

# CANTINA DE AJUTOR SOCIAL ȘI PENSIUNE

## LISTĂ DE PREPARATE CU INGREDIENTE ȘI VALORI NUTRIȚIONALE

## 1. Ardei umpluți cu carne

### INGREDIENTE

Ardei capia/kapia 769g, Suc de rosii 213.6g, Carne de vita pentru gulaș 170.9g, Ceapa 128.2g, Pulpa de porc 85.4g, **Smantana** 25% 85.4g, Orez 64.1g, **Ou crud** 51.3g, Pasta de tomate 42.7g, Ulei floarea soarelui 42.7g, Zahar tos 42.7g, Morcovi 34.2g, Patrunjel verde 21.4g, **Faina alba** 21.4g, Sare de masa 12.8g, **Knorr delikat** (monoglutamat de sodiu, inozinat de sodiu, guanilat de sodiu, riboflavină) 12.8g, Foi de Dafin (Frunze) 0.9g, Piper negru 0.4g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>1800 g</b>
Valoare energetica	1036kj / 247.66 kcal	18652kj / 4457.96 kcal
Grasimi	12.26 g	220.68 g
din care acizi grași saturați	1.24 g	22.32 g
Glucide	25.34 g	456.1 g
din care zaharuri	10.79 g	194.19 g
Fibre	2.69 g	48.38 g
Proteine	10.71 g	192.71 g
Sare	1.71 g	30.79 g

## 2. Broccoli cu morcovi(post)

### INGREDIENTE

Broccoli congelat 1703.9g, Morcovi baby (congelati) 851.9g, Porumb dulce 241.3g, Ulei floarea soarelui 113.5g, Sare de masa 42.5g, Frunze de patrunjel 28.3g, **Delikat legume** (monoglutamat de sodiu, inozinat de sodiu, guanilat de sodiu, riboflavină) 17g, Piper negru 1.1g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>3000 g</b>
Valoare energetica	492kj / 117.68 kcal	14772kj / 3530.6 kcal
Grasimi	7.17 g	215.19 g
din care saturate	0.84 g	25.49 g
Glucide	8.53 g	255.95 g
din care zaharuri	1.51 g	45.33 g
Fibre	4.74 g	142.2 g
Proteine	3.34 g	100.48 g
Sare	2.55 g	76.53 g

### 3. Brownie

#### INGREDIENTE

Zahar tos 34.6g, Frisca lichida Hulala 27.7g, Ou crud 16.6g, Unt 80% Covalact 13.8g, Faina alba 13.8g, Ciocolata cu lapte 6.9g, Cacao Dr Oetker 3.5g, Esenta de Rom 1.7g, Praf de copt 1.4g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>120 g</b>
Valoare energetica	2196kj / 524.76 kcal	2635kj / 629.71 kcal
Grasimi	26.67 g	32 g
din care acizi grași saturați	10.44 g	12.53 g
Glucide	64.28 g	77.13 g
din care zaharuri	46.03 g	55.23 g
Fibre	0.28 g	0.34 g
Proteine	6.1 g	7.31 g
Sare	0.04 g	0.05 g

### 4. Cannelloni cu dovlecel și ricotta

#### INGREDIENTE

Dovlecel 544.3g, Foi lasagna 388.8g, **Ricotta** 291.6g, **Mozzarella** 233.2g, Suc de rosii 194.4g, Pasta de tomate 155.5g, Rosii 155.5g, Prosciutto 155.5g, Ulei de masline extra virgin 116.6g, Zahar 77.7g, Vin alb de masa 58.3g, **Parmezan** 38.8g, Usturoi 38.8g, Busuioc verde 27.2g, Sare de masa 15.5g, Oregano uscat 6.2g, Piper negru 1.5g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>2500 g</b>
Valoare energetica	1013kj / 242.12 kcal	25326kj / 6053.07 kcal
Grasimi	11.88 g	297.08 g
din care saturate	2.21 g	55.46 g
Glucide	23.33 g	583.29 g
din care zaharuri	5.58 g	139.58 g
Fibre	1.09 g	27.43 g
Proteine	10.21 g	255.36 g
Sare	0.85 g	21.38 g

## 5. Cârnaț Csabai(produs crud)

### INGREDIENTE

Fleica de porc 4803.3g, Carne de vita pentru gulaș 2354.6g, Slanina 1130.2g, Sare de masa 160.1g, Boia de ardei iute 18.8g, Piper negru 14.1g, Usturoi 14.1g, Chimen seminte 4.7g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>8500 g</b>
Valoare energetica	795kj / 189.99 kcal	67568kj / 16149.05 kcal
Grasimi	10.97 g	932.28 g
din care acizi grași saturați	3.69 g	314.03 g
Glucide	0.51 g	43.65 g
din care zaharuri	0.16 g	13.49 g
Fibre	0.2 g	16.92 g
Proteine	20.96 g	1781.39 g
Sare	2.15 g	182.69 g

## 6. Cârnaț Csabai 200g(produs propriu)

### INGREDIENTE

Cârnaț Csabai(produs crud) 200g: Fleica de porc 113g, Carne de vita pentru gulaș 55.4g, Slanina 26.6g, Sare de masa 3.8g, Boia de ardei iute 0.4g, Piper negru 0.3g, Usturoi 0.3g, Chimen seminte 0.1g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>200 g</b>
Valoare energetica	859kj / 205.39 kcal	1719kj / 410.79 kcal
Grasimi	11.86 g	23.71 g
din care acizi grași saturați	3.99 g	7.99 g
Glucide	0.56 g	1.11 g
din care zaharuri	0.17 g	0.34 g
Fibre	0.22 g	0.43 g
Proteine	22.66 g	45.31 g
Sare	2.32 g	4.65 g

## 7. Carrot cake

### INGREDIENTE

**Crema de branza** 19.2g, **Morcovi** 16.8g, **Zahar tos** 16.8g, **Faina alba** 12g, **Ulei floarea soarelui** 12g, **Ou crud** 11.5g, **Unt 80%** 9.6g, **Portocale** 9.6g, **Zahar pudra** 4.8g, **Nuci** 4.8g, **Praf de copt** 1g, **Zahar vanilat** 0.8g, **Sare de masa** 0.5g, **Scortisoara macinata** 0.4g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>120 g</b>
Valoare energetica	2975kj / 711.14 kcal	3570kj / 853.36 kcal
Grasimi	48.17 g	57.81 g
din care acizi grași saturați	15.77 g	18.92 g
Glucide	63.06 g	75.67 g
din care zaharuri	41.55 g	49.86 g
Fibre	2.03 g	2.43 g
Proteine	8.37 g	10.04 g
Sare	1.05 g	1.26 g

## 8. Cartofi cu boia

### INGREDIENTE

**Cartofi felii congelati** 1942.4g, **Ulei de palmier** 28.7g, **Sare de masa** 17.9g, **Boia dulce** 7.1g, **Piper negru** 3.5g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>2000 g</b>
Valoare energetica	845kj / 202.01 kcal	16904kj / 4040.25 kcal
Grasimi	7.47 g	149.46 g
din care saturate	3.69 g	73.98 g
Glucide	28.79 g	575.81 g
din care zaharuri	0.72 g	14.56 g
Fibre	3.62 g	72.56 g
Proteine	3.47 g	69.53 g
Sare	1.38 g	27.7 g

## 9. Cartofi cu mirodenii

### INGREDIENTE

Cartofi albi 1092.6g, Ulei Rumen 72.8g, Knorr delikat 18.2g, Rozmarin proaspat 7.3g, Sare de masa 6.1g, Cimbru verde 3g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>1200 g</b>
Valoare energetica	829kj / 198.23 kcal	9953kj / 2378.77 kcal
Grasimi	10.23 g	122.8 g
din care acizi grași saturați	1.16 g	13.9 g
Glucide	24.42 g	292.99 g
din care zaharuri	1.72 g	20.7 g
Fibre	3.74 g	44.89 g
Proteine	2.74 g	32.93 g
Sare	0.86 g	10.3 g

## 10. Cartofi cu sos tomat

### INGREDIENTE

Cartofi albi 810.8g, Suc de rosii 108.1g, Ulei floarea soarelui 54g, Sare de masa 16.2g, Boia dulce 10.8g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>1000 g</b>
Valoare energetica	848kj / 202.68 kcal	8480kj / 2026.8 kcal
Grasimi	10.41 g	104.1 g
din care saturate	1.17 g	11.72 g
Glucide	25.47 g	254.79 g
din care zaharuri	1.93 g	19.31 g
Fibre	4.34 g	43.48 g
Proteine	3.01 g	30.16 g
Sare	3.02 g	30.24 g

## 11. Cartofi dulci la cuptor

### INGREDIENTE

Cartofi dulci 967.1g, Ulei de masline extra virgin 19.3g, Sare de masa 9.6g, Cimbru verde 3.8g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	100g	1000 g
Valoare energetica	862kj / 205.92 kcal	8616kj / 2059.28 kcal
Grasimi	3.89 g	38.93 g
din care saturate	0.56 g	5.6 g
Glucide	40.39 g	403.96 g
din care zaharuri	13 g	130 g
Fibre	6 g	60 g
Proteine	3.24 g	32.44 g
Sare	2.11 g	21.1 g

## 12. Cartofi franțuzești

### INGREDIENTE

Cartofi albi 2330.5g, **Ou crud** 799g, **Smantana 25%** 332.9g, **Branza Gouda** 199.8g, **Faina alba** 99.9g, **Unt 80%** 66.6g, Sare de masa 49.9g, **Delikat legume** (monoglutamat de sodiu, inozinat de sodiu, guanilat de sodiu, riboflavină) 20g, Piper negru 1.3g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	100g	3900 g
Valoare energetica	825kj / 197.12 kcal	32165kj / 7687.62 kcal
Grasimi	10.32 g	402.4 g
din care acizi grași saturați	3.59 g	140.16 g
Glucide	18.08 g	705.25 g
din care zaharuri	1.16 g	45.3 g
Fibre	2.17 g	84.53 g
Proteine	8.25 g	321.9 g
Sare	2.1 g	81.77 g

### 13. Cartofi gratinați cu ciuperci

#### INGREDIENTE

Cartofi albi 1851.6g, Ciuperci champignon 793.5g, **Lapte de consum 1.8%** 529g, **Smantana 32%** 238g, **Cașcaval Gouda** 158.7g, **Ou crud** 126.9g, **Faina alba** 79.3g, **Unt 80%** 52.9g, Sare de masa 26.4g, Usturoi 26.4g, **Delikat legume** (monoglutamat de sodiu, inozinat de sodiu, guanilat de sodiu, riboflavină) 15.8g, Piper negru 1g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>3900 g</b>
Valoare energetica	804kj / 192.14 kcal	31353kj / 7493.55 kcal
Grasimi	9.45 g	368.89 g
din care saturate	5.65 g	220.59 g
Glucide	21.13 g	824.12 g
din care zaharuri	3.11 g	121.59 g
Fibre	3.03 g	118.53 g
Proteine	6.6 g	257.42 g
Sare	1.48 g	57.74 g

### 14. Cartofi gratinați cu spanac

#### INGREDIENTE

Cartofi albi 1986.3g, **Lapte de consum 1.8%** 567.5g, Spanac congelat 567.5g, **Smantana 32%** 255.3g, **Brânză Gouda** 170.2g, **Ou crud** 136.2g, **Faina alba** 85.1g, **Unt 80%** 56.7g, Sare de masa 28.3g, Usturoi 28.3g, **Delikat legume** (monoglutamat de sodiu, inozinat de sodiu, guanilat de sodiu, riboflavină) 17g, Piper negru 1.1g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>3900 g</b>
Valoare energetica	795kj / 190.09 kcal	31018kj / 7413.55 kcal
Grasimi	9.03 g	352.39 g
din care saturate	5.36 g	209.09 g
Glucide	20.54 g	801.32 g
din care zaharuri	2.37 g	92.69 g
Fibre	3.14 g	122.53 g
Proteine	6.93 g	270.42 g
Sare	1.46 g	57.14 g



## 15. Cartofi gratinați cu șuncă

### INGREDIENTE

Cartofi albi 2220.6g, **Lapte de consum** 1.8% 634.5g, **Smantana** 25% 285.5g, **Branza Gouda** 190.3g, Sunca Praga (ascorbat de sodiu, caragenan, glutamat monosodic, nitrit de sodiu, carmin) 190.3g, **Ou crud** 152.3g, **Faina alba** 95.2g, **Unt** 80% 63.4g, Sare de masa 47.6g, **Knorr delikat** (monoglutamat de sodiu, inozinat de sodiu, guanilat de sodiu, riboflavină) 19g, Piper negru 1.3g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>3900 g</b>
Valoare energetica	748kj / 178.78 kcal	29173kj / 6972.5 kcal
Grasimi	8.29 g	323.2 g
din care acizi grași saturați	3.17 g	123.81 g
Glucide	19.05 g	742.84 g
din care zaharuri	2.26 g	88.25 g
Fibre	2.17 g	84.53 g
Proteine	7.26 g	283.32 g
Sare	2.29 g	89.17 g

## 16. Cartofi la cuptor

### INGREDIENTE

Cartofi albi 1090.9g, Ulei floarea soarelui 72.7g, Sare de masa 18.1g, **Delikat Legume** (monoglutamat de sodiu, inozinat de sodiu, guanilat de sodiu, riboflavină) 18.1g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>1200 g</b>
Valoare energetica	824kj / 196.92 kcal	9887kj / 2363.1 kcal
Grasimi	10.17 g	122.04 g
din care saturate	1.13 g	13.62 g
Glucide	24.11 g	289.38 g
din care zaharuri	2.25 g	27 g
Fibre	3.68 g	44.19 g
Proteine	2.68 g	32.22 g
Sare	4.08 g	48.97 g

## 17. Cartofi natur

### INGREDIENTE

Cartofi albi 1807.2g, Ulei floarea soarelui 120.5g, Sare de masa 36.1g, Patrunjel verde 24.1g, **Knorr delikat** (monoglutamat de sodiu, inozinat de sodiu, guanilat de sodiu, riboflavină) 12g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>2000 g</b>
Valoare energetica	818kj / 195.42 kcal	16353kj / 3908.4 kcal
Grasimi	10.17 g	203.46 g
din care acizi grași saturați	1.13 g	22.64 g
Glucide	23.91 g	478.16 g
din care zaharuri	1.74 g	34.86 g
Fibre	3.67 g	73.32 g
Proteine	2.65 g	52.94 g
Sare	3.03 g	60.51 g

## 18. Cartofi țărănești

### INGREDIENTE

Cartofi albi 1599.1g, Ceapa 186.6g, Ardei gras 106.6g, Ulei floarea soarelui 53.3g, Patrunjel verde 26.7g, Knorr delikat (monoglutamat de sodiu, inozinat de sodiu, guanilat de sodiu, riboflavină) 16g, Sare de masa 10.7g, Boia dulce 1.1g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>2000 g</b>
Valoare energetica	673kj / 160.84 kcal	13459kj / 3216.78 kcal
Grasimi	5.23 g	104.62 g
din care acizi grași saturați	0.59 g	11.89 g
Glucide	26.33 g	526.62 g
din care zaharuri	2.73 g	54.66 g
Fibre	4.19 g	83.75 g
Proteine	2.96 g	59.16 g
Sare	1.03 g	20.53 g

## 19. Cartofi umpluți cu piept de pui

### INGREDIENTE

Cartofi albi 1643.8g, Piept de pui - fara piele 383.6g, **Smantana** 25% 246.6g, **Ou crud** 131.5g, Ceapa 109.6g, Ardei gras 109.6g, Pasta de tomate 109.6g, Morcovi 87.7g, Usturoi 54.8g, Patrunjel verde 54.8g, Busuioc verde 38.4g, Sare de masa 27.4g, Piper negru 2.7g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>3000 g</b>
Valoare energetica	691kj / 165.26 kcal	20743kj / 4957.65 kcal
Grasimi	5.32 g	159.46 g
din care acizi grași saturați	0.42 g	12.49 g
Glucide	20.4 g	612.14 g
din care zaharuri	1.94 g	58.1 g
Fibre	3 g	89.9 g
Proteine	9.33 g	279.98 g
Sare	1.71 g	51.33 g

## 20. Cartofi umpluți cu telemea

### INGREDIENTE

Cartofi albi 2111.8g, **Smantana** 25% 301.7g, **Telemea de vaca** 181g, **Ou crud** 144.8g, **Branza Gouda** 120.7g, Patrunjel verde 60.3g, **Knorr delikat** (monoglutamat de sodiu, inozinat de sodiu, guanilat de sodiu, riboflavină) 39.2g, Sare de masa 30.2g, Chimen seminte 6g, Boia dulce 3g, Piper negru 1.2g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>3000 g</b>
Valoare energetica	793kj / 189.56 kcal	23793kj / 5686.75 kcal
Grasimi	8.93 g	267.96 g
din care acizi grași saturați	1.48 g	44.47 g
Glucide	20.13 g	603.85 g
din care zaharuri	1.43 g	43.03 g
Fibre	3.12 g	93.5 g
Proteine	7.51 g	225.44 g
Sare	1.8 g	53.98 g

## 21. Cașcaval pane

### INGREDIENTE

Brânză Gouda 61.7g, Pesmet 30.8g, Faina alba 17.1g, Ou crud 12.3g, Ulei de palmier 2g, Sare de masa 0.6g, Piper negru 0.1g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>125 g</b>
Valoare energetica	2030kj / 485.19 kcal	2538kj / 606.49 kcal
Grasimi	23.01 g	28.77 g
din care saturate	15.02 g	18.78 g
Glucide	42.86 g	53.57 g
din care zaharuri	2.42 g	3.03 g
Fibre	1.66 g	2.07 g
Proteine	26.27 g	32.84 g
Sare	2.16 g	2.7 g

