



GEORGE'S FISHERIES

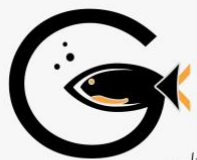
## MENIU

| CATEGORIE         | DENUMIRE PRODUS                               | DESCRIERE   | GRAMAJ  | ALERGENI             | INGREDIENTE   | DECLARAȚIE NUTRIȚIONALĂ/ 100 gr.   |
|-------------------|---|---|---------|----------------------|---|--|
| Suple și antreuri | Supă mediteraneană cu pește și fructe de mare | Supă cu pește proaspăt, creveți și mirodenii  | 450 gr. | pește, crustacee     | Roșii decojite tocate (110 g); suc de roșii (110 ml.); apă (100 ml.); <b>creveți</b> (75 g); busuioc (20 g); păstârnac; rădăcină de pătrunjel; ceapă roșie; pepperoncini; usturoi; sare; zahăr  | Valoare energetică: 143 kj/ 34 kcal<br>Carbohidrați: 3.03 g<br>Proteine: 4.15 g<br>Grăsimi: 0.52 g<br>Fibre: 0.48 g<br>Sare: 0.1 g<br>Zahăr: 0.1 g     |
|                   | Salată icre știucă                            | Icre de știucă amestecate cu ulei, lapte, miez de pâine, sare și ceapă roșie                | 200 gr. | pește, lapte, gluten | Ulei rafinat din floarea- soarelui (112 ml.); <b>icre de știucă</b> (24 g); ceapă roșie (24 g); toast miez alb (20 g); făină albă de <b>grâu</b> , apă, drojdie, zahăr, oțet din vin alb, <b>lapte</b> praf, sare iodată, ulei vegetal de rapiță, agent de tratare al făinii: acid ascorbic); <b>lapte</b> ; zeamă de lămâie  | Valoare energetică: 2154 kj/ 515 kcal<br>Carbohidrați: 7 g<br>Proteine: 4.21 g<br>Grăsimi: 52.23 g<br>Fibre: 0.22 g<br>Sare: 0.35 g<br>Zahăr: 0 g      |
|                   | Salată "boeuf" din pește                      | Filé de pește proaspăt, cartofi, rădăcinoase, castraveți murați, gogoșari în oțet, maioneză | 500 gr. | pește, ou, muștar    | <b>Pește</b> (150 g); cartofi (50 g); morcov (50 g); păstârnac (50 g); rădăcină pătrunjel (50 g); castraveți în oțet (50 g): castraveți, ardei iute, boabe piper, usturoi, apă, oțet din vin, sare, zahăr, agent de întărire: clorură de calciu, <b>muștar</b> boabe; gogoșari în oțet (50 g): apă, gogoșari, oțet din alcool, sare, zahăr; maioneză (50 g): ulei vegetal de rapiță, apă, oțet din alcool, zahăr, <b>muștar</b> (apă, semințe de <b>muștar</b> , oțet, zahăr, sare, condimente), <b>gălbenuș de ou</b> praf, amidon modificat, sare, colorant (beta caroten), acidifiant (acid citric), | Valoare energetică: 322.16 kj/ 78 kcal<br>Carbohidrați: 5.72 g<br>Proteine: 6.63 g<br>Grăsimi: 3.24 g<br>Fibre: 1.49 g<br>Sare: 0.70 g<br>Zahăr: 0.5 g |



