g, sare: 2,66g.

85. PLATOU PESTE

somon (**peste**)(400g) cartofi (300g) lup de mare (**peste**) (250g) pastrav(**peste**) (250g) salau(**peste**) (250 g) lamaie (150g) mamaliga (100g) ardei copt (100g) usturoi (50g) ulei de masline

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 513,84kJ / 122,4kcal, glucide: 5,72g, din care zaharuri: 0,33g, proteine: 13,57g, grasimi: 4,9g, din care acizi grasi saturati: 0,48g, fibre: 0,51g, sare: 0,25g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 9526,69kJ / 2269,46kcal, glucide: 106,2g, din care zaharuri: 6,15g, proteine: 251,65g, grasimi: 90,98g, din care acizi grasi saturati: 9,03g, fibre: 9,6g, sare: 4,8g.

86..LINTERA ORATA REALE

dorada (**peste**) (350g) cartofi (300g) ardei copt (100g) ulei de masline, patrunjel

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 352,17kJ / 83,32kcal, glucide: 8,1g, din care zaharuri: 0,31g, proteine: 9,67g, grasimi: 1,1g, din care acizi grasi saturati: 0,07g, fibre: 1,14g, sare: 0,38g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 2665,98kJ / 630,77kcal, glucide: 61,32g, din care zaharuri: 2,41g, proteine: 73,21g, grasimi: 8,36g, din care acizi grasi saturati: 0,6g, fibre: 8,66g, sare: 2,92g.

87. FISH AND CHIPS

cartofi (produs congelat) (200g) salau(**peste**) (200g) **oua** (60g) rosii cherry (30g) rucola (20 g) faina (10g) parmesan (**lapte**)(50g) sare, piper

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 408,26kJ / 96,63kcal, glucide: 8,22g, din care zaharuri: 0,07g, proteine: 11,72g, grasimi: 1,75g, din care acizi grasi saturati: 0,28g, fibre: 0,5g, sare: 0,37g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 2339,34kJ / 553,73kcal, glucide: 47,13g, din care zaharuri: 0,42g, proteine: 67,2g, grasimi: 10,05g, din care acizi grasi saturati: 1,63g, fibre: 2,91g, sare: 2,13g.

88. FILLETO DI ORATA

dorada (**peste**) (200g) piure de cartofi (**lapte**)de pasarnac (200g) baby carrots (60g) sos olandez (50g) sare, piper

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 365,1kJ / 86,31kcal, glucide: 9,52g, din care zaharuri: 0,56g, proteine: 9,04g, grasimi: 1,26g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 0,33g, sare: 9,5g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 1872,99kJ / 442,81kcal, glucide: 48,86g, din care zaharuri: 2,88g, proteine: 46,38g, grasimi: 6,47g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 1,74g, sare: 48,76g.

89. BRANZINO ALLA GRIGLIA

biban (**peste**) (350g) cartofi (300g) ardei copt, ulei de masline, sare, patrunjel

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 489,03kJ / 116,01kcal, glucide: 8,41g, din care zaharuri: 0,36g, proteine: 13,73g, grasimi: 2,81g, din care acizi grasi saturati: 0,56g, fibre: 1,02g, sare: 0,73g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 3232,51kJ / 766,86kcal, glucide: 55,62g, din care zaharuri: 2,41g, proteine: 90,81g, grasimi: 18,62g, din care acizi grasi saturati: 3,74g, fibre: 6,76g, sare: 4,88g.

90.. BRANZINO

focaccia (guten)(300g) sos de rosii (300g) lup de mare (**peste**) (250g) lamaie (150g) rosii cherry (100 g) ceapa rosie (50g) masline negre (20g) capere, marar,sare

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 510,06kJ / 121,2kcal, glucide: 14,76g, din care zaharuri: 3,06g, proteine: 6,67g, grasimi: 3,78g, din care acizi grasi saturati: 0,13g, fibre: 0,68g, sare: 0,37g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 6079,92kJ / 1444,8kcal, glucide: 175,97g, din care zaharuri: 36,51g, proteine: 79,61g, grasimi: 45,13g, din care acizi grasi saturati: 1,65g, fibre: 8,13g, sare: 4,52g.

