

C'est BON

Ingredientele ingrosate contin alergeni (consultati meniul desfasurat)

*Ingredientele marcate cu * provin din ingrediente congelate*

Numarul de aditivi din preparat este marcat prin `E`

Mic dejun

Cascaval pane (300g)

Cascaval, Oua de gaina, Rosii, Pesmet, Ceapa rosie, ULEI, FAINA, Sare / 1E

Valoare energetica: 245.59KCal, Grasimi: 16.11g (din care Acizi grasi saturati: 5.77g), Glucide: 12.05g (din care Zaharuri: 0.62g), Proteine: 13g, Sare: 2.28g (per 100g)

Mic dejun C'est Bon (450g)

Cartofi (congelati), **Oua de gaina, Ifantis Bacon Plaka II, Goldi Branza**, Ardei capia/kapia, Ulei de palmier, Sare / 4E

Valoare energetica: 203.65KCal, Grasimi: 14.7g (din care Acizi grasi saturati: 5.63g), Glucide: 7.42g (din care Zaharuri: 0.19g), Proteine: 10.27g, Sare: 1.65g (per 100g)

Mic dejun traditional (650g)

Cartofi, **Oua de gaina, Goldi Branza, Ifantis Bacon Plaka II**, Ceapa rosie, Ardei gras, ULEI, Sare, / 3E

Valoare energetica: 172.58KCal, Grasimi: 12.32g (din care Acizi grasi saturati: 3.78g), Glucide: 7.68g (din care Zaharuri: 1.32g), Proteine: 7.99g, Sare: 1.21g (per 100g)

Mic dejun Gaudeamus (450g)

Cartofi (congelati), **Oua de gaina, Telemea Napolact**, Ulei de palmier, Sare / 2E

Valoare energetica: 170.62KCal, Grasimi: 10.86g (din care Acizi grasi saturati: 4.18g), Glucide: 10.2g (din care Zaharuri: 0g), Proteine: 7.7g, Sare: 1.23g (per 100g)

Omleta cu sunca si cascaval (280g)

Oua de gaina, Cascaval, Sunca, ULEI, Sare / 6E

Valoare energetica: 209.2KCal, Grasimi: 14.79g (din care Acizi grasi saturati: 4.98g), Glucide: 0.81g (din care Zaharuri: 0.41g), Proteine: 18.11g, Sare: 3.13g (per 100g)

Omleta quesadilla (300g)

Oua de gaina, Cascaval, Kaufland Wheat Tortilla Wraps, Sunca, ULEI, Sare / 6E

Valoare energetica: 235.66KCal, Grasimi: 13.89g (din care Acizi grasi saturati: 4.51g), Glucide: 10.97g (din care Zaharuri: 0.92g), Proteine: 16.24g, Sare: 2.72g (per 100g)

Snacks

Bruschete cu creveti si sos pesto (200g)

Paine, Creveti congelati, Lamaie, Sos pesto, Rosii cherry, Castraveti, Ardei gras, Ulei de masline, Sare / 0E

Valoare energetica: 204.15KCal, Grasimi: 6.64g (din care Acizi grasi saturati: 0.17g), Glucide: 25.3g (din care Zaharuri: 1.16g), Proteine: 10.9g, Sare: 2.52g (per 100g)

Bruschete cu somon afumat (200g)

Paine, Somon afumat, Rosii, Lamaie, Ceapa rosie, Ulei de masline, Sare / 0E

Valoare energetica: 219.36KCal, Grasimi: 8.17g (din care Acizi grasi saturati: 0.51g), Glucide: 28.55g (din care Zaharuri: 1.42g), Proteine: 8.5g, Sare: 3.38g (per 100g)

Sandvis club (530g)

Cartofi (congelati), Euro Services DMT Ketchup Dulce, **Paine toast, Sunca, Cascaval, Ifantis Bacon Plaka II**, Ulei de palmier, Rosii, Sare / 11E

Valoare energetica: 161.15KCal, Grasimi: 7.92g (din care Acizi grasi saturati: 3.81g), Glucide: 15.53g (din care Zaharuri: 1.63g), Proteine: 6.38g, Sare: 1.95g (per 100g)

Bruschete salami (200g)

Paine, Mozzarella, Ifantis Bacon Plaka II / 0E

Valoare energetica: 340.42KCal, Grasimi: 15.77g (din care Acizi grasi saturati: 7.38g), Glucide: 34.82g (din care Zaharuri: 1.33g), Proteine: 14.1g, Sare: 2.01g (per 100g)

Bruschete Napoli (200g)

Paine, Rosii, Ulei de masline, / 0E

Valoare energetica: 223.21KCal, Grasimi: 6.51g (din care Acizi grasi saturati: 0.02g), Glucide: 36.48g (din care Zaharuri: 1.68g), Proteine: 5.28g, Sare: 1.23g (per 100g)

Burger Dakota (500g)

Sos cocktail, Hamburger vita, Cartofi (congelati), **CHIFLA BURGER**, Euro Services DMT Ketchup Dulce, **Ifantis Bacon Plaka II**, **Hochland Felii Branza cu Cheddar**, ULEI, Rosii, Sare, **Mix seminte / 9E**

