

## LA SAFI LEBANESE FOOD

### Ingrediente, Alergeni, Declarație nutrițională

#### Gustari Reci

##### Hummus



**Ingrediente:** naut boabe, pasta de susan, ulei de floarea, sare, sare de lamiae, castraveti, lipie

**\*Sare:** antiaglomerant (E 535 Ferocianură de sodiu)

**Informatii nutritionale la portie (220g):**

- Valoare energetica: 2130.89kJ / 508.76kcal,
- glucide: 49.59g,
- proteine: 17.65g,
- grasimi: 20.62g,
- grasi saturati: 2.54g,
- fibre: 11.12g,
- zaharuri: 7.95g,
- sare: 3.61g.

**Informatii nutritionale / 100g** Valoare energetica: 968.58kJ / 231.25kcal, glucide: 22.54g, proteine: 8.02g, grasimi: 9.37g, din care acizi grasi saturati: 1.15g, fibre: 5.05g, zaharuri: 3.61g, sare: 1.64g.

Muguri de pin si ulei de masline pot fi adăugate la cererea clientului. **Poate conține alergenii de la: năut, muguri de pin, pasta de susan și gluten (de la lipie).**

##### Hummus Beirut



**Ingrediente:** naut boabe, sare, sare de lamiae, pasta de susan, ulei de floarea soarelui, usturoi, pasta ardei iute, castraveti, patrunjel, lipie

**\*Sare:** antiaglomerant (E 535 Ferocianură de sodiu)

**Informatii nutritionale la portie (220g):**


- Valoare energetica: 2149.68kJ / 513.58kcal,
- glucide: 49.64g,
- zaharuri: 6.97g,
- proteine: 16.31g,
- grasimi: 22.41g,
- grasi saturati: 3.69g,
- fibre: 10.06g,
- sare: 4.23g.


**Informatii nutritionale / 100g:** Valoare energetica: 977.12kJ / 233.44kcal, glucide: 22.56g, din care zaharuri: 3.16g, proteine: 7.41g, grasimi: 10.18g, din care acizi grasi saturati: 1.67g, fibre: 4.57g, sare: 1.92g.

Muguri de pin si ulei de masline pot fi adăugate la cererea clientului. **Poate conține alergenii de la: năut, muguri de pin, pasta ardei iute, pasta de susan și gluten (de la lipie).**

## LA SAFI LEBANESE FOOD


### Ingrediente, Alergeni, Declarație nutrițională


<p><b>Moutabal</b></p> 	<p><b>Ingrediente:</b> vinete coapte, sare de lamiae, pasta de susan, sare, lipie  <b>*Sare:</b> antiaglomerant (E 535 Ferocianură de sodiu)</p> <p><b>Informatii nutritionale la portie (220g):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Valoare energetica: 876.7kJ / 209.26kcal,</li> <li>▪ glucide: 20.42g,</li> <li>▪ proteine: 6.77g,</li> <li>▪ grasimi: 8.26g,</li> <li>▪ grasi saturati: 2.08g,</li> <li>▪ fibre: 4.63g,</li> <li>▪ zaharuri: 4.19g,</li> <li>▪ sare: 7.29g.</li> </ul>
<p><b>Informatii nutritionale / 100g:</b> Valoare energetica: 398.5kJ / 95.11kcal, glucide: 9.28g, proteine: 3.07g, grasimi: 3.75g, din care acizi grasi saturati: 0.94g, fibre: 2.1g, zaharuri: 1.9g, sare: 3.31g.</p>	
<p>Sos de rodie sau ulei de masline pot fi adăugate la cererea clientului. <b>Poate conține alergenii de la: pasta de susan și gluten (de la lipie).</b></p>	

<p><b>Baba Ghanouj</b></p> 	<p><b>Ingrediente:</b> vinete coapte, ceapa, ardei verde, ardei rosu, usturoi, ulei de masline, sos de rodie, sare, lipie  <b>*Sare:</b> antiaglomerant (E 535 Ferocianură de sodiu)</p> <p><b>Informatii nutritionale la portie (220g):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Valoare energetica: 1105.93kJ / 263.8kcal,</li> <li>▪ glucide: 26.86g,</li> <li>▪ zaharuri: 6.34g,</li> <li>▪ proteine: 7.11g,</li> <li>▪ grasimi: 10.4g,</li> <li>▪ grasi saturati: 1.63g,</li> <li>▪ fibre: 4.43g,</li> <li>▪ sare: 4.09g.</li> </ul>
<p><b>Informatii nutritionale 100g:</b> Valoare energetica: 502.69kJ / 119.9kcal, glucide: 12.2g, din care zaharuri: 2.88g, proteine: 3.23g, grasimi: 4.72g, din care acizi grasi saturati: 0.74g, fibre: 2.01g, sare: 1.85g.</p>	
<p><b>Poate conține alergenii de la: gluten (de la lipie).</b></p>	

## LA SAFI LEBANESE FOOD

### Ingrediente, Alergeni, Declarație nutrițională

<p><b>Labneh</b></p> 	<p><b>Ingrediente:</b> iaurt, castraveti, sare, menta uscata, usturoi, lipie</p> <p><b>*Sare:</b> antiaglomerant (E 535 Ferocianură de sodiu)</p> <p><b>Informatii nutritionale la portie (220g):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Valoare energetica: 651.6kJ / 154.89kcal,</li> <li>▪ glucide: 13.1g,</li> <li>▪ proteine: 7.7g,</li> <li>▪ grasimi: 5.07g,</li> <li>▪ grasi saturati: 3.17g,</li> <li>▪ fibre: 0.71g,</li> <li>▪ zaharuri: 6.14g,</li> <li>▪ sare: 1.68g.</li> </ul>
<p><b>Informatii nutritionale / 100g</b> Valoare energetica: 296.18kJ / 70.4kcal, glucide: 5.95g, proteine: 3.5g, grasimi: 2.3g, din care acizi grasi saturati: 1.44g, fibre: 0.32g, zaharuri: 2.79g, sare: 0.76g.</p>	
<p>Ulei masline pot fi adăugate la cererea clientului. <b>Poate conține alergenii: iaurt și gluten (de la lipie).</b></p>	

<p><b>Muhamara</b></p> 	<p><b>Ingrediente:</b> biscot paine prajita, ardei rosu, ceapa, pasta de tomate, chimen macinat, ardei iute, piper alb, sare, ulei de masline, sos de rodie, lipie.</p> <p><b>*Sare:</b> antiaglomerant (E 535 Ferocianură de sodiu)</p> <p><b>Informatii nutritionale la portie (220g):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Valoare energetica: 2619.47kJ / 627.06kcal,</li> <li>▪ glucide: 51.23g,</li> <li>▪ zaharuri: 12.27g,</li> <li>▪ proteine: 13.77g,</li> <li>▪ grasimi: 33.94g,</li> <li>▪ grasi saturati: 4.09g,</li> <li>▪ fibre: 6.21g,</li> <li>▪ sare: 2.06g.</li> </ul>
<p><b>Informatii nutritionale / 100g:</b> Valoare energetica: 1190.66kJ / 285.02kcal, glucide: 23.28g, din care zaharuri: 5.57g, proteine: 6.25g, grasimi: 15.42g, din care acizi grasi saturati: 1.85g, fibre: 2.82g, sare: 0.93g.</p>	
<p>Sos de rodie sau ulei de masline pot fi adăugate la cererea clientului. <b>Poate conține alergenii de la: gluten de la lipie/paine.</b></p>	

## LA SAFI LEBANESE FOOD

### Ingrediente, Alergeni, Declarație nutrițională

#### Warak Enab



**Ingrediente:** orez sarmale, rosii, patrunjel, foi de vița, sare, ceapa, ulei de masline, sos de rodie, sare de lamiae, piper negru, piper alb, scortisoara macinata

\***Sare:** antiaglomerant (E 535 Ferocianură de sodiu)

#### Informatii nutritionale la portie (230g):

- Valoare energetica: 1616.34kJ / 389.29kcal,
- glucide: 26.49g,
- zaharuri: 1.9g,
- proteine: 5.56g,
- grasimi: 27.09g,
- grasi saturati: 3.61g,
- fibre: 8.6g,
- sare: 9.79g.