## 22. Ceafă de porc la grătar

### INGREDIENTE

Ulei de palmier 35.8g

Ceafă de porc (macerata) (citrata de sodiu, acetat de sodiu, ascorbat de sodiu) 7164.2g: Ceafa de porc cruda 6975.8g, Sare de masa 90.7g, Boia dulce 69.8g, Piper negru 14g, Usturoi 14g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>7200 g</b>
Valoare energetica	1395kj / 333.5 kcal	100465kj / 24011.8 kcal
Grasimi	27 g	1943.76 g
din care acizi grași saturați	0.37 g	26.97 g
Glucide	1.05 g	75.26 g
din care zaharuri	0.15 g	10.62 g
Fibre	0.6 g	43.1 g
Proteine	21.36 g	1538.28 g
Sare	1.81 g	130.05 g

### 23. Ceafă de porc (macerata)

#### INGREDIENTE

Ceafa de porc cruda (citrat de sodiu, acetat de sodiu, ascorbat de sodiu) 9737.1g, Sare de masa 126.6g, Boia dulce 97.4g, Piper negru 19.5g, Usturoi 19.5g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>10000 g</b>
Valoare energetica	986kj / 235.7 kcal	98616kj / 23569.8 kcal
Grasimi	18.94 g	1893.76 g
din care acizi grași saturați	0.02 g	2.32 g
Glucide	0.75 g	75.26 g
din care zaharuri	0.11 g	10.62 g
Fibre	0.43 g	43.1 g
Proteine	15.38 g	1538.28 g
Sare	1.3 g	130.05 g

### 24. Cheesecake cu sos de caramel

#### INGREDIENTE

Smântână pentru gătit 32% 38.5g, Zahar tos 23.1g, Branza de vaci 0.5% grasime 19.2g, Ou crud 11.5g, Biscuiti 11.4g, Crema de branza 7.7g, Unt 80% 3.8g, Zmeura 1.9g, Esenta de vanilie 1.5g, Menta proaspata 1.3g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>120 g</b>
Valoare energetica	3092kj / 738.93 kcal	3710kj / 886.72 kcal
Grasimi	44.1 g	52.91 g
din care acizi grași saturați	25.87 g	31.04 g
Glucide	72.68 g	87.22 g
din care zaharuri	63.33 g	76 g
Fibre	0.94 g	1.13 g
Proteine	14.29 g	17.15 g
Sare	0.44 g	0.53 g

## 25. Cheesecake cu sos de fructe

### INGREDIENTE

**Branza de vaci** 0.5% grasime 25.3g, **Zahar tos** 15.2g, **Biscuiti** 15.2g, **Smântână pentru gătit** 32% 12.6g, **Fructe de padure congelate** 12.6g, **Ou crud** 12.1g, **Crema de branza clasica** 10.1g, **Unt 80%** 5.1g, **Esenta de vanilie** 1.9g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>110 g</b>
Valoare energetica	1975kj / 472.02 kcal	2172kj / 519.22 kcal
Grasimi	22.81 g	25.1 g
din care acizi grași saturați	13.39 g	14.73 g
Glucide	52.82 g	58.11 g
din care zaharuri	30 g	33 g
Fibre	0 g	0 g
Proteine	14.33 g	15.77 g
Sare	0.47 g	0.52 g

## 26. Chiftele bavareze crud

### INGREDIENTE

**Fleica de porc** 5387.9g, **Pesmet** 862.1g, **Ceapa** 646.6g, **Ou crud** 517.2g, **Sare de masa** 86.2g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>7500 g</b>
Valoare energetica	608kj / 145.38 kcal	45622kj / 10903.81 kcal
Grasimi	4.92 g	368.95 g
din care acizi grași saturați	1.78 g	133.58 g
Glucide	8.67 g	650.46 g
din care zaharuri	1.02 g	76.58 g
Fibre	0.62 g	46.2 g
Proteine	15.68 g	1175.79 g
Sare	1.15 g	86.56 g

## 27. Chiftele bavareze

### INGREDIENTE

Chiftele bavareze crud 100g: Fleica de porc 71.8g, **Pesmet** 11.5g, Ceapa 8.6g, **Ou crud** 6.9g, Sare de masa 1.1g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>100 g</b>
Valoare energetica	912kj / 218.08 kcal	912kj / 218.08 kcal
Grasimi	7.38 g	7.38 g
din care acizi grași saturați	2.67 g	2.67 g
Glucide	13.01 g	13.01 g
din care zaharuri	1.53 g	1.53 g
Fibre	0.92 g	0.92 g
Proteine	23.52 g	23.52 g
Sare	1.73 g	1.73 g

## 28. Chifteluțe de pui cu sos tomat

### INGREDIENTE

Piept de pui - fara piele 68.3g, **Chifla** 34.2g, Ulei floarea soarelui 29.3g, **Ou crud** 23.4g, Pasta de tomate 19.5g, **Faina alba** 9.8g, **Seminte de susan** 9.8g, Zahar tos 9.8g, Usturoi 4.9g, Patrunjel verde 4.9g, Sare de masa 2.9g, **Knorr delikat** (monoglutamat de sodiu, inozinat de sodiu, guanilat de sodiu, riboflavină) 2.9g, Piper negru 0.2g, Foi de Dafin (Frunze) 0.2g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>220 g</b>
Valoare energetica	1141kj / 272.71 kcal	2510kj / 599.97 kcal
Grasimi	18.47 g	40.63 g
din care acizi grași saturați	2.02 g	4.45 g
Glucide	16.57 g	36.44 g
din care zaharuri	4.62 g	10.18 g
Fibre	0.17 g	0.37 g
Proteine	11.22 g	24.68 g
Sare	1.4 g	3.07 g

## 29. Chifteluțe din carne de porc cu sos tomat

### INGREDIENTE

Pulpa de porc 86.2g, **Chifla** 30.2g, Ulei floarea soarelui 25.9g, **Ou crud** 20.7g, Pasta de tomate 17.2g, **Faina alba** 8.6g, **Seminte de susan** 8.6g, Zahar tos 8.6g, Usturoi 4.3g, Patrunjel verde 4.3g, Sare de masa 2.6g, **Knorr delikat** (monoglutamat de sodiu, inozinat de sodiu, guanilat de sodiu, riboflavină) 2.6g, Piper negru 0.2g, Foi de Dafin (Frunze) 0.1g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>220 g</b>
Valoare energetica	1477kj / 352.96 kcal	3249kj / 776.51 kcal
Grasimi	27.31 g	60.08 g
din care acizi grași saturați	1.85 g	4.06 g
Glucide	16.53 g	36.37 g
din care zaharuri	4.62 g	10.18 g
Fibre	0.16 g	0.34 g
Proteine	12.24 g	26.92 g
Sare	1.38 g	3.04 g

## 30. Chifteluțe din linte

### INGREDIENTE

Linte verde 25.8g, **Chifla simpla** 25.8g, **Pesmet** 15.5g, Ceapa 15.5g, **Faina alba** 10.3g, Lamaie 10.3g, Morcovi 8.2g, Usturoi 4.1g, Patrunjel verde 2.6g, Sare de masa 1.5g, Piper negru 0.3g, Ulei de palmier 0.3g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>120 g</b>
Valoare energetica	1219kj / 291.31 kcal	1463kj / 349.58 kcal
Grasimi	2.74 g	3.29 g
din care acizi grași saturați	0.56 g	0.68 g
Glucide	59.75 g	71.7 g
din care zaharuri	4.5 g	5.41 g
Fibre	6.06 g	7.28 g
Proteine	10.73 g	12.87 g
Sare	2.7 g	3.24 g



## 31. Chifteluțe din soia cu sos tomat

### INGREDIENTE

Apa 78.4ml, Cartofi albi 75g, Ulei floarea soarelui 40g, **Faina alba** 25g, Pesmet 25g, Pasta de tomate 20g, Soia (granulat, cuburi) 20g, **Seminte de susan** 10g, Zahar tos 10g, Patrunjel verde 5g, Sare de masa 4g, Usturoi 4g, **Knorr delikat** (monoglutamat de sodiu, inozinat de sodiu, guanilat de sodiu, riboflavină) 3g, Piper negru 0.4g, Foi de Dafin (Frunze) 0.2g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>320 g</b>
Valoare energetica	1039kj / 248.23 kcal	3324kj / 794.35 kcal
Grasimi	14.38 g	46.03 g
din care acizi grași saturați	1.48 g	4.73 g
Glucide	23.53 g	75.3 g
din care zaharuri	3.9 g	12.49 g
Fibre	1.04 g	3.33 g
Proteine	5.91 g	18.9 g
Sare	1.31 g	4.2 g

## 32. Ciorbă a la grec cu piept de pui

### INGREDIENTE

Apa 139.9ml, Piept de pui - fara piele 67g, Morcovi 40g, **Smantana** 25% 40g, **Telina** 35g, **Ou crud** 24g, Ceapa 15g, Ardei gras 10g, Orez prefierat 10g, Ulei floarea soarelui 5g, Lamaie 5g, Sare de masa 3g, **Delikat Legume** (monoglutamat de sodiu, inozinat de sodiu, guanilat de sodiu, riboflavină) 3g, Patrunjel verde 2g, Piper negru 0.5g, Sare de lamaie 0.4g, Tarhon 0.2g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>400 g</b>
Valoare energetica	348kj / 83.27 kcal	1394kj / 333.08 kcal
Grasimi	4.85 g	19.4 g
din care acizi grași saturați	0.44 g	1.74 g
Glucide	4.52 g	18.09 g
din care zaharuri	1.03 g	4.13 g
Fibre	0.68 g	2.74 g
Proteine	5.34 g	21.37 g
Sare	1.25 g	4.99 g

### 33. Ciorbă a la grec cu văcuță

#### INGREDIENTE

Apa 153.1ml, Carne de vita pentru gulaș 53.7g, Morcovi 39g, **Smantana** 25% 39g, **Telina** 34.1g, **Ou crud** 23.4g, Ceapa 14.6g, Ardei gras 9.8g, Orez prefierat 9.8g, Oase de vita 9.8g, Ulei floarea soarelui 4.9g, Sare de masa 2.9g, Delikat Legume (monoglutamat de sodiu, inozinat de sodiu, guanilat de sodiu, riboflavină) 2.9g, Patrunjel verde 2g, Piper negru 0.5g, Sare de lamaie 0.4g, Tarhon 0.2g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>400 g</b>
Valoare energetica	353kj / 84.38 kcal	1412kj / 337.53 kcal
Grasimi	5.16 g	20.63 g
din care acizi grași saturați	0.65 g	2.62 g
Glucide	4.48 g	17.91 g
din care zaharuri	1.03 g	4.12 g
Fibre	0.68 g	2.71 g
Proteine	5.19 g	20.78 g
Sare	1.26 g	5.05 g

### 34. Ciorbă a la grec de perișoare

#### INGREDIENTE

Apa 94.1ml, **Telina** 60g, **Smantana** 25% 40g, Piept de pui - fara piele 35g, Pulpa porc fara grasime 35g, Morcovi 32g, **Ou crud** 24g, Ardei gras 20g, Ceapa 20g, Orez prefierat 10g, Ulei floarea soarelui 7.5g, **Faina alba** 5g, Patrunjel verde 5g, Lamaie 5g, Sare de masa 3g, Delikat Legume (monoglutamat de sodiu, inozinat de sodiu, guanilat de sodiu, riboflavină) 3g, Sare de lamaie 0.8g, Piper negru 0.5g, Tarhon 0.1g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>400 g</b>
Valoare energetica	406kj / 97.02 kcal	1624kj / 388.09 kcal
Grasimi	5.77 g	23.07 g
din care acizi grași saturați	0.63 g	2.5 g
Glucide	5.75 g	22.98 g
din care zaharuri	1.14 g	4.56 g
Fibre	0.81 g	3.26 g
Proteine	5.54 g	22.16 g
Sare	1.25 g	5.01 g

### 35. Ciorbă ardelenescă de porc

#### INGREDIENTE

Pulpa de porc 60g, Cartofi albi 50g, Apa 49.3ml, **Telina** 40g, **Smantana** 25% 40g, Morcovi 32g, Ceapa 30g, **Ou crud** 24g, Ardei gras 20g, Patrunjel radacina 20g, Orez 10g, Ulei floarea soarelui 7.5g, **Faina alba** 5g, Patrunjel verde 5g, Sare de masa 3g, **Knorr delikat** (monoglutamat de sodiu, inozinat de sodiu, guanilat de sodiu, riboflavină) 3g, Piper negru 0.5g, Lamaie 0.5g, Tarhon frunze uscate 0.2g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>400 g</b>
Valoare energetica	522kj / 124.85 kcal	2090kj / 499.42 kcal
Grasimi	8.29 g	33.18 g
din care acizi grași saturați	0.42 g	1.66 g
Glucide	8.29 g	33.15 g
din care zaharuri	1.18 g	4.72 g
Fibre	1.19 g	4.76 g
Proteine	4.77 g	19.08 g
Sare	0.78 g	3.11 g

### 36. Ciorbă de burtă

#### INGREDIENTE

Burta de vita congelata 125.3g, **Smantana 25%** 62.6g, Oase de vita 50.1g, Morcovi 40.1g, **Ou crud** 37.5g, **Telina** 25g, **Mustar Dulce** (gumă de xantan, betacaroten) 15.6g, Usturoi 12.5g, Ulei floarea soarelui 9.3g, Otet alimentar 8.7g, **Faina alba** 6.2g, Sare de masa 3.7g, Ardei iute 2.5g, Piper negru 0.2g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>400 g</b>
Valoare energetica	547kj / 130.78 kcal	2189kj / 523.14 kcal
Grasimi	9.44 g	37.79 g
din care saturate	1.73 g	6.93 g
Glucide	3.59 g	14.37 g
din care zaharuri	0.78 g	3.12 g
Fibre	0.37 g	1.49 g
Proteine	7.9 g	31.63 g
Sare	0.88 g	3.53 g

### 37. Ciorbă de cartofi cu afumătură

#### INGREDIENTE

Cartofi albi 100g, Apa 73.8ml, Piept de porc 40g, Morcovi 32g, **Telina** 30g, Ceapa 30g, Pasta de tomate 30g, Ardei gras 20g, Patrunjel radacina 20g, Ulei floarea soarelui 7.5g, **Faina alba** 5g, Patrunjel verde 5g, Sare de masa 3g, **Knorr delikat** (monoglutamat de sodiu, inozinat de sodiu, guanilat de sodiu, riboflavină) 3g, Chimen seminte 0.5g, Piper negru 0.2g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>400 g</b>
Valoare energetica	373kj / 89.03 kcal	1490kj / 356.13 kcal
Grasimi	4.65 g	18.62 g
din care acizi grași saturați	1.24 g	4.98 g
Glucide	8.97 g	35.86 g
din care zaharuri	1.25 g	5.02 g
Fibre	1.47 g	5.89 g
Proteine	3.22 g	12.88 g
Sare	0.98 g	3.92 g

### 38. Ciorbă de conopidă(post)

#### INGREDIENTE

Conopidă congelată 170.5g, Ceapa 53.3g, **Telina** 53.3g, Morcovi 42.6g, Ardei gras 31.9g, Pasta de tomate 12.7g, Sare de masa 10.6g, Ulei floarea soarelui 10.6g, **Faina alba** 5.3g, Patrunjel verde 4.2g, **Delikat Legume** (monoglutamat de sodiu, inozinat de sodiu, guanilat de sodiu, riboflavină) 2.1g, Marar proaspat 2.1g, Piper negru 0.2g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>400 g</b>
Valoare energetica	108kj / 25.76 kcal	431kj / 103.04 kcal
Grasimi	1.31 g	5.27 g
din care saturate	0.15 g	0.61 g
Glucide	2.82 g	11.28 g
din care zaharuri	0.95 g	3.8 g
Fibre	0.82 g	3.28 g
Proteine	0.6 g	2.42 g
Sare	1.43 g	5.73 g

### 39. Ciorbă de fasole boabe

#### INGREDIENTE

Apa 170.4ml, Fasole boabe 60g, **Telina** 40g, Morcovi 32g, Suc de rosii 20g, Ardei gras 20g, Ceapa 20g, Pasta de tomate 10g, Ulei floarea soarelui 7.5g, **Faina alba** 5g, Patrunjel verde 5g, Sare de masa 3g, **Knorr delikat** (monoglutamat de sodiu, inozinat de sodiu, guanilat de sodiu, riboflavină) 3g, Otet alimentar 2.5g, Busuioc verde 0.9g, Piper negru 0.5g, Cimbru uscat 0.2g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>400 g</b>
Valoare energetica	223kj / 53.21 kcal	890kj / 212.83 kcal
Grasimi	2.03 g	8.14 g
din care acizi grași saturați	0.22 g	0.86 g
Glucide	7.13 g	28.5 g
din care zaharuri	0.86 g	3.42 g
Fibre	0.63 g	2.51 g
Proteine	1.96 g	7.84 g
Sare	0.76 g	3.06 g

### 40. Ciorbă de fasole boabe cu ciolan

#### INGREDIENTE

Fasole boabe 80.1g, **Telina** 64.1g, Morcovi 51.3g, Ciolan dezosat afumat 48g, Suc de rosii 32g, Ardei gras 32g, Ceapa 32g, Pasta de tomate 16g, Ulei floarea soarelui 12g, **Faina alba** 8g, Patrunjel verde 8g, Sare de masa 4.8g, **Delikat Legume** (monoglutamat de sodiu, inozinat de sodiu, guanilat de sodiu, riboflavină) 4.8g, Otet alimentar 4g, Busuioc 1.2g, Piper negru 0.8g, Cimbru uscat 0.3g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>400 g</b>
Valoare energetica	284kj / 67.93 kcal	1137kj / 271.73 kcal
Grasimi	3.42 g	13.69 g
din care saturate	0.21 g	0.87 g
Glucide	6.65 g	26.63 g
din care zaharuri	1.01 g	4.05 g
Fibre	0.73 g	2.92 g
Proteine	2.88 g	11.53 g
Sare	1.23	4.92

