

ZEFIR SRL

PREPARAT	Aditivi	Cant. (g/ml)	g					Colesterol	Acizi grași saturați	Sare	mg					Kcal	
			PROTEINE	GLUCIDE	Zaharuri	Fibre	LIPIDE				So	K	Ca	Mg	Fe		
1 BRUSCHETTE																	
Pâine		500	45,0	245,0	25,0	13,5	16,0	0,000	3,5	6,138						1304,0	
Roșie		500	8,0	24,5	16,5	8,0	0,0	0,000	0,0	0,063						130,0	
Ulei de măsline		50	0,0	0,0	0,0	0,0	43,4	0,000	7,0	0,003						390,2	
Busuioc		20	0,6	0,5	0,1	0,3	0,1	0,000	0,0	0,002						5,8	
Usturoi		10	0,6	3,3	0,1	0,2	0,1	0,000	0,0	0,000						16,2	
Sare		5								5,000							
Piper		3															
TOTAL			54,3	273,3	41,7	22,0	59,5	0,000	10,5	11,2						1846,2	
			Kcal														
		Kcal	217,0	1093,2	166,6	88,1	535,9										
			11,76%	59,21%	15,24%	8,06%	29,03%										

PREPARAT	Aditivi	Cant. (g/ml)	g					Colesterol	Acizi grași saturați	Sare	mg					Kcal	
			PROTEINE	GLUCIDE	Zaharuri	Fibre	LIPIDE				So	K	Ca	Mg	Fe		
2 PLATOU BRANZETURI																	
Camembert		50	10,0	0,3	0,3	0,0	12,0	0,036	7,5	1,050						149,0	
Cașcaval		50	12,5	0,7	0,3	0,0	16,5	0,053	10,5	0,776						201,1	
Cașcaval afumat		50	12,5	1,8	0,0	0,0	16,0	0,045	9,0	0,890						201,2	
Gorgonzola		50	10,5	1,2	0,3	0,0	14,5	0,038	9,5	1,750						177,1	
Mozzarella		50	11,1	1,2	0,8	0,0	11,1	0,027	7,0	0,608						148,7	
Măr		50	0,2	12,4	9,4	2,2	0,2	0,000	0,0	0,000						51,9	
Nucă		20	3,6	2,1	0,7	1,4	13,0	0,000	1,2	0,001						139,5	
Miere		20	0,0	16,0	16,0	0,0	0,0	0,000	0,0	0,002						64,0	
Piper		3															
TOTAL			60,4	35,5	27,6	3,6	83,2	0,198	44,7	5,1						1132,5	
			Kcal														
		Kcal	241,6	142,1	110,3	14,3	748,8										
			21,33%	12,55%	77,62%	10,05%	66,12%										

PREPARAT	Aditivi	Cant. (g/ml)	PROTEINE	GLUCIDE	Zaharuri	Fibre	LIPIDE	Colesterol	Acizi grași saturați	Sare	So	K	Ca	Mg	Fe	Kcal	
3 PLATOU TARANESC																	
Suncă		90	17,1	0,0	0,0	0,0	12,6	0,056	5,4	1,832						181,8	
Roșie		50	0,8	2,5	1,7	0,8	0,0	0,000	0,0	0,006						13,0	
Castravete		40	0,2	0,9	0,6	0,3	0,1	0,000	0,0	0,000						5,0	
Brânză telemea		40	7,6	0,4	0,4	0,0	12,0	0,032	8,4	0,515						140,0	
Bacon		30	6,3	0,5	0,0	0,0	1,8	0,016	0,5	0,902						43,2	
Cârnați		30	3,6	0,6	0,0	0,0	8,1	0,021	2,7	0,636						89,7	
Salam		30	6,6	0,7	0,3	0,0	7,8	0,027	2,7	1,305						99,5	
Măslina		20	0,2	1,2	0,0	0,6	2,2	0,000	0,3	0,370						25,2	
Ceapă		20	0,2	1,8	0,8	0,3	0,0	0,000	0,0	0,000						8,1	
Sare		2								2,000							
Ulei de măsline		2	0,0	0,0	0,0	0,0	1,7	0,000	0,3	0,000						15,6	
TOTAL			42,6	8,5	3,7	2,1	46,3	0,151	20,3	7,6						621,1	
			Kcal														
		Kcal	170,5	33,9	15,0	8,2	416,7										
			27,45%	5,46%	44,11%	24,28%	67,09%										

PREPARAT	Aditivi	Cant. (g/ml)	PROTEINE	GLUCIDE	Zaharuri	Fibre	LIPIDE	Colesterol	Acizi grași saturați	Sare	So	K	Ca	Mg	Fe	Kcal	
4 SALATA DE VINETE CU ROȘII SI CEAPĂ																	
Vinete		200	1,6	17,4	6,4	5,0	0,4	0,000	0,0	0,005						79,6	
Roșie		100	1,6	4,9	3,3	1,6	0,0	0,000	0,0	0,013						26,0	
Ou întreg		50	6,5	0,4	0,4	0,0	5,5	0,212	1,7	0,155						77,1	
Ceapă		20	0,2	1,8	0,8	0,3	0,0	0,000	0,0	0,000						8,1	
Muștar		10	0,4	0,6	0,1	0,4	0,3	0,000	0,0	0,000						6,8	
Ulei		10	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	0,000	1,3	0,000						78,0	
Piper		2															
Sare		1								1,000							
TOTAL			10,3	25,1	11,0	7,3	14,9	0,212	3,0	1,2						275,6	
			Kcal														
		Kcal	41,2	100,3	44,2	29,4	134,1										
			14,94%	36,40%	44,02%	29,27%	48,66%										

PREPARAT	Aditivi	Cant. (g/ml)	PROTEINE	GLUCIDE	Zaharuri	Fibre	LIPIDE	Colesterol	Acizi grași saturati	Sare	So	K	Ca	Mg	Fe	Kcal	
5 MAMALIGUTA CU BRANZA SI SMANTANA																	
Branza de vaci (5%)		80	9,6	3,0	2,2	0,0	4,0	0,014	0,0	0,000						86,2	
Mălai		80	1,2	11,2	1,2	2,0	0,7	0,000	0,1	0,534						56,1	
Sare		2								2,000							
Smântână		50	1,4	1,9	0,1	0,0	9,5	0,033	6,0	0,050						98,3	
Brânză telemea		20	3,8	0,2	0,2	0,0	6,0	0,016	4,2	0,258						70,0	
Ulei		10	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	0,000	1,3	0,000						78,0	
TOTAL			16,0	16,2	3,6	2,0	28,9	0,063	11,6	2,8						388,7	
			Kcal														
		Kcal	63,8	64,8	14,4	8,0	260,0										
			16,42%	16,68%	22,27%	12,34%	66,90%										

PREPARAT	Aditivi	Cant. (g/ml)	PROTEINE	GLUCIDE	Zaharuri	Fibre	LIPIDE	Colesterol	Acizi grași saturati	Sare	So	K	Ca	Mg	Fe	Kcal	
6 CASCAVAL PANE																	
Cașcaval		150	37,5	2,0	0,8	0,0	49,5	0,158	31,5	2,329						603,3	
Ou întreg		50	6,5	0,4	0,4	0,0	5,5	0,212	1,7	0,155						77,1	
Pesmet		35	4,6	25,2	2,1	1,6	1,8	0,000	0,4	0,641						134,8	
Ulei		20	0,0	0,0	0,0	0,0	17,3	0,000	2,6	0,000						156,1	
Făină albă		15	1,5	11,4	0,0	0,4	0,2	0,000	0,0	0,001						53,0	
Oțet balsamic		1	0,0	0,4	0,4	0,0	0,0	0,000	0,0	0,000						1,6	
Piper		1															
TOTAL			50,1	39,4	3,7	2,0	74,2	0,369	36,2	3,1						1025,8	
			Kcal														
		Kcal	200,2	157,4	14,8	7,9	668,2										
			19,52%	15,34%	9,39%	5,03%	65,14%										

PREPARAT	Aditivi	Cant. (g/ml)	PROTEINE	GLUCIDE	Zaharuri	Fibre	LIPIDE	Colesterol	Acizi grași saturați	Sare	So	K	Ca	Mg	Fe	Kcal
7 FICATEI LA TIGAIE																
Ficat de pui		310	74,4	2,8	0,0	0,0	20,2	1,745	6,5	0,589						490,1
Ulei de măsline		15	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	0,000	2,1	0,001						117,0
Vegeta		5								5,000						
Usturoi		3	0,2	1,0	0,0	0,1	0,0	0,000	0,0	0,000						4,9
Piper		1														
TOTAL			74,6	3,8	0,0	0,1	33,2	1,745	8,6	7,6						612,0
										2,000						
		Kcal	298,4	15,1	0,1	0,2	298,6									
			48,75%	2,46%	0,80%	1,59%	48,79%									

PREPARAT	Aditivi	Cant. (g/ml)	PROTEINE	GLUCIDE	Zaharuri	Fibre	LIPIDE	Colesterol	Acizi grași saturați	Sare	So	K	Ca	Mg	Fe	Kcal
8 BULZ TARANESC																
Mălai		100	1,5	14,0	1,5	2,5	0,9	0,000	0,1	0,667						70,1
Cârnați		50	6,0	1,0	0,0	0,0	13,5	0,036	4,5	1,060						149,5
Ou întreg		50	6,5	0,4	0,4	0,0	5,5	0,212	1,7	0,155						77,1
Smântână		50	1,4	1,9	0,1	0,0	9,5	0,033	6,0	0,050						98,3
Șuncă		50	9,5	0,0	0,0	0,0	7,0	0,031	3,0	1,018						101,0
Brânză telemea		50	9,5	0,5	0,5	0,0	15,0	0,040	10,5	0,644						175,0
TOTAL			34,4	17,8	2,5	2,5	51,4	0,351	25,8	5,6						671,0
										2,000						
		Kcal	137,4	71,0	9,8	10,0	462,6									
			20,48%	10,58%	13,80%	14,08%	68,94%									

