

Produs in unitate de tip restaurant

Data productie - vezi bon fiscal

Data limita de consum - a se consuma in cel mai scurt timp posibil, maximum 2 ore de la receptia produsului



DENUMIRE PRODUS	CANTITATE NETA	INGREDIENTE	ALERGENI
King Rolls Mediu pui-curcan/curcan-vitel	310 g	Lipie, sos cu iaurt, maioneza, ketchup, sos rosii, usturoi, carne pui-curcan/curcan-vitel, mix de legume.	Gluten (lipie, sis pui-curcan, curcan-vitel), soia si produse derivate (lipie, sis pui-curcan, curcan-vitel), lapte si produse derivate inclusiv lactoza (iaurt), telina si produse derivate (sos rosii, sis pui-curcan, curcan vitel), dioxid de sulf (sis pui-curcan, curcan-vitel)
King Rolls Mare pui-curcan/curcan-vitel	400 g		
King Waffle Mediu pui-curcan/curcan-vitel	310 g	Chifla, sos cu iaurt, maioneza, ketchup, sos rosii, usturoi, carne pui-curcan/curcan-vitel, mix de legume	Gluten (chifla, sis pui-curcan, curcan-vitel), soia si produse derivate (lipie, sis pui-curcan, curcan-vitel), lapte si produse derivate inclusiv lactoza (iaurt), telina si produse derivate (sos rosii, sis pui-curcan, curcan vitel), dioxid de sulf (sis pui-curcan, curcan-vitel)
King Waffle Mare pui-curcan/curcan-vitel	400 g		
Cheesy Rolls Mediu pui-curcan/curcan-vitel	310 g	Chifla, sos cu iaurt, maioneza, mix de legume, telemea.	Gluten (lipie, sis pui-curcan, curcan-vitel), soia si produse derivate (chifla, sis pui-curcan, curcan-vitel), lapte si produse derivate inclusiv lactoza (iaurt, telemea), telina si produse derivate ( sis pui-curcan, curcan vitel), dioxid de sulf (sis pui-curcan, curcan-vitel)
Cheesy Rolls Mare pui-curcan/curcan-vitel	400 g		
Cheesy Waffle Mediu pui-curcan/curcan-vitel	310 g	Chifla, sos cu iaurt, maioneza, mix de legume, telemea.	Gluten (chifla, sis pui-curcan, curcan-vitel), soia si produse derivate (chifla, sis pui-curcan, curcan-vitel), lapte si produse derivate inclusiv lactoza (iaurt, telemea), telina si produse derivate ( sis pui-curcan, curcan vitel), dioxid de sulf (sis pui-curcan, curcan-vitel)
Cheesy Waffle Mare pui-curcan/curcan-vitel	400 g		
Tasty Rolls Mediu pui-curcan/curcan-vitel	310 g	Lipie, sos cu iaurt, maioneza, carne pui-curcan/curcan-vitel, mix de legume,	Gluten (lipie, sis pui-curcan, curcan-vitel), soia si produse derivate (lipie, sis pui-curcan, curcan-vitel), lapte si produse derivate inclusiv lactoza (iaurt, telemea), telina si produse derivate ( sis pui-curcan, curcan vitel), dioxid de sulf (sis pui-curcan, curcan-vitel)
Tasty Rolls Mare pui-curcan/curcan-vitel	400 g	telemea	
Tasty Waffle Mediu pui-curcan/curcan-vitel	310 g	Chifla, sos cu iaurt, maioneza, carne pui-curcan/curcan-vitel, mix de legume,	Gluten (chifla, sis pui-curcan, curcan-vitel), soia si produse derivate (chifla, sis pui-curcan, curcan-vitel), lapte si produse derivate inclusiv lactoza (iaurt, telemea), telina si produse derivate ( sis pui-curcan, curcan vitel), dioxid de sulf (sis pui-curcan, curcan-vitel)
Tasty Waffle Mare pui-curcan/curcan-vitel	400 g	telemea	
Gyrolls Mediu pui-curcan/curcan-vitel	310 g	Lipie, sos cu iaurt, maioneza, carne pui-curcan/curcan-vitel, salata verde, cartofi	Gluten (lipie, sis pui-curcan, curcan-vitel), soia si produse derivate (lipie, sis pui-curcan, curcan-vitel), lapte si produse derivate inclusiv lactoza (iaurt), telina si produse derivate ( sis pui-curcan, curcan vitel), dioxid de sulf (sis pui-curcan, curcan-vitel)
Gyrolls Mare pui-curcan/curcan-vitel	400 g		
Gyros Waffle Mediu pui-curcan/curcan-vitel	310 g	Chifla, sos cu iaurt, maioneza, carne pui-curcan/curcan-vitel, salata verde, cartofi	Gluten (chifla, sis pui-curcan, curcan-vitel), soia si produse derivate (chifla, sis pui-curcan, curcan-vitel), lapte si produse derivate inclusiv lactoza (iaurt), telina si produse derivate ( sis pui-curcan, curcan vitel), dioxid de sulf (sis pui-curcan, curcan-vitel)
Gyros Waffle Mare pui-curcan/curcan-vitel	400 g		
Burger Kebab Mic pui-curcan/curcan-vitel	310 g	Chifla burger, sos barbecue, carne pui-curcan/curcan-vitel, salata verde, ceapa,	Gluten (Chifla, sis pui-curcan, curcan-vitel), soia si produse derivate (chifla, sis pui-curcan, curcan-vitel), seminte de susan,
Burger Kebab Mediu pui-curcan/curcan-vitel	400 g	Cedar, castraveti murati	telina si produse derivate ( sis pui-curcan, curcan vitel), dioxid de sulf (sis pui-curcan, curcan-vitel)
Fresh Box Mediu pui-curcan/curcan-vitel	250 g	Lipie, sos cu iaurt, maioneza, ketchup, sos rosii, usturoi, carne pui-curcan/curcan-vitel,	Gluten (sis pui-curcan, curcan-vitel), soia si produse derivate (lipie, sis pui-curcan, curcan-vitel), lapte si produse derivate inclusiv lactoza (iaurt), telina si produse derivate (sos rosii, sis pui-curcan, curcan vitel), dioxid de sulf (sis pui-curcan, curcan-vitel)
Fresh Box Mare pui-curcan/curcan-vitel	310 g	mix de legume	
King Box Mediu pui-curcan/curcan-vitel	250 g	Lipie, sos cu iaurt, maioneza, ketchup, sos rosii, usturoi, carne pui-curcan/curcan-vitel,	Gluten (sis pui-curcan, curcan-vitel), soia si produse derivate (lipie, sis pui-curcan, curcan-vitel), lapte si produse derivate inclusiv lactoza (iaurt), telina si produse derivate (sos rosii, sis pui-curcan, curcan vitel), dioxid de sulf (sis pui-curcan, curcan-vitel)
King Box Mare pui-curcan/curcan-vitel	310 g	mix de legume, cartofi	
Big Box Mediu pui-curcan/curcan-vitel	550 g	Lipie, sos cu iaurt, maioneza, ketchup, sos rosii, usturoi, carne pui-curcan/curcan-vitel, mix de legume, cartofi	Gluten (pita, sis pui-curcan, curcan-vitel), soia si produse derivate (lipie, sis pui-curcan, curcan-vitel), lapte si produse derivate inclusiv lactoza (iaurt), telina si produse derivate (sos rosii, sis pui-curcan, curcan vitel), dioxid de sulf (sis pui-curcan, curcan-vitel)
Cheesy Box pui-curcan/curcan-vitel	550 g	Pita, sos cu iaurt, maioneza, carne pui-curcan/curcan-vitel, mix de legume, telemea.	Gluten (pita, sis pui-curcan, curcan-vitel), soia si produse derivate (chifla, sis pui-curcan, curcan-vitel), lapte si produse derivate inclusiv lactoza (iaurt, telemea), telina si produse derivate ( sis pui-curcan, curcan vitel), dioxid de sulf (sis pui-curcan, curcan-vitel)

Conditii de pastrare si depozitare - la frigo (4 grade), la temperatura ambientala (+5 - + 60 grade) maximum 2 ore

Ingredienti cu potential alergenic conform listei de alergeni aprobat de REGULAMENTUL (UE) NR 1169/2011 SI AL CONSLIULUI 25.10.2011