## 41. Ciorbă de fasole verde (post)

### INGREDIENTE

Apa 137.5ml, Fasole verde congelată 100g, Rosii 30g, **Telina** 20g, Ceapa 20g, Pasta de tomate 20g, Ardei gras 20g, Morcovi 16g, Ulei floarea soarelui 7.5g, **Faina alba** 5g, Usturoi 5g, Marar proaspat 5g, Patrunjel verde 5g, **Knorr Legume** (monoglutamat de sodiu, inozinat de sodiu, guanilat de sodiu, riboflavină) 3g, Sare de masa 3g, Otet alimentar 2.5g, Piper negru 0.5g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>400 g</b>
Valoare energetica	185kj / 44.11 kcal	738kj / 176.44 kcal
Grasimi	1.97 g	7.88 g
din care acizi grași saturați	0.22 g	0.87 g
Glucide	4.81 g	19.23 g
din care zaharuri	1.55 g	6.19 g
Fibre	0.58 g	2.3 g
Proteine	1.6 g	6.41 g
Sare	1.23 g	4.92 g

## 42. Ciorbă de fasole verde cu afumătură

### INGREDIENTE

Apa 107.5ml, Fasole verde congelată 100g, Piept de porc 30g, Rosii 30g, **Telina** 20g, Pasta de tomate 20g, Ceapa 20g, **Smantana** 25% 20g, Morcovi 16g, Ulei floarea soarelui 7.5g, **Faina alba** 5g, Patrunjel verde 5g, Marar proaspat 5g, Usturoi 5g, Sare de masa 3g, **Delikat Legume** (monoglutamat de sodiu, inozinat de sodiu, guanilat de sodiu, riboflavină) 3g, Otet alimentar 2.5g, Piper negru 0.5g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>400 g</b>
Valoare energetica	330kj / 78.9 kcal	1321kj / 315.61 kcal
Grasimi	5.18 g	20.73 g
din care acizi grași saturați	0.98 g	3.91 g
Glucide	4.78 g	19.11 g
din care zaharuri	1.43 g	5.71 g
Fibre	0.49 g	1.96 g
Proteine	3.07 g	12.26 g
Sare	1.39 g	5.55 g

### 43. Ciorbă de salată verde cu afumătură

#### INGREDIENTE

Apa 164ml, Salata verde 90g, **Smantana** 25% 50g, Piept de porc 30g, **Ou crud** 24g, Usturoi 10g, Ulei floarea soarelui 7.5g, **Faina alba** 5g, Marar proaspat 5g, Orez prefierat 5g, **Knorr delikat** (monoglutamat de sodiu, inozinat de sodiu, guanilat de sodiu, riboflavină) 3g, Sare de masa 3g, Otet alimentar 2.5g, Piper negru 0.5g, Boia dulce 0.5g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>400 g</b>
Valoare energetica	412kj / 98.43 kcal	1647kj / 393.73 kcal
Grasimi	7.68 g	30.73 g
din care acizi grași saturați	1.17 g	4.66 g
Glucide	4.39 g	17.56 g
din care zaharuri	0.35 g	1.39 g
Fibre	0.42 g	1.69 g
Proteine	3.26 g	13.03 g
Sare	0.93 g	3.7 g

### 44. Ciorbă de varza (post)

#### INGREDIENTE

Varza 200g, Ceapa 40g, Apa 34.1ml, **Telina** 30g, Rosii 30g, Pasta de tomate 20g, Morcovi 16g, Ulei floarea soarelui 7.5g, **Faina alba** 5g, Patrunjel verde 5g, Marar proaspat 5g, Sare de masa 3g, Delikat Legume (monoglutamat de sodiu, inozinat de sodiu, guanilat de sodiu, riboflavină) 3g, Piper negru 0.5g, Boia dulce 0.5g, Cimbru uscat 0.2g, Marar uscat 0.2g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>400 g</b>
Valoare energetica	206kj / 49.21 kcal	824kj / 196.83 kcal
Grasimi	2.03 g	8.14 g
din care acizi grași saturați	0.21 g	0.86 g
Glucide	7 g	28 g
din care zaharuri	2.7 g	10.79 g
Fibre	1.89 g	7.58 g
Proteine	1.46 g	5.85 g
Sare	1.24 g	4.95 g

## 45. Ciorbă de varză cu afumătură

### INGREDIENTE

Varza 192.4g, Ceapa 38.5g, Piept de porc 28.9g, **Telina** 28.9g, Rosii 28.9g, Pasta de tomate 19.2g, **Smantana** 25% 19.2g, Morcovi 15.4g, Ulei floarea soarelui 7.2g, **Faina alba** 4.8g, Patrunjel verde 4.8g, Marar proaspat 4.8g, Sare de masa 2.9g, Delikat Legume (monoglutamat de sodiu, inozinat de sodiu, guanilat de sodiu, riboflavină) 2.9g, Piper negru 0.5g, Boia de ardei dulce 0.5g, Cimbru uscat 0.2g, Marar uscat 0.2g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>400 g</b>
Valoare energetica	356kj / 84.98 kcal	1422kj / 339.93 kcal
Grasimi	5.26 g	21.03 g
din care acizi grași saturați	0.98 g	3.9 g
Glucide	7.2 g	28.8 g
din care zaharuri	2.68 g	10.74 g
Fibre	1.85 g	7.39 g
Proteine	2.97 g	11.88 g
Sare	1.4 g	5.59 g

## 46. Ciorbă de zarzavat a la Cluj

### INGREDIENTE

Pulpa de porc 79.5g, **Smântână pentru gătit 32%** 56.8g, Cartofi albi 56.8g, **Telina** 45.4g, Morcovi 36.3g, Conopidă congelată 34g, Mazare congelata 22.7g, Ardei gras 22.7g, Ceapa 22.7g, Ulei floarea soarelui 8.5g, Patrunjel verde 5.6g, Sare de masa 3.4g, **Delikat Legume** (monoglutamat de sodiu, inozinat de sodiu, guanilat de sodiu, riboflavină) 3.4g, Leustean 1.1g, Piper negru 0.5g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>400 g</b>
Valoare energetica	519kj / 124.16 kcal	2078kj / 496.67 kcal
Grasimi	9.71 g	38.85 g
din care saturate	2.84 g	11.39 g
Glucide	5.07 g	20.31 g
din care zaharuri	1.48 g	5.95 g
Fibre	1.1 g	4.4 g
Proteine	4.41 g	17.67 g
Sare	1.24 g	4.99 g



## 47. Ciorbă Memo 10

### INGREDIENTE

Piept de pui 104.4g, Ciuperci champignon 54.5g, Conopidă congelată 54.5g, Morcovi 37.4g, Fasole verde congelată 31.1g, **Telina** 23.3g, Ceapa 23.3g, Mazare congelata 23.3g, Lamaie 23.3g, Ulei floarea soarelui 11.6g, Sare de masa 4.6g, **Delikat Legume** (monoglutamat de sodiu, inozinat de sodiu, guanilat de sodiu, riboflavină) 4.6g, Tarhon frunze verzi 2.8g, Piper negru 0.3g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>400 g</b>
Valoare energetica	208kj / 49.73 kcal	832kj / 198.94 kcal
Grasimi	2.15 g	8.62 g
din care saturate	0.22 g	0.89 g
Glucide	2.82 g	11.28 g
din care zaharuri	1.15 g	4.62 g
Fibre	0.79 g	3.17 g
Proteine	4.6 g	18.41 g
Sare	1.23 g	4.93 g

## 48. Ciorbă Rădăuțeană

### INGREDIENTE

Piept de pui dezosat 199.7g, **Smantana 25%** 59.7g, Morcovi 38.2g, **Telina** 35.8g, **Ou crud** 28.7g, Usturoi 8.9g, Ulei floarea soarelui 8.9g, **Faina alba** 5.9g, **Bors Magic cu legume Delikat** (acid citric, acid lactic, lactat de calciu, riboflavină) 3.8g, Sare de masa 3.5g, **Delikat Legume** (monoglutamat de sodiu, inozinat de sodiu, guanilat de sodiu, riboflavină) 3.5g, Ardei iute 2.3g, Piper negru 0.2g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>400 g</b>
Valoare energetica	502kj / 120.06 kcal	2009kj / 480.24 kcal
Grasimi	6.67 g	26.7 g
din care saturate	0.68 g	2.75 g
Glucide	3.72 g	14.88 g
din care zaharuri	0.57 g	2.29 g
Fibre	0.42 g	1.69 g
Proteine	11.24 g	44.98 g
Sare	0.84 g	3.38 g

## 49. Ciorbă țărănească de pui

### INGREDIENTE

Apa 126.5ml, Piept de pui - fara piele 67g, Morcovi 40g, **Telina** 35g, Cartofi albi 20g, Pasta de tomate 16g, Ardei gras 15g, Ceapa 13g, Mazare congelata Iglo 10g, Fasole verde congelata 10g, Varza 10g, Dovlecel 10g, Rosii 10g, Ulei floarea soarelui 5g, Sare de masa 3g, Delikat Legume (monoglutamat de sodiu, inozinat de sodiu, guanilat de sodiu, riboflavină) 3g, Leustean 2g, Patrunjel verde 2g, Ardei iute 2g, Piper negru 0.5g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>400 g</b>
Valoare energetica	218kj / 52.01 kcal	870kj / 208.05 kcal
Grasimi	1.78 g	7.14 g
din care acizi grași saturați	0.24 g	0.97 g
Glucide	4.23 g	16.91 g
din care zaharuri	1.27 g	5.09 g
Fibre	0.87 g	3.47 g
Proteine	4.71 g	18.83 g
Sare	1.24 g	4.96 g

## 50. Ciorbă țărănească de vacuță

### INGREDIENTE

Apa 128.5ml, Carne de vita pentru gulaș 55g, Morcovi 40g, **Telina** 35g, Cartofi albi 20g, Pasta de tomate 16g, Ardei gras 15g, Ceapa 13g, Mazare congelata Iglo 10g, Fasole verde congelata 10g, Varza 10g, Dovlecel 10g, Rosii 10g, Oase de vita 10g, Ulei floarea soarelui 5g, Sare de masa 3g, Delikat Legume (monoglutamat de sodiu, inozinat de sodiu, guanilat de sodiu, riboflavină) 3g, Leustean 2g, Patrunjel verde 2g, Ardei iute 2g, Piper negru 0.5g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>400 g</b>
Valoare energetica	224kj / 53.47 kcal	895kj / 213.9 kcal
Grasimi	2.1 g	8.38 g
din care acizi grași saturați	0.46 g	1.84 g
Glucide	4.3 g	17.19 g
din care zaharuri	1.3 g	5.2 g
Fibre	0.9 g	3.58 g
Proteine	4.57 g	18.29 g
Sare	1.26 g	5.02 g

## 51. Ciuperci cu legume(post)

### INGREDIENTE

Ciuperci champignon 1252g, Morcovi 200.3g, Ardei gras 187.8g, Ceapa 187.8g, Ulei floarea soarelui 125.2g, Patrunjel verde 18.8g, **Knorr delikat** (monoglutamat de sodiu, inozinat de sodiu, guanilat de sodiu, riboflavină) 18.8g, Sare de masa 6.3g, Piper negru 3.1g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>2000 g</b>
Valoare energetica	573kj / 136.84 kcal	11451kj / 2736.75 kcal
Grasimi	10.61 g	212.15 g
din care acizi grași saturați	1.22 g	24.48 g
Glucide	9.32 g	186.46 g
din care zaharuri	4.06 g	81.27 g
Fibre	3.27 g	65.47 g
Proteine	2.79 g	55.74 g
Sare	0.52 g	10.36 g

## 52. Ciuperci la tigaie

### INGREDIENTE

Ciuperci champignon 2313.4g, Ardei gras 185.1g, Vin alb de masa 173.5g, Ulei floarea soarelui 138.8g, Cascaval vegetal 92.5g, Patrunjel verde 46.3g, Sare de masa 34.7g, **Delikat legume** (monoglutamat de sodiu, inozinat de sodiu, guanilat de sodiu, riboflavină) 13.9g, Piper negru 1.9g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>3000 g</b>
Valoare energetica	719kj / 171.86 kcal	21571kj / 5155.7 kcal
Grasimi	12.23 g	366.94 g
din care acizi grași saturați	1.28 g	38.54 g
Glucide	11.25 g	337.55 g
din care zaharuri	4.18 g	125.52 g
Fibre	4.04 g	121.16 g
Proteine	4.18 g	125.43 g
Sare	2.51 g	75.32 g

### 53. Ciuperci sote cu morcovi baby

#### INGREDIENTE

Ciuperci champignon 1308.2g, Morcov baby 1203.6g, Ulei floarea soarelui 157g, Vin alb de masa 98.4g, Patrunjel verde 52.3g, Usturoi 52.3g, **Branza Gouda** 52.3g, Sare de masa 39.2g, **Delikat legume** (monoglutamat de sodiu, inozinat de sodiu, guanilat de sodiu, riboflavină) 31.4g, Piper negru 5.2g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>3000 g</b>
Valoare energetica	699kj / 167.03 kcal	20966kj / 5010.96 kcal
Grasimi	11.43 g	342.85 g
din care acizi grași saturați	1.79 g	53.78 g
Glucide	12.62 g	378.69 g
din care zaharuri	5.67 g	170.06 g
Fibre	4.32 g	129.65 g
Proteine	3.65 g	109.51 g
Sare	2.62 g	78.51 g

### 54. Ciuperci umplute cu brânză de burduf

#### INGREDIENTE

Ciuperci champignon 1207.1g, **Branza de burduf** 338g, Ceapa verde 72.4g, Patrunjel verde 29g, Sare de masa 14.5g, Piper negru 1g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>2000 g</b>
Valoare energetica	1133kj / 270.78 kcal	22659kj / 5415.7 kcal
Grasimi	17.96 g	359.15 g
din care acizi grași saturați	0.13 g	2.58 g
Glucide	10.03 g	200.53 g
din care zaharuri	3.06 g	61.2 g
Fibre	3.14 g	62.76 g
Proteine	18.18 g	363.52 g
Sare	1.51 g	30.17 g

## 55. Clătite gratinate cu piept de pui

### INGREDIENTE

**Lapte de consum 1.8%** 933g, **Faina alba** 303.2g, **Ou crud** 251.9g, Piept de pui dezosat 233.2g, **Smantana 32%** 209.9g, **Cașcaval Gouda** 139.9g, Ceapa 93.3g, Ardei gras 93.3g, Morcovi 74.6g, **Unt 80%** 46.6g, Pasta de tomate 46.6g, Sare de masa 34.9g, Usturoi 23.3g, **Delikat Legume** (monoglutamat de sodiu, inozinat de sodiu, guanilat de sodiu, riboflavină) 13.9g, Piper negru 1.8g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>2500 g</b>
Valoare energetica	1378kj / 329.37 kcal	34453kj / 8234.38 kcal
Grasimi	16.91 g	422.91 g
din care saturate	9.66 g	241.51 g
Glucide	27.71 g	692.89 g
din care zaharuri	4.54 g	113.74 g
Fibre	0.53 g	13.34 g
Proteine	16.51 g	412.96 g
Sare	3.36 g	84.15 g

## 56. Clătite picardia

### INGREDIENTE

**Lapte de consum 1.8%** 23.8g, Ciuperci champignon 23.8g, **Smantana 25%** 11.9g, **Faina alba** 11.9g, **Ou crud** 10g, **Branza Gouda** 7.1g, Sunca Praga (ascorbate de sodiu, caragenan, glutamat monosodic, nitrit de sodiu, carmin) 4.8g, **Unt 80%** 2.4g, Ulei floarea soarelui 2.4g, Sare de masa 1.2g, **Delikat legume** (monoglutamat de sodiu, inozinat de sodiu, guanilat de sodiu, riboflavină) 0.7g, Piper negru 0.1g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>100 g</b>
Valoare energetica	3056kj / 730.43 kcal	3056kj / 730.43 kcal
Grasimi	45.57 g	45.57 g
din care acizi grași saturați	13.96 g	13.96 g
Glucide	51.48 g	51.48 g
din care zaharuri	7.12 g	7.12 g
Fibre	2.33 g	2.33 g
Proteine	28.99 g	28.99 g
Sare	6.12 g	6.12 g

## 57. Conopidă gratinată cu morcov

### INGREDIENTE

Conopidă congelată 1579.7g, **Lapte de consum** 1.8% 451.3g, Morcovi 361.1g, **Smantana** 25% 203.1g, **Branza Gouda** 135.4g, **Ou crud** 108.3g, **Faina alba** 67.7g, **Unt** 80% 45.1g, Sare de masa 33.8g, **Knorr delikat** (monoglutamat de sodiu, inozinat de sodiu, guanilat de sodiu, riboflavină) 13.5g, Piper negru 0.9g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>3000 g</b>
Valoare energetica	741kj / 177.08 kcal	22228kj / 5312.5 kcal
Grasimi	10.61 g	318.2 g
din care acizi grași saturați	4.05 g	121.5 g
Glucide	12.09 g	362.79 g
din care zaharuri	4.1 g	122.92 g
Fibre	2.98 g	89.43 g
Proteine	7.4 g	222.12 g
Sare	2.82 g	84.5 g

## 58. Conopidă gratinată cu piept de pui

### INGREDIENTE

Conopidă congelată 1362.2g, **Lapte** 1,8%454.1ml, **Smantana** 25% 227g, Piept de pui - fara piele 227g, **Branza Gouda** 136.2g, **Ou crud** 109g, Ceapa 90.8g, Ardei gras 90.8g, Morcovi 72.7g, **Faina alba** 68.1g, **Unt** 80% 45.4g, Pasta de tomate 45.4g, Sare de masa 34.1g, Usturoi 22.7g, Knorr delikat (monoglutamat de sodiu, inozinat de sodiu, guanilat de sodiu, riboflavină) 13.6g, Piper negru 0.9g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>3000 g</b>
Valoare energetica	831kj / 198.67 kcal	24937kj / 5960.1 kcal
Grasimi	11.43 g	342.87 g
din care acizi grași saturați	4.2 g	126.1 g
Glucide	11.7 g	351.15 g
din care zaharuri	3.36 g	100.78 g
Fibre	2.33 g	69.81 g
Proteine	11.22 g	336.66 g
Sare	2.81 g	84.2 g