**Informatii nutritionale / 100g:** Valoare energetica: 702.75kJ / 169.25kcal, glucide: 10.68g, din care zaharuri: 0.82g, proteine: 2.41g, grasimi: 11.77g, din care acizi grasi saturati: 1.56g, fibre: 3.73g, sare: 4.25g.

**Poate conține alergenii de la scortisoara macinata (condimente).**

## LA SAFI LEBANESE FOOD

### Ingrediente, Alergeni, Declarație nutrițională

#### Salata Aromate

##### Salata Cedars



**Ingrediente:** *pui cedars* (piept de pui, faina, fulgi de porumb, delikat legume), salata verde, rosii, castraveti, ardei kapia, ardei verde, porumb dulce, lamiae, ulei de masline, sare, **smantana recipe** (smantana, marar, piper alb si maioneza (care contine oua si amidon))

**\*Sare:** antiaglomerant (E 535 Ferocianură de sodiu)

##### Informatii nutritionale la portie (600g):

- Valoare energetica: 3874.01kJ / 927.95kcal,
- glucide: 71.12g, din care
- zaharuri: 15.82g,
- proteine: 23.16g,
- grasimi: 52.06g,
- grasi saturati: 10.29g,
- fibre: 9.46g,
- sare: 7.03g.

**Informatii nutritionale / 100g:** Valoare energetica: 645.66kJ / 154.65kcal, glucide: 11.85g, din care zaharuri: 2.63g, proteine: 3.86g, grasimi: 8.67g, din care acizi grasi saturati: 1.71g, fibre: 1.57g, sare: 1.17g.

Poate conține alergenii de la: **gluten (faina si fulgi de porumb), oua, lapte, smantana, si maioneza.**

##### Salata Spanac



**Ingrediente:** baby spanac, rosii, ceapa, sumac, rodie, ulei de masline, lamiae

**\*Sare:** antiaglomerant (E 535 Ferocianură de sodiu)

##### Informatii nutritionale la portie (400g):

- Valoare energetica: 1285.33kJ / 309.19kcal,
- glucide: 16.36g,
- zaharuri: 6.94g,
- proteine: 4.29g,
- grasimi: 20.95g,
- grasi saturati: 3.05g,
- fibre: 5.07g,
- sare: 0.13g.

**Informatii nutritionale / 100g:** Valoare energetica: 321.33kJ / 77.29kcal, glucide: 4.09g, din care zaharuri: 1.73g, proteine: 1.07g, grasimi: 5.23g, din care acizi grasi saturati: 0.76g, fibre: 1.26g, sare: 0.03g.

## LA SAFI LEBANESE FOOD

### Ingrediente, Alergeni, Declarație nutrițională

#### Salata Fattoush



**Ingrediente:** rosii, castraveti, ceapa, ardei kapia, ardei verde, salata verde, ulei de masline, lamaie

**\*Sare:** antiaglomerant (E 535 Ferocianură de sodiu)

#### Informatii nutritionale la portie (420g):

- Valoare energetica: 1024.67kJ / 246.43kcal,
- glucide: 11.5g,
- zaharuri: 7.7g,
- proteine: 3.46g,
- grasimi: 16.24g,
- grasi saturati: 2.33g,
- fibre: 4.75g,
- sare: 0.03g.

**Informatii nutritionale / 100g:** Valoare energetica: 243.97kJ / 58.67kcal, glucide: 2.73g, din care zaharuri: 1.83g, proteine: 0.82g, grasimi: 3.86g, din care acizi grasi saturati: 0.55g, fibre: 1.13g, sare: 0g.

#### Salata de varza



**Ingrediente:** varza, marar verde, otet, sare

**\*Sare:** antiaglomerant (E 535 Ferocianură de sodiu)

#### Informatii nutritionale la portie (250g):

- Valoare energetica: 359.05kJ / 85.26kcal,
- glucide: 6.62g,
- proteine: 3.21g,
- grasimi: 0.36g,
- grasi saturati: 0g,
- fibre: 5.74g,
- zaharuri: 7.78g,
- sare: 2.24g.

**Informatii nutritionale / 100g** Valoare energetica: 143.62kJ / 34.1kcal, glucide: 2.64g, proteine: 1.28g, grasimi: 0.14g, din care acizi grasi saturati: 0g, fibre: 2.29g, zaharuri: 3.11g, sare: 0.89g.

## LA SAFI LEBANESE FOOD

### Ingrediente, Alergeni, Declarație nutrițională

#### Tabbouleh



**Ingrediente:** patrunjel, rosii, bulgur, ceapa verde, menta uscata, sare, ulei de masline, sos de rodie, lamaie  
**\*Sare:** antiaglomerant (E 535 Ferocianură de sodiu)

#### Informatii nutritionale la portie (400g):


- Valoare energetica: 2199.76kJ / 527.72kcal,
- glucide: 40.87g,
- proteine: 10.44g,
- grasimi: 29.52g,
- grasi saturati: 4.35g,
- fibre: 12.35g,
- zaharuri: 8.01g,
- sare: 3.79g.


**Informatii nutritionale / 100g:** Valoare energetica: 549.94kJ / 131.93kcal, glucide: 10.21g, proteine: 2.61g, grasimi: 7.38g, din care acizi grasi saturati: 1.08g, fibre: 3.08g, zaharuri: 2g, sare: 0.94g.

## LA SAFI LEBANESE FOOD

### Ingrediente, Alergeni, Declarație nutrițională

#### Gustari Cald


<p><b>Falafel</b></p> 	<p><b>Ingrediente:</b> <i>Falafel</i> (naut boabe, patrunjel, ceapa, usturoi, chimen macinat, sare, bicarbonat de sodiu, coriandru macinat, piper alb), <i>Tahini sauce</i> (pasta de susan, apa, chimen macinat, piper alb, sare, sare de lamaie), castraveti murati, rosii</p> <p><b>*Sare:</b> antiaglomerant (E 535 Ferocianură de sodiu)</p> <p><b>Informatii nutritionale la portie (300g):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Valoare energetica: 1158.29kJ / 275.64kcal,</li> <li>▪ glucide: 36.05g,</li> <li>▪ proteine: 13.19g,</li> <li>▪ grasimi: 6.48g,</li> <li>▪ grasi saturati: 0.78g,</li> <li>▪ fibre: 10.14g,</li> <li>▪ zaharuri: 7.36g,</li> <li>▪ sare: 4.97g.</li> </ul>
<p><b>Informatii nutritionale / 100g:</b> Valoare energetica: 472.77kJ / 112.5kcal, glucide: 11.71g, proteine: 5.38g, grasimi: 2.64g, din care acizi grasi saturati: 0.31g, fibre: 4.13g, zaharuri: 3g, sare: 2.02g.</p>	
<p><b>Poate conține alergenii de la: naut boabe, si pasta de susan.</b></p>	


