

| Preparat                                    | Ingrediente   | Valoare energetica (kcal)/ 100g  | Alergeni   |
|---|---|--|--|
| Fasole batuta 250g                          | fasole alba, ulei floarea soarelui, usturoi, sare, ceapa alba, bulion   | Calorii:159.1 / 100g Glucide 20.2 g Proteine 8 g<br>Grasimi 4.7 g Fibre 4 g Sare 1.552 g Zahar 0 g                 | telina si produse derivate   |
| Salata de vinete 250g                       | vinete *, ulei floarea soarelui, ceapa rosie, sare  | Calorii: 125/100g Glucide 2.8 Proteine 1.1<br>Grasimi 11.4 Fibre 2.8 Sare 0.6 Zahar 0                              | produs/din produs congelat   |
| Zacusca 250g                                | vinete coapte, ardei copti, rosii, ceapa, morcovi, ulei floarea soarelui  | Calorii: 130 / 100g Glucide 4.3 Carbohidrati 4.12g<br>Grasimi 8.3g Fibre 1.86g Sare 1.5g Zahar 0 g                 | cereale cu continut de gluten, telina si produse derivate, dioxid de sulf si sulfiti     |
| Ciorba taraneasca de pui 350ml              | pui grill, morcovi, telina, ardei kapia, ceapa alba, pasta tomate, bors, leustean, stoc pui, sare   | Calorii 92 / 100g Glucide 16 g Proteine 7 g<br>Grasimi 2 g Fibre 0 g Sare 1 g Zahar 0 g                            | cereale cu continut de gluten, telina si produse derivate, oua si produse derivate       |
| Ciorba de pui a la grec 350 ml              | pui grill, ceala alba, morcovi, telina, ardei kapia, orez, smantana 30%, ou, lamaie, marar, sare, stoc pui  | Calorii 43/ 100g, glucide 2.5, proteine 1.2 g,<br>grasimi 2.8 g, fibre 0g, sare 1g, zahar 0g                       | oua si produse derivate, lapte si produse derivate (lactoza), telina si produse derivate |
| Ciorba de perisoare 350ml                   | carne tocata porc, morcovi, telina, ardei kapia, orez, bors, ou, sare, patrunjel, leustean  | Calorii: 108 / 100g, glucide 1g, proteine 6.4g,<br>grasimi 5.2g, fibre 0.4g, sare 1g, zahar 0g                     | cereale cu continut de gluten, telina si produse derivate, oua si produse derivate       |
| Ciorba de vacuta 350ml                      | oase vita cu maduva, pulpa vita, ceapa alba, morcovi, telina, ardei gras, mazare*, fasole verde*, cartofi, pasta tomate, bors, sare, stoc vita                              | Calorii 38.8/ 100g, glucide 3.8g, proteine 4.1 g,<br>grasimi 0.8g, fibre 0.5g, sare 1g, zahar 0g                   | cereale cu continut de gluten, telina si produse derivate, produs/din produs congelat    |
| Ciorba de burta 350 ml                      | Burta vita, oase vita cu maduva, morcovi, ceapa, telina, usturoi, piper boabe, smantana 30%, ou, otet, sare   | Calorii 105/ 100g, glucide 3.1g, proteine 9.3g,<br>grasimi 6.2g, fibre 0.2g, sare 1g, zahar 0g                     | oua si produse derivate, lapte si produse derivate (lactoza)                             |
| Supa crema de legume 350 ml                 | dovlecei, ardei capia, ceapă, morcov, telină, cartofi, smântână   | Calorii 50.8 / 100g, Glucide 7.7g, proteine 1g,<br>grasimi 1.8g, fibre 1g, sare 0g, zahar 0g                       | lapte si produse derivate (lactoza), telina si produse derivate                          |
| Ciorba de legume 350 ml                     | ceapa alba, morcovi, telina, ardei gras, mazare*, fasole verde*, cartofi, pasta tomate, bors, sare  | Calorii 20.5/ 100g, glucide 4.2g, proteine 0.3g,<br>grasimi 0.2g, fibre 0.6, sare 0.2g, zahar 0g                   | telina si produse derivate, produs/din produs congelat                                   |
| Chiftele de casa (porc) 250gr               | carne tocata de porc, ceapa alba, usturoi, faina alba, oua, sare, piper, patrunjel  | Calorii 393.8/ 100g, Glucide 5.2g, proteine 20g,<br>grasimi 32.1g, fibre 0g, sare 2g, zahar 0g                     | cereale cu continut de gluten, oua si produse derivate                                   |
| Chifetlute de porc marinate 350g            | carne tocata de porc, ceapa alba, usturoi, faina alba, oua, sare, piper, patrunjel, foi de dafin, sare, piper, suc rosii  | Calorii 395/ 100g, glucide 11.96g, proteine 26.86g,<br>grasimi 24.85g, fibre 0.98g, sare 2g, zahar 0g              | cereale cu continut de gluten, oua si produse derivate                                   |
| Ostropel de pui 300g                        | pulpa pui cu os, usturoi, ceapa alba, suc rosii, pasta tomate, patrunjel, foi dafin, sare, piper  | Calorii 104/ 100g, glucide 0.4g, proteine 11.5 g,<br>grasimi 5.2g, fibre 0.9 g, sare 1 g, zahar 0g                 |  |
| Snitel crocant de pui 300g                  | piept de pui, ou, faina alba, pesmet panko, sare, piper   | Calorii 226 g/ 100g, glucide 16g, proteine 14g,<br>grasimi 12g, fibre 0g, sare 1g, zahar 0g                        | cereale cu continut de gluten, oua si produse derivate                                   |
| Pomana porcului cu mamaliguta 450g          | ceafa porc fara os, vin alb, usturoi, sare, piper, mamaliga (malai, sare, unt)  | Calorii 340/ 100g, lipide 18.4g, proteine 30g,<br>carbohidrati 0.5 g, fibre 1g, sare 1 g, zahar 0g,<br>glucide 15g | cereale cu continut de amidon  |
| Tochitura moldoveneasca 450g                | ceafa porc, carnaciiori oltenesti, ciuperci, ceapa alba, paste tomate, usturoi, sare, condimente, vin alb, ou, foi de dafin, telemea de vaca, mamaliguta (malai, sare, unt) | Calorii 660/ 100g, proteine 74g, grasimi 39g, fibre 6g, carbohidrati 5g, sare 1g, zahara 0g, glucide 3g            | soia si produse derivate, cereale cu continut de amidon, oua si produse derivate         |
| Tocanita de vitel cu legume 350g            | antricot vita, ceapa alba, telina, morcovi, ardei kapia, usturoi, ceapa verde, pasta tomate, patrunjel, marar, sare, condimente   | Calorii 71.4/ 100g, glucide 2.4g, proteine 8g,<br>grasimi 3.1g, fibre 5g, sare 1g, zahar 0g                        | soia si produse derivate   |
| Pulpa de rata pe varza calita 450g          | pulpa de rata, sare, varza calita (varză albă, ceapă, pastă de roșii, boia dulce)   | Calorii 397/ 100g, glucide 15.8 g, proteine 30g,<br>grasimi 24g, fibre 5g, sare 1g, zahar 0g                       |  |
| Sarmale in foi de varza cu mamaliguta 450g  | carne tocata porc, ceapa alba, orez, sare, piper, pasta tomate, condimente sarmale, varza murata, mamaliguta (malai, sare, unt)   | Calorii 356/ 100g, glucide 29.4g, proteine 14g,<br>grasimi 20.6g, fibre 2g, sare 2g, zahar 0g                      | cereale cu continut de gluten, telina si produse derivate                                |
| Fasole cu ciolan afumat 600g                | ciolan afumat, fasole alba, ceapa, morcovi, ardei gras, foi de dafin, pasta de tomate, sare, condimente   | Calorii 456/ 100g, glucide 14.5, proteine 22g,<br>grasimi 35.4g, fibre 2g, sare 1g, zahar 0g                       | telina si produse derivate   |
| Pulpa de pui la cuptor cu pilaf 450g        | pulpa de pui cu os, sare, condimente, pilaf cu legume (orez, ceapa, morcovi, ardei kapia, sare, piper, patrunjel)   | Calorii 348.1 / 100g, glucide 0.2g, proteine 24g,<br>grasimi 28.9g, fibre 0g, sare 1g, zahar 0g                    | cereale cu continut de gluten  |
| Cartofi prajiti 300g                        | cartofi, sare, ulei   | Calorii 24.37/ 100g, glucide 3.24g, proteine 2.25g,<br>grasimi 4g, fibre 0.42g, sare 1g, zahar 0g                  | cereale cu continut de gluten  |