Ingredienti ce provin din materii prime congelate- sis pui-curcan, curcan-vitel, cartofi, chifla burger, desert, inghetata, pita greceasca

Produs in unitate de tip restaurant

Data productie - vezi bon fiscal

Data limita de consum - a se consuma in cel mai scurt timp posibil, maximum 2 ore de la receptia produsului



DENUMIRE PRODUS	CANTITATE NETA	INGREDIENTE	ALERGENI
Gyros Box pui-curcan/curcan-vitel	550 g	Pita , sos cu iaurt, maioneza, carne pui-curcan/curcan-vitel, salata, castraveti, cartofi	Gluten (pita , sis pui-curcan, curcan-vitel), soia si produse derivate (pita, sis pui-curcan, curcan-vitel), lapte si produse derivate inclusiv lactoza (iaurt), telina si produse derivate ( sis pui-curcan, curcan vitel), dioxid de sulf (sis pui-curcan, curcan-vitel)
Veggie Rolls Mediu	310 g	Lipie, sos cu iaurt, maioneza, ketchup, sos rosii, usturoi, mix de legume, telemea	Gluten (lipie), soia si produse derivate (lipie), lapte si produse derivate inclusiv lactoza (iaurt, telemea)
Veggie Rolls Mare	400 g		
Veggie Waffle Mediu	310 g	Chifla, sos cu iaurt, maioneza, ketchup, sos rosii, usturoi, mix de legume, telemea	Gluten (chifla), soia si produse derivate (lipie), lapte si produse derivate inclusiv lactoza (iaurt, telemea)
Veggie Waffle Mare	400 g		
Falafel Rolls Mediu	280 g	Lipie, humus, falafel, patrunjel, rosii, rodie	Gluten (lipie), soia si produse derivate (lipie), seminte de susan si produse derivate (humus, falafel)
Falafel Rolls Mare	400 g		
Veggie Box	380 g	Lipie, sos cu iaurt, maioneza, ketchup, sos rosii, usturoi, mix de legume, telemea	Gluten (pita), soia si produse derivate (pita), lapte si produse derivate inclusiv lactoza (iaurt, telemea)
Falafel Box	280 g	Lipie, humus, falafel, patrunjel, rosii, rodie	Gluten (lipie), soia si produse derivate (lipie), seminte de susan si produse derivate (humus, falafel)
Rice Box pui-curcan/curcan-vitel	270 g	Sos smantana si curry, patrunjel, rosii, rodie, carne pui-curcan/curcan-vitel	Gluten (sis pui-curcan, curcan-vitel), soia si produse derivate ( sis pui-curcan, curcan-vitel), lapte si produse derivate inclusiv lactoza (smantana), telina si produse derivate ( sis pui-curcan, curcan vitel), dioxid de sulf (sis pui-curcan, curcan-vitel)
Supa crema de linte	300 ml	Linte, apa, cartofi	
Supa crema de broccoli	300 ml	Broccoli, apa, cartofi, smantana vegetala	
Supa crema de mazare	300 ml	Mazare, apa, cartofi, smantana vegetala	
Supa crema de legume	300 ml	Cartofi, telina, morcov	Telina si produse derivate (telina)
Supa crema de rosii branza	300 ml	Sos rosii, apa, branza	lapte si produse derivate inclusiv lactoza (iaurt)
Ayran	300 ml	iaurt, apa, sare	lapte si produse derivate inclusiv lactoza (iaurt)
Limonada	300 ml	suc de lamaie, apa, zahar	

Conditii de pastrare si depozitare - la frigoide (4 grade), la temperatura ambientala (+5 -+ 60 grade) maximum 2 ore

Ingredienti cu potential alergenic conform listei de alergeni aprobată de REGULAMENTUL (UE) NR 1169/2011 SI AL CONSILIULUI 25.10.2011

Ingredienti ce provin din materii prime congelate- sis pui-curcan, curcan-vitel, cartofi, chifla burger, desert, inghetata, pita

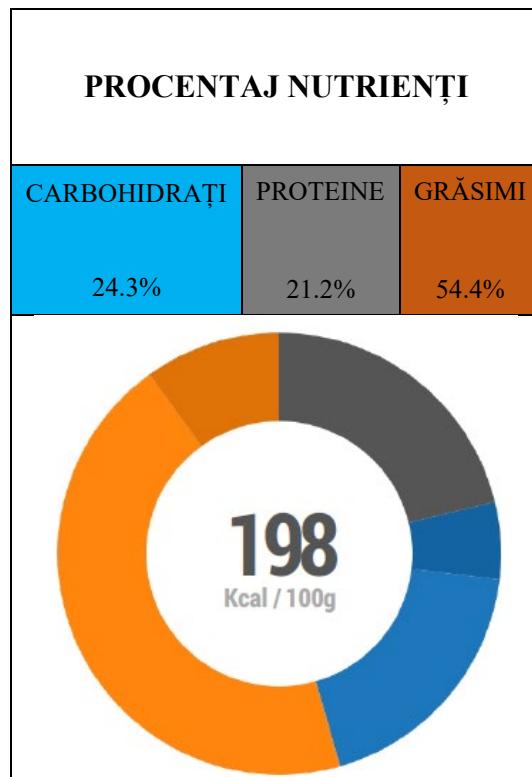
## REȚETAR ȘI INFORMAȚII NUTRIȚIONALE PREPARATE ALIMENTARE

### KING ROLLS / KING WAFFLE M

INGREDIENTE	U/M	CANTITATE BRUTA = 1 porție
CARNE	gr	95
SOS King Rolls	gr	60
ROȘII	gr	20
ICEBERG	gr	20
VARZA ROSIE	gr	20
CASTRAVETI	gr	20
MORCOV	gr	15
LIPIE / CHIFLA	gr	60

METODĂ DE PREPARARE	
Gramaj / porție	310
Indice glicemic estimat / 100 gr	62
Alergeni	Grâu, ouă, lapte, Poate conține: țelină, muștar, sulfiți

INFORMAȚII NUTRIȚIONALE / porție		% din DZR
Calorii (kcal)	626	31
Lipide (g)	37	53
din care saturate	6.8	34
Glucide (g)	37	14
din care zaharuri	8.6	10
Fibre (g)	3.3	13
Proteine (g)	33	66
Sare (g)	1.1	18
<b>Minerale</b> (top 3 %DZR / 100 gr)	<b>Vitamine</b> (top 3 %DZR / 100 gr)	
Clor – 29%	B12 – 38%	
Fosfor, Zinc – 14%	B3 – 26%	
Potasiu – 10%	E – 21%	



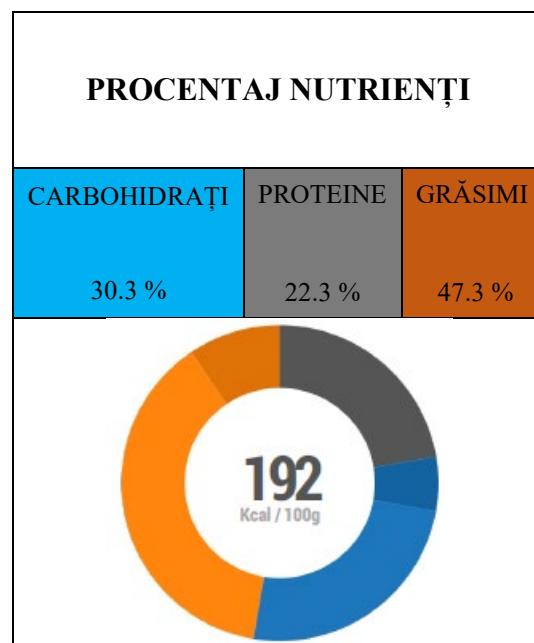
## REȚETĂR ȘI INFORMAȚII NUTRIȚIONALE PREPARATE ALIMENTARE

### KING ROLLS / KING WAFFLE L

INGREDIENTE	U/M	CANTITATE BRUTA = 1 porție
CARNE	gr	120
SOS King Rolls	gr	60
ROȘII	gr	25
ICEBERG	gr	25
VARZA ROSIE	gr	25
CASTRAVETI	gr	25
MORCOV	gr	20
LIPIE / CHIFLA	gr	100

METODĂ DE PREPARARE	
Gramaj / porție	400
Indice glicemic estimat / 100 gr	63
Alergeni	Grâu, ouă, lapte, Poate conține: țelină, muștar, sulfiți

