

# Meteora

## Ciorbe

### Ciorba de legume cu smantana (360g)

16 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Ciorba de legume 300g: 360 g (Apa, rosii intregi depelate 9%(rosii intregi depelate, suc de rosii, acidifiant:acid citric), morcovi 4.5%, dovlecei 4.5%, ceapa 4.5%, bors 4.5% (apa, tarate de GRAU(GLUTEN), faina de malt din ORZ), TELINA 2.7%, fasole galbena 2.7%, ardei gras rosu 2.2%, ulei vegetal de floarea soarelui, sare, patrunjel verde, marar verde.)

#### Valori nutritionale / portie (360g)

Valoare energetica: 43.2 KCal /180.76 Kj , Grasimi: 0.72 g, Acizi grasi saturati: 0 g, Glucide: 7.92 g, Zaharuri: 6.12 g, Proteine: 1.44 g, Sare: 4.14 g

#### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 12 KCal /50.21 Kj , Grasimi: 0.2 g, Acizi grasi saturati: 0 g, Glucide: 2.2 g, Zaharuri: 1.7 g, Proteine: 0.4 g, Sare: 1.15 g

**Alergeni:** -

### Ciorba de Perisoare (360g)

18 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Ciorba de perisoare 300g: 360 g (Apa, perisoare 13% (carne porc 58%, orez 18%, ceapa, OU, sare, piper), rosii intregi depelate 6.5% (rosii intregi depelate, suc de rosii, acidifiant: acid citric), bors 3.9% (apa, tarate de GRAU (GLUTEN), faina de malt din ORZ (GLUTEN)), ceapa 3.1%, morcovi 2.2%, TELINA 1.9%, ardei gras rosu 1.2%, sare, marar, patrunjel.)

#### Valori nutritionale / portie (360g)

Valoare energetica: 140.4 KCal /587.45 Kj , Grasimi: 7.92 g, Acizi grasi saturati: 3.24 g, Glucide: 7.56 g, Zaharuri: 5.76 g, Proteine: 9.72 g, Sare: 2.7 g

#### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 39 KCal /163.18 Kj , Grasimi: 2.2 g, Acizi grasi saturati: 0.9 g, Glucide: 2.1 g, Zaharuri: 1.6 g, Proteine: 2.7 g, Sare: 0.75 g

**Alergeni:** -

## Ardei iute (50g)

3 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Ardei iute: 50 g

### Valori nutritionale / portie (50g)

Valoare energetica: 23.2 KCal /97.07 Kj , Grasimi: 0.2 g, Acizi grasi saturati: 0 g, Glucide: 4.4 g, Zaharuri: 0.75 g, Proteine: 0.95 g, Sare: 0 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 46.4 KCal /194.14 Kj , Grasimi: 0.4 g, Acizi grasi saturati: 0 g, Glucide: 8.8 g, Zaharuri: 1.5 g, Proteine: 1.9 g, Sare: 0 g

**Alergeni:** -

## Smantana (50g)

3 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Smantana 20%: 50 g (Contine: **Lapte**)

### Valori nutritionale / portie (50g)

Valoare energetica: 108 KCal /451.87 Kj , Grasimi: 10 g, Acizi grasi saturati: 0 g, Glucide: 1.95 g, Zaharuri: 0 g, Proteine: 1.65 g, Sare: 0 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 216 KCal /903.74 Kj , Grasimi: 20 g, Acizi grasi saturati: 0 g, Glucide: 3.9 g, Zaharuri: 0 g, Proteine: 3.3 g, Sare: 0 g

**Alergeni:** Lapte

## Paine (150g)

3 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Paine: 150 g (Contine: **Gluten**)

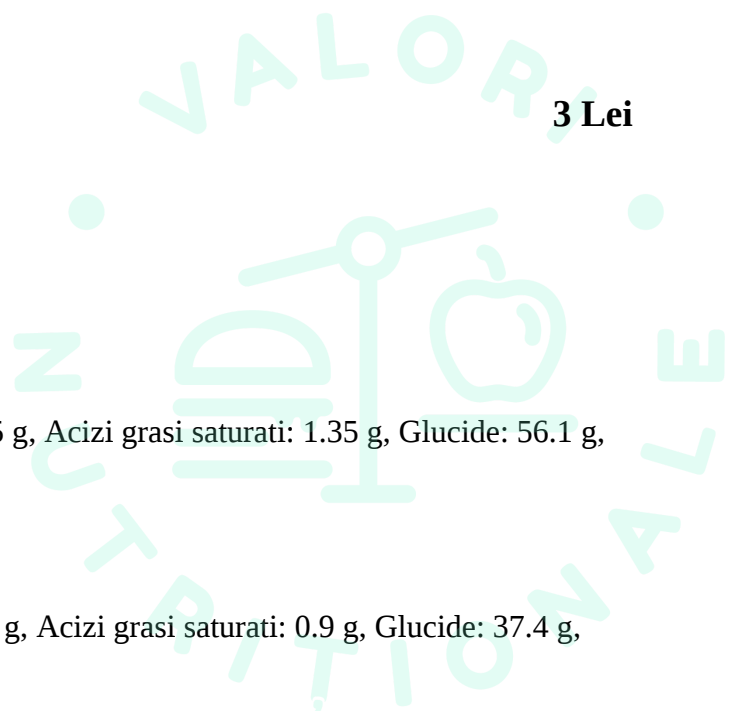
### Valori nutritionale / portie (150g)

Valoare energetica: 381 KCal /1594.1 Kj , Grasimi: 7.5 g, Acizi grasi saturati: 1.35 g, Glucide: 56.1 g, Zaharuri: 9.6 g, Proteine: 17.55 g, Sare: 1.5 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 254 KCal /1062.73 Kj , Grasimi: 5 g, Acizi grasi saturati: 0.9 g, Glucide: 37.4 g, Zaharuri: 6.4 g, Proteine: 11.7 g, Sare: 1 g

**Alergeni:** Gluten



# Mic dejun

## Mic dejun Clasic (390g)

30 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Scrob Moldovenesc: 170 g (Ou: 100 g [Contine: **Oua**], Crema vegetala (smantana vegetala): 50 g , Patrunjel verde: 20 g ), Sunca: 100 g , Rosii: 50 g , Branza feta: 50 g (Contine: **Lapte**), Cascaval: 50 g (Contine: **Lapte**), Ardei gras: 20 g

### Valori nutritionale / portie (390g)

Valoare energetica: 581.54 KCal /2428.26 Kj , Grasimi: 38.6 g, Acizi grasi saturati: 12.46 g, Glucide: 9.73 g, Zaharuri: 2.75 g, Proteine: 45.93 g, Sare: 1.76 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 149.11 KCal /622.63 Kj , Grasimi: 9.9 g, Acizi grasi saturati: 3.2 g, Glucide: 2.5 g, Zaharuri: 0.7 g, Proteine: 11.78 g, Sare: 0.45 g

**Alergeni:** Oua, Lapte

# Feluri Principale

## Meniu Cascaval Pane (410g)

28 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Salata Mixta: 10400 g (Castraveti: 4000 g , Rosii: 4000 g , Varza: 2000 g , Sare: 200 g , Ulei: 200 g ), Cascaval pane\*: 160 g (Cascaval trapist (51%) (LAPTE, sare, culturi lactice, cheag), crusta (pesmet (faina de GRAU, sare, drojdie, colorant (extract de ardei rosu)), apa, faina de GRAU, sare, amestec de ardei rosu (praf de ardei, extract de ardei)), ulei de floarea soarelui, apa, amidon de porumb., Contine: **Lapte, Gluten, Soia, Oua**, Poate contine urme de: **Telina, Seminte de susan**), Metro Chef Cartofi\*: 150 g (cartof 96%, ulei vegetal de floarea-soarelui 3%, Contine: **Gluten**) (Stabilizatori: E1400 - Dextrina)

