

IMBRATISATE CU ROSII	Glucide	g	5.06	4.86	CU BUSUOC cu crutoane	Din care			
	Din care					*zaharuri	g	0.00	0.00
	*zaharuri	g	0.00	0.00		Proteine	g	2.02	16.13
	Proteine	g	1.29	6.46		Sare	g	0.35	23.61
CLATITE SATURATE CU PUI SI CIUPERCI GRATINATE	Valoare energetica	kJ/ kcal	2150 / 512.65	267.86/64.082	CIOCOLATA LA CLATITA	Valoare energetica	kJ/ kcal	1386.46/331.69	99.02/23.69
	Grăsimi	g	40.46	144.50		Grăsimi	g	9.56	19.50
	Din care					Din care			
	* saturate	g	3.28	41.00		* saturate	g	1.56	11.14
	Glucide	g	10.15	9.76		Glucide	g	46.72	25.67
	Din care					Din care			
	*zaharuri	g	0.00	0.00		*zaharuri	g	55.65	88.33
	Proteine	g	21.56	107.80		Proteine	g	12.51	35.73
Sare	g	0.01	0.50	Sare	g	0.00	0.00		
PUR SI SIMPLU MAMALIGA	Valoare nutritivă	per 100 g		% din DZR per 100 g	DULCEATA DE VISINE CLATITA	Valoare energetica	kJ/ kcal	1116.69 /267.15	79.75/19.08
	Valoare energetica	kJ/ kcal	452,76/ 107.8	9.12/21.56		Grăsimi	g	3.78	7.71
	Grăsimi	g	2.59	5.54		Din care			
	Din care					* saturate	g	1.56	11.14
	* saturate	g	0.72			Glucide	g	45.25	24.86
	Glucide	g	17.85	10.27		Din care			
	Din care					*zaharuri	g	50.75	80.56
	*zaharuri	g	0.00			Proteine	g	11.33	32.38
Proteine	g	2.57	7.70	Sare	g	0.00	0.00		
Sare	g	0.33	8.33						
CASCAVAL TOPIT DE PLACERE	Valoare energetica	kJ/ kcal	2205.4/527.615	220.54/52.761	PAPANASI INDOPATI BRANZA VACI DE SI DULCEATA	Valoare energetica	kJ/ kcal	676.24/161.78	135.26/32.36
	Grăsimi	g	38.49	109.97		Grăsimi	g	3.65	20.86
	Din care					Din care			
	* saturate	g	6.34	63.35		* saturate	g	1.09	21.78
	Glucide	g	18.34	14.11		Glucide	g	23.63	36.35
	Din care					Din care			
	*zaharuri	g	0.00	0.00		*zaharuri	g	0.00	0.00
	Proteine	g	23.05	92.18		Proteine	g	7.55	60.40
Sare	g	0.50	16.67	Sare	g	0.25	16.67		
DOVLECICA PANE CU SOS DE USTUROI	Valoare energetica	kJ/ kcal	589.17/140.956	73.65/17.62	MERE RASE-N FOI PUFOASE	Valoare energetica	kJ/ kcal	2166.87/518.39	216.69/51.84
	Grăsimi	g	8.82	31.49		Grăsimi	g	20.58	58.79
	Din care					Din care			
	* saturate	g	0.17	2.15		* saturate	g	0.00	0.00
	Glucide	g	11.54	11.10		Glucide	g	76.34	58.73
	Din care					Din care			
	*zaharuri	g	0.00	0.00		*zaharuri	g	15.00	33.33
	Proteine	g	2.84	14.20		Proteine	g	3.43	13.70
Sare	g	0.22	9.00	Sare	g	0.00	0.00		
COASTE SFARAITE PICANTE	Valoare energetica	kJ/ kcal	703.74/ 168.36	105.54/25.25	SALATA SANATOASA DE CRUDITATI	Valoare energetica	kJ/ kcal	285.16/68.22	42.76/10.23
	Grăsimi	g	10.55	44.98		Grăsimi	g	3.60	15.43
	Din care					Din care			
	* saturate	g				* saturate	g	0.00	0.00
	Glucide	g	14.66	16.91		Glucide	g	6.37	7.35
	Din care					Din care			
	*zaharuri	g	0.18	0.59		*zaharuri	g	0.00	0.00
	Proteine	g	2.60	15.60		Proteine	g	2.11	12.64
Sare	g	1.78	88.88	Sare	g	0.33	16.67		
PILAFOVIC	Valoare energetica	kJ/ kcal	20.59/100.62	63.07/15.09	COASTE SFARAITE	Valoare energetica	kJ/ kcal	709.2/ 168.86	105.88/25.33
	Grăsimi	g	0.25	15.33		Grăsimi	g	10.55	45.21
	Din care					Din care			
	* saturate	g	0.00	0.00		* saturate	g		
	Glucide	g	14.46	16.68		Glucide	g	14.66	16.91
	Din care					Din care			
	*zaharuri	g	0.00	0.00		*zaharuri	g		0.00
	Proteine	g	1.98	11.85		Proteine	g	2.60	15.60
Sare	g	0.33	16.67	Sare	g	1.78	88.88		
CARTOFI STRIVITI CU SOS DE SUFLETA	Valoare energetica	kJ/ kcal	945.97/226.31	141.91/33.946	CIORBA SATIOASA CAT O ZI DE POST	Valoare energetica	kJ/ kcal	80.47/19.25	16.09/3.85
	Grăsimi	g	7.32	31.36		Grăsimi	g	1.61	9.19
	Din care					Din care			
	* saturate	g	2.33	34.98		* saturate	g	0.02	0.33
	Glucide	g	33.50	38.65		Glucide	g	0.84	1.29
Din care				Din care					

