

Chiftelute (parjoale)

carne tocata pui 101 gr. 196,58/calorii

5,37 gr usturoi

17,85 gr. Cartofi

marar

marar/100g

vitamina A si C

minerale, cupru, potasiu,

calciu, mangan, magneziu, fier, zinc.

kcal 147

30,25 30,25

19,33 19,33

346,58 kcal 196,58

proteine carne 20

0,25

carbohidrati 5,07

carne pui tocata/100 gr

calorii 147

proteine 20

lipide 7,2

carbohidrati 0,5

fibre

usturoi 100 g

108 kcalorii

0,60 acizi grasi

16,30 carbohidrati

7,90 proteina

1,60 zahar

cartofi/100g

82,5 kcalorii

0,1 grasimi

18,4 carbohidrati din care:

0,8 zaharuri

2,20 fibre

2g proteine

6mg sare

Campion mic dejun

2 oua
50 gr bacon
50 gr telemea
50 gr rosii si castraveti

castravete

15 calorii
3,6 glucide
07, proteine
0 grasimi
0,5 fibre
0 sare
0 zahar

castraveti murati in saramura/100gr

calorii 12gr
glucide 3 gr
proteine 1 gr
grasimi 0,2 gr
fibre 1 gr
sare 0 gr
zahar 0 gr

bacon crud-uscat 100gr

valoarea energetica 1678/39kcal.
grasimi 35,0 gr
din care acizi grasi saturati 15,0 gr
glucide 1,0gr
din care zaharuri 0,5 gr
proteine 18,0gr
sare 2,75gr

telemea/100gr

273 calorii
19,4 proteine
20,4 lipide
20,4 carbohidrati

rosia mica

16 calorii
38 gr proteine
2 gr lipide
3,89 carbohidrati
2,63 zaharuri
10 mlg calciu
0,27 mlg fier
11 mlg magneziu
24 mlg fosfor
237 mlg potasiu
5 mlg sodiu
0,17 mlg zinc
13,7 mlg vitamina C
0,08 mlg vitamina B6

Hamburger de pui

chifla 90gr
burger de pui 94%carne
rosii 20g
castraveti 20gr
varza 20gr
sosuri la cerere
maioneza+ketchup

Cheezburger

burger de pui 94gr carne de pui
branza topita 20gr
legume 30gr(rosii+castraveti)
salata
sosuri la alegere
maioneza+ketchup

Omleta cu sunca presata

2 oua
100 gr sunca presata
30 gr cascaval

Sandwich cu snitel de pui (290gr)

chifla 90gr
piept de pui 100gr
1 ou 50gr
pesmet 50gr
sosuri la alegere
maioneza+ketchup

Continut un burger de pui

94% carne de pasare
pesmet, sare, ceapa, piper, patrunjel,
oregano, usturoi, paprika
Declaratie nutritionala/100gr: 139,3 kcal/582,3kg
Grasimi 5,14 gr din care acizi grasi saturati
2,57 gr, glucide 4,69g , din care zaharuri
2,34gr proteina 18,57g. 1,4g
sare 2,75gr

Brinza topita 20gr/felie

Acizi grasi saturati 15,2gr
glucide 6,0gr
calorii 287
proteine 3500mg sodiu
grasimi 23

Sunca presata

190 calorii
glucide 2gr

Chifla paine(normala)

140 calorii
4 gr grasimi
30 gr carbohidrati
4 gr proteine

Carnati silenzia 91,6 gr

valoare energetica 1017k/245kcal
grasimi 20gr din care
acizi grasi saturati 7,4 gr
glucide 1,3gr din care
zaharuri 0,7 gr
proteine 15gr
sare 1,9gr

Omleta cu legume(sau cascaval)

2 oua (140 calorii)
50 gr ardei rosu
50 gr ceapa
50 gr dovlecel
10 gr sare

Carnati din carne de porc

afumat cu fun din lemn de fag si arin
90%carne de porc, apa, sar, stabilizator difosfati,
amestec condimente, hidrolizat proteic din _____
si porumb, antioxidant _____ de sodiu,
amestec condimente, nitrit de sodiu,
membrana naturala

180 calorii
glucide 0,7
proteine 10,6
grasimi 12
fibre, sare, zahar 0

Snitel de pui 150gr

150 gr piept de pui
1 ou
50 gr faina
50 gr pesmet
ulei pentru prajit

calorii 226
proteine 14
carbohidrati 16
lipide 12

Legume la plita(250gr)

ardei capia 50gr
ceapa 50gr
dovlecel 50gr
morcov 50gr
vanata 50gr

27,4 calorii
1,6 glucide
4,8 proteine

Ceafa de porc

462 calorii
46,14 proteine
28,6 lipide
0 carbohidrati

Cartofi prajiti 200 gr

638 calorii
76 carbohidrati
8 proteine
34 lipide

Chiftelute(parjoale) 100 gr

carne de pui
3,57gr usturoi
17,85 gr cartofi
71 gr carne
6 gr marar
2 oua 140 calorii

Piept pui gratar 200 gr

53,4 proteine
0 carbohidrati
6,2 gr grasime

Hot dog (crenvusti din piept de pui

cu adaos proteic din lapte)
valoare energetica 809k/194kcal
grasimi 14,0 gr
acizi grasi saturati 3,8
glucide 1,1 din care
zaharuri 0,7gr
proteine 16,0 gr
sare 2,10gr

Batoane

faina alba
apa+sare
calorii 289
lipide saturate 0,5
lipide totale 1,8
sodiu 513
potasiu 128
carbohidrati 56
fibre alim, 2,4
zahar 2,6
proteine 12
fier 0