

MENIU adaptat in urma noilor reglementari ANPC

MIC DEJUN

1.100g iahnie fasole

- calorii 100kCal
- Grasimi 4,2g din care saturate 0,5g
- Carbohidrati –9,7g din care zaharuri 0,4g
- Proteine 3.7g
- Sare –620 mg

2.bacon-100g

- calorii 471kCal
- Grasimi 44,38g din care saturate 16,95 g
- Carbohidrati 0.00g
- Zaharuri 0,00g
- Proteine 19,45g
- Sare –3420,60 mg

3.carnaciori 100g

- calorii 293,50kCal
- Grasimi 17,53g din care saturate 5,86g
- Carbohidrati 21,48g din care zaharuri 0,38g
- Proteine 8.4g
- Sare –2620 mg

4.ou de gaina prajit 100g

- calorii 196kCal
- Grasimi 15,3g
- Carbohidrati 0.9g
- Proteine 13,6g

5.cascaval pane 100g

- calorii 293,5kCal
- Grasimi 15,7g din care saturate 7,26g

- Carbohidrati 22,87g din care zaharuri 7,55g
- Proteine 16.6g
- Sare –1600 mg

6.crenvusti 100g

- calorii 330 kCal
- Grasimi 29,6g
- Carbohidrati 4.1g
- Proteine 11,2g
- Sare 2054 mg

7.sunca presata 100g

- calorii 285,9 kCal
- Grasimi 20,7g
- Carbohidrati 0,00g
- Proteine 24,9g

8.salam 100g

- calorii 371,65kCal
- Grasimi 31,57g din care saturate 12,24g
- Carbohidrati 0,50g din care zaharuri 0,50g
- Proteine 22,29g
- Sare –3655,6 mg

9.telemea 100 g

- calorii 273 kCal
- Grasimi 20,4g
- Carbohidrati 0,00g
- Proteine 19,4 g

10.cascaval 100g

- calorii 296kCal
- Grasimi 22 g din care saturate 15 g
- Carbohidrati 0,5g din care zaharuri 0,5g
- Proteine 24 g
- Sare 1600 mg

11.unt 100g

- calorii 588 kCal
- Grasimi 65 g din care saturate 45 g
- Carbohidrati 0,00g
- Proteine 0,5 g

12. Castravete 100g

- calorii 11,2 kCal
- Grasimi 0,0g
- Carbohidrati 2,2g
- Proteine 0,6 g

13. Rosie 100g

- calorii 18 kCal
- Grasimi 0,2g
- Carbohidrati 3,9g din care zaharuri 2,5g
- Proteine 0,9 g
- Sare 5 mg

14.dulceata afine 100g

- calorii 282kCal
- Grasimi 0,48 g din care saturate 0,07 g si nesaturate 0,41
- Carbohidrati 68,75 g din care zaharuri 37,5g
- Proteine 0,59 g

15.paine prajita 100g

- calorii 279 kCal
- Grasimi 3,48 g din care saturate 1,58 g
- Carbohidrati 51,90g din care zaharuri 2,81g
- Proteine 8,08 g
- Sare 1125,49 mg

16. Omleta simpla 100g

- calorii 157 kCal
- Grasimi 12g
- Carbohidrati 0,7g
- Proteine 10,6 g

17.omleta cu sunca si cascaval 100g

- calorii 192 kCal
- Grasimi 14g
- Carbohidrati 0,7g
- Proteine 14 g

18. Omleta bulgareasca {cu mix salata ,rosii cherry, ardei,ceapa, ciuperci}250 g

- calorii 162 kCal
- Grasimi 12g din care saturate 3,5g
- Carbohidrati 6g
- Proteine 10 g

Ciorbe si supe

Ciorba de porc ardeleneasca –360|40g

- calorii 280 kCal
- Grasimi 22,72g din care saturate 13,5g
- Carbohidrati 3,84g
- Proteine 13,12 g

Ciorba de vacuta –360|40g

- calorii 171,84 kCal
- Grasimi 10,56g
- Carbohidrati 10,7g
- Proteine 8,64 g
- Fibre 1,6