### Valori nutritionale / portie (410g)

Valoare energetica: 186.87 KCal /781.83 Kj , Grasimi: 9.35 g, Acizi grasi saturati: 1.41 g, Glucide: 18.34 g, Zaharuri: 4.58 g, Proteine: 4.56 g, Sare: 7.73 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 45.58 KCal /190.69 Kj , Grasimi: 2.28 g, Acizi grasi saturati: 0.34 g, Glucide: 4.47 g, Zaharuri: 1.12 g, Proteine: 1.11 g, Sare: 1.89 g

**Alergeni:** Lapte, Gluten, Soia, Oua

**Poate contine urme de:** Telina, Seminte de susan

*\*provenit din produse congelate*

## Meniu Snitel de Pui (400g)

28 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Salata Mixta: 10400 g (Castraveti: 4000 g , Rosii: 4000 g , Varza: 2000 g , Sare: 200 g , Ulei: 200 g ), Piept de pui fragedo: 180 g , Metro Chef Cartofi\*: 150 g (cartof 96%, ulei vegetal de floarea-soarelui 3%, Contine: **Gluten**) (Stabilizatori: E1400 - Dextrină), Faina 550: 10 g (Contine: **Gluten**), Ou: 10 g (Contine: **Oua**), Ulei: 5 g , Sare: 1 g

### Valori nutritionale / portie (400g)

Valoare energetica: 174.37 KCal /729.5 Kj , Grasimi: 8.46 g, Acizi grasi saturati: 0.98 g, Glucide: 16.91 g, Zaharuri: 4.4 g, Proteine: 4.95 g, Sare: 7.48 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 43.59 KCal /182.38 Kj , Grasimi: 2.11 g, Acizi grasi saturati: 0.24 g, Glucide: 4.23 g, Zaharuri: 1.1 g, Proteine: 1.24 g, Sare: 1.87 g

**Alergeni:** Gluten, Oua

*\*provenit din produse congelate*

## Meniu Carnaciori (480g)

22 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Metro Chef Cartofi\*: 150 g (cartof 96%, ulei vegetal de floarea-soarelui 3%, Contine: **Gluten**) (Stabilizatori: E1400 - Dextrină), Carnat Traditional: 150 g (spata purcel, carne de lucru porc, slanina, apa (6%), usturoi, sare ( 12%), condimente (piper negru), membrana naturala comestibila, colorant natural: extract din plante, Poate contine urme de: **Gluten, Soia, Mustar, Lapte**), Paine: 100 g (Contine: **Gluten**), Mustar: 50 g (Contine: **Mustar**)

### Valori nutritionale / portie (480g)

Valoare energetica: 1501.87 KCal /6283.82 Kj , Grasimi: 41.23 g, Acizi grasi saturati: 21.07 g, Glucide: 111.36 g, Zaharuri: 10.83 g, Proteine: 41.33 g, Sare: 4.97 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 312.89 KCal /1309.13 Kj , Grasimi: 8.59 g, Acizi grasi saturati: 4.39 g, Glucide: 23.2 g, Zaharuri: 2.26 g, Proteine: 8.61 g, Sare: 1.04 g

**Alergeni:** Gluten, Mustar

**Poate contine urme de:** Gluten, Soia, Mustar, Lapte

*\*provenit din produse congelate*

## Meniu Crispy de pui (450g)

28 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Metro Chef Cartofi\*: 150 g (cartof 96%, ulei vegetal de floarea-soarelui 3%, Contine: **Gluten**) (Stabilizatori: E1400 - Dextrină), Pui crispy\*: 150 g (Piept de pui deosat 54 23%, Fulgi de porumb (porumb maruntit 93%, zahar, sare, extract de orz), Faina de Grau, panir CL ( Faina de secara, faina de

grau, are de bucatarie, extract de condiment), condiment picant pentru pui OG (sare neiodata, condimente, hidrolizate proteice vegetale, extract de condimente), Contine: **Gluten**, Poate contine urme de: **Telina, Mustar, Lapte, Soia, Fructe cu coajă lemnoasă**), Paine: 100 g (Contine: **Gluten**), Ketchup dulce : 50 g (Piure de roșii (63%), zahăr, apă, oțet din vin, amidon modificat din porumb, sare, acidifiant (acid citric), condimente, conservanți (sorbat de potasiu, benzoat de sodiu), aromă de tomate.)

### Valori nutritionale / portie (450g)

Valoare energetica: 1417 KCal /5928.75 Kj , Grasimi: 11.74 g, Acizi grasi saturati: 1.97 g, Glucide: 141.28 g, Zaharuri: 20.19 g, Proteine: 34.04 g, Sare: 4.23 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 314.89 KCal /1317.5 Kj , Grasimi: 2.61 g, Acizi grasi saturati: 0.44 g, Glucide: 31.4 g, Zaharuri: 4.49 g, Proteine: 7.56 g, Sare: 0.94 g

**Alergeni:** Gluten

**Poate contine urme de:** Telina, Mustar, Lapte, Soia, Fructe cu coajă lemnoasă

*\*provenit din produse congelate*

### Meniu Gordon Bleu (450g)

Cantitate ingrediente pentru o portie

Salata Mixta: 10400 g (Castraveti: 4000 g , Rosii: 4000 g , Varza: 2000 g , Sare: 200 g , Ulei: 200 g ), Gordo Bleu Piept de Pui\*: 200 g (piept de pui 55%, crusta (faina de GRAU, sare, drojdie, condimente, apa, maltodextrina, gluten din GRAU, praf de OU, ulei vegetal de floarea-soarelui, piper), sunca de pui 5% [(pulpe de pui dezosate fara piele (75%), apa, amidon modificat, stabilizatori: di si trifosfati de sodiu, polifosfati de sodiu; amidon din cartofi, sare, antioxidanti: eritorbat de sodiu, acid ascorbic, acid citric, aroma de boia de ardei, conservanti: nitrit de sodiu, acetati de sodiu; ulei vegetal (rapita si floarea-soarelui, gelifiant: alga Euchema prelucrata), CASCVAL (contine LAPTE) 5%, apa, ulei vegetal de floarea-soarelui, corector de aciditate: citrati de sodiu; maltodextrine; antioxidant: ascorbat de sodiu; zahar, sare, proteine vegetale hidrolizate, extracte de condimente.), Metro Chef Cartofi\*: 150 g (cartof 96%, ulei vegetal de floarea-soarelui 3%, Contine: **Gluten**) (Stabilizatori: E1400 - Dextrină)

### Valori nutritionale / portie (450g)

Valoare energetica: 198.28 KCal /829.55 Kj , Grasimi: 9.74 g, Acizi grasi saturati: 1.13 g, Glucide: 19.42 g, Zaharuri: 5.17 g, Proteine: 5.22 g, Sare: 8.47 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 44.06 KCal /184.34 Kj , Grasimi: 2.16 g, Acizi grasi saturati: 0.25 g, Glucide: 4.32 g, Zaharuri: 1.15 g, Proteine: 1.16 g, Sare: 1.88 g

**Alergeni:** Gluten

*\*provenit din produse congelate*

### Meniu Copanele de pui (410g)

Cantitate ingrediente pentru o portie

22 Lei

Salata Mixta: 10400 g (Castraveti: 4000 g , Rosii: 4000 g , Varza: 2000 g , Sare: 200 g , Ulei: 200 g ), Pulpe de pui inferioare\*: 160 g (pulpa de pui inferioare (91%), sare, zahar, legume uscate (rosii, ceapa, usturoi) zaharuri, proteina de soia, arome, condimente, ulei de floare soarelui, lactoza, concentrat de legume uscate, extracte vegetale, Contine: **Lapte, Soia**, Poate contine urme de: **Gluten**) (Stabilizatori: E1400 - Dextrină, Agenti de ingrosare: E451 - Trifosfați, E452i - Polifosfat de sodiu, E412 - Gumă de guar, Conservanti: E261 - Acetat de potasiu, Agenti sechestranti: E330 - Acid citric, Potentiatori de aroma: E621 - Glutamat monosodic), Spanac Metro Chef\*: 150 g (Metro Chef Spanac tocat. Spanacul este spalat, blansat, tocat)