## 59. Conopidă pane

### INGREDIENTE

Conopidă congelată 513.2g, **Lapte** 1,8% 128.3ml, Pesmet 77g, Ulei floarea soarelui 77g, Pesmet alb 77g, **Ou crud** 61.6g, **Faina alba** 51.3g, **Knorr delikat** (monoglutamat de sodiu, inozinat de sodiu, guanilat de sodiu, riboflavină) 7.7g, Sare de masa 6.4g, Piper negru 0.5g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>1000 g</b>
Valoare energetica	2749kj / 657 kcal	27489kj / 6570 kcal
Grasimi	34.18 g	341.8 g
din care acizi grași saturați	5.11 g	51.11 g
Glucide	69.25 g	692.54 g
din care zaharuri	6.4 g	64 g
Fibre	5.2 g	52.03 g
Proteine	15.96 g	159.57 g
Sare	3 g	30.05 g

## 60. Cotlet de porc Arlechino

### INGREDIENTE

Cotlet de porc crud 800g, Morcovi 53.3g, Ceapa 53.3g, Ulei floarea soarelui 26.7g, Pasta de tomate 26.7g, Vin alb de masa 16g, **Knorr delikat** (monoglutamat de sodiu, inozinat de sodiu, guanilat de sodiu, riboflavină) 10.7g, Sare de masa 5.3g, Usturoi 5.3g, Piper negru 2.7g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>1000 g</b>
Valoare energetica	1315kj / 314.18 kcal	13145kj / 3141.75 kcal
Grasimi	17.56 g	175.6 g
din care acizi grași saturați	4.7 g	46.99 g
Glucide	3.91 g	39.06 g
din care zaharuri	0.91 g	9.07 g
Fibre	0.6 g	6.02 g
Proteine	32.66 g	326.56 g
Sare	1.08 g	10.79 g

## 61. Cotlet de porc cu sos de piper verde

### INGREDIENTE

Cotlet de porc crud 627.2g, **Smântână pentru gătit** 32% 418.1g, **Faina alba** 83.6g, Vin alb de masa 20.9g, **Unt** 80% 20.9g, Coniac 12.5g, Ulei floarea soarelui 12.5g, Piper negru 4.2g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>1200 g</b>
Valoare energetica	2459kj / 587.83 kcal	29514kj / 7054 kcal
Grasimi	43.11 g	517.28 g
din care acizi grași saturați	23.23 g	278.8 g
Glucide	15.34 g	184.12 g
din care zaharuri	1.67 g	20.06 g
Fibre	0.22 g	2.65 g
Proteine	30.47 g	365.6 g
Sare	0.12 g	1.41 g

## 62. Cotlet de porc cu sos vânătoresc

### INGREDIENTE

Cotlet de porc crud 532.1g, Ceapa 106.4g, Pasta de tomate 70.9g, Ardei gras 70.9g, **Telina** 70.9g, **Smantana** 25% 70.9g, Vin alb de masa 67.4g, Morcovi 56.8g, Ulei floarea soarelui 35.5g, **Faina alba** 35.5g, **Mustar** (guma xantan, betacaroten) 21.3g, Patrunjel verde 17.7g, Zahar 17.7g, Sare de masa 10.6g, **Knorr delikat** (monoglutamat de sodiu, inozinat de sodiu, guanilat de sodiu, riboflavină) 10.6g, Foi de Dafin (Frunze) 2.1g, Boia dulce 1.8g, Piper negru 0.7g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>1200 g</b>
Valoare energetica	1808kj / 432.22 kcal	21701kj / 5186.59 kcal
Grasimi	23.46 g	281.54 g
din care acizi grași saturați	4.41 g	52.94 g
Glucide	21.01 g	252.07 g
din care zaharuri	6.59 g	79.08 g
Fibre	1.98 g	23.79 g
Proteine	30.15 g	361.84 g
Sare	2.64 g	31.71 g



### 63. Cotlet de porc pane

#### INGREDIENTE

Cotlet de porc crud 665.9g, **Pesmet** 199.8g, **Ou crud** 159.8g, **Faina alba** 133.2g, Ulei floarea soarelui 20g, Sare de masa 20g, Piper negru 1.3g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>1200 g</b>
Valoare energetica	1402kj / 335.17 kcal	16828kj / 4022 kcal
Grasimi	11.74 g	140.89 g
din care acizi grași saturați	3.5 g	42.01 g
Glucide	31.29 g	375.53 g
din care zaharuri	1.62 g	19.5 g
Fibre	1.17 g	14.03 g
Proteine	24.55 g	294.56 g
Sare	2.75 g	33.01 g

### 64. Cotlet de porc parizian

#### INGREDIENTE

Cotlet de porc crud 444g, **Lapte de consum** 1.8% 222g, **Faina alba** 166.5g, **Ou crud** 99.9g, Ulei floarea soarelui 22.2g, Sare de masa 22.2g, **Knorr delikat** (monoglutamat de sodiu, inozinat de sodiu, guanilat de sodiu, riboflavină) 22.2g, Piper negru 1.1g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>1000 g</b>
Valoare energetica	1369kj / 327.08 kcal	13685kj / 3270.78 kcal
Grasimi	13.43 g	134.31 g
din care acizi grași saturați	3.61 g	36.12 g
Glucide	25.82 g	258.18 g
din care zaharuri	1.87 g	18.68 g
Fibre	0.05 g	0.53 g
Proteine	23.96 g	239.61 g
Sare	4.09 g	40.88 g

## 65. Cous cous

### INGREDIENTE

Cous Cous 7249.6g, Ceapa 2223.2g, Morcovi 1933.2g, **Telina** 1933.2g, Ardei gras 918.3g, Patrunjel verde 362.5g, Sare de masa 222.3g, **Delikat legume** (monoglutamat de sodiu, inozinat de sodiu, guanilat de sodiu, riboflavină) 222.3g, Ulei floarea soarelui 72.5g, **Curry** 48.3g, Piper negru 14.5g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>15200 g</b>
Valoare energetica	855kj / 204.39 kcal	129987kj / 31067.75 kcal
Grasimi	1.34 g	203.61 g
din care acizi grași saturați	0.22 g	33.93 g
Glucide	41.22 g	6264.7 g
din care zaharuri	3.34 g	508.37 g
Fibre	2.64 g	401.21 g
Proteine	6.55 g	995.71 g
Sare	1.54 g	233.37 g

## 66. Cremes

### INGREDIENTE

Lapte de consum 1.8% 69.3g, **Ou crud** 20.8g, **Frisca lichida** 20.8g, **Foi cremes** 13.9g, Zahar tos 8.7g, **Faina alba** 6.9g, Zahar pudra 6.9g, Zahar vanilat 2.8g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>150 g</b>
Valoare energetica	1438kj / 343.59 kcal	2156kj / 515.38 kcal
Grasimi	14.91 g	22.37 g
din care acizi grași saturați	1.72 g	2.58 g
Glucide	44.19 g	66.28 g
din care zaharuri	23.9 g	35.85 g
Fibre	0 g	0 g
Proteine	8.35 g	12.52 g
Sare	0.09 g	0.14 g

## 67. Dovlecel pane

### INGREDIENTE

Dovlecel 1415.9g, **Pesmet** 242.7g, **Faina alba** 161.8g, **Seminte de susan** 121.4g, Ulei floarea soarelui 24.3g, Sare de masa 20.2g, **Delikat legume** (monoglutamat de sodiu, inozinat de sodiu, guanilat de sodiu, riboflavină) 12.1g, Piper negru 1.6g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>2000 g</b>
Valoare energetica	1364kj / 325.94 kcal	27275kj / 6518.8 kcal
Grasimi	11.5 g	230.04 g
din care acizi grași saturați	0.69 g	13.84 g
Glucide	46.67 g	933.45 g
din care zaharuri	6.24 g	124.72 g
Fibre	3.15 g	63.06 g
Proteine	10.02 g	200.3 g
Sare	2.72 g	54.47 g

## 68. Escalop de porc Zingara

### INGREDIENTE

Cotlet de porc crud 459.3g, Ciuperci champignon 153.1g, Ceapa 122.4g, Morcovi 97.9g, Ardei gras 61.2g, Pasta de tomate 61.2g, Șunca Praga (ascorbate de sodiu, caragenan, glutamat monosodic, nitrit de sodiu, carmin)61.2g, Vin alb de masa 56.6g, **Faina alba** 45.9g, Ulei floarea soarelui 30.6g, Usturoi 15.3g, Patrunjel verde 15.3g, Sare de masa 9.1g, **Delikat legume** (monoglutamat de sodiu, inozinat de sodiu, guanilat de sodiu, riboflavină) 9.1g, Piper negru 1.2g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>1200 g</b>
Valoare energetica	1842kj / 440.3 kcal	22107kj / 5283.6 kcal
Grasimi	21.61 g	259.38 g
din care saturate	5.77 g	69.32 g
Glucide	24.17 g	290.13 g
din care zaharuri	4.16 g	50.03 g
Fibre	2.97 g	35.67 g
Proteine	33.69 g	404.36 g
Sare	3.03 g	36.41 g

## 69. Falafel cu năut

### INGREDIENTE

Naut 48.3g, **Chifla simpla** 48.3g, **Seminte de susan** 9.6g, Sare de masa 2.8g, Ulei de palmier 2.8g, Patrunjel verde 2.8g, Bicarbonat de sodiu 2.4g, **Curry** 1.1g, **Delikat legume** (monoglutamat de sodiu, inozinat de sodiu, guanilat de sodiu, riboflavină) 0.9g, Piper negru 0.4g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>120 g</b>
Valoare energetica	1197kj / 286.06 kcal	1436kj / 343.27 kcal
Grasimi	10.9 g	13.08 g
din care saturate	1.51 g	1.81 g
Glucide	40.85 g	49.02 g
din care zaharuri	4.63 g	5.56 g
Fibre	7.6 g	9.12 g
Proteine	11.27 g	13.53 g
Sare	2.51 g	3.01 g

## 70. Fasole bătută

### INGREDIENTE

Fasole boabe 1500g, Apa 878ml, Ceapa 300g, Ulei floarea soarelui 200g, **Knorr delikat** (monoglutamat de sodiu, inozinat de sodiu, guanilat de sodiu, riboflavină) 60g, Sare de masa 50g, Boia dulce 10g, Piper negru 2g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>3000 g</b>
Valoare energetica	549kj / 131.23 kcal	16472kj / 3937 kcal
Grasimi	6.99 g	209.59 g
din care acizi grași saturați	0.74 g	22.23 g
Glucide	13.07 g	392.19 g
din care zaharuri	0.45 g	13.64 g
Fibre	0.31 g	9.37 g
Proteine	4.63 g	138.92 g
Sare	1.67 g	50.03 g

## 71. File de șalău pane

### INGREDIENTE

Salau file 734.1g, Fulgi de porumb 152.9g, **Faina alba** 152.9g, Lamaie 152.9g, **Ou crud** 36.7g, **Pesmet** 30.6g, Ulei de palmier 18.4g, Salvie 11g, Sare de masa 9.2g, Piper negru 1.2g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>1300 g</b>
Valoare energetica	1156kj / 276.4 kcal	15034kj / 3593.23 kcal
Grasimi	4.73 g	61.52 g
din care acizi grași saturați	1.94 g	25.18 g
Glucide	36.78 g	478.16 g
din care zaharuri	1.81 g	23.48 g
Fibre	1.51 g	19.68 g
Proteine	22.47 g	292.12 g
Sare	1.41 g	18.34 g

## 72. Frigărui de pui

### INGREDIENTE

Piept de pui - fara piele 644g, Ardei gras 536.7g, Ulei de palmier 10.7g, Sare de masa 5.4g, Piper negru 1.1g, Boia dulce 1.1g, Usturoi 1.1g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>1200 g</b>
Valoare energetica	638kj / 152.56 kcal	7659kj / 1830.66 kcal
Grasimi	4.48 g	53.78 g
din care acizi grași saturați	1.47 g	17.64 g
Glucide	4.09 g	49.07 g
din care zaharuri	2.02 g	24.24 g
Fibre	1.53 g	18.32 g
Proteine	23.3 g	279.65 g
Sare	0.88 g	10.54 g

### 73. Ghiveci călugăresc

#### INGREDIENTE

Cartofi albi 618.7g, Conopidă congelată 618.7g, Morcovi 396g, Ardei gras 309.3g, Ceapa 309.3g, Mazare congelata 309.3g, **Telina** 247.5g, Ulei floarea soarelui 92.8g, Sare de masa 46.4g, Patrunjel verde 30.9g, **Delikat legume** (monoglutamat de sodiu, inozinat de sodiu, guanilat de sodiu, riboflavină) 18.6g, Piper negru 2.5g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>3000 g</b>
Valoare energetica	443kj / 105.92 kcal	13295kj / 3177.6 kcal
Grasimi	5.36 g	160.7 g
din care acizi grași saturați	0.6 g	17.98 g
Glucide	12.36 g	370.67 g
din care zaharuri	3.06 g	91.67 g
Fibre	2.9 g	87.03 g
Proteine	2.51 g	75.27 g
Sare	2.57 g	76.98 g

### 74. Gulaș ungiuresc cu carne de vâcuță

#### INGREDIENTE

Carne de vita pentru gulaș 456.2g, Ceapa 304.1g, Ardei gras 152g, Morcovi 121.6g, Pasta de tomate 60.8g, Vin alb de masa 56.2g, Ulei floarea soarelui 30.4g, Sare de masa 15.2g, Chimen seminte 1.5g, Piper negru 1.5g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>1200 g</b>
Valoare energetica	1219kj / 291.25 kcal	14623kj / 3495.1 kcal
Grasimi	11.14 g	133.69 g
din care saturate	2.1 g	25.2 g
Glucide	17.6 g	211.24 g
din care zaharuri	6.33 g	76.02 g
Fibre	3.57 g	42.92 g
Proteine	28.71 g	344.62 g
Sare	4.31 g	51.81 g

## 75. Gyros condiment

### INGREDIENTE

Boia dulce 150g, Usturoi praf 150g, Boia de ardei iute 100g, Coriandru uscat 50g, Chimen Macinat 50g, Cimbru uscat 50g, Oregano 25g, Scortisoara macinata 10g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>585 g</b>
Valoare energetica	1301kj / 311.06 kcal	7614kj / 1819.7 kcal
Grasimi	7.79 g	45.6 g
din care acizi grași saturați	0.95 g	5.56 g
Glucide	63.12 g	369.25 g
din care zaharuri	16.31 g	95.39 g
Fibre	20.71 g	121.15 g
Proteine	14.46 g	84.6 g
Sare	0.19 g	1.09 g

## 76. Hamburger crud

### INGREDIENTE

Carne de vita pentru gulaș 3279.2g, Seu de vita 1083g, **Pesmet** 318.9g, Ceapa 240.7g, Sare de masa 78.2g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>5000 g</b>
Valoare energetica	1003kj / 239.7 kcal	50146kj / 11985.25 kcal
Grasimi	19.17 g	958.41 g
din care acizi grași saturați	9.46 g	473.25 g
Glucide	4.7 g	235.22 g
din care zaharuri	0.36 g	17.83 g
Fibre	0.27 g	13.62 g
Proteine	12.06 g	603.2 g
Sare	1.36 g	67.81 g

## 77. Iahnie de cartofi

### INGREDIENTE

Cartofi albi 1754.6g, Ceapa 350.9g, Ardei gras 140.4g, Ulei floarea soarelui 70.2g, **Faina alba** 70.2g, Pasta de tomate 35.1g, Patrunjel verde 35.1g, Sare de masa 21.1g, Usturoi 17.5g, Boia dulce 3.5g, Piper negru 1.4g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>2500 g</b>
Valoare energetica	562kj / 134.25 kcal	14043kj / 3356.3 kcal
Grasimi	4.23 g	105.64 g
din care acizi grași saturați	0.48 g	11.89 g
Glucide	22.08 g	551.93 g
din care zaharuri	2.23 g	55.78 g
Fibre	3.06 g	76.45 g
Proteine	2.61 g	65.36 g
Sare	1.22 g	30.45 g

## 78. Iahnie de cartofi cu ciuperci

### INGREDIENTE

Cartofi albi 1707.3g, Ciuperci champignon 609.8g, Ceapa 304.9g, Ardei gras 182.9g, Ulei floarea soarelui 91.5g, Pasta de tomate 61g, Patrunjel verde 18.3g, Sare de masa 18.3g, Boia dulce 6.1g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>3000 g</b>
Valoare energetica	552kj / 131.89 kcal	16555kj / 3956.7 kcal
Grasimi	5.35 g	160.44 g
din care acizi grași saturați	0.62 g	18.6 g
Glucide	19.23 g	577.04 g
din care zaharuri	2.82 g	84.7 g
Fibre	3.58 g	107.53 g
Proteine	2.8 g	84.02 g
Sare	1.02 g	30.54 g



## 79. Iahnie de ciuperci

### INGREDIENTE

Ciuperci champignon 1897.5g, Ceapa 284.6g, Ardei gras 189.8g, Ulei floarea soarelui 142.3g, Rosii 142.3g, **Faina alba** 94.9g, Lamaie 94.9g, Patrunjel verde 47.4g, Pasta de tomate 47.4g, Sare de masa 28.5g, **Delikat legume** (monoglutamat de sodiu, inozinat de sodiu, guanilat de sodiu, riboflavină) 28.5g, Piper negru 1.9g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>3000 g</b>
Valoare energetica	362kj / 86.55 kcal	10864kj / 2596.6 kcal
Grasimi	5.43 g	162.98 g
din care acizi grași saturați	0.63 g	18.77 g
Glucide	8.31 g	249.31 g
din care zaharuri	2.34 g	70.26 g
Fibre	1.98 g	59.28 g
Proteine	2.26 g	67.68 g
Sare	1.01 g	30.16 g

