

Valori energetice si nutritive				Valori energetice si nutritive					
Denumire produs	Valoare nutritivă	per 100 g	% din DZR per porție	Denumire produs	Valoare nutritivă	per 100 g	% din DZR per porție		
PULPE DE PUI DESIRATE DE PE OS, LA GRATAR	Valoare energetica	kJ/ kcal	813,8 / 193.76	121.47/29.064	SNITZELWICH	Valoare energetica	kJ/ kcal	807.03 / 193.07	201.77/48.27
	Grăsimi	g	13.45	57.64		Grăsimi	g	7.84	55.97
	<i>Din care</i>					<i>Din care</i>			
	* saturate	g	8.50	127.50		* saturate	g	0.00	0.00
	Glucide	g		0.00		Glucide	g	21.38	41.12
	<i>Din care</i>					<i>Din care</i>			
	*zaharuri	g		0.00		*zaharuri	g	0.00	0.00
	Proteine	g	16.75	100.50		Proteine	g	7.94	79.36
Sare	g	0.33	16.67	Sare	g	0.11	9.17		
PIEPT DE PUI PE BAT	Valoare energetica	kJ/ kcal	487,2/116	72.73/17.4	OMLETOWICH	Valoare energetica	kJ/ kcal	799.5 / 191.27	119.92/28.69
	Grăsimi	g	6.46	27.71		Grăsimi	g	6.17	26.44
	<i>Din care</i>					<i>Din care</i>			
	* saturate	g	1.38	20.80		* saturate	g	0.00	0.00
	Glucide	g	1.60	1.85		Glucide	g	24.10	27.81
	<i>Din care</i>					<i>Din care</i>			
	*zaharuri	g	0.00	0.00		*zaharuri	g	0.00	0.00
	Proteine	g	11.85	71.10		Proteine	g	8.56	51.38
Sare	g	0.14	7.17	Sare	g	0.34	16.83		
MARIII MITITEI	Valoare energetica	kJ/ kcal	487,2 / 116	162.85/38.96	GRECOWICH	Valoare energetica	kJ/ kcal	897.44 / 214.7	134.64/32.21
	Grăsimi	g	19.00	86.86		Grăsimi	g	8.44	36.15
	<i>Din care</i>		0.00			<i>Din care</i>			
	* saturate	g	19.00	304.00		* saturate	g	0.00	0.00
	Glucide	g	2.30	2.83		Glucide	g	25.22	29.10
	<i>Din care</i>		0.00			<i>Din care</i>			
	*zaharuri	g	2.30	8.18		*zaharuri	g	0.00	0.00
	Proteine	g	14.00	89.60		Proteine	g	8.02	48.10
Sare	g	0.93	49.67	Sare	g	0.34	16.83		
PUR SI SIMPLU GRATAR DE PUI	Valoare energetica	kJ/ kcal	487,2/116	121.49/29.064	PENNE PATRAT	Valoare energetica	kJ/ kcal	1843.71/441.08	276.55/66.16
	Grăsimi	g	16.14	57.64		Grăsimi	g	22.40	96.00
	<i>Din care</i>		0			<i>Din care</i>			
	* saturate	g	10.2	127.50		* saturate	g	0.00	0.00
	Glucide	g	0	0.00		Glucide	g	46.24	53.36
	<i>Din care</i>		0			<i>Din care</i>			
	*zaharuri	g	0	0.00		*zaharuri	g	0.00	0.00
	Proteine	g	20.1	100.50		Proteine	g	10.53	63.16
Sare	g	0.4	16.67	Sare	g	0.67	33.50		
CARNATI CU FUMURI GRATAR	Valoare energetica	kJ/ kcal	487,2/ 116	165.59/39.615	PENNE SPRINGTENE	Valoare energetica	kJ/ kcal	875.04/209.34	153.13/36.635
	Grăsimi	g	11.47	73.71		Grăsimi	g	6.21	31.03
	<i>Din care</i>		0.00			<i>Din care</i>			
	* saturate	g	11.47	258.00		* saturate	g	0.00	0.00
	Glucide	g	11.27	19.50		Glucide	g	28.58	38.47
	<i>Din care</i>		0.00			<i>Din care</i>			
	*zaharuri	g	0.00	0.00		*zaharuri	g	0.00	0.00
	Proteine	g	5.67	51.00		Proteine	g	8.41	58.84
Sare	g	1.00	75.00	Sare	g	0.00	0.17		
NUGGETS FRAGEDE DE PUI	Valoare energetica	kJ/ kcal	879,5/ 209.4	131.29/31.41	CARBONARA	Valoare energetica	kJ/ kcal	1501.28/359.16	262.71/62.85