Ciorba de fasole in paine –360|40 g

- calorii 265,3 kCal
- Grasimi 6,72g
- Carbohidrati 29,3g
- Proteine 19,2g

Ciorba de fasole boabe –360|40 g

- calorii 245,3 kCal
- Grasimi 6,72g

- Carbohidrati 22,3g
- Proteine 17,2g

Ciorba de perisoare – 360|40

- calorii 115,3 kCal
- Grasimi 7,56g
- Carbohidrati 9,36g
- Proteine 6,12g

Ciorba de burta –300|100

- calorii 262,8kCal
- Grasimi 9,36g din care saturate 3,61g si nesaturate 5,42g
- Colesterol 212,4 mg
- Carbohidrati 14,7g
- Proteine 32,4g
- Sare 1479,6 mg

Ciorba goulash –360|40 g

- calorii 320,3 kCal
- Grasimi 10,26g din care saturate 1,66 gsi nesaturate 2.90g
- Colesterol 186 mg
- Carbohidrati 43,54g din care zaharuri 13,64
- Fibre 7,75
- Proteine 40,27g
- Sare 1660 mg

Ciorba de legume – 400 g

- Calorii 165,96 kCal
- Grasimi 7,56g
- Carbohidrati 18,72g
- Proteine 5,76g

Platouri calde

Platou El Gringo 3-6 persoane –1500g

- Calorii 3462 kCal
- Grasimi 202,6g
- Carbohidrati 163,1g
- Proteine 65,76g
- Sare 9,57

Platou Transilvania-1900g

- Calorii 4707 kCal
- Grasimi 277,6g
- Carbohidrati 245,8g din care zaharuri 9,1
- Proteine 303,7g
- Sare 11,57

Platou Saint Luis-1600g

- Calorii 3715 kCal
- Grasimi 479,55g
- Carbohidrati 274,305g din care zaharuri 12,16g
- Proteine 167,8g
- Sare 10,57

Platou Haiducesc –2540 g

- Calorii 3437 kCal
- Grasimi 141,1g din care saturate 10,7
- Colesterol 128 mg
- Carbohidrati 343,3g din care zaharuri 12,5g
- Proteine 210,25g
- Fibre 10,5
- Sare 12,8g

Platou Fitto Mixto -1450g

- Calorii 1888,6 kCal
- Grasimi 54,81g din care saturate 12,13 si nesaturate 6,86
- Colesterol 614 mg
- Carbohidrati 193,45g din care zaharuri 2,5g
- Proteine 151,68g
- Sare 4035,7 mg

Gustari

Bruschete – 7 buc

- Calorii 691,79 kCal
- Grasimi 34,69g din care saturate 0,09g si nesaturate 0,27g
- Carbohidrati 67,91g din care zaharuri 0.04g
- Proteine 29,95g
- Fibre 7,42 g
- Sare 25015 mg

Snitzel El Gringo-pui | porc –390 g

- Calorii 1514 kCal
- Grasimi 105g
- Carbohidrati 79,7g
- Proteine 64,9g

Traista ciobanului –390 g

- Calorii 516 kCal
- Grasimi 28,77g
- Colesterol 94 mg
- Carbohidrati 20,68g
- Proteine 41,86g

Mamaliguta cu branza si smantana – 400g

- Calorii 725 kCal
- Grasimi 47,4g
- Carbohidrati 34,5g
- Proteine 34,7g

Specialitati Mexicane

Burritos –400 g

- De piept pui
 - Calorii 640 kCal
 - Grasimi 36,8g din care saturate 8,8
 - Carbohidrati 40,12g din care zaharuri 4,12
 - Proteine 36,7g
 - Sare 300mg
- De vita
 - Calorii 792 kCal
 - Grasimi 34,76g
 - Colesterol 18 mg
 - Proteine 34,9 g
 - Zaharuri 6,4g
 - Sare 300mg
- De cotlet porc
 - Calorii 725 kCal
 - Grasimi 40,4g
 - Carbohidrati 42,5g din care zaharuri 5,1
 - Proteine 38,7g
 - Sare 300mg

Fajita-400g

- Calorii 956 kCal
- Grasimi 18,6g
- Carbohidrati 143,2g

- Proteine 47,2g
- Sare 3g

Platou Caramba-500g

- Calorii 1111 kCal
- Grasimi 56,66g din care saturate 12,65
- Carbohidrati 61,2g din care zaharuri 2,3
- Proteine 115,6g
- Sare 4130mg