INFORMAȚII NUTRIȚIONALE /porție		% din DZR
Calorii (kcal)	787	39
Lipide (g)	40	57
din care saturate	8	40
Glucide (g)	58	22
din care zaharuri	11	12
Fibre (g)	4.7	19
Proteine (g)	44	88
Sare (g)	1.5	25
Minerale (top 3 %DZR / 100 gr)		Vitamine (top 3 %DZR / 100 gr)
Clor – 32%	B12 – 37%	
Fosfor – 15%	B3 – 27%	
Zinc – 14%	B1, E – 18%	



DR. SIMONA CARNICIU  
medic specialist diabet, nutriție și boli metabolice  
doctor în științe medicale  
B25606



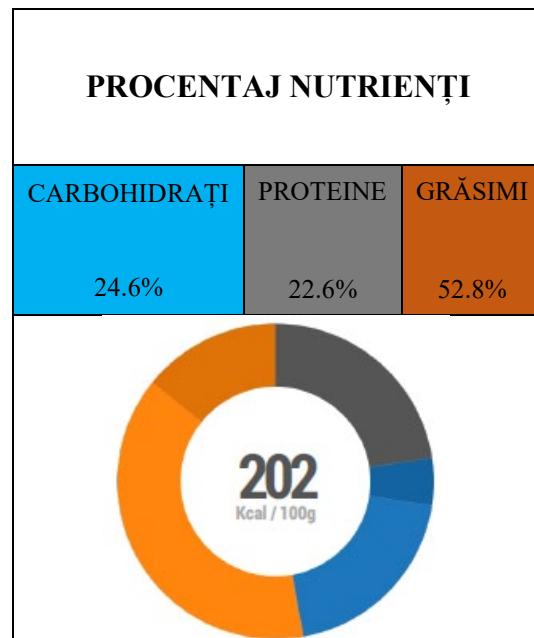
## REȚETĂR ȘI INFORMAȚII NUTRIȚIONALE PREPARATE ALIMENTARE

### CHEESY ROLLS / CHEESY WAFFLE M

INGREDIENTE	U/M	CANTITATE BRUTA = 1 porție
CARNE	gr	85
SOS IAURT	gr	60
VINETE	gr	15
DOVLECEL	gr	15
ARDEI	gr	15
CARTOFI	gr	15
ICEBERG	gr	20
BRANZA FETA	gr	25
LIPIE / CHIFLA	gr	60

METODĂ DE PREPARARE	
Gramaj / porție	310
Indice glicemic estimat / 100 gr	61
Alergeni	Grâu, lapte, ouă, Poate conține: muștar

INFORMAȚII NUTRIȚIONALE /porție		% din DZR
Calorii (kcal)	636	32
Lipide (g)	37	53
din care saturate	9.9	50
Glucide (g)	39	15
din care zaharuri	7.6	8
Fibre (g)	2.9	12
Proteine (g)	36	72
Sare (g)	1.5	25
Minerale (top 3 %DZR / 100 gr)	Vitamine (top 3 %DZR / 100 gr)	
Clor – 41%	B12 – 38%	
Fosfor – 19%	B3 – 26%	
Zinc, Calciu, Potasiu ~ 14%	E, B6, C, D – 9-15 %	




DR. SIMONA CARNICIU  
medic specialist diabet, nutriție și boli metabolice  
doctor în științe medicale  
B25606

## REȚETAR ȘI INFORMAȚII NUTRIȚIONALE PREPARATE ALIMENTARE

### CHEESY ROLLS / CHEESY

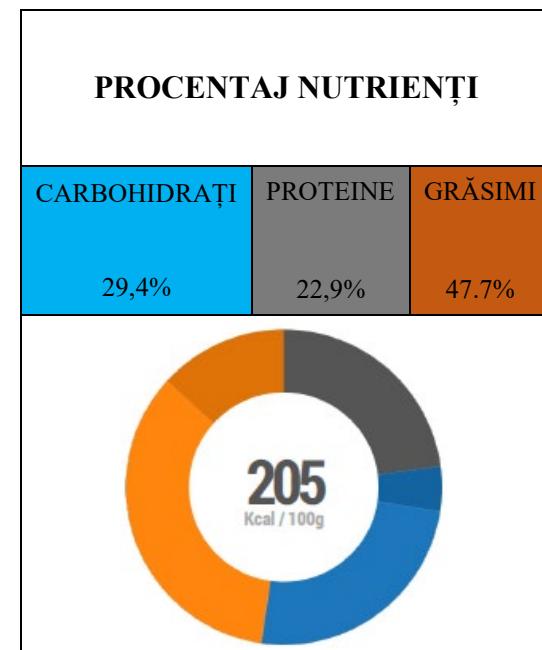
#### WAFFLE L

INGREDIENTE	U/M	CANTITATE BRUTA = 1 porție
CARNE	gr	110
SOS IAURT	gr	60
VINETE	gr	20
DOVLECEL	gr	20
ARDEI	gr	20
CARTOFI	gr	20
ICEBERG	gr	20
BRANZA FETA	gr	30
LIPIE / CHIFLA	gr	100

METODĂ DE PREPARARE	

Gramaj / porție	400
Indice glicemic estimat / 100 gr	63
Alergeni	Grâu, lapte, ouă, Poate conține: muștar

INFORMAȚII NUTRIȚIONALE / porție		% din DZR
Calorii (kcal)	831	42
Lipide (g)	43	61
din care saturate	12	60
Glucide (g)	60	23
din care zaharuri	9.3	10
Fibre (g)	4.2	17
Proteine (g)	48	96
Sare (g)	2.1	35
<b>Minerale</b> (top 3 %DZR / 100 gr)	<b>Vitamine</b> (top 3 %DZR / 100 gr)	
Clor – 43%	B12 – 38%	
Fosfor – 19%	B3 (niacin) – 27%	
Potasiu, Calciu – 11%	E – 14%	




DR. SIMONA CARNICIU  
medic specialist diabet, nutriție și boli metabolice  
doctor în științe medicale  
BZ5606

## REȚETAR ȘI INFORMAȚII NUTRIȚIONALE PREPARATE ALIMENTARE

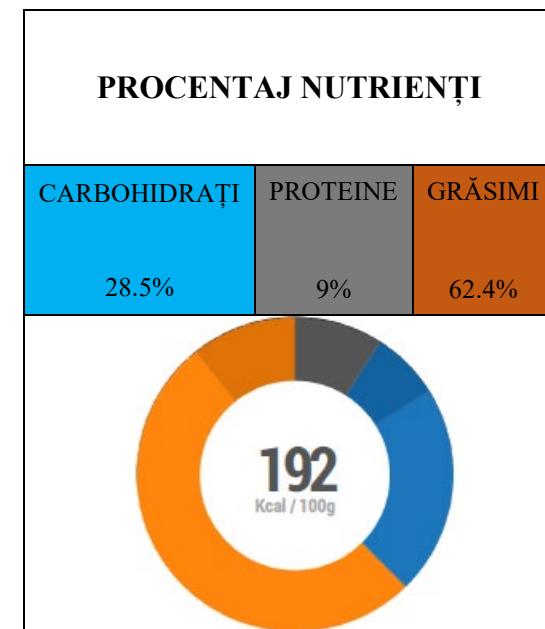
### VEGGIE ROLLS / VEGGIE WAFFLE M

INGREDIENTE	U/M	CANTITATE BRUTA = 1 porție
SOS KING ROLLS	gr	60
VINETE	gr	20
DOVLECEL	gr	20
ARDEI	gr	15
CARTOFI	gr	20
VARZA ROSIE	gr	15
ROSII	gr	20
CASTRAVETI	gr	20
MORCOV	gr	15
ICEBERG	gr	15
BRANZA FETA	gr	30
LIPIE / CHIFLA	gr	60

METODĂ DE PREPARARE

Gramaj / porție	310
Indice glicemic estimat / 100 gr	62
Alergeni	Grâu, lapte, ouă, Poate conține: țelină, muștar, sulfiți

INFORMAȚII NUTRIȚIONALE / porție	% din DZR
Calorii (kcal)	612
Lipide (g)	41
din care saturate	7.1
Glucide (g)	43
din care zaharuri	11
Fibre (g)	4.6
Proteine (g)	14
Sare (g)	1.6
<b>Minerale</b> (top 3 %DZR / 100 gr)	<b>Vitamine</b> (top 3 %DZR / 100 gr)
Clor – 47%	E – 27%
Fosfor, Potasiu, Calciu – 10%	A – 19%
Sodiu – 9%	C – 15%