### **Valori nutritionale / portie (410g)**

Valoare energetica: 148.47 KCal /621.16 Kj , Grasimi: 8.52 g, Acizi grasi saturati: 1 g, Glucide: 16.1 g, Zaharuri: 4.57 g, Proteine: 4.77 g, Sare: 7.75 g

### **Valori nutritionale / 100g**

Valoare energetica: 36.21 KCal /151.5 Kj , Grasimi: 2.08 g, Acizi grasi saturati: 0.24 g, Glucide: 3.93 g, Zaharuri: 1.11 g, Proteine: 1.16 g, Sare: 1.89 g

**Alergeni:** Lapte, Soia

**Poate contine urme de:** Gluten

*\*provenit din produse congelate*

### **Meniu Piept de pui (430g)**

**28 Lei**

Cantitate ingrediente pentru o portie

Salata Mixta: 10400 g (Castraveti: 4000 g , Rosii: 4000 g , Varza: 2000 g , Sare: 200 g , Ulei: 200 g ), Piept de pui Fragedo\*: 200 g , Metro Chef Cartofi\*: 150 g (cartof 96%, ulei vegetal de floarea-soarelui 3%, Contine: **Gluten**) (Stabilizatori: E1400 - Dextrină)

### **Valori nutritionale / portie (430g)**

Valoare energetica: 183.39 KCal /767.24 Kj , Grasimi: 8.77 g, Acizi grasi saturati: 0.97 g, Glucide: 17.89 g, Zaharuri: 4.73 g, Proteine: 5.34 g, Sare: 8 g

### **Valori nutritionale / 100g**

Valoare energetica: 42.65 KCal /178.43 Kj , Grasimi: 2.04 g, Acizi grasi saturati: 0.23 g, Glucide: 4.16 g, Zaharuri: 1.1 g, Proteine: 1.24 g, Sare: 1.86 g

**Alergeni:** Gluten

*\*provenit din produse congelate*

### **Meniu de Mici (480g)**

**22 Lei**

Cantitate ingrediente pentru o portie

Mici Bucur \*: 180 g (Carne de vita, porc, slanina, sare, agent afanare, bicarbonat de sodiu, condimente, Poate contine urme de: **Gluten, Soia**) (Carbonati: E500ii - Bicarbonat de sodiu), Metro Chef Cartofi\*:

150 g (cartof 96%, ulei vegetal de floarea-soarelui 3%, Contine: **Gluten**) (Stabilizatori: E1400 - Dextrină), Paine: 100 g (Contine: **Gluten**), Mustar: 50 g (Contine: **Mustar**)

### Valori nutritionale / portie (480g)

Valoare energetica: 1467.4 KCal /6139.6 Kj , Grasimi: 42.4 g, Acizi grasi saturati: 14.35 g, Glucide: 75.3 g, Zaharuri: 10.6 g, Proteine: 42.35 g, Sare: 3.46 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 305.71 KCal /1279.08 Kj , Grasimi: 8.83 g, Acizi grasi saturati: 2.99 g, Glucide: 15.69 g, Zaharuri: 2.21 g, Proteine: 8.82 g, Sare: 0.72 g

**Alergeni:** Gluten, Mustar

**Poate contine urme de:** Gluten, Soia

*\*provenit din produse congelate*

### Meniu Ceafa (430g)

**28 Lei**

Cantitate ingrediente pentru o portie

Salata Mixta: 10400 g (Castraveti: 4000 g , Rosii: 4000 g , Varza: 2000 g , Sare: 200 g , Ulei: 200 g ), Ceafa de porc cruda\*: 200 g , Metro Chef Cartofi\*: 150 g (cartof 96%, ulei vegetal de floarea-soarelui 3%, Contine: **Gluten**) (Stabilizatori: E1400 - Dextrină)

### Valori nutritionale / portie (430g)

Valoare energetica: 194.43 KCal /813.43 Kj , Grasimi: 10.18 g, Acizi grasi saturati: 0.95 g, Glucide: 17.88 g, Zaharuri: 4.73 g, Proteine: 4.89 g, Sare: 7.99 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 45.22 KCal /189.17 Kj , Grasimi: 2.37 g, Acizi grasi saturati: 0.22 g, Glucide: 4.16 g, Zaharuri: 1.1 g, Proteine: 1.14 g, Sare: 1.86 g

**Alergeni:** Gluten

*\*provenit din produse congelate*

### Tochitura bucovineana (520g)

**38 Lei**

Cantitate ingrediente pentru o portie

Tochitura Bucovineana: 470 g (Tochitura Bucovineana: 220 g [Pulpa de porc afumata, piept de porc afumat, carnati afumati, usturoi, condimente naturale (sare, piper, boia dulce, foi de dafin, cimbru), Poate contine urme de: **Gluten**], Mamaliguta: 100 g [Faina de porumb 85%, apa 10%, sare, ulei , Poate contine urme de: **Gluten**], castraveti murati in otet: 50 g [castraveti proaspeti intregi, apa, otet din vin alb (8%), sare, zahar, condimente (marar, boabe de MUSTAR), Contine: **Mustar**], Ou: 50 g [Contine: **Oua**], Branza burduf: 50 g [Contine: **Lapte**])

### Valori nutritionale / portie (520g)

Valoare energetica: 1084.66 KCal /4538.14 Kj , Grasimi: 89.5 g, Acizi grasi saturati: 9.94 g, Glucide: 26.94 g, Zaharuri: 1.83 g, Proteine: 44.1 g, Sare: 2.08 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 208.59 KCal /872.72 Kj , Grasimi: 17.21 g, Acizi grasi saturati: 1.91 g, Glucide: 5.18 g, Zaharuri: 0.35 g, Proteine: 8.48 g, Sare: 0.4 g

**Alergeni:** Mustar, Oua, Lapte

**Poate contine urme de:** Gluten

### Coaste de purcel marinate (950g)

65 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Coasta de Porc \*: 700 g (Coaste de porc (82%), apa, amidon de cartofi, sare condimente, pidra de rosii, glucoza, aroma, Poate contine urme de: **Gluten, Soia, Lapte, Telina, Mustar**), Metro Chef Cartofi: 150 g (cartof 96%, ulei vegetal de floarea-soarelui 3%, Contine: **Gluten**) (Stabilizatori: E1400 - Dextrină), castraveti murati in otet: 100 g (castraveti proaspeti intregi, apa, otet din vin alb (8%), sare, zahar, condimente (marar, boabe de MUSTAR), Contine: **Mustar**)

### Valori nutritionale / portie (950g)

Valoare energetica: 2196.5 KCal /9190.19 Kj , Grasimi: 95.89 g, Acizi grasi saturati: 38.58 g, Glucide: 51.2 g, Zaharuri: 7.55 g, Proteine: 130.54 g, Sare: 12.19 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 231.21 KCal /967.39 Kj , Grasimi: 10.09 g, Acizi grasi saturati: 4.06 g, Glucide: 5.39 g, Zaharuri: 0.79 g, Proteine: 13.74 g, Sare: 1.28 g