Tigaie Picanta-400g

- Calorii 669 kCal
- Grasimi 30,6g din care saturate 4g
- Carbohidrati 24,2g din care zaharuri 9,2
- Proteine 61,6g
- Fibre 4,8
- Sare 5170mg

Gambas al Ajillo-170

- Calorii kCal
- Grasimi 2,1g din care saturate 0,51g nesaturate 1,08g
- Colesterol 195mg
- Proteine 35,53g
- Sare 1170mg

File de salau tempura cu salata coleslaw si sos de usturoi

Servit cu cartofi prajiti –400g

- Calorii 941,4kCal
- Grasimi 189,31g din care saturate 36,7g nesaturate 1,56g
- Colesterol 126,9mg
- Carbohidrati 77,25 din care zaharuri 9,55g
- Proteine 53,79
- Sare 2170mg

Creveti regali tempura serviti cu cartofi prajiti –450g

- Calorii 998,9kCal
- Grasimi 187,6g din care saturate 6,5

- Carbohidrati 117,45g din care zaharuri 27,25g
- Proteine 25g
- Sare 2400mg

Quesadillas con Pollo –300g

- Calorii 879kCal
- Grasimi 45g
- Carbohidrati 72g
- Proteine 45g
- Sare 5g

Chuleton de Cerdo –450g

- Calorii 840,9kCal
- Grasimi 38,5g
- Carbohidrati 44g
- Proteine 66,1g
- Fibre 2,1g
- Sare 10g

Nachos Con Queso –400g

- Calorii 2012kCal
- Grasimi 104g din care saturate 16g
- Carbohidrati 228g din care zaharuri 7,2g
- Proteine 28,8g
- Fibre 14,8g
- Sare 4400mg

Chilli Con Carne –400g

- Calorii 720kCal
- Grasimi 44g din care saturate 14g
- Carbohidrati 42,4g din care zaharuri 7,2g
- Proteine 31,2g
- Sare 4000mg

Taco Salad pui | porc –380g

- Calorii 904,4kCal

- Grasimi 17,48g
- Carbohidrati 136,4g
- Proteine 45,2g
- Sare 5g

Aripioare de pui picante –200g

- Calorii 572kCal
- Grasimi 34,1g din care saturate 7,1g
- Carbohidrati 38,3g din care zaharuri 1,1
- Proteine 28,4g
- Sare 3640mg

Arroz de Cebolla –200g

- Calorii 672,8kCal
- Grasimi 33,8g
- Carbohidrati 82,2g
- Proteine 9,6g

Specialitatea Restaurantului

Medalion El Gringo –350| 100g

- Calorii 519kCal
- Grasimi 24,63g din care saturate 10,31 g
- Colesterol 151mg
- Carbohidrati 22g din care zaharuri 4,5g
- Proteine 49,1g
- Sare 3670mg

Ciolan dezosat –350g

- Calorii 622,8kCal
- Grasimi 41,9g
- Carbohidrati 23,9g
- Fibre 2 g
- Proteine 36,4g

Tigaia lui Simbad –500g

- Calorii 1007kCal
- Grasimi 59,63g din care saturate 30,01g nesaturate 0,51g
- Carbohidrati 50,49g din care zaharuri 6.37
- Proteine 58,99g
- Sare 7170mg

Potpuriul Casei –320|150

- Calorii 1271,3kCal
- Grasimi 62,49g din care saturate 3g
- Carbohidrati 47,71g din care zaharuri 0.37
- Proteine 116,4g
- Sare 6370mg

Costita de porc la gratar –600g

- Calorii 1041,8kCal
- Grasimi 53g
- Carbohidrati 43,2g
- Proteine 93,2g
- Sare 8g

Cocosel de munte la cuptor –550g

- Calorii 1038,5kCal
- Grasimi 43,65g din care saturate 3,3g
- Carbohidrati 92,35g din care zaharuri 6,34
- Proteine 63,2g
- Sare 7123mg

Jambon Tom & Jerry –500 g

- Calorii 1029,2kCal
- Grasimi 46,5g
- Carbohidrati 84,2g
- Proteine 69,3g
- Sare 6129mg

Ceafa Monterey Jack –400g

- Calorii 1318kCal

- Grasimi 78,8g din care saturate 6,8
- Carbohidrati 88g din care zaharuri 9,2
- Proteine 56,6g
- Sare 5429mg