<p><b>Hummos Bel Lahme</b></p> 	<p><b>Ingrediente:</b> naut boabe, sare, sare de lamaie, pasta de susan, ulei de floarea soarelui, carne vrabioara de vita, lipie</p> <p><b>*Sare:</b> antiaglomerant (E 535 Ferocianură de sodiu)</p> <p><b>Informatii nutritionale la portie (240g):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Valoare energetica: 2435.44kJ / 581.76kcal,</li> <li>▪ glucide: 48.39g,</li> <li>▪ zaharuri: 7.6g,</li> <li>▪ proteine: 27.06g,</li> <li>▪ grasimi: 25.31g,</li> <li>▪ grasi saturati: 2.48g,</li> <li>▪ fibre: 10.84g,</li> <li>▪ sare: 3.54g.</li> </ul>
<p><b>Informatii nutritionale / 100g:</b> Valoare energetica: 1014.76kJ / 242.4kcal, glucide: 20.16g, din care zaharuri: 3.16g, proteine: 11.27g, grasimi: 10.54g, din care acizi grasi saturati: 1.03g, fibre: 4.51g, sare: 1.47g.</p>	
<p>Muguri de pin si ulei de masline pot fi adăugate la cererea clientului. <b>Poate conține alergenii de la: năut, muguri de pin, pasta de susan și gluten (de la lipie).</b></p>	



## LA SAFI LEBANESE FOOD

### Ingrediente, Alergeni, Declarație nutrițională

<p><b>Pui Cedars</b></p> 	<p><b>Ingrediente:</b> piept de pui, faina, fulgi de porumb, delikat legume  <b>*Sare:</b> antiaglomerant (E 535 Ferocianură de sodiu)</p> <p><b>Informatii nutritionale la portie (250g):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Valoare energetica: 2853.25kJ / 673.3kcal,</li> <li>▪ glucide: 115.32g, din care</li> <li>▪ zaharuri: 9.425g,</li> <li>▪ proteine: 32g,</li> <li>▪ grasimi: 3.25g,</li> <li>▪ grasi saturati: 1.225g,</li> <li>▪ fibre: 8.425g,</li> <li>▪ sare: 5.5g.</li> </ul>
<p><b>Informatii nutritionale / 100g:</b> Valoare energetica: 1141.29kJ / 269.32kcal, glucide: 46.13g, din care zaharuri: 3.77g, proteine: 12.79g, grasimi: 1.3g, din care acizi grasi saturati: 0.49g, fibre: 3.37g, sare: 2.2g.</p>	
<p><b>Poate conține alergenii de la: gluten (faina si fulgi de porumb), si delikat legume.</b></p>	

<p><b>Sambousik Bel Jibneh</b></p> 	<p><b>Ingrediente:</b> <i>Aluat Sambousik</i> (faina, ulei de floarea soarelui, unt, sare, zahar), <i>Branza</i> (telemea vaca, mozzarella, unt, oua, patrunjel, piper alb)  <b>*Sare:</b> antiaglomerant (E 535 Ferocianură de sodiu)</p> <p><b>Informatii nutritionale la portie (220g):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Valoare energetica: 3107.48kJ / 743.42kcal,</li> <li>▪ glucide: 66g,</li> <li>▪ zaharuri: 7.34g,</li> <li>▪ proteine: 20.89g,</li> <li>▪ grasimi: 39.55g,</li> <li>▪ grasi saturati: 16.42g,</li> <li>▪ fibre: 5.25g,</li> <li>▪ sare: 5.16g.</li> </ul>
<p><b>Informatii nutritionale / 100g:</b> Valoare energetica: 1294.78kJ / 309.75kcal, glucide: 27.5g, din care zaharuri: 3.05g, proteine: 8.7g, grasimi: 16.47g, din care acizi grasi saturati: 6.84g, fibre: 2.18g, sare: 2.15g.</p>	
<p><b>Poate conține alergenii de la: gluten (faina), unt, lapte, branza telemea de vaca, mozzarella, si oua.</b></p>	

## LA SAFI LEBANESE FOOD

### Ingrediente, Alergeni, Declarație nutrițională

#### Sambousik Bel Lahme



**Ingrediente:** **Aluat Sambousik** (faina, ulei de floarea soarelui, unt, sare, zahar), **Carne** (carne de vita, ceapa, ulei de floarea soarelui, crema de iaurt, sare, patrunjel, piper negru macinat, 7 piperuri)

**\*Sare:** antiaglomerant (E 535 Ferocianură de sodiu)

#### Informatii nutritionale la portie (220g):

- Valoare energetica: 624.86kcal,
- glucide: 61.36g,
- zaharuri: 4.862g,
- proteine: 30.27g,
- grasimi: 25.32g,
- grasi saturati: 7.106g,
- fibre: 5.346g,
- sare: 2.156g.

**Informatii nutritionale / 100g:** Valoare energetica: 1191.54kJ / 284.03kcal, glucide: 27.89g, din care zaharuri: 2.21g, proteine: 13.76g, grasimi: 11.51g, din care acizi grasi saturati: 3.23g, fibre: 2.43g, sare: 0.98g.

Poate conține alergenii de la: **gluten (faina), unt, lapte, si iaurt.**

#### Mix Cald



**Ingrediente:** (5 buc) sambousik cu carne, sambousik cu branza, sambousik cu spanac, kibbeh, falafel

**\*Sare:** antiaglomerant (E 535 Ferocianură de sodiu)

#### Informatii nutritionale la portie (220g):



- Valoare energetica: 1354.6kJ / 324.59kcal,
- glucide: 19.9g,
- zaharuri: 1.59g,
- proteine: 18.18g,
- grasimi: 18.13g,
- grasi saturati: 6.17g,
- fibre: 4.48g,
- sare: 2.79g.

**Informatii nutritionale / 100g:** Valoare energetica: 769.65kJ / 184.42kcal, glucide: 10.39g, din care zaharuri: 0.9g, proteine: 10.32g, grasimi: 10.3g, din care acizi grasi saturati: 3.5g, fibre: 2.54g, sare: 1.58g.

Poate conține alergenii de la: **naut boabe, gluten (faina si burgul), scortisoara, nuca, muguri de pin (poate si alta alune), iaurt, unt, lapte, branza telemea de vaca, mozzarella si, oua.**