## 80. Iahnie de fasole boabe

### INGREDIENTE

Fasole boabe 1000g, Apa 641ml, Ceapa 400g, Morcovi 320g, Ardei gras 200g, Pasta de tomate 125g, Ulei floarea soarelui 100g, **Delikat legume** (monoglutamat de sodiu, inozinat de sodiu, guanilat de sodiu, riboflavină) 63g, Usturoi 50g, Patrunjel verde 50g, Sare de masa 40g, Boia dulce 5g, Piper negru 4g, Foi de Dafin (Frunze) 2g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>3000 g</b>
Valoare energetica	393kj / 93.91 kcal	11788kj / 2817.36 kcal
Grasimi	3.62 g	108.48 g
din care acizi grași saturați	0.38 g	11.53 g
Glucide	12.26 g	367.76 g
din care zaharuri	1.28 g	38.26 g
Fibre	0.84 g	25.27 g
Proteine	3.74 g	112.28 g
Sare	1.34 g	40.29 g

## 81. Lasagna cu piept de pui și legume

### INGREDIENTE

**Foi lasagna** 359.7g, Piept de pui - fara piele 359.7g, Dovlecel 287.8g, Ciuperci champignon 215.8g, Ceapa 215.8g, Suc de rosii 179.9g, **Smantana** 25% 179.9g, Pasta de tomate 143.9g, Rosii 143.9g, **Ou crud** 129.5g, Ulei de masline extra virgin 107.9g, **Parmezan** 54g, Busuioc verde 50.4g, Usturoi 36g, Vin alb de masa 28.8g, Oregano 5.8g, Piper negru 1.4g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>2500 g</b>
Valoare energetica	909kj / 217.27 kcal	22727kj / 5431.85 kcal
Grasimi	10.51 g	262.71 g
din care acizi grași saturați	1.76 g	43.98 g
Glucide	20.05 g	501.22 g
din care zaharuri	1.48 g	36.89 g
Fibre	1.58 g	39.55 g
Proteine	10.55 g	263.82 g
Sare	0.07 g	1.71 g

## 82. Legume thai

### INGREDIENTE

Morcovi 287.4g, Zucchini 287.4g, Ardei gras 287.4g, Vinete 287.4g, Ciuperci champignon 287.4g, **Telina** 287.4g, Ceapa rosie 143.7g, **Ulei de susan** 35.9g, Zahar brun 35.9g, **Sos de soia** (sucraloză, benzoate de sodiu) 21.5g, Usturoi 21.5g, Sare de masa 14.3g, Piper negru 1.4g, **Seminte de susan** 0.7g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>2000 g</b>
Valoare energetica	286kj / 68.4 kcal	5724kj / 1368.13 kcal
Grasimi	2.84 g	56.81 g
din care saturate	0.4 g	8.06 g
Glucide	10.23 g	204.76 g
din care zaharuri	6.04 g	120.98 g
Fibre	2.77 g	55.43 g
Proteine	1.8 g	36.05 g
Sare	1.03 g	20.64 g

### 83. Legume thailandeze cu lapte de cocos

#### INGREDIENTE

Lapte de cocos 513.6g, Morcovi 256.8g, Ardei gras 256.8g, Brocoli congelat 256.8g, Dovlecel 256.8g, Ciuperci champignon 256.8g, Ceapa rosie 128.4g, Sare de masa 32.1g, Ghimbir 25.6g, Usturoi 12.8g, **Chili** 3.2g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>2000 g</b>
Valoare energetica	528kj / 126.3 kcal	10570kj / 2526.18 kcal
Grasimi	9.97 g	199.52 g
din care saturate	8.47 g	169.41 g
Glucide	8.85 g	177.07 g
din care zaharuri	4.37 g	87.44 g
Fibre	3.17 g	63.4 g
Proteine	2.73 g	54.65 g
Sare	2.54 g	50.81 g

### 84. Mămăligă

#### INGREDIENTE

Malai extra 1371.4g, Ulei floarea soarelui 457.1g, Sare de masa 171.4g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>2000 g</b>
Valoare energetica	818kj / 195.6 kcal	16368kj / 3912 kcal
Grasimi	10.3 g	206 g
din care saturate	1.1 g	22 g
Glucide	23.4 g	468 g
Proteine	2.1 g	42 g
Sare	3.75 g	75 g

## 85. Mămăligă cu brânză și cârnați

### INGREDIENTE

Faina de Mălai extra 102g, Branza de burduf 61.2g, Piept de porc 30.6g, Ulei floarea soarelui 20.4g, Branza Gouda 20.4g, Sare de masa 4.1g

Cârnaț Csabai (produs crud) 61.2g: Fleica de porc 34.6g, Carne de vita pentru gulaș 17g, Slanina 8.1g, Sare de masa 1.2g, Boia de ardei iute 0.1g, Piper negru 0.1g, Usturoi 0.1g, Chimen seminte 0g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	100g	300 g
Valoare energetica	1421kj / 339.59 kcal	4263kj / 1018.77 kcal
Grasimi	19.1 g	57.31 g
din care acizi grași saturați	3.76 g	11.27 g
Glucide	24.43 g	73.29 g
din care zaharuri	0.31 g	0.94 g
Fibre	1.97 g	5.92 g
Proteine	15.74 g	47.21 g
Sare	2.1 g	6.3 g

## 86. Musaca de vinete cu soia și ciuperci

### INGREDIENTE

Vinete 1318.3g, Ciuperci champignon 527.3g, Rosii 263.7g, Ceapa 105.5g, Ardei gras 105.5g, Faina alba 105.5g, Cascaval vegetal 105.5g, Soia (granulat, cuburi) 105.5g, Morcovi 84.4g, Ulei de masline extra virgin 79.1g, Pasta de tomate 52.7g, Sare de masa 39.6g, Patrunjel verde 39.6g, Usturoi 26.4g, Busuioc verde 18.5g, Delikat legume ((monoglutamat de sodiu, inozinat de sodiu, guanilat de sodiu, riboflavină) 15.8g, Boia dulce 5.3g, Piper negru 2.1g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	100g	3000 g
Valoare energetica	667kj / 159.49 kcal	20019kj / 4784.65 kcal
Grasimi	6.62 g	198.62 g
din care acizi grași saturați	0.75 g	22.62 g
Glucide	19.54 g	586.15 g
din care zaharuri	3.97 g	119.01 g
Fibre	4.42 g	132.56 g
Proteine	6.29 g	188.8 g
Sare	2.51 g	75.31 g

## 87. Orez basmati

### INGREDIENTE

Orez basmati 89.8g, Unt 80% 35.9g, Patrunjel verde 17.9g, Sare de masa 5.3g, Piper negru 0.8g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	100g	150 g
Valoare energetica	883kj / 211.11 kcal	1325kj / 316.67 kcal
Grasimi	11.16 g	16.74 g
din care saturate	6.51 g	9.76 g
Glucide	24.34 g	36.51 g
din care zaharuri	0.46 g	0.69 g
Fibre	0.3 g	0.46 g
Proteine	3.33 g	4.99 g
Sare	2.01 g	3.02 g

## 88. Orez cu ciuperci

### INGREDIENTE

Orez prefierat 497.8g, Ciuperci champignon 497.8g, Morcovi 238.9g, Ceapa 199.1g, Ardei gras 199.1g, Telina 199.1g, Ulei floarea soarelui 74.7g, Patrunjel verde 49.8g, Sare de masa 29.9g, Knorr delikat (monoglutamat de sodiu, inozinat de sodiu, guanilat de sodiu, riboflavină) 10g, Piper negru 2g, Turmeric - curcuma 2g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	100g	2000 g
Valoare energetica	603kj / 144.13 kcal	12061kj / 2882.58 kcal
Grasimi	4.23 g	84.66 g
din care acizi grași saturați	0.53 g	10.65 g
Glucide	24.06 g	481.3 g
din care zaharuri	2.04 g	40.78 g
Fibre	1.97 g	39.32 g
Proteine	2.93 g	58.69 g
Sare	1.52 g	30.44 g

## 89. Orez cu legume

### INGREDIENTE

Orez prefierit 500g, Morcovi 400g, Apa 331ml, Ceapa 200g, Ardei gras 200g, **Telina** 200g, Ulei floarea soarelui 75g, Patrunjel verde 50g, Sare de masa 30g, **Knorr delikat** (monoglutamat de sodiu, inozinat de sodiu, guanilat de sodiu, riboflavină) 10g, Piper negru 2g, Turmeric - curcuma 2g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>2000 g</b>
Valoare energetica	587kj / 140.41 kcal	11749kj / 2808.18 kcal
Grasimi	4.12 g	82.48 g
din care acizi grași saturați	0.51 g	10.2 g
Glucide	23.58 g	471.66 g
din care zaharuri	1.84 g	36.86 g
Fibre	1.64 g	32.8 g
Proteine	2.46 g	49.13 g
Sare	1.53 g	30.53 g

## 90. Orez cu mazăre

### INGREDIENTE

Orez prefierit 535g, Morcovi 428g, Ceapa 214g, Ardei gras 214g, **Telina** 214g, Mazare congelata 214g, Ulei foarea soarelui 80.3g, Patrunjel verde 53.5g, Sare de masa 32.1g, **Delikat legume** (monoglutamat de sodiu, inozinat de sodiu, guanilat de sodiu, riboflavină) 10.7g, Piper negru 2.1g, Turmeric - curcuma 2.1g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>2000 g</b>
Valoare energetica	625kj / 149.41 kcal	12503kj / 2988.18 kcal
Grasimi	4.16 g	83.28 g
din care acizi grași saturați	0.51 g	10.2 g
Glucide	25.08 g	501.66 g
din care zaharuri	1.84 g	36.86 g
Fibre	1.64 g	32.8 g
Proteine	3.11 g	62.13 g
Sare	1.53 g	30.53 g

## 91. Orez sălbatic cu roșii cherry

### INGREDIENTE

Orez salbatic 462.1g, Ceapa 184.8g, Ulei de masline extra virgin 138.6g, Rosii cherry 92.4g, Unt 80% 92.4g, Sare de masa 27.7g, Piper negru 1.8g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>1000 g</b>
Valoare energetica	1087kj / 259.72 kcal	10867kj / 2597.2 kcal
Grasimi	22 g	219.97 g
din care acizi grași saturați	6.93 g	69.27 g
Glucide	13.25 g	132.5 g
din care zaharuri	1.21 g	12.06 g
Fibre	1.42 g	14.23 g
Proteine	2.4 g	24.02 g
Sare	3.01 g	30.08 g

## 92. Ouă ochiuri

### INGREDIENTE

Ou crud 58.5g, Ulei floarea soarelui 1g, Sare de masa 0.5g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>60 g</b>
Valoare energetica	643kj / 153.71 kcal	386kj / 92.23 kcal
Grasimi	11.18 g	6.71 g
din care acizi grași saturați	3.3 g	1.98 g
Glucide	0.72 g	0.43 g
din care zaharuri	0.37 g	0.22 g
Fibre	0 g	0 g
Proteine	12.56 g	7.54 g
Sare	0.98 g	0.59 g

### 93. Ouă umplute

#### INGREDIENTE

**Ou crud** 58g, **Smantana 25%** 48.4g, **Mustar** (gumă de xantan, betacaroten) 12.1g, Pate cu ficat de porc 9.7g, Ulei floarea soarelui 9.7g, Salata verde 9.7g, Patrunjel verde 1.9g, Sare de masa 0.5g, Piper negru 0.1g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>150 g</b>
Valoare energetica	938kj / 224.24 kcal	1407kj / 336.37 kcal
Grasimi	20.64 g	30.96 g
din care acizi grași saturați	2.43 g	3.64 g
Glucide	2.68 g	4.02 g
din care zaharuri	0.32 g	0.48 g
Fibre	0.42 g	0.63 g
Proteine	7.21 g	10.82 g
Sare	0.59 g	0.88 g

### 94. Pachețele de primăvară

#### INGREDIENTE

**Lipie** 33.6g, **Morcovi** 16.1g, **Ciuperci champignon** 16.1g, **Salata verde** 16.1g, **Naut** 13.5g, **Ardei gras** 10.8g, **Ardei capia/kapia** 10.8g, **Telina** 10.8g, **Sos chili** 8.1g, **Sirop de porumb** 5.4g, **Ulei floarea soarelui** 5.4g, **Ulei de palmier** 1.6g, **Sare de masa** 1.1g, **Curry** 0.6g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>150 g</b>
Valoare energetica	1310kj / 313.2 kcal	1966kj / 469.8 kcal
Grasimi	10.65 g	15.97 g
din care acizi grași saturați	1.99 g	2.98 g
Glucide	47.02 g	70.53 g
din care zaharuri	9.63 g	14.44 g
Fibre	6.16 g	9.23 g
Proteine	8.29 g	12.44 g
Sare	1.59 g	2.39 g



## 95. Pachețele de pui cu legume

### INGREDIENTE

Lipie 33g, Piept de pui - fara piele 31.7g, Morcovi 15.8g, Varza 15.8g, Ardei gras 10.6g, Ardei capia/kapia 10.6g, **Telina** 10.6g, **Sos chili** (guma xantan, acid citric) 7.9g, Sirop de porumb 5.3g, Ulei floarea soarelui 5.3g, Ulei de palmier 1.6g, Sare de masa 1.1g, Usturoi 0.8g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>150 g</b>
Valoare energetica	1236kj / 295.42 kcal	1854kj / 443.13 kcal
Grasimi	10.45 g	15.67 g
din care acizi grași saturați	2.07 g	3.11 g
Glucide	36.22 g	54.33 g
din care zaharuri	7.72 g	11.58 g
Fibre	2.88 g	4.32 g
Proteine	13.67 g	20.5 g
Sare	1.6 g	2.41 g

## 96. Pad thai

### INGREDIENTE

Piept de pui 255.9g, Taietei de orez 170.6g, Ulei floarea soarelui 127.9g, Morcovi 127.9g, Ardei gras 127.9g, Baby spanac 85.3g, **Unt de arahide** 42.6g, **Alune** 42.6g, Ghimbir 17g, **Chili** 1.7g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>1000 g</b>
Valoare energetica	1088kj / 260.13 kcal	10884kj / 2601.3 kcal
Grasimi	20.43 g	204.37 g
din care saturate	2.17 g	21.73 g
Glucide	9.81 g	98.17 g
din care zaharuri	1.59 g	15.97 g
Fibre	1.21 g	12.15 g
Proteine	9.94 g	99.46 g
Sare	0.01 g	0.17 g

## 97. Papricaș de pui

### INGREDIENTE

Pulpa de pui cu piele cruda 144.7g, Ceapa 28.9g, Morcovi 23.2g, **Smantana** 25% 14.5g, Ardei gras 11.6g, Pasta de tomate 11.6g, Ulei floarea soarelui 4.3g, Usturoi 3.5g, Patrunjel verde 2.9g, Sare de masa 2.3g, **Knorr delikat** (monoglutamat de sodiu, inozinat de sodiu, guanilat de sodiu, riboflavină) 1.7g, Boia dulce 0.6g, Piper negru 0.2g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>250 g</b>
Valoare energetica	1242kj / 296.96 kcal	3106kj / 742.4 kcal
Grasimi	21.66 g	54.15 g
din care acizi grași saturați	4.73 g	11.82 g
Glucide	7.23 g	18.08 g
din care zaharuri	1.87 g	4.69 g
Fibre	1.23 g	3.08 g
Proteine	17.92 g	44.8 g
Sare	1.7 g	4.24 g

## 98. Păstrăv la grătar

### INGREDIENTE

**Păstrăv eviscerat** 1656.5g, Lamaie 220.9g, Ulei floarea soarelui 110.4g, Sare de masa 11g, Piper negru 1.1g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>2000 g</b>
Valoare energetica	1455kj / 347.86 kcal	29109kj / 6957.1 kcal
Grasimi	16.66 g	333.27 g
din care acizi grași saturați	2.75 g	55.02 g
Glucide	1.86 g	37.3 g
din care zaharuri	0.5 g	10.01 g
Fibre	0.59 g	11.73 g
Proteine	34.58 g	691.62 g
Sare	1.24 g	24.81 g

## 99. Penne cu legume

### INGREDIENTE

Ciuperci champignon 878.4g, Ardei gras 878.4g, Paste Penne 878.4g, Ulei floarea soarelui 175.6g, Patrunjel verde 87.8g, **Delikat legume** (monoglutamat de sodiu, inozinat de sodiu, guanilat de sodiu, riboflavină) 52.7g, Sare de masa 43.9g, Piper negru 4.3g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>3000 g</b>
Valoare energetica	833kj / 199.02 kcal	24982kj / 5970.75 kcal
Grasimi	7.54 g	226.38 g
din care saturate	0.8 g	24.15 g
Glucide	28.95 g	868.56 g
din care zaharuri	1.59 g	47.93 g
Fibre	1.45 g	43.62 g
Proteine	5.45 g	163.57 g
Sare	1.67 g	50.12 g

## 100. Penne gratinate cu spanac

### INGREDIENTE

Lapte de consum 1.8% 727.8g, Spanac congelat 727.8g, **Paste fainoase** 545.9g, **Smantana 25%** 327.5g, **Branza Gouda** 218.3g, **Ou crud** 174.7g, **Faina alba** 109.2g, **Unt 80%** 72.8g, Sare de masa 36.4g, Usturoi 36.4g, **Delikat legume** (monoglutamat de sodiu, inozinat de sodiu, guanilat de sodiu, riboflavină) 21.8g, Piper negru 1.5g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>3000 g</b>
Valoare energetica	1034kj / 247.23 kcal	31033kj / 7417 kcal
Grasimi	10.94 g	328.35 g
din care acizi grași saturați	4.05 g	121.55 g
Glucide	26.78 g	803.49 g
din care zaharuri	1.73 g	52 g
Fibre	1.28 g	38.53 g
Proteine	10.45 g	313.62 g
Sare	1.88 g	56.43 g

