

Valori energetice și nutritive					Valori energetice și nutritive						
Denumire produs	Valoare nutritivă	per 100 g	per porție	% din DZR per porție	Denumire produs	Valoare nutritivă	per 100 g	per porție	% din DZR per porție		
PULPE DE PUI DESIRATE DE PE OS, LA GRATAR	Valoare energetică	kJ/ kcal	193,76 / 813,8	581,28/2441,37	29.06	SNITZELWICH	Valoare energetică	kJ/ kcal	193.07	965.35	48.27
	Grăsimi	g	13.45	40.35	57.64		Grăsimi	g	7.84	39.18	55.97
	<i>Din care</i>						<i>Din care</i>				
	* saturate	g	8.50	25.50	127.50		* saturate	g	0.00	0.00	0.00
	Glucide	g		0.00	0.00		Glucide	g	21.38	106.90	41.12
	<i>Din care</i>						<i>Din care</i>				
	*zaharuri	g		0.00	0.00		*zaharuri	g	0.00	0.00	0.00
	Proteine	g	16.75	50.25	100.50		Proteine	g	7.94	39.68	79.36
Sare	g	0.33	1.00	16.67	Sare	g	0.11	0.55	9.17		
PIEPT DE PUI PE BAT	Valoare energetică	kJ/ kcal	116 / 487,2	348 /1462	17.40	OMLETOWICH	* cu chabatta inclusă				
	Grăsimi	g	6.46	19.40	27.71		Valoare energetică	kJ/ kcal	191.28	573.84	28.69
	<i>Din care</i>						Grăsimi	g	6.17	18.51	26.44
	* saturate	g	1.38	4.16	20.80		<i>Din care</i>				
	Glucide	g	1.60	4.81	1.85		* saturate	g	0.00	0.00	0.00
	<i>Din care</i>						Glucide	g	24.10	72.30	27.81
	*zaharuri	g	0.00	0.00	0.00		<i>Din care</i>				
	Proteine	g	11.85	35.55	71.10		*zaharuri	g	0.00	0.00	0.00
Sare	g	0.14	0.43	7.17	Proteine	g	8.56	25.69	51.38		
MARIII MITITEI	Valoare energetică	kJ/ kcal	116 / 487,2	779,2 / 3272,64	38.96	GRECOWICH	Sare	g	0.34	1.01	16.83
	Grăsimi	g	19.00	60.80	86.86		* cu chabatta inclusa				
	<i>Din care</i>						Valoare energetică	kJ/ kcal	214.70	644.11	32.21
	* saturate	g	19.00	60.80	304.00		Grăsimi	g	8.44	25.31	36.15
	Glucide	g	2.30	7.36	2.83		<i>Din care</i>				
	<i>Din care</i>						* saturate	g	0.00	0.00	0.00
	*zaharuri	g	2.30	7.36	8.18		Glucide	g	25.22	75.65	29.10
	Proteine	g	14.00	44.80	89.60		<i>Din care</i>				
Sare	g	0.93	2.98	49.67	*zaharuri	g	0.00	0.00	0.00		
PUR SI SIMPLU GRATAR DE PUI	Valoare energetică	kJ/ kcal	116 / 487,2	581,28 / 2441,37	29.064	PENNE PATRAT	Proteine	g	8.02	24.05	48.10
	Grăsimi	g	16.14	40.35	57.64		Sare	g	0.34	1.01	16.83
	<i>Din care</i>						<i>Din care</i>				
	* saturate	g	10.2	25.5	127.50		* cu chabatta inclusa				
	Glucide	g	0	0	0.00		Valoare energetică	kJ/ kcal	441.08	1323.23	66.16
	<i>Din care</i>						Grăsimi	g	22.40	67.20	96.00
	*zaharuri	g	0	0	0.00		<i>Din care</i>				
	Proteine	g	20.1	50.25	100.50		* saturate	g	0.00	0.00	0.00
Sare	g	0.4	1	16.67	Glucide	g	46.24	138.73	53.36		
CARNATI FUMURI GRATAR CU PE	Valoare energetică	kJ/ kcal	116 / 487,2	792,3 / 3327,66	39.615	PENNE SPRINGTENE	<i>Din care</i>				
	Grăsimi	g	11.47	51.6	73.71		*zaharuri	g	0.00	0.00	0.00
	<i>Din care</i>						Proteine	g	10.53	31.58	63.16
	* saturate	g	11.47	51.6	258.00		Sare	g	0.67	2.01	33.50
	Glucide	g	11.27	50.7	19.50		Valoare energetică	kJ/ kcal	209.34	732.70	36.64
	<i>Din care</i>						Grăsimi	g	6.21	21.72	31.03
	*zaharuri	g	0.00	0	0.00		<i>Din care</i>				
	Proteine	g	5.67	25.5	51.00		* saturate	g	0.00	0.00	0.00
Sare	g	1.00	4.5	75.00	Glucide	g	28.58	100.02	38.47		
NUGGETS FRAGEDE DE PUI	Valoare energetică	kJ/ kcal	209,4 / 879,5	628,2 / 2638,5	31.41	CARBONARA	<i>Din care</i>				
	Grăsimi	g	10.10	30.31	43.30		*zaharuri	g	0.00	0.00	0.00
	<i>Din care</i>						Proteine	g	8.41	29.42	58.84
	* saturate	g	4.97	14.92	74.60		Sare	g	0.00	0.01	0.17
	Glucide	g	19.03	57.09	21.96		Valoare energetică	kJ/ kcal	359.16	1257.05	62.85
	<i>Din care</i>						Grăsimi	g	15.10	52.86	75.51
	*zaharuri	g	8.00	24.00	26.67		<i>Din care</i>				
	Proteine	g	9.13	27.39	54.78		* saturate	g	0.00	0.00	0.00
Sare	g	1.47	4.40	73.33	Glucide	g	41.75	146.12	56.20		
FILE DE PORC SUB ACOPERIRE	Valoare energetică	kJ/ kcal	443,2 / 1861,4	1108,8 / 4627	55.02	PENNELOGNES	<i>Din care</i>				
	Grăsimi	g	15.85	39.63	56.61		*zaharuri	g	0.00	0.00	0.00
	<i>Din care</i>						Proteine	g	11.59	40.58	81.15
	* saturate	g	7.89	19.73	98.65		Sare	g	0.00	0.01	0.17
	Glucide	g	3.74	9.35	3.60		Valoare energetică	kJ/ kcal	176.45	617.59	30.88
	<i>Din care</i>						Grăsimi	g	4.65	16.29	23.27
	*zaharuri	g	0.40	1.00	1.11		<i>Din care</i>				
	Proteine	g	18.63	46.57	93.14		* saturate	g	0.00	0.00	0.00
Sare	g	0.40	1.00	16.67	Glucide	g	27.54	96.40	37.08		
	Valoare energetică	kJ/ kcal	143,50 / 602,7	717,52 / 3013	35.88		<i>Din care</i>				
	Grăsimi	g	7.00	35.00	50.00		*zaharuri	g	0.00	