## LA SAFI LEBANESE FOOD

### Ingrediente, Alergeni, Declarație nutrițională

<p><b>Kibbeh</b></p> 	<p><b>Ingrediente:</b> <i>Aluat Kibbeh</i> (carne tocata de vita, bulgur, sare, chimen macinat, ceapa), <i>Carne</i> (ceapa, carne tocata vita, ulei de floarea soarelui, sare, 7 piper, sos de rodie, scortisoara macinata, piper alb, piper negru macinat, nuca *Sare: antiaglomerant (E 535 Ferocianură de sodiu)</p> <p><b>Informatii nutritionale la portie (160g):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Valoare energetica: 1431.2kJ / 341.8kcal,</li> <li>▪ glucide: 33.76g,</li> <li>▪ zaharuri: 0.21g,</li> <li>▪ proteine: 15.8g,</li> <li>▪ grasimi: 14.21g,</li> <li>▪ grasi saturati: 0.32g,</li> <li>▪ fibre: 7.34g,</li> <li>▪ sare: 2.51g.</li> </ul>
<p><b>Informatii nutritionale / 100g:</b> Valoare energetica: 894.5kJ / 213.62kcal, glucide: 21.1g, din care zaharuri: 0.13g, proteine: 9.87g, grasimi: 8.88g, din care acizi grasi saturati: 0.2g, fibre: 4.58g, sare: 1.56g.</p>	
<p><b>Poate conține alergenii de la: gluten (faina si burgul), scortisoara, nuca, si muguri de pin (poate si alta alune).</b></p>	
<p><b>Sambousik Spanac</b></p> 	<p><b>Ingrediente:</b> <i>Aluat Sambousik</i> (faina, ulei de floarea soarelui, unt, sare, zahar), <i>Spanac</i> (baby spanac, ceapa, ulei de masline, sare, sumac, sare de lamiae, piper negru, 7 piperuri) *Sare: antiaglomerant (E 535 Ferocianură de sodiu)</p> <p><b>Informatii nutritionale la portie (220g):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Valoare energetica: 2108.2kJ / 501.7kcal,</li> <li>▪ glucide: 66.64g,</li> <li>▪ zaharuri: 5.13g,</li> <li>▪ proteine: 12.66g,</li> <li>▪ grasimi: 16.93g,</li> <li>▪ grasi saturati: 4.52g,</li> <li>▪ fibre: 5.77g,</li> <li>▪ sare: 2.28g.</li> </ul>
<p><b>Informatii nutritionale / 100g:</b> Valoare energetica: 878.41kJ / 209.04kcal, glucide: 27.76g, din care zaharuri: 2.13g, proteine: 5.27g, grasimi: 7.05g, din care acizi grasi saturati: 1.88g, fibre: 2.4g, sare: 0.95g.</p>	
<p><b>Poate conține alergenii de la: gluten (faina), unt, lapte.</b></p>	

## LA SAFI LEBANESE FOOD

### Ingrediente, Alergeni, Declarație nutrițională

#### Supa

#### Supa de Linte



**Ingrediente:** linte rosie, morcov, chimen macinat, cartofi, ulei de masline, sare, apa, ceapa, pasta de tomate  
**\*Sare:** antiaglomerant (E 535 Ferrocianură de sodiu)

#### Informatii nutritionale la portie (260g):

- Valoare energetica: 866.56kJ / 205.32kcal,
- glucide: 29.47g,
- zaharuri: 0.36g,
- proteine: 11g,
- grasimi: 4.43g,
- grasi saturati: 0.51g,
- fibre: 0.99g,
- sare: 1.92g.

**Informatii nutritionale / 100g:** Valoare energetica: 333.29kJ / 78.96kcal, glucide: 11.33g, din care zaharuri: 0.13g, proteine: 4.23g, grasimi: 1.7g, din care acizi grasi saturati: 0.19g, fibre: 0.38g, sare: 0.73g.

## LA SAFI LEBANESE FOOD

### Ingrediente, Alergeni, Declarație nutrițională

#### Garnitura

##### Batata Harra



**Ingrediente:** cartofi, ulei de masline, ardei iute, sare, usturoi, coriandru macinat, patrunjel, ardei iute tocat condiment, lamaie

**\*Sare:** antiaglomerant (E 535 Ferocianură de sodiu)

##### Informatii nutritionale la portie (300g):

- Valoare energetica: 1146.46kJ / 272.68kcal,
- glucide: 39.98g,
- proteine: 5.27g,
- grasimi: 7.3g,
- grasi saturati: 1.01g,
- fibre: 6.61g,
- zaharuri: 3.16g,
- sare: 2.93g.

**Informatii nutritionale / 100g** Valoare energetica: 382.15kJ / 90.89kcal, glucide: 13.32g, proteine: 1.75g, grasimi: 2.43g, din care acizi grasi saturati: 0.33g, fibre: 2.2g, zaharuri: 1.05g, sare: 0.97g.

##### Cartofi Prajiti



**Ingrediente:** cartofi congelati, sare

**\*Sare:** antiaglomerant (E 535 Ferocianură de sodiu)

##### Informatii nutritionale la portie (240g):

- Valoare energetica: 1230.5kJ / 292.1kcal,
- glucide: 48.53g,
- proteine: 4.83g,
- grasimi: 8.74g,
- grasi saturati: 0.92g,
- fibre: 0g,
- zaharuri: 0.46g,
- sare: 5.16g.

**Informatii nutritionale / 100g** Valoare energetica: 523.61kJ / 124.29kcal, glucide: 20.45g, proteine: 2.05g, grasimi: 3.71g, din care acizi grasi saturati: 0.39g, fibre: 0g, zaharuri: 0.19g, sare: 2.19g.

## LA SAFI LEBANESE FOOD

### Ingrediente, Alergeni, Declarație nutrițională

#### Rez bel Shaerie



**Ingrediente:** Orez basmati, fidea, sare, piper alb  
**\*Sare:** antiaglomerant (E 535 Ferocianură de sodiu)

#### Informatii nutritionale la portie (250g):

- Valoare energetica: 430kcal,
- glucide: 97g,
- proteine: 19g,
- grasimi: 2g,
- grasi saturati: 0.08g,
- fibre: 0g,
- zaharuri: 2g,
- sare: 2.1g.

**Informatii nutritionale 100g:** Valoare energetica: 780.28kJ / 172.5kcal, glucide: 39.27g, din care zaharuri: 0.58g, proteine: 4.29g, grasimi: 0.63g, din care acizi grasi saturati: 0.13g, fibre: 0.74g, sare: 0.93g.

Poate conține alergenii de la: **gluten (fidea)**.

#### Rez bel Khodra



**Ingrediente:** orez basmati, morcov, mazare verde, ulei de floarea soarelui, sare, curcuma, piper alb  
**\*Sare:** antiaglomerant (E 535 Ferocianură de sodiu)

#### Informatii nutritionale la portie (250g):

- Valoare energetica: 480kcal,
- glucide: 102g,
- proteine: 11g,
- grasimi: 1.5g,
- grasi saturati: 0.34g,
- fibre: 2g,
- zaharuri: 2g,
- sare: 2.4g.

**Informatii nutritionale 100g:** Valoare energetica: 780.28kJ / 183.86kcal, glucide: 39.27g, din care zaharuri: 0.58g, proteine: 4.29g, grasimi: 0.63g, din care acizi grasi saturati: 0.13g, fibre: 0.74g, sare: 0.93g.

## LA SAFI LEBANESE FOOD

### Ingrediente, Alergeni, Declarație nutrițională

#### Mancare Gatita

##### Bame cu Carne de Vita



**Ingrediente:** bame, pulpa de vita, ulei de floarea soarelui, ceapa, usturoi, sare, coriandru macinat, delikat vita, pasta de tomate, 7 piper, piper alb

**\*Sare:** antiaglomerant (E 535 Ferocianură de sodiu)

##### Informatii nutritionale la portie (280g):

- Valoare energetica: 1366.95kJ / 328.46kcal,
- glucide: 12.52g,
- zaharuri: 5.37g,
- proteine: 13.53g,
- grasimi: 21.64g,
- grasi saturati: 1.26g,
- fibre: 3.96g,
- sare: 2.82g.

**Informatii nutritionale / 100g:** Valoare energetica: 488.19kJ / 117.3kcal, glucide: 4.47g, din care zaharuri: 1.91g, proteine: 4.83g, grasimi: 7.72g, din care acizi grasi saturati: 0.45g, fibre: 1.41g, sare: 1g.