## 101. Penne siciliene

### INGREDIENTE

Lapte de consum 1.8% 709.4g, Paste Penne 532g, Piept de pui - fara piele 354.7g, Smantana 25% 319.2g, Branza Gouda 212.8g, Ou crud 170.3g, Ceapa 141.9g, Ardei gras 141.9g, Morcovi 113.5g, Faina alba 106.4g, Unt 80% 70.9g, Sare de masa 53.2g, Usturoi 35.5g, Knorr delikat (monoglutamat de sodiu, inozinat de sodiu, guanilat de sodiu, riboflavină) 21.3g, Busuioc verde 12.8g, Piper negru 2.8g, Oregano 1.4g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	100g	3000 g
Valoare energetica	1094kj / 261.41 kcal	32812kj / 7842.18 kcal
Grasimi	11.38 g	341.25 g
din care acizi grași saturați	4.09 g	122.67 g
Glucide	27.29 g	818.6 g
din care zaharuri	2.26 g	67.87 g
Fibre	0.47 g	14.2 g
Proteine	12.94 g	388.3 g
Sare	2.69 g	80.8 g

## 102. Piept de pui chinezesc

### INGREDIENTE

Piept de pui - fara piele 842.1g, Morcovi 300.8g, Telina 240.6g, Ardei gras 180.5g, Sos chili (guma xantan, acid citric) 150.4g, Sirop de porumb 150.4g, Ulei floarea soarelui 120.3g, Sare de masa 12g, Piper negru 1.8g, Seminte de susan 1.2g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	100g	2000 g
Valoare energetica	1031kj / 246.38 kcal	20617kj / 4927.61 kcal
Grasimi	12.15 g	243.05 g
din care acizi grași saturați	1.54 g	30.82 g
Glucide	16.8 g	336.09 g
din care zaharuri	14.06 g	281.28 g
Fibre	1.7 g	34.05 g
Proteine	16.57 g	331.39 g
Sare	1.98 g	39.55 g

### 103. Piept de pui cu curry

#### INGREDIENTE

Piept de pui - fara piele 10000g, Apa 750ml, Curry 250g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>11000 g</b>
Valoare energetica	487kj / 116.48 kcal	53608kj / 12812.5 kcal
Grasimi	2.7 g	296.5 g
din care acizi grași saturați	0.56 g	61.5 g
Glucide	1.32 g	145.25 g
din care zaharuri	0.06 g	7 g
Fibre	0.75 g	83 g
Proteine	20.74 g	2281.75 g
Sare	0.04 g	4.63 g

### 104. Piept de pui cu smântână și ciuperci

#### INGREDIENTE

**Smântână pentru gătit** 32% 223.1g, Ciuperci champignon 223.1g, Ceapa 89.2g, **Faina alba** 66.9g, Ulei floarea soarelui 44.6g, Patrunjel verde 22.3g, Sare de masa 13.4g, Piper alb 8.9g, **Knorr delikat** (monoglutat de sodiu, inozinat de sodiu, guanilat de sodiu, riboflavină) 8.9g

Piept de pui macerat pt piept cu sos 1249.4g: Piept de pui - fara piele 1236.5g, Sare de masa 11.8g, Piper negru 1.2g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>1950 g</b>
Valoare energetica	1470kj / 351.24 kcal	28657kj / 6849.12 kcal
Grasimi	17.55 g	342.27 g
din care acizi grași saturați	6.83 g	133.16 g
Glucide	9.96 g	194.18 g
din care zaharuri	1.56 g	30.38 g
Fibre	1.13 g	22.02 g
Proteine	36.26 g	706.98 g
Sare	3.06 g	59.74 g

## 105. Piept de pui cu sos de cașcaval

### INGREDIENTE

**Smântână pentru gătit** 32% 233.8g, **Brazna Gouda** 140.3g, Ceapa 93.5g, **Faina alba** 70.1g, Ulei floarea soarelui 46.8g, Patrunjel verde 23.4g, Sare de masa 14g, Piper negru 9.4g, **Delikat legume** (monoglutamat de sodiu, inozinat de sodiu, guanilat de sodiu, riboflavină) 9.4g

Piept de pui macerat pt piept cu sos 1309.4g: Piept de pui - fara piele 1295.8g, Sare de masa 12.3g, Piper negru 1.2g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>1950 g</b>
Valoare energetica	1658kj / 396.16 kcal	32322kj / 7725.14 kcal
Grasimi	21.44 g	418.01 g
din care acizi grași saturați	9.58 g	186.74 g
Glucide	8.85 g	172.62 g
din care zaharuri	1.01 g	19.6 g
Fibre	0.57 g	11.08 g
Proteine	39.7 g	774.1 g
Sare	3.29 g	64.22 g

## 106. Piept de pui imperial

### INGREDIENTE

Piept de pui - fara piele 607.1g, Ciuperci champignon 253g, **Branza Gouda** 151.8g, Sunca Praga (ascorbat de sodiu, caragenan, glutamat monosodic, nitrit de sodiu, carmin) 101.2g, Ulei floarea soarelui 75.9g, Sare de masa 10.1g, Piper negru 1g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>1200 g</b>
Valoare energetica	1447kj / 345.76 kcal	17360kj / 4149.1 kcal
Grasimi	22.2 g	266.41 g
din care acizi grași saturați	6.68 g	80.14 g
Glucide	2.62 g	31.5 g
din care zaharuri	1.09 g	13.11 g
Fibre	0.96 g	11.53 g
Proteine	32.8 g	393.62 g
Sare	2.54 g	30.51 g

## 107. Piept de pui la grătar

### INGREDIENTE

Ulei de palmier 37.3g

Piept de pui macerat (produs crud) (citrant de sodiu, acetat de sodiu, ascorbat de sodiu) 7462.7g: Piept de pui - fara piele 7330.7g, Sare de masa 95.3g, Piper negru 14.7g, Usturoi 14.7g, Boia dulce 7.3g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>7500 g</b>
Valoare energetica	700kj / 167.36 kcal	52516kj / 12551.7 kcal
Grasimi	4.19 g	314.06 g
din care acizi grași saturați	1.08 g	81.08 g
Glucide	0.34 g	25.13 g
din care zaharuri	0.02 g	1.35 g
Fibre	0.13 g	9.44 g
Proteine	30.07 g	2254.96 g
Sare	1.79 g	134.52 g

## 108. Piept de pui macerat pt piept cu sos

### INGREDIENTE

Piept de pui - fara piele 989.6g, Sare de masa 9.4g, Piper negru 0.9g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>1000 g</b>
Valoare energetica	528kj / 126.26 kcal	5283kj / 1262.55 kcal
Grasimi	2.75 g	27.54 g
din care acizi grași saturați	0.59 g	5.89 g
Glucide	0.06 g	0.65 g
din care zaharuri	0 g	0.01 g
Fibre	0.03 g	0.26 g
Proteine	23.64 g	236.36 g
Sare	1.05 g	10.47 g

## 109. Piept de pui macerat(produs crud)

### INGREDIENTE

Piept de pui - fara piele (citrata de sodiu, acetat de sodiu, ascorbat de sodiu) 9823.2g, Sare de masa 127.7g, Piper negru 19.6g, Usturoi 19.6g, Boia dulce 9.8g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>1000 g</b>
Valoare energetica	507kj / 121.1 kcal	50667kj / 12109.7 kcal
Grasimi	2.64 g	264.06 g
din care acizi grași saturați	0.56 g	56.43 g
Glucide	0.25 g	25.13 g
din care zaharuri	0.01 g	1.35 g
Fibre	0.09 g	9.44 g
Proteine	22.55 g	2254.96 g
Sare	1.35 g	134.52 g

## 110. Piept de pui pane cu fulgi de porumb

### INGREDIENTE

Piept de pui - fara piele 547.9g, **Faina alba** 109.5g, **Pesmet** 109.5g, Fulgi de porumb 109.5g, **Ou crud** 98.6g, Ulei de palmier 16.4g, Sare de masa 5.4g, Piper negru 2.7g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>1000 g</b>
Valoare energetica	1632kj / 389.96 kcal	16316kj / 3899.62 kcal
Grasimi	7.94 g	79.47 g
din care saturate	2.64 g	26.45 g
Glucide	48.05 g	480.53 g
din care zaharuri	1.66 g	16.69 g
Fibre	1.39 g	13.92 g
Proteine	30.61 g	306.15 g
Sare	1.26 g	12.68 g



## 111. Piure de cartofi

### INGREDIENTE

Cartofi albi 2000g, **Lapte de consum 1.8%** 666.6g, **Unt 80%** 133.3g, Sare de masa 133.3g, Patrunjel verde 66.6g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>3000 g</b>
Valoare energetica	561kj / 134.13 kcal	16836kj / 4024 kcal
Grasimi	6.06 g	181.8 g
din care saturate	3.55 g	106.7 g
Glucide	17.44 g	523.2 g
din care zaharuri	2.68 g	80.4 g
Fibre	2.51 g	75.3 g
Proteine	2.89 g	86.8 g
Sare	6.7 g	201.13 g

## 112. Piure de spanac

### INGREDIENTE

**Lapte de consum 1.8%** 2020.2g, Spanac congelat 673.4g, **Unt 80%** 134.7g, **Faina alba** 101g, Sare de masa 33.7g, Usturoi 33.7g, Piper negru 3.4g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>3000 g</b>
Valoare energetica	547kj / 130.81 kcal	16419kj / 3924.25 kcal
Grasimi	7.5 g	224.91 g
din care acizi grași saturați	4.27 g	128.09 g
Glucide	10.59 g	317.79 g
din care zaharuri	4.68 g	140.53 g
Fibre	1.31 g	39.32 g
Proteine	5.22 g	156.6 g
Sare	1.76 g	52.78 g

### 113. Prăjitură cu mere

#### INGREDIENTE

Mere 71.9g, **Faina alba** 18g, Zahar tos 9g, **Margarina original pentru prajituri** (mono si digliceride ale acizilor grasi, acid scorbic, acid citric, beta-caroten) 9g, **Ou crud** 5.4g, Lamaie 3.6g, Zahar pudra 1.8g, Zahar vanilat 0.6g, Bicarbonat de sodiu 0.4g, Scortisoara macinata 0.3g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>120 g</b>
Valoare energetica	2206kj / 527.35 kcal	2648kj / 632.82 kcal
Grasimi	16.09 g	19.31 g
din care acizi grași saturați	7.38 g	8.86 g
Glucide	91.94 g	110.33 g
din care zaharuri	46.47 g	55.77 g
Fibre	5.07 g	6.09 g
Proteine	7.2 g	8.64 g
Sare	0.02 g	0.03 g

### 114. Praz cu măsline și roșii cherry

#### INGREDIENTE

Praz 495.7g, Rosii cherry 247.8g, Pasta de tomate 123.9g, Ulei de masline extra virgin 49.5g, Masline negre fara samburi 49.5g, Busuioc 17.3g, Sare de masa 14.8g, Piper negru 0.9g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>1000 g</b>
Valoare energetica	804kj / 192.11 kcal	8038kj / 1921.13 kcal
Grasimi	11.22 g	112.28 g
din care saturate	1.66 g	16.63 g
Glucide	20.28 g	202.81 g
din care zaharuri	3.92 g	39.21 g
Fibre	2.55 g	25.59 g
Proteine	3.68 g	36.82 g
Sare	3.3 g	33 g

## 115. Pulpe de pui barbeque

### INGREDIENTE

Bacon 191.7g, **Sos chili** (guma xantan, acid citric) 95.8g, Sirop de porumb 95.8g, Sos Worcester 14.4g  
Pulpe de pui barbeque (marinate) 1102.2g: Pulpe de pui inferioare, cu piele 1075.6g, Usturoi 17.2g, Sare de masa 8.6g, Piper negru 0.9g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>1500 g</b>
Valoare energetica	1574kj / 376.11 kcal	23604kj / 5641.6 kcal
Grasimi	17.48 g	262.15 g
din care acizi grași saturați	5.7 g	85.55 g
Glucide	16.42 g	246.26 g
din care zaharuri	10.33 g	154.91 g
Fibre	0.3 g	4.53 g
Proteine	38.04 g	570.57 g
Sare	1.58 g	23.76 g

## 116. Pulpe de pui barbeque(marinate)

### INGREDIENTE

Pulpe de pui inferioare, cu piele 2244.3g, Usturoi 35.9g, Sare de masa 18g, Piper negru 1.8g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>2300 g</b>
Valoare energetica	698kj / 166.94 kcal	16065kj / 3839.7 kcal
Grasimi	9.07 g	208.52 g
din care acizi grași saturați	3.72 g	85.55 g
Glucide	1.14 g	26.25 g
din care zaharuri	0.13 g	2.91 g
Fibre	0.06 g	1.33 g
Proteine	20.21 g	464.78 g
Sare	1.03 g	23.76 g

## 117. Pulpe de pui dezosate la grătar

### INGREDIENTE

Pulpe de pui dezosate marinate 6500g: Pulpe superioare dezosate 6393.4g, Sare de masa 56.4g, Gyros condiment 25.1g, Usturoi 12.5g, Piper negru 6.3g, Boia dulce 6.3g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>6500 g</b>
Valoare energetica	984kj / 235.08 kcal	63933kj / 15280.32 kcal
Grasimi	12.32 g	800.64 g
din care acizi grași saturați	0.01 g	0.74 g
Glucide	0.87 g	56.26 g
din care zaharuri	0.12 g	8.12 g
Fibre	0.24 g	15.67 g
Proteine	29.69 g	1930.07 g
Sare	1.44 g	93.69 g

## 118. Pulpe de pui dezosate marinate

### INGREDIENTE

Pulpe superioare dezosate 9836.1g, Sare de masa 86.8g, Usturoi 19.3g, Piper negru 9.6g, Boia dulce 9.6g Gyros condiment 38.6g: Boia dulce 9.9g, Usturoi praf 9.9g, Boia de ardei iute 6.6g, Coriandru uscat 3.3g, Chimen Macinat 3.3g, Cimbru uscat 3.3g, Oregano 1.6g, Scortisoara macinata 0.7g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>10000 g</b>
Valoare energetica	615kj / 146.93 kcal	61474kj / 14692.62 kcal
Grasimi	7.7 g	769.85 g
din care acizi grași saturați	0.01 g	0.71 g
Glucide	0.54 g	54.1 g
din care zaharuri	0.08 g	7.81 g
Fibre	0.15 g	15.07 g
Proteine	18.56 g	1855.84 g
Sare	0.9 g	90.09 g

## 119. Pulpe și piept de pui cu sos coreean

### INGREDIENTE

Piept de pui - fara piele 349.4g, Pulpe superioare dezosate 349.4g, Amidon 174.7g, Sirop de porumb 174.7g, Ulei floarea soarelui 87.4g, **Faina tempura** 87.4g, Ketchup 82.1g, **Sos chili** (guma xantan, acid citric) 43.7g, **Alune crude** 43.7g, **Ou crud** 26.2g, Usturoi 21.8g, **Sos Gochujang** 21.8g, Ulei de palmier 17.5g, Sare de masa 8.7g, **Sos de soia** (sucraloza, benzoat de sodiu) 8.7g, Gochugaru powder 2.2g, Piper negru 0.4g

De completat date pentru faina tempura/ gochugaru si gochujang

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>1500 g</b>
Valoare energetica	2460kj / 587.92 kcal	36898kj / 8818.85 kcal
Grasimi	26.29 g	394.41 g
din care acizi grași saturați	3.74 g	56.12 g
Glucide	61.11 g	916.7 g
din care zaharuri	21.82 g	327.23 g
Fibre	0.24 g	3.63 g
Proteine	25.14 g	377.11 g
Sare	1.66 g	24.96 g

## 120. Salată de ardei copti

### INGREDIENTE

Ardei capia/kapia 127g, Otet alimentar 12.7g, Ulei floarea soarelui 12.7g, Masline negre 6.4g, Salata verde 6.4g, Zahar tos 3.2g, Sare de masa 1.6g, Piper negru 0.1g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>170 g</b>
Valoare energetica	625kj / 149.45 kcal	1063kj / 254.06 kcal
Grasimi	11.82 g	20.09 g
din care acizi grași saturați	0.24 g	0.4 g
Glucide	10.64 g	18.08 g
din care zaharuri	7.95 g	13.52 g
Fibre	2.58 g	4.38 g
Proteine	1.31 g	2.22 g
Sare	1.48 g	2.51 g

## 121. Salată de ciuperci

### INGREDIENTE

Ciuperci champignon 105.6g, **Smantana** 25% 13.2g, Ulei floarea soarelui - Untdelemn de la Bunica 10.6g, **Ou crud** 9.5g, **Mustar** (guma xantan, betacaroten) 6.6g, Usturoi 4g, Sare de masa 0.5g, Piper negru 0.1g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>150 g</b>
Valoare energetica	920kj / 219.79 kcal	1379kj / 329.68 kcal
Grasimi	18.59 g	27.89 g
din care acizi grași saturați	0.53 g	0.8 g
Glucide	9.57 g	14.36 g
din care zaharuri	3.24 g	4.86 g
Fibre	3.34 g	5.02 g
Proteine	5.64 g	8.46 g
Sare	0.79 g	1.18 g

## 122. Salată de sfeclă cu hrean

### INGREDIENTE

Salata de sfecla rosie 125.1g, Hrean 14.9g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>140 g</b>
Valoare energetica	171kj / 40.98 kcal	240kj / 57.37 kcal
Grasimi	0 g	0 g
din care acizi grași saturați	0.01 g	0.02 g
Glucide	8.65 g	12.11 g
din care zaharuri	6.35 g	8.89 g
Fibre	0.39 g	0.55 g
Proteine	1.93 g	2.71 g
Sare	0.04 g	0.05 g