| Cartofi prajiti cu parmezan si usturoi 300g | cartofi, sare, ulei, parmezan, usturoi  | Calorii 29.5/ 100g, glucide 4 g, proteine 3g,<br>grasimi 0.45g, sare 1g, zahar 0g                                  | cereale cu continut de gluten, lapte si produse derivate (lactoza)                       |

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| Cartofi prajiti cu telemea de vaca 300g               | <i>cartofi, sare, ulei, telemea de vaca</i>   | Calorii 29.5/ 100g, glucide 4 g, proteine 3g, grasimi 0.45g, sare 1g, zahar 0g                          | cereale cu continut de gluten, lapte si produse derivate (lactoza)   |
| Cartofi prajiti cu telemea si marar 300g              | <i>cartofi, sare, ulei, telemea de vaca, marar</i>  | Calorii 29.5/ 100g, glucide 4 g, proteine 3g, grasimi 0.45g, sare 1g, zahar 0g                          | cereale cu continut de gluten, lapte si produse derivate (lactoza)   |
| Cartofi prajiti cu smantana, usturoi si parmezan 300g | <i>cartofi, smântână, parmezan, usturoi, ulei, sare</i>   | Calorii 30/ 100g, glucide 5 g, proteine 3g, grasimi 1g, sare 1g, zahar 0g                               | cereale cu continut de gluten, lapte si produse derivate (lactoza)   |
| Cartofi la cuptor cu rozmarin 250g                    | <i>cartofi, rozmarin, usturoi, ulei de masline</i>  | Calorii 149/ 100g, glucide 21.1g, proteine 6g, grasimi 4.5g, fibre 0g, sare 1g, zahar 0g                | cereale cu continut de gluten  |
| Pilaf cu legume 250g                                  | <i>orez, ceapa, morcovi, ardei kapia, sare piper, patrunjel</i>   | Calorii 95 / 100g, glucide 17.8g, proteine 1g, grasimi 2g, fibre 0g, sare 1.2g, zahar 0g                | cereale cu continut de gluten  |
| Piure de cartofi 200g                                 | <i>cartofi, unt, lapte, sare</i>  | Calorii 200 / 100g, glucide 16, proteine 2g, grasimi 4 g, fibre 0g, sare 1g, zahar 0g                   | cereale cu continut de gluten, lapte si produse derivate (lactoza)   |
| Mamaliguta 200g                                       | <i>malai, sare, unt</i>   | Calorii 70 / 100g, glucide 15g, proteine 2g, grasimi 0g, fibre 1g, sare 1g, zahar 0g                    | continut de amidon, lapte si produse derivate (lactoza)  |
| Varza calita 250g                                     | <i>varză albă, ceapă, pastă de roșii, boia dulce</i>  | Calorii 180/ 100g, glucide 15.8g, proteine 3g, Grasimi 13g, fibre 5g, sare 6g, zahar 0g                 |  |
| Salata asortata 250g                                  | <i>salata verde, rosii, castraveti, ardei gras, ceapa rosie</i>   | Calorii 66 / 100g, glucide 3g, proteine 5g, grasimi 3g, fibre 3g, sare 0.79g, zahar 0g                  |  |
| Salata de varza murata 200g                           | <i>varza murata, ulei de floarea soarelui</i>   | Calorii 20 / 100g, glucide 3.4g, grasimi 0.2g, fibre 1g, sare 2g, zahar 0g.                             |  |
| Salata de muraturi 200g                               | <i>murături asortate, ulei de floarea soarelui</i>  | Calorii 18 / 100g, glucide 4.1g, fibre 1g, proteine 0g, sare 3g, zahar 0g                               | Dioxid de sulf si sulfiti  |
| Salata de varza alba cu marar 200g                    | <i>varza alba, ulai, marar</i>  | Calorii 41/ 100g, glucide 6g, proteine 1g, grasimi 2g, fibre 2g, sare 4g, zahar 0g                      |  |
| Salata coleslaw 250g                                  | <i>varza alba, morcovi, maioneza</i>  | Calorii 650 / 100g, Glucide 10g, proteine 1.9g, grasimi 74g, fibre 4g, sare 1g, zahar 0g                | lapte si produse derivate (lactoza), oua si produse derivate   |
| Orez cu lapte 250g                                    | <i>orez, lapte, frișcă lichidă, esență de vanilie, lămâie, zahăr</i>  | Calorii 112/ 100g, grasimi 1.5g, Carbohidrati 8g, zahar 6g, proteine 3.5g, sare 0g                      | cereale cu continut de gluten, lapte si produse derivate (lactoza), fructe cu coaja                          |
| Orez cu lapte de cocos si miere 300g                  | <i>orez, lapte de cocos, miere</i>  | Calorii 64/ 100g, grasimi 1.5g, carbohidrati 5g, zahar 5g, proteine 0.5g, sare 0g                       | cereale cu continut de gluten, fructe cu coaja   |
| Papanasi cu nutella 300g                              | <i>făină, brânză de vaci, vanilie, bicarbonat de sodiu, ouă, zahăr, sare, nutella</i>                         | Calorii 300/ 100g, glucide 10g, proteine 10g, grasimi 18.5g, fibre 0g, sare 0g, zahar 5 g               | cereale cu continut de gluten, lapte si produse derivate (lactoza), oua si produse derivate, fructe cu coaja |
| Papanasi cu dulceata 300g                             | <i>făină, brânză de vaci, vanilie, bicarbonat de sodiu, ouă, zahăr, sare, dulceata</i>                        | Calorii 240/ 100g, glucide 10g, proteine 10g, grasimi 18.5g, fibre 0g, sare 0g, zahar 5 g               | cereale cu continut de gluten, lapte si produse derivate (lactoza), oua si produse derivate, fructe cu coaja |
| Tabouleh cu grau macinat 250g                         | <i>pătrunjel, roșii, salată, bulgur, ceapă, lămâie, mentă, sare</i>   | Calorii 121 / 100g, Glucide 1g, proteine 2g, grasimi 3g, fibre 0g, zahar 0 g, sare 0.3g                 | cereale cu continut de gluten  |
| Tabouleh cu quinoa 250g                               | <i>pătrunjel, roșii, salată, quinoa, ceapă, lămâie, mentă, sare</i>   | Calorii 125 / 100g, glucide 10g, proteine 2g, grasimi 3g, fibre 0g, zahar 0g, sare 0.3g                 |  |
| Salata Fattoush 250g                                  | <i>salată, roșii, ardei capia, castraveți, lipie, sumak, sos de rodie, lămâie, ulei de măsline</i>            | Calorii 80.5/ 100g, Carbohidrati 5g, Proteine 1g, Grasimi 6.9g, Zahar 0g, sare 0g                       | cereale cu continut de gluten, fructe cu coaja   |
| Salata orientala 300g                                 | <i>roșii, castraveți, ceapă, lămâie, mentă, ulei de măsline</i>   | Calorii 77.7/ 100g, Glucide 3.3g, proteine 0.9g, grasimi 7g, sare 0g, zahar 0g                          |  |
| Salata Halloumi                                       | <i>salată verde, roșii, castraveți, ceapă, ardei gras, nuci, brânză halloumi, ulei de măsline extravirgin</i> | Calorii 325/ 100g, Proteine 24.6 g, Lipide 45.9 g, Glucide 19g, fibre 4g, zahar 0g, sare 0g             | lapte si produse derivate (lactoza), fructe si seminte cu coaja  |
| Hummus 250g   | <i>năut, tahină, ulei de măsline, lămâie</i>  | Calorii 177/ 100g, Glucide 21g, proteine 5 g, grasimi 9 g, fibre 4g, sare 0g, zahar 0g                  | seminte de susan   |
| Hummus cu trufe 250g                                  | <i>năut, tahină, trufe, ulei de măsline, lămâie</i>   | Calorii 238/ 100g, Glucide 20g, Proteine 10g, Grasimi 16g, fibre 0g, sare 1g, zahar 0g                  | seminte de susan   |
| Hummus cu muguri de pin 250g                          | <i>năut, tahină, muguri de pin, ulei de măsline, lămâie</i>   | Calorii 211/ 100g, Glucide 20g, Grasimi 11g, Carbohidrati 19g, Fibre 0g, Proteine 5g, sare 1g, zahar 0g | seminte de susan   |
| Hummus cu carne 250g                                  | <i>năut, tahină, carne de vită, ulei de măsline, lămâie</i>   | Calorii 235/ 100g, Glucide 20g, Proteine 10g, Grasimi 16g, fibre 0g, sare 1g, zahar 0g                  | seminte de susan   |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