**Alergeni:** Gluten, Mustar

**Poate contine urme de:** Gluten, Soia, Lapte, Telina, Mustar

*\*provenit din produse congelate*

### Pastrav Prajit cu mamaliguta si mujdei (400g)

32 Lei

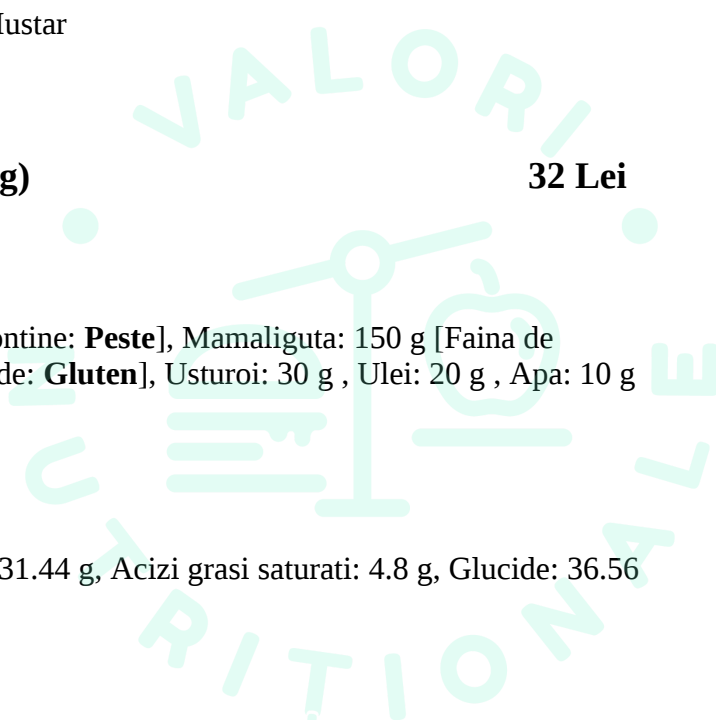
Cantitate ingrediente pentru o portie

Pastrav Prajit in malai: 440 g (Pastrav crud\*: 220 g [Contine: **Peste**], Mamaliguta: 150 g [Faina de porumb 85%, apa 10%, sare, ulei , Poate contine urme de: **Gluten**], Usturoi: 30 g , Ulei: 20 g , Apa: 10 g , Malai: 10 g )

### Valori nutritionale / portie (400g)

Valoare energetica: 604.64 KCal /2529.8 Kj , Grasimi: 31.44 g, Acizi grasi saturati: 4.8 g, Glucide: 36.56 g, Zaharuri: 0.6 g, Proteine: 46.72 g, Sare: 0.12 g

### Valori nutritionale / 100g





Valoare energetica: 151.16 KCal /632.45 Kj , Grasimi: 7.86 g, Acizi grasi saturati: 1.2 g, Glucide: 9.14 g, Zaharuri: 0.15 g, Proteine: 11.68 g, Sare: 0.03 g

**Alergeni:** Peste

**Poate contine urme de:** Gluten

*\*provenit din produse congelate*

## **File de Salau Pane (420g)**

**38 Lei**

Cantitate ingrediente pentru o portie

Salau\*: 200 g (Contine: **Peste**), Mamaliguta: 150 g (Faina de porumb 85%, apa 10%, sare, ulei , Poate contine urme de: **Gluten**), Usturoi: 30 g , Faina 550: 20 g (Contine: **Gluten**), Apa: 10 g , Ulei: 10 g , Ou: 10 g (Contine: **Oua**)

### **Valori nutritionale / portie (420g)**

Valoare energetica: 479.18 KCal /2004.89 Kj , Grasimi: 12.25 g, Acizi grasi saturati: 2 g, Glucide: 45.52 g, Zaharuri: 0.72 g, Proteine: 45.08 g, Sare: 0.08 g

### **Valori nutritionale / 100g**

Valoare energetica: 114.09 KCal /477.36 Kj , Grasimi: 2.92 g, Acizi grasi saturati: 0.48 g, Glucide: 10.84 g, Zaharuri: 0.17 g, Proteine: 10.73 g, Sare: 0.02 g

**Alergeni:** Peste, Gluten, Oua

**Poate contine urme de:** Gluten

*\*provenit din produse congelate*

## **Lacto-vegetariene**

### **Meniu Spanac (400g)**

**25 Lei**

Cantitate ingrediente pentru o portie

Mamaliguta: 150 g (Faina de porumb 85%, apa 10%, sare, ulei , Poate contine urme de: **Gluten**), Spanac Metro Chef\*: 150 g (Metro Chef Spanac tocat. Spanacul este spalat, blansat, tocat), Branza burduf Solomonescu: 50 g (Contine: **Lapte**), Ou ochi/prajit: 50 g (Contine: **Oua**), Apa: 10 g , Ulei: 10 g , Usturoi: 10 g

### **Valori nutritionale / portie (400g)**

Valoare energetica: 461.21 KCal /1929.7 Kj , Grasimi: 27.4 g, Acizi grasi saturati: 1.17 g, Glucide: 27.35 g, Zaharuri: 0.47 g, Proteine: 21.99 g, Sare: 0.11 g

### **Valori nutritionale / 100g**

Valoare energetica: 115.3 KCal /482.43 Kj , Grasimi: 6.85 g, Acizi grasi saturati: 0.29 g, Glucide: 6.84 g, Zaharuri: 0.12 g, Proteine: 5.5 g, Sare: 0.03 g

**Alergeni:** Lapte, Oua

**Poate contine urme de:** Gluten

*\*provenit din produse congelate*

### **Meniu Broccoli (450g)**

**25 Lei**

Cantitate ingrediente pentru o portie

Mamaliguta: 150 g (Faina de porumb 85%, apa 10%, sare, ulei , Poate contine urme de: **Gluten**), Broccoli (congelat)\*: 150 g , Branza burduf Solomonescu: 50 g (Contine: **Lapte**), Ou ochi/prajit: 50 g (Contine: **Oua**), Apa: 10 g , Ulei Floris: 10 g , Usturoi: 10 g

#### **Valori nutritionale / portie (450g)**

Valoare energetica: 531.84 KCal /2225.21 Kj , Grasimi: 30.09 g, Acizi grasi saturati: 1.06 g, Glucide: 41.13 g, Zaharuri: 0.21 g, Proteine: 24.11 g, Sare: 0 g

#### **Valori nutritionale / 100g**

Valoare energetica: 118.19 KCal /494.49 Kj , Grasimi: 6.69 g, Acizi grasi saturati: 0.23 g, Glucide: 9.14 g, Zaharuri: 0.05 g, Proteine: 5.36 g, Sare: 0 g

**Alergeni:** Lapte, Oua

**Poate contine urme de:** Gluten

*\*provenit din produse congelate*

### **Omleta cu cascaval ras (220g)**

**16 Lei**

Cantitate ingrediente pentru o portie

Oua mărimea M: 150 g (Contine: **Oua**), Cascaval: 70 g (Contine: **Lapte**)

#### **Valori nutritionale / portie (220g)**

Valoare energetica: 427.6 KCal /1789.08 Kj , Grasimi: 29.8 g, Acizi grasi saturati: 4.95 g, Glucide: 1.6 g, Zaharuri: 0 g, Proteine: 37 g, Sare: 0.48 g

#### **Valori nutritionale / 100g**

Valoare energetica: 194.36 KCal /813.22 Kj , Grasimi: 13.55 g, Acizi grasi saturati: 2.25 g, Glucide: 0.73 g, Zaharuri: 0 g, Proteine: 16.82 g, Sare: 0.22 g

**Alergeni:** Oua, Lapte

### **Meniu ochiri la capac cu cascaval (220g)**

**16 Lei**

Cantitate ingrediente pentru o portie

Ou ochi/prajit: 150 g (Contine: **Oua**), Cascaval: 70 g (Contine: **Lapte**)

### Valori nutritionale / portie (220g)

Valoare energetica: 492.1 KCal /2058.95 Kj , Grasimi: 36.25 g, Acizi grasi saturati: 0 g, Glucide: 2.05 g, Zaharuri: 0 g, Proteine: 37.9 g, Sare: 0 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 223.68 KCal /935.89 Kj , Grasimi: 16.48 g, Acizi grasi saturati: 0 g, Glucide: 0.93 g, Zaharuri: 0 g, Proteine: 17.23 g, Sare: 0 g