PREPARAT	Aditivi	Cant. (g/ml)	PROTEINE	GLUCIDE	Zaharuri	Fibre	LIPIDE	Colesterol	Acizi grași saturați	Sare	So	K	Ca	Mg	Fe	Kcal
9 MICI, MUSTAR SI PAINE																
Carne tocată Vită-Porc		100	18,0	0,0	0,0	0,0	20,0	0,067	7,1	0,122						252,0
Pâine		50	4,5	24,5	2,5	1,4	1,6	0,000	0,4	0,614						130,4
Muștar		20	0,7	1,2	0,2	0,8	0,7	0,000	0,0	0,000						13,5
TOTAL			23,2	25,7	2,7	2,2	22,3	0,067	7,5	0,7						395,9
			Kcal													
		Kcal	93,0	102,6	10,8	8,6	200,3									
			23,48%	25,92%	10,52%	8,38%	50,60%									

PREPARAT	Aditivi	Cant. (g/ml)	PROTEINE	GLUCIDE	Zaharuri	Fibre	LIPIDE	Colesterol	Acizi grași saturați	Sare	So	K	Ca	Mg	Fe	Kcal
10 MIX GRILL																
Cotlet de porc		140	36,4	0,0	0,0	0,0	16,8	0,112	4,8	0,259						296,8
Piept de pui		130	28,6	2,3	2,3	0,0	4,7	0,043	1,3	0,241						165,9
Pulpă de pui		130	31,2	0,0	0,0	0,0	10,4	0,176	3,0	0,283						218,4
Carne tocată Vită-Porc		90	16,2	0,0	0,0	0,0	18,0	0,060	6,4	0,110						226,8
Cabanos		50	6,0	1,0	0,0	0,0	13,5	0,036	4,5	1,060						149,5
Muștar		20	0,7	1,2	0,2	0,8	0,7	0,000	0,0	0,000						13,5
Ulei		5	0,0	0,0	0,0	0,0	4,3	0,000	0,7	0,000						39,0
Vegeta		2								2,000						
Piper		1														
TOTAL			119,1	4,5	2,5	0,8	68,4	0,426	20,6	4,0						1109,9
			Kcal													
		Kcal	476,6	18,0	10,2	3,2	615,4									
			42,94%	1,62%	56,44%	17,78%	55,44%									

PREPARAT	Aditivi	Cant. (g/ml)	PROTEINE	GLUCIDE	Zaharuri	Fibre	LIPIDE	Colesterol	Acizi grași saturați	Sare	So	K	Ca	Mg	Fe	Kcal	
11 OMLETA SIMPLA																	
Ou întreg		100	13,0	0,8	0,8	0,0	11,0	0,423	3,3	0,310						154,2	
Ulei		5	0,0	0,0	0,0	0,0	4,3	0,000	0,7	0,000						39,0	
Sare		2								2,000							
Piper		1															
TOTAL			13,0	0,8	0,8	0,0	15,3	0,423	4,0	2,3						193,2	
			Kcal														
		Kcal	52,0	3,2	3,2	0,0	138,0										
			26,91%	1,66%	100,00%	0,00%	71,43%										

PREPARAT	Aditivi	Cant. (g/ml)	PROTEINE	GLUCIDE	Zaharuri	Fibre	LIPIDE	Colesterol	Acizi grași saturați	Sare	So	K	Ca	Mg	Fe	Kcal	
12 OMLETA CU SUNCA SI CASCaval																	
Ou întreg		100	13,0	0,8	0,8	0,0	11,0	0,423	3,3	0,310						154,2	
Șuncă		100	19,0	0,0	0,0	0,0	14,0	0,062	6,0	2,035						202,0	
Cașcaval		30	7,5	0,4	0,2	0,0	9,9	0,032	6,3	0,466						120,7	
Ulei		10	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	0,000	1,3	0,000						78,0	
Sare		3								3,000							
TOTAL			39,5	1,2	1,0	0,0	43,6	0,517	16,9	5,8						554,9	
			Kcal														
		Kcal	135,8	53,8	5,8	14,2	101,0										
			46,73%	18,51%	10,78%	26,39%	34,75%										

PREPARAT	Aditivi	Cant. (g/ml)	PROTEINE	GLUCIDE	Zaharuri	Fibre	LIPIDE	Colesterol	Acizi grași saturati	Sare	So	K	Ca	Mg	Fe	Kcal
13 OCHIURI DE OUA SIMPLE																
Ou întreg		100	13,0	0,8	0,8	0,0	11,0	0,423	3,3	0,310						154,2
Ulei		10	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	0,000	1,3	0,000						78,0
Sare		2								2,000						
TOTAL			13,0	0,8	0,8	0,0	19,7	0,423	4,6	2,3						232,2
			Kcal													
		Kcal	135,8	53,8	5,8	14,2	101,0									
			46,73%	18,51%	10,78%	26,39%	34,75%									

PREPARAT	Aditivi	Cant. (g/ml)	PROTEINE	GLUCIDE	Zaharuri	Fibre	LIPIDE	Colesterol	Acizi grași saturati	Sare	So	K	Ca	Mg	Fe	Kcal
14 OCHIURI DE OUA CU SUNCA																
Ou întreg		100	13,0	0,8	0,8	0,0	11,0	0,423	3,3	0,310						154,2
Suncă		50														
Ulei		10	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	0,000	1,3	0,000						78,0
Sare		2								2,000						
TOTAL			13,0	0,8	0,8	0,0	19,7	0,423	4,6	4,3						232,2
			Kcal													
		Kcal	135,8	53,8	5,8	14,2	101,0									
			46,73%	18,51%	10,78%	26,39%	34,75%									

PREPARAT	Aditivi	Cant. (g/ml)	PROTEINE	GLUCIDE	Zaharuri	Fibre	LIPIDE	Colesterol	Acizi grași saturați	Sare	So	K	Ca	Mg	Fe	Kcal	
15 SUPA CREMA DE CIUPERCI																	
Ciuperci		100	3,3	4,4	2,2	2,2	0,6	0,000	0,0	0,825						36,2	
Grăsime vegetală		50	1,0	1,4	0,1	0,0	18,5	0,069	11,5	0,048						176,2	
Pâine		40	3,6	19,6	2,0	1,1	1,3	0,000	0,3	0,491						104,3	
Unt		15	0,5	0,0	0,0	0,0	12,2	0,032	7,7	0,004						111,3	
Sare		2								2,000							
TOTAL			8,4	25,4	4,3	3,3	32,5	0,101	19,4	3,4						428,0	
			Kcal														
		Kcal	135,8	53,8	5,8	14,2	101,0										
			46,73%	18,51%	10,78%	26,39%	34,75%										

PREPARAT	Aditivi	Cant. (g/ml)	PROTEINE	GLUCIDE	Zaharuri	Fibre	LIPIDE	Colesterol	Acizi grași saturați	Sare	So	K	Ca	Mg	Fe	Kcal	
16 SUPA CREMA DE BROCCOLI																	
Broccoli		150	3,6	10,8	2,1	5,0	0,6	0,000	0,0	0,000						63,0	
Grăsime vegetală		50	1,0	1,4	0,1	0,0	18,5	0,069	11,5	0,048						176,2	
Pâine		40	3,6	19,6	2,0	1,1	1,3	0,000	0,3	0,491						104,3	
Unt		15	0,5	0,0	0,0	0,0	12,2	0,032	7,7	0,004						111,3	
Sare		2								2,000							
Piper		2															
TOTAL			8,7	31,8	4,2	6,0	32,5	0,101	19,4	2,5						454,8	
			Kcal														
		Kcal	135,8	53,8	5,8	14,2	101,0										
			46,73%	18,51%	10,78%	26,39%	34,75%										

PREPARAT	Aditivi	Cant. (g/ml)	PROTEINE	GLUCIDE	Zaharuri	Fibre	LIPIDE	Colesterol	Acizi grași saturați	Sare	So	K	Ca	Mg	Fe	Kcal	
17 CIORBA DE LEGUME																	
Cartofi albi		50	0,9	10,0	0,5	0,2	0,1	0,000	0,0	0,000						44,1	
Sos de roșii		50	0,4	2,1	1,3	0,6	0,2	0,000	0,0	0,593						11,5	
Borș		30	0,4	1,4	0,9	0,3	0,5	0,002	0,3	####						11,9	
Roșie		30	0,5	1,5	1,0	0,5	0,0	0,000	0,0	0,004						7,8	
Ceapă		20	0,2	1,8	0,8	0,3	0,0	0,000	0,0	0,000						8,1	
Fasole verde		20	0,2	0,7	0,3	0,3	0,0	0,000	0,0	0,000						3,3	
Morcovi		20	0,2	1,6	0,7	0,6	0,0	0,000	0,0	0,000						7,5	
Țelină		20															
Varză		20															
Ardei		10	0,1	0,4	0,2	0,2	0,0	0,000	0,0	0,001						2,3	
Pătrunjel		10															
Ulei		10															
Leuștean		3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,000	0,0	0,000						0,0	
Piper		3															
Sare		2								2,000							
Vegeta		2								2,000							
TOTAL			2,8	19,5	5,7	3,0	0,8	0,002	0,3	112,8						96,4	
			Kcal														
		Kcal	135,8	53,8	5,8	14,2	101,0										
			46,73%	18,51%	10,78%	26,39%	34,75%										