	Grăsimi	g	10.10	43.30		Grăsimi	g	15.10	75.51
	<i>Din care</i>					<i>Din care</i>			
	* saturate	g	4.97	74.60		* saturate	g	0.00	0.00
	Glucide	g	19.03	21.96		Glucide	g	41.75	56.20
	<i>Din care</i>					<i>Din care</i>			
	*zaharuri	g	8.00	26.67		*zaharuri	g	0.00	0.00
	Proteine	g	9.13	54.78		Proteine	g	11.59	81.15
Sare	g	1.47	73.33	Sare	g	0.00	0.17		
FILE DE PORC SUB ACOPERIRE	Valoare energetica	kJ/ kcal	1861,4 / 443.2	229.98/55.02	PENNELOGNES	Valoare energetica	kJ/ kcal	737.56/176.45	129.08/30.88
	Grăsimi	g	15.85	56.61		Grăsimi	g	4.65	23.27
	<i>Din care</i>					<i>Din care</i>			
	* saturate	g	7.89	98.65		* saturate	g	0.00	0.00
	Glucide	g	3.74	3.60		Glucide	g	27.54	37.08
	<i>Din care</i>					<i>Din care</i>			
	*zaharuri	g	0.40	1.11		*zaharuri	g	0.00	0.00
	Proteine	g	18.63	93.14		Proteine	g	4.94	34.56
Sare	g	0.40	16.67	Sare	g				
	Valoare energetica	kJ/ kcal	602,7/143,50	149.94/35.87					
	Grăsimi	g	7.00	50.00					

SARMALE INFOFOLITE-N FOI DE VARZA	Din care				Sare	g	0.00	0.17
	* saturate	g	1.74	43.50	Valoare energetică	kJ/ kcal	1235.06/295.47	185.26/44.32
	Glucide	g	13.56	26.08	Grăsimi	g	13.97	59.87
	Din care				Din care			
	*zaharuri	g	0.00	0.00	* saturat	g	1.68	25.25
	Proteine	g	4.56	45.60	Glucide	g	26.09	30.11
	Sare	g	0.40	33.33	Din care			
SARMALE FARA PACATE	Valoare energetice	kJ/ kcal	494,34 / 117.7	123.02/29.425	*zaharuri	g	0.00	0.00
	Grăsimi	g	4.34	30.97	Proteine	g	14.28	85.70
	Din care				Sare	g	0.18	9.00
	* saturate	g	0.00	0.00	Valoare energetică	kJ/ kcal	954.96/228.46	95.51/22.85
	Glucide	g	16.29	31.32	Grăsimi	g	6.19	17.69
	Din care				Din care			
	*zaharuri	g	0.00	0.00	* saturat	g	1.82	18.18
	Proteine	g	2.58	25.84	Glucide	g	17.91	13.78
	Sare	g	0.40	33.33	Din care			
					*zaharuri	g	0.00	0.00
				Proteine	g	23.77	95.06	
				Sare	g	1.17	39.00	
MASA JUPANULUI	Valoare energetice	kJ/ kcal	690 / 164.3	76.33/18.2625	Valoare energetică	kJ/ kcal	1374.48/328.824	34.36/8.22
	Grăsimi	g	8.59	36.83	Grăsimi	g	7.76	5.54
	Din care				Din care			
	* saturate	g	0.01	0.15	* saturat	g	0.00	0.00
	Glucide	g	2.01	2.32	Glucide	g	124.80	24.00
	Din care				Din care			
	*zaharuri	g	0.00	0.00	*zaharuri	g	0.00	0.00
	Proteine	g	18.62	111.70	Proteine	g	18.00	18.00
Sare	g	1.00	50.00	Sare	g	4.00	33.33	
PUI INVELIT CU VINETE	Valoare energetice	kJ/ kcal	936,22 / 222.91	76.32/18.2625	Valoare energetică	kJ/ kcal	940.93/171	34.23/8.1855
	Grăsimi	g	17.70	75.84	Grăsimi	g	1.19	6.81
	Din care				Din care			
	* saturate	g	1.42	21.30	* saturat	g	0.00	0.00
	Glucide	g	2.84	3.27	Glucide	g	6.40	9.84
	Din care				Din care			
	*zaharuri	g	0.00	0.00	*zaharuri	g	0.00	0.00
	Proteine	g	11.39	68.36	Proteine	g	0.88	7.07
Sare	g	0.33	16.67	Sare	g	0.00	0.14	
CEAFA RASFATATA CU MAMALIGUTA	Valoare energetice	kJ/ kcal	1614.56/386.26	76.32/18.2625	Valoare energetică	kJ/ kcal	376.79/90.14	75.36/18.03