| Hummus cu carne si muguri 250g                     | <i>năut, tahină, carne de vită, ulei de măsline, muguri de pin, lămâie</i>                 | Calorii 240/ 100g, Glucide 20g, Proteine 12g, Grasimi 16g, fibre 0g, sare 1g, zahar 0g                     | seminte de susan  |
| Hummus beirut 250g                                 | <i>năut, tahină, ardei iute, ulei de măsline, lămâie</i>                                   | Calorii 177/ 100g, Glucide 21g, proteine 5 g, grasimi 9 g, fibre 4g, sare 0g, zahar 0g                     | seminte de susan  |
| Labneh simplu 250g                                 | <i>cremă de iaurt, ulei de măsline</i>   | Calorii 122/ 100g, Grasimi 10g, Glucide 4g, Proteine 4g, Zahar 4g, sare 0.2g                               | lapte si produse derivate (lactoza)   |
| Labneh cu menta 250g                               | <i>cremă de iaurt, ulei de măsline, menta uscata</i>                                       | Calorii 122/ 100g, Grasimi 10g, Glucide 4g, Proteine 4g, Zahar 4g, sare 0.2g                               | lapte si produse derivate (lactoza)   |
| Labneh cu legume 250g                              | <i>cremă de iaurt, ulei de măsline, ardei kapia, castravete, rosie</i>                     | Calorii 122/ 100g, Grasimi 10g, Glucide 4g, Proteine 4g, Zahar 4g, sare 0.2g                               | lapte si produse derivate (lactoza)   |
| Labneh cu trufe 250g                               | <i>cremă de iaurt, ulei de măsline, trufe</i>  | Calorii 122/ 100g, Grasimi 10g, Glucide 4g, Proteine 4g, Zahar 4g, sare 0.2g                               | lapte si produse derivate (lactoza)   |
| Labneh cu usturoi si menta 250g                    | <i>cremă de iaurt, ulei de măsline, usturoi si menta uscata</i>                            | Calorii 122/ 100g, Grasimi 10g, Glucide 4g, Proteine 4g, Zahar 4g, sare 0.2g                               | lapte si produse derivate (lactoza)   |
| Moutabal 250g                                      | <i>vinete*, tahini, cremă de iaurt, rodie, ulei de măsline, lămâie</i>                     | Calorii 25/ 100g, Glucide 6g, Proteine 2g, Grasimi 0.3g, fibre 0g, sare 0g, zahar 0g                       | fructe cu coaja si seminte de susan, produs/din produs congelat                                     |
| Baba ganoush 250g                                  | <i>vinete*, tahini, ardei kapia, rodie, ulei de măsline, lămâie</i>                        | Calorii 25/ 100g, glucide 5.4g, Proteine 2g, Grasimi 0.2g, fibre 0g, zahar 0g, sare 0g                     | fructe cu coaja , produs/din produs congelat  |
| Sarmalute warak enab 200g                          | <i>frunze de viță de vie, orez, roșii, ceapă, lămâie, pătrunjel</i>                        | Calorii 141/ 100g, Grasimi 6.8g, Fibre 1.8 g, Proteine 2.1 g, sare 0.2g, zahar 0g                          | cereale cu continut de gluten   |
| Falafel 250g                                       | <i>năut, tahină, ceapă, usturoi, pătrunjel, coriandru, ulei de măsline, lămâie</i>         | Calorii 330 / 100g, Grasimi 18g, Carbohidrati 32g, Proteine 13g, sare 4g, zahar 0g                         | cereale cu continut de gluten, seminte de susan   |
| Tigaia bucatarului-omleta cu vita 250g             | <i>mușchi de vită*, ouă, sare, piper</i>   | Calorii 373/ 100g, Carbohidrati 12g, Proteine 48g, Grasimi 14g, Glucide 0g, Sare 1g, zahar 0g              | oua si produse derivate   |
| Tigaia bucatarului-omleta cu sujuk 250g            | <i>ouă, sujuk iute, sare, piper</i>  | Calorii 250 / 100g, Grasimi 13g, Proteine 16g, Carbohidrati 13g, sare 2g, zahar 0.4g                       | oua si produse derivate   |
| Tigaia bucatarului-omleta cu maclube si rosii 250g | <i>ouă, cartofi, roșii, sare, piper</i>  | Calorii 250 / 100g, Grasimi 13g, Proteine 16g, Carbohidrati 10g, sare 2g, zahar 0 g                        | oua si produse derivate   |
| Branza Halloumi 150g                               | <i>brânză halloumi</i>   | Calorii 320/ 100g, glucide 3.6g, proteine 21.4 g, grasimi 25g, fibre 0g, zahar 0g, sare 0g                 | lapte si produse derivate   |
| Mix Sambuseck 150g                                 | <i>brânză de vaci, spanac*, carne de vită*, făină, lapte, ouă, sumak</i>                   | Calorii 292/ 100g, Grasimi 10g, Carbohidrati 30g, Glucide 5g, Proteine 4g, sare 0g, zahar 0g               | cereale cu continut de gluten, seminte de susan, oua si produse derivate, lapte si produse derivate |
| Ras asfour de vita 250g                            | <i>muschi de vită*, ceapă, rodie, sos de rodie, usturoi, lămâie, ulei de măsline</i>       | Calorii 120/ 100g, Grasimi 10g, Carbohidrati 2g, Proteine 7g, glucide 0g, sare 0g, zahar 0g                | fructe cu coaja   |
| Ras asfour de pui 250g                             | <i>carne de pui, ceapă, rodie, sos de rodie, usturoi, lămâie, ulei de măsline</i>          | Calorii 117 / 100g, Grasimi 8g, Carbohidrati 1.3g, Proteine 5g, glucide 0g, sare 0g, zahar 0g              | fructe cu coaja   |
| Kebbe prajite 250g                                 | <i>berbec*, vită, burgul, ceapă, scorțișoară</i>   | calorii 285/ 100g, Proteine 12g, Grasimi 18g, Fibre 5g, Glucide 0, sare 0.2g, zahar 0g                     | cereala cu continut de gluten, seminte de susan   |
| Shaworma de pui 250g                               | <i>piept de pui, salată, lipie, ouă, castraveți, ardei,usturoi, lămâie</i>                 | Calorii 235/ 100g, Proteine 8.5g, Glucide 19g, Grasimi 15g, Carbohidrati 15g, Glucide 0g, sare 1g, zahar g | oua si produse derivate, lapte si produse derivate (lactoza)  |
| Shaworma de vita 250g                              | <i>muschi de vită*, salată, lipie, tahină, castraveți, ceapă, iaurt, pătrunjel, lămâie</i> | Calorii 238/100g, glucide 19g, proteine 9g, Grasimi 15g, Fibre 0g, sare 1g, zahar 0g                       | oua si produse derivate, lapte si produse derivate (lactoza)  |
| Creveti cu sos de rosii, coriandru si lamaie 250g  | <i>creveți*, roșii, usturoi, coriandru, ulei de măsline, lămâie, condimente</i>            | Calorii 65/ 100g, glucide 5.3g, proteine 8g, grasimi 1g, fibre 0g, sare 0g, zahar 0g                       | crustacee si produse derivate   |
| Creveti cu anghinare in sos alb 200g               | <i>creveți*, anghinare, unt, smântână de gătit</i>   | Calorii 69/ 100g, glucide 5.3g, proteine 8g, grasimi 1g, fibre 0g, sare 0g, zahar 0g                       | crustacee si produse derivate, lapte si produse derivate (lactoza)                                  |
| Crochete de pui 250 g                              | <i>piept de pui*, ouă, pesmet, făină, coriandru, lămâie</i>                                | Calorii 120/ 100g, Grasimi 8g, Carbohidrati 3g, Proteine 13g, Fibre 0.4g, Glucide 2g, zahar 0g, sare 1g    | cereale cu continut de gluten, oua si produse derivate  |
| Creier pane 250g                                   | <i>creier de vitel*, faina, ou, pesmet, sare, piper, sos lamaie, coriandru</i>             | Calorii 470/ 100g, Grasim 34g, Carbohidrati 25g, Proteine 18g, Glucide 4g, sare 1g, zahar 0g               | cereale cu continut de gluten, oua si produse derivate  |
| Berbecut cu lamaie 250g                            | <i>pulpă de berbec, lămâie, pătrunjel, ulei de măsline</i>                                 | Calorii 143/ 100g, glucide 0g, proteine 27g, grasimi 3g, fibre 0g, sare 1g, zahar 0g                       | fructe cu coaja   |