**Alergeni:** Oua, Lapte

### Ciupercute la tigaie cu mujdei si mamaliguta (350g)

22 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Mamaliguta: 150 g (Faina de porumb 85%, apa 10%, sare, ulei , Poate contine urme de: **Gluten**), Ciuperci champignon: 150 g , Usturoi: 30 g , Apa: 10 g , Ulei: 10 g , Sare: 2 g

### Valori nutritionale / portie (350g)

Valoare energetica: 280 KCal /1171.52 Kj , Grasimi: 10.74 g, Acizi grasi saturati: 1.26 g, Glucide: 39.67 g, Zaharuri: 3.88 g, Proteine: 8.17 g, Sare: 2.01 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 80 KCal /334.72 Kj , Grasimi: 3.07 g, Acizi grasi saturati: 0.36 g, Glucide: 11.34 g, Zaharuri: 1.11 g, Proteine: 2.34 g, Sare: 0.57 g

**Alergeni:** -

**Poate contine urme de:** Gluten

### Branza cu Smantana si Mamaliguta (350g)

22 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Mamaliguta: 150 g (Faina de porumb 85%, apa 10%, sare, ulei , Poate contine urme de: **Gluten**), Smantana 20%: 100 g (Contine: **Lapte**), Branza de vaci: 100 g (Contine: **Lapte**)

### Valori nutritionale / portie (350g)

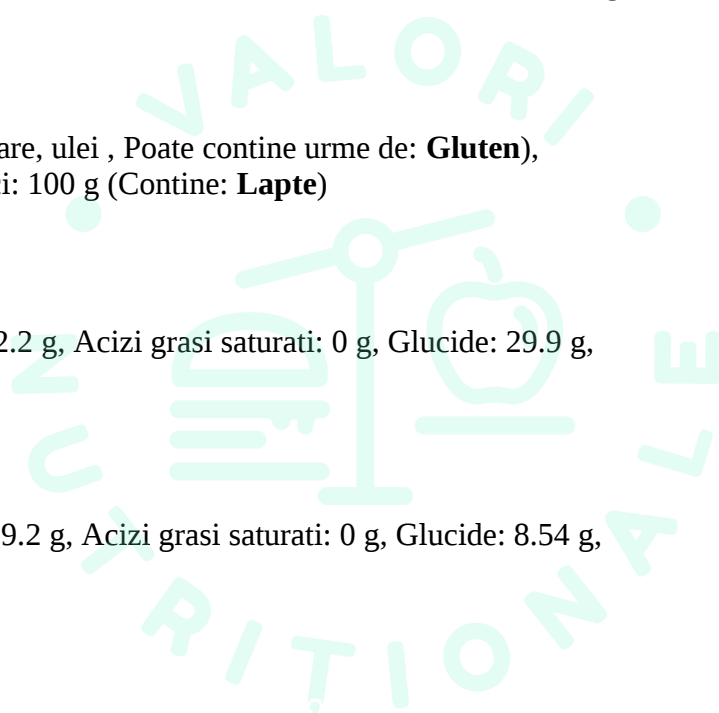
Valoare energetica: 522 KCal /2184.04 Kj , Grasimi: 32.2 g, Acizi grasi saturati: 0 g, Glucide: 29.9 g, Zaharuri: 0 g, Proteine: 24.2 g, Sare: 0 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 149.14 KCal /624.01 Kj , Grasimi: 9.2 g, Acizi grasi saturati: 0 g, Glucide: 8.54 g, Zaharuri: 0 g, Proteine: 6.91 g, Sare: 0 g

**Alergeni:** Lapte

**Poate contine urme de:** Gluten



## Urs Moldovenesc (350g)

25 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Mamaliguta: 150 g (Faina de porumb 85%, apa 10%, sare, ulei , Poate contine urme de: **Gluten**), Branza burduf Solomonescu: 100 g (Contine: **Lapte**), Metro Chef Mozzarella : 50 g (Lapte de vaca pasteurizat, sare, culturi lactice, cheag, Contine: **Lapte**), Ou ochi/prajit: 50 g (Contine: **Oua**)

### Valori nutritionale / portie (350g)

Valoare energetica: 1198 KCal /5012.43 Kj , Grasimi: 42.65 g, Acizi grasi saturati: 8.1 g, Glucide: 27.7 g, Zaharuri: 0.25 g, Proteine: 40.8 g, Sare: 0.65 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 342.29 KCal /1432.12 Kj , Grasimi: 12.19 g, Acizi grasi saturati: 2.31 g, Glucide: 7.91 g, Zaharuri: 0.07 g, Proteine: 11.66 g, Sare: 0.19 g

**Alergeni:** Lapte, Oua

**Poate contine urme de:** Gluten

## Legume mixte la tigaie (450g)

25 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Legume Mexicane\*: 200 g (Morcovi cuburi, fasole pastai galbena taiata fina, fasole pastai verde taiata fina, mazare verde boabe, ardei rosu / verde cuburi / fasii, porumb boabe galben), Mamaliguta: 150 g (Faina de porumb 85%, apa 10%, sare, ulei , Poate contine urme de: **Gluten**), Ou ochi/prajit: 50 g (Contine: **Oua**), Branza burduf Solomonescu: 50 g (Contine: **Lapte**), Unt 82%: 20 g (Contine: **Lapte**)

### Valori nutritionale / portie (450g)

Valoare energetica: 573.32 KCal /2398.76 Kj , Grasimi: 35.92 g, Acizi grasi saturati: 0.38 g, Glucide: 32.29 g, Zaharuri: 6.89 g, Proteine: 23.86 g, Sare: 0.06 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 127.4 KCal /533.06 Kj , Grasimi: 7.98 g, Acizi grasi saturati: 0.09 g, Glucide: 7.17 g, Zaharuri: 1.53 g, Proteine: 5.3 g, Sare: 0.01 g