91. SALATISSIMA VERDURE GRIGLIATE

mix salata (100g) lamaie (60g) rosii cherry (60g) ardei gras (50g) ciuperci (50 g) crutoane (**gluten**) (50g) dovlecel (50g) masline negre (30g)porumb (30g) ulei de masline

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 349,57kJ / 83,1kcal, glucide: 12,11g, din care zaharuri: 1,65g, proteine: 2,71g, grasimi: 2,33g, din care acizi grasi saturati: 0,28g, fibre: 1,39g, sare: 0,27g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 1688,47kJ / 401,39kcal, glucide: 58,51g, din care zaharuri: 8g, proteine: 13,11g, grasimi: 11,27g, din care acizi grasi saturati: 1,37g, fibre: 6,72g, sare: 1,33g.

92. SALATISSIMA MISTA

rosii cherry (100g) rucola (80g) masline negre (70g) parmesan (**lapte**)(60g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 421,28kJ / 100,31kcal, glucide: 8,6g, din care zaharuri: 0,54g, proteine: 7,67g, grasimi: 3,72g, din care acizi grasi saturati: 0,47g, fibre: 0,83g, sare: 0,26g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 1305,98kJ / 310,99kcal, glucide:

26,67g, din care zaharuri: 1,68g, proteine: 23,8g, grasimi: 11,55g, din care acizi grasi saturati: 1,47g, fibre: 2,58g, sare: 0,81g.

93. SALATISSIMA CON GAMBERETTI

creveti [produs congelat] (**moluste**) (200g) mix salata (200g) avocado (200g) lamaie (60g) castravete (50 g) parmesan (**lapte**)(50g) rucola (30g) ulei de masline (30g) unt (**lapte**), usturoi,sare

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 549,13kJ / 131,85kcal, glucide: 6,31g, din care zaharuri: 0,49g, proteine: 7,08g, grasimi: 8,3g, din care acizi grasi saturati: 1,09g, fibre: 1,73g, sare: 0,78g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 4607,28kJ / 1106,28kcal, glucide: 52,95g, din care zaharuri: 4,13g, proteine: 59,46g, grasimi: 69,71g, din care acizi grasi saturati: 9,2g, fibre: 14,58g, sare: 6,58g.

94. SALATISSIMA ALLA GRECA

castravete (100g) masline negre (100g) rosii (100g) mix salata (g) telemea (**lapte**) (100 g) lamaie (60g) ulei de masline (30g) ceapa rosie (15g) oregano

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 567,19kJ / 136,82kcal, glucide: 3,91g, din care zaharuri: 0,57g, proteine: 4,72g, grasimi: 11,26g, din care acizi grasi saturati: 2,69g, fibre: 0,45g, sare: 0,33g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 2875,7kJ / 693,7kcal, glucide: 19,83g, din care zaharuri: 2,91g, proteine: 23,96g, grasimi: 57,1g, din care acizi grasi saturati: 13,65g, fibre: 2,31g, sare: 1,72g.

95. SALATISSIMA AL TONNO

rosii (150g) mix salata (150g) masline kalamata (100g) ton (**peste**) (100g) oua (60 g) crutoane (**gluten**) (50g) mozzarella (**lapte**) (50g) ulei de masline

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 582,55kJ / 139,44kcal, glucide: 9,38g, din care zaharuri: 0,69g, proteine: 7,63g, grasimi: 7,76g, din care acizi grasi saturati: 1,15g, fibre: 0,73g, sare: 0,32g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 3873,97kJ / 927,29kcal, glucide: 62,41g, din care zaharuri: 4,6g, proteine: 50,75g, grasimi: 51,65g, din care acizi grasi saturati: 7,7g, fibre: 4,9g, sare: 2,17g.

96.SALATA VERDE

salata verde (200g) castravete (100g) ceapa rosie (50g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 100,91kJ / 23,98kcal, glucide: 3,7g, din care zaharuri: 0,6g, proteine: 1,02g, grasimi: 0,24g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 1,44g, sare: 0,57g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 353,2kJ / 83,95kcal, glucide: 12,95g, din care zaharuri: 2,1g, proteine: 3,6g, grasimi: 0,85g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 5,05g, sare: 2g.

97.SALATA MURATURI

castraveti murati (**mustar**) (150g) castraveti murati] gogosari (**mustar**) (150g) [corrector de aciditate (E 260 Acid acetic)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 101,35kJ / 24,1kcal, glucide: 3,8g, din care zaharuri: 0g, proteine: 0,95g, grasimi: 0,2g, din care acizi grasi saturati: 0,05g, fibre: 1,65g, sare: 0,6g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 304,05kJ / 72,3kcal, glucide: 11,4g, din care zaharuri: 0g, proteine: 2,85g, grasimi: 0,6g, din care acizi grasi saturati: 0,15g, fibre: 4,95g, sare: 1,8g.