GEORGE'S FISHERIES

|                      |                           |  |  |                           |   |  |
|----------------------|---------------------------|--|--|---------------------------|---|--|
|                      |                           |  |  |                           | stabilizator (gumă de xantan, gumă guar), conservanți (benzoat de sodiu, sorbat de potasiu), antioxidant (calciu disodic EDTA)  |  |
|                      | Marinată de biban         | Filé de biban marinat cu lămâie, ardei iute, pătrunjel, ulei de măsline, sare, usturoi | 500 gr.                                | pește                     | <b>Pește</b> (350 g); ulei de măsline extra virgin (100 g); ardei iute (40 g); pătrunjel; usturoi   | Valoare energetică: 945.58/ 226 kcal<br>Carbohidrați: 1.11 g<br>Proteine: 13.46 g<br>Grăsimi: 18.68 g<br>Fibre: 0.13 g<br>Sare: 0.73 g<br>Zahăr: 0 g |
|                      | Salată caracatiță cu năut | Caracatiță, creveți, năut, ardei iuți, roșii deshidratate, ulei de măsline             | 400 gr.                                | crustacee                 | Năut (160 g): năut boabe, apă, sare, antioxidant (acid ascorbic); roșii uscate în ulei (80 g): roșii uscate (53%), ulei din semințe de floarea- soarelui, capere, oțet din vin, oregano, usturoi, ardei iute, sare, antioxidant: acid L- ascorbic; <b>caracatiță</b> (60 g); <b>creveți</b> (60 g); ardei iute (30 g); pătrunjel; usturoi | Valoare energetică: 573.58/ 137 kcal<br>Carbohidrați: 18.75 g<br>Proteine: 10.5 g<br>Grăsimi: 1.75 g<br>Fibre: 2.25 g<br>Sare: 0.75 g<br>Zahăr: 0 g  |
|                      | Somon à la George         | Filé de somon maturat la sare și zahăr, cu zeamă de citrice proaspete, fără fum        | 100 gr.                                | pește                     | <b>Somon</b> (100 g); zeamă de lămâie; sare; zahăr  | Valoare energetică: 481 kJ/ 115 kcal<br>Carbohidrați: 5.86 g<br>Proteine: 20 g<br>Grăsimi: 1.50 g<br>Fibre: 0 g<br>Sare: 0.30 g<br>Zahăr: 0.1 g      |
| <b>Fel principal</b> | Fish & chips              | Filé de pește alb proaspăt în crustă de pesmet, cu cartofi prăjiți din cartofi         | 250 gr. pește+ 120 gr. cartofi prăjiți | pește, gluten, ou, muștar | <b>Pește</b> (250 g); făină de <b>grâu</b> albă 650; pesmet picant: apă, drojdie, făină, colorant natural E160, sare iodată, usturoi, ceapă, verdeață; Cartofi (120 g); ulei vegetal de palmier bifracționat;   | Valoare energetică: 562.74 kJ/ 134.5 kcal<br>Carbohidrați: 4.70 g<br>Proteine: 13.22 g<br>Grăsimi: 6.96 g<br>Fibre: 0.22 g                           |



quality first

GEORGE'S FISHERIES

|  |             |   |   |   |  |   |
|--|-------------|---|---|---|--|---|
|  |             | proaspeți și sosul casei  |   |   | Sosul casei (40 g): maioneză (ulei vegetal de rapiță, apă, oțet din alcool, zahăr, <b>muștar</b> (apă, semințe de <b>muștar</b> , oțet, zahăr, sare, condimente), <b>gălbenuș de ou</b> praf, amidon modificat, sare, colorant (beta caroten), acidifiant (acid citric), stabilizator (gumă de xantan, gumă guar), conservanți (benzoat de sodiu, sorbat de potasiu), antioxidant (calciu disodic EDTA); busuioc; sos sweet chilli: apă, ardei iute roșu, sirop glucoză-fructoză, usturoi, usturoi marinat (usturoi, apă, sare, acid acetic), agent de îngroșare (amidon modificat din tapioca), regulator de aciditate (acid acetic, sare, extract chilli)  | Sare: 0.23 g<br>Zahăr: 0.02 g   |
|  | Fish burger | Chiftea din doradă, biban, somon proaspete, asezonate cu mirodenii, într-o chiflă proaspătă cu semințe, legume și sosul casei, servite cu cartofi prăjiți din cartofi proaspeți | 300 gr. fish burger+<br>120 gr. cartofi prăjiți | pește, gluten, susan, lapte, muștar, ou | <b>Pește</b> (200 g); chiflă cu unt (90 g): făină albă de <b>grâu</b> 550, <b>lapte</b> , zahăr alb, sare, drojdie, unt, <b>ou</b> , semințe <b>susan</b> / dovleac; ceapă roșie; roșie; castraveți în oțet: castraveți, ardei iute, boabe piper, usturoi, apă, oțet din vin, sare, zahăr, agent de întărire: clorură de calciu, <b>muștar</b> boabe; sosul casei: maioneză (ulei vegetal de rapiță, apă, oțet din alcool, zahăr, <b>muștar</b> (apă, semințe de <b>muștar</b> , oțet, zahăr, sare, condimente), <b>gălbenuș de ou</b> praf, amidon modificat, sare, colorant (beta caroten), acidifiant (acid citric), stabilizator (gumă de xantan, gumă guar), conservanți (benzoat de sodiu, sorbat de potasiu), | Valoare energetică: 661.63 kj/ 158.13 kcal<br>Carbohidrați: 10.01 g<br>Proteine: 13.14 g<br>Grăsimi: 7.22 g<br>Fibre: 0.22 g<br>Sare: 0.27 g<br>Zahăr: 1.03 g |