Specialitati din carne de pui

Piept de pui Jambolya –270g

- Calorii 314,8kCal
- Grasimi 9,5g din care saturate 0,4
- Carbohidrati 10,8g din care zaharuri 0,2
- Proteine 47,2g
- Sare 1229mg

Pulpe pui la gratar –220g

- Calorii 330,88kCal
- Grasimi 14,08g din care saturate 3,6g
- Carbohidrati 0,5g
- Proteine 48g
- Sare 2600mg

Piept de pui cu sos Gorgonzola-270g

- Calorii 379,8kCal
- Grasimi 8,3g din care saturate 0,6g
- Carbohidrati 30,8g din care zaharuri 7g
- Proteine 46,7g
- Sare 3456mg

Piept de pui la gratar-170

- Calorii 264,8kCal
- Grasimi 7,2g din care saturate 0,4g
- Carbohidrati 4,8g
- Proteine 45,2g
- Sare 4g

Piept de pui cu cartofi si ciuperci la cuptor –400g

- Calorii 464kCal
- Grasimi 7,2g
- Carbohidrati 70,4g
- Proteine 30g
- Sare 4567mg

Snitzel Crispy- 180 g

- Calorii 725kCal
- Grasimi 24,12g din care saturate 2,3
- Carbohidrati 98,28g
- Proteine 28,62g
- Sare 3600mg

Snitzel pui pane –150g

- Calorii 350kCal
- Grasimi 18g
- Carbohidrati 24,4g
- Proteine 21g
- Sare 3587mg

Piept de pui cu branza Feta si gogosar- 270

- Calorii 452,8kCal
- Grasimi 19,7g
- Carbohidrati 10,8g
- Proteine 55,4g
- Sare 5432mg

Piept de pui cu conopida –250g

- Calorii 340kCal
- Grasimi 10,7g
- Carbohidrati 6,8g
- Proteine 10,4g
- Sare 4732mg

Specialitati din carne de porc

Cotlet de porc la gratar- 170

- Calorii 332kCal
- Grasimi 16,33g
- Carbohidrati 0g
- Proteine 42,6g
- Sare 3532mg

Cotlet de porc haiducesc-300g

- Calorii 758,9 kCal
- Grasimi 32,38g
- Carbohidrati 42g
- Proteine 56,7g
- Sare 6532mg

Snitzel porc-150g

- Calorii 415,5kCal
- Grasimi 25,5g din care saturate 5,2
- Carbohidrati 16,5g din care zaharuri 0,6
- Proteine 30g
- Sare 1020mg

Ceafa de porc la gratar –170g

- Calorii 385,35kCal
- Grasimi 24,31g
- Carbohidrati 0g
- Proteine 41,14g
- Sare 1020mg

Ceafa de porc Hawaii-520g

- Calorii 608,35kCal
- Grasimi 40,11g
- Carbohidrati 6 g din care zaharuri 2,9
- Proteine 55,54g
- Sare 5420mg

Muschi de porc cu sos Tiganesc- 250/120g

- Calorii 784,28kCal

- Grasimi 33,2g din care saturate 8,2
- Carbohidrati 84,2 g din care zaharuri 2,5g
- Proteine 60,6g
- Sare 4420mg

Tochitura de porc –400

- Calorii 786,4kCal
- Grasimi 56,6g
- Carbohidrati 17,3g
- Proteine 48,8g
- Sare 6549mg

Hamburger Mex – 400/100/50

- Calorii 901kCal
- Grasimi 56,6g din care saturate 10 g si nesaturate 1,6
- Colesterol 94g
- Carbohidrati 86g
- Proteine 48,8g
- Sare 7543mg

Mixt Grill- 430g

- Calorii 1127kCal
- Grasimi 64,2g din care saturate 7,8g
- Carbohidrati 54,53 din care zaharuri 4,15g
- Proteine 62,3g
- Sare 6523mg

Mici la gratar- 50g

- Calorii 108kCal
- Grasimi 8,7g
- Carbohidrati 0,7g
- Proteine 8,3g
- Sare 1270mg