RASPUNDERE	Din care				*zaharuri	g		0.00	0.00		
	*zaharuri	g		0.00	0.00	Proteine	g		0.22	1.76	
	Proteine	g		5.10	30.60	Sare	g		0.06	3.98	
	Sare	g		1.00	50.00						
CARTOFI GRATINATI DESAVARSIT	Valoare energetica	kJ/ kcal	1406.4/336.46	210.96/50.469	CAESAR CALARE PE PUI	Valoare energetica	kJ/ kcal	651.16/155.78	97.69/23.37		
	Grăsimi	g		18.03		77.26	Grăsimi	g		10.46	44.84
	Din care						Din care				
	*saturate	g		0.71		10.69	*saturate	g		1.34	20.16
	Glucide	g		35.53		41.00	Glucide	g		6.54	7.55
	Din care						Din care				
	*zaharuri	g		0.00		0.00	*zaharuri	g		0.00	0.00
	Proteine	g		5.64		33.84	Proteine	g		7.72	46.31
Sare	g		0.67	33.33	Sare	g		0.02	1.00		
CARTOFI PRAJITI CA-N AMERICA	Valoare energetica	kJ/ kcal	1765.5/422.37	176.56/42.237	SALATA SANATOASA DE VARZA ALBA	Valoare energetica	kJ/ kcal		62.01 38.87/9.30		
	Grăsimi	g		26.90		76.86	Grăsimi	g		3.49	14.97
	Din care						Din care				
	*saturate	g		0.00		0.00	*saturate	g		0.00	0.00
	Glucide	g		38.00		29.23	Glucide	g		5.62	6.48
	Din care						Din care				
	*zaharuri	g		0.00		0.00	*zaharuri	g		0.00	0.00
	Proteine	g		4.00		16.00	Proteine	g		1.58	9.48
Sare	g		1.00	33.33	Sare	g		0.33	16.67		
CARTOFII ROZMARIEI	Valoare energetica	kJ/ kcal	1573.06/376.335	157.29/37.6335	SALATA SANATOASA ASORTATA DE VARA	Valoare energetica	kJ/ kcal	213.35/51.04	31.98/7.65		
	Grăsimi	g		21.95		62.71	Grăsimi	g		3.52	15.09
	Din care						Din care				
	*saturate	g		0.00		0.00	*saturate	g		0.00	0.00
	Glucide	g		38.00		29.23	Glucide	g		3.22	3.71
	Din care						Din care				
	*zaharuri	g		0.00		0.00	*zaharuri	g		0.00	0.00
	Proteine	g		4.00		16.00	Proteine	g		1.25	7.48
Sare	g		1.50	50.00	Sare	g		0.67	33.33		
SALATA ZORBA	Valoare energetica	kJ/ kcal	651.16/155.78	97.68/23.367275	SALATA SANATOASA DE ARDEI CAPIATI	Valoare energetica	kJ/ kcal	94.84/22.69	14.21/3.40		
	Grăsimi	g		10.46		44.84	Grăsimi	g		0.66	2.83
	Din care						Din care				
	*saturate	g		1.34		20.16	*saturate	g		0.00	0.00
	Glucide	g		6.54		7.55	Glucide	g		0.00	0.00
	Din care						Din care				
	*zaharuri	g		0.00		0.00	*zaharuri	g		0.00	0.00
	Proteine	g		7.72		46.31	Proteine	g		0.36	2.16
Sare	g		0.02	9.33	Sare	g		0.00	0.00		
SALATA SANATOASA DE SFECLA ROSIE CU HREAN	Valoare energetica	kJ/ kcal	206.45/49.39	30.97/7.4089	ACRITURI	Valoare energetica	kJ/ kcal	47.4/11.34	3.55/0.85		
	Grăsimi	g		3.34		14.33	Grăsimi	g		0.00	0.00