quality first

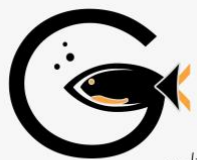
GEORGE'S FISHERIES

|  |              |  |         |                          |   |  |
|--|--------------|--|---------|--------------------------|---|--|
|  |              |  |         |                          | antioxidant (calciu disodic EDTA); busuioc; sos sweet chilli (apă, ardei iute roșu, sirop glucoză- fructoză, usturoi, usturoi marinat (usturoi, apă, sare, acid acetic), agent de îngroșare (amidon modificat din tapioca), regulator de aciditate (acid acetic, sare, extract chilli), valeriană; Cheddar roșu ( <b>lapte</b> de vacă pasteurizat, sare, culturi din lapte, cheag, colorant annato); Cartofi (120 g); ulei vegetal de palmier bifracționat   |  |
|  | Fritto misto | Caracatiță, calamari, creveți prăjiți într-o crustă rumenă, serviți cu sosul casei | 200 gr. | Crustacee, gluten, lapte | <b>Calamari</b> (100 g); <b>creveți</b> (50 g); <b>caracatiță</b> (50 g); făină albă de <b>grâu</b> 650; ulei vegetal de palmier bifracționat; Sosul casei (40 g): maioneză (ulei vegetal de rapiță, apă, oțet din alcool, zahăr, <b>muștar</b> (apă, semințe de <b>muștar</b> , oțet, zahăr, sare, condimente), <b>gălbenuș de ou</b> praf, amidon modificat, sare, colorant (beta caroten), acidifiant (acid citric), stabilizator (gumă de xantan, gumă guar), conservanți (benzoat de sodiu, sorbat de potasiu), antioxidant (calciu disodic EDTA); busuioc; sos sweet chilli (apă, ardei iute roșu, sirop glucoză- fructoză, usturoi, usturoi marinat (usturoi, apă, sare, acid acetic), agent de îngroșare (amidon modificat din tapioca), regulator de aciditate (acid acetic, sare, extract chilli) | Valoare energetică: 941.4 kj/ 225 kcal<br>Carbohidrați: 5.66 g<br>Proteine: 22.24 g<br>Grăsimi: 12.11 g<br>Fibre: 0.13 g<br>Sare: 1.37 g<br>Zahăr: 0 g |