Pizdulici la gratar –180g

- Calorii 640kCal
- Grasimi 51,62 g din care saturate 12,6

- Carbohidrati 0g
- Proteine 45,7g
- Sare 1455mg

Carnaciori picanti-170g

- Calorii 817kCal
- Grasimi 76,5 g din care saturate 29,6
- Carbohidrati 3,23g
- Proteine 29,9g
- Sare 5500mg

SPECIALITATI DIN PESTE

Dorada regala cu cartofi natur –350/100g

- Calorii 471kCal
- Grasimi 6,7g
- Carbohidrati 40g
- Proteine 58,7g
- Sare 4500mg

File de salau in fulgi de porumb 300/100

- Calorii 550,05kCal
- Grasimi 17,61g din care saturate 2,33 si nesaturate 1,56
- Colesterol 126,9 mg
- Carbohidrati 45,86g
- Proteine 50,48g
- Sare 2500mg

File de cod in fulgi de porumb –300/100g

- Calorii 748kCal
- Grasimi 37g
- Colesterol 102,9 mg
- Carbohidrati 63,6g
- Proteine 36,5g
- Sare 2500mg

Peste la cuptor Veracruz –330/100g

- Calorii 457,85kCal

- Grasimi 13,91g din care saturate 2,43g si nesaturate 1,4g
- Colesterol 122,9 mg
- Carbohidrati 32,26g din care zaharuri 6g
- Proteine 48,48g
- Sare 4500mg

Pastrav la tigaie cu cartofi natur –270/100g

- Calorii 429,2kCal
- Grasimi 16g din care saturate 2,8g si nesaturate 7g
- Carbohidrati 24,6g
- Proteine 43,5g
- Sare 5460mg

File de pastrav/fulgi de porumb cu cartofi si legume –250/150g

- Calorii 488,2kCal
- Grasimi 22g
- Carbohidrati 24,6g
- Proteine 63,5g
- Sare 3900mg

Calamar a la Romana-350

- Calorii 791kCal
- Grasimi 37g
- Carbohidrati 98g
- Proteine 17g
- Sare 2200mg

SPECIALITATI VITA

Goulash Szeget la ceaun –600g

- Calorii 413,64kCal
- Grasimi 12,48g din care saturate 4,6 si nesaturate 6.29
- Colesterol 105,05mg
- Carbohidrati 36,88g din care zaharuri 4,01g
- Proteine 39,03g
- Sare 2124,3mg

Muschi de vita Arrachera la gratar-170g

- Calorii 324,7kCal
- Grasimi 15,98g din care saturate 3,5 si nesaturate 5,3
- Colesterol 103,2mg
- Carbohidrati 0g
- Proteine 44,2g
- Sare 200mg

Snitel vienez de vitel si cartofi prajiti –250/150g

- Calorii 941kCal
- Grasimi 37,6 din care saturate 5,85g si nesaturate 0,6g
- Carbohidrati 69g din care zaharuri 11,7g
- Proteine 73,4g
- Fibre 0,3g
- Sare 2200mg

GARNITURI

Cartofi prajiti –100g

- Calorii 319kCal
- Grasimi 17g
- Carbohidrati 38g
- Proteine 4g

Cartofi rustici –100g

- Calorii 124,3kCal
- Grasimi 5,5g
- Carbohidrati 14g
- Proteine 4,7g

Cartofi natur –100g

- Calorii 102kCal
- Grasimi 2g
- Carbohidrati 20g
- Proteine 1g

Cartofi ciobanesti –100g

- Calorii 159kCal
- Grasimi 9,5g din care saturate 6g
- Carbohidrati 13g din care zaharuri 1,6
- Proteine 4,5
- Sare 830mg

Cartofi taranesti cu usturoi si ierburi –100g

- Calorii 232kCal
- Grasimi 9,8g din care saturate 1,1g
- Carbohidrati 30,7g din care zaharuri 2,1 g
- Proteine 3,5g
- Sare 800mg

Piure de cartofi –100g

- Calorii 113kCal
- Grasimi 4,2g
- Carbohidrati 16,9g
- Proteine 2g
- Sare 300mg

Salata orientala –100g

- Calorii 117kCal
- Grasimi 5g
- Carbohidrati 14g
- Proteine 4g
- Sare 600mg

Legume la gratar –100g

- Calorii 79kCal
- Grasimi 4,6g
- Carbohidrati 7g

- Fibre 2,9g
- Proteine 2,4g

Ciuperci sote –100g

- Calorii 82,5kCal
- Grasimi 4,5g
- Carbohidrati 6g
- Proteine 4,5g

Ciuperci grill –100g

- Calorii 28kCal
- Grasimi 0,5g
- Carbohidrati 5g din care zaharuri 2,3g
- Fibre 2,2
- Proteine 2,5g