PREPARAT	Aditivi	Cant. (g/ml)	PROTEINE	GLUCIDE	Zaharuri	Fibre	LIPIDE	Colesterol	Acizi grași saturați	Sare	So	K	Ca	Mg	Fe	Kcal	
18 CIORBA DE VACUTA																	
Pulpă de mînzat		75	15,8	0,0	0,0	0,0	2,3	0,059	0,9	0,118						83,3	
Cartofi albi		50	0,9	10,0	0,5	0,2	0,1	0,000	0,0	0,000						44,1	
Sos de roșii		50	0,4	2,1	1,3	0,6	0,2	0,000	0,0	0,593						11,5	
Borș		30	0,4	1,4	0,9	0,3	0,5	0,002	0,3	####						11,9	
Ceapă		20	0,2	1,8	0,8	0,3	0,0	0,000	0,0	0,000						8,1	
Fasole verde		20	0,2	0,7	0,3	0,3	0,0	0,000	0,0	0,000						3,3	
Morcovi		20	0,2	1,6	0,7	0,6	0,0	0,000	0,0	0,000						7,5	
Țelină		20	0,2	0,8	0,7	0,3	0,0	0,000	0,0	0,032						4,2	
Varză		20	0,3	1,2	0,6	0,5	0,0	0,000	0,0	0,009						6,0	
Pătrunjel		20															
Ardei		10	0,1	0,4	0,2	0,2	0,0	0,000	0,0	0,001						2,3	
Mazăre		10	0,5	1,4	0,5	0,5	0,0	0,000	0,0	0,000						7,6	
Ulei		10	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	0,000	1,3	0,000						78,0	
Leuștean		3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,000	0,0	0,000						0,0	
Piper		3															
Vegeta		2								2,000							
TOTAL			19,0	21,4	6,5	3,8	11,8	0,060	2,5	111,0						267,7	
			Kcal														
		Kcal	135,8	53,8	5,8	14,2	101,0										
			46,73%	18,51%	10,78%	26,39%	34,75%										

PREPARAT	Aditivi	Cant. (g/ml)	PROTEINE	GLUCIDE	Zaharuri	Fibre	LIPIDE	Colesterol	Acizi grași saturați	Sare	So	K	Ca	Mg	Fe	Kcal	
19 CIORBA DE PERISOARE																	
Carne de porc tocată		50	13,0	0,0	0,0	0,0	11,0	0,070	2,2	0,093						151,0	
Morcovi		20	0,2	1,6	0,7	0,6	0,0	0,000	0,0	0,000						7,5	
Pătrunjel		20															
Smântână		20	0,5	0,7	0,0	0,0	3,8	0,013	2,4	0,020						39,3	
Țelină		20	0,2	0,8	0,7	0,3	0,0	0,000	0,0	0,032						4,2	
Țereș		15	0,4	4,7	0,0	0,0	0,0	0,000	0,0	0,000						20,6	
Ou întreg		15	2,0	0,1	0,1	0,0	1,7	0,063	0,5	0,047						23,1	
Făină albă		5	0,5	3,8	0,0	0,1	0,1	0,000	0,0	0,000						17,7	
Mărar		5															
Ceapă		2	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	0,000	0,0	0,000						0,8	
Sare		2								2,000							
Vegeta		2								2,000							
TOTAL			16,8	12,0	1,6	1,1	16,6	0,147	5,1	4,2						264,1	
			Kcal														
		Kcal	135,8	53,8	5,8	14,2	101,0										
			46,73%	18,51%	10,78%	26,39%	34,75%										

PREPARAT	Aditivi	Cant. (g/ml)	PROTEINE	GLUCIDE	Zaharuri	Fibre	LIPIDE	Colesterol	Acizi grași saturați	Sare	So	K	Ca	Mg	Fe	Kcal	
20 CIORBA DE PUI A LA GREC																	
Piept de pui		80	17,6	1,4	1,4	0,0	2,9	0,026	0,8	0,148						102,1	
Ceapă		20	0,2	1,8	0,8	0,3	0,0	0,000	0,0	0,000						8,1	
Morcovi		20	0,2	1,6	0,7	0,6	0,0	0,000	0,0	0,000						7,5	
Smântână		20	0,5	0,7	0,0	0,0	3,8	0,013	2,4	0,020						39,3	
Telină		20	0,2	0,8	0,7	0,3	0,0	0,000	0,0	0,032						4,2	
Ou întreg		15	2,0	0,1	0,1	0,0	1,7	0,063	0,5	0,047						23,1	
Orez		10	0,3	3,2	0,0	0,0	0,0	0,000	0,0	0,000						13,7	
Pătrunjel		10															
Piper		10															
Făină albă		5	0,5	3,8	0,0	0,1	0,1	0,000	0,0	0,000						17,7	
Vegeta		2								2,000							
Foi de dafin		1															
TOTAL			21,4	13,5	3,8	1,4	8,4	0,103	3,7	2,2						215,6	
			Kcal														
		Kcal	135,8	53,8	5,8	14,2	101,0										
			46,73%	18,51%	10,78%	26,39%	34,75%										

PREPARAT	Aditivi	Cant. (g/ml)	PROTEINE	GLUCIDE	Zaharuri	Fibre	LIPIDE	Colesterol	Acizi grași saturați	Sare	So	K	Ca	Mg	Fe	Kcal	
21 CIORBA DE BURTA																	
Burtă vită		250	30,0	0,0	0,0	0,0	9,3	0,305	3,3	0,606						203,3	
Mușchi vită		100	27,0	0,0	0,0	0,0	17,0	0,085	10,0	0,143						261,0	
Ou întreg		40	5,2	0,3	0,3	0,0	4,4	0,169	1,3	0,124						61,7	
Smântână		25															
Ceapă		15	0,2	1,4	0,6	0,3	0,0	0,000	0,0	0,000						6,1	
Morcovi		15	0,1	1,2	0,5	0,5	0,0	0,000	0,0	0,000						5,6	
Făină albă		10	1,0	7,6	0,0	0,3	0,1	0,000	0,0	0,001						35,3	
Telină		10															
Usturoi		10	0,6	3,3	0,1	0,2	0,1	0,000	0,0	0,000						16,2	
Sare		3								3,000							
Piper		2															
Ulei		10															
			64,1	13,8	1,6	1,2	30,8	0,559	14,6	3,9						589,2	
			Kcal														
		Kcal	135,8	53,8	5,8	14,2	101,0										
			46,73%	18,51%	10,78%	26,39%	34,75%										

PREPARAT	Aditivi	Cant. (g/ml)	PROTEINE	GLUCIDE	Zaharuri	Fibre	LIPIDE	Colesterol	Acizi grași saturați	Sare	So	K	Ca	Mg	Fe	Kcal	
22 SPAGHETTI BOLOGNESE																	
Vită - carne tocată		130	18,2	0,0	0,0	0,0	39,0	0,101	0,1	0,078						423,8	
Paste făinoase		125	7,5	37,5	1,0	1,0	1,4	0,000	0,3	0,019						192,4	
Sos de roșii		50	0,4	2,1	1,3	0,6	0,2	0,000	0,0	0,593						11,5	
Ceapă		25	0,3	2,3	1,1	0,4	0,0	0,000	0,0	0,000						10,1	
Morcovi		20	0,2	1,6	0,7	0,6	0,0	0,000	0,0	0,000						7,5	
Parmezan		20	6,6	0,0	0,0	0,0	5,8	0,018	3,4	0,765						78,6	
Telină		10	0,1	0,4	0,3	0,2	0,0	0,000	0,0	0,016						2,1	
Sos ardei iute		10	0,2	0,5	0,2	0,2	3,0	0,001	0,0	0,000						29,6	
Usturoi		5	0,3	1,6	0,1	0,1	0,0	0,000	0,0	0,000						8,1	
Pătrunjel		3															
Sare		3								3,000							
Busuioc		1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,000	0,0	0,000						0,3	
Piper		1															
TOTAL			33,7	46,1	4,6	3,1	49,4	0,120	3,8	4,5						763,9	
			Kcal														
		Kcal	135,8	53,8	5,8	14,2	101,0										
			46,73%	18,51%	<i>10,78%</i>	<i>26,39%</i>	34,75%										

PREPARAT	Aditivi	Cant.	PROTEINE	GLUCIDE	Zaharuri	Fibre	LIPIDE	Colesterol	Acizi grași	Sare	So	K	Ca	Mg	Fe	Kcal	
23 SPAGHETTI CARBONARA																	
Paste făinoase		125	7,5	37,5	1,0	1,0	1,4	0,000	0,3	0,019						192,4	
Grăsime vegetală		70															
Bacon		50	10,5	0,8	0,0	0,0	3,0	0,027	0,9	1,504						72,0	
Ou întreg		50															
Parmezan		20															
Usturoi		5															
Sare		2								2,000							
Piper		1															
TOTAL			18,0	38,3	1,0	1,0	4,4	0,027	1,2	3,5						264,4	
			Kcal														
		Kcal	135,8	53,8	5,8	14,2	101,0										
			46,73%	18,51%	<i>10,78%</i>	<i>26,39%</i>	34,75%										

PREPARAT	Aditivi	Cant. (g/ml)	PROTEINE	GLUCIDE	Zaharuri	Fibre	LIPIDE	Colesterol	Acizi grași saturati	Sare	So	K	Ca	Mg	Fe	Kcal	
24 PENNE AMATRICIANA																	
Bacon		15	3,2	0,2	0,0	0,0	0,9	0,008	0,3	0,451						21,6	
Ceapă		50	0,6	4,5	2,1	0,9	0,0	0,000	0,0	0,000						20,2	
Parmezan		30	9,9	0,0	0,0	0,0	8,7	0,026	5,1	1,147						117,9	
Sos de roșii		50	0,4	2,1	1,3	0,6	0,2	0,000	0,0	0,593						11,5	
Paste făinoase		200	12,0	60,0	1,6	1,6	2,2	0,000	0,4	0,030						307,8	
TOTAL			26,0	66,8	5,0	3,0	12,0	0,034	5,8	2,2						479,0	
			Kcal														
		Kcal	135,8	53,8	5,8	14,2	101,0										
			46,73%	18,51%	<i>10,78%</i>	<i>26,39%</i>	34,75%										