## REȚETAR ȘI INFORMAȚII NUTRIȚIONALE PREPARATE ALIMENTARE

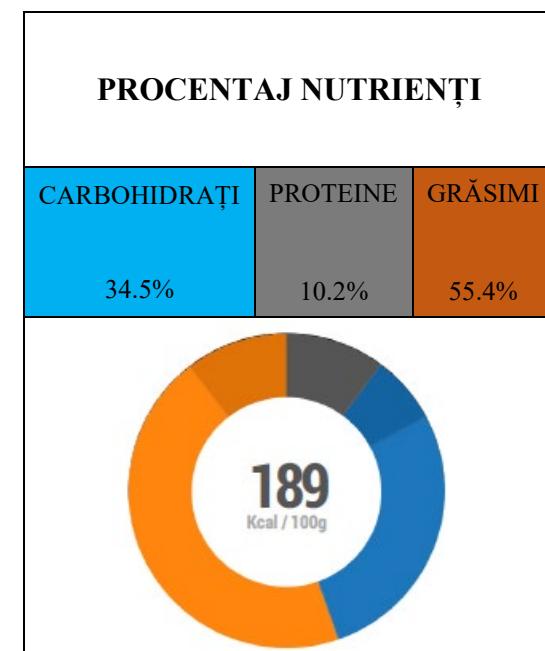
### VEGGIE ROLLS / VEGGIE WAFFLE L

INGREDIENTE	U/M	CANTITATE BRUTA = 1 porție
SOS KING ROLLS	gr	60
VINETE	gr	25
DOVLECEL	gr	25
ARDEI	gr	25
CARTOFI	gr	25
VARZA ROSIE	gr	20
ROSII	gr	20
CASTRAVETI	gr	20
MORCOV	gr	20
ICEBERG	gr	20
BRANZA FETA	gr	40
LIPIE / CHIFLA	gr	100

METODĂ DE PREPARARE

Gramaj / porție	400
Indice glicemic estimat / 100 gr	63
Alergeni	Grâu, lapte, ouă, Poate conține: țelină, muștar, sulfiți

INFORMAȚII NUTRIȚIONALE / porție	% din DZR
Calorii (kcal)	775
Lipide (g)	46
din care saturate	8.8
Glucide (g)	65
din care zaharuri	13
Fibre (g)	6.5
Proteine (g)	20
Sare (g)	2.3
<b>Minerale</b> (top 3 %DZR / 100 gr)	<b>Vitamine</b> (top 3 %DZR / 100 gr)
Clor – 50%	E – 22%
Fosfor, Calciu – 11%	A – 19%
Sodiu, Potasiu – 10%	C – 17%



DR. SIMONA CARNICIU  
medic specialist diabet, nutriție și boli metabolice  
doctor în științe medicale  
B25606



## REȚETĂR ȘI INFORMAȚII NUTRIȚIONALE PREPARATE ALIMENTARE

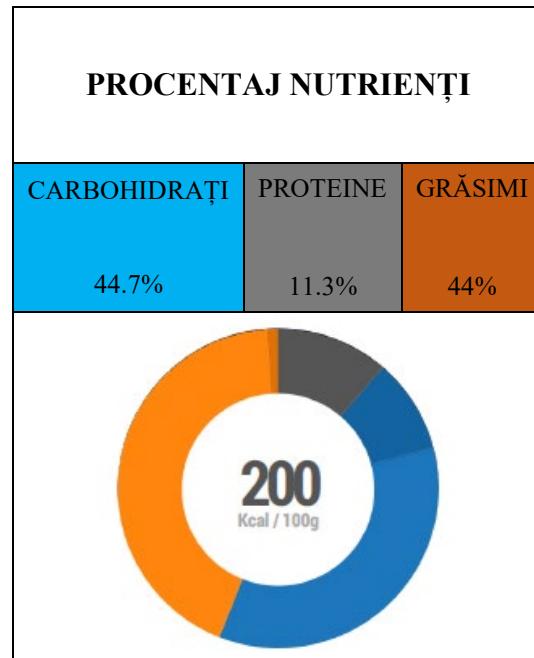
### FALAFEL M

INGREDIENTE	U/M	CANTITATE BRUTA = 1 porție
HUMMUS	gr	65
PATRUNJEL	gr	20
ROSII	gr	30
FALAFEL	gr	75
SOS RODIE	gr	15
RODIE	gr	10
LIPIE	gr	60

METODĂ DE PREPARARE	

Gramaj / porție	275
Indice glicemic estimat / 100 gr	44
Alergeni	Grâu, susan. Poate conține: sulfiți

INFORMAȚII NUTRIȚIONALE / porție		% din DZR
Calorii (kcal)	572	29
Lipide (g)	27	39
din care saturate	0.7	4
Glucide (g)	62	24
din care zaharuri	13	14
Fibre (g)	9	36
Proteine (g)	16	32
Sare (g)	1.5	25
<b>Minerale</b> (top 3 %DZR / 100 gr)	<b>Vitamine</b> (top 3 %DZR / 100 gr)	
Clor – 23%	K1 – 54%	
Fosfor – 17%	C – 25%	
Fier – 17%	B9 (folati) – 19%	



## REȚETĂR ȘI INFORMAȚII NUTRIȚIONALE PREPARATE ALIMENTARE

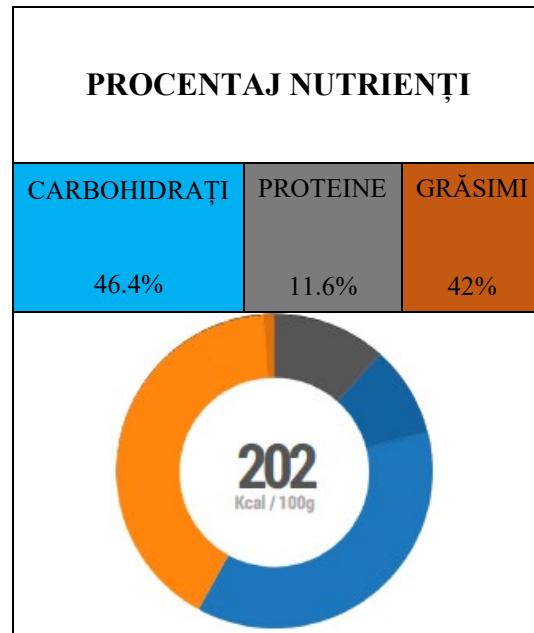
### FALAFEL L

INGREDIENTE	U/M	CANTITATE BRUTA = 1 porție
HUMMUS	gr	90
PATRUNJEL	gr	40
ROSII	gr	25
FALAFEL	gr	105
SOS RODIE	gr	20
RODIE	gr	20
LIPIE	gr	100

METODĂ DE PREPARARE	

Gramaj / porție	400
Indice glicemic estimat / 100 gr	47
Alergeni	Grâu, susan. Poate conține: sulfiți

INFORMAȚII NUTRIȚIONALE / porție		% din DZR
Calorii (kcal)	842	42
Lipide (g)	38	54
din care saturate	1	5
Glucide (g)	94	36
din care zaharuri	19	21
Fibre (g)	14	56
Proteine (g)	24	48
Sare (g)	2.2	37
Minerale (top 3 %DZR / 100 gr)	Vitamine (top 3 %DZR / 100 gr)	
Clor – 25%	K1 – 74%	
Fosfor – 15%	C – 30%	
Fier – 18%	B9 (folati) – 21%	