Valoare energetica: 488.48KCal, Grasimi: 50.99g (din care Acizi grasi saturati: 4.96g), Glucide: 6.2g (din care Zaharuri: 3.38g), Proteine: 2.39g, Sare: 1.01g (per 100g)

Burger crispy bacon (500g)

Cartofi (congelati), **Snitel de pui**, **CHIFLA BURGER**, **castraveti murati**, Euro Services DMT Ketchup Dulce, **Sos cocktail**, **Bacon**, ULEI, **Salata mix**, Sare, / 10E

Valoare energetica: 185.16KCal, Grasimi: 10.69g (din care Acizi grasi saturati: 1.41g), Glucide: 16.45g (din care Zaharuri: 2.06g), Proteine: 5.66g, Sare: 2.54g (per 100g)

Masline pane (100g)

Masline negre , **Oua de gaina**, Ulei de palmier, **Faina**, **Pesmet**, Sare, / 5E

Valoare energetica: 191.2KCal, Grasimi: 12.09g (din care Acizi grasi saturati: 3.05g), Glucide: 9.05g (din care Zaharuri: 0.61g), Proteine: 5.56g, Sare: 3.79g (per 100g)

Bruschete cu bacon (200g)

Paine, **Mozzarella**, **Ifantis Bacon Plaka II / 0E**

Valoare energetica: 335.95KCal, Grasimi: 15.25g (din care Acizi grasi saturati: 6.99g), Glucide: 34.27g (din care Zaharuri: 1.22g), Proteine: 14.71g, Sare: 2.05g (per 100g)

Supe, ciorbe si risotto

Risotto pollo e porcini (350g)

piept pui, **Gran Cucina**, Hribi, **OREZ** , **Bresciangrana Formaggio Duro**, ULEI, Ceapa, Sare, / 4E

Valoare energetica: 211.59KCal, Grasimi: 10.22g (din care Acizi grasi saturati: 2.3g), Glucide: 19.03g (din care Zaharuri: 0.82g), Proteine: 9.98g, Sare: 3.38g (per 100g)

Risotto frutti di mare (350g)

Sos de rosii, **OREZ** , Rosii, **Creveți congelati**, **Scoici in cochilie**, **Mix fructe de mare**, ULEI, Ceapa, Sare, / 1E

Valoare energetica: 159.86KCal, Grasimi: 5.26g (din care Acizi grasi saturati: 0.63g), Glucide: 19.44g (din care Zaharuri: 0.79g), Proteine: 8.09g, Sare: 1.45g (per 100g)

Paste

Paste cu creveti si sos pesto (400g)

barilla paste, **Creveți congelati**, Sos pesto, Ulei de masline, **Unt**, Sare, / 1E

Valoare energetica: 295.52KCal, Grasimi: 16.33g (din care Acizi grasi saturati: 1.88g), Glucide: 23.76g (din care Zaharuri: 1.19g), Proteine: 13.02g, Sare: 1.44g (per 100g)

Tagliatele C'est Bon (350g)

Gran Cucina, **barilla paste**, piept pui, Ciuperci, **Bresciangrana Formaggio Duro**, Ulei de masline, Ceapa, Sare, / 3E

Valoare energetica: 218.65KCal, Grasimi: 12.53g (din care Acizi grasi saturati: 2.29g), Glucide: 16.86g (din care Zaharuri: 1.43g), Proteine: 9.9g, Sare: 3.2g (per 100g)

Spaghetti bolognese (350g)

Sos de rosii, **barilla paste**, Carne tocata amestec, **Bresciangrana Formaggio Duro**, Ulei de masline, Morcovi, Sare, / 0E

Valoare energetica: 212.39KCal, Grasimi: 11.01g (din care Acizi grasi saturati: 3.08g), Glucide: 20.56g (din care Zaharuri: 1.57g), Proteine: 8.31g, Sare: 1.37g (per 100g)

Spaghetti carbonara (350g)

Gran Cucina, **barilla paste**, **Ifantis Bacon Plaka II**, **Oua de gaina**, **Bresciangrana Formaggio Duro**, Ulei de masline, Sare, / 3E

Valoare energetica: 306.69KCal, Grasimi: 20.43g (din care Acizi grasi saturati: 5.08g), Glucide: 19.8g (din care Zaharuri: 1.71g), Proteine: 11.55g, Sare: 2.79g (per 100g)

Spaghetti matriciana (350g)

barilla paste, Sos de rosii, **Ifantis Bacon Plaka II**, Vin alb de masa, Ulei de masline, Ceapa, Sare, / 0E

Valoare energetica: 240.76KCal, Grasimi: 13.18g (din care Acizi grasi saturati: 3.01g), Glucide: 22.43g (din care Zaharuri: 1.54g), Proteine: 7.7g, Sare: 1.82g (per 100g)

Penne arabiate (300g)

Sos de rosii, **barilla paste**, Ulei de masline, Sare, / 0E

Valoare energetica: 201.11KCal, Grasimi: 8.1g (din care Acizi grasi saturati: 0.41g), Glucide: 26.69g (din care Zaharuri: 1.78g), Proteine: 5.88g, Sare: 1.7g (per 100g)