Iahnie de fasole –100g

- Calorii 100kCal
- Grasimi 4,2g din care saturate 0,5g
- Carbohidrati 9,7g din care zaharuri 0,4g
- Proteine 3,7g
- Sare 620mg

PIZZA

Pizza Delicat –100g

- Calorii 225kCal
- Grasimi 18,5g
- Carbohidrati 29,3g
- Proteine 2,8g

Pizza Margharita –100g

- Calorii 262kCal
- Grasimi 10,12g
- Carbohidrati 28,8g
- Proteine 15,83g

Pizza Prosciuto e Funghi –100g

- Calorii 206kCal
- Grasimi 5,6g
- Carbohidrati 27,1g
- Proteine 10,83g

Pizza Verde –100g

- Calorii 178kCal
- Grasimi 6,9g
- Carbohidrati 22,8g
- Proteine 7,9g

Pizza Napoli-100g

- Calorii 266kCal
- Grasimi 12g
- Carbohidrati 21,8g
- Proteine 9,9g

Pizza Roma – 100g

- Calorii 219kCal
- Grasimi 9,7g
- Carbohidrati 23,1g
- Proteine 6,2g

Pizza Quatro Stagioone-100g

- Calorii 179kCal
- Grasimi 5,9g
- Carbohidrati 24g
- Proteine 7,5g

Pizza Quatro Quesos-100g

- Calorii 225kCal
- Grasimi 10g
- Carbohidrati 21,1g
- Proteine 10,5g

Pizza Siciliano –100 g

- Calorii 230kCal

- Grasimi 9,7g
- Carbohidrati 23,1g
- Proteine 9,5g

Pizza Rustica-100g

- Calorii 254kCal
- Grasimi 11,1g
- Carbohidrati 31,2g
- Proteine 9,6g

Pizza cu pui-100g

- Calorii 240kCal
- Grasimi 9,1g
- Carbohidrati 25g
- Proteine 14g
- Sare 823mg

Pizza cu ton-100g

- Calorii 207kCal
- Grasimi 8,35g
- Carbohidrati 18,31g
- Proteine 14,03g
- Sare 765,5mg

Pizza paesana –100g

- Calorii 263kCal
- Grasimi 18,31g
- Carbohidrati 27g
- Proteine 19g
- Sare 923mg

Pizza Carbonara –100 g

- Calorii 226kCal
- Grasimi 10,31g
- Carbohidrati 22g
- Proteine 12,3g
- Sare 610mg

Pizza Diavolo- 100g

- Calorii 232kCal
- Grasimi 8,31g
- Carbohidrati 28g
- Proteine 10,3g
- Sare 1340mg

PASTE

Penne cu sos Gorgonzola si bacon- 100g

- Calorii 133kCal
- Grasimi 8,2g din care saturate 1,5
- Carbohidrati 19g din care zaharuri 1,5
- Proteine 4g
- Sare 2785mg

Spaghetti Carbonara-100g

- Calorii 127,77kCal
- Grasimi 14,98g din care saturate 8,76g si nesaturate 1,84g
- Colesterol 12,2mg
- Carbohidrati 22g din care zaharuri 6,5
- Proteine `10,4g
- Sare 2249mg

Spaghetti Bologneze –100g

- Calorii 135kCal
- Grasimi 5,2g din care saturate 1,6
- Carbohidrati 17,6g din care zaharuri 2,5
- Proteine 4,3g
- Sare 1785mg

Tortelini cu sunca si sos de ciuperci-100g

- Calorii 374kCal
- Grasimi 7g
- Carbohidrati 65g
- Proteine 12,3g

- Sare 2725mg

SALATE

Salata cu pui –100g

- Calorii 110,6kCal
- Grasimi 6,75g din care saturate 0,7 si nesaturate 2,14
- Colesterol 56,05 mg
- Carbohidrati 5,34g din care zaharuri 1,9
- Proteine 10g
- Sare 2125,7mg