## REȚETAR ȘI INFORMAȚII NUTRIȚIONALE PREPARATE ALIMENTARE

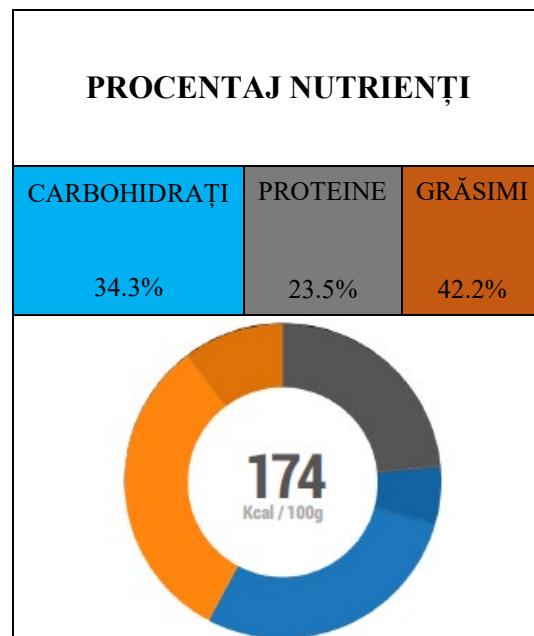
### GYROLLS / GYROS WAFFLE M

INGREDIENTE	U/M	CANTITATE BRUTA = 1 porție
CARNE	gr	80
SOS IAURT	gr	50
ROȘII	gr	15
ICEBERG	gr	10
CEAPA ROSIE	gr	5
CARTOFI RONDELE	gr	60
SOS TZATIKI	gr	30
LIPIE / CHIFLA	gr	60

METODĂ DE PREPARARE	

Gramaj / porție	310
Indice glicemic estimat / 100 gr	66
Alergeni	Grâu, lapte, ouă, Poate conține: muștar

INFORMAȚII NUTRIȚIONALE / porție		% din DZR
Calorii (kcal)	548	27
Lipide (g)	25	36
din care saturate	6.2	31
Glucide (g)	46	18
din care zaharuri	8	9
Fibre (g)	2.8	11
Proteine (g)	32	64
Sare (g)	0.93	16
<b>Minerale</b> (top 3 %DZR / 100 gr)	<b>Vitamine</b> (top 3 %DZR / 100 gr)	
Clor – 27%	B12 – 33%	
Fosfor – 17%	B3 (niacin) – 25%	
Zinc – 14%	B1 – 17%	



## REȚETAR ȘI INFORMAȚII NUTRIȚIONALE PREPARATE ALIMENTARE

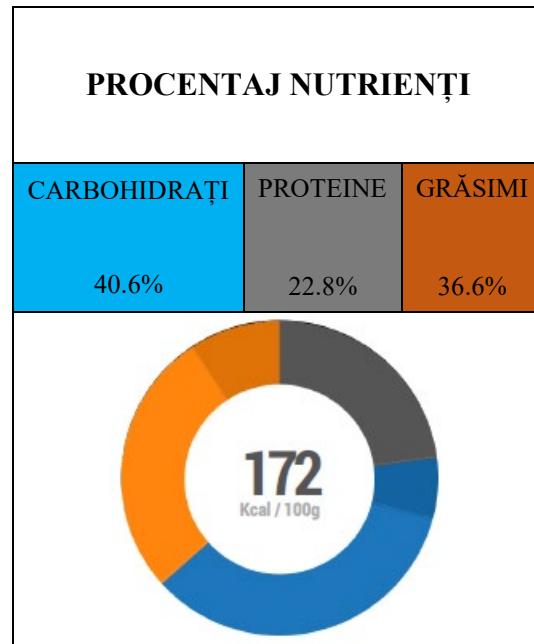
### GYROLLS / GYROSWAFFLE

#### L /PITA GYROS

INGREDIENTE	U/M	CANTITATE BRUTA = 1 porție	METODĂ DE PREPARARE
CARNE	gr	90	
SOS IAURT	gr	50	
ROȘII	gr	20	
ICEBERG	gr	15	
CEAPA ROSIE	gr	5	
CARTOFI RONDELE	gr	70	
SOS TZATIKI	gr	60	
LIPIE / CHIFLA	gr	100	

INFORMAȚII NUTRIȚIONALE / porție		% din DZR
Calorii (kcal)	699	35
Lipide (g)	28	40
din care saturate	7.1	36
Glucide (g)	70	27
din care zaharuri	11	12
Fibre (g)	4	16
Proteine (g)	40	80
Sare (g)	1.4	23
Minerale (top 3 %DZR / 100 gr)		Vitamine (top 3 %DZR / 100 gr)
Clor – 30%	B12 – 29%	
Fosfor – 16%	B3 (niacin) – 24%	
Zinc – 13%	B1 – 18%	

Gramaj / porție	400
Indice glicemic estimat / 100 gr	66
Alergeni	Grâu, lapte, ouă, Poate conține: muștar




DR. SIMONA CARNICIU  
medic specialist diabet, nutriție și boli metabolice  
doctor în științe medicale  
B25606

## REȚETAR ȘI INFORMAȚII NUTRIȚIONALE PREPARATE ALIMENTARE

### TASTY ROLLS / TASTY

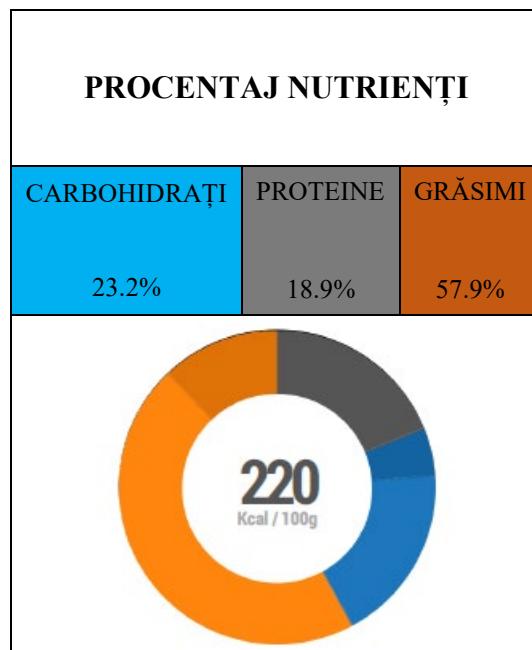
#### WAFFLE M

INGREDIENTE	U/M	CANTITATE BRUTA = 1 porție
CARNE	gr	80
VINETE	gr	10
DOVLECEL	gr	10
ARDEI	gr	5
CARTOFI	gr	15
VARZA ROSIE	gr	10
ROSII	gr	10
CASTRAVETI	gr	10
MORCOV	gr	10
ICEBERG	gr	10
SOS KING ROLLS	gr	60
BRANZA FETA	gr	20
LIPIE / CHIFLA	gr	60

METODĂ DE PREPARARE	

Gramaj / porție	310
Indice glicemic estimat / 100 gr	63
Alergeni	Grâu, lapte, ouă, Poate conține: muștar, țelină, sulfiți

INFORMAȚII NUTRIȚIONALE / porție		% din DZR
Calorii (kcal)	693	35
Lipide (g)	44	63
din care saturate	9.2	46
Glucide (g)	40	15
din care zaharuri	8.4	9
Fibre (g)	3.3	13
Proteine (g)	33	66
Sare (g)	1.5	25
Minerale (top 3 %DZR / 100 gr)	Vitamine (top 3 %DZR / 100 gr)	
Clor – 43%	B12 – 38%	
Fosfor – 19%	B3 (niacin) – 27%	
Potasiu, Calciu – 11%	E – 14%	



DR. SIMONA CARNICIU  
medic specialist diabet, nutriție și boli metabolice  
doctor în științe medicale  
B25606



## REȚETAR ȘI INFORMAȚII NUTRIȚIONALE PREPARATE ALIMENTARE

### TASTY ROLLS / TASTY

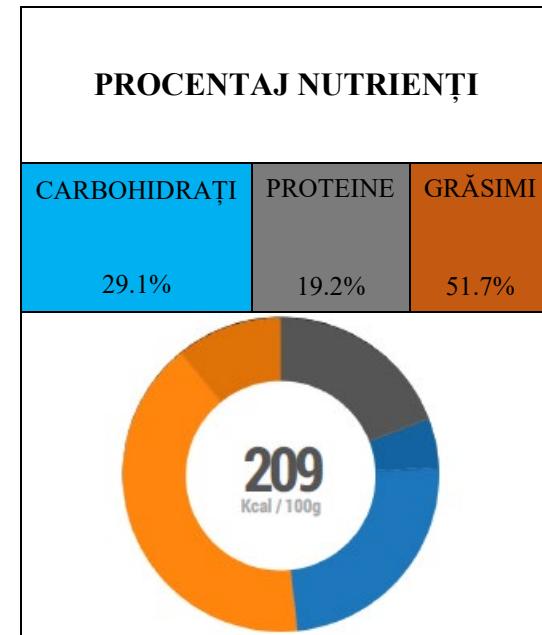
#### WAFFLE L

INGREDIENTE	U/M	CANTITATE BRUTA = 1 porție
CARNE	gr	95
VINETE	gr	15
DOVLECEL	gr	15
ARDEI	gr	5
CARTOFI	gr	15
VARZA ROSIE	gr	15
ROSII	gr	15
CASTRAVETI	gr	15
MORCOV	gr	15
ICEBERG	gr	15
SOS KING ROLLS	gr	60
BRANZA FETA	gr	20
LIPIE / CHIFLA	gr	100