PREPARAT	Aditivi	Cant. (g/ml)	PROTEINE	GLUCIDE	Zaharuri	Fibre	LIPIDE	Colesterol	Acizi grași saturati	Sare	So	K	Ca	Mg	Fe	Kcal	
25 QUATTRO FORMAGGI																	
Făină		500															
Lapte (3,5%)		500	17,5	18,0	17,0	0,0	17,5	0,045	0,0	0,000						299,5	
Cașcaval		200															
Mozzarella		200	44,4	4,8	3,0	0,0	44,2	0,108	27,8	2,430						594,6	
Brie		100	21,2	0,5	0,5	0,0	28,1	0,100	17,6	1,600						339,7	
Gorgonzola		100															
Sare		10								10,000							
TOTAL			83,1	23,3	20,5	0,0	89,8	0,253	45,4	14,0						1233,8	
			Kcal														
		Kcal	135,8	53,8	5,8	14,2	101,0										
			46,73%	18,51%	<i>10,78%</i>	<i>26,39%</i>	34,75%										

PREPARAT	Aditivi	Cant. (g/ml)	PROTEINE	GLUCIDE	Zaharuri	Fibre	LIPIDE	Colesterol	Acizi grași saturați	Sare	So	K	Ca	Mg	Fe	Kcal
26 ARIPIOARE DE PUI CARMELIZATE																
Aripi de pui		250	66,5	0,0	0,0	0,0	48,3	0,208	13,5	2,565						700,3
Zahăr		100	0,0	100,0	100,0	0,0	0,0	0,000	0,0	0,000						400,0
Piper		10														
Vin alb		10	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0	0,000	0,0	0,001						1,1
Sare		5								5,000						
TOTAL			66,5	100,3	100,1	0,0	48,3	0,208	13,5	7,6						1101,4
			Kcal													
		Kcal	135,8	53,8	5,8	14,2	101,0									
			46,73%	18,51%	10,78%	26,39%	34,75%									

PREPARAT	Aditivi	Cant. (g/ml)	PROTEINE	GLUCIDE	Zaharuri	Fibre	LIPIDE	Colesterol	Acizi grași saturați	Sare	So	K	Ca	Mg	Fe	Kcal
27 PIEPT DE PUI LA GRATAR																
Piept de pui		230	50,6	4,1	4,1	0,0	8,3	0,076	2,3	0,426						293,5
Ulei		3	0,0	0,0	0,0	0,0	2,6	0,000	0,4	0,000						23,4
Sare		2								2,000						
TOTAL			50,6	4,1	4,1	0,0	10,9	0,076	2,7	2,4						316,9
			Kcal													
		Kcal	135,8	53,8	5,8	14,2	101,0									
			46,73%	18,51%	10,78%	26,39%	34,75%									

PREPARAT	Aditivi	Cant. (g/ml)	PROTEINE	GLUCIDE	Zaharuri	Fibre	LIPIDE	Colesterol	Acizi grași saturați	Sare	So	K	Ca	Mg	Fe	Kcal
28 PIEPT DE PUI PANE																
Piept de pui		180	39,6	3,2	3,2	0,0	6,5	0,059	1,8	0,333						229,7
Ou întreg		50	6,5	0,4	0,4	0,0	5,5	0,212	1,7	0,155						77,1
Ulei		30	0,0	0,0	0,0	0,0	26,0	0,000	3,9	0,000						234,1
Făină albă		20	2,0	15,2	0,1	0,5	0,2	0,000	0,0	0,001						70,6
Pesmet		20	2,6	14,4	1,2	0,9	1,0	0,000	0,2	0,366						77,0
Parmezan		20	6,6	0,0	0,0	0,0	5,8	0,018	3,4	0,765						78,6
Sare		2								2,000						
Piper		1														
TOTAL			57,3	33,2	4,9	1,4	45,0	0,289	11,0	3,6						767,1
			Kcal													
	Kcal		135,8	53,8	5,8	14,2	101,0									
			46,73%	18,51%	<i>10,78%</i>	<i>26,39%</i>	34,75%									

PREPARAT	Aditivi	Cant. (g/ml)	PROTEINE	GLUCIDE	Zaharuri	Fibre	LIPIDE	Colesterol	Acizi grași saturați	Sare	So	K	Ca	Mg	Fe	Kcal
29 PIEPT DE PUI CU SUSAN																
Piept de pui		150	33,0	2,7	2,7	0,0	5,4	0,050	1,5	0,278						191,4
Ou întreg		100	13,0	0,8	0,8	0,0	11,0	0,423	3,3	0,310						154,2
Făină albă		50	5,0	38,0	0,2	1,4	0,5	0,000	0,1	0,003						176,5
Semințe		50	16,0	7,5	1,0	4,0	22,5	0,000	0,0	0,000						296,5
Făină albă		20	2,0	15,2	0,1	0,5	0,2	0,000	0,0	0,001						70,6
										2,000						
TOTAL			69,0	64,2	4,7	5,9	39,6	0,473	4,9	2,6						889,2
			Kcal													
	Kcal		135,8	53,8	5,8	14,2	101,0									
			46,73%	18,51%	<i>10,78%</i>	<i>26,39%</i>	34,75%									

PREPARAT	Aditivi	Cant. (g/ml)	PROTEINE	GLUCIDE	Zaharuri	Fibre	LIPIDE	Colesterol	Acizi grași saturați	Sare	So	K	Ca	Mg	Fe	Kcal
30 PULPE DE PUI DEZOSATE LA GRATAR																
Pulpă de pui		250	60,0	0,0	0,0	0,0	20,0	0,338	5,8	0,544						420,0
Ulei		3	0,0	0,0	0,0	0,0	2,6	0,000	0,4	0,000						23,4
Sare		2								2,000						
Piper		1														
TOTAL			60,0	0,0	0,0	0,0	22,6	0,338	6,1	2,5						443,4
			Kcal													
			135,8	53,8	5,8	14,2	101,0									
			46,73%	18,51%	10,78%	26,39%	34,75%									

PREPARAT	Aditivi	Cant. (g/ml)	PROTEINE	GLUCIDE	Zaharuri	Fibre	LIPIDE	Colesterol	Acizi grași saturați	Sare	So	K	Ca	Mg	Fe	Kcal
31 PUI LA TIGAIE CU SOS DE PORTOCAL																
Piept de pui		200	44,0	3,6	3,6	0,0	7,2	0,066	2,0	0,370						255,2
Portocală		100	1,0	16,0	12,8	3,4	0,3	0,000	0,0	0,000						70,7
Vin alb		15	0,0	0,4	0,1	0,0	0,0	0,000	0,0	0,002						1,7
Unt		10	0,3	0,0	0,0	0,0	8,1	0,022	5,1	0,003						74,2
Zahăr		10	0,0	10,0	10,0	0,0	0,0	0,000	0,0	0,000						40,0
Sare		5								5,000						
Piper		2														
TOTAL			45,3	30,0	26,5	3,4	15,6	0,088	7,1	5,4						441,8
			Kcal													
			135,8	53,8	5,8	14,2	101,0									
			46,73%	18,51%	10,78%	26,39%	34,75%									

PREPARAT	Aditivi	Cant. (g/ml)	PROTEINE	GLUCIDE	Zaharuri	Fibre	LIPIDE	Colesterol	Acizi grași saturați	Sare	So	K	Ca	Mg	Fe	Kcal
32	PIEPT DE PUI CU CIUPERCII SI SMANTANA															
	Piept de pui	200	44,0	3,6	3,6	0,0	7,2	0,066	2,0	0,370						255,2
	Grăsime vegetală	80	1,6	2,2	0,1	0,0	29,6	0,110	18,4	0,076						281,9
	Ciuperci	50	1,7	2,2	1,1	1,1	0,3	0,000	0,0	0,413						18,1
	Ulei	5	0,0	0,0	0,0	0,0	4,3	0,000	0,7	0,000						39,0
	Sare	4								4,000						
	Piper	2														
	TOTAL		47,3	8,0	4,8	1,1	41,4	0,176	21,1	4,9						594,2
	Kcal		135,8	53,8	5,8	14,2	101,0									
			46,73%	18,51%	10,78%	26,39%	34,75%									

PREPARAT	Aditivi	Cant. (g/ml)	PROTEINE	GLUCIDE	Zaharuri	Fibre	LIPIDE	Colesterol	Acizi grași saturați	Sare	So	K	Ca	Mg	Fe	Kcal
33	PIEPT DE PUI CU SOS DE VISINE															
	Piept de pui	220	48,4	4,0	4,0	0,0	7,9	0,073	2,2	0,407						280,7
	Grăsime vegetală	80	1,6	2,2	0,1	0,0	29,6	0,110	18,4	0,076						281,9
	Vișine	80	0,8	9,8	6,8	1,3	0,2	0,000	0,0	0,000						44,4
	Vin alb	15	0,0	0,4	0,1	0,0	0,0	0,000	0,0	0,002						1,7
	Unt	10	0,3	0,0	0,0	0,0	8,1	0,022	5,1	0,003						74,2
	Zahăr	10	0,0	10,0	10,0	0,0	0,0	0,000	0,0	0,000						40,0
	Sare	3								3,000						
	Piper	1														
	TOTAL		51,2	26,4	21,0	1,3	45,9	0,204	25,7	3,5						722,9
	Kcal		135,8	53,8	5,8	14,2	101,0									
			46,73%	18,51%	10,78%	26,39%	34,75%									

PREPARAT	Aditivi	Cant. (g/ml)	PROTEINE	GLUCIDE	Zaharuri	Fibre	LIPIDE	Colesterol	Acizi grași saturați	Sare	So	K	Ca	Mg	Fe	Kcal
34 COASTE DE PORC BBQ																
Coaste de porc		400	84,0	0,0	0,0	0,0	124,0	0,420	36,8	0,910						1452,0
Sos de roșii		200	1,7	8,4	5,2	2,3	0,6	0,000	0,1	2,370						45,8
Bacon		50	10,5	0,8	0,0	0,0	3,0	0,027	0,9	1,504						72,0
Ceapă		50	0,6	4,5	2,1	0,9	0,0	0,000	0,0	0,000						20,2
Sare		5								5,000						
Piper		2														
TOTAL			96,8	13,7	7,3	3,2	127,6	0,447	37,8	9,8						1590,0
			Kcal													
	Kcal		135,8	53,8	5,8	14,2	101,0									
			46,73%	18,51%	<i>10,78%</i>	<i>26,39%</i>	34,75%									