**Alergeni:** Oua, Lapte

**Poate contine urme de:** Gluten

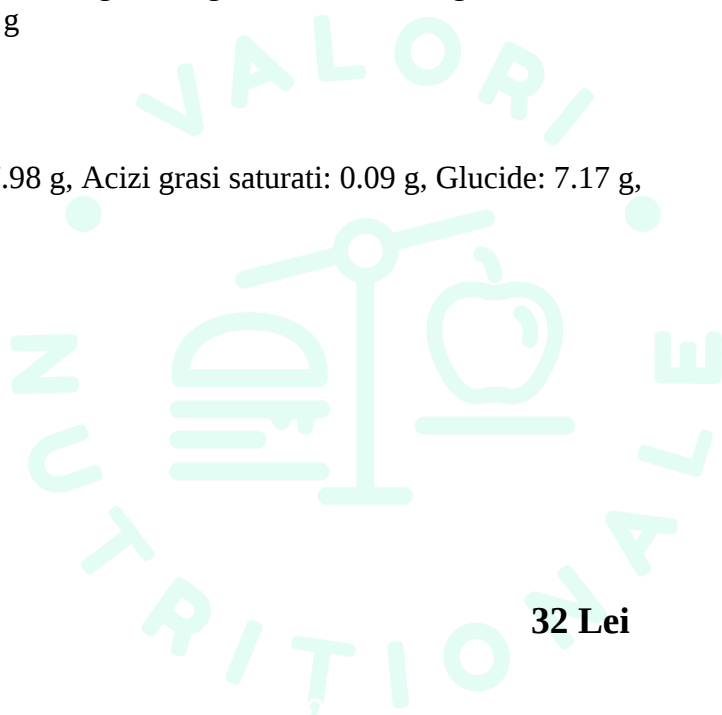
*\*provenit din produse congelate*

## Pizza

### Pizza Rafaela (530g)

32 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie



Blat Pizza cu sos de rosii\*: 283.4 g (Faina alba de grau\*: 110 g [Contine: **Gluten**], Apa\*: 50 g , Gris de grau\*: 30 g [Contine: **Gluten**], Piure de rosii\*: 30 g , Pulpa de rosii Pomi\*: 30 g , Drojdie\*: 15 g , Ulei masline\*: 10 g , Maia uscata dr oetker\*: 5 g , Sare de masa\*: 3.4 g ) (Agenti de ingrosare: E1400 - Dextrinã), Metro Chef Mozzarella : 100 g (Lapte de vaca pasteurizat, sare, culturi lactice, cheag, Contine: **Lapte**), Salam Rustic: 50 g , Sunca Praga: 50 g (Contine: **Soia**, Poate contine urme de: **Gluten, Oua, Lapte, Telina, Mustar**) (Stabilizatori: E451i - Trifosfat pentasodic, Gelifianti: E407 - Caragenan, Potentiatori de aroma: E621 - Glutamat monosodic, E635 - 5'-ribonucleotidã disodicã, Antioxidanti: E301 - Ascorbat de sodiu, E316 - Eritorbat de sodiu, Corectori de aciditate: E331i - Citrat monosodic, Agenti de ingrosare: E415 - Gumã de xantan, Conservanti: E250 - Nitrit de sodiu, E262i - Acetat de sodiu), Rosii: 20 g , Ciuperci champignon: 20 g , Ardei capia/kapia: 20 g

### **Valori nutritionale / portie (530g)**

Valoare energetica: 2180.08 KCal /9121.47 Kj , Grasimi: 51.86 g, Acizi grasi saturati: 23.41 g, Glucide: 117.57 g, Zaharuri: 6.28 g, Proteine: 56.65 g, Sare: 6.69 g

### **Valori nutritionale / 100g**

Valoare energetica: 411.34 KCal /1721.03 Kj , Grasimi: 9.78 g, Acizi grasi saturati: 4.42 g, Glucide: 22.18 g, Zaharuri: 1.19 g, Proteine: 10.69 g, Sare: 1.26 g

**Alergeni:** Gluten, Lapte, Soia

**Poate contine urme de:** Gluten, Oua, Lapte, Telina, Mustar

*\*provenit din produse congelate*

### **Pizza cu Ton (470g)**

**35 Lei**

Cantitate ingrediente pentru o portie

Blat Pizza cu sos de rosii\*: 283.4 g (Faina alba de grau\*: 110 g [Contine: **Gluten**], Apa\*: 50 g , Gris de grau\*: 30 g [Contine: **Gluten**], Piure de rosii\*: 30 g , Pulpa de rosii Pomi\*: 30 g , Drojdie\*: 15 g , Ulei masline\*: 10 g , Maia uscata dr oetker\*: 5 g , Sare de masa\*: 3.4 g ) (Agenti de ingrosare: E1400 - Dextrinã), Metro Chef Mozzarella : 100 g (Lapte de vaca pasteurizat, sare, culturi lactice, cheag, Contine: **Lapte**), Ton conserva: 50 g (Contine: **Peste**), Rosii: 20 g , Ceapa: 20 g , Porumb: 10 g

### **Valori nutritionale / portie (470g)**

Valoare energetica: 2099.35 KCal /8783.68 Kj , Grasimi: 46.02 g, Acizi grasi saturati: 18.46 g, Glucide: 114.84 g, Zaharuri: 5.51 g, Proteine: 52.38 g, Sare: 5.03 g

### **Valori nutritionale / 100g**

Valoare energetica: 446.67 KCal /1868.87 Kj , Grasimi: 9.79 g, Acizi grasi saturati: 3.93 g, Glucide: 24.43 g, Zaharuri: 1.17 g, Proteine: 11.14 g, Sare: 1.07 g

**Alergeni:** Gluten, Lapte, Peste

*\*provenit din produse congelate*

### **Pizza Margherita (370g)**

**25 Lei**

Cantitate ingrediente pentru o portie

Blat Pizza cu sos de rosii: 283.4 g (Faina alba de grau\*: 110 g [Contine: **Gluten**], Apa\*: 50 g , Gris de grau\*: 30 g [Contine: **Gluten**], Piure de rosii\*: 30 g , Pulpa de rosii Pomi\*: 30 g , Drojdie\*: 15 g , Ulei masline\*: 10 g , Maia uscata dr oetker\*: 5 g , Sare de masa\*: 3.4 g ) (Agenti de ingrosare: E1400 - Dextrinã), Metro Chef Mozzarella : 100 g (Lapte de vaca pasteurizat, sare, culturi lactice, cheag, Contine: **Lapte**)

### Valori nutritionale / portie (370g)

Valoare energetica: 1931.35 KCal /8080.79 Kj , Grasimi: 34.91 g, Acizi grasi saturati: 17.17 g, Glucide: 110.31 g, Zaharuri: 4.91 g, Proteine: 41.99 g, Sare: 4.64 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 521.99 KCal /2184 Kj , Grasimi: 9.43 g, Acizi grasi saturati: 4.64 g, Glucide: 29.81 g, Zaharuri: 1.33 g, Proteine: 11.35 g, Sare: 1.25 g

**Alergeni:** Gluten, Lapte

*\*provenit din produse congelate*

### Pizza Salami (470g)

**32 Lei**

Cantitate ingrediente pentru o portie

Pizza Salami: 493.4 g (Pizza Margherita: 393.4 g (Blat Pizza cu sos de rosii: 283.4 g (Faina alba de grau\*: 110 g [Contine: **Gluten**], Apa\*: 50 g , Gris de grau\*: 30 g [Contine: **Gluten**], Piure de rosii\*: 30 g , Pulpa de rosii Pomi\*: 30 g , Drojdie\*: 15 g , Ulei masline\*: 10 g , Maia uscata dr oetker\*: 5 g , Sare de masa\*: 3.4 g ) (Agenti de ingrosare: E1400 - Dextrinã), Metro Chef Mozzarella : 100 g [Lapte de vaca pasteurizat, sare, culturi lactice, cheag, Contine: **Lapte**], Busuioc uscat: 10 g ), Salam uscat: 100 g )

### Valori nutritionale / portie (470g)

Valoare energetica: 2437.05 KCal /10196.69 Kj , Grasimi: 78.77 g, Acizi grasi saturati: 16.97 g, Glucide: 115 g, Zaharuri: 8.7 g, Proteine: 66.74 g, Sare: 4.56 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 518.52 KCal /2169.51 Kj , Grasimi: 16.76 g, Acizi grasi saturati: 3.61 g, Glucide: 24.47 g, Zaharuri: 1.85 g, Proteine: 14.2 g, Sare: 0.97 g

**Alergeni:** Lapte, Gluten

*\*provenit din produse congelate*

### Pizza Vegetariana (460g)

**25 Lei**

Cantitate ingrediente pentru o portie

Pizza Vegetariana: 483.4 g (Pizza Margherita: 393.4 g (Blat Pizza cu sos de rosii: 283.4 g (Faina alba de grau\*: 110 g [Contine: **Gluten**], Apa\*: 50 g , Gris de grau\*: 30 g [Contine: **Gluten**], Piure de rosii\*: 30 g , Pulpa de rosii Pomi\*: 30 g , Drojdie\*: 15 g , Ulei masline\*: 10 g , Maia uscata dr oetker\*: 5 g , Sare de masa\*: 3.4 g ) (Agenti de ingrosare: E1400 - Dextrinã), Metro Chef Mozzarella : 100 g [Lapte de vaca pasteurizat, sare, culturi lactice, cheag, Contine: **Lapte**], Busuioc uscat: 10 g ), Ciuperci champignon: 30 g , Rosii: 30 g , Ardei capia/kapia: 20 g , Porumb: 10 g )