### 123. Salată de varză cu ardei gras

#### INGREDIENTE

Varza 123g, Ardei gras 9.2g, Masline negre 6.1g, Ulei floarea soarelui 6.1g, Otet alimentar 4.6g, Sare de masa 0.9g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>150 g</b>
Valoare energetica	414kj / 99.03 kcal	622kj / 148.55 kcal
Grasimi	6.99 g	10.49 g
din care acizi grași saturați	0.01 g	0.02 g
Glucide	8.61 g	12.92 g
din care zaharuri	4.51 g	6.76 g
Fibre	3.5 g	5.26 g
Proteine	1.85 g	2.78 g
Sare	1.02 g	1.54 g

### 124. Salată de varză cu castraveți

#### INGREDIENTE

Varza 80.5g, Castraveti 40.2g, Otet alimentar 8g, Ardei gras 8g, Ulei de floarea soarelui pentru gatit si salate 8g, Masline negre 4g, Sare de masa 1g, Piper negru 0.1g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>150 g</b>
Valoare energetica	738kj / 176.41 kcal	1107kj / 264.61 kcal
Grasimi	14.28 g	21.43 g
din care acizi grași saturați	0.03 g	0.05 g
Glucide	11.27 g	16.91 g
din care zaharuri	5.7 g	8.55 g
Fibre	3.93 g	5.89 g
Proteine	2.33 g	3.49 g
Sare	1.69 g	2.54 g

## 125. Salată de varză cu morcov

### INGREDIENTE

Varza 123g, Morcovi 9.2g, Masline negre 6.1g, Ulei floarea soarelui 6.1g, Otet alimentar 4.6g, Sare de masa 0.9g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>150 g</b>
Valoare energetica	423kj / 101.13 kcal	635kj / 151.7 kcal
Grasimi	6.99 g	10.49 g
din care acizi grași saturați	0 g	0 g
Glucide	9.11 g	13.67 g
din care zaharuri	4.74 g	7.11 g
Fibre	3.61 g	5.42 g
Proteine	1.85 g	2.78 g
Sare	1.03 g	1.55 g

## 126. Salată de varză cu roșii

### INGREDIENTE

Varza 121.2g, Rosii 12.1g, Masline negre 6.1g, Ulei floarea soarelui 6.1g, Otet alimentar 4.5g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>150 g</b>
Valoare energetica	436kj / 104.3 kcal	655kj / 156.45 kcal
Grasimi	7.54 g	11.31 g
din care acizi grași saturați	0.73 g	1.1 g
Glucide	8.67 g	13.01 g
din care zaharuri	4.61 g	6.92 g
Fibre	3.49 g	5.24 g
Proteine	1.88 g	2.82 g
Sare	0.02 g	0.04 g



## 127. Salată grecească

### INGREDIENTE

Rosii 89.3g, Castraveti 89.3g, Ardei gras 44.7g, **Telemea de vaca** 26.8g, Lamaie 17.9g, Ulei de masline extra virgin 13.4g, Salata verde 8.9g, Masline negre 8.9g, Oregano 0.7g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>300 g</b>
Valoare energetica	377kj / 90.12 kcal	1131kj / 270.35 kcal
Grasimi	7.19 g	21.57 g
din care acizi grași saturați	0.73 g	2.2 g
Glucide	4.37 g	13.1 g
din care zaharuri	2.04 g	6.12 g
Fibre	1.19 g	3.58 g
Proteine	2.78 g	8.33 g
Sare	0 g	0.01 g

## 128. Salată mixtă

### INGREDIENTE

Rosii 95.2g, Castraveti 95.2g, Ardei gras 47.6g, Salata verde 28.6g, Lamaie 19g, Ulei floarea soarelui 14.3g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>300 g</b>
Valoare energetica	248kj / 59.25 kcal	744kj / 177.75 kcal
Grasimi	4.78 g	14.34 g
din care acizi grași saturați	0.03 g	0.08 g
Glucide	4.21 g	12.62 g
din care zaharuri	2.11 g	6.33 g
Fibre	1.17 g	3.5 g
Proteine	0.86 g	2.58 g
Sare	0.01 g	0.02 g

## 129. Sarmale cu carne de porc și varză murată

### INGREDIENTE

Varza acra murata 155g, Fleica de porc 25.8g, Ceapa 15.5g, Costita afumata 12.9g, Ulei floarea soarelui 10.3g, Rosii 10.3g, Suc de rosii 10.3g, Orez prefierat 10.3g, **Smantana** 25% 10.3g, Carne de vita pentru gulaș 7.8g, Pasta de tomate 5.2g, Marar 2.6g, Sare de masa 1.6g, **Knorr delikat** (monoglutamat de sodiu, inozinat de sodiu, guanilat de sodiu, riboflavină) 1.6g, Piper negru 0.3g, Cimbru uscat 0.1g, Boia dulce 0.1g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>280 g</b>
Valoare energetica	812kj / 193.98 kcal	2273kj / 543.15 kcal
Grasimi	12.01 g	33.64 g
din care acizi grași saturați	1.78 g	4.98 g
Glucide	12.44 g	34.82 g
din care zaharuri	2.63 g	7.35 g
Fibre	3.07 g	8.59 g
Proteine	9.12 g	25.54 g
Sare	1.52 g	4.24 g

## 130. Sarmale cu ciolan

### INGREDIENTE

Varza 167.8g, Fleica de porc 21.9g, Ceapa 14.6g, Ciolan dezosat afumat 14.6g, Rosii 10.9g, Ulei floarea soarelui 7.3g, Suc de rosii 7.3g, Orez prefierat 7.3g, **Smantana** 25% 7.3g, Carne de vita pentru gulaș 7.3g, Pasta de tomate 6.6g, Marar 1.8g, Boia dulce 1.5g, Sare de masa 1.1g, **Knorr delikat** (monoglutamat de sodiu, inozinat de sodiu, guanilat de sodiu, riboflavină) 1.1g, Piper negru 1.1g, Cimbru verde 0.7g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>280 g</b>
Valoare energetica	1023kj / 244.53 kcal	2865kj / 684.68 kcal
Grasimi	13.62 g	38.13 g
din care acizi grași saturați	1.37 g	3.85 g
Glucide	20.91 g	58.56 g
din care zaharuri	6.35 g	17.77 g
Fibre	5.49 g	15.38 g
Proteine	11.95 g	33.45 g
Sare	1.11 g	3.11 g

### 131. Sarmale cu ciuperci

#### INGREDIENTE

Varza acra murata 230.3g, Ciuperci champignon 53.5g, Ceapa 16g, Orez prefierat 16g, Rosii 16g, Morcovi 12.8g, Ulei floarea soarelui 10.7g, Ardei gras 8g, Pasta de tomate 5.3g, Suc de rosii 5.3g, Sare de masa 1.6g, Marar proaspat 1.6g, **Delikat legume** (monoglutamat de sodiu, inozinat de sodiu, guanilat de sodiu, riboflavină) 1.6g, Piper negru 0.2g, Boia dulce 0.2g, Cimbru uscat 0.2g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>380 g</b>
Valoare energetica	495kj / 118.38 kcal	1882kj / 449.84 kcal
Grasimi	5.78 g	21.97 g
din care saturate	0.63 g	2.42 g
Glucide	14.13 g	53.71 g
din care zaharuri	3.61 g	13.74 g
Fibre	4.1 g	15.6 g
Proteine	2.94 g	11.2 g
Sare	1.14 g	4.35 g

### 132. Scăriță creață cu sos de caise și curry

#### INGREDIENTE

Gem de caise 620.1g, Lamaie 223.5g, Caise 55.9g, **Curry** 14g  
Scăriță creață marinată (produs crud) 5586.6g: Coasta de porc 5487.8g, Sare de masa 43.9g, Piper negru 16.5g, Usturoi 16.5g, Zahar tos 16.5g, Boia dulce 5.5g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>6500 g</b>
Valoare energetica	1552kj / 370.99 kcal	100893kj / 24114.11 kcal
Grasimi	18.96 g	1232.2 g
din care acizi grași saturați	0.02 g	1.14 g
Glucide	13.74 g	892.99 g
din care zaharuri	8.26 g	536.62 g
Fibre	0.59 g	38.49 g
Proteine	35.07 g	2279.75 g
Sare	1.38 g	89.38 g

### 133. Scăriță creață marinată (produs crud)

#### INGREDIENTE

Coasta de porc 8840.9g, Sare de masa 70.7g, Piper negru 26.5g, Usturoi 26.5g, Zahar tos 26.5g, Boia dulce 8.8g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>9000 g</b>
Valoare energetica	877kj / 209.62 kcal	78936kj / 18866.2 kcal
Grasimi	12.25 g	1102.44 g
din care acizi grași saturați	0.01 g	0.53 g
Glucide	1.17 g	104.88 g
din care zaharuri	0.35 g	31.48 g
Fibre	0.14 g	12.29 g
Proteine	22.63 g	2036.7 g
Sare	0.89 g	80.02 g

### 134. Șnițel vegetarian

#### INGREDIENTE

Cartofi albi 786.4g, **Pesmet** 262.1g, **Telina** 262.1g, Mazare congelata 262.1g, Morcovi 209.7g, **Faina alba** 131.1g, Ulei floarea soarelui 26.2g, Patrunjel verde 26.2g, Sare de masa 15.7g, **Knorr delikat** (monoglutamat de sodiu, inozinat de sodiu, guanilat de sodiu, riboflavină) 15.7g, Piper negru 2.6g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>2000 g</b>
Valoare energetica	1016kj / 242.79 kcal	20316kj / 4855.75 kcal
Grasimi	3.15 g	62.92 g
din care acizi grași saturați	0.6 g	12.02 g
Glucide	46.7 g	934.05 g
din care zaharuri	3.72 g	74.39 g
Fibre	4.03 g	80.67 g
Proteine	7.28 g	145.56 g
Sare	1.73 g	34.61 g

### 135. Stifado de porc

#### INGREDIENTE

Pulpa de porc 538.3g, Ceapa 179.4g, Ardei gras 179.4g, Pasta de tomate 107.7g, Vin alb de masa 68.2g, Ceapa argintie murata 35.9g, Ulei floarea soarelui 26.9g, Patrunjel verde 26.9g, Usturoi 17.9g, Sare de masa 10.8g, Boia dulce 3.6g, Nucsoara 2.5g, Chimen seminte 1.8g, Piper negru 0.7g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>1200 g</b>
Valoare energetica	1934kj / 462.14 kcal	23203kj / 5545.7 kcal
Grasimi	33.47 g	401.69 g
din care acizi grași saturați	0.91 g	10.94 g
Glucide	14.15 g	169.78 g
din care zaharuri	3.1 g	37.25 g
Fibre	2.34 g	28.11 g
Proteine	25.4 g	304.74 g
Sare	2.51 g	30.08 g

### 136. Stifado de vacuță

#### INGREDIENTE

Carne de vita pentru gulaș 538.3g, Ceapa 179.4g, Ardei gras 179.4g, Pasta de tomate 107.7g, Vin alb de masa 68.2g, Ceapa argintie murata 35.9g, Ulei floarea soarelui 26.9g, Patrunjel verde 26.9g, Usturoi 17.9g, Sare de masa 10.8g, Boia dulce 3.6g, Nucsoara 2.5g, Chimen seminte 1.8g, Piper negru 0.7g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>1200 g</b>
Valoare energetica	1112kj / 265.89 kcal	13350kj / 3190.7 kcal
Grasimi	9.35 g	112.19 g
din care acizi grași saturați	2.04 g	24.44 g
Glucide	14.77 g	177.28 g
din care zaharuri	3.35 g	40.25 g
Fibre	2.59 g	31.11 g
Proteine	29.14 g	349.74 g
Sare	2.63 g	31.58 g

### 137. Supă cremă de ardei copti

#### INGREDIENTE

Ardei gras 214.5g, Cartofi albi 71.5g, **Smântână pentru gătit 32%** 71.5g, **Unt 80%** 14.3g, **Delikat legume** (monoglutamat de sodiu, inozinat de sodiu, guanilat de sodiu, riboflavină) 11.4g, Usturoi 7.1g, Busuioc verde 5g, Sare de masa 4.2g, Piper negru 0.2g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>370 g</b>
Valoare energetica	342kj / 81.82 kcal	1267kj / 302.74 kcal
Grasimi	6.6 g	24.42 g
din care saturate	4.18 g	15.46 g
Glucide	4.97 g	18.42 g
din care zaharuri	1.48 g	5.49 g
Fibre	1.11 g	4.11 g
Proteine	1.08 g	4.02 g
Sare	0.82 g	3.04 g

### 138. Supă cremă de cartofi dulci

#### INGREDIENTE

Apa 134.9ml, Cartofi dulci 100g, Cartofi albi 50g, **Smântână pentru gătit 32%** 50g, Ceapa 20g, **Unt 80%** 10g, Sare de masa 2.5g, Ghimbir 2.5g, Piper negru 0.1g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>370 g</b>
Valoare energetica	404kj / 96.54 kcal	1494kj / 357.18 kcal
Grasimi	6.54 g	24.19 g
din care acizi grași saturați	4.14 g	15.32 g
Glucide	8.56 g	31.66 g
din care zaharuri	2.42 g	8.96 g
Fibre	1.25 g	4.62 g
Proteine	1.07 g	3.95 g
Sare	0.7 g	2.6 g

### 139. Supă cremă de ciuperci

#### INGREDIENTE

Apa 105.7ml, Ciuperci champignon 100g, Cartofi albi 50g, **Smântână pentru gătit 32%** 50g, Piept de porc 30g, **Unt 80%** 10g, Vin alb de masa 9.4g, **Knorr delikat** (monoglutamat de sodiu, inozinat de sodiu, guanilat de sodiu, riboflavină) 6.7g, Usturoi 5g, Sare de masa 3g, Piper negru 0.2g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>370 g</b>
Valoare energetica	458kj / 109.37 kcal	1693kj / 404.68 kcal
Grasimi	8.79 g	32.52 g
din care acizi grași saturați	4.99 g	18.47 g
Glucide	4.73 g	17.51 g
din care zaharuri	1.06 g	3.93 g
Fibre	0.96 g	3.55 g
Proteine	2.84 g	10.5 g
Sare	1 g	3.69 g

### 140. Supă cremă de dovleac cu parfum de curry

#### INGREDIENTE

Cartofi albi 123.1g, Dovleac crud 92.3g, **Smântână pentru gătit 32%** 76.9g, **Seminte de dovleac** 46.1g, Ceapa 30.7g, **Unt 80%** 15.3g, Sare de masa 7.6g, **Delikat Legume** (monoglutamat de sodiu, inozinat de sodiu, guanilat de sodiu, riboflavină) 4.6g, **Curry** 1.9g, Piper negru 0.7g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>370 g</b>
Valoare energetica	364kj / 86.89 kcal	1345kj / 321.49 kcal
Grasimi	7.02 g	26 g
din care saturate	3.23 g	11.96 g
Glucide	4.43 g	16.39 g
din care zaharuri	0.69 g	2.56 g
Fibre	0.84 g	3.13 g
Proteine	2.32 g	8.61 g
Sare	1.24 g	4.61 g

## 141. Supă cremă de legume

### INGREDIENTE

Apa 195ml, Cartofi albi 53.3g, Morcovi 42.7g, **Smântână pentru gătit 32%** 33.3g, **Telina** 20g, Ceapa 13.3g, **Unt 80%** 6.7g, Sare de masa 3.3g, **Delikat Legume** (monoglutamat de sodiu, inozinat de sodiu, guanilat de sodiu, riboflavină) 2g, Piper negru 0.3g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>370 g</b>
Valoare energetica	245kj / 58.62 kcal	907kj / 216.88 kcal
Grasimi	4.38 g	16.21 g
din care acizi grași saturați	2.77 g	10.23 g
Glucide	4.29 g	15.86 g
din care zaharuri	1.23 g	4.55 g
Fibre	0.86 g	3.18 g
Proteine	0.69 g	2.55 g
Sare	1.26 g	4.66 g

## 142. Supă cremă de legume cu ciuperci

### INGREDIENTE

Apa 131.7ml, Ciuperci champignon 66.7g, Cartofi albi 53.3g, Morcovi 42.7g, **Smântână pentru gătit 32%** 33.3g, **Telina** 13.3g, Ceapa 13.3g, **Unt 80%** 6.7g, Sare de masa 3.3g, Usturoi 3.3g, **Knorr delikat** (monoglutamat de sodiu, inozinat de sodiu, guanilat de sodiu, riboflavină) 2g, Piper negru 0.3g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>370 g</b>
Valoare energetica	271kj / 64.66 kcal	1001kj / 239.24 kcal
Grasimi	4.47 g	16.55 g
din care acizi grași saturați	2.78 g	10.3 g
Glucide	5.43 g	20.09 g
din care zaharuri	1.52 g	5.61 g
Fibre	1.23 g	4.54 g
Proteine	1.13 g	4.19 g
Sare	0.92 g	3.41 g



### 143. Supă cremă de morcovi

#### INGREDIENTE

Apa 204.3ml, Morcovi 53.3g, Cartofi albi 53.3g, **Smântână pentru gătit 32%** 33.3g, Ceapa 13.3g, **Unt 80%** 6.7g, Sare de masa 3.3g, **Knorr delikat** (monoglutamat de sodiu, inozinat de sodiu, guanilat de sodiu, riboflavină) 2g, Piper negru 0.3g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>370 g</b>
Valoare energetica	247kj / 58.95 kcal	913kj / 218.12 kcal
Grasimi	4.38 g	16.2 g
din care acizi grași saturați	2.76 g	10.23 g
Glucide	4.4 g	16.28 g
din care zaharuri	1.18 g	4.37 g
Fibre	0.83 g	3.09 g
Proteine	0.68 g	2.51 g
Sare	0.92 g	3.4 g