PREPARAT	Aditivi	Cant. (g/ml)	PROTEINE	GLUCIDE	Zaharuri	Fibre	LIPIDE	Colesterol	Acizi grași saturați	Sare	So	K	Ca	Mg	Fe	Kcal
35 CEAFA LA GRATAR																
Ceafă de porc		330	85,8	0,0	0,0	0,0	55,4	0,317	19,8	0,578						842,2
Ulei		3	0,0	0,0	0,0	0,0	2,6	0,000	0,4	0,000						23,4
Sare		2								2,000						
Piper		2														
Oțet balsamic		1	0,0	0,4	0,4	0,0	0,0	0,000	0,0	0,000						1,6
TOTAL			85,8	0,4	0,4	0,0	58,0	0,317	20,2	2,6						867,2
			Kcal													
	Kcal		135,8	53,8	5,8	14,2	101,0									
			46,73%	18,51%	<i>10,78%</i>	<i>26,39%</i>	34,75%									

PREPARAT	Aditivi	Cant. (g/ml)	PROTEINE	GLUCIDE	Zaharuri	Fibre	LIPIDE	Colesterol	Acizi grași saturați	Sare	So	K	Ca	Mg	Fe	Kcal
36 COTLET PANE / SNITEL																
Cotlet de porc		200	52,0	0,0	0,0	0,0	24,0	0,160	6,8	0,370						424,0
Pesmet		40	5,2	28,8	2,4	1,8	2,0	0,000	0,5	0,732						154,0
Ou întreg		30	3,9	0,2	0,2	0,0	3,3	0,127	1,0	0,093						46,3
Ulei		30	0,0	0,0	0,0	0,0	26,0	0,000	3,9	0,000						234,1
Făină albă		10	1,0	7,6	0,0	0,3	0,1	0,000	0,0	0,001						35,3
Piper		3														
Sare		2								2,000						
TOTAL			62,1	36,6	2,7	2,1	55,4	0,287	12,2	3,2						893,7
			Kcal													
	Kcal		135,8	53,8	5,8	14,2	101,0									
			46,73%	18,51%	10,78%	26,39%	34,75%									

PREPARAT	Aditivi	Cant. (g/ml)	PROTEINE	GLUCIDE	Zaharuri	Fibre	LIPIDE	Colesterol	Acizi grași saturați	Sare	So	K	Ca	Mg	Fe	Kcal
37 GORDON BLEU																
Cotlet de porc		135	35,1	0,0	0,0	0,0	16,2	0,108	4,6	0,250						286,2
Mozzarella		50	11,1	1,2	0,8	0,0	11,1	0,027	7,0	0,608						148,7
Șuncă		50	9,5	0,0	0,0	0,0	7,0	0,031	3,0	1,018						101,0
Salam		40	8,8	1,0	0,4	0,0	10,4	0,036	3,6	1,740						132,6
Ulei		30	0,0	0,0	0,0	0,0	26,0	0,000	3,9	0,000						234,1
Făină albă		15	1,5	11,4	0,0	0,4	0,2	0,000	0,0	0,001						53,0
Ketchup		10	0,1	2,6	2,2	0,0	0,0	0,000	0,0	0,226						11,1
Muștar		10	0,4	0,6	0,1	0,4	0,3	0,000	0,0	0,000						6,8
Piper		3														
Sare		1,5								1,500						
TOTAL			66,5	16,7	3,5	0,8	71,2	0,202	22,1	5,3						973,4
			Kcal													
	Kcal		135,8	53,8	5,8	14,2	101,0									
			46,73%	18,51%	10,78%	26,39%	34,75%									

PREPARAT	Aditivi	Cant. (g/ml)	PROTEINE	GLUCIDE	Zaharuri	Fibre	LIPIDE	Colesterol	Acizi grași saturați	Sare	So	K	Ca	Mg	Fe	Kcal
38 SOMON FILE CU UNT SI LAMAIE																
Somon		250	61,3	0,0	0,0	0,0	20,3	0,138	0,0	0,000						427,9
Lămâie		50	0,6	4,5	1,3	1,4	0,2	0,000	0,0	0,001						21,6
Ulei		30	0,0	0,0	0,0	0,0	26,0	0,000	3,9	0,000						234,1
Unt		30	1,0	0,0	0,0	0,0	24,3	0,065	15,3	0,008						222,7
Sare		5								5,000						
Piper		1														
TOTAL			62,8	4,5	1,3	1,4	70,8	0,202	19,2	5,0						906,2
			Kcal													
	Kcal		135,8	53,8	5,8	14,2	101,0									
			46,73%	18,51%	10,78%	26,39%	34,75%									

PREPARAT	Aditivi	Cant. (g/ml)	PROTEINE	GLUCIDE	Zaharuri	Fibre	LIPIDE	Colesterol	Acizi grași saturați	Sare	So	K	Ca	Mg	Fe	Kcal
39 PASTRAV LA GRATAR																
Păstrăv		120	32,4	0,0	0,0	0,0	10,2	0,089	1,8	0,201						221,4
Ulei		50	0,0	0,0	0,0	0,0	43,4	0,000	6,5	0,000						390,2
Sare		3								3,000						
Piper		1														
TOTAL			32,4	0,0	0,0	0,0	53,6	0,089	8,3	3,2						611,6
			Kcal													
	Kcal		135,8	53,8	5,8	14,2	101,0									
			46,73%	18,51%	10,78%	26,39%	34,75%									

PREPARAT	Aditivi	Cant. (g/ml)	PROTEINE	GLUCIDE	Zaharuri	Fibre	LIPIDE	Colesterol	Acizi grași saturați	Sare	So	K	Ca	Mg	Fe	Kcal	
40 SALATA DE PUI CU PIERSICI																	
Piept de pui		200	44,0	3,6	3,6	0,0	7,2	0,066	2,0	0,370						255,2	
Piersică		50	0,5	5,0	4,1	0,8	0,0	0,000	0,0	0,000						21,8	
Porumb		30	1,0	5,7	1,0	0,8	0,4	0,000	0,1	0,011						29,9	
Semințe		30	9,6	4,5	0,6	2,4	13,5	0,000	0,0	0,000						177,9	
Ardei		25	0,2	1,1	0,5	0,5	0,1	0,000	0,0	0,002						5,7	
Brânză telemea		25	4,8	0,3	0,3	0,0	7,5	0,020	5,3	0,322						87,5	
Salată verde		20	0,2	0,5	0,2	0,2	0,0	0,000	0,0	0,155						2,9	
Ceapă		10	0,1	0,9	0,4	0,2	0,0	0,000	0,0	0,000						4,0	
Salată rucola		10	0,2	0,2	0,1	0,1	0,0	0,000	0,0	0,008						1,8	
Sare		2								2,000							
Piper		1															
TOTAL			60,5	21,7	10,8	4,9	28,7	0,086	7,3	2,9						586,7	
			Kcal														
	Kcal		135,8	53,8	5,8	14,2	101,0										
			46,73%	18,51%	10,78%	26,39%	34,75%										

PREPARAT	Aditivi	Cant. (g/ml)	PROTEINE	GLUCIDE	Zaharuri	Fibre	LIPIDE	Colesterol	Acizi grași saturați	Sare	So	K	Ca	Mg	Fe	Kcal	
41 SALATA DE PUI CU PIERSICI																	
Piept de pui		200	44,0	3,6	3,6	0,0	7,2	0,066	2,0	0,370						255,2	
Piersică		50	0,5	5,0	4,1	0,8	0,0	0,000	0,0	0,000						21,8	
Porumb		30	1,0	5,7	1,0	0,8	0,4	0,000	0,1	0,011						29,9	
Salată verde		20	0,2	0,5	0,2	0,2	0,0	0,000	0,0	0,155						2,9	
Ceapă		10	0,1	0,9	0,4	0,2	0,0	0,000	0,0	0,000						4,0	
Salată rucola		10	0,2	0,2	0,1	0,1	0,0	0,000	0,0	0,008						1,8	
Sare		2								2,000							
Piper		1															
TOTAL			46,0	15,9	9,4	2,1	7,6	0,066	2,1	2,5						315,6	
			Kcal														
	Kcal		135,8	53,8	5,8	14,2	101,0										
			46,73%	18,51%	10,78%	26,39%	34,75%										

PREPARAT	Aditivi	Cant. (g/ml)	PROTEINE	GLUCIDE	Zaharuri	Fibre	LIPIDE	Colesterol	Acizi grași saturați	Sare	So	K	Ca	Mg	Fe	Kcal
42 SALATA CAESAR CU PUI																
Piept de pui		200	44,0	3,6	3,6	0,0	7,2	0,066	2,0	0,370						255,2
Piersică		50	0,5	5,0	4,1	0,8	0,0	0,000	0,0	0,000						21,8
Porumb		30	1,0	5,7	1,0	0,8	0,4	0,000	0,1	0,011						29,9
Salată verde		20	0,2	0,5	0,2	0,2	0,0	0,000	0,0	0,155						2,9
Ceapă		10	0,1	0,9	0,4	0,2	0,0	0,000	0,0	0,000						4,0
Salată rucola		10	0,2	0,2	0,1	0,1	0,0	0,000	0,0	0,008						1,8
Sare		2								2,000						
Piper		1														
TOTAL			46,0	15,9	9,4	2,1	7,6	0,066	2,1	2,5						315,6
			Kcal													
	Kcal		135,8	53,8	5,8	14,2	101,0									
			46,73%	18,51%	10,78%	26,39%	34,75%									