	Din care						Din care				
	*saturate	g		0.00		0.00	*saturate	g		0.00	0.00
	Glucide	g		3.90		4.50	Glucide	g		2.17	1.25
	Din care						Din care				
	*zaharuri	g		0.00		0.00	*zaharuri	g		0.00	0.00
	Proteine	g		0.56		3.38	Proteine	g		0.60	1.80
Sare	g		0.00	0.00	Sare	g		1.00	25.00		
GRISULET DE LA BUNICA	Valoare energetica	kJ/ kcal	504.94/120.8	75.74/18.120625	DULCEATA DE LA AFINE CLATITA	Valoare energetica	kJ/ kcal	1511.4/361.58	107.97/25.82		
	Grăsimi	g		1.53		6.55	Grăsimi	g		3.78	7.71
	Din care						Din care				
	*saturate	g		0.47		7.01	*saturate	g		1.56	11.14
	Glucide	g		21.90		25.27	Glucide	g		68.28	37.52
	Din care						Din care				
	*zaharuri	g		8.33		27.78	*zaharuri	g		57.75	91.67
	Proteine	g		1.64		9.82	Proteine	g		11.33	32.38
Sare	g		0.08	4.21	Sare	g		0.00	0.00		
LEGUME NAZDRAVANE TRASE IN TIGAI	Valoare energetica	kJ/ kcal	405.88/97.1	50.74/12.138	MAMALIGUTA CU UNT SI BRANZA DE VACI ALINTATA CU SMANTANA CREMOASA	Valoare energetica	kJ/ kcal	372,5/ 86.69	92.67/22.1725		
	Grăsimi	g		5.38		19.21	Grăsimi	g		4.13	29.47
	Din care						Din care				
	*saturate	g		0.00		0.00	*saturate	g		2.65	66.30
	Glucide	g		9.28		8.92	Glucide	g		5.99	11.52
	Din care						Din care				
	*zaharuri	g		0.00		0.00	*zaharuri	g		0.00	0.00
	Proteine	g		2.20		11.00	Proteine	g		5.71	57.14
Sare	g		0.60	25.00	Sare	g		0.07	5.50		
INVARTITURA	Valoare energetica	kJ/ kcal	1238.2/296.22	123.81/29.622	PUI BURGARIT	Valoare energetica	kJ/ kcal	1919/ 456	163.02/39		
	Grăsimi	g		20.22		57.77	Grăsimi	g		21.20	46.00
	Din care						Din care				
	*saturate	g		0.00		0.00	*saturate	g		2.80	30.00
					Glucide	g		5.50	43.00		

DE FASOLE CU CEAPA CALITA	Glucide	g	19.12	14.71
	<i>Din care</i>			
	*zaharuri	g	0.00	0.00
	Proteine	g	7.27	29.08
	Sare	g	0.75	25.00
VITA BURGARITA	Valoare energeti	kJ/ kcal	2235/ 536	163.02/39
	Grăsimi	g	29.00	63.00
	<i>Din care</i>			
	* saturate	g	5.40	53.00
	Glucide	g	21.60	36.00
	<i>Din care</i>			
	*zaharuri	g	1.40	16.00
	Proteine	g	12.90	52.00
	Sare	g	1.99	67.00

	<i>Din care</i>			
	*zaharuri	g	3.70	23.00
	Proteine	g	11.40	58.00
	Sare	g	1.72	69.00
SWEETHEART	Valoare e	kJ/ kcal	69.68/16.67	22.02/5.27
	Grăsimi	g	0.32	2.71
	<i>Din care</i>			
	* saturat	g	0.10	2.97
	Glucide	g	2.82	6.51
	<i>Din care</i>			
	*zaharuri	g	3.33	22.22
	Proteine	g	0.53	6.38
	Sare	g	0.17	16.67

Data:07.02.2019