Penne al tonno (300g)

barilla paste, **Ton**, Sos de rosii, Ceapa, Ulei de masline, Sare, / 0E

Valoare energetica: 204.71KCal, Grasimi: 6.75g (din care Acizi grasi saturati: 0.77g), Glucide: 24.25g (din care Zaharuri: 1.51g), Proteine: 10.79g, Sare: 1.88g (per 100g)

Penne quattro formaggi (350g)

Gran Cucina, **Bresciangrana Formaggio Duro**, **Gorgonzola**, **Goldi Branza**, **Mozzarella**, Sare, / 5E

Valoare energetica: 311.31KCal, Grasimi: 24.5g (din care Acizi grasi saturati: 14.18g), Glucide: 2.37g (din care Zaharuri: 0.74g), Proteine: 20.6g, Sare: 4.01g (per 100g)

Penne al salmone (350g)

barilla paste, **Gran Cucina**, Sos de rosii, **Somon afumat**, Ceapa, Sare, / 3E

Valoare energetica: 205.71KCal, Grasimi: 8.27g (din care Acizi grasi saturati: 1.41g), Glucide: 23.59g (din care Zaharuri: 1.97g), Proteine: 8.67g, Sare: 3.11g (per 100g)

Spaghetti al frutti di mare (350g)

Rosii cherry, **Mix fructe de mare**, **barilla paste**, Sare, / 0E

Valoare energetica: 145.31KCal, Grasimi: 1.54g (din care Acizi grasi saturati: 0.43g), Glucide: 22.45g (din care Zaharuri: 1.67g), Proteine: 9.38g, Sare: 1.73g (per 100g)

Tagliatele mare e monti (350g)

Creveți congelati, **barilla paste**, Hribi, Ulei de masline, Ceapa, Sare, / 0E

Valoare energetica: 204.64KCal, Grasimi: 7.22g (din care Acizi grasi saturati: 0.5g), Glucide: 22.77g (din care Zaharuri: 1.24g), Proteine: 11.76g, Sare: 1.62g (per 100g)

Spaghetti aglio, olio e peperoncino (300g)

barilla paste, Rosii cherry, **Bresciangrana Formaggio Duro**, Ulei de masline, Sare, / 0E

Valoare energetica: 301.56KCal, Grasimi: 15.53g (din care Acizi grasi saturati: 4.65g), Glucide: 29.14g (din care Zaharuri: 1.96g), Proteine: 12.55g, Sare: 2.24g (per 100g)

Pizza

Pizza cu creveti (600g)

Aluat Pizza/Paine, **Creveți congelati**, **Mozzarella**, Sos de rosii, Rosii cherry, **Rucola** / 0E

Valoare energetica: 222.17KCal, Grasimi: 5.68g (din care Acizi grasi saturati: 2.9g), Glucide: 27.63g (din care Zaharuri: 0.61g), Proteine: 14.2g, Sare: 1.25g (per 100g)

Pizza pollo (550g)

Aluat Pizza/Paine, piept pui, **Mozzarella**, Sos de rosii, Ardei capia/kapia, / 0E

Valoare energetica: 238.26KCal, Grasimi: 6.28g (din care Acizi grasi saturati: 2.79g), Glucide: 30.13g (din care Zaharuri: 0.68g), Proteine: 14.57g, Sare: 2.3g (per 100g)

Pizza prosciutto & funghi (700g)

Aluat Pizza/Paine, Ciuperci, Sunca, **Mozzarella**, Sos de rosii, / 5E

Valoare energetica: 190.98KCal, Grasimi: 4.91g (din care Acizi grasi saturati: 2.34g), Glucide: 24.15g (din care Zaharuri: 0.7g), Proteine: 12.02g, Sare: 1.47g (per 100g)

Pizza diavola (650g)

Aluat Pizza/Paine, **Mozzarella**, Salam, Sos de rosii, Ardei iute, / 3E

Valoare energetica: 270.43KCal, Grasimi: 11.38g (din care Acizi grasi saturati: 5.32g), Glucide: 25.73g (din care Zaharuri: 0.68g), Proteine: 15.6g, Sare: 1.91g (per 100g)

Pizza salami (600g)

Aluat Pizza/Paine, **Mozzarella**, Salam, Sos de rosii, / 3E

Valoare energetica: 289.69KCal, Grasimi: 12.31g (din care Acizi grasi saturati: 5.77g), Glucide: 27.24g (din care Zaharuri: 0.64g), Proteine: 16.78g, Sare: 2.07g (per 100g)

Pizza margherita (550g)

Aluat Pizza/Paine, **Mozzarella**, Sos de rosii, / 0E

Valoare energetica: 267.79KCal, Grasimi: 9.43g (din care Acizi grasi saturati: 5.42g), Glucide: 29.74g (din care Zaharuri: 0.55g), Proteine: 15.17g, Sare: 1.49g (per 100g)

Pizza C'est Bon (650g)

Aluat Pizza/Paine, Sos de rosii, Mozzarella, Carnati, Oua de gaina, Masline negre, Ifantis Bacon Plaka II, Ciuperci, Ceapa, / 2E