### 144. Supă cremă de roșii

#### INGREDIENTE

Rosii 130g, Suc de rosii 97.5g, Rosii intregi decojite 52g, **Chifla simpla** 32.5g, Ceapa 26g, **Smântână pentru gătit 32%** 26g, **Unt 80%** 13g, Busuioc 9.1g, Usturoi 6.5g, Ulei de masline extra virgin 3.9g, Sare de masa 3.2g, Piper negru 0.1g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>370 g</b>
Valoare energetica	246kj / 58.81 kcal	910kj / 217.6 kcal
Grasimi	4.73 g	17.53 g
din care saturate	2.54 g	9.42 g
Glucide	3.52 g	13.02 g
din care zaharuri	1.05 g	3.91 g
Fibre	0.48 g	1.77 g
Proteine	0.92 g	3.41 g
Sare	0.68 g	2.52 g

## 145. Supă de cartofi cu chimin

### INGREDIENTE

Cartofi albi 190.9g, **Telina** 56.1g, Morcovi 35.9g, Ceapa 33.6g, Pasta de tomate 33.6g, Ardei gras 22.4g, Ulei floarea soarelui 8.4g, **Faina alba** 5.6g, Patrunjel verde 5.6g, Sare de masa 3.3g, **Delikat Legume** (monoglutamat de sodiu, inozinat de sodiu, guanilat de sodiu, riboflavină) 3.3g, Chimen seminte 0.5g, Piper negru 0.2g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>400 g</b>
Valoare energetica	286kj / 68.32 kcal	1143kj / 273.3 kcal
Grasimi	2.02 g	8.08 g
din care saturate	0.22 g	0.9 g
Glucide	11.25 g	45 g
din care zaharuri	1.64 g	6.56 g
Fibre	1.78 g	7.13 g
Proteine	1.63 g	6.54 g
Sare	1.24 g	4.96 g

## 146. Supă de cartofi cu tarhon

### INGREDIENTE

Cartofi albi 189.3g, **Telina** 55.6g, Morcovi 35.6g, Ceapa 33.4g, Pasta de tomate 33.4g, Ardei gras 22.2g, Ulei floarea soarelui 8.3g, **Faina alba** 5.5g, Patrunjel verde 5.5g, Tarhon frunze verzi 3.8g, Sare de masa 3.3g, **Delikat Legume** (monoglutamat de sodiu, inozinat de sodiu, guanilat de sodiu, riboflavină) 3.3g, Piper negru 0.2g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>400 g</b>
Valoare energetica	286kj / 68.33 kcal	1144kj / 273.35 kcal
Grasimi	2.01 g	8.04 g
din care saturate	0.22 g	0.9 g
Glucide	11.24 g	44.96 g
din care zaharuri	1.63 g	6.55 g
Fibre	1.73 g	6.94 g
Proteine	1.63 g	6.54 g
Sare	1.24 g	4.96 g

## 147. Supă de legume(post)

### INGREDIENTE

**Telina** 55g, **Morcovi** 44g, **Ceapa** 41.3g, **Cartofi albi** 41.3g, **Ardei gras** 27.5g, **Mazare congelata** 27.5g, **Fasole verde congelata** 27.5g, **Varza** 27.5g, **Dovlecel** 27.5g, **Rosii** 27.5g, **Pasta de tomate** 27.5g, **Ulei foarea soarelui** 10.3g, **Sare de masa** 4.1g, **Delikat Legume** (monoglutamat de sodiu, inozinat de sodiu, guanilat de sodiu, riboflavină) 4.1g, **Leustean** 2.7g, **Ardei iute** 2.7g, **Piper negru** 0.6g, **Patrunjel verde** 0.6g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	100g	400 g
Valoare energetica	191kj / 45.59 kcal	763kj / 182.38 kcal
Grasimi	2 g	8.02 g
din care saturate	0.21 g	0.87 g
Glucide	5.9 g	23.61 g
din care zaharuri	2.32 g	9.3 g
Fibre	1.26 g	5.05 g
Proteine	1.23 g	4.94 g
Sare	1.34 g	5.37 g

## 148. Supă de mazăre cu găluști și pui

### INGREDIENTE

**Apa** 84.4ml, **Piept de pui - fara piele** 67g, **Mazare congelata** 50g, **Smantana 25%** 40g, **Morcovi** 32g, **Ou crud** 24g, **Ardei gras** 20g, **Ceapa** 20g, **Telina** 20g, **Faina alba** 15g, **Ulei floarea soarelui** 7.5g, **Marar proaspat** 5g, **Lamaie** 5g, **Zahar tos** 4g, **Sare de masa** 3g, **Knorr delikat** (monoglutamat de sodiu, inozinat de sodiu, guanilat de sodiu, riboflavină) 3g, **Piper negru** 0.1g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	100g	400 g
Valoare energetica	452kj / 108.13 kcal	1810kj / 432.54 kcal
Grasimi	5.53 g	22.12 g
din care acizi grași saturați	0.5 g	1.98 g
Glucide	8.13 g	32.53 g
din care zaharuri	1.84 g	7.36 g
Fibre	0.52 g	2.06 g
Proteine	6.35 g	25.4 g
Sare	0.78 g	3.11 g

## 149. Supă de pui cu lăscuțe

### INGREDIENTE

Apa 231.5ml, Aripioare de pui 50g, Ceapa 30g, Morcovi 20g, Ulei floarea soarelui 20g, **Paste fainoase cu oua** 20g, Varza 10g, Ardei gras 5g, **Telina** 5g, Patrunjel radacina 5g, Sare de masa 1g, **Knorr delikat** (monoglutamat de sodiu, inozinat de sodiu, guanilat de sodiu, riboflavină) 1g, Patrunjel verde 1g, Piper negru 0.5g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>400 g</b>
Valoare energetica	379kj / 90.52 kcal	1515kj / 362.08 kcal
Grasimi	6.58 g	26.33 g
din care acizi grași saturați	1.08 g	4.31 g
Glucide	4.79 g	19.17 g
din care zaharuri	0.75 g	3.02 g
Fibre	0.56 g	2.24 g
Proteine	3.15 g	12.59 g
Sare	0.28 g	1.11 g

## 150. Supă gulaș cu vâcuță

### INGREDIENTE

Carne de vita pentru gulaș 64.6g, **Telina** 58.7g, Cartofi albi 58.7g, Morcovi 37.6g, Ceapa 35.2g, Pasta de tomate 35.2g, **Faina alba** 35.2g, Ardei gras 23.5g, **Ou crud** 21.1g, Ulei floarea soarelui 8.8g, Crema gulaș dulce (gumă de xantan, acid citric, sorbat de potasiu, metabisulfid de potasiu) 6.1g, Frunze de patrunjel 5.8g, Sare de masa 3.5g, Delikat Legume (monoglutamat de sodiu, inozinat de sodiu, guanilat de sodiu, riboflavin) 3.5g, Chimen seminte 1.7g, Piper negru 0.2g, Monoglutamat de sodiu, Ascorbat de sodiu

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>400 g</b>
Valoare energetica	389kj / 93.05 kcal	1557kj / 372.2 kcal
Grasimi	2.88 g	11.54 g
din care saturate	0.49 g	1.97 g
Glucide	11.61 g	46.47 g
din care zaharuri	1.39 g	5.59 g
Fibre	1.23 g	4.95 g
Proteine	5.3 g	21.21 g
Sare	1.4 g	5.62 g

## 151. Supă minestrone

### INGREDIENTE

Apa 180.3ml, Conopida congelata 35g, Gulie 30g, Dovlecel 25g, Cartofi albi 25g, Morcovi 24g, **Telina** 20g, Ceapa 20g, Mazare congelata 20g, Ulei de masline extra virgin 7.5g, **Parmezan ras** 5g, Sare de masa 3g, Delikat Legume (monoglutamat de sodiu, inozinat de sodiu, guanilat de sodiu, riboflavină) 3g, Busuioc verde 2g, Piper negru 0.2g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>400 g</b>
Valoare energetica	174kj / 41.65 kcal	697kj / 166.59 kcal
Grasimi	2.22 g	8.9 g
din care acizi grași saturați	0.52 g	2.08 g
Glucide	4.22 g	16.86 g
din care zaharuri	1.27 g	5.1 g
Fibre	0.85 g	3.41 g
Proteine	1.41 g	5.64 g
Sare	1.25 g	5.01 g

## 152. Tăiței cu nucă

### INGREDIENTE

**Paste Penne** 1531.8g, **Nuci** 707g, Zahar tos 353.5g, **Pesmet** 235.7g, Ulei floarea soarelui 117.8g, Sare de masa 35.3g, Zahar vanilat 18.9g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>3000 g</b>
Valoare energetica	1586kj / 379.12 kcal	47587kj / 11373.66 kcal
Grasimi	17.22 g	516.45 g
din care acizi grași saturați	1.67 g	50 g
Glucide	50.64 g	1519.26 g
din care zaharuri	10.92 g	327.7 g
Fibre	1.64 g	49.2 g
Proteine	9.14 g	274.15 g
Sare	1.05 g	31.48 g

### 153. Tăiței cu varză

#### INGREDIENTE

Varza 2220g, Taitei cuiburi 592g, Ulei floarea soarelui 111g, Sare de masa 74g, Piper negru 3g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>3000 g</b>
Valoare energetica	689kj / 164.74 kcal	20678kj / 4942.2 kcal
Grasimi	5.42 g	162.73 g
din care acizi grași saturați	0.6 g	18.14 g
Glucide	25.33 g	759.79 g
din care zaharuri	4 g	120.02 g
Fibre	3.15 g	94.46 g
Proteine	4.23 g	126.84 g
Sare	3.36 g	100.86 g

### 154. Tartă cu ciocolată amară

#### INGREDIENTE

Ou crud 21.1g, Faina alba 17.6g, Smântână pentru gătit 32% 17.6g, Lapte de consum 1.8% 17.6g, Unt 80% 8.8g, ciocolata 7g, Zahar tos 7g, Zahar pudra 1.8g, Menta proaspata 1.7g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>100 g</b>
Valoare energetica	1458kj / 348.48 kcal	1458kj / 348.48 kcal
Grasimi	21.06 g	21.06 g
din care acizi grași saturați	10.36 g	10.36 g
Glucide	32.31 g	32.31 g
din care zaharuri	15.81 g	15.81 g
Fibre	0 g	0 g
Proteine	7.08 g	7.08 g
Sare	0.06 g	0.06 g

## 155. Tocăniță ardelenească

### INGREDIENTE

Pulpa de porc 591.1g, Ceapa 157.6g, **Faina alba** 118.2g, Pasta de tomate 78.8g, Ardei gras 78.8g, **Ou crud** 70.9g, Ulei floarea soarelui 39.4g, Patrunjel verde 19.7g, Usturoi 19.7g, Sare de masa 11.8g, **Knorr delikat** (monoglutamat de sodiu, inozinat de sodiu, guanilat de sodiu, riboflavină) 11.8g, Piper negru 2g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>1200 g</b>
Valoare energetica	2328kj / 556.33 kcal	27932kj / 6675.93 kcal
Grasimi	36.79 g	441.44 g
din care acizi grași saturați	1.41 g	16.96 g
Glucide	28.33 g	340 g
din care zaharuri	1.94 g	23.25 g
Fibre	1.18 g	14.17 g
Proteine	28.91 g	346.97 g
Sare	2.53 g	30.32 g

## 156. Tocăniță de văcuță (porkolt)

### INGREDIENTE

Carne de vita pentru gulaș 514.9g, Ceapa 343.2g, Ardei gras 171.6g, Pasta de tomate 103g, Ulei floarea soarelui 25.7g, Patrunjel verde 25.7g, Sare de masa 10.3g, Boia dulce 3.4g, Cimbru uscat 1.4g, Piper negru 0.7g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>1200 g</b>
Valoare energetica	1075kj / 256.82 kcal	12895kj / 3081.88 kcal
Grasimi	9.1 g	109.21 g
din care acizi grași saturați	1.88 g	22.56 g
Glucide	16 g	192.05 g
din care zaharuri	4.89 g	58.72 g
Fibre	2.94 g	35.25 g
Proteine	29.08 g	348.93 g
Sare	2.63 g	31.59 g

## 157. Tochitură moldovenească

### INGREDIENTE

Pulpa de porc 150g, **Ou crud** 60g, Carnati Csabay 50g, Ceapa 50g, Apa 29.8ml, Pasta de tomate 20g, Ardei gras 20g, Ulei floarea soarelui 10g, **Branza Gouda** 10g, Usturoi 7g, Sare de masa 3g, Piper negru 0.2g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>410 g</b>
Valoare energetica	854kj / 204.03 kcal	3500kj / 836.51 kcal
Grasimi	16.29 g	66.79 g
din care acizi grași saturați	2.9 g	11.89 g
Glucide	2.98 g	12.24 g
din care zaharuri	0.73 g	2.99 g
Fibre	0.34 g	1.38 g
Proteine	11.44 g	46.9 g
Sare	0.9 g	3.68 g

## 158. Varză a la Cluj

### INGREDIENTE

Varza 1653.6g, Pulpa de porc 289.4g, Ceapa 206.7g, Rosii 206.7g, Piept de porc 165.4g, Orez prefierit 124g, **Smantana** 25% 103.3g, Pasta de tomate 103.3g, Ulei floarea soarelui 82.7g, **Knorr delikat** (monoglutamat de sodiu, inozinat de sodiu, guanilat de sodiu, riboflavină) 26.9g, Marar proaspat 20.7g, Sare de masa 12.4g, Piper negru 2.1g, Boia dulce 2.1g, Cimbru uscat 0.8g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>3000 g</b>
Valoare energetica	1143kj / 273.23 kcal	34296kj / 8196.9 kcal
Grasimi	17.57 g	527.09 g
din care acizi grași saturați	2.13 g	63.79 g
Glucide	20.22 g	606.45 g
din care zaharuri	5.46 g	163.85 g
Fibre	4.1 g	123.09 g
Proteine	10.33 g	310.01 g
Sare	1.31 g	39.33 g



## 159. Varză călită

### INGREDIENTE

Varza 1898.6g, Ulei floarea soarelui 54.2g, **Knorr delikat** (monoglutamat de sodiu, inozinat de sodiu, guanilat de sodiu, riboflavină) 16.3g, Marar proaspat 16.3g, Sare de masa 10.8g, Piper negru 2.7g, Cimbru uscat 1.1g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>2000 g</b>
Valoare energetica	385kj / 91.91 kcal	7691kj / 1838.15 kcal
Grasimi	5.21 g	104.23 g
din care acizi grași saturați	0.55 g	11.06 g
Glucide	10.72 g	214.4 g
din care zaharuri	5.61 g	112.27 g
Fibre	4.44 g	88.82 g
Proteine	2.43 g	48.61 g
Sare	1.03 g	20.66 g

## 160. Varză cu orez și ciuperci

### INGREDIENTE

Varza 1673.7g, Ciuperci champignon 669.5g, Orez 200.8g, Ardei gras 133.9g, Rosii 133.9g, Ulei floarea soarelui 66.9g, Pasta de tomate 66.9g, Marar proaspat 50.2g, Piper negru 1.3g, Boia dulce 1.3g, Cimbru uscat 1.3g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	<b>100g</b>	<b>3000 g</b>
Valoare energetica	424kj / 101.22 kcal	12706kj / 3036.73 kcal
Grasimi	3.74 g	112.35 g
din care acizi grași saturați	0.43 g	12.88 g
Glucide	15.33 g	459.87 g
din care zaharuri	3.83 g	115.02 g
Fibre	3.05 g	91.58 g
Proteine	2.91 g	87.43 g
Sare	0.02 g	0.65 g

## 161. Vinete umplute cu legume și toffu

### INGREDIENTE

Vinete 1022.5g, Praz 204.5g, Rosii 204.5g, **Tofu afumat** 153.4g, Ardei gras 102.2g, Cascaval vegetal 102.2g, Morcovi 81.8g, Ulei floarea soarelui 51.1g, Sare de masa 25.6g, Patrunjel verde 25.6g, **Delikat legume** (monoglutamat de sodiu, inozinat de sodiu, guanilat de sodiu, riboflavină) 15.3g, Usturoi 10.2g, Piper negru 1g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	100g	2000 g
Valoare energetica	599kj / 143.24 kcal	11986kj / 2864.7 kcal
Grasimi	8.78 g	175.5 g
din care acizi grași saturați	0.57 g	11.34 g
Glucide	13.18 g	263.52 g
din care zaharuri	4.35 g	87.04 g
Fibre	4.52 g	90.46 g
Proteine	4.48 g	89.55 g
Sare	2.51 g	50.29 g

## 162. Vinete umplute cu piept de pui

### INGREDIENTE

Vinete 881.4g, Piept de pui - fara piele 352.6g, **Ou crud** 105.8g, Ceapa 88.1g, Ardei gras 88.1g, **Branza Gouda** 88.1g, Pasta de tomate 88.1g, **Smantana** 25% 88.1g, Morcovi 70.5g, Ulei floarea soarelui 44.1g, Sare de masa 22g, Usturoi 22g, Patrunjel verde 22g, **Faina alba** 22g, **Knorr delikat** (monoglutamat de sodiu, inozinat de sodiu, guanilat de sodiu, riboflavină) 13.2g, Piper negru 1.8g, Oregano uscat 1.8g

DECLARATIE NUTRITIONALA		
	100g	2000 g
Valoare energetica	954kj / 227.97 kcal	19077kj / 4559.44 kcal
Grasimi	12.63 g	252.6 g
din care acizi grași saturați	2.97 g	59.35 g
Glucide	13.58 g	271.57 g
din care zaharuri	3.55 g	71.04 g
Fibre	4.15 g	82.99 g
Proteine	15.86 g	317.12 g
Sare	2.7 g	53.91 g