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| Berbecut cu ceapa 250g                  | <i>carne de berbec, ceapă, ulei de măsline</i>  | Calorii 143/ 100g, glucide 0g, proteine 27g, grasimi 3g, fibre 0g, sare 1g, zahar 0g                   | fructe cu coaja   |
| Tocanita de berbec orientala 250g       | <i>carne de berbec, ceapă, roșii, condimente orientale</i>  | Calorii 143/ 100g, glucide 0g, proteine 27g, grasimi 3g, fibre 0g, sare 1g, zahar 0g                   | fructe cu coaja   |
| Pastrama de berbecut 250g               | <i>carne de berbec, cimbru, boia</i>  | Calorii 143/ 100g, glucide 0g, proteine 27g, grasimi 3g, fibre 0g, sare 1g, zahar 0g                   | fructe cu coaja   |
| Carnati makanek 250g                    | <i>cârnați arăbești, lămâie</i>   | Calorii 300/ 100g, Glucide 8g, Proteine 15g, grasimi 25g, Fibre 0g, sare 1.6g, zahar 0g, sare 1g       | cereale cu continut de gluten   |
| Carnati sujuk 250g                      | <i>cârnați picanți cu carne de vită și oaie, ceapă, lămâie, roșii, usturoi</i>  | Calorii 350/100g, glucide 7g, Proteine 14g, grasimi 25g, fibre 0g, zahar 0g, sare 1g                   | cereale cu continut de gluten   |
| Tocanita de vita cu ceapa si rosii 250g | <i>muşchi de vită*, ceapă, roșii, condimente orientale</i>  | Calorii 130/ 100g, Grasimi 9g, Carbohidrati 2g, Proteine 7g, glucide 0g, sare 0g, zahar 0g             |   |
| Limba de vitel 250g                     | <i>limbă de vițel, lămâie, pătrunjel, usturoi</i>   | Calorii 220/ 100g, glucide 0.1g, proteine 15g, grasimi 14g, fibre 0g, sare 0g, zahar 0g                | fructe cu coaja   |
| Ficategi de pui cu lamaie 250g          | <i>ficăței de pui, ceapă, lămâie</i>  | Calorii 175/ 100g, glucide 2g, Proteine 26g, grasimi 6.5g, fibre 0g, sare 0g, zahar 0g                 | fructe cu coaja   |
| Miel la tava cu legume coapte 400g      | <i>miel, orez, ardei capia, ceapă, cardamon, migdale, morcovi, lămâie, pătrunjel, usturoi, scorțișoară</i>                                      | Calorii 200/ 100g, Glucide 3g, proteine 25g, grasimi 15g, fibre 0g, Carbohidrati 6g, sare 1g, zahar 0g | cereale cu continut de gluten, telina si produse derivate                                   |
| Supa de linte 350ml                     | <i>linte, cartofi, morcovi, ceapă, lipie, lămâie, usturoi, unt</i>  | Calorii 98/ 100g, glucide 16.2g, Proteine 5g, fibre 3g, sare 1g, zahar 0g                              | cereale cu continut de gluten, lapte si produse derivate (lactoza)                          |
| Kafta libaneza 250g                     | <i>carne de berbec și vită, condimente, ceapa, patrunjel, lipie</i>   | Calorii 300/ 100g, proteine 15g, carbohidrati 30g, fibre 5g, sare 1g, zahar 0g                         | cereale cu continut de gluten   |
| Adana kebab 250g                        | <i>carne de berbec și vită, condimente, pasta de ardei iute, lipie</i>  | Calorii 300/ 100g, proteine 15g, carbohidrati 30g, fibre 5g, sare 1g, zahar 0g                         | cereale cu continut de gluten   |
| Piept de pui la gratar 200g             | <i>piept de pui, ulei de masline, sare, piper, sos usturoi (usturoi, ulei, ou, sare), salata coleslaw (varza alba, morcov, maioneza), lipie</i> | Calorii 131/ 100g, glucide 2.5g, proteine 20g, grasimi 4g, fibre 0g, sare 0g, zahar 0g                 | cereale cu continut de gluten, lapte si produse derivate (lactoza), oua si produse derivate |
| Pui la jar 500g                         | <i>pui, lipie, murături, ulei de măsline, sos usturoi (usturoi, ulei, ou, sare), salata coleslaw (varza alba, morcov, maioneza), lipie</i>      | Calorii 172/ 100g, glucide 3g, proteine 32g, fibre 5g, sare 1g, zahar 0g                               | cereale cu continut de gluten, lapte si produse derivate (lactoza), oua si produse derivate |
| Shish tawook 300g                       | <i>piept de pui, condimente, sos usturoi (usturoi, ulei, ou, sare), salata coleslaw (varza alba, morcov, maioneza), lipie</i>                   | Calorii 131/ 100g, glucide 2.5g, proteine 20g, grasimi 4g, fibre 0g, sare 0g, zahar 0g                 | cereale cu continut de gluten, lapte si produse derivate (lactoza), oua si produse derivate |
| Aripioare de pui la gratar 400g         | <i>aripioare pui, condimente, sos usturoi (usturoi, ulei, ou, sare), salata coleslaw (varza alba, morcov, maioneza), lipie</i>                  | Calorii 193/ 100g, Proteine 23g, Grasimi 12g, Carbohidrati 2g, Glucide 5g, fibre 2g, sare 1g, zahar 0g | cereale cu continut de gluten, lapte si produse derivate (lactoza), oua si produse derivate |
| Frigarui muschi de vita 250g            | <i>muschi de vita*, condimente, lipie</i>   | Calorii 230/ 100g, glucide 2g, proteine 25g, grasimi 15g, fibre 0g, sare 0g, zahar 0g                  | cereale cu continut de gluten   |
| Frigarui muschi de berbec 250g          | <i>muschi berbec, condimente, lipie</i>   | Calorii 210/ 100g, glucide 2g, Proteine 15g, grasimi 18g, fibre 0g, sare 0g, zahar 0g                  | cereale cu continut de gluten   |
| Cotlete de berbecut la gratar 400g      | <i>cotlete berbec, condimente, lipie</i>  | Calorii 230/ 100g, Glucide 2g, Proteine 18g, Grasimi 17g, fibre 0g, sare 0g, zahar 0g                  | cereale cu continut de gluten   |
| Mix grill 300g                          | <i>kafta, frigarui berbec, shish tawook, lipie</i>  | Calorii 214/ 100g, glucide 2g, Proteine 16.6g, grasimi 8g, fibre 0g, sare 0g, zahar 0g                 | cereale cu continut de gluten   |
| Cocos de munte 350g                     | <i>pui Coquelet, sare, sos usturoi (usturoi, ulei, ou, sare), salata coleslaw (varza alba, morcov, maioneza), lipie</i>                         | Calorii 170/ 100g, proteine 21g, glucide 1g, grasimi, 4g, sare 0.5g, zahar 0g                          | cereale cu continut de gluten, lapte si produse derivate (lactoza), oua si produse derivate |
| File somon la plita 200g                | <i>file somon*, sare</i>  | Calorii 120/ 100g, Proteine 17g, Lipide 5g, Grasimi 5g, carbohidrati 1g                                | peste si produse derivate   |
| Cartofi batata hara iuti 250g           | <i>cartofi, fulgi de ardei roșu, ulei de măsline, usturoi</i>   | Calorii 102/100g, proteine 1.5g, grasimi 5g, carbohidrati 12g, fibre 2.5g, sare 0g, zahar 0g           | cereale cu continut de gluten, fructe cu coaja  |
| Bulgur a banadora 250g                  | <i>bulgur, roșii, ceapă, pastă de roșii</i>   | Calorii 155 / 100g, proteine 4g, carbohidrati 15g, grasimi 7g, fibre 0g, sare 0g, zahar 0g             | cereale cu continut de gluten, fructe si seminte cu coaja                                   |
| Orez cu migdale si carne 250g           | <i>orez, fidea, carne de vită, ulei de măsline, migdale</i>   | Calorii 155/ 100g, glucide 25g, proteine 3g, grasimi 3g, fibre 0g, sare 0g, zahar 0g                   | cereale cu continut de gluten, fructe si seminte cu coaja                                   |

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| Orez oriental cu fidea 250g                 | <i>orez, fidea, ulei de măsline</i>  | Calorii 130/ 100g, glucide 28g, proteine 2.5g, grasimi 0.3g, fibre 0.4g, zahar 0g, sare 0g                 | cereale cu continut de gluten  |
| Baclava cu fistic 150g                      | <i>făină, fistic crud, ulei, zahăr</i>   | Calorii 397/ 100g, glucide 35g, proteine 6g, grasimi 26g, fibre 2g, sare 0g, zahar 3g, carbohidrati 45g    | cereale cu continut de gluten, arahide si produse derivate   |