Salata de ton –100g

- Calorii 132,6kCal
- Grasimi 4,9g din care saturate 2,3g
- Carbohidrati 12,5g din care zaharuri 1,7g
- Proteine 8,8g
- Sare 1700mg

Salata Bulgareasca – 100g

- Calorii 205,8kCal
- Grasimi 12,2g
- Carbohidrati 4g
- Proteine 20g
- Sare 756mg

Salata Mexicana-100g

- Calorii 163kCal
- Grasimi 9,8g
- Carbohidrati 9,6g
- Proteine 8,8g
- Fibre 0,6

Salata de cruditati-100g

- Calorii 59,2kCal

- Grasimi 1,6g
- Carbohidrati 10,6g din care zaharuri 7g
- Proteine 0,6g
- Fibre 2,4

Salata de muraturi-100g

- Calorii 18kCal
- Grasimi 0,1g
- Carbohidrati 4,1g
- Proteine 0,6g
- Sare 675mg

Salata de varza-100g

- Calorii 56,2kCal
- Grasimi 2,1g
- Carbohidrati 7,6g din care zaharuri 3,8
- Proteine 1,6g
- Fibre 1,9g
- Sare 1655mg

Salata de castraveti si rosii –100g

- Calorii 52,2kCal
- Grasimi 3,3g din care nesaturate 0,01
- Carbohidrati 4,5g din care zaharuri 2,18g
- Proteine 1,4g
- Fibre 1,82g
- Sare 1255mg

Salata de castraveti,rosii si varza-100g

- Calorii 56kCal
- Grasimi 4,3g din care nesaturate 0,01
- Carbohidrati 4,9g din care zaharuri 3,08g
- Proteine 1,2g
- Fibre 1g
- Sare 3225mg

Salata de rosii-100g

- Calorii 100kCal
- Grasimi 6,6g
- Carbohidrati 7,6g
- Proteine 2g
- Fibre 3g

Salata de ceapa-100g

- Calorii 41kCal
- Grasimi 2g
- Carbohidrati 7g
- Proteine 1g

Salata de castraveti verzi-100g

- Calorii 50kCal
- Grasimi 3,3g
- Carbohidrati 4,2g
- Proteine 1g
- Fibre 1,5g

Salata de sfecla cu hrean-100g

- Calorii 28kCal
- Grasimi 0,21g
- Carbohidrati 5,5g
- Proteine 1,1g

DESERT

Clatite cu inghetata-100g

- Calorii 345kCal
- Grasimi 21g
- Carbohidrati 42,1g
- Proteine 2,1g

Clatite cu dulceata-100g

- Calorii 295kCal
- Grasimi 15g
- Carbohidrati 36g
- Proteine 1,5g

Clatite cu ciocolata si banane –100g

- Calorii 350kCal
- Grasimi 20,6g din care saturate 5,2 si nesaturate 2,7
- Colesterol 212mg
- Carbohidrati 45g din care zaharuri 18,21g
- Proteine 12,5g
- Fibre 3,7g
- Sare 151,46mg

Clatite cu branza dulce ,vanilie si stafide la cuptor –100g

- Calorii 198,85kCal
- Grasimi 8,69g din care saturate 4,34 si nesaturate 0,78g
- Colesterol 64,43mg
- Carbohidrati 28,48g din care zaharuri 4,8
- Proteine 11,5g
- Fibre 0,34
- Sare 83,45mg

Papanasi fierti cu smantana-100g

- Calorii 148,5kCal
- Grasimi 4,6g
- Carbohidrati 17,9g
- Proteine 8,4g

Visul bucatarului-100g

- Calorii 177kCal
- Grasimi 1,3g din care saturate 0,4g si nesaturate 0,9g
- Carbohidrati 35g din care zaharuri 6g
- Proteine 4,7g

Vulcan de ciocolata-100g

- Calorii 350kCal

- Grasimi 18,4g din care saturate 8,1g
- Carbohidrati 38,6g din care zaharuri 32,5g
- Proteine 5,4g
- Sare 200mg

SOSURI

Sos de smantana cu usturoi –100g

- Calorii 92,4kCal
- Grasimi 4g
- Carbohidrati 9,2g
- Proteine 4,9g

Sos tartar –100g

- Calorii 470kCal
- Grasimi 50g
- Carbohidrati 5g
- Proteine 0,9g

Sos alb de ciuperci –100g

- Calorii 339kCal
- Grasimi 29,86g din care saturate 16,31 si nesaturate 0,01
- Carbohidrati 8,19g
- Proteine 7,67g
- Sare 2688mg