PREPARAT	Aditivi	Cant. (g/ml)	PROTEINE	GLUCIDE	Zaharuri	Fibre	LIPIDE	Colesterol	Acizi grași saturați	Sare	So	K	Ca	Mg	Fe	Kcal
43 SALATA CU TON																
Salată verde		100	1,2	2,4	1,2	1,2	0,0	0,000	0,0	0,775						14,4
Roșie		100	1,6	4,9	3,3	1,6	0,0	0,000	0,0	0,013						26,0
Măsline		50	0,4	3,0	0,0	1,6	5,5	0,000	0,7	0,925						63,1
Ou întreg		50	6,5	0,4	0,4	0,0	5,5	0,212	1,7	0,155						77,1
Ton		50	12,5	0,0	0,0	0,0	0,7	0,027	0,2	0,059						55,9
Ceapă		30	0,3	2,7	1,3	0,5	0,0	0,000	0,0	0,000						12,1
Ulei de măsline		30	0,0	0,0	0,0	0,0	26,0	0,000	4,2	0,002						234,1
Sare		2								2,000						
Piper		1														
TOTAL			22,5	13,4	6,2	4,9	37,7	0,239	6,8	3,9						482,7
			Kcal													
	Kcal		135,8	53,8	5,8	14,2	101,0									
			46,73%	18,51%	10,78%	26,39%	34,75%									

PREPARAT	Aditivi	Cant. (g/ml)	PROTEINE	GLUCIDE	Zaharuri	Fibre	LIPIDE	Colesterol	Acizi grași saturați	Sare	So	K	Ca	Mg	Fe	Kcal
44 SALATA GRECEASCA																
Salată verde		120	1,4	2,9	1,4	1,4	0,0	0,000	0,0	0,930						17,3
Roșie		60	1,0	2,9	2,0	1,0	0,0	0,000	0,0	0,008						15,6
Brânză telemea		40	7,6	0,4	0,4	0,0	12,0	0,032	8,4	0,515						140,0
Castravete		30	0,2	0,6	0,4	0,2	0,0	0,000	0,0	0,000						3,7
Ardei		20	0,2	0,8	0,4	0,4	0,1	0,000	0,0	0,002						4,5
Ceapă		20	0,2	1,8	0,8	0,3	0,0	0,000	0,0	0,000						8,1
Măslină		15	0,1	0,9	0,0	0,5	1,7	0,000	0,2	0,278						18,9
Ulei de măsline		5	0,0	0,0	0,0	0,0	4,3	0,000	0,7	0,000						39,0
Sare		2								2,000						
Piper		1														
TOTAL			10,7	10,4	5,5	3,8	18,1	0,032	9,3	3,7						247,2
			Kcal													
	Kcal		135,8	53,8	5,8	14,2	101,0									
			46,73%	18,51%	10,78%	26,39%	34,75%									

PREPARAT	Aditivi	Cant. (g/ml)	PROTEINE	GLUCIDE	Zaharuri	Fibre	LIPIDE	Colesterol	Acizi grași saturați	Sare	So	K	Ca	Mg	Fe	Kcal
45 CARTOFI PRAJITI																
Cartofi albi		140	2,5	28,0	1,4	0,6	0,1	0,000	0,0	0,000						123,3
Ulei de palmier		25	0,0	0,0	0,0	0,0	25,0	0,000	12,3	0,000						225,0
Condiment legume		3														
Sare		2								2,000						
TOTAL			2,5	28,0	1,4	0,6	25,1	0,000	12,3	2,0						348,3
			Kcal													
	Kcal		135,8	53,8	5,8	14,2	101,0									
			46,73%	18,51%	10,78%	26,39%	34,75%									

PREPARAT	Aditivi	Cant. (g/ml)	PROTEINE	GLUCIDE	Zaharuri	Fibre	LIPIDE	Colesterol	Acizi grași saturați	Sare	So	K	Ca	Mg	Fe	Kcal
46 CARTOFI NATUR																
Cartofi albi		250	4,5	50,0	2,5	1,0	0,3	0,000	0,0	0,000						220,3
Unt		10	0,3	0,0	0,0	0,0	8,1	0,022	5,1	0,003						74,2
Pătrunjel		5														
Sare		2								2,000						
Vegeta		1								1,000						
TOTAL			4,8	50,0	2,5	1,0	8,4	0,022	5,1	3,0						294,5
			Kcal													
			135,8	53,8	5,8	14,2	101,0									
			46,73%	18,51%	10,78%	26,39%	34,75%									

PREPARAT	Aditivi	Cant. (g/ml)	PROTEINE	GLUCIDE	Zaharuri	Fibre	LIPIDE	Colesterol	Acizi grași saturați	Sare	So	K	Ca	Mg	Fe	Kcal
47 CARTOFI NATUR																
Cartofi albi		225	4,1	45,0	2,3	0,9	0,2	0,000	0,0	0,000						198,2
Unt		7,5	0,2	0,0	0,0	0,0	6,1	0,016	3,8	0,002						55,7
Lapte (3,5%)		30	1,1	1,1	1,0	0,0	1,1	0,003	0,0	0,000						18,0
Sare		3								2,000						
TOTAL			5,3	46,1	3,3	0,9	7,4	0,019	3,8	2,0						271,9
			Kcal													
			135,8	53,8	5,8	14,2	101,0									
			46,73%	18,51%	10,78%	26,39%	34,75%									

PREPARAT	Aditivi	Cant. (g/ml)	PROTEINE	GLUCIDE	Zaharuri	Fibre	LIPIDE	Colesterol	Acizi grași saturați	Sare	So	K	Ca	Mg	Fe	Kcal
48 CARTOFI AURII																
Cartofi albi		225	4,1	45,0	2,3	0,9	0,2	0,000	0,0	0,000						198,2
TOTAL			4,1	45,0	2,3	0,9	0,2	0,000	0,0	0,0						198,2
			Kcal													
			135,8	53,8	5,8	14,2	101,0									
			46,73%	18,51%	10,78%	26,39%	34,75%									

PREPARAT	Aditivi	Cant. (g/ml)	PROTEINE	GLUCIDE	Zaharuri	Fibre	LIPIDE	Colesterol	Acizi grași saturați	Sare	So	K	Ca	Mg	Fe	Kcal
49 CARTOFI TARANESTI																
Cartofi albi		225	4,1	45,0	2,3	0,9	0,2	0,000	0,0	0,000						198,2
Ceapă		35	0,4	3,2	1,5	0,6	0,0	0,000	0,0	0,000						14,1
Ulei		15	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	0,000	2,0	0,000						117,0
Ardei		10	0,1	0,4	0,2	0,2	0,0	0,000	0,0	0,001						2,3
Pătrunjel		5														
Piper		2														
Sare		2								2,000						
Vegeta		2								2,000						
Boia		1														
TOTAL			4,5	48,6	3,9	1,7	13,3	0,000	2,0	4,0						331,7
			Kcal													
			135,8	53,8	5,8	14,2	101,0									
			46,73%	18,51%	10,78%	26,39%	34,75%									

PREPARAT	Aditivi	Cant. (g/ml)	PROTEINE	GLUCIDE	Zaharuri	Fibre	LIPIDE	Colesterol	Acizi grași saturați	Sare	So	K	Ca	Mg	Fe	Kcal	
50	CARTOFI LA CUPTOR CU ROZMARIN																
	Cartofi albi	250	4,5	50,0	2,5	1,0	0,3	0,000	0,0	0,000						220,3	
	Ulei	15															
	Piper	2															
	Sare	2								2,000							
	Vegeta	2								2,000							
	Rozmarin	1															
	Boia	1															
	TOTAL		4,5	50,0	2,5	1,0	0,3	0,000	0,0	4,0						220,3	
			Kcal														
	Kcal		135,8	53,8	5,8	14,2	101,0										
			46,73%	18,51%	10,78%	26,39%	34,75%										

PREPARAT	Aditivi	Cant. (g/ml)	PROTEINE	GLUCIDE	Zaharuri	Fibre	LIPIDE	Colesterol	Acizi grași saturați	Sare	So	K	Ca	Mg	Fe	Kcal	
51	OREZ CU LEGUME																
	Legume amestec	80	2,3	10,4	2,5	3,5	0,2	0,000	0,0	0,542						52,3	
	Orez	65	1,8	20,5	0,0	0,0	0,0	0,000	0,0	0,002						89,2	
	Unt	10	0,3	0,0	0,0	0,0	8,1	0,022	5,1	0,003						74,2	
	Sare	2								2,000							
	Piper	1															
	TOTAL		4,5	30,9	2,5	3,5	8,3	0,022	5,1	2,5						215,7	
			Kcal														
	Kcal		135,8	53,8	5,8	14,2	101,0										
			46,73%	18,51%	10,78%	26,39%	34,75%										

PREPARAT	Aditivi	Cant. (g/ml)	PROTEINE	GLUCIDE	Zaharuri	Fibre	LIPIDE	Coolesterol	Acizi grași saturați	Sare	So	K	Ca	Mg	Fe	Kcal
52 OREZ CU CIUPERCI																
Ciuperci		70	2,3	3,1	1,5	1,5	0,4	0,000	0,0	0,578						25,3
Orez		65	1,8	20,5	0,0	0,0	0,0	0,000	0,0	0,002						89,2
Unt		10	0,3	0,0	0,0	0,0	8,1	0,022	5,1	0,003						74,2
Pătrunjel		3														
Sare		2								2,000						
Piper		1														
TOTAL			4,5	23,6	1,5	1,5	8,5	0,022	5,1	2,6						188,7
			Kcal													
	Kcal		135,8	53,8	5,8	14,2	101,0									
			46,73%	18,51%	10,78%	26,39%	34,75%									

PREPARAT	Aditivi	Cant. (g/ml)	PROTEINE	GLUCIDE	Zaharuri	Fibre	LIPIDE	Coolesterol	Acizi grași saturați	Sare	So	K	Ca	Mg	Fe	Kcal
53 SOTE DE CIUPERCI																
Ciuperci		220	7,3	9,7	4,8	4,8	1,3	0,000	0,0	1,815						79,6
Unt		10	0,3	0,0	0,0	0,0	8,1	0,022	5,1	0,003						74,2
Sare		2								2,000						
Piper		1														
TOTAL			7,6	9,7	4,8	4,8	9,4	0,022	5,1	3,8						153,9
			Kcal													
	Kcal		135,8	53,8	5,8	14,2	101,0									
			46,73%	18,51%	10,78%	26,39%	34,75%									