| Baclava cu nuca 150g                        | <i>făină, miez de nucă, ulei, zahăr</i>  | Calorii 379/ 100g, glucide 25g, proteine 4g, grasimi 17g, fibre 2g, sare 0g, carbohidrati 45g, zahar 3g    | cereale cu continut de gluten, arahide si produse derivate   |
| Baclava caju 150g                           | <i>făină, caju, ulei, zahăr</i>  | Calorii 397/ 100g, glucide 35g, proteine 6g, grasimi 26g, fibre 2g, sare 0g, zahar 3g, carbohidrati 45g    | cereale cu continut de gluten, arahide si produse derivate   |
|   |  |  |  |
| Ayran simplu 300ml                          | <i>iaurt natural din lapte de vaca , apă, sare, zeama lamaie</i>   | Calorii 57/ 100g, grasimi 2.8g, glucide 4.5g, proteine 3.5g, sare 0.1g                                     | lapte si produse derivate (lactoza)  |
| Ayran cu turmeric si lamaie 300ml           | <i>iaurt natural din lapte de vaca , apă, sare, zeama lamaie, turmeric</i>                                       | Calorii 57/ 100g, grasimi 2.8g, glucide 4.5g, proteine 3.5g, sare 0.1g                                     | lapte si produse derivate (lactoza)  |
| Ayran cu ghimbir si lamaie 300 ml           | <i>iaurt natural din lapte de vaca , apă, sare, zeama lamaie, ghimbir</i>  | Calorii 57/ 100g, grasimi 2.8g, glucide 4.5g, proteine 3.5g, sare 0.1g                                     | lapte si produse derivate (lactoza)  |
| Ayran cu menta 300 ml                       | <i>iaurt natural din lapte de vaca , apă, sare, zeama lamaie, menta</i>  | Calorii 57/ 100g, grasimi 2.8g, glucide 4.5g, proteine 3.5g, sare 0.1g                                     | lapte si produse derivate (lactoza)  |
| Ayran cu usturoi 300 ml                     | <i>iaurt natural din lapte de vaca , apă, sare, zeama lamaie, usturoi</i>  | Calorii 57/ 100g, grasimi 2.8g, glucide 4.5g, proteine 3.5g, sare 0.1g                                     | lapte si produse derivate (lactoza)  |
| Ayran cu sumac 300 ml                       | <i>iaurt natural din lapte de vaca , apă, sare, zeama lamaie, sumac</i>  | Calorii 57/ 100g, grasimi 2.8g, glucide 4.5g, proteine 3.5g, sare 0.1g                                     | lapte si produse derivate (lactoza)  |
| Sandwich shish tawook 300g                  | <i>lipie, piept de pui, sos de usturoi, castraveți murați, cartofi prăjiți</i>                                   | Calorii 131/ 100g, glucide 2.5g, proteine 20g, grasimi 4g, fibre 0g, sare 0g, zahar 0g                     | cereale cu continut de gluten, oua si produse derivate, lapte si produse derivate (lactoza)  |
| Sandwich kafta libaneza 300g                | <i>lipie, kafta libaneză, hummus, ceapă, roșii, pătrunjel</i>  | Calorii 300/ 100g, proteine 15g, carbohidrati 30g, fibre 5g, sare 1g, zahar 0g                             | cereale cu continut de gluten, seminte de susan  |
| Sandwich adana 300g                         | <i>lipie, carne adana, hummus, ceapă, roșii, pătrunjel</i>   | Calorii 300/ 100g, proteine 15g, carbohidrati 30g, fibre 5g, sare 1g, zahar 0g                             | cereale cu continut de gluten, seminte de susan  |
| Sandwich shaworma pui 350g                  | <i>lipie, piept de pui, castraveți murați, cartofi, ceapă, sos de usturoi</i>                                    | Calorii 235/ 100g, Proteine 8.5g, Glucide 19g, Grasimi 15g, Carbohidrati 15g, Glucide 0g, sare 1g, zahar g | cereale cu continut de gluten, oua si produse derivate, lapte si produse derivate (lactoza)  |
| Sandwich shaworma vita 300g                 | <i>mușchi de vită*, tahini, iaurt, castraveți murați, ceapă, roșii, pătrunjel, lipie</i>                         | Calorii 238/100g, glucide 19g, proteine 9g, Grasimi 15g, Fibre 0g, sare 1g, zahar 0g                       | cereale cu continut de gluten, lapte si produse derivate (lactoza), seminte de susan   |
| Sandwich omleta 200g                        | <i>ouă, brânză telemea de vacă, roșii, salată verde, tortilla</i>  | Calorii 185/ 100g, glucide 6g, proteine 14g, grasimi 12g, fibre 0g, sare 0.5g, zahar 0.5g                  | cereale cu continut de gluten, oua si produse derivate, lapte si produse derivate (lactoza)  |
| Sandwich somon 200g                         | <i>mix salată, ardei roșu, brânză Philadelphia, somon afumat, suc de lămâie, tortilla</i>                        | Calorii 120/ 100g, grasimi 4.5g, glucide 2g, proteine 18g, fibre 0g, sare 0.5g, zahar 0.5g                 | cereale cu continut de gluten, peste si produse derivate, lapte si produse derivate (lactoza)  |
| Sandwich halloumi 200g                      | <i>brânză halloumi, salată verde, roșii, măsline, tortilla</i>   | Calorii 320/ 100g, glucide 3.6g, proteine 21.4 g, grasimi 25g, fibre 0g, zahar 0g, sare 0g                 | cereale cu continut de gluten, lapte si produse derivate (lactoza)   |
| Salata cu creveti crocanti 260g             | <i>salată mix oriental, creveți*, morcov, ardei gras, lămâie, ulei de măsline</i>                                | Calorii 300/ 100g, Glucide 25g, proteine 10g, grasimi 15g, fibre 2g, sare 1g, zahar 0g                     | cereale cu continut de gluten, crustacee si produse derivate, oua si produse derivate, fructe cu coaja, telina si produse derivate, mustar, produs/din produs congelat |
| Salata Caesar cu pui 400g                   | <i>salată iceberg, piept de pui, anșoa, ouă de prepeliță, smântână, maioneză, miere, muștar, ulei de măsline</i> | Calorii 140/100g, Grasimi 6g, Carbohidrati 9g, glucide 2g, fibre 2g, proteine 12g, sare 1g, zahar 0g       | cereale cu continut de gluten, oua si produse derivate, peste si produse derivate, lapte si produse derivate, fructe cu coaja, telina si produse derivate, mustar      |
| Goat cheese salad 350g                      | <i>salată orientală mix, brânză de capră, sfeclă roșie, pesmet, ouă, muștar, hrean, miere, oțet balsamic</i>     | Calorii 98/ 100g, grasimi 17g, fibre 2g, zahar 0.5g, proteine 4g, sare 1g                                  | cereale cu continut de gluten, oua si produse derivate, lapte si produse derivate (lactoza), mustar, dioxid de sulf si sulfiti   |
| Salata rucola si mozzarella bocconcini 300g | <i>rucola, rosii cherry, mozzarella bocconcini, ulei de masline, sare, aceto crema de portocale</i>              | Calorii 100/ 100g, Proteine 10g, grasimi 7.5g, Carbohidrati 6g, Fibre 2g, sare 1g, zahar 0g                | lapte si produse derivate (lactoza)  |

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| Salata baby spanac si mozzarella ciliegine 250g | <i>baby spanac, mozzarella ciliegine, rosii secchi, ulei de masline, sare, dressing citrice</i>   | Calorii 100/ 100g, Proteine 10g, grasimi 7.5g, Carbohidrati 6g, Fibre 2g, sare 1g, zahar 0g              | lapte si produse derivate (lactoza)   |
| Salata mixta cu curcan si portocala 250g        | <i>salata mixta, miez de portocala, piept de curcan, ulei de masline, zeama de lamaie, sare</i>   | Calorii 98/ 100g, grasimi 2g, carbohidrati 5g, zahar 3g, proteine 7g, sare 0.1g                          | fructe cu coaja   |
| Salata crocanta cu piept de rata si rodie 250g  | <i>salata iceberg, piept de rata, sare, ulei de masline, dressing citrice</i>   | Calorii 102/ 100g, grasimi 11g, proteine 20g, fibre 2g, sare 0.5g, zahar 0.5g                            | fructe cu coaja   |