98. SALATA ASORTATA

castravete (150g) rosii (150g) ceapa rosie (50g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 91,37kJ / 21,64kcal, glucide: 3,8g, din care zaharuri: 0,6g, proteine: 0,81g, grasimi: 0,18g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 0,75g, sare: 0,57g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 319,8kJ / 75,75kcal, glucide: 13,3g, din care zaharuri: 2,1g, proteine: 2,85g, grasimi: 0,65g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 2,65g, sare: 2g.

99. INSALATA CAESAR CRISPY

crutoane (**gluten**) (200g) piept de pui (200g) dressing cesear (**lapte**) (100g) rosii cherry (100g) salata iceberg (50 g) parmesan (**lapte**)(20g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 919,94kJ / 219,09kcal, glucide: 23,82g, din care zaharuri: 2,39g, proteine: 11,62g, grasimi: 8,11g, din care acizi grasi saturati: 0,8g, fibre: 2,14g, sare: 1g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 6163,62kJ / 1467,94kcal, glucide: 159,64g, din care zaharuri: 16,05g, proteine: 77,88g, grasimi: 54,34g, din care acizi grasi saturati: 5,42g, fibre: 14,4g, sare: 6,75g.

100. INSALATA CAESAR

piept de pui (150g) mix salata (150g) dressing cesear (**lapte**) (60g) **oua** (60g) rosii decojite divella (50 g) parmesan (**lapte**)(40g) crutoane (**gluten**) (30g) ulei de masline (10g) sare (2g) usturoi (2g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 647,05kJ / 154,69kcal, glucide: 7,97g, din care zaharuri: 0,85g, proteine: 12,14g, grasimi: 8,14g, din care acizi grasi saturati: 0,73g, fibre: 0,44g, sare: 0,9g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 3584,67kJ / 857,02kcal, glucide: 44,16g, din care zaharuri: 4,74g, proteine: 67,29g, grasimi: 45,14g, din care acizi grasi saturati: 4,08g, fibre: 2,48g, sare: 5,04g.

101. INSALATA CON FRUTTI DI MARE

mix salata (120g) suc de lamaie (60g) creveti [produs congelat] (**moluste**) (50g) inele calamar [produs congelat] (**moluste**) (50g) carne de scoici[produs congelat] [produs congelat] (**moluste**) (50 g) tentacule caracatita [produs congelat] (**moluste**) (50g) apio (20g) ceapa rosie (20g) mix seminte

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 334,75kJ / 79,54kcal, glucide: 7,03g, din care zaharuri: 0,79g, proteine: 7,1g, grasimi: 2,44g, din care acizi grasi saturati: 0,33g, fibre: 0,51g, sare: 0,79g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 1439,44kJ / 342,04kcal, glucide: 30,25g, din care zaharuri: 3,43g, proteine: 30,53g, grasimi: 10,5g, din care acizi grasi saturati: 1,45g, fibre: 2,21g, sare: 3,43g.

102. BURGER C HOUSE VITA

cartofi (produs congelat) (200g) burger vita (150g) maioneza (**oua**) (100g) [stabilizatori (guma de xantan E 415), colorant (betacaroten), acidifiant (acid citric E 330), conservant (benzoat de sodiu, sorbat de potasiu E202)] rosii (100g) chifla (**gluten**) (60 g) castravete (60g) mix salata (60g) ceapa rosie (50g) cheddar (**lapte**), masline negre, rosii cherry, ulei de masline, sare

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 358,51kJ / 85,62kcal, glucide: 8,05g, din care zaharuri: 0,68g, proteine: 3,99g, grasimi: 3,97g, din care acizi grasi saturati: 1,18g, fibre: 0,8g, sare: 0,61g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 2961,31kJ / 707,23kcal, glucide: 66,57g, din care zaharuri: 5,63g, proteine: 32,97g, grasimi: 32,85g, din care acizi grasi saturati: 9,79g, fibre: 6,69g, sare: 5,09g.