**Poate conține alergenii de la: bame (okra) si delikat de vita.**

##### Khodra Bel Djej Hara (Pui Picant)



**Ingrediente:** piept de pui, ardei kapia, ardei verde, ciuperci, condiment de pui, pasta ardei iute, usturoi, ulei de floarea soarelui

**\*Sare:** antiaglomerant (E 535 Ferocianură de sodiu)

##### Informatii nutritionale la portie (280g):


- Valoare energetica: 920.09kJ / 219.35kcal,
- glucide: 3.35g,
- zaharuri: 4.99g,
- proteine: 25.91g,
- grasimi: 8.39g,
- grasi saturati: 1.84g,
- fibre: 3.34g,
- sare: 0.45g.


**Informatii nutritionale / 100g:** Valoare energetica: 328.6kJ / 78.33kcal, glucide: 1.19g, din care zaharuri: 1.78g, proteine: 9.25g, grasimi: 2.99g, din care acizi grasi saturati: 0.65g, fibre: 1.19g, sare: 0.16g.

**Poate conține alergenii de la: pasta de ardei iute.**

## LA SAFI LEBANESE FOOD

### Ingrediente, Alergeni, Declarație nutrițională

<p><b>Ras Asfour</b></p> 	<p><b>Ingrediente:</b> pulpa de vita, ulei de floarea soarelui, ceapa, delikat vita, sare, 7 piper, sos de rodie, piper alb <b>*Sare:</b> antiaglomerant (E 535 Ferocianură de sodiu)</p> <p><b>Informatii nutritionale la portie (280g):</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Valoare energetica: 2484.72kJ / 598.4kcal,</li><li>▪ glucide: 13.88g,</li><li>▪ zaharuri: 2.85g,</li><li>▪ proteine: 27.99g,</li><li>▪ grasimi: 46.38g,</li><li>▪ grasi saturati: 1.89g,</li><li>▪ fibre: 1.03g,</li><li>▪ sare: 6.69g.</li></ul>
<p><b>Informatii nutritionale / 100g:</b> Valoare energetica: 887.4kJ / 213.71kcal, glucide: 4.95g, din care zaharuri: 1.01g, proteine: 9.99g, grasimi: 16.56g, din care acizi grasi saturati: 0.67g, fibre: 0.36g, sare: 2.38g.</p>	
<p>Poate conține alergenii de la: <b>delikat de vita.</b></p>	

<p><b>Djaj Bel Thoum</b></p> 	<p><b>Ingrediente:</b> piept de pui, morcov, ulei de floarea soarelui, usturoi, delikat pui, sare de lamiae, sare, menta uscata, piper alb <b>*Sare:</b> antiaglomerant (E 535 Ferocianură de sodiu)</p> <p><b>Informatii nutritionale la portie (280g):</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Valoare energetica: 1679.33kJ / 401.06kcal,</li><li>▪ glucide: 8.55g,</li><li>▪ zaharuri: 0.64g,</li><li>▪ proteine: 46.32g,</li><li>▪ grasimi: 19.54g,</li><li>▪ grasi saturati: 4.11g,</li><li>▪ fibre: 1.55g,</li><li>▪ sare: 4.72g.</li></ul>
<p><b>Informatii nutritionale / 100g:</b> Valoare energetica: 599.76kJ / 143.23kcal, glucide: 3.05g, din care zaharuri: 0.22g, proteine: 16.54g, grasimi: 6.97g, din care acizi grasi saturati: 1.46g, fibre: 0.55g, sare: 1.68g.</p>	
<p>Poate conține alergenii de la: <b>delikat de pui.</b></p>	



## LA SAFI LEBANESE FOOD – Romania

### Ingrediente, Alergeni, Declarație nutrițională

#### Betengen Mahshi Bel Khodra



**Ingrediente:** vinete, ceapa, ciuperci, sare, piper alb, usturoi, ulei de floarea soarelui

**\*Sare:** antiaglomerant (E 535 Ferocianură de sodiu)

**Informatii nutritionale la portie (260g):**

- Valoare energetica: 663.83kJ / 159.37kcal,
- glucide: 10.68g,
- zaharuri: 5.13g,
- proteine: 2.62g,
- grasimi: 7.88g,
- grasi saturati: 0.82g,
- fibre: 7.33g,
- sare: 1.71g.

**Informatii nutritionale / 100g:** Valoare energetica: 255.31kJ / 61.29kcal, glucide: 4.1g, din care zaharuri: 1.97g, proteine: 1g, grasimi: 3.03g, din care acizi grasi saturati: 0.31g, fibre: 2.81g, sare: 0.65g.

#### Lahme Sharhat



**Ingrediente:** rasol de vita, ulei de floarea soarelui, usturoi, sare, delikat vita, menta, lamiae, apa

**\*Sare:** antiaglomerant (E 535 Ferocianură de sodiu)

**Informatii nutritionale la portie (280g):**


- Valoare energetica: 683.72kJ / 163.27kcal,
- glucide: 2.04g,
- zaharuri: 0.16g
- proteine: 20.31g,
- grasimi: 8.09g,
- grasi saturati: 2.22g,
- fibre: 0.18g,
- sare: 3.26g.


**Informatii nutritionale / 100g:** Valoare energetica: 244.18kJ / 58.31kcal, glucide: 0.72g, din care zaharuri: 0.05g, proteine: 7.25g, grasimi: 2.88g, din care acizi grasi saturati: 0.79g, fibre: 0.06g, sare: 1.16g.

**Poate conține alergenii de la: delikat de vita**

## LA SAFI LEBANESE FOOD

### Ingrediente, Alergeni, Declarație nutrițională

<p><b>Fati de pui</b></p> 	<p><b>Ingrediente:</b> piept de pui, naut boabe, ulei de floarea soarelui, lipie, iaurt, menta, sare, chimen macinat, usturoi, boia ardei dulce, ulei de masline (5g)  <b>*Sare:</b> antiaglomerant (E 535 Ferocianură de sodiu)</p> <p><b>Informatii nutritionale la portie (260g):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Valoare energetica: 1525.99kJ / 366.15kcal,</li> <li>▪ glucide: 25.25g,</li> <li>▪ zaharuri: 3.81g,</li> <li>▪ proteine: 13.3g,</li> <li>▪ grasimi: 22.8g,</li> <li>▪ grasi saturati: 3.61g,</li> <li>▪ fibre: 3.34g,</li> <li>▪ sare: 6.85g.</li> </ul>
<p><b>Informatii nutritionale 100g:</b> Valoare energetica: 947.81kJ / 227.42kcal, glucide: 13.31g, din care zaharuri: 2.36g, proteine: 8.26g, grasimi: 14.16g, din care acizi grasi saturati: 2.24g, fibre: 2.07g, sare: 4.25g.</p>	
<p><b>Poate conține alergenii de la: naut boabe si iaurt.</b></p>	

<p><b>Kabsi bel djaj</b></p> 	<p><b>Ingrediente:</b> <i>Taouk</i>: (piept de pui, cardamon, piper alb, usturoi, sare, sare de lamiae, oregano, mustar, pasta de tomate, condimente shaorma de pui), si <i>Rez bel Khodra</i> (orez basmati, morcov, mazare verde, ulei de floarea soarelui, sare, curcuma, piper alb)  <b>*Sare:</b> antiaglomerant (E 535 Ferocianură de sodiu)</p> <p><b>Informatii nutritionale la portie (280g):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Valoare energetica: 640 kcal,</li> <li>▪ glucide: 91.8g,</li> <li>▪ zaharuri: 0.84g,</li> <li>▪ proteine: 34g,</li> <li>▪ grasimi: 14.76 g,</li> <li>▪ grasi saturati: 2.52g,</li> <li>▪ fibre: 1.5g,</li> <li>▪ sare: 3.66g.</li> </ul>
<p><b>Informatii nutritionale / 100g:</b> Valoare energetica: 904.13kJ / 214.24kcal, glucide: 30.6g, din care zaharuri: 0.28g, proteine: 11.34g, grasimi: 4.92g, din care acizi grasi saturati: 0.84g, fibre: 0.5g, sare: 1.22g.</p>	
<p><b>Poate conține alergenii de la: mustar si pasta de tomat.</b></p>	