Valoare energetica: 231.99KCal, Grasimi: 8.94g (din care Acizi grasi saturati: 3.25g), Glucide: 26.12g (din care Zaharuri: 0.8g), Proteine: 11.06g, Sare: 1.43g (per 100g)

Pizza quattro formaggi (600g)

Aluat Pizza/Paine, Gorgonzola, Goldi Branza, Mozzarella, Bresciangrana Formaggio Duro / 2E

Valoare energetica: 341.45KCal, Grasimi: 17.18g (din care Acizi grasi saturati: 10.14g), Glucide: 26.26g (din care Zaharuri: 0.37g), Proteine: 19.88g, Sare: 1.93g (per 100g)

Pizza Capriciosa (750g)

Aluat Pizza/Paine, Sunca, Ciuperci, Mozzarella, Salam, Sos de rosii, Porumb, / 6E

Valoare energetica: 216.89KCal, Grasimi: 7.65g (din care Acizi grasi saturati: 3.29g), Glucide: 22.95g (din care Zaharuri: 0.69g), Proteine: 13.5g, Sare: 1.78g (per 100g)

Pizza quattro stagioni (850g)

Aluat Pizza/Paine, Sunca, Mozzarella, Salam, Ciuperci, Sos de rosii, Masline negre, / 8E

Valoare energetica: 222.69KCal, Grasimi: 8.87g (din care Acizi grasi saturati: 3.72g), Glucide: 21.09g (din care Zaharuri: 0.81g), Proteine: 13.99g, Sare: 1.95g (per 100g)

Pizza tonno & cipolla (550g)

Aluat Pizza/Paine, Ton, Sos de rosii, Mozzarella, Ceapa, / 0E

Valoare energetica: 248.78KCal, Grasimi: 6.37g (din care Acizi grasi saturati: 2.21g), Glucide: 32.65g (din care Zaharuri: 0.68g), Proteine: 14g, Sare: 1.53g (per 100g)

Platouri

Platou mix pane (720g)

Cartofi (congelati), **Aripioare de pui putin picante in crusta crocanta**, piept pui, **CASCAVAL**, **Sos cocktail, Oua de gaina, Pesmet / 5E**

Valoare energetica: 193.93KCal, Grasimi: 11.52g (din care Acizi grasi saturati: 2.38g), Glucide: 12.11g (din care Zaharuri: 0.5g), Proteine: 10.56g, Sare: 1.66g (per 100g)

Bulz gratinat (400g)

Mamaliga, Dorna Branza, Telemea Napolact, Oua de gaina, Ifantis Bacon Plaka II / 0E

Valoare energetica: 401.66KCal, Grasimi: 10.94g (din care Acizi grasi saturati: 5.12g), Glucide: 20.04g (din care Zaharuri: 0.26g), Proteine: 12.1g, Sare: 2.27g (per 100g)

Platou taranesc (600g)

Ceafa porc, Mamaliga, Carnati, varza murata, Dorna Branza, Ifantis Bacon Plaka II / 1E

Valoare energetica: 260.22KCal, Grasimi: 10.83g (din care Acizi grasi saturati: 2.64g), Glucide: 13.6g (din care Zaharuri: 0.82g), Proteine: 13.57g, Sare: 1.89g (per 100g)

Platou C'est Bon (1150g)

Cartofi, Coasta de porc, Mamaliga, Pastrama de oaie, Carnati, Ciuperci întregi, **castraveti murati**, gogosari in otet, **Mozzarella**, Ulei de palmier / 3E

Valoare energetica: 174.88KCal, Grasimi: 9.91g (din care Acizi grasi saturati: 1.45g), Glucide: 11.07g (din care Zaharuri: 0.8g), Proteine: 10.28g, Sare: 0.8g (per 100g)

Platoul berarului (850g)

Cartofi (congelati), **Mos Andrei Mici Vita si Porc**, Carnati, Varza murata, **mustar**, Ulei de palmier / 5E

Valoare energetica: 191.97KCal, Grasimi: 18.44g (din care Acizi grasi saturati: 5.47g), Glucide: 7.26g (din care Zaharuri: 0.67g), Proteine: 7.3g, Sare: 1.17g (per 100g)

Platou cald (760g)

Ceafa porc, Carnati, Cascaval pane, Sos cocktail, Ciuperci întregi, **INELE CEAPA / 4E**

Valoare energetica: 251.69KCal, Grasimi: 19.67g (din care Acizi grasi saturati: 3.63g), Glucide: 5.59g (din care Zaharuri: 1.11g), Proteine: 12.94g, Sare: 0.93g (per 100g)

Platou pui (120g)

Cartofi, Aripioare pui, Pulpe dezosate pui, piept pui, **Salata coleslaw, Sos cocktail / 3E**

Valoare energetica: 165.36KCal, Grasimi: 8.84g (din care Acizi grasi saturati: 2.38g), Glucide: 7.38g (din care Zaharuri: 1.45g), Proteine: 10.62g, Sare: 1.29g (per 100g)