103. BURGER C HOUSE PUI

cartofi (produs congelat) (200g) piept de pui (200g) maioneza (**oua**) (100g) [stabilizatori (guma de xantan E 415), colorant (betacaroten), acidifiant (acid citric E 330), conservant (benzoat de sodiu, sorbat de potasiu E202)] rosii (100g) chifla neagra (**gluten**) (60 g) castravete (60g) mix salata (60g) ceapa rosie (50g) cheddar (**lapte**), ulei de masline, sare

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 314,36kJ / 74,77kcal, glucide: 6,03g, din

care zaharuri: 0,24g, proteine: 6,66g, grasimi: 2,55g, din care acizi grasi saturati: 0,83g, fibre: 0,5g, sare: 0,61g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 2665,83kJ / 634,12kcal, glucide: 51,2g, din care zaharuri: 2,1g, proteine: 56,51g, grasimi: 21,64g, din care acizi grasi saturati: 7,12g, fibre: 4,25g, sare: 5,21g.

104. PIATTO DI FORMAGGI

mere (200g) cascaval afumat (**lapte**)(150g) emmentaler (**lapte**)(150g) gorgonzola (**lapte**) (150g) parmesan (**lapte**)(150 g) rosii cherry (150g) struguri (100g) **nuci** (50g) caise uscate (30g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 937,19kJ / 224,65kcal, glucide: 10,03g, din care zaharuri: 2,83g, proteine: 14,89g, grasimi: 13,64g, din care acizi grasi saturati: 4,64g, fibre: 1,06g, sare: 0,43g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 10590,33kJ / 2538,6kcal, glucide: 113,4g, din care zaharuri: 32g, proteine: 168,35g, grasimi: 154,18g, din care acizi grasi saturati: 52,5g, fibre: 11,99g, sare: 4,91g.

105. PIATTO C HOUSE

porchetta (300g) [conservant (Nitrit de sodiu E250), dextroza.] emmentaler (**lapte**)(150g) parmesan (**lapte**)(150g) prosciutto crudo (130g) [conservant (Nitrat de potasiu E 252)] rosii cherry (100 g) telemea (**lapte**) (100g) cascaval afumat (**lapte**)(60g) struguri (50g) **nuci** (20g) ulei de masline, rucola, busuioc, oregano

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 1005,96kJ / 241,23kcal, glucide: 6,23g, din care zaharuri: 0,12g, proteine: 19,52g, grasimi: 15,28g, din care acizi grasi saturati: 4,38g, fibre: 0,33g, sare: 0,25g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 10834,25kJ / 2598,06kcal, glucide: 67,12g, din care zaharuri: 1,3g, proteine: 210,3g, grasimi: 164,57g, din care acizi grasi saturati: 47,25g, fibre: 3,57g, sare: 2,71g.

106. INSALATA DI MELANZANE

blat pizza (**gluten**) (200g) vinete (150g) ceapa (30g) telemea (**lapte**) (25g) ulei de masline (20g) maioneza (**oua**) [stabilizatori (guma de xantan E 415), colorant (betacaroten), acidifiant (acid citric E 330), conservant (benzoat de sodiu, sorbat de potasiu E202)] sare

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 940,29kJ / 223,47kcal, glucide: 33,64g, din care zaharuri: 0,45g, proteine: 5,55g, grasimi: 7,2g, din care acizi grasi saturati: 1,48g, fibre: 0,91g, sare: 0,76g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 4156,09kJ / 987,74kcal, glucide: 148,71g, din care zaharuri: 2,01g, proteine: 24,54g, grasimi: 31,84g, din care acizi grasi saturati: 6,58g, fibre: 4,05g, sare: 3,36g.

107. HUMMUS

blat pizza (**gluten**) (300g) naut (250g) rosii (150g) patrunjel (50g) ulei de masline (30 g) unt (**lapte**)(30g) sare, busuioc

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 1009,05kJ / 240,17kcal, glucide: 33,67g, din care zaharuri: 1,85g, proteine: 6,44g, grasimi: 8,23g, din care acizi grasi saturati: 0,86g, fibre: 2,74g, sare: 4,34g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 8254,07kJ / 1964,6kcal, glucide: 275,48g, din care zaharuri: 15,21g, proteine: 52,76g, grasimi: 67,39g, din care acizi grasi saturati: 7,05g, fibre: 22,49g, sare: 35,54g.