### Valori nutritionale / portie (460g)

Valoare energetica: 1952.01 KCal /8167.21 Kj , Grasimi: 35.19 g, Acizi grasi saturati: 17.02 g, Glucide: 119.23 g, Zaharuri: 10.08 g, Proteine: 44.07 g, Sare: 4.56 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 424.35 KCal /1775.48 Kj , Grasimi: 7.65 g, Acizi grasi saturati: 3.7 g, Glucide: 25.92 g, Zaharuri: 2.19 g, Proteine: 9.58 g, Sare: 0.99 g

**Alergeni:** Lapte, Gluten

*\*provenit din produse congelate*

### Pizza Americana (540g)

**32 Lei**

Cantitate ingrediente pentru o portie

Blat Pizza cu sos de rosii\*: 283.4 g (Faina alba de grau\*: 110 g [Contine: **Gluten**], Apa\*: 50 g , Gris de grau\*: 30 g [Contine: **Gluten**], Piure de rosii\*: 30 g , Pulpa de rosii Pomi\*: 30 g , Drojdie\*: 15 g , Ulei masline\*: 10 g , Maia uscata dr oetker\*: 5 g , Sare de masa\*: 3.4 g ) (Agenti de ingrosare: E1400 - Dextrinã), Bacon: 100 g , Metro Chef Mozzarella : 100 g (Lapte de vaca pasteurizat, sare, culturi lactice, cheag, Contine: **Lapte**), Ou: 50 g (Contine: **Oua**), Rosii: 20 g

### Valori nutritionale / portie (540g)

Valoare energetica: 2366.13 KCal /9899.92 Kj , Grasimi: 71.78 g, Acizi grasi saturati: 32.43 g, Glucide: 112.79 g, Zaharuri: 5.2 g, Proteine: 61.03 g, Sare: 7.5 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 438.17 KCal /1833.32 Kj , Grasimi: 13.29 g, Acizi grasi saturati: 6 g, Glucide: 20.89 g, Zaharuri: 0.96 g, Proteine: 11.3 g, Sare: 1.39 g

**Alergeni:** Gluten, Lapte, Oua

*\*provenit din produse congelate*

### Pizza Capriciosa (480g)

**32 Lei**

Cantitate ingrediente pentru o portie

Blat Pizza cu sos de rosii: 283.4 g (Faina alba de grau\*: 110 g [Contine: **Gluten**], Apa\*: 50 g , Gris de grau\*: 30 g [Contine: **Gluten**], Piure de rosii\*: 30 g , Pulpa de rosii Pomi\*: 30 g , Drojdie\*: 15 g , Ulei masline\*: 10 g , Maia uscata dr oetker\*: 5 g , Sare de masa\*: 3.4 g ) (Agenti de ingrosare: E1400 - Dextrinã), Metro Chef Mozzarella : 100 g (Lapte de vaca pasteurizat, sare, culturi lactice, cheag, Contine: **Lapte**), Sunca Praga: 50 g (Contine: **Soia**, Poate contine urme de: **Gluten, Oua, Lapte, Telina, Mustar**) (Stabilizatori: E451i - Trifosfat pentasodic, Gelifianti: E407 - Caragenan, Potentiatori de aroma: E621 - Glutamat monosodic, E635 - 5'-ribonucleotidã disodicã, Antioxidanti: E301 - Ascorbat de sodiu, E316 - Eritorbat de sodiu, Corectori de aciditate: E331i - Citrat monosodic, Agenti de ingrosare: E415 - Gumã de xantan, Conservanti: E250 - Nitrit de sodiu, E262i - Acetat de sodiu), Ciuperci champignon: 30 g , Ardei gras: 20 g , Masline negre: 10 g

### Valori nutritionale / portie (480g)

Valoare energetica: 2022.73 KCal /8463.14 Kj , Grasimi: 38.75 g, Acizi grasi saturati: 18.33 g, Glucide: 116.12 g, Zaharuri: 6.17 g, Proteine: 49.16 g, Sare: 5.55 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 421.4 KCal /1763.15 Kj , Grasimi: 8.07 g, Acizi grasi saturati: 3.82 g, Glucide: 24.19 g, Zaharuri: 1.28 g, Proteine: 10.24 g, Sare: 1.16 g

**Alergeni:** Gluten, Lapte, Soia

**Poate contine urme de:** Gluten, Oua, Lapte, Telina, Mustar

*\*provenit din produse congelate*

### Pizza Formaggi (470g)

**32 Lei**

Cantitate ingrediente pentru o portie

Blat Pizza cu sos de rosii\*: 283.4 g (Faina alba de grau\*: 110 g [Contine: **Gluten**], Apa\*: 50 g , Gris de grau\*: 30 g [Contine: **Gluten**], Piure de rosii\*: 30 g , Pulpa de rosii Pomi\*: 30 g , Drojdie\*: 15 g , Ulei masline\*: 10 g , Maia uscata dr oetker\*: 5 g , Sare de masa\*: 3.4 g ) (Agenti de ingrosare: E1400 - Dextrinã), Metro Chef Mozzarella : 100 g (Lapte de vaca pasteurizat, sare, culturi lactice, cheag, Contine: **Lapte**), Parmezan: 50 g (Contine: **Lapte**), Gorgonzola: 50 g (Contine: **Lapte**)

### Valori nutritionale / portie (470g)

Valoare energetica: 2325.5 KCal /9729.89 Kj , Grasimi: 62.68 g, Acizi grasi saturati: 25.71 g, Glucide: 113.86 g, Zaharuri: 4.95 g, Proteine: 71.23 g, Sare: 5.42 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 494.79 KCal /2070.19 Kj , Grasimi: 13.34 g, Acizi grasi saturati: 5.47 g, Glucide: 24.23 g, Zaharuri: 1.05 g, Proteine: 15.16 g, Sare: 1.15 g

**Alergeni:** Gluten, Lapte

*\*provenit din produse congelate*

### Sos rosii (50g)

**3 Lei**

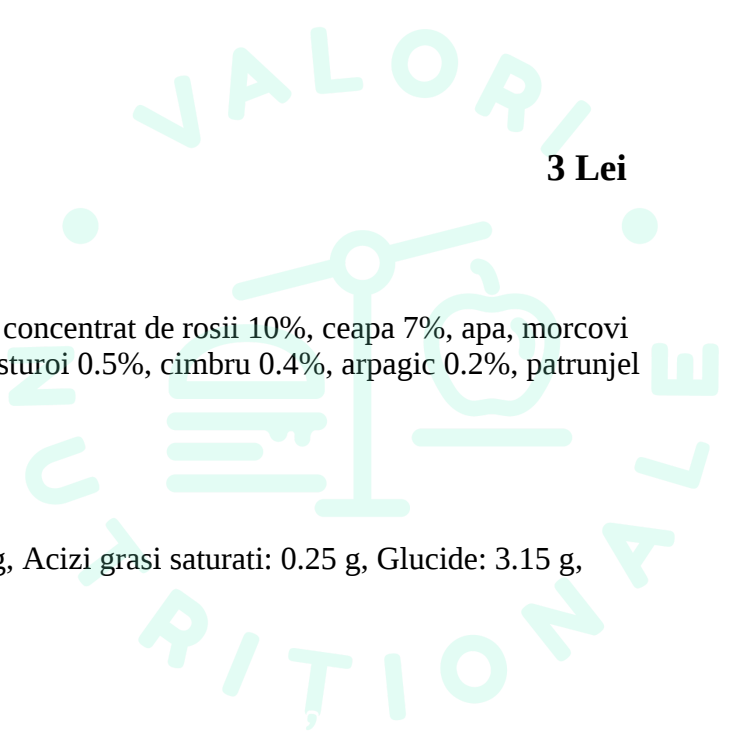
Cantitate ingrediente pentru o portie

Sos de rosii Napoletan 400g: 50 g (Pulpa de rosii 66%, concentrat de rosii 10%, ceapa 7%, apa, morcovi 3.5%, ulei de seminte de floarea soarelui, zahar, sare, usturoi 0.5%, cimbru 0.4%, arpagic 0.2%, patrunjel 0.2%, aroma, piper negru 0.01%.)