PREPARAT	Aditivi	Cant. (g/ml)	PROTEINE	GLUCIDE	Zaharuri	Fibre	LIPIDE	Colesterol	Acizi grași saturați	Sare	So	K	Ca	Mg	Fe	Kcal
54 LEGUME LA GRATAR																
Ciuperci		150	5,0	6,6	3,3	3,3	0,9	0,000	0,0	1,238						54,3
Roșie		50	0,8	2,5	1,7	0,8	0,0	0,000	0,0	0,006						13,0
Vinete		50	0,4	4,4	1,6	1,3	0,1	0,000	0,0	0,001						19,9
Ardei		40	0,3	1,7	0,9	0,7	0,1	0,000	0,0	0,003						9,1
Ceapă		40	0,4	3,6	1,7	0,7	0,0	0,000	0,0	0,000						16,2
Dovlecel		40	0,5	1,2	1,0	0,4	0,1	0,000	0,0	0,010						8,0
Ulei de măsline		10	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	0,000	1,4	0,001						78,0
Unt		5	0,2	0,0	0,0	0,0	4,1	0,011	2,6	0,001						37,1
Oțet balsamic		3	0,0	1,2	1,2	0,0	0,0	0,000	0,0	0,000						4,8
Vegeta		3								3,000						
TOTAL			7,5	21,1	11,3	7,2	14,0	0,011	4,0	4,3						240,3
			Kcal													
	Kcal		135,8	53,8	5,8	14,2	101,0									
			46,73%	18,51%	10,78%	26,39%	34,75%									

PREPARAT	Aditivi	Cant. (g/ml)	PROTEINE	GLUCIDE	Zaharuri	Fibre	LIPIDE	Colesterol	Acizi grași saturați	Sare	So	K	Ca	Mg	Fe	Kcal
55 LEGUME SOTE																
Legume amestec		250	7,3	32,5	7,8	11,0	0,5	0,000	0,0	1,694						163,5
Ulei		50	0,0	0,0	0,0	0,0	43,4	0,000	6,5	0,000						390,2
Sare		2								2,000						
Piper		1														
TOTAL			7,3	32,5	7,8	11,0	43,9	0,000	6,5	3,7						553,7
			Kcal													
	Kcal		135,8	53,8	5,8	14,2	101,0									
			46,73%	18,51%	10,78%	26,39%	34,75%									

PREPARAT	Aditivi	Cant. (g/ml)	PROTEINE	GLUCIDE	Zaharuri	Fibre	LIPIDE	Colesterol	Acizi grași saturati	Sare	So	K	Ca	Mg	Fe	Kcal
56 FASOLE VERDE SOTE																
Fasole verde		250	2,1	8,3	4,0	4,3	0,0	0,000	0,0	0,000						41,3
Ulei		50	0,0	0,0	0,0	0,0	43,4	0,000	6,5	0,000						390,2
Sare		2								2,000						
Piper		1														
TOTAL			2,1	8,3	4,0	4,3	43,4	0,000	6,5	2,0						431,5
			Kcal													
	Kcal		135,8	53,8	5,8	14,2	101,0									
			46,73%	18,51%	10,78%	26,39%	34,75%									

PREPARAT	Aditivi	Cant. (g/ml)	PROTEINE	GLUCIDE	Zaharuri	Fibre	LIPIDE	Colesterol	Acizi grași saturati	Sare	So	K	Ca	Mg	Fe	Kcal
57 SALATA ASORTATA DE SEZON																
Salată verde		50	0,6	1,2	0,6	0,6	0,0	0,000	0,0	0,388						7,2
Roșie		30	0,5	1,5	1,0	0,5	0,0	0,000	0,0	0,004						7,8
Ardei		20	0,2	0,8	0,4	0,4	0,1	0,000	0,0	0,002						4,5
Castravete		20	0,1	0,4	0,3	0,1	0,0	0,000	0,0	0,000						2,5
Ceapă		20	0,2	1,8	0,8	0,3	0,0	0,000	0,0	0,000						8,1
Măslina		15	0,1	0,9	0,0	0,5	1,7	0,000	0,2	0,278						18,9
Ulei		4	0,0	0,0	0,0	0,0	3,5	0,000	0,5	0,000						31,2
Sare		2								2,000						
Piper		1														
TOTAL			1,7	6,6	3,1	2,4	5,2	0,000	0,8	2,7						80,3
			Kcal													
	Kcal		135,8	53,8	5,8	14,2	101,0									
			46,73%	18,51%	10,78%	26,39%	34,75%									

PREPARAT	Aditivi	Cant. (g/ml)	PROTEINE	GLUCIDE	Zaharuri	Fibre	LIPIDE	Colesterol	Acizi grași saturați	Sare	So	K	Ca	Mg	Fe	Kcal
58 SALATA DE CASTRAVETI VERZI																
Castravete		200	1,2	4,3	2,8	1,4	0,3	0,000	0,0	0,000						24,9
Oțet		10	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,000	0,0	0,000						0,0
Ulei de măsline		4	0,0	0,0	0,0	0,0	3,5	0,000	0,6	0,000						31,2
Mărar		3														
Sare		2								2,000						
Piper		1														
TOTAL			1,2	4,3	2,8	1,4	3,8	0,000	0,6	2,0						56,1
			Kcal													
	Kcal		135,8	53,8	5,8	14,2	101,0									
			46,73%	18,51%	10,78%	26,39%	34,75%									

PREPARAT	Aditivi	Cant. (g/ml)	PROTEINE	GLUCIDE	Zaharuri	Fibre	LIPIDE	Colesterol	Acizi grași saturați	Sare	So	K	Ca	Mg	Fe	Kcal
59 SALATA DE VARZA																
Varză		200	2,6	12,0	6,4	5,0	0,2	0,000	0,0	0,090						60,2
Oțet		10	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,000	0,0	0,000						0,0
Ulei		5	0,0	0,0	0,0	0,0	4,3	0,000	0,7	0,000						39,0
Mărar		3														
Sare		3								3,000						
Piper		1														
Zahăr		1	0,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,000	0,0	0,000						4,0
TOTAL			2,6	13,0	7,4	5,0	4,5	0,000	0,7	3,1						103,2
			Kcal													
	Kcal		135,8	53,8	5,8	14,2	101,0									
			46,73%	18,51%	10,78%	26,39%	34,75%									

PREPARAT	Aditivi	Cant. (g/ml)	PROTEINE	GLUCIDE	Zaharuri	Fibre	LIPIDE	Colesterol	Acizi grași saturați	Sare	So	K	Ca	Mg	Fe	Kcal
60 SALATA DE ROSII CU TELEMEA																
Roșie		200	3,2	9,8	6,6	3,2	0,0	0,000	0,0	0,025						52,0
Brânză telemea		40	7,6	0,4	0,4	0,0	12,0	0,032	8,4	0,515						140,0
Ulei		5	0,0	0,0	0,0	0,0	4,3	0,000	0,7	0,000						39,0
Sare		3								3,000						
Piper		1														
TOTAL			10,8	10,2	7,0	3,2	16,3	0,032	9,1	3,5						231,0
			Kcal													
	Kcal		135,8	53,8	5,8	14,2	101,0									
			46,73%	18,51%	<i>10,78%</i>	<i>26,39%</i>	34,75%									

PREPARAT	Aditivi	Cant. (g/ml)	PROTEINE	GLUCIDE	Zaharuri	Fibre	LIPIDE	Colesterol	Acizi grași saturați	Sare	So	K	Ca	Mg	Fe	Kcal
61 SALATA DE MURATURI ASORTATA																
Castravți murați		70	0,2	1,6	0,7	0,8	0,1	0,000	0,0	2,240						8,5
Gogoșari		70	0,6	6,4	4,8	1,1	0,1	0,000	0,0	2,555						29,0
TOTAL			0,8	8,0	5,5	1,9	0,3	0,000	0,0	4,8						37,5
			Kcal													
	Kcal		135,8	53,8	5,8	14,2	101,0									
			46,73%	18,51%	<i>10,78%</i>	<i>26,39%</i>	34,75%									

PREPARAT	Aditivi	Cant. (g/ml)	PROTEINE	GLUCIDE	Zaharuri	Fibre	LIPIDE	Colesterol	Acizi grași saturați	Sare	So	K	Ca	Mg	Fe	Kcal
62 SALATA DE SFECLA ROSIE SI HREAN																
Sfeclă roșie		180	2,2	16,9	11,3	3,8	0,0	0,000	0,0	0,000						76,3
Hrean		20	0,2	2,2	1,6	0,7	0,1	0,000	0,0	0,223						11,0
TOTAL			2,4	19,1	12,9	4,4	0,1	0,000	0,0	0,2						87,3
			Kcal													
			135,8	53,8	5,8	14,2	101,0									
			46,73%	18,51%	10,78%	26,39%	34,75%									

PREPARAT	Aditivi	Cant. (g/ml)	PROTEINE	GLUCIDE	Zaharuri	Fibre	LIPIDE	Colesterol	Acizi grași saturați	Sare	So	K	Ca	Mg	Fe	Kcal
63 MUJDEI DE USTUROI																
Usturoi		60	3,8	19,6	0,6	1,2	0,4	0,000	0,0	0,000						97,4
Sare		2								2,000						
Rasol		10														
Ulei		10	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	0,000	1,3	0,000						78,0
TOTAL			3,8	19,6	0,6	1,2	9,1	0,000	1,3	2,0						175,4
			Kcal													
			135,8	53,8	5,8	14,2	101,0									
			46,73%	18,51%	10,78%	26,39%	34,75%									

64	PREPARAT	Aditivi	Cant. (g/ml)	PROTEINE	GLUCIDE	Zaharuri	Fibre	LIPIDE	Colesterol	Acizi grași saturați	Sare	So	K	Ca	Mg	Fe	Kcal
	MUJDEI DE USTUROI CU SMANTANA																
	Smântână		40	1,1	1,5	0,0	0,0	7,6	0,026	4,8	0,040						78,6
	Usturoi		30	1,9	9,8	0,3	0,6	0,2	0,000	0,0	0,000						48,7
	Ulei		10	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	0,000	1,3	0,000						78,0
	Sare		2								2,000						
	Piper		1														
	TOTAL			3,0	11,3	0,3	0,6	16,5	0,026	6,1	2,0						205,4
				Kcal													
				135,8	53,8	5,8	14,2	101,0									
				46,73%	18,51%	<i>10,78%</i>	<i>26,39%</i>	34,75%									