METODĂ DE PREPARARE	

Gramaj / porție	400
Indice glicemic estimat / 100 gr	64
Alergeni	Grâu, lapte, ouă, Poate conține: muștar, țelină, sulfiți

INFORMAȚII NUTRIȚIONALE / porție		% din DZR
Calorii (kcal)	852	43
Lipide (g)	48	69
din care saturate	10	50
Glucide (g)	61	23
din care zaharuri	11	12
Fibre (g)	5	20
Proteine (g)	41	82
Sare (g)	2	33
Minerale (top 3 %DZR / 100 gr)	Vitamine (top 3 %DZR / 100 gr)	
Clor – 41%	B12 – 32%	
Fosfor – 15%	B3 (niacin) – 24%	
Potasiu, Zinc – 13%	E – 20%	



DR. SIMONA CARNICIU  
medic specialist diabet, nutriție și boli metabolice  
doctor în științe medicale  
B25606



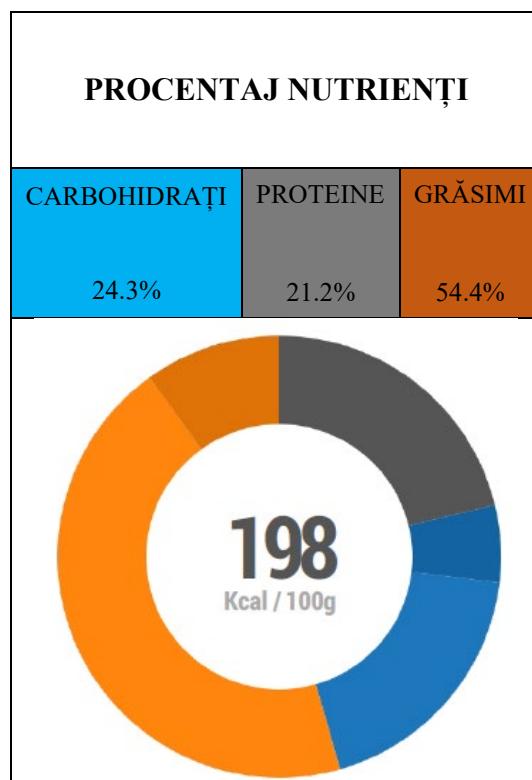
## REȚETAR ȘI INFORMAȚII NUTRIȚIONALE PREPARATE ALIMENTARE

### KING - FRESH BOX M

INGREDIENTE	U/M	CANTITATE BRUTA = 1 porție
CARNE	gr	90
SOS King Rolls	gr	60
ROȘII	gr	20
ICEBERG	gr	20
VARZA ROSIE	gr	20
CASTRAVETI	gr	20
MORCOV	gr	20
LIPIE EXTRA	gr	60

METODĂ DE PREPARARE	
Gramaj / porție	250
Indice glicemic estimat / 100 gr	62
Alergeni	Grâu, ouă, lapte, Poate conține: țelină, muștar, sulfiți

INFORMAȚII NUTRIȚIONALE / porție		% din DZR
Calorii (kcal)	626	31
Lipide (g)	37	53
din care saturate	6.8	34
Glucide (g)	37	14
din care zaharuri	8.6	10
Fibre (g)	3.3	13
Proteine (g)	33	66
Sare (g)	1.1	18
<b>Minerale</b> (top 3 %DZR / 100 gr)	<b>Vitamine</b> (top 3 %DZR / 100 gr)	
Clor – 29%	B12 – 38%	
Fosfor, Zinc – 14%	B3 – 26%	
Potasiu – 10%	E – 21%	



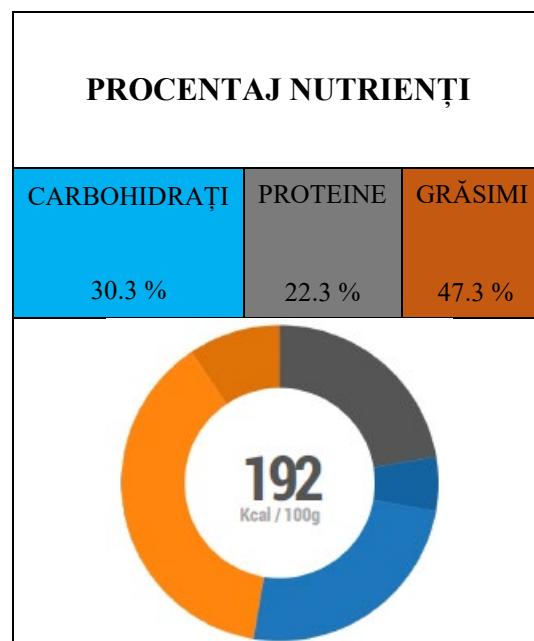
## REȚETAR ȘI INFORMAȚII NUTRIȚIONALE PREPARATE ALIMENTARE

### KING - FRESH BOX L

INGREDIENTE	U/M	CANTITATE BRUTA = 1 porție
CARNE	gr	125
SOS King Rolls	gr	60
ROȘII	gr	25
ICEBERG	gr	25
VARZA ROSIE	gr	25
CASTRAVETI	gr	25
MORCOV	gr	25
LIPIE EXTRA	gr	100

METODĂ DE PREPARARE	
Gramaj / porție	310
Indice glicemic estimat / 100 gr	63
Alergeni	Grâu, ouă, lapte, Poate conține: țelină, muștar, sulfiți

INFORMAȚII NUTRIȚIONALE /porție		% din DZR
Calorii (kcal)	787	39
Lipide (g)	40	57
din care saturate	8	40
Glucide (g)	58	22
din care zaharuri	11	12
Fibre (g)	4.7	19
Proteine (g)	44	88
Sare (g)	1.5	25
Minerale (top 3 %DZR / 100 gr)		Vitamine (top 3 %DZR / 100 gr)
Clor – 32%	B12 – 37%	
Fosfor – 15%	B3 – 27%	
Zinc – 14%	B1, E – 18%	



DR. SIMONA CARNICIU  
medic specialist diabet, nutriție și boli metabolice  
doctor în științe medicale  
B25606



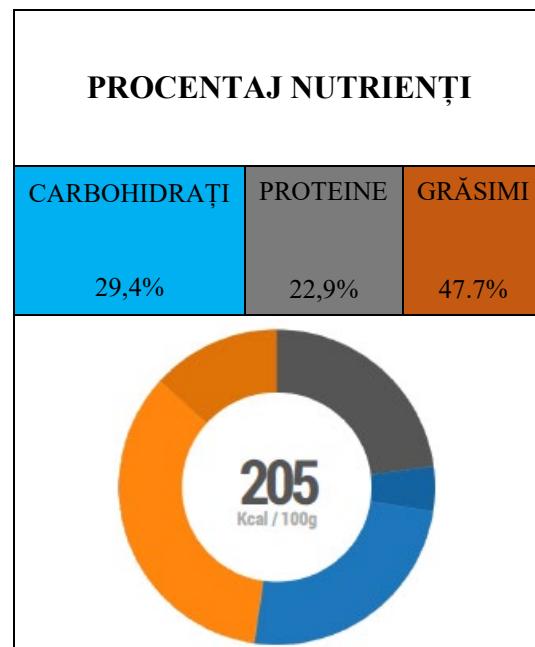
## REȚETAR ȘI INFORMAȚII NUTRIȚIONALE PREPARATE ALIMENTARE CHEESY BOX

INGREDIENTE	U/M	CANTITATE BRUTA = 1 porție
CARNE	gr	160
SOS IAURT	gr	60
VINETE	gr	35
DOVLECEL	gr	35
ARDEI	gr	35
CARTOFI	gr	35
ICEBERG	gr	20
BRANZA FETA	gr	30
LIPIE	gr	100

METODĂ DE PREPARARE	

Gramaj / porție	<b>510</b>
Indice glicemic estimat / 100 gr	63
Alergeni	Grâu, lapte, ouă, Poate conține: muștar