Platou cald family (2800g)

piept pui, Ceafa porc, **Cascaval pane**, Cartofi (congelati), Ciuperci întregi, Carnati, INELE CEAPA, **Oua de gaina**, gogosari in otet, **CASTRAVETI MURATI, Pesmet / 2E**

Valoare energetica: 156.46KCal, Grasimi: 8.36g (din care Acizi grasi saturati: 1.95g), Glucide: 7.91g (din care Zaharuri: 0.73g), Proteine: 12.1g, Sare: 1.6g (per 100g)

Platou libanez (450g)

Ribella Hummus Natural, Rosii, **Kaufland Wheat Tortilla Wraps**, Zeama de lamaie, Ceapa, **Cous cous**, Ulei de masline, / 0E

Valoare energetica: 184.11KCal, Grasimi: 11.27g (din care Acizi grasi saturati: 1.07g), Glucide: 15.09g (din care Zaharuri: 1.48g), Proteine: 4.65g, Sare: 0.52g (per 100g)

Porc

Coaste de porc barbeque (800g)

Coasta de porc, Cartofi (congelati), **Sos Barbeque**, / 1E

Valoare energetica: 169.01KCal, Grasimi: 8.04g (din care Acizi grasi saturati: 0.05g), Glucide: 8.49g (din care Zaharuri: 4.32g), Proteine: 14.66g, Sare: 0.36g (per 100g)

Coaste de porc cu sos de miere (800g)

Coasta de porc, Cartofi (congelati), **Muraturi asortate, MUSTAR**, Miere Poliflora, Sare, / 3E

Valoare energetica: 149.74KCal, Grasimi: 6.22g (din care Acizi grasi saturati: 0.03g), Glucide: 9.4g (din care Zaharuri: 0.87g), Proteine: 12.2g, Sare: 0.93g (per 100g)

Ceafa la gratar (250g)

Ceafa porc, Sare, / 0E

Valoare energetica: 224.2KCal, Grasimi: 13.74g (din care Acizi grasi saturati: 0g), Glucide: 0.54g (din care Zaharuri: 0.2g), Proteine: 23.61g, Sare: 1.18g (per 100g)

Tochitura ardeleneasca (730g)

Mamaliga, Sos de rosii, Ceafa porc, piept pui, gogosari in otet, **castraveti murati, Oua de gaina, Ifantis Bacon Plaka II**, Carnati, **Branza**, ULEI, Sare, / 2E

Valoare energetica: 184.81KCal, Grasimi: 9.48g (din care Acizi grasi saturati: 2.33g), Glucide: 15.64g (din care Zaharuri: 0.67g), Proteine: 9.05g, Sare: 2.39g (per 100g)

Pomana porcului (600g)

Ceafa porc, Mamaliga, **castraveti murati**, ULEI, Sare, / 2E

Valoare energetica: 204.71KCal, Grasimi: 9.54g (din care Acizi grasi saturati: 0.41g), Glucide: 17.28g (din care Zaharuri: 0.52g), Proteine: 12.22g, Sare: 1.77g (per 100g)

Cotlet porc Tomahawk (550g)

Cotlet de porc Malina, Cartofi (congelati), Sare, / 0E

Valoare energetica: 108.41KCal, Grasimi: 2.65g (din care Acizi grasi saturati: 0.96g), Glucide: 5.67g (din care Zaharuri: 0.12g), Proteine: 15.2g, Sare: 0.68g (per 100g)

Pui

Ficat alla Genovese (350g)

Ficat de pui crud, Ceapa, Ulei floarea soarelui, Sare, / 0E

Valoare energetica: 121.93KCal, Grasimi: 6.32g (din care Acizi grasi saturati: 0.26g), Glucide: 2.72g (din care Zaharuri: 0.59g), Proteine: 12.36g, Sare: 1.43g (per 100g)

Ficat pui la grill (250g)

Ficat de pui crud, Sare, / 0E

Valoare energetica: 116.49KCal, Grasimi: 4.59g (din care Acizi grasi saturati: 0.01g), Glucide: 1.3g (din care Zaharuri: 0.5g), Proteine: 16.24g, Sare: 3.16g (per 100g)

Snitel de pui (250g)

piept pui, **Pesmet**, ULEI, Sare, **Oua de gaina / 2E**

Valoare energetica: 232.11KCal, Grasimi: 11.83g (din care Acizi grasi saturati: 1.05g), Glucide: 13.33g (din care Zaharuri: 0.75g), Proteine: 17.87g, Sare: 6.67g (per 100g)

Piept de pui la gratar (250g)

piept pui, Sare, / 0E

Valoare energetica: 130.83KCal, Grasimi: 3.51g (din care Acizi grasi saturati: 0.01g), Glucide: 3.12g (din care Zaharuri: 0.31g), Proteine: 21.44g, Sare: 7.46g (per 100g)

Pulpe de pui dezosate la gratar (250g)

Pulpe dezosate pui, Sare, / 0E

Valoare energetica: 174.44KCal, Grasimi: 7.58g (din care Acizi grasi saturati: 2.14g), Glucide: 4.77g (din care Zaharuri: 1.08g), Proteine: 21.34g, Sare: 1.94g (per 100g)