## LA SAFI LEBANESE FOOD

### Ingrediente, Alergeni, Declarație nutrițională

#### Kafta Sonieh



**Ingrediente:** *carne de kafta* (carne tocata vita-oaie, sare, piper negru, piper dulce, ceapa, patrunjel), rosii, apa, pasta de tomate, delikat vita, sare, piper alb

\***Sare:** antiaglomerant (E 535 Ferocianură de sodiu)

#### Informatii nutritionale la portie (300g):

- Valoare energetica: 190 kcal,
- glucide: 4.29g,
- zaharuri: 4.71g,
- proteine: 12.36g,
- grasimi: 10.98g,
- grasi saturati: 0.3g,
- fibre: 2.13g,
- sare: 10.35g.

**Informatii nutritionale / 100g:** Valoare energetica: 262.43kJ / 62.91kcal, glucide: 1.43g, din care zaharuri: 1.57g, proteine: 4.12g, grasimi: 3.66g, din care acizi grasi saturati: 0.09g, fibre: 0.71g, sare: 3.45g.

Poate conține alergenii de la: carne de vita-oaie

#### Pui cu ciuperci



**Ingrediente:** piept de pui, ceapa, ciuperci, crema pentru gatit, ulei de floarea soarelui, sare, piper alb

\***Sare:** antiaglomerant (E 535 Ferocianură de sodiu)

\***Guma din seminte de carruba (E410)**

\***Emulsifiant:** lecitina din soia (E322)

#### Informatii nutritionale la portie (280g):

- Valoare energetica: 1543.38kJ / 369.86kcal,
- glucide: 7.12g,
- zaharuri: 3.89g,
- proteine: 30.54g,
- grasimi: 22.33g,
- grasi saturati: 11.69g,
- fibre: 1.29g,
- sare: 2.26g.

**Informatii nutritionale / 100g:** Valoare energetica: 551.2kJ / 132.09kcal, glucide: 2.54g, din care zaharuri: 1.38g, proteine: 10.9g, grasimi: 7.97g, din care acizi grasi saturati: 4.17g, fibre: 0.46g, sare: 0.8g.

Poate conține alergenii de la: crema pentru gatit

## LA SAFI LEBANESE FOOD

### Ingrediente, Alergeni, Declarație nutrițională

#### Gratar

#### Arayes Bel Lahme



**Ingrediente:** *carne de kafta* (carne tocata vita-oiaie, sare, piper negru, piper dulce, ceapa, patrunjel), *sos usturoi* (care contine oua si amidon), *varza cu maioneza* (varza, morcov, piper alb, maioneza (care contine oua si amidon), lipie, rosii, castraveti murati

**\*Sare:** antiaglomerant (E 535 Ferocianură de sodiu)

#### Informatii nutritionale la portie (420g):

- Valoare energetica: 2793.76kJ / 668.81kcal,
- glucide: 47.54g,
- zaharuri: 6.6g,
- proteine: 33.24g,
- grasimi: 37.7g,
- grasi saturati: 1.52g,
- fibre: 3.16g,
- sare: 2.77g.

**Informatii nutritionale / 100g:** Valoare energetica: 745kJ / 178.34kcal, glucide: 10.91g, din care zaharuri: 1.76g, proteine: 8.86g, grasimi: 10.05g, din care acizi grasi saturati: 0.4g, fibre: 0.84g, sare: 0.73g.

**Poate conține alergenii de la:** carne de vita-oaie, oua, amidon, si gluten.

#### Kafta



**Ingrediente:** *carne de kafta* (carne tocata vita-oiaie, sare, piper negru, piper dulce, ceapa, patrunjel), *lipie cu sos iute* (*sos iute*: pasta ardei iute, pasta de tomate, ulei de floarea soarelui, *salata biwaz* (patrunjel, ceapa, si sumac), *varza cu maioneza* (varza, morcov, piper alb, *maioneza* (care contine oua si amidon)) rosii, ceapa, cartofi prajit, castraveti murati.

**\*Sare:** antiaglomerant (E 535 Ferocianură de sodiu)

#### Informatii nutritionale la portie (500g):

- Valoare energetica: 3687.28kJ / 884.56kcal,
- glucide: 49.17g,
- zaharuri: 8.43g,
- proteine: 35.23g,
- grasimi: 56.16g,
- grasi saturati: 3.58g,
- fibre: 3.84g,
- sare: 3.16g.

**Informatii nutritionale / 100g:** Valoare energetica: 737.45kJ / 176.91kcal, glucide: 9.83g, din care zaharuri: 1.68g, proteine: 7.04g, grasimi: 11.23g, din care acizi grasi saturati: 0.71g, fibre: 0.76g, sare: 0.63g.

**Poate conține alergenii de la:** carne de vita-oaie, oua, amidon, pasta de ardei iute si gluten.

## Lahme Meshwie



**Ingrediente:** *Carne* (carne vrabioara de vita, avocado, ulei de floarea soarelui, sare, piper negru macinat, piper alb, 7 piper), *lipie cu sos iute* (sos iute: pasta ardei iute, pasta de tomate, ulei de floarea soarelui, *salata biwaz*: patrunjel, ceapa, si sumac), *varza cu maioneza* (varza, morcov, piper alb, *maioneza* (care contine oua si amidon)) rosii, ceapa, castraveti murati, cartofi prajit.

**\*Sare:** antiaglomerant (E 535 Ferocianură de sodiu)

### Informatii nutritionale la portie (620g):

- Valoare energetica: 4956.86kJ / 1189.09kcal,
- glucide: 64.29g,
- zaharuri: 8.89g,
- proteine: 52.61g,
- grasimi: 74.67g,
- grasi saturati: 6.19g,
- fibre: 6.88g,
- sare: 4.05g.

**Informatii nutritionale / 100g:** Valoare energetica: 799.49kJ / 191.78kcal, glucide: 10.36g, din care zaharuri: 1.43g, proteine: 8.48g, grasimi: 12.04g, din care acizi grasi saturati: 0.99g, fibre: 1.1g, sare: 0.65g.

**Poate conține alergeni de la: oua, amidon, pasta de ardei iute si gluten.**

## Shish Taouk



**Ingrediente:** *Taouk*: (piept de pui, cardamon, piper alb, usturoi, sare, sare de lamiae, oregano, mustar, pasta de tomate, condimente shaorma de pui), *lipie cu sos usturoi* (sos usturoi (care contine oua si amidon) si menta uscata cu seminte de susan), *varza cu maioneza* (varza, morcov, piper alb, *maioneza* (care contine oua si amidon)) ciuperci, cartofi prajit, castraveti murati.

**\*Sare:** antiaglomerant (E 535 Ferocianură de sodiu)

### Informatii nutritionale la portie (620g):

- Valoare energetica: 3775.04kJ / 900.89kcal,
- glucide: 63.9g,
- zaharuri: 9.06g,
- proteine: 57.26g,
- grasimi: 41.23g,
- grasi saturati: 6g,
- fibre: 4.4g,
- sare: 4.52g.