| Salata greceasca cu branza tip feta 300g        | <i>brânză tip feta (concentrat de lapte degresat pasteurizat, ulei de palmier certificat, cultura starter), măsline kalamata, ardei verde, roșii, castravete, salată, ulei de măsline</i>   | Calorii 263/ 100g, Proteine 6.2g, grasimi 21g, Glucide 10g, Fibre 2g, sare 3.5g, zahar 0g                | lapte si produse derivate (lactoza)   |
| Salata greceasca cu branza tip feta vegana 300g | <i>brânză tip feta vegana (apa, ulei cocos, amidon, proteina de migdale, agent de ingrosare: agar), măsline kalamata, ardei verde, roșii, castravete, salată, ulei de măsline</i>   | Calorii 135/ 100g, Proteine 0g, grasimi 15.5g, Glucide 10 g, Fibre 2g, sare 1.5g, zahar 0g               | poate contine urme de gluten, mustar, soia, telina  |
| File dorada cu rissoto porcini 400g             | <i>dorada*, orez arborio, porcini, parmezan, vin, unt, ceapă</i>  | Calorii 150/ 100g, proteine 6g, lipide 8g, carbohidrati 9g, sare 1g, zahar 1g                            | peste si produse derivate, cereale cu continut de gluten, lapte si produse derivate (lactoza)   |
| File dorada cu legume la tigaie 400g            | <i>dorada*, broccoli*, zucchini, morcov, lămâie, unt, ghimbir</i>   | Calorii 105/ 100g, proteine 15g, fibre 4g, grasimi 1g, sare 0.5g., zahar 0g                              | peste si produse derivate, lapte si produse derivate (lactoza)  |
| Tocanita de hribi cu mamaliguta 350g            | <i>ciuperci hribi*, ceapă, usturoi, lapte de soia, smântână vegană, pătrunjel, mămăliguță</i>   | Calorii 70/ 100g, glucide 6g, proteine 5g, grasimi 2g, sare 0.5g, zahar 0.5g                             | cereale cu continut de gluten, seminte de susan   |
| Lions Burger 400g                               | <i>chifla burger(faina alba de grau, lapte, ou, unt, sare, zahar, drojdie, seminte dovleac), carne de vită, cheddar, salată verde, ou, bacon, ceapă, roșii, maioneză (apa, ulei vegetal de floarea soarelui, amidon modificat din porumb, zahar, sare iodată, mustar, otet de alcool, acid citric, guma xantan, conservanti, antioxidant), hot chili sos (peperoncino, zahar, sare, apa, ulei, otet, E415, conservanti E202)</i>  | Calorii 265/ 100g, grasimi 14g, carbohidrati 8g, glucide 2g, zahar 2g, fibre 1g, proteine 12g, sare 0.5g | cereale cu continut de gluten, oua si produse derivate, lapte si produse derivate (lactoza), seminte de susan, poate contine urme de mustar |
| Black-angus texan burger 400g                   | <i>chifla burger(faina alba de grau, lapte, ou, unt, sare, zahar, drojdie, seminte dovleac)*, carne de vită*, bacon, ou, castraveți murați, jalapeño, ceapă, sos barbeque (zahar, concentrat de rosii, apa otet, ceapa caramelizata, ardei gras rosu, sare, amidon de porumb modificat, concentrat piure de mango, concentrat suc de lamaie, acid citric, condimente: pudra de paprika, aroma de fum, conservanti), cheddar, salată mix, maioneză (apa, ulei vegetal de floarea soarelui, amidon modificat din porumb, zahar, sare iodată, mustar, otet de alcool, acid citric, guma xantan, conservanti, antioxidant), hot chili sos (peperoncino, zahar, sare, apa, ulei, otet, E415, conservanti E202)</i> | Calorii 265/ 100g, grasimi 14g, carbohidrati 8g, glucide 2g, zahar 2g, fibre 1g, proteine 12g, sare 0.5g | cereale cu continut de gluten, oua si produse derivate, lapte si produse derivate (lactoza), seminte de susan, poate contine urme de mustar |
| Clasic burger 300g                              | <i>chifla burger(faina alba de grau, lapte, ou, unt, sare, zahar, drojdie, seminte dovleac)*, carne de vită*, castraveți murați, roșii, ceapă, salată iceberg, (apa, ulei vegetal de floarea soarelui, amidon modificat din porumb, zahar, sare iodată, mustar, otet de alcool, acid citric, guma xantan, conservanti, antioxidant), hot chili sos (peperoncino, zahar, sare, apa, ulei, otet, E415, conservanti E202)</i>  | Calorii 235/ 100g, grasimi 14g, carbohidrati 8g, glucide 2g, zahar 2g, fibre 1g, proteine 12g, sare 0.5g | cereale cu continut de gluten, oua si produse derivate, lapte si produse derivate (lactoza), seminte de susan, poate contine urme de mustar |
| Crispy chicken burger 350g                      | <i>chifla burger(faina alba de grau, lapte, ou, unt, sare, zahar, drojdie, seminte dovleac)*, pulpă de pui, varză albă, varză roșie, fructe uscate, morcov, ceapă roșie, pesmet, sos barbeque, cheddar</i>  | Calorii 185/ 100g, grasimi 6.5g, carbohidrati 15g, zahar 2g, glucide 4g, fibre 1g, proteine 4g, sare 1g  | cereale cu continut de gluten, oua si produse derivate, lapte si produse derivate (lactoza), seminte de susan                               |
| Vegan burger 300g                               | <i>chifla vegana (faina alba de grau, apa, zahar, proteina vegetala, sirop de glucoza, faina de orez, ulei de floarea soarelui, , seminte de dovleac, seminte de in, sare)*, maioneză vegană, salată lolo rosa, chiftea vegană(proteina de grau, proteina din mazare, condimente, extract de sfecla rosie) *, roșii, castraveți, rucola, dulceață de ceapă, miere, otet balsamic</i>  | Calorii 185/ 100g, grasimi 8g, glucide 5g, zahar 0.7g, proteine 9g, fibre 2g, sare 1g                    | cereale cu continut de gluten, seminte de susan, poate contine urme de mustar   |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
| Guacamole vegan burger 300g                            | <i>chifla vegana (faina alba de grau, apa, zahar, proteina vegetala, sirop de glucoza, faina de orez, ulei de floarea soarelui, , seminte de dovleac, seminte de in, sare)*, chiftea vegană(proteina de grau, proteina din mazare, condimente, extract de sfecla rosie)* roșii coapte, ardei copti, avocado, ceapă roșie, roșii uscate, salată iceberg</i> | Calorii 200/ 100g, grasimi 8g, glucide 5g, zahar 0.7g, proteine 9g, fibre 2g, sare 1g            | cereale cu continut de gluten, seminte de susan, poate contine urme de mustar   |
| Spaghetti cherry e basilico 350g                       | <i>spaghetti, roșii cherry, parmezan, busuioc, ulei de măsline</i>   | Calorii 77/ 100g, grasimi 3.2g, carbohidtari 10g, proteine 2g, glucide 3g, sare 1g               | cereale cu continut de gluten   |
| Spaghetti carbonara 350g                               | <i>spaghetti, ou, bacon, smântână, parmezan, sare, piper</i>   | Calorii 260g/ 100g, Grasimi 17 g, Carbohidrati 15g, Proteine 11g, Fibre 2g, zahar 3g, sare 1g    | cereale cu continut de gluten, lapte si produse derivate (lactoza), oua si produse derivate   |
| Penne quatro formaggi 350g                             | <i>penne, gorgonzola, grancucina, parmezan, sare, piper</i>  | Calorii 180/ 100g, Grasimi 7g, Proteine 6.5g, Carbohidrati 10g, Fibre 2g, zahar 1g, sare 1g      | cereale cu continut de gluten, lapte si produse derivate (lactoza)  |
| Spaghetti amatriciana 350g                             | <i>spaghetti, bacon, ceapă, roșii, parmezan, vin alb, sare, piper</i>  | Calorii 190/ 100g, Carbohidrati 8g, fibre 2 g, zahar 1g, grasimi 15g, proteine 3g, sare 0.5g     | cereale cu continut de gluten, telina si produse derivate, dioxid de sulf si sulfiti  |
| Spaghetti frutti di mare 350g                          | <i>spaghetti, fructe de mare*, roșii, usturoi, vin alb, pătrunjel</i>  | Calorii 135/ 100g, Carbohidrati 19g, fibre 2g, zahar 0.5g, proteine 7g, grasimi 5g, sare 1g      | cereale cu continut de gluten, crustacee si produse derivate, peste si produse derivate, telina si produse derivate, moluste si produse derivate, produs/ din produs congelat                       |