Tigaie picanta (450g)

Ceafa porc, piept pui, ULEI, Ciuperci întregi, Rosii cherry, Morcovi, Ardei capia/kapia, Sare, / 1E

Valoare energetica: 218.22KCal, Grasimi: 18.26g (din care Acizi grasi saturati: 1.5g), Glucide: 2.37g (din care Zaharuri: 0.57g), Proteine: 11.22g, Sare: 2.27g (per 100g)

Escalop de pui cu ciuperci (350g)

piept pui, Ciuperci întregi, **Gran Cucina**, Ceapa, ULEI, Sare, / 4E

Valoare energetica: 126.86KCal, Grasimi: 7.97g (din care Acizi grasi saturati: 0.83g), Glucide: 3.73g (din care Zaharuri: 0.84g), Proteine: 10.47g, Sare: 4.53g (per 100g)

Quesadilla cu pui (450g)

piept pui, **Kaufland Wheat Tortilla Wraps**, Ceapa, Ardei capia/kapia, Porumb, Fresh portocale, ULEI, **Goldi Branza**, Sare, / 3E

Valoare energetica: 149.91KCal, Grasimi: 5.88g (din care Acizi grasi saturati: 0.93g), Glucide: 13.82g (din care Zaharuri: 1.32g), Proteine: 10.26g, Sare: 3.49g (per 100g)

Pui chinezesc (400g)

piept pui, Amestec chinezesc de legume, **OREZ**, SOS CHILLI, ULEI, **Sos de soia**, Sare, / 5E

Valoare energetica: 196.3KCal, Grasimi: 6.53g (din care Acizi grasi saturati: 0.59g), Glucide: 23.23g (din care Zaharuri: 3.7g), Proteine: 10.48g, Sare: 3.86g (per 100g)

Burrito de pui (300g)

piept pui, **Sos alb**, **Kaufland Wheat Tortilla Wraps**, ULEI, Salata verde, **Cascaval**, Sare, / 4E

Valoare energetica: 221.13KCal, Grasimi: 14.17g (din care Acizi grasi saturati: 1.97g), Glucide: 13.2g (din care Zaharuri: 0.99g), Proteine: 9.77g, Sare: 3.72g (per 100g)

Vita/Oaie

Burrito cu vita (300g)

Carne tocata vita, **Kaufland Wheat Tortilla Wraps**, Salata verde, **Cascaval**, Sos de rosii, fasole rosie conserva, **Hochland Felii Branza cu Cheddar**, Ulei de masline, / 0E

Valoare energetica: 203.71KCal, Grasimi: 11.78g (din care Acizi grasi saturati: 4.52g), Glucide: 13.86g (din care Zaharuri: 1.2g), Proteine: 10.51g, Sare: 0.68g (per 100g)

Quesadilla cu vita (450g)

Goldi Branza, **Kaufland Wheat Tortilla Wraps**, Porumb, Sos de rosii, Ardei capia/kapia, Ulei de masline, Sare / 2E

Valoare energetica: 199.12KCal, Grasimi: 11.62g (din care Acizi grasi saturati: 3.7g), Glucide: 15.1g (din care Zaharuri: 1.28g), Proteine: 8.74g, Sare: 1.17g (per 100g)

Pastrama de oaie la ceaun (550g)

Pastrama de oaie, Mamaliga, **castraveti murati**, Vin alb de masa, Sare / 1E

Valoare energetica: 254.54KCal, Grasimi: 14.09g (din care Acizi grasi saturati: 0.08g), Glucide: 19.9g (din care Zaharuri: 0.45g), Proteine: 11.12g, Sare: 1.68g (per 100g)

Peste

Creveti C'est Bon (350g)

Mamaliga, **Creveti congelati**, **Ifantis Bacon Plaka II**, **Lapte**, Ardei gras, **Unt**, Sare, / 1E

Valoare energetica: 198.49KCal, Grasimi: 8.11g (din care Acizi grasi saturati: 3.85g), Glucide: 19.64g (din care Zaharuri: 0.89g), Proteine: 11.35g, Sare: 2.5g (per 100g)

Somon copt, cu cartofi si mozzarella (380g)

Cartofi, **Somon afumat**, Ciuperci întregi, **Mozzarella**, **Gran Cucina**, Sare, / 3E

Valoare energetica: 114.03KCal, Grasimi: 6.03g (din care Acizi grasi saturati: 1.89g), Glucide: 8.34g (din care Zaharuri: 1.34g), Proteine: 7.08g, Sare: 2.37g (per 100g)

Midii in sos de vin (350g)

Scoici in cochilie, Vin alb de masa, Ardei gras, Ceapa, Sare / 0E

Valoare energetica: 79.44KCal, Grasimi: 1.2g (din care Acizi grasi saturati: 0.02g), Glucide: 4.39g (din care Zaharuri: 0.58g), Proteine: 8.97g, Sare: 1.13g (per 100g)

Creveti salbatici cu orez si curry (550g)

OREZ , Creveti congelati, Gran Cucina, Dovlecel, Ardei gras, **curry pulbere**, Sare / 3E