**Informatii nutritionale / 100g:** Valoare energetica: 608.87kJ / 145.3kcal, glucide: 10.3g, din care zaharuri: 1.46g, proteine: 9.23g, grasimi: 6.65g, din care acizi grasi saturati: 0.96g, fibre: 0.7g, sare: 0.72g.

**Poate conține alergeni de la: pasta de tomat, oua, amidon, seminte de susan, si gluten**

## Mixed Grill



**Ingrediente:** *carne de kafta 2 buc* (carne tocata vita-oiaie, sare, piper negru, piper dulce, ceapa, patrunjel), *Taouk 1 buc*: (piept de pui, cardamon, piper alb, usturoi, sare, sare de lamiae, oregano, mustar, pasta de tomate, condimente shaorma de pui), *Lahme 1 buc* (carne vrabioara de vita, avocado, ulei de floarea soarelui, sare, piper negru macinat, piper alb, 7 piper), *lipie cu sos iute* (*sos iute*: pasta ardei iute, pasta de tomate, ulei de floarea soarelui, *salata biwaz*: patrunjel, ceapa, si sumac), *lipie cu sos usturoi* (*sos usturoi* (care contine oua si amidon) si menta uscata cu seminte de susan), *varza cu maioneza* (varza, morcov, piper alb, *maioneza* (care contine oua si amidon)) rosii, ceapa, cuiperici, cartofi prajit, castraveti murati.

\***Sare:** antiaglomerant (E 535 Ferocianură de sodiu)

### Informatii nutritionale la portie (620g):

- Valoare energetica: 4310.96kJ / 1032.44kcal,
- glucide: 65.15g,
- zaharuri: 8.64g,
- proteine: 47.91g,
- grasimi: 59.47g,
- grasi saturati: 6.54g,
- fibre: 5.16g,
- sare: 3.43g.

**Informatii nutritionale / 100g:** Valoare energetica: 695.31kJ / 166.52kcal, glucide: 10.5g, din care zaharuri: 1.39g, proteine: 7.72g, grasimi: 9.59g, din care acizi grasi saturati: 1.05g, fibre: 0.83g, sare: 0.55g.

**Poate contine alergeni de la:** carne de vita-oiaie, pasta de tomat, pasta de ardei iute, vita-oiaie, oua, amidon, seminte de susan, si gluten

## Djaj Meshwie



**Ingrediente:** pui intreg, sare, otet, oregano, mix condiment de pui, lipie, *sos usturoi* (care contine oua si amidon), *varza cu maioneza* (varza, morcov, piper alb, *maioneza* (care contine oua si amidon)) cartofi prajiti, castraveti murati

\***Sare:** antiaglomerant (E 535 Ferocianură de sodiu)

### Informatii nutritionale la portie (600g):

- Valoare energetica: 5137.97kJ / 1225.84kcal,
- glucide: 9.18g,
- zaharuri: 1.07g,
- proteine: 167.53g,
- grasimi: 56.79g,
- grasi saturati: 0.09g,
- fibre: 1.75g,
- sare: 18.56g.

**Informatii nutritionale / 100g:** Valoare energetica: 828.7kJ / 197.71kcal, glucide: 1.48g, din care zaharuri: 0.17g, proteine: 27.02g, grasimi: 9.15g, din care acizi grasi saturati: 0.01g, fibre: 0.28g, sare: 2.99g.

**Poate contine alergeni de la:** oua, amidon, seminte de susan si gluten.

## Shawarma de pui la farfurie



**Ingrediente:** *Shawarma de pui* (piept de pui, ulei de floarea soarelui, iaurt, lamiae, sare, usturoi, condiment shaorma de pui, cardamom, piper alb, ghimbir), *sos usturoi* (care contine oua si amidon), *varza cu maioneza* (varza, morcov, piper alb, *maioneza* (care contine oua si amidon)), cartofi prajiti, castraveti murati, lipie

**\*Sare:** antiaglomerant (E 535 Ferocianură de sodiu)

### Informatii nutritionale la portie (500g):

- Valoare energetica: 3900.18kJ / 933.41kcal,
- glucide: 67.06g,
- zaharuri: 5.45g,
- proteine: 41.61g,
- grasimi: 52.38g,
- grasi saturati: 6.92g,
- fibre: 2.68g,
- sare: 3.98g.

**Informatii nutritionale / 100g:** Valoare energetica: 780.03kJ / 186.68kcal, glucide: 13.41g, din care zaharuri: 1.09g, proteine: 8.32g, grasimi: 10.47g, din care acizi grasi saturati: 1.38g, fibre: 0.53g, sare: 0.79g.

Poate conține alergeni de la: oua, amidon, iaurt, si gluten.

## Shawarma de vita la farfurie



**Ingrediente:** *Shawarma de vita* (capac de vita, portocale, kiwi, ulei de floarea soarelui, pasta de susan, otet, sare, iaurt, piper dulce, condimente shaorma de vita, ghimbir, cardamom), *sos tahini* (care contine pasta de susan), *salata biwaz*: (patrunjel, ceapa, si sumac) cartofi prajiti, castraveti murati, lipie

**\*Sare:** antiaglomerant (E 535 Ferocianură de sodiu)

### Informatii nutritionale la portie (500g):

- Valoare energetica: 3612.35kJ / 864.41kcal,
- glucide: 51.43g,
- zaharuri: 10.32g,
- proteine: 45.33g,
- grasimi: 47.58g,
- grasi saturati: 4.92g,
- fibre: 3.86g,
- sare: 2.72g

**Informatii nutritionale / 100g:** Valoare energetica: 722.47kJ / 172.88kcal, glucide: 10.28g, din care zaharuri: 2.06g, proteine: 9.06g, grasimi: 9.51g, din care acizi grasi saturati: 0.98g, fibre: 0.77g, sare: 0.54g.

Poate conține alergeni de la: pasta de susan, iaurt, si gluten.

## LA SAFI LEBANESE FOOD

### Ingrediente, Alergeni, Declarație nutrițională

#### Sandwiches

##### Sandwich La Safi



**Ingrediente:** *Pui cedars* (piept de pui, faina, fulgi de porumb, delikat legume), salata verde, porumb, ketchup, maioneza (carne contine oua si amidon), castraveti murati, mozzarella, cartofi prajit.

**\*Sare:** antiaglomerant (E 535 Ferocianură de sodiu)

##### Informatii nutritionale la portie (330g):

- Valoare energetica: 3919.98kJ / 932.18kcal,
- glucide: 127.38g,
- zaharuri: 9.72g,
- proteine: 33.21g,
- grasimi: 30.65g,
- grasi saturati: 6.72g,
- fibre: 6.95g,
- sare: 4.52g.

**Informatii nutritionale 100g:** Valoare energetica: 956.09kJ / 227.36kcal, glucide: 28.69g, din care zaharuri: 2.37g, proteine: 8.1g, grasimi: 7.47g, din care acizi grasi saturati: 1.63g, fibre: 1.69g, sare: 1.1g.

**Poate conține alergenii de la: delikat de pui, oua, amidon, mozzarella, si gluten.**

##### Sandwich Falafel



**Ingrediente:** *Falafel* (naut boabe, patrunjel, ceapa, usturoi, chimen macinat, sare, bicarbonat de sodiu, coriandru macinat, piper alb), *Tahini sauce* (pasta de susan, apa, chimen macinat, piper alb, sare, sare de lamaie), castraveti murati, rosii, patrunjel

**\*Sare:** antiaglomerant (E 535 Ferocianură de sodiu)

##### Informatii nutritionale la portie (270g):

- Valoare energetica: 1483.81kJ / 351.81kcal,
- glucide: 54.83g,
- zaharuri: 6.98g,
- proteine: 16.13g,
- grasimi: 5.58g,
- grasi saturati: 0.72g,
- fibre: 8.85g,
- sare: 4.4g.