| Tagliatelle gamberi e burrata 350g                     | <i>tagliatelle, creveți*, mozzarella, smântână, roșii, usturoi, cognac, sare, piper</i>  | Calorii 177/ 100g, Carbohidrati 10g, fibre 3g, proteine 15g, sare 1g, zahar 0.5g                 | cereale cu continut de gluten, crustacee si produse derivate, oua si produse derivate, peste si produse derivate, lapte si produse derivate, dioxid de sulf si sulfiti, produs/ din produs congelat |
| Tagliatelle polo e funghi 350g                         | <i>tagliatelle, pui, ciuperci, ceapă, usturoi, parmezan, curry, pătrunjel, cognac</i>  | Calorii 125/ 100g, Proteine 8.5g, grasimi 7.5g, carbohidrati 5 g, zahar 0.5g, fibre 2 g, sare 1g | cereale cu continut de gluten, oua si produse derivate, lapte si produse derivate, dioxid de sulf si sulfiti  |
| Spaghetti aglio, olio e pepperoncino 300g              | <i>spaghetti, usturoi, ardei iute, pătrunjel, vin alb</i>  | Calorii 126/ 100g, carbohidrati 8g, fibre 2 g, proteine g, grasimi 3g, zahar 0.5                 | cereale cu continut de gluten   |
| Spaghetti aglio, olio, pepperoncino e gamberi 350g     | <i>spaghetti, creveți*, usturoi, ardei iute, pătrunjel, vin alb</i>  | Calorii 135/ 100g, Carbohidrati 10g, fibre 3g, proteine 15g, sare 1g, zahar 0.5g                 | cereale cu continut de gluten, crustacee si produse derivate, peste si produse derivate, dioxid de sulf si sulfiti, produs/ din produs congelat   |
| Lasagne 400g   | <i>lasagne, carne de vită, lapte, făină, parmezan, morcovi, țelină, ceapă, usturoi, vin alb</i>  | Calorii 135/ 100g, grasimi 5g, carbohidrati 13g, fibre 2g, zahar 1g, proteine 8g, sare 1g        | cereale cu continut de gluten, oua si produse derivate, lapte si produse derivate, dioxid de sulf si sulfiti  |
| Tagliatelle cu trufe si creveti 350g                   | <i>tagliatelle, creveti decorticati, pasta trufe, unt, branza tare tip parmezan, sare, smantana vegetala</i>   | Calorii 177/ 100g, Carbohidrati 10g, fibre 3g, proteine 15g, sare 1g, zahar 0.5g                 | cereale cu continut de gluten, crustacee si produse derivate, oua si produse derivate, peste si produse derivate, lapte si produse derivate, produs/ din produs congelat                            |
| Tagliatelle cu muschi de vita, gorgonzola si nuci 350g | <i>tagliatelle, muschi de vita*, gorgonzola, branza tare tip parmezan, smantana vegetala</i>   | Calorii 215/ 100g, Carbohidrati 15g, glucide, 5g, fibre 2g, proteine 10g, sare 0.5g, zahar 0g    | cereale cu continut de gluten, lapte si produse derivate (lactoza)  |
| Penne arabiata 350g                                    | <i>penne, roșii cherry, brânză tare tip parmezan, chilli , busuioc, ulei de măsline</i>  | Calorii 77/ 100g, grasimi 3.2g, carbohidtari 10g, proteine 2g, glucide 3g, sare 1g               | cereale cu continut de gluten   |

|                                      |  |   |   |
|--------------------------------------|--|---|---|
| Penne carbonara 350g                 | <i>penne, ou, bacon, smântână vegetală, brânză tare tip parmezan</i>   | Calorii 260g/ 100g, Grasimi 17 g, Carbohidrati 15g, Proteine 11g, Fibre 2g, zahar 3g, sare 1g       | cereale cu continut de gluten, lapte si produse derivate (lactoza), oua si produse derivate |
| Penne alla milanese 350g             | <i>penne, ciuperci, sunca pui, sos rosii, busuioc, smantana vegetala</i>   | Calorii 125/ 100g, Proteine 8.5g, grasimi 7.5g, carbohidrati 5 g, zahar 0.5g, fibre 2 g, sare 1g    | cereale cu continut de gluten, lapte si produse derivate (lactoza)                          |
| Penne cu pesto si muguri de pin 350g | <i>penne, sos pesto (busuioc fresh, branza tare, muguri pin, zeama lamaie, ulei de masline), unt, branza tare tip parmezan, sare</i>   | Calorii 126/ 100g, carbohidrati 8g, fibre 2 g, proteine g, grasimi 3g, zahar 0.5                    | cereale cu continut de gluten, lapte si produse derivate (lactoza)                          |
| Pizza Margherita 32cm                | <i>palina (drojdie, faina, sare, ulei, sare, zahar), mozzarella, sos tomate</i>  | Calorii 170/ 100g (felie), grasimi 9g, carbohidrati 16g, zahar 1.5g, sare 1g, fibre 2g, proteine 5g | cereale cu continut de gluten, lapte si produse derivate                                    |
| Pizza quatro formaggi 32 cm          | <i>palina (drojdie, faina, sare, ulei, sare, zahar), mozzarella, parmezan, gorgonzola, cascaval</i>  | Calorii 265/ 100g, Carbohidrati 22g, fibre 2g, zahar 0.5g, proteine 10g, grasimi 14g                | cereale cu continut de gluten, lapte si produse derivate                                    |
| Pizza quatro stagioni 32 cm          | <i>palina (drojdie, faina, sare, ulei, sare, zahar), chorizo, șuncă, ciuperci, măsline, mozzarella, sos de roșii</i>   | Calorii 268/ 100g, Carbohidrati 20g, fibre 2g, proteine 12g, grasimi 14g, zahar 0.5g, sare 1g       | cereale cu continut de gluten, lapte si produse derivate                                    |
| Pizza diavola 32 cm                  | <i>palina (drojdie, faina, sare, ulei, sare, zahar), chorizo, chilli, mozzarella, sos de roșii</i>   | Calorii 215/ 100g, Carbohidrati 22g, Proteine 10g, fibre 2g, grasimi 14g, zahar 0.5g, sare 1g       | cereale cu continut de gluten, lapte si produse derivate                                    |
| Pizza tonno 32 cm                    | <i>palina (drojdie, faina, sare, ulei, sare, zahar), ton, ceapă, porumb, mozzarella, sos de roșii</i>  | Calorii 242/ 100g, Carbohidrati 21g, fibre 2g, zahar 0.5g, sare 1g, grasimi 9g, proteine 9g         | cereale cu continut de gluten, lapte si produse derivate, peste si produse derivate         |
| Pizza prosciutto 32 cm               | <i>palina (drojdie, faina, sare, ulei, sare, zahar), sunca</i>   | Calorii 234/ 100g, Carbohidrati 25g, fibre 3g, zahar 0.5g, sare 1g, proteine 11g, grasimi 5g        | cereale cu continut de gluten, lapte si produse derivate                                    |
| Pizza prosciutto funghi 32 cm        | <i>palina (drojdie, faina, sare, ulei, sare, zahar), sunca, ciuperci champignon</i>  | Calorii 235/ 100g, Carbohidrati 25g, fibre 3g, zahar 0.5g, sare 1g, proteine 11g, grasimi 5g        | cereale cu continut de gluten, lapte si produse derivate                                    |
| Pizza carbonara 32 cm                | <i>palina (drojdie, faina, sare, ulei, sare, zahar), bacon, șuncă, ouă, parmezan, smântână, mozzarella</i>   | Calorii 220/ 100g, carbohidrati 20g, fibre 3g, zahar 0.5g, proteine 11g, grasimi 10g, sare 1g       | cereale cu continut de gluten, lapte si produse derivate, oua si produse derivate           |
| Vegan margherita 32cm                | <i>brânză vegană, sos de roșii</i>   | Calorii 124/ 100g, Carbohidrati 15g, zahar 0.6g, grasimi 3.5g, proteina 3g, sare 1g.                | cereale cu continut de gluten   |
| Vegan Diavola 32 cm                  | <i>brânză vegană, pepperoni vegan, chilli, sos de roșii</i>  | Calorii 128/ 100g, Carbohidrati 16g, zahar 1g, grasimi 4g, proteine 4g, sare 1g.                    | cereale cu continut de gluten   |
| Pizza Capriciosa 32 cm               | <i>palina (drojdie, faina, sare, ulei, sare, zahar), sos de roșii, mozzarella, ciuperci, anghinare</i>   | Calorii 225/100g, carbohidrati 25g, fibre 4g, zahar 1g, proteine 8g, grasimi 8g, sare 1g            | cereale cu continut de gluten, lapte si produse derivate                                    |
| Pizza cu nutella si fructe 32 cm     | <i>faină, drojdie, sare, zahăr, nutella, fructe</i>  | Calorii 539/ 100g, grasimi 30 g, glucide 57.5g, proteine 6.3g, sare 0.1g                            | cereale cu continut de gluten, lapte si produse derivate                                    |