65	PREPARAT	Aditivi	Cant. (g/ml)	PROTEINE	GLUCIDE	Zaharuri	Fibre	LIPIDE	Colesterol	Acizi grași saturați	Sare	So	K	Ca	Mg	Fe	Kcal
	PASTĂ DE USTUROI																
	Smântână		40	1,1	1,5	0,0	0,0	7,6	0,026	4,8	0,040						78,6
	Usturoi		30	1,9	9,8	0,3	0,6	0,2	0,000	0,0	0,000						48,7
	Ulei		10	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	0,000	1,3	0,000						78,0
	Sare		2								2,000						
	Piper		1														
	TOTAL			3,0	11,3	0,3	0,6	16,5	0,026	6,1	2,0						205,4
				Kcal													
				135,8	53,8	5,8	14,2	101,0									
				46,73%	18,51%	<i>10,78%</i>	<i>26,39%</i>	34,75%									

PREPARAT	Aditivi	Cant. (g/ml)	PROTEINE	GLUCIDE	Zaharuri	Fibre	LIPIDE	Colesterol	Acizi grași saturați	Sare	So	K	Ca	Mg	Fe	Kcal
66 SOS BBQ																
Pastă de ardei		25	0,5	10,9	7,4	0,2	0,2	0,000	0,0	1,734						47,1
Ardei iute		5	0,1	0,5	0,3	0,1	0,0	0,000	0,0	0,000						2,4
Piper		5														
Sare		2								1,000						
TOTAL			0,6	11,3	7,6	0,2	0,2	0,000	0,0	2,7						49,5
			Kcal													
			135,8	53,8	5,8	14,2	101,0									
			46,73%	18,51%	10,78%	26,39%	34,75%									

PREPARAT	Aditivi	Cant. (g/ml)	PROTEINE	GLUCIDE	Zaharuri	Fibre	LIPIDE	Colesterol	Acizi grași saturați	Sare	So	K	Ca	Mg	Fe	Kcal
67 SMANTANA GR																
Smântână		50	1,4	1,9	0,1	0,0	9,5	0,033	6,0	0,050						98,3
TOTAL			1,4	1,9	0,1	0,0	9,5	0,033	6,0	0,1						98,3
			Kcal													
			135,8	53,8	5,8	14,2	101,0									
			46,73%	18,51%	10,78%	26,39%	34,75%									

PREPARAT	Aditivi	Cant. (g/ml)	PROTEINE	GLUCIDE	Zaharuri	Fibre	LIPIDE	Colesterol	Acizi grași saturați	Sare	So	K	Ca	Mg	Fe	Kcal
68 ARDEI IUTE																
Ardei iute		20	0,4	1,8	1,1	0,3	0,1	0,000	0,0	0,000						9,6
TOTAL			0,4	1,8	1,1	0,3	0,1	0,000	0,0	0,0						9,6
	Kcal		135,8	53,8	5,8	14,2	101,0									
			46,73%	18,51%	10,78%	26,39%	34,75%									

PREPARAT	Aditivi	Cant. (g/ml)	PROTEINE	GLUCIDE	Zaharuri	Fibre	LIPIDE	Colesterol	Acizi grași saturați	Sare	So	K	Ca	Mg	Fe	Kcal
69 INGHEȚATA ASORTATA																
Cremă vegetală		50	1,0	1,4	0,1	0,0	18,5	0,069	11,5	0,048						176,1
Grăsime vegetală		25	0,5	0,7	0,0	0,0	9,3	0,034	5,8	0,024						88,1
Ou întreg		25	3,3	0,2	0,2	0,0	2,8	0,106	0,8	0,078						38,6
Topping		20	0,0	13,3	5,2	0,1	0,0	0,000	0,0	0,013						53,4
Zahăr		15	0,0	15,0	15,0	0,0	0,0	0,000	0,0	0,000						60,0
Cacao		10	2,0	5,4	0,2	3,3	1,4	0,000	0,8	0,005						41,9
Zahăr vanilat		2,5														
Esență		1,9														
TOTAL			6,8	36,0	20,6	3,4	31,9	0,209	18,9	0,2						458,0
	Kcal		135,8	53,8	5,8	14,2	101,0									
			46,73%	18,51%	10,78%	26,39%	34,75%									

PREPARAT	Aditivi	Cant. (g/ml)	PROTEINE	GLUCIDE	Zaharuri	Fibre	LIPIDE	Colesterol	Acizi grași saturați	Sare	So	K	Ca	Mg	Fe	Kcal
PAPANASI CU DULCEATA SI SOS VANILIE																
	Branza de vaci (5%)	100	12,0	3,7	2,7	0,0	5,0	0,018	0,0	0,000						107,8
	Ulei de palmier	100	0,0	0,0	0,0	0,0	100,0	0,000	49,3	0,000						900,0
	Gem de fructe	50	0,0	19,5	19,5	0,0	0,0	0,000	0,0	0,040						78,0
	Ou întreg	50	6,5	0,4	0,4	0,0	5,5	0,212	1,7	0,155						77,1
	Smântână	50	1,4	1,9	0,1	0,0	9,5	0,033	6,0	0,050						98,3
	Gris	30	3,9	21,9	0,0	1,2	0,3	0,000	0,1	0,000						106,2
	Topping	25	0,0	16,6	6,5	0,2	0,0	0,000	0,0	0,016						66,7
	Zahăr	15	0,0	15,0	15,0	0,0	0,0	0,000	0,0	0,000						60,0
	Esență	2,5														
	Zahăr vanilat	2,5														
	Sare	1								1,000						
TOTAL			23,8	78,9	44,1	1,3	120,4	0,263	57,0	1,3						1494,1
Kcal			135,8	53,8	5,8	14,2	101,0									
			46,73%	18,51%	10,78%	26,39%	34,75%									

PREPARAT	Aditivi	Cant. (g/ml)	PROTEINE	GLUCIDE	Zaharuri	Fibre	LIPIDE	Colesterol	Acizi grași saturați	Sare	So	K	Ca	Mg	Fe	Kcal
CLATITE CU BRANZA DULCE SI STAFIDE																
	Lapte (3,5%)	130	4,6	4,7	4,4	0,0	4,6	0,012	0,0	0,000						77,9
	Smântână	125	3,4	4,6	0,1	0,0	23,8	0,083	15,0	0,125						245,8
	Branza de vaci (5%)	100	12,0	3,7	2,7	0,0	5,0	0,018	0,0	0,000						107,8
	Grăsime vegetală	100	2,1	2,8	0,1	0,0	37,0	0,137	23,0	0,095						352,4
	Ou întreg	60	7,8	0,5	0,5	0,0	6,6	0,254	2,0	0,186						92,5
	Ulei	30	0,0	0,0	0,0	0,0	26,0	0,000	3,9	0,000						234,1
	Stafide	30	0,3	24,0	21,0	1,8	0,8	0,000	0,0	0,000						104,5
	Zahăr	15	0,0	15,0	15,0	0,0	0,0	0,000	0,0	0,000						60,0
	Zahăr vanilat	2,5														
	Sare	1								1,000						
TOTAL			30,1	55,3	43,8	1,8	103,7	0,503	43,9	1,4						1274,9
Kcal			135,8	53,8	5,8	14,2	101,0									
			46,73%	18,51%	10,78%	26,39%	34,75%									

PREPARAT	Aditivi	Cant. (g/ml)	PROTEINE	GLUCIDE	Zaharuri	Fibre	LIPIDE	Colesterol	Acizi grași saturați	Sare	So	K	Ca	Mg	Fe	Kcal
72 CLATITE CU GEM DE CASA																
Gem de fructe		40	0,0	15,6	15,6	0,0	0,0	0,000	0,0	0,032						62,4
Ou întreg		25	3,3	0,2	0,2	0,0	2,8	0,106	0,8	0,078						38,6
Ulei		12,5	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	0,000	1,6	0,000						97,5
Topping		2	0,0	1,3	0,5	0,0	0,0	0,000	0,0	0,001						5,3
Zahăr		1	0,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,000	0,0	0,000						4,0
Zahăr vanilat		1														
Sare		1								1,000						
TOTAL			3,3	18,1	17,3	0,0	13,6	0,106	2,5	1,1						207,8
			Kcal													
	Kcal		135,8	53,8	5,8	14,2	101,0									
			46,73%	18,51%	<i>10,78%</i>	<i>26,39%</i>	34,75%									

PREPARAT	Aditivi	Cant. (g/ml)	PROTEINE	GLUCIDE	Zaharuri	Fibre	LIPIDE	Colesterol	Acizi grași saturați	Sare	So	K	Ca	Mg	Fe	Kcal
73 CLATITE CU FINETTI																
Finetti		40	2,2	24,9	21,9	2,2	11,9	0,000	2,2	0,041						215,1
Ou întreg		25	3,3	0,2	0,2	0,0	2,8	0,106	0,8	0,078						38,6
Ulei		12,5	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	0,000	1,6	0,000						97,5
Cremă vegetală		10	0,2	0,3	0,0	0,0	3,7	0,014	2,3	0,010						35,2
Topping		2	0,0	1,3	0,5	0,0	0,0	0,000	0,0	0,001						5,3
Zahăr		1	0,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,000	0,0	0,000						4,0
Zahăr vanilat		1														
Sare		1								1,000						
TOTAL			5,6	27,7	23,7	2,2	29,2	0,119	6,9	1,1						395,8
			Kcal													
	Kcal		135,8	53,8	5,8	14,2	101,0									
			46,73%	18,51%	<i>10,78%</i>	<i>26,39%</i>	34,75%									