Sos Roquefort –100g

- Calorii 215kCal
- Grasimi 1g din care saturate 0,51 si nesaturate 0,03g
- Colesterol 20mg
- Carbohidrati 26g
- Proteine 1,5g
- Sare 1688mg

Sos barbeque –100g

- Calorii 186kCal
- Grasimi 0,4g din care saturate 0,1 g
- Carbohidrati 43,4g din care zaharuri 41,4g
- Proteine 0,7g
- Sare 2550mg

DIVERSE

Ketchup –100g

- Calorii 109kCal
- Grasimi 0,3g
- Carbohidrati 24g
- Proteine 2g
- Sare 550mg

Maioneza –100g

- Calorii 743kCal
- Grasimi 80g
- Carbohidrati 4g
- Proteine 1,5g
- Sare 550mg

Mustar –100g

- Calorii 67kCal
- Grasimi 4g
- Carbohidrati 5g
- Proteine 4g
- Fibre 3,3g

Smantana –100g

- Calorii 213kCal
- Grasimi 20g
- Carbohidrati 3,9g
- Proteine 3,3g

Mujdei –100g

- Calorii 111kCal
- Grasimi 3,54g
- Carbohidrati 9,9g
- Proteine 12g
- Sare 1267mg

Ardei iute –100g

- Calorii 55,04kCal
- Grasimi 0,24g
- Carbohidrati 11,7g
- Proteine 1,52g
- Sare 847mg

Bagheta cu usturoi –100g

- Calorii 308kCal
- Grasimi 13,24g din care saturate 5g
- Carbohidrati 39,2g din care zaharuri 2,5g
- Proteine 6,8g
- Sare 957mg

Miere –100g

- Calorii 325kCal
- Grasimi 0g
- Carbohidrati 81g
- Fibre 0,2
- Proteine 0,4g
- Sare 4mg

Bauturi /cafea

Limonada –100/500ml

- Calorii 680kCal
- Carbohidrati 40g din care zaharuri 40g
- Proteine 0
- Sare 0

Ciocolata calda –200ml

- Calorii 204,08kCal

- Grasimi 6,93 g din care saturate 4,32
- Glucide 24,88g din care zaharuri 24,63g
- Proteine 7,03g
- Fibre 1,5
- Sare 0,40mg

Frappe –250ml

- Calorii 263,58kCal
- Grasimi 13,44 g din care saturate 10.07g
- Glucide 25,73g din care zaharuri 24,98g
- Proteine 9,4g
- Fibre 0,4
- Sare 0,46mg

Frappe alcool–250ml

- Calorii 248,08kCal
- Grasimi 12,57 g din care saturate 9,54g
- Glucide 24,61g din care zaharuri 23,86g
- Proteine 8,65g
- Fibre 0,4
- Sare 0,42mg

Cappucino –150ml

- Calorii 62kCal
- Grasimi 3,5 g din care saturate 2,1g
- Glucide 4,5g din care zaharuri 4,5g
- Proteine 3g
- Fibre 0g
- Sare 0,133mg

Cappucino Frisca- 150 ml

- Calorii 119kCal
- Grasimi 8,25 g din care saturate 6,85g
- Glucide 7,5g din care zaharuri 7,25g
- Proteine 3,78g
- Fibre 0g
- Sare 0,184mg

Cafea Vieneza –150ml

- Calorii 57,5kCal
- Grasimi 4,75 g din care saturate 4,75g
- Glucide 3g din care zaharuri 2,75g
- Proteine 0,78g
- Fibre 0g
- Sare 0,05mg

Latte Machiato –200ml

- Calorii 93kCal
- Grasimi 5,25 g din care saturate 3,15g
- Glucide 6,75g din care zaharuri 6,75g
- Proteine 4.5g
- Fibre 0g
- Sare 0,200mg

Espresso Machiato –150ml

- Calorii 31kCal
- Grasimi 1,73 g din care saturate 1,05g
- Glucide 2,25g din care zaharuri 2,25g
- Proteine 1.5g
- Fibre 0g
- Sare 0,07mg