GEORGE'S FISHERIES

|  |                                      |  |  |                  |  |  |
|--|--------------------------------------|--|--|------------------|--|--|
|  | Meniu Somon la grătar                | Filé de somon proaspăt la grătar, cu garnitură la alegere  | 200 gr. somon+<br>120 gr. garnitură                        | pește            | <b>Somon filé</b>  | Valoare energetică: 393.55 kj/ 94 kcal<br>Carbohidrați: 0 g<br>Proteine: 20 g<br>Grăsimi: 1.50 g<br>Fibre: 0 g<br>Sare: 0 g<br>Zahăr: 0 g              |
|  | Meniu Doradă la grătar               | Doradă proaspătă filetată, rumenită la grătar, cu garnitură la alegere   | 450 gr. doradă (înainte de filetare)+<br>120 gr. garnitură | pește            | <b>Doradă</b>  | Valoare energetică: 372.37 kj/ 89 kcal<br>Carbohidrați: 0 g<br>Proteine: 18 g<br>Grăsimi: 0.90 g<br>Fibre: 0 g<br>Sare: 0 g<br>Zahăr: 0 g              |
|  | Meniu Biban la grătar                | Biban proaspăt filetat, rumenit la grătar, cu garnitură la alegere   | 450 gr. biban (înainte de filetare)+<br>120 gr. garnitura  | pește            | <b>Biban</b>   | Valoare energetică: 610.86 kj/ 146 kcal<br>Carbohidrați: 0 g<br>Proteine: 24 g<br>Grăsimi: 4.70 g<br>Fibre: 0 g<br>Sare: 0 g<br>Zahăr: 0 g             |
|  | Platou cu pește pentru 2- 3 persoane | Câte 2 fileuri de biban, doradă și păstrăv la plită, 4 barbuni prăjiți, 2 medalioane de crap prăjit, cartofi prăjiți, broccoli la abur | 1.5 kg   | pește,<br>gluten | <b>Biban filé (230 g); doradă filé (230 g); pastrăv filé (200 g); barbuni (300 g); crap (300 g); făină albă de grâu 650; ulei vegetal de palmier bifracționat; Cartofi (120 g), ulei vegetal de palmier bifracționat; Broccoli (120 g)</b> | Valoare energetică: 525.21 kj/ 125.53 kcal<br>Carbohidrați: 1.29 g<br>Proteine: 18.13 g<br>Grăsimi: 4.78 g<br>Fibre: 0.25 g<br>Sare: 1 g<br>Zahăr: 0 g |



GEORGE'S FISHERIES

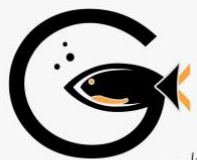
|  |                   |  |  |               |   |   |
|--|-------------------|--|--|---------------|---|---|
|  | Meniu cod pané    | Filé de cod in crustă de pesmet cu cartofi prăjiți din cartofi proaspeți           | 300 gr. pește+ 120 gr. cartofi prăjiți | pește, gluten | Filé din <b>pește</b> marin de Alaska (67%), (carne de pește formată), făină de <b>grâu</b> , ulei de floarea-soarelui, apă, amidon din grâu, sare, condiment (păstârnac, praz, rădăcină de leuștean, schinduf), dextroză, drojdie; Cartofi (120 g), ulei vegetal de palmier bifracționat | Valoare energetică: 724.31 kj/ 173 kcal<br>Carbohidrați: 16.87 g<br>Proteine: 10.5 g<br>Grăsimi: 6.75 g<br>Fibre: 0.8 g<br>Sare: 0.6 g<br>Zahăr: 0 g  |
|  | Meniu crap        | Rondele din crap proaspăt prăjit, servite cu cartofi prăjiți din cartofi proaspeți | 300 gr. pește+ 120 gr. cartofi prăjiți | pește, gluten | <b>Crap</b> (300 g); făină albă de <b>grâu</b> 650; ulei vegetal de palmier bifracționat; Cartofi (120 g), ulei vegetal de palmier bifracționat   | Valoare energetică: 653.13 kj/ 156 kcal<br>Carbohidrați: 2.88 g<br>Proteine: 14.28 g<br>Grăsimi: 9.22 g<br>Fibre: 0.19 g<br>Sare: 0.1 g<br>Zahăr: 0 g |
|  | Meniu biban filé  | Filé din biban proaspăt, servit cu cartofi prăjiți din cartofi proaspeți           | 120 gr. pește+ 120 gr. cartofi prăjiți | pește         | <b>Biban</b> (120 g); Cartofi (120 g), ulei vegetal de palmier bifracționat   | Valoare energetică: 263.76 kj/ 63 kcal<br>Carbohidrați: 1.94 g<br>Proteine: 12.75 g<br>Grăsimi: 0.3 g<br>Fibre: 0.25 g<br>Sare: 0.1 g<br>Zahăr: 0 g   |
|  | Meniu doradă filé | File din doradă proaspătă, servit cu cartofi prăjiți din cartofi proaspeți         | 120 gr. pește+ 120 gr. cartofi prăjiți | pește         | <b>Doradă</b> (120 g) Cartofi (120 g), ulei vegetal de palmier bifracționat   | Valoare energetică: 284.70 kj/ 68 kcal<br>Carbohidrați: 1.94 g<br>Proteine: 12.15 g<br>Grăsimi: 0.54 g<br>Fibre: 0.25 g<br>Sare: 0.1 g<br>Zahăr: 0 g  |
|  | Meniu sardine     | Sardine proaspete  | 200 gr. pește+ 120                     | pește, gluten | <b>Sardine</b> (200 g), făină albă de <b>grâu</b> 650, ulei vegetal de palmier bifracționat   | Valoare energetică: 791.30 kj/ 189 kcal   |