108. HUMMUS BEIRUTY

blat pizza (**gluten**) (300g) naut (250g) **susan** (150g) sos de rosii (100g) ghimbir (50 g) arome (20g) sare, chilly flakes

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 1130,51kJ / 268,51kcal, glucide: 42,32g,

din care zaharuri: 3,02g, proteine: 6,53g, grasimi: 7,57g, din care acizi grasi saturati: 0,72g, fibre: 2,45g, sare: 1,4g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 10005,05kJ / 2376,39kcal, glucide: 374,6g, din care zaharuri: 26,77g, proteine: 57,86g, grasimi: 67,01g, din care acizi grasi saturati: 6,45g, fibre: 21,71g, sare: 12,45g.

109. CREMA DI FORMAGGIO GRATINATA

anghinare (100g) crema de branza (**lapte**) (100g) smantana (**lapte**) (100g) telemea (**lapte**) (50g) baby spanac, patrunjel, ulei de masline, oregano

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 643,74kJ / 155,14kcal, glucide: 4,3g, din care zaharuri: 0,63g, proteine: 6,41g, grasimi: 12,43g, din care acizi grasi saturati: 1,21g, fibre: 0,16g, sare: 0,3g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 2349,68kJ / 566,28kcal, glucide: 15,72g, din care zaharuri: 2,31g, proteine: 23,42g, grasimi: 45,38g, din care acizi grasi saturati: 4,42g, fibre: 0,61g, sare: 1,12g.

110. BRUSCHETTE CON POMODORI E AVOCADO

avocado (300g) ciabatta (**gluten**) (200g) rosii (100g) rucola (5g) usturoi, lamaie

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 736,24kJ / 175,98kcal, glucide: 20,7g, din care zaharuri: 1,02g, proteine: 3,97g, grasimi: 7,62g, din care acizi grasi saturati: 1,68g, fibre: 4,31g, sare: 0,35g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 4505,83kJ / 1077,02kcal, glucide: 126,71g, din care zaharuri: 6,25g, proteine: 24,35g, grasimi: 46,66g, din care acizi grasi saturati: 10,3g, fibre: 26,38g, sare: 2,19g.

111. BRUSCHETTA MISTA

ciabatta (**gluten**) (200g) rosii (130g) crema ton (**peste**) (60g) parmesan (**lapte**),prosciutto crudo (15 g) [conservant (Nitrat de potasiu E 252)] rucola sare (usturoi (5g) busuioc

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 641,32kJ / 151,42kcal, glucide: 27,52g, din care zaharuri: 1,09g, proteine: 6,88g, grasimi: 1,18g, din care acizi grasi saturati: 1,04g, fibre: 1,53g, sare: 1,33g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 2456,29kJ / 579,97kcal, glucide: 105,43g, din care zaharuri: 4,21g, proteine: 26,38g, grasimi: 4,54g, din care acizi grasi saturati: 4g, fibre: 5,86g, sare: 5,11g.

112. BRUSCHETTA CON SALMONE

ciabatta (**gluten**) (200g) somon (**peste**)afumat (100g) crema de branza (**lapte**) (50g) ulei de masline

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 987,99kJ / 235,26kcal, glucide: 26,26g, din care zaharuri: 1,37g, proteine: 11,58g, grasimi: 9,06g, din care acizi grasi saturati: 1,72g, fibre: 1,12g, sare: 2,17g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 3556,78kJ / 846,97kcal, glucide: 94,55g, din care zaharuri: 4,95g, proteine: 41,7g, grasimi: 32,65g, din care acizi grasi saturati: 6,2g, fibre: 4,06g, sare: 7,84g.

113. BRUSCHETTA CON POMODORI

ciabatta (**gluten**) (200g) rosii (200g) ulei de masline (50g) rucola (20g) usturoi (20 g) busuioc sare

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 801,75kJ / 191,61kcal, glucide: 21,62g, din

care zaharuri: 0,88g, proteine: 4,12g, grasimi: 9,52g, din care acizi grasi saturati: 1,98g, fibre: 1,44g, sare: 1,11g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 4048,84kJ / 967,67kcal, glucide: 109,2g, din care zaharuri: 4,45g, proteine: 20,83g, grasimi: 48,1g, din care acizi grasi saturati: 10g, fibre: 7,28g, sare: 5,65g.

114. BRUSCHETA CON TONNO

ciabatta (**gluten**) (200g) crema ton (**peste**)(180g) rucola (20g) capere

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 1186,79kJ / 284,32kcal, glucide: 24,73g, din care zaharuri: 1,09g, proteine: 7,91g, grasimi: 16,83g, din care acizi grasi saturati: 0,99g, fibre: 1,1g, sare: 0g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 4806,51kJ / 1151,52kcal, glucide: 100,18g, din care zaharuri: 4,44g, proteine: 32,04g, grasimi: 68,18g, din care acizi grasi saturati: 4,01g, fibre: 4,48g, sare: 0,01g.