Valoare energetica: 199.15KCal, Grasimi: 3.31g (din care Acizi grasi saturati: 0.62g), Glucide: 33.68g (din care Zaharuri: 1.1g), Proteine: 7.69g, Sare: 1.01g (per 100g)

File de somon la gratar (200g)

Somon, Lamaie, Sare, / 0E

Valoare energetica: 174.44KCal, Grasimi: 11.63g (din care Acizi grasi saturati: 1.56g), Glucide: 2.54g (din care Zaharuri: 0.85g), Proteine: 15.68g, Sare: 2g (per 100g)

Pastrav la gratar (200g)

Pastrav, Lamaie, Sare, / 0E

Valoare energetica: 112.44KCal, Grasimi: 4.85g (din care Acizi grasi saturati: 1.35g), Glucide: 2.14g (din care Zaharuri: 0.71g), Proteine: 15.6g, Sare: 1.62g (per 100g)

Saramura de peste (600g)

Pastrav, Mamaliga, Rosii, Ceapa, Ardei capia/kapia, Ardei iute, Sare, / 0E

Valoare energetica: 124.34KCal, Grasimi: 2.85g (din care Acizi grasi saturati: 0.75g), Glucide: 15.29g (din care Zaharuri: 0.84g), Proteine: 9.59g, Sare: 1.65g (per 100g)

Creveti aglio (250g)

Creveti congelati, Rosii cherry, **Kaufland Wheat Tortilla Wraps**, Sare / 0E

Valoare energetica: 116.46KCal, Grasimi: 1.45g (din care Acizi grasi saturati: 0.48g), Glucide: 8.94g (din care Zaharuri: 1.01g), Proteine: 16.18g, Sare: 1.25g (per 100g)

Salate aperitiv

Salata Mamma Mia (400g)

piept pui, **Dressing salata**, Rosii, **Kaufland Wheat Tortilla Wraps**, Sunca, Masline negre , **Paine crutoane** , **Salata mix**, Ardei gras, **Branza** / 11E

Valoare energetica: 143.26KCal, Grasimi: 6.54g (din care Acizi grasi saturati: 2.26g), Glucide: 10.78g (din care Zaharuri: 1.11g), Proteine: 9.21g, Sare: 2.23g (per 100g)

Salata crispy (400g)

Salata Mamma Mia, Oua de gaina, Pesmet / 12E

Valoare energetica: 154.87KCal, Grasimi: 6.7g (din care Acizi grasi saturati: 2.02g), Glucide: 12.98g (din care Zaharuri: 1.09g), Proteine: 9.68g, Sare: 2.01g (per 100g)

Salata Caesar (400g)

Salata verde, **Sos Caesar**, Rosii, **Bresciangrana Formaggio Duro**, **Crutoane**, piept pui, **Cascaval**, **anchois** / 3E

Valoare energetica: 178.23KCal, Grasimi: 10.85g (din care Acizi grasi saturati: 4.22g), Glucide: 8.44g (din care Zaharuri: 1.06g), Proteine: 11.99g, Sare: 1.66g (per 100g)

Salata greceasca (400g)

Salata verde, **Dressing salata**, Rosii, **Branza Feta** , Ardei capia/kapia, Masline negre , Castraveti, **Paine crutoane** , Ceapa / 6E

Valoare energetica: 97.66KCal, Grasimi: 6.48g (din care Acizi grasi saturati: 2.56g), Glucide: 6.59g (din care Zaharuri: 1.27g), Proteine: 2.98g, Sare: 1g (per 100g)

Salata tonno (400g)

Salata verde, **Ton**, **maioneza**, Rosii, **Paine crutoane** , Ceapa rosie, Castraveti, Porumb, Masline negre / 6E

Valoare energetica: 113.75KCal, Grasimi: 6.85g (din care Acizi grasi saturati: 0.96g), Glucide: 5.67g (din care Zaharuri: 0.67g), Proteine: 6.61g, Sare: 0.62g (per 100g)

Salata bulgareasca (400g)

Dressing salata, **Branza** , **Kaufland Wheat Tortilla Wraps**, **Oua de gaina**, Masline negre , Sunca, Castraveti, Rosii, **Paine crutoane** , **Salata mix** / 11E

Valoare energetica: 151.96KCal, Grasimi: 8.46g (din care Acizi grasi saturati: 3.07g), Glucide: 10.4g (din care Zaharuri: 1.08g), Proteine: 7.32g, Sare: 1.41g (per 100g)

Salata C'est Bon (400g)

Cartofi, piept pui, **Dressing salata**, **Ifantis Bacon Plaka II**, **Cascaval**, Rosii, **Oua de gaina**, Salata verde, / 3E

Valoare energetica: 148.53KCal, Grasimi: 9.58g (din care Acizi grasi saturati: 3.64g), Glucide: 5.75g (din care Zaharuri: 0.43g), Proteine: 10.06g, Sare: 2.96g (per 100g)

Salata libaneza (400g)

Ribella Hummus Natural, Ardei gras, Masline negre , Castraveti, Rosii, Lamaie, Salata verde, **Paine crutoane** , Ceapa / 3E