| Focaccia 32 cm                       | <i>palina (drojdie, faina, sare, ulei, sare, zahar), ulei masline, oregano</i>   | Calorii 215/ 100g, carbohidrati 22g, fibre 2g, proteine 4g, grasim1gi g, sare 1g                    | cereale cu continut de gluten   |
| Focaccia cu parmezan 32 cm           | <i>palina (drojdie, faina, sare, ulei, sare, zahar), ulei masline, parmezan</i>  | Calorii 215/ 100g, carbohidrati 22g, fibre 2g, proteine 4g, grasim1gi g, sare 1g                    | cereale cu continut de gluten, lapte si produse derivate                                    |
| Sos rosii 50 ml                      | <i>pasta tomate, sare, zahar, oregano, busuioc</i>   | Calorii 66/ 100g, lipide 0.02g, glucide 15g,  | telina si produse derivate  |
| Sos picant 50 ml                     | <i>pasta tomate, sare, zahar, oregano, busuioc, chilli</i>   | Calorii 66/ 100g, lipide 0.02g, glucide 15g,  | telina si produse derivate  |
| Chicken mix box 380g                 | <i>shish tawook 150g (pui cu condimente), salata fatoush 150g (salată, roșii, ardei capia, castraveți, lipie, sumak, sos de rodie, lămâie, ulei de măsline), cartofi prajiti 80g (cartofi proaspeți, ulei de floarea soarelui, sare), sos usturoi 50g (usturoi, ulei, sare, ou )</i> | Calorii 85/ 100g, proteine 22g, grasimi 6g, glucide 4g, carbohidrati 5g, sare 0.5g, zahar 0g        | cereale cu continut de gluten, fructe cu coaja, oua si produse derivate                     |
| Vegan mix box 300g                   | <i>hummus 100g (năut, tahină, ulei de măsline, lămâie), tabouleh 100g (pătrunjel, roșii, bulgur, ceapă, lămâie), falafel 100g (năut, tahină, ceapă, usturoi, pătrunjel, coriandru, ulei de măsline, lămâie), sos tahini 50g(pasta de susan, ulei, sare, lamaie)</i>                  | Calorii 180/ 100g, grasimi 22g, carbohidrati 30g, glucide 20g, sare 0.5g, zahar 0g                  | cereale cu continut de gluten, seminte de susan   |



|                            |   |  |   |
|----------------------------|---|--|---|
| Traditional mix box 400g   | <i>chiftele de porc marinate 200g (carne tocată de porc, ouă, făină, ceapă, usturoi, pătrunjel, suc de roșii, foi de dafin, marar), piure de cartofi 100g (cartofi, unt, lapte), salata de varza alba cu marar 100g (varză albă, mărar, ulei de floarea soarelui)</i>   | Calorii 170 / 100g, proteine 20g, glucide 18g, grasimi 24, fibre 3g, sare 0.5g, zahar 0g | cereale cu continut de gluten, oua si produse derivate, lapte si produse derivate |
| Starter mix box 860g       | <i>hummus 130g (năut, tahină, ulei de măsline, lămâie), hummus beirut 130g (năut, tahină, ardei iute, ulei de măsline, lămâie), hummus trufe 130g (năut, tahină, trufe, ulei de măsline, lămâie), baba ganoush 130g (vinete*, ardei capia, roșii, ceapă, rodie, ulei de măsline, lămâie), moutabal 130g (vinete*, tahini, cremă de iaurt, rodie, ulei de măsline, lămâie), labneh simplu 130g (cremă de iaurt, ulei de măsline), masline 80g</i>          | Calorii 130/ 100g, glucide 20g, proteine 12g, grasimi 13g, fibre 4g, zahar 2g, sare 0.5g | seminte de susan, lapte si produse derivate(lactoza), fructe cu coaja             |
| Vegan starter mix box 860g | <i>hummus 130g (năut, tahină, ulei de măsline, lămâie), hummus beirut 130g (năut, tahină, ardei iute, ulei de măsline, lămâie), baba ganoush 130g (vinete, ardei capia, roșii, ceapă, rodie, ulei de măsline, lămâie), salata de vinete 130g (vinete*, ceapă, ulei de floarea soarelui), zacusca 130g (vinete coapte, ardei copti, roșii, ceapă, morcovi, ulei de floarea soarelui), fasole batuta 130g (fasole, ceapă, bulion, usturoi), masline 80g</i> | Calorii 115/ 100g, glucide 20g, proteine 18g, grasimi 6g, fibre 4g, zahar 1g, sare 0.5g  | seminte de susan, telina si produse derivate, fructe cu coaja                     |
| Chicken grill mx box 370g  | <i>Pulpă de pui cu os la jar – 200g, Cartofi la cuptor cu rozmarin, usturoi, ulei de măsline 70g, Salată de murături: murături asortate, ulei de floarea soarelui, mărar- 100g</i>  | Calorii 230/ 100g, grasimi 20g, proteine 25g, glucide 21g, sare 1g, zahar 0g             | cereale cu continut de gluten, dioxid de sulf si sulfiti                          |
| lipie libaneza 70g         | <i>făină, ulei, sare, zahăr</i>   | Calorii 275/ 100g, grasimi 1.2g, proteine 5g, carbohidrati 50g, fibre 2g, glucide 2g     | cereale cu continut de gluten, seminte de susan                                   |
| chifla                     | <i>făină, ulei, sare, drojdie</i>   | Calorii 265/ 100g, grasimi 3g, proteine 5g, carbohidrati 45g, fibre 2g, glucide 2g       | cereale cu continut de gluten, seminte de susan                                   |
| sos usturoi 50g            | <i>usturoi, ulei, sare, ou</i>  | Calorii 85/ 100g, carbohidrati 8g, proteine 5g, grasimi 5g, sare 0.5g, zahar 0g          | oua si produse derivate   |
| sos tahini 50g             | <i>pasta de susan, ulei, sare, lamaie</i>   | Calorii 92/ 100g, proteine 3g, carbohidrati 3g, grasimi 5g, sare 0.5g, zahar 0g          | seminte de susan  |
| smantana 50g               | <i>smantana pasteurizata 20%grasime, culturi lactice selectionate</i>   | Calorii 203/ 100g, grasimi 20g, glucide 2.8g, proteine 3g, sare 0g                       | lapte si produse derivate (lactoza)   |

\* - provine din produs congelat

| BAUTURI NATURALE          | INGREDIENTE      | VALORI NUTRITIONALE MEDII LA 100 ml  |
|---------------------------|------------------|--|
| Fresh de portocale 330ml  | <i>portocale</i> | CALORII - 46 Kcal, GRASIMI - 0g , VITAMINA-A- 0%, VITAMINA-C- 85%, POTASIU - 178mg, CARBOHIDRATI - 11g, ZAHAR -8g,CALCIU - 1%,FIER - 0%, PROTEINE - 0g, FIBRE - 0g, SODIU - 0mg      |
| Fresh de grepfruit 330 ml | <i>grepfruit</i> | CALORII - 41 Kcal, GRASIMI - 0g , VITAMINA-A- 0%, VITAMINA-C- 66%, POTASIU - 169mg, CARBOHIDRATI - 10g, ZAHAR - 10g, CALCIU - 1%, FIER - 1%, PROTEINE - 1g, FIBRE - 0g, SODIU - 1mg  |
| Fresh de rodii 330 ml     | <i>rodii</i>     | CALORII - 82 Kcal, GRASIMI - 1g , VITAMINA-A- 0%, VITAMINA-C- 17%, POTASIU - 236mg, CARBOHIDRATI - 19g, ZAHAR - 14g, CALCIU - 1%, FIER - 2%, PROTEINE - 2g, FIBRE - 4g, SODIU - 3mg  |
| Fresh de morcovi 330ml    | <i>morcovi</i>   | CALORII - 40 Kcal, GRASIMI - 0g , VITAMINA-A- 382%, VITAMINA-C- 14%, POTASIU - 291mg, CARBOHIDRATI - 9g, ZAHAR - 4g, CALCIU - 2%, FIER - 3%, PROTEINE - 1g, FIBRE - 1g, SODIU - 29mg |

|                                      |                                    |  |
|--------------------------------------|------------------------------------|--|
| Fresh de sfecla rosie 330 ml         | <i>sfecla rosie</i>                | CALORI - 43Kcal, GRASIMI - 0g , VITAMINA-A- 33%, VITAMINA-C- 49%, POTASIU - 325mg, CARBOHIDRATI - 10g, ZAHAR - 7g, CALCIU - 0%, FIER - 0%, PROTEINE - 2g, FIBRE - 2g, SODIU - 78mg     |
| Fresh de mar, morcovi, sfecla 330 ml | <i>mere, morcovi, sfecla rosie</i> | CALORI - 83 Kcal, GRASIMI - 1g , VITAMINA-A- 415%, VITAMINA-C- 63%, POTASIU - 616mg, CARBOHIDRATI - 19g, ZAHAR - 11g, CALCIU - 2%, FIER - 3%, PROTEINE - 3g, FIBRE - 3g, SODIU - 107mg |
| Fresh de portocale cu menta 330 ml   | <i>portocale, menta fresh</i>      | CALORII - 46 Kcal, GRASIMI - 0g , VITAMINA-A- 0%, VITAMINA-C- 85%, POTASIU - 178mg, CARBOHIDRATI - 11g, ZAHAR -8g,CALCIU - 1%,FIER - 0%, PROTEINE - 0g, FIBRE - 0g, SODIU - 0mg        |