quality first

GEORGE'S FISHERIES

|  |                  |  |  |                           |  |  |
|--|------------------|--|--|---------------------------|--|--|
|  |                  | eviscerate și prăjite, servite cu cartofi prăjiți din cartofi proaspeți                                    | gr. cartofi prăjiți                    |                           | Cartofi (120 g), ulei vegetal de palmier bifracționat  | Carbhidrați: 43.96 g<br>Proteine: 2.96 g<br>Grăsimi: 0.13 g<br>Fibre: 0.16 g<br>Sare: 0.1 g<br>Zahăr: 0 g  |
|  | Meniu barbuni    | Barbuni proaspeți eviscerați și prăjiți, serviți cu cartofi prăjiți din cartofi proaspeți                  | 200 gr. pește+ 120 gr. cartofi prăjiți | Pește, gluten             | <b>Barbuni</b> (200 g), făină albă de <b>grâu</b> 650, ulei vegetal de palmier bifracționat<br>Cartofi (120 g), ulei vegetal de palmier bifracționat   | Valoare energetică: 636.39 kj/ 152 kcal<br>Carbhidrați: 3.84 g<br>Proteine: 17.77 g<br>Grăsimi: 6.63 g<br>Fibre: 0.25 g<br>Sare: 0.1 g<br>Zahăr: 0 g   |
|  | Shaorma cu pește | Filé de pește proaspăt, cartofi prăjiți, mix de salată, ceapă roșie, castraveți murați, sosul casei, lipie | 350 gr.                                | pește, gluten, ou, muștar | <b>Pește</b> (120 g); lipie (62 g): 65% făină integrală de <b>grâu</b> , apă, ulei de rapiță, , stabilizatori: glicerol, carboximetilceluloză de sodiu, gluten din grâu, corector de aciditate: acid malic, făină de grâu fermentată, emulsifiant: mono și digliceride ale acizilor grași, sare, agent de afânare: carbonați de sodiu, glucoză din grâu, conservanți: propionat de calciu, sorbat de potasiu, Agent de tratare a făinii: L-cisteină); Cartofi (50 g); ulei vegetal de palmier bifracționat; ceapă roșie; roșie; castraveți în oțet: castraveți, ardei iute, boabe piper, usturoi, apă, oțet din vin, sare, zahăr, agent de întărire: clorură de calciu, <b>muștar</b> boabe; sosul casei: maioneză (ulei vegetal de rapiță, apă, | Valoare energetică: 435.42 kj/ 104 kcal<br>Carbhidrați: 12.63 g<br>Proteine: 10.28 g<br>Grăsimi: 1.84 g<br>Fibre: 1.58 g<br>Sare: 0.17 g<br>Zahăr: 0 g |