INFORMAȚII NUTRIȚIONALE / porție		% din DZR
Calorii (kcal)	831	42
Lipide (g)	43	<b>61</b>
din care saturate	12	<b>60</b>
Glucide (g)	60	23
din care zaharuri	9.3	<b>10</b>
Fibre (g)	4.2	17
Proteine (g)	48	96
Sare (g)	2.1	<b>35</b>
<b>Minerale</b> (top 3 %DZR / 100 gr)	<b>Vitamine</b> (top 3 %DZR / 100 gr)	
Clor – 43%	B12 – 38%	
Fosfor – 19%	B3 (niacin) – 27%	
Potasiu, Calciu – 11%	E – 14%	




DR. SIMONA CARNICIU  
medic specialist diabet, nutriție și boli metabolice  
doctor în științe medicale  
BZ5606

## REȚETAR ȘI INFORMAȚII NUTRIȚIONALE PREPARATE ALIMENTARE

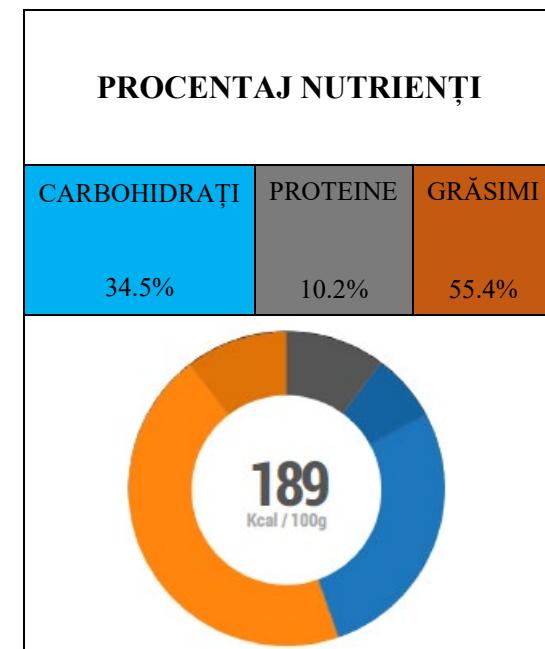
### VEGGIE BOX

INGREDIENTE	U/M	CANTITATE BRUTA = 1 porție
SOS KING ROLLS	gr	60
VINETE	gr	30
DOVLECEL	gr	30
ARDEI	gr	30
CARTOFI	gr	30
VARZA ROSIE	gr	30
ROSII	gr	40
CASTRAVETI	gr	40
MORCOV	gr	40
ICEBERG	gr	40
BRANZA FETA	gr	40
LIPIE	gr	100

METODĂ DE PREPARARE

Gramaj / porție	<b>510</b>
Indice glicemic estimat / 100 gr	63
Alergeni	Grâu, lapte, ouă, Poate conține: țelină, muștar, sulfiți

INFORMAȚII NUTRIȚIONALE / porție	% din DZR
Calorii (kcal)	775
Lipide (g)	46
din care saturate	8.8
Glucide (g)	65
din care zaharuri	13
Fibre (g)	6.5
Proteine (g)	20
Sare (g)	2.3
<b>Minerale</b> (top 3 %DZR / 100 gr)	<b>Vitamine</b> (top 3 %DZR / 100 gr)
Clor – 50%	E – 22%
Fosfor, Calciu – 11%	A – 19%
Sodiu, Potasiu – 10%	C – 17%



DR. SIMONA CARNICIU  
medic specialist diabet, nutriție și boli metabolice  
doctor în științe medicale  
B25606



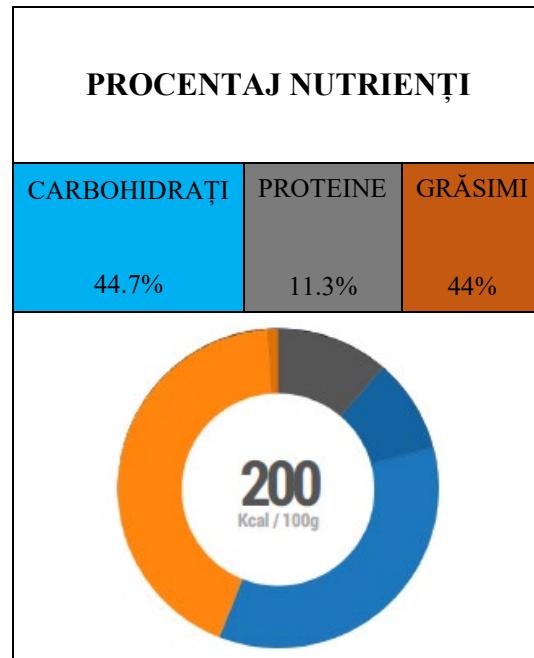
## REȚETAR ȘI INFORMAȚII NUTRIȚIONALE PREPARATE ALIMENTARE FALAFEL BOX

INGREDIENTE	U/M	CANTITATE BRUTA = 1 porție
HUMMUS	gr	100
PATRUNJEL	gr	20
ROSII	gr	20
FALAFEL	gr	90
SOS RODIE	gr	20
RODIE	gr	10
LIPIE	gr	25

METODĂ DE PREPARARE	

Gramaj / porție	285
Indice glicemic estimat / 100 gr	44
Alergeni	Grâu, susan. Poate conține: sulfiți

INFORMAȚII NUTRIȚIONALE / porție		% din DZR
Calorii (kcal)	572	29
Lipide (g)	27	39
din care saturate	0.7	4
Glucide (g)	62	24
din care zaharuri	13	14
Fibre (g)	9	36
Proteine (g)	16	32
Sare (g)	1.5	25
<b>Minerale</b> (top 3 %DZR / 100 gr)	<b>Vitamine</b> (top 3 %DZR / 100 gr)	
Clor – 23%	K1 – 54%	
Fosfor – 17%	C – 25%	
Fier – 17%	B9 (folati) – 19%	



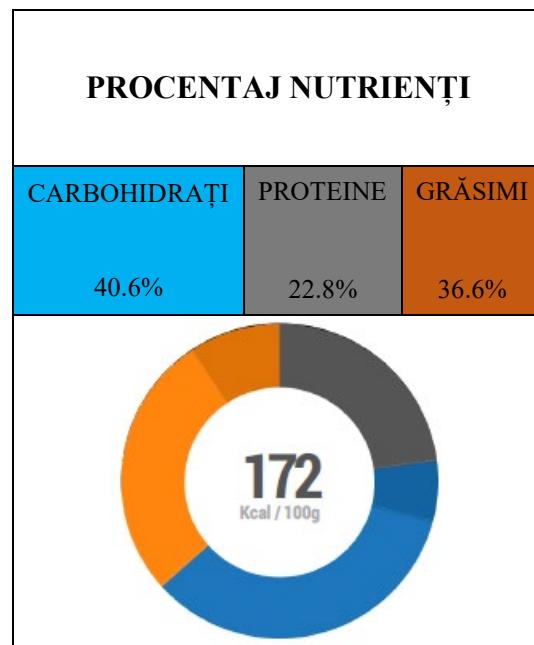
## REȚETAR ȘI INFORMAȚII NUTRIȚIONALE PREPARATE ALIMENTARE GYROS BOX

INGREDIENTE	U/M	CANTITATE BRUTA = 1 porție
CARNE	gr	150
LIPIE	gr	50
ROȘII	gr	40
ICEBERG	gr	40
CEAPA ROSIE	gr	20
CARTOFI RONDELE	gr	120
SOS TZATIKI	gr	120

METODĂ DE PREPARARE	

Gramaj / porție	<b>510</b>
Indice glicemic estimat / 100 gr	66
Alergeni	Grâu, lapte, ouă, Poate conține: muștar

INFORMAȚII NUTRIȚIONALE / porție		% din DZR
Calorii (kcal)	699	35
Lipide (g)	28	<b>40</b>
din care saturate	7.1	<b>36</b>
Glucide (g)	70	27
din care zaharuri	11	<b>12</b>
Fibre (g)	4	16
Proteine (g)	40	80
Sare (g)	1.4	<b>23</b>
<b>Minerale</b> (top 3 %DZR / 100 gr)	<b>Vitamine</b> (top 3 %DZR / 100 gr)	
Clor – 30%	B12 – 29%	
Fosfor – 16%	B3 (niacin) – 24%	
Zinc – 13%	B1 – 18%	