### Valori nutritionale / portie (50g)

Valoare energetica: 34.5 KCal /144.35 Kj , Grasimi: 2 g, Acizi grasi saturati: 0.25 g, Glucide: 3.15 g, Zaharuri: 2.45 g, Proteine: 0.7 g, Sare: 0.49 g

### Valori nutritionale / 100g





Valoare energetica: 69 KCal /288.7 Kj , Grasimi: 4 g, Acizi grasi saturati: 0.5 g, Glucide: 6.3 g, Zaharuri: 4.9 g, Proteine: 1.4 g, Sare: 0.98 g

**Alergeni:** -

## Salate

### Salata de varza (150g)

**6 Lei**

Cantitate ingrediente pentru o portie

Salata de varza: 150 g (100g grame de varza, 5 ml de ulei, 3 grame de sare, 7g de otet alimentar)

#### Valori nutritionale / portie (150g)

Valoare energetica: 672 KCal /2811.65 Kj , Grasimi: 7.79 g, Acizi grasi saturati: 0.05 g, Glucide: 21.03 g, Zaharuri: 7.5 g, Proteine: 2.42 g, Sare: 4.5 g

#### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 448 KCal /1874.43 Kj , Grasimi: 5.19 g, Acizi grasi saturati: 0.03 g, Glucide: 14.02 g, Zaharuri: 5 g, Proteine: 1.61 g, Sare: 3 g

**Alergeni:** -

### Salata asortata (200g)

**12 Lei**

Cantitate ingrediente pentru o portie

Rosii: 70 g , Ardei gras: 50 g , Castraveti: 40 g , Salata verde: 30 g , Salata: 20 g , Ceapa: 10 g , Ulei: 5 g , Sare: 2 g

#### Valori nutritionale / portie (200g)

Valoare energetica: 99.43 KCal /416 Kj , Grasimi: 5.63 g, Acizi grasi saturati: 0.54 g, Glucide: 10.47 g, Zaharuri: 2.16 g, Proteine: 2.69 g, Sare: 1.77 g

#### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 49.71 KCal /208 Kj , Grasimi: 2.81 g, Acizi grasi saturati: 0.27 g, Glucide: 5.23 g, Zaharuri: 1.08 g, Proteine: 1.34 g, Sare: 0.89 g

**Alergeni:** -

### Salata Muraturi (200g)

**10 Lei**

Cantitate ingrediente pentru o portie

Gogosari in otet 680g: 100 g (Gogosari, apa, otet, sare, zahar si condimente.), castraveti murati in otet: 100 g (castraveti proaspeti intregi, apa, otet din vin alb (8%), sare, zahar, condimente (marar, boabe de MUSTAR), Contine: **Mustar**)

### Valori nutritionale / portie (200g)

Valoare energetica: 51 KCal /213.38 Kj , Grasimi: 0.29 g, Acizi grasi saturati: 0.03 g, Glucide: 9.4 g, Zaharuri: 6.3 g, Proteine: 1.09 g, Sare: 2.82 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 25.5 KCal /106.69 Kj , Grasimi: 0.15 g, Acizi grasi saturati: 0.02 g, Glucide: 4.7 g, Zaharuri: 3.15 g, Proteine: 0.55 g, Sare: 1.41 g

**Alergeni:** Mustar

### Salata All Pollo (380g)

25 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Piept de pui Fragedo\*: 100 g , Rosii: 50 g , Castraveti: 50 g , Ardei capia/kapia: 50 g , Paine: 50 g (Contine: **Gluten**), Salata verde: 30 g , Ceapa: 20 g , Masline negre: 10 g , Porumb: 10 g , Ulei: 5 g , Sare: 4 g

### Valori nutritionale / portie (380g)

Valoare energetica: 335.23 KCal /1402.63 Kj , Grasimi: 9.82 g, Acizi grasi saturati: 1.1 g, Glucide: 34.03 g, Zaharuri: 2.64 g, Proteine: 28.44 g, Sare: 4.17 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 88.22 KCal /369.11 Kj , Grasimi: 2.58 g, Acizi grasi saturati: 0.29 g, Glucide: 8.96 g, Zaharuri: 0.69 g, Proteine: 7.49 g, Sare: 1.1 g

**Alergeni:** Gluten

*\*provenit din produse congelate*

### Salata cu Ton (380g)

25 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Ton: 100 g (Contine: **Peste**), Paine: 50 g (Contine: **Gluten**), Castraveti: 50 g , Rosii: 50 g , Salata verde: 30 g , Ceapa: 20 g , Porumb: 10 g , Masline negre: 10 g , Sare: 5 g , Ulei: 5 g

### Valori nutritionale / portie (380g)

Valoare energetica: 375.8 KCal /1572.36 Kj , Grasimi: 10.52 g, Acizi grasi saturati: 0.89 g, Glucide: 35.59 g, Zaharuri: 1.82 g, Proteine: 35.24 g, Sare: 6.69 g

### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 98.89 KCal /413.78 Kj , Grasimi: 2.77 g, Acizi grasi saturati: 0.23 g, Glucide: 9.37 g, Zaharuri: 0.48 g, Proteine: 9.27 g, Sare: 1.76 g

**Alergeni:** Peste, Gluten

## Desert

### Papanasi cu smantana si dulceata de afine/ mure (150g)

16 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Papanasi\*: 150 g (apa, faina alba de grau, branza de vaci, zahar, galbenus de ou, ulei de palmier (ulei de palmier, sirop de glucoza, proteina de lapte) amidon din grau, albus de ou, sare iodata, arome, Contine: **Lapte, Oua, Gluten**) (Agenti de incarcare: E415 - Gumă de xantan, Agenti de ingrosare: E412 - Gumă de guar, Emulgatori: E471 - Mono- și digliceride ale acizilor grași)

#### Valori nutritionale / portie (150g)

Valoare energetica: 342 KCal /1430.93 Kj , Grasimi: 7.83 g, Acizi grasi saturati: 3.98 g, Glucide: 53.76 g, Zaharuri: 16.7 g, Proteine: 14.1 g, Sare: 0.83 g

#### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 228 KCal /953.95 Kj , Grasimi: 5.22 g, Acizi grasi saturati: 2.65 g, Glucide: 35.84 g, Zaharuri: 11.13 g, Proteine: 9.4 g, Sare: 0.55 g

**Alergeni:** Lapte, Oua, Gluten

*\*provenit din produse congelate*

### Tort cu crema de branza si morcovi (100g)

15 Lei

Cantitate ingrediente pentru o portie

Tort cu crema de branza si morcov\*: 100 g (aluat (faina de grau, morcovi, ou pasteurizat, zahar, ulei de floarea soarelui, nuca, concentrat de portocale, anason, scortisoara, cuisoare, nucusoare, ghimbir, condimente pudra, praf de copt [ agenti de crestere E450i, E500ii,], faina de grau), bicarbonat de sodiu, vanilina), crema de branza ( crema de lapte, lapte praf degresat, amidon de cartofi, sare, drojdie, stabilizator, E410, E407, conservanti E200, Crema de unt, Glauza de vanilie (zahar, sirop de glucoza, apa), margarina (ulei de palmier, apa, rapita), Contine: **Lapte, Gluten**)

#### Valori nutritionale / portie (100g)

Valoare energetica: 209 KCal /874.46 Kj , Grasimi: 7 g, Acizi grasi saturati: 1.8 g, Glucide: 20 g, Zaharuri: 17 g, Proteine: 4.86 g, Sare: 1.49 g

#### Valori nutritionale / 100g

Valoare energetica: 209 KCal /874.46 Kj , Grasimi: 7 g, Acizi grasi saturati: 1.8 g, Glucide: 20 g, Zaharuri: 17 g, Proteine: 4.86 g, Sare: 1.49 g

**Alergeni:** Lapte, Gluten

*\*provenit din produse congelate*