Valoare energetica: 100.66KCal, Grasimi: 5.85g (din care Acizi grasi saturati: 0.7g), Glucide: 8.09g (din care Zaharuri: 1.1g), Proteine: 2.56g, Sare: 0.56g (per 100g)

Salata coleslaw (200g)

Varza, **Maioneza**, Morcovi, Ardei gras, Miere Poliflora, Sare, / 0E

Valoare energetica: 153.77KCal, Grasimi: 0.55g (din care Acizi grasi saturati: 0.51g), Glucide: 7.2g (din care Zaharuri: 2.33g), Proteine: 1.29g, Sare: 1.17g (per 100g)

Garnituri

Cartofi prajiti (300g)

Cartofi (congelati), ULEI, Sare / 1E

Valoare energetica: 137.76KCal, Grasimi: 6.16g (din care Acizi grasi saturati: 0.64g), Glucide: 18.2g (din care Zaharuri: 0g), Proteine: 1.76g, Sare: 0.99g (per 100g)

Sosuri

Sos cocktail (80g)

MAIONEZA , Euro Services DMT Ketchup Dulce, Hrean, Zeama de lamaie, Usturoi, **Sos Worchester**, **MUSTAR**, Sare / 6E

Valoare energetica: 545.97KCal, Grasimi: 58.58g (din care Acizi grasi saturati: 5.26g), Glucide: 4.94g (din care Zaharuri: 3.68g), Proteine: 1.3g, Sare: 0.87g (per 100g)

Dressing salata (90g)

Iaurt, maioneza, Smantana, Sare / 3E

Valoare energetica: 184.03KCal, Grasimi: 16.68g (din care Acizi grasi saturati: 6.27g), Glucide: 6.13g (din care Zaharuri: 0.91g), Proteine: 2.53g, Sare: 2.49g (per 100g)

Sos Caesar (100g)

anchois, maioneza, Fresh portocale, **Ton, Capere**, Sare / 3E

Valoare energetica: 210.84KCal, Grasimi: 16g (din care Acizi grasi saturati: 3.21g), Glucide: 5.26g (din care Zaharuri: 0.71g), Proteine: 10.92g, Sare: 3.6g (per 100g)

Sos alb (80g)

maioneza, Castraveti, Usturoi / 3E

Valoare energetica: 273.64KCal, Grasimi: 27.25g (din care Acizi grasi saturati: 3.31g), Glucide: 6.72g (din care Zaharuri: 0.08g), Proteine: 0.44g, Sare: 1.16g (per 100g)

Desert

Orez cu lapte turcesc (380g)

Lapte, Zahar, Oua de gaina, Orez crud / 0E

Valoare energetica: 124.67KCal, Grasimi: 2.31g (din care Acizi grasi saturati: 0.74g), Glucide: 21.46g (din care Zaharuri: 13.78g), Proteine: 4.3g, Sare: 0.21g (per 100g)

Clatite gratinate (400g)

Metro Clatite fara zahar, congelate, Branza dulce, Zahar, **Oua de gaina**, Stafide / 0E

Valoare energetica: 374KCal, Grasimi: 12.3g (din care Acizi grasi saturati: 7.65g), Glucide: 36.22g (din care Zaharuri: 32.13g), Proteine: 8.31g, Sare: 0.08g (per 100g)

Crema de zahar ars (200g)

Lapte, Zahar, Oua de gaina, Sare / 0E

Valoare energetica: 163.76KCal, Grasimi: 3.05g (din care Acizi grasi saturati: 0.52g), Glucide: 29.49g (din care Zaharuri: 29.26g), Proteine: 4.24g, Sare: 0.96g (per 100g)

Clatite cu ciocolata (270g)

Metro Clatite fara zahar, congelate, Crema ciocolata Kaufland / 1E

Valoare energetica: 433.11KCal, Grasimi: 24.89g (din care Acizi grasi saturati: 13.36g), Glucide: 46.37g (din care Zaharuri: 26.38g), Proteine: 4.97g, Sare: 0.13g (per 100g)

Clatite cu dulceata (270g)

Metro Clatite fara zahar, congelate, Dulceata de visine Cima / 3E

Valoare energetica: 353.78KCal, Grasimi: 15.6g (din care Acizi grasi saturati: 10.67g), Glucide: 48.19g (din care Zaharuri: 41.26g), Proteine: 4.44g, Sare: 0.07g (per 100g)

Papanasi cu dulceata (450g)

FAINA, Dulceata de visine Cima, **Smantana, branza de vaci, Zahar, Oua de gaina** / 3E

Valoare energetica: 266.5KCal, Grasimi: 7.07g (din care Acizi grasi saturati: 3.74g), Glucide: 42.3g (din care Zaharuri: 23.01g), Proteine: 6.91g, Sare: 0.06g (per 100g)

Lava cake si inghetata (150g)

Lava cake Metro Chef, Inghetata vanilie Metro / 1E

Valoare energetica: 334.4KCal, Grasimi: 17.64g (din care Acizi grasi saturati: 12.05g), Glucide: 38.44g (din care Zaharuri: 31.82g), Proteine: 4.79g, Sare: 0.11g (per 100g)