115. ANTIPASTO MISTO

masline kalamata (100g) telemea (**lapte**) (100g) hummus (80g) hummus beirutti (80g) gratinata (80g) salata de vinete (80g) rosii uscate (50g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 864,74kJ / 207,63kcal, glucide: 13,93g, din care zaharuri: 0,38g, proteine: 6,67g, grasimi: 13,6g, din care acizi grasi saturati: 2g, fibre: 1,37g, sare: 0,1g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 4929,04kJ / 1183,5kcal, glucide: 79,42g, din care zaharuri: 2,17g, proteine: 38,05g, grasimi: 77,54g, din care acizi grasi saturati: 11,4g, fibre: 7,83g, sare: 0,62g.

116. Espresso

espresso (45g)

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

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

117. Espresso lungo

espresso (45g) apa (35g)

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

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

118. Espresso doppio

espresso (80g)

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

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

119. Ristretto

espresso (25g)

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

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

120. Espresso Macchiato

espresso (45g) lapte (15g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 50,85kJ / 12,06kcal, glucide: 1,31g, din care zaharuri: 0g, proteine: 0,85g, grasimi: 0,36g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 0g, sare: 0g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 30,51kJ / 7,24kcal, glucide: 0,79g, din care zaharuri: 0g, proteine: 0,51g, grasimi: 0,22g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 0g, sare: 0g.

121. Espresso con Panna

espresso (45g) frisca(15g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 239,91kJ / 57,85kcal, glucide: 3g, din care zaharuri: 2,75g, proteine: 0,76g, grasimi: 4,75g, din care acizi grasi saturati: 4,75g, fibre: 0g, sare: 0,05g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 143,95kJ / 34,71kcal, glucide: 1,8g, din care zaharuri: 1,65g, proteine: 0,46g, grasimi: 2,85g, din care acizi grasi saturati: 2,85g, fibre: 0g, sare: 0,03g.

122. Decaff

decaf (80g)

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

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

123. Cappuccino Italian

espresso (30g) lapte (90g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 152,55kJ / 36,22kcal, glucide: 3,97g, din care zaharuri: 0g, proteine: 2,55g, grasimi: 1,12g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 0g, sare: 0g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 183,06kJ / 43,47kcal, glucide: 4,77g, din care zaharuri: 0g, proteine: 3,06g, grasimi: 1,35g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 0g, sare: 0g.

124. Cappuccino Vienez

lapte (90g) espresso (30g) topping ciocolata (10g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 225,81kJ / 53,43kcal, glucide: 8,66g, din care zaharuri: 4,61g, proteine: 2,35g, grasimi: 1,03g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 0g, sare: 0g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 293,56kJ / 69,47kcal, glucide: 11,27g, din care zaharuri: 6g, proteine: 3,06g, grasimi: 1,35g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 0g, sare: 0g.

125. Latte Macchiatto

lapte (180g) espresso (30g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 174,34kJ / 41,4kcal, glucide: 4,54g, din care zaharuri: 0g, proteine: 2,91g, grasimi: 1,28g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 0g, sare: 0g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 366,12kJ / 86,94kcal, glucide: 9,54g, din care zaharuri: 0g, proteine: 6,12g, grasimi: 2,7g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 0g, sare: 0g.

126. Caffe Latte

lapte (90g) espresso (30g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 152,55kJ / 36,22kcal, glucide: 3,97g, din care zaharuri: 0g, proteine: 2,55g, grasimi: 1,12g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 0g, sare: 0g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 183,06kJ / 43,47kcal, glucide: 4,77g, din care zaharuri: 0g, proteine: 3,06g, grasimi: 1,35g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 0g, sare: 0g.

127. Caramel macchiato

lapte (90g) espresso (30g) topping caramel (10g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 226,6kJ / 53,62kcal, glucide: 8,71g, din care zaharuri: 4,09g, proteine: 2,35g, grasimi: 1,03g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 0g, sare: 0g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 294,58kJ / 69,71kcal, glucide: 11,33g, din care zaharuri: 5,32g, proteine: 3,06g, grasimi: 1,35g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 0g, sare: 0,01g.