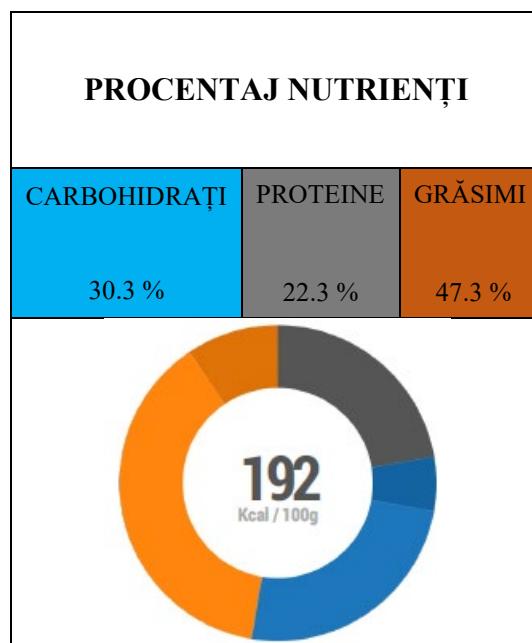

DR. SIMONA CARNICIU  
medic specialist diabet, nutriție și boli metabolice  
doctor în științe medicale  
B25606

## REȚETĂR ȘI INFORMAȚII NUTRIȚIONALE PREPARATE ALIMENTARE BIG BOX

INGREDIENTE	U/M	CANTITATE BRUTA = 1 porție
CARNE	gr	150
SOS King Rolls	gr	60
ROȘII	gr	30
ICEBERG	gr	30
VARZA ROSIE	gr	30
CASTRAVETI	gr	30
MORCOV	gr	30
LIPIE	gr	40

METODĂ DE PREPARARE	
Gramaj / porție	510
Indice glicemic estimat / 100 gr	63
Alergeni	Grâu, ouă, lapte, Poate conține: țelină, muștar, sulfiți

INFORMAȚII NUTRIȚIONALE /porție		% din DZR
Calorii (kcal)	787	39
Lipide (g)	40	57
din care saturate	8	40
Glucide (g)	58	22
din care zaharuri	11	12
Fibre (g)	4.7	19
Proteine (g)	44	88
Sare (g)	1.5	25
Minerale (top 3 %DZR / 100 gr)		Vitamine (top 3 %DZR / 100 gr)
Clor – 32%	B12 – 37%	
Fosfor – 15%	B3 – 27%	
Zinc – 14%	B1, E – 18%	



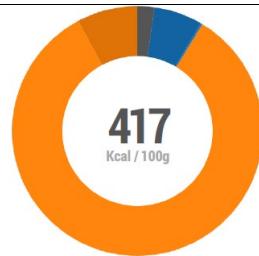
DR. SIMONA CARNICIU  
medic specialist diabet, nutriție și boli metabolice  
doctor în științe medicale  
B25606



## REȚETĂR ȘI INFORMAȚII NUTRIȚIONALE PREPARATE ALIMENTARE

### SOS KING ROLLS

INGREDIENTE	U/M	CANTITATE BRUTA <b>100 gr</b>			
Iaurt	G	23			
Maioneză	G	55	<b>PROCENTAJ NUTRIENȚI</b>		
Ketchup	G	11	Carbohidrați	Proteine	Grăsimi
Sos roșii	G	11	6.5 %	2.2 %	<b>91.3 %</b>



<b>METODĂ DE PREPARARE</b>		<b>INFORMAȚII NUTRIȚIONALE / 100 gr</b>		% din DZR
		Calorii (kcal)	422	21%
		Lipide (g)	42	<b>60%</b>
		din care saturate	3.6	<b>18%</b>
		Glucide (g)	6.8	3%
		din care zaharuri	6.5	<b>7%</b>
		Fibre (g)	0.5	2%
		Proteine (g)	2.2	4%
		Sare (g)	0.45	<b>8%</b>
<b>Alergeni</b>	ouă, lapte. Poate conține – țelină, muștar, sulfiți			
Gramaj	<b>100 gr</b>	Minerale (top 3 %DZR / 100 gr)	Vitamine (top 3 %DZR / 100 gr)	
Indice glicemic estimat per 100 gr	41	Clor – 41%	E – 103%	
		Iod – 12%	B1 – 13%	
		Calciu – 7%	B2 – 9%	

## REȚETAR ȘI INFORMAȚII NUTRIȚIONALE PREPARATE ALIMENTARE SOS IAURT

INGREDIENTE	U/M	CANTITATE BRUTA = 1 porție			
Iaurt	G	70			
Maioneză	G	30	<b>PROCENTAJ NUTRIENTI</b>		
-			Carbohidrați	Proteine	Grăsimi
-			9.2%	6.6%	84.2%

METODĂ DE PREPARARE		INFORMAȚII NUTRIȚIONALE /porție		% din DZR
		Calorii (kcal)	262	13%
		Lipide (g)	25	36%
		din care saturate	3	15%
		Glucide (g)	6	2%
		din care zaharuri	6	7%
		Fibre (g)	0	0%
		Proteine (g)	4.2	8%
		Sare (g)	0.24	4%
Alergeni	Lapte, ouă. Poate conține muștar			
Gramaj	100 g	Minerale (top 3 %DZR / 100 gr)	Vitamine (top 3 %DZR / 100 gr)	
Indice glicemic estimat per 100 gr	17.7	Iod – 31%	E – 56%	
		Clor – 27%	B2 – 16%	
		Calcium – 18%	B12 – 9%	



## REȚETĂR ȘI INFORMAȚII NUTRIȚIONALE PREPARATE ALIMENTARE SOS TZATZIKI

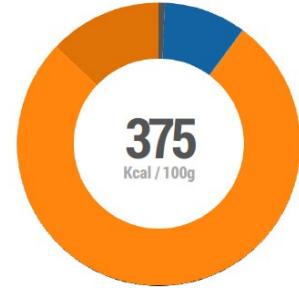
INGREDIENTE	U/M	CANTITATE BRUTA = 1 porție			
Iaurt	G	84			
Castravete	G	14			
Suc lămâie	G	2	<b>PROCENTAJ NUTRIENȚI</b>		
			Carbohidrați 37.9%	Proteine 28.4%	Grăsimi 33.7%



METODĂ DE PREPARARE		INFORMAȚII NUTRIȚIONALE /porție		% din DZR
		Calorii (kcal)	70	3%
		Lipide (g)	2.6	4%
		din care saturate	1.6	8%
		Glucide (g)	6.6	3%
		din care zaharuri	6.6	7%
		Fibre (g)	0	0%
		Proteine (g)	4.8	10%
		Sare (g)	0.17	3%
Alergeni	lapte			
Gramaj	100 g	Minerale (top 3 %DZR / 100 gr)	Vitamine (top 3 %DZR / 100 gr)	
Indice glicemic estimat per 100 gr	19.4	Iod – 36%	B2 – 16%	
		Calciu – 21%	B9 – 9 %	
		Fosfor – 21%	B3/B5 – 7%	

## REȚETAR ȘI INFORMAȚII NUTRIȚIONALE PREPARATE ALIMENTARE SOS CURRY

INGREDIENTE	U/M	CANTITATE BRUTA = 1 porție			
Iaurt	G	50			
Curry	G	1			
Suc lămâie	G	2			
Smântână 5% grăsime	G	47	<b>PROCENTAJ NUTRIENȚI</b>		
			Carbohidrați	Proteine	Grăsimi
			34.6%	22.3 %	43.1%



METODĂ DE PREPARARE		INFORMAȚII NUTRIȚIONALE /porție		% din DZR
		Calorii (kcal)	83	4%
		Lipide (g)	4	6%
		din care saturate	1.6	8%
		Glucide (g)	7.1	3%
		din care zaharuri	4.1	5%
		Fibre (g)	0.5	2%
		Proteine (g)	4.5	9%
		Sare (g)	0.2	3%
Alergeni	lapte			
Gramaj	100 g	Minerale (top 3 %DZR / 100 gr)	Vitamine (top 3 %DZR / 100 gr)	
Indice glicemic estimat per 100 gr	19.6	Calciu – 22%	B2 – 14%	
		Iod – 21%	B12 – 12%	
		Clor – 18%	A – 7%	