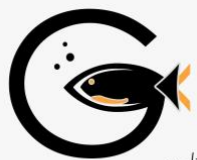


quality first

GEORGE'S FISHERIES

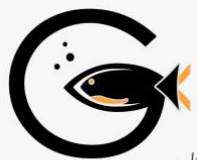
|                       |                        |  |  |           |   |   |
|-----------------------|------------------------|--|--|-----------|---|---|
|                       |                        |  |  |           | oțet din alcool, zahăr, <b>muștar</b> (apă, semințe de <b>muștar</b> , oțet, zahăr, sare, condimente), <b>gălbenuș de ou</b> praf, amidon modificat, sare, colorant (beta caroten), acidifiant (acid citric), stabilizator (gumă de xantan, gumă guar), conservanți (benzoat de sodiu, sorbat de potasiu), antioxidant (calciu disodic EDTA); busuioc; sos sweet chilli: apă, ardei iute roșu, sirop glucoză-fructoză, usturoi, usturoi marinat (usturoi, apă, sare, acid acetic), agent de îngroșare (amidon modificat din tapioca), regulator de aciditate (acid acetic, sare, extract chilli); valeriană |   |
| <b>Fruite de mare</b> | Meniu caracatiță grill | Tentacule de caracatiță fiartă, rumenită la plită, cu garnitură la alegere | 150 gr. caracatiță+ 120 gr. garnitură la alegere | crustacee | <b>Caracatiță</b>   | Valoare energetică: 686.63 kj/ 164 kcal<br>Carbohidrați: 4.4 g<br>Proteine: 29.8 g<br>Grăsimi: 2.1 g<br>Fibre: 0 g<br>Sare: 0 g<br>Zahăr: 0 g |
|                       | Meniu calamari grill   | Calamari rumeniți la plită cu garnitură la alegere                         | 220 gr. calamari+ 120 gr. garnitură la alegere   | crustacee | <b>Calamari</b>   | Valoare energetică: 343.31 kj/ 82 kcal<br>Carbohidrați: 0 g<br>Proteine: 19.8 g<br>Grăsimi: 0.33 g<br>Fibre: 0 g<br>Sare: 0 g<br>Zahăr: 0 g   |





GEORGE'S FISHERIES

|              |  |  |          |                          |  |   |
|--------------|--|--|----------|--------------------------|--|---|
|              | Creveți grill                              | Creveți decorticați, rumeniți la plită   | 130 gr.  | crustacee                | <b>Creveți</b>   | Valoare energetică: 443.79 kj/ 106 kcal<br>Carbohidrați: 0.9 g<br>Proteine: 20.3 g<br>Grăsimi: 1.7 g<br>Fibre: 0 g<br>Sare: 0 g<br>Zahăr: 0 g               |
|              | Creveți în sos de unt                      | Creveți decorticați, în sos de unt cu usturoi, mirodenii                               | 250 gr.  | Crustacee, lapte, gluten | <b>Creveți</b> (160 g); apă; unt (smântână din <b>lapte</b> , fermenți lactici); făină albă din <b>grâu</b> 650; usturoi, pepperoncini; busuioc  | Valoare energetică: 477.29 kj/ 114 kcal<br>Carbohidrați: 4.29 g<br>Proteine: 13.52 g<br>Grăsimi: 4.38 g<br>Fibre: 0.14 g<br>Sare: 0.57 g<br>Zahăr: 0 g      |
|              | Platou cu fructe de mare pentru 2 persoane | Caracatiță, creveți decorticați și calamari prăjiți, cartofi prăjiți, broccoli la abur | 1000 gr. | crustacee, gluten        | <b>Calamari</b> (300 g); <b>creveți</b> (250 g); <b>caracatiță</b> (150 g); făină albă de <b>grâu</b> 650; ulei vegetal de palmier bifracționat; Cartofi (120 g), ulei vegetal de palmier bifracționat<br>Broccoli (120 g) | Valoare energetică: 339.12 kj/ 81 kcal<br>Carbohidrați: 2.01 g<br>Proteine: 13.50 g<br>Grăsimi: 1.69 g<br>Fibre: 0.07 g<br>Sare: 0.1 g<br>Zahăr: 0 g        |
| <b>Paste</b> | Tagliatelle cu somon                       | Tagliatelle gustoase cu bucăți de filé de somon proaspăt la grătar                     | 250 gr.  | pește, gluten, lapte     | Paste alimentare din griș de <b>grâu</b> dur (100 g); <b>somon</b> (100 g); unt (smântână din <b>lapte</b> , fermenți lactici); făină albă din <b>grâu</b> 650; apă; usturoi; pepperoncini; busuioc                        | Valoare energetică: 1122.05 kj/ 268 kcal<br>Carbohidrați: 34.21 g<br>Proteine: 15.22 g<br>Grăsimi: 7.69 g<br>Fibre: 0.77 g<br>Sare: 0.58 g<br>Zahăr: 1.36 g |