128. Fresh de portocale

portocala (250g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 259,2kJ / 61,3kcal, glucide: 13g, din care zaharuri: 11g, proteine: 0,9g, grasimi: 0,1g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 2,4g, sare: 0g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 648kJ / 153,25kcal, glucide: 32,5g, din care zaharuri: 27,5g, proteine: 2,25g, grasimi: 0,25g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 6g, sare: 0g.

129. Fresh de ananas

ananas (250g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 678kJ / 162kcal, glucide: 30g, din care zaharuri: 0g, proteine: 0g, grasimi: 0g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 21g, sare: 0g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 1695kJ / 405kcal, glucide: 75g, din care zaharuri: 0g, proteine: 0g, grasimi: 0g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 52,5g, sare: 0g.

130. Fresh mixt

portocala (125g) grapefruit (125g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 205,4kJ / 48,5kcal, glucide: 10,54g, din care zaharuri: 5,5g, proteine: 0,74g, grasimi: 0,1g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 1,2g, sare: 0g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 513,5kJ / 121,25kcal, glucide: 26,37g, din care zaharuri: 13,75g, proteine: 1,87g, grasimi: 0,25g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 3g, sare: 0g.

131. Green mixt

mar (125g) kiwi (125g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 300,5kJ / 71,2kcal, glucide: 14,4g, din care zaharuri: 10,59g, proteine: 0,7g, grasimi: 0,6g, din care acizi grasi saturati: 0,01g, fibre: 2,7g, sare: 0g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 751,25kJ / 178kcal, glucide: 36g, din care zaharuri: 26,48g, proteine: 1,75g, grasimi: 1,5g, din care acizi grasi saturati: 0,03g, fibre: 6,75g, sare: 0g.

132. Healthy mixt

mar (125g) MORCOV (125g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 238,14kJ / 56,4kcal, glucide: 11,7g, din care zaharuri: 6,1g, proteine: 0,64g, grasimi: 0,2g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 2,6g, sare: 0g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 595,37kJ / 141kcal, glucide: 29,25g, din care zaharuri: 15,25g, proteine: 1,62g, grasimi: 0,5g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 6,5g, sare: 0g.

133. Limonada

apa (220g) gheata (100g) suc de lamaie (60g) menta (20g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 44,21kJ / 10,47kcal, glucide: 2,03g, din care zaharuri: 0,36g, proteine: 0,24g, grasimi: 0,04g, din care acizi grasi saturati: 0,01g, fibre: 0,46g, sare: 1,55g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 176,85kJ / 41,88kcal, glucide: 8,13g, din care zaharuri: 1,44g, proteine: 0,99g, grasimi: 0,18g, din care acizi grasi saturati: 0,04g, fibre: 1,84g, sare: 6,2g.

134. Limonada cu fructe

apa (220g) gheata (100g) suc de lamaie (60g) fructe de padure (20g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 35,4kJ / 8,36kcal, glucide: 1,85g, din care zaharuri: 0,65g, proteine: 0,1g, grasimi: 0,01g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 0,22g, sare: 0g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 141,62kJ / 33,44kcal, glucide: 7,4g, din care zaharuri: 2,63g, proteine: 0,42g, grasimi: 0,04g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 0,9g, sare: 0g.

135.Limonada cu portocale

apa (220g) gheata (100g) suc de lamaie (60g) suc portocala (20g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 33,66kJ / 7,93kcal, glucide: 1,83g, din care zaharuri: 0,36g, proteine: 0,09g, grasimi: 0,01g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 0,06g, sare: 0g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 134,64kJ / 31,72kcal, glucide: 7,34g, din care zaharuri: 1,44g, proteine: 0,38g, grasimi: 0,04g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 0,24g, sare: 0g.

136.Limonada Gatsby

sprite (210g) gheata (60g) grapefruit (60g) lime (30g) sirop glucoza (20 g) castravete (20g)

Informatii nutritionale / 100g Valoare energetica: 114kJ / 26,85kcal, glucide: 6,41g, din care zaharuri: 4,3g, proteine: 0,12g, grasimi: 0,04g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 0,15g, sare: 0,15g.

Informatii nutritionale / preparat Valoare energetica: 456,01kJ / 107,42kcal, glucide: 25,65g, din care zaharuri: 17,2g, proteine: 0,5g, grasimi: 0,18g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 0,6g, sare: 0,6g.