	Grăsimi	g	33.77	96.49	Grăsimi	g	5.79	33.07
	Din care				Din care			
	* saturate	g	6.21	62.05	* saturat	g	1.04	20.79
	Glucide	g	1.26	0.97	Glucide	g	4.83	7.43
	Din care				Din care			
	*zaharuri	g	0.00	0.00	*zaharuri	g	0.00	0.00
	Proteine	g	16.35	65.40	Proteine	g	4.03	32.21
	Sare	g	0.50	16.67	Sare	g	0.33	22.22
	mamaliga, 150 g				Valoare energetică	kJ/ kcal	316.26/75.66	63.24/15.13
	Valoare energetică	kJ/ kcal	45.22	14.17/3.39	Grăsimi	g	3.52	20.12
	Grăsimi	g	0.06	0.06	Din care			
	Din care				* saturat	g	0.18	3.63
* saturate	g	0.00	0.00	Glucide	g	3.42	5.26	
Glucide	g	9.61	37.49	Din care				
Din care				*zaharuri	g	0.00	0.00	
*zaharuri	g	0.00	0.00	Proteine	g	7.05	56.37	
Proteine	g	1.28	0.96	Sare	g	0.33	22.22	
Sare	g	0.67	0.06					
VITA CU VERDE LA PIPER	Valoare energetice	kJ/ kcal	560.74/134.15	76.32/18.2625	Valoare energetică	kJ/ kcal	283.82/67.9	56.76/13.58
	Grăsimi	g	9.30	39.87	Grăsimi	g	3.32	18.95
	Din care				Din care			
	* saturate	g	1.67	25.10	* saturat	g	0.06	1.16
	Glucide	g	4.00	4.62	Glucide	g	2.43	3.73
	Din care				Din care			
	*zaharuri	g	0.00	0.00	*zaharuri	g	0.00	0.00
	Proteine	g	7.62	45.70	Proteine	g	6.61	52.89
Sare	g	0.33	16.67	Sare	g	0.35	23.61	
VINETE IMPRATICATE	Valoare energetice	kJ/ kcal	287,3/ 64.8	76.32/18.2625	Valoare energetică	kJ/ kcal	192.9/46.15	38.58/9.23
	Grăsimi	g	4.17	14.90	Grăsimi	g	3.02	17.24
	Din care				Din care			
	* saturate	g	0.00	0.00	* saturat	g	0.00	0.00
					Glucide	g	2.40	3.69

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	5.10	30.60
	Proteine	g	5.10	30.60		Sare	g	1.00	50.00
	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
CARTOFI PRAJITI CA-N AMERICA	Sare	g	0.67	33.33	Sare	g	0.02	1.00	
	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	
CARTOFII ROZMARIEI	Sare	g	1.00	33.33	Sare	g	0.33	16.67	
	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	
SALATA ZORBA	Sare	g	1.50	50.00	Sare	g	0.67	33.33	
	Valoare energetica	kJ/ kcal	651.16/155.78	97.68/23.36727	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	
SALATA SANATOASA DE SFECLA ROSIE CU HREAN	Sare	g	0.02	9.33	Sare	g	0.00	0.00	
	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	
GRISULET DE LA BUNICA	Sare	g	0.00	0.00	Sare	g	1.00	25.00	
	Valoare energetica	kJ/ kcal	504.94/120.8	75.74/18.12062	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	
LEGUME NAZDRAVANE TRASE IN TIGAI	Sare	g	0.08	4.21	Sare	g	0.00	0.00	
	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	
INVARTITURA	Sare	g	0.60	25.00	Sare	g	0.07	5.50	
	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	<i>Din care</i>			
	*zaharuri	g	3.70	23.00
	Proteine	g	11.40	58.00
	Sare	g	1.72	69.00
	Valoare e	kJ/ kcal	2235/ 536	163.02/39
	Grăsimi	g	29.00	63.00
	<i>Din care</i>			
	* saturat	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	

Data: 13.11.2018