quality first

GEORGE'S FISHERIES

|                  |                        |  |         |                          |   |  |
|------------------|------------------------|--|---------|--------------------------|---|--|
|                  | Tagliatelle cu creveți | Tagliatelle gustoase cu creveți decorticați, rumeniți la plită         | 250 gr. | crustacee, gluten, lapte | Paste alimentare din griș de <b>grâu</b> dur (100 g); <b>creveți</b> (100 g); unt (smântână din <b>lapte</b> , fermenți lactici); făină albă din <b>grâu</b> 650; apă; usturoi; pepperoncini; busuioc | Valoare energetică: 996.45 kj/ 238 kcal<br>Carbohidrați: 34.49 g<br>Proteine: 13.34 g<br>Grăsimi: 5.13 g<br>Fibre: 0.77 g<br>Sare: 0.58 g<br>Zahăr: 1.36 g |
| <b>Garnituri</b> | Cartofi prăjiți        | Cartofi proaspeți prăjiți în ulei                                      | 120 gr. | -                        | Cartofi (120 g), ulei vegetal de palmier bifracționat   | Valoare energetică: 695 kj/ 166 kcal<br>Carbohidrați: 17.50 g<br>Proteine: 2 g<br>Grăsimi: 10.10 g<br>Fibre: 2.20 g<br>Sare: 1 g<br>Zahăr: 0 g             |
|                  | Broccoli la abur       | Broccoli proaspăt fiert la abur  | 120 gr. | -                        | Broccoli; apă; sare   | Valoare energetică: 138.16 kj/ 33 kcal<br>Carbohidrați: 2.60 g<br>Proteine: 3.50 g<br>Grăsimi: 0.20 g<br>Fibre: 0 g<br>Sare: 0.04 g<br>Zahăr: 0 g          |
|                  | Legume la plită        | Ardei Kapia, vinete, broccoli și zucchini proaspete, rumenite pe plită | 120 gr. | -                        | Ardei kapia (50 g); vinete (50 g); zucchini (40 g); broccoli (30 g); sare   | Valoare energetică: 104.66 kj/ 25 kcal<br>Carbohidrați: 4.75 g<br>Proteine: 1.48 g<br>Grăsimi: 0.22 g<br>Fibre: 1.72 g<br>Sare: 1 g<br>Zahăr: 0 g          |
|                  | Mix de salată          | Mix de salate verzi  | 100 gr. | -                        | Salată verde  | Valoare energetică: 71.17 kj/ 17 kcal<br>Carbohidrați: 3.30 g<br>Proteine: 1 g   |



quality first

GEORGE'S FISHERIES

|  |             |   |        |                                |  |   |
|--|-------------|---|--------|--------------------------------|--|---|
|  |             |   |        |                                |  | Grăsimi: 0.30 g<br>Fibre: 2 g<br>Sare: 0 g<br>Zahăr: 0 g  |
|  | Chiflă      | Chiflă din făină albă                       | 90 gr. | lapte,<br>gluten,<br>ou, susan | Chiflă cu unt (90 g): făină albă de <b>grâu</b> 550, <b>lapte</b> , zahăr alb, sare, drojdie, unt, <b>ou</b> , semințe <b>susan</b> / dovleac  | Valoare energetică: 1570.04 kj/ 375 kcal<br>Carbohidrați: 36 g<br>Proteine: 8 g<br>Grăsimi: 22 g<br>Fibre: 0 g<br>Sare: 0.85 g<br>Zahăr: 4.60 g     |
|  | Sosul casei | Sos din maioneză cu sweet chilli și busuioc | 40 gr. | ou,<br>muștar                  | Maioneză (ulei vegetal de rapiță, apă, oțet din alcool, zahăr, <b>muștar</b> (apă, semințe de <b>muștar</b> , oțet, zahăr, sare, condimente), <b>gălbenuș de ou</b> praf, amidon modificat, sare, colorant (beta caroten), acidifiant (acid citric), stabilizator (gumă de xantan, gumă guar), conservanți (benzoat de sodiu, sorbat de potasiu), antioxidant (calciu disodic EDTA), busuioc, sos sweet chilli (apă, ardei iute roșu, sirop glucoză-fructoză, usturoi, usturoi marinat (usturoi, apă, sare, acid acetic), agent de îngroșare (amidon modificat din tapioca), regulator de aciditate (acid acetic, sare, extract chilli); busuioc | Valoare energetică: 1218.35 kj/ 291 kcal<br>Carbohidrați: 2.60 g<br>Proteine: 2 g<br>Grăsimi: 29.80 g<br>Fibre: 0 g<br>Sare: 1.09 g<br>Zahăr: 0.5 g |