**Informatii nutritionale / 100g:** Valoare energetica: 557.82kJ / 132.25kcal, glucide: 17.98g, din care zaharuri: 2.62g, proteine: 6.06g, grasimi: 2.09g, din care acizi grasi saturati: 0.27g, fibre: 3.32g, sare: 1.65g.

**Poate conține alergenii de la: naut, pasta de susan, si gluten.**



## LA SAFI LEBANESE FOOD

### Ingrediente, Alergeni, Declarație nutrițională

#### Sandwich Kafta



**Ingrediente:** *carne de kafta* (carne tocata vita-oiaie, sare, piper negru, piper dulce, ceapa, patrunjel), *salata biwaz*: (patrunjel, ceapa, si sumac), *Hummos Bel Tahini* (naut boabe, pasta de susan, ulei de floarea, sare, sare de lamiae), rosii, castraveti murati, lipie

\*Sare: antiaglomerant (E 535 Ferocianură de sodiu)

#### Informatii nutritionale la portie (270g):

- Valoare energetica: 2171.65kJ / 518.29kcal,
- glucide: 47g,
- zaharuri: 5.95g,
- proteine: 28.58g,
- grasimi: 22.87g,
- grasi saturati: 0.84g,
- fibre: 5.03g,
- sare: 3.33g.

**Informatii nutritionale 100g:** Valoare energetica: 848.3kJ / 202.45kcal, glucide: 16.03g, din care zaharuri: 2.32g, proteine: 11.16g, grasimi: 8.93g, din care acizi grasi saturati: 0.32g, fibre: 1.96g, sare: 1.3g.

Poate conține alergenii de la: carne de vita-oiaie, naut, pasta de susan, si gluten.

#### Sandwich Taouk



**Ingrediente:** *Taouk*: (piept de pui, cardamon, piper alb, usturoi, sare, sare de lamiae, oregano, mustar, pasta de tomate, condimente shaorma de pui), *sos usturoi* (care contine oua si amidon), *varza cu maioneza* (varza, morcov, piper alb, maioneza (care contine oua si amidon)), ketchup, cartofi prajit, castraveti murati, lipie.

\*Sare: antiaglomerant (E 535 Ferocianură de sodiu)

#### Informatii nutritionale la portie (350g):

- Valoare energetica: 2460.78kJ / 584.88kcal,
- glucide: 71.56g,
- zaharuri: 9.07g,
- proteine: 30.72g,
- grasimi: 18.94g,
- grasi saturati: 2.83g,
- fibre: 2.6g,
- sare: 3.12g.

**Informatii nutritionale 100g:** Valoare energetica: 663.28kJ / 157.64kcal, glucide: 16.84g, din care, zaharuri: 2.44g, proteine: 8.28g, grasimi: 5.1g, din care acizi grasi saturati: 0.76g, fibre: 0.7g, sare: 0.84g.

Poate conține alergenii de la: oua, amidon, mustar, pasta de tomat, si gluten.

## LA SAFI LEBANESE FOOD

### Ingrediente, Alergeni, Declarație nutrițională

#### Shawarma de pui



**Ingrediente:** *Shawarma de pui* (piept de pui, ulei de floarea soarelui, iaurt, lamiae, sare, usturoi, condiment shaorma de pui, cardamom, piper alb, ghimbir), *sos usturoi* (care contine oua si amidon), cartofi prajiti, castraveti murati, lipie  
\***Sare:** antiaglomerant (E 535 Ferocianură de sodiu)

#### Informatii nutritionale la portie (270g):

- Valoare energetica: 2132.42kJ / 507.3kcal,
- glucide: 49.19g,
- zaharuri: 3.84g,
- proteine: 35.59g,
- grasimi: 18.43g,
- grasi saturati: 3.02g,
- fibre: 1.13g,
- sare: 2.9g.

**Informatii nutritionale 100g:** Valoare energetica: 694.59kJ / 165.24kcal, glucide: 14.76g, din care zaharuri: 1.25g, proteine: 11.59g, grasimi: 6g, din care acizi grasi saturati: 0.98g, fibre: 0.36g, sare: 0.94g.

Poate conține alergenii de la: oua, amidon, iaurt, si gluten.

#### Shawarma de vita



**Ingrediente:** *Shawarma de vita* (capac de vita, portocale, kiwi, ulei de floarea soarelui, pasta de susan, otet, sare, iaurt, piper dulce, condimente shaorma de vita, ghimbir, cardamom), *sos tahini* (care contine pasta de susan), *salata biwaz*: (patrunjel, ceapa, si sumac) cartofi prajiti, castraveti murati, lipie

\***Sare:** antiaglomerant (E 535 Ferocianură de sodiu)

#### Informatii nutritionale la portie (330g):

- Valoare energetica: 2280.87kJ / 542.54kcal,
- glucide: 51.73g,
- zaharuri: 9.36g,
- proteine: 40.26g,
- grasimi: 18.71g,
- grasi saturati: 1.84g,
- fibre: 3.07g,
- sare: 2.25g.

**Informatii nutritionale 100g:** Valoare energetica: 595.52kJ / 141.65kcal, glucide: 11.06g, din care zaharuri: 2.44g, proteine: 10.51g, grasimi: 4.88g, din care acizi grasi saturati: 0.48g, fibre: 0.8g, sare: 0.58g.

Poate conține alergenii de la: pasta de susan, iaurt, si gluten.

## LA SAFI LEBANESE FOOD

### Ingrediente, Alergeni, Declarație nutrițională

#### Desert

#### Ashtaliyeh



**Ingrediente:** zahar, biscot, amidon, lapte praf, apa, suc lamaie

\***Sare:** antiaglomerant (E 535 Ferocianură de sodiu)

**Informatii nutritionale la portie (220g):**

- Valoare energetica: 2108.64kJ / 497.96kcal,
- glucide: 23.5g,
- zaharuri: 77.09g,
- proteine: 10.52g,
- grasimi: 5.67g,
- grasi saturati: 3.61g,
- fibre: 1.21g,
- sare: 0.64g.

**Informatii nutritionale / 100g:** Valoare energetica: 843.45kJ / 199.18kcal, glucide: 9.4g, din care zaharuri: 30.83g, proteine: 4.2g, grasimi: 2.26g, din care acizi grasi saturati: 1.44g, fibre: 0.48g, sare: 0.25g.

**Poate conține alergenii de la: paine prajita (biscot), gluten (amidon), lapte, si fistic.**

#### Baclava



**Ingrediente:** Baclava cu Nuca

\***Sare:** antiaglomerant (E 535 Ferocianură de sodiu)

**Informatii nutritionale la portie (130g):**

- Valoare energetica: 2196.35kJ / 521.95kcal,
- glucide: 83.85g,
- zaharuri: 57.85g,
- proteine: 7.15g,
- grasimi: 17.55g,
- grasi saturati: 15.08g,
- fibre: 0g,
- sare: 0.65g.

**Informatii nutritionale / 100g:** Valoare energetica: 1689.5kJ / 401.5kcal, glucide: 20g, din care zaharuri: 44.5g, proteine: 5.5g, grasimi: 13.5g, din care acizi grasi saturati: 11.6g, fibre: 0g, sare: 0.5g

**Poate conține alergenii de la: nuca si fistic (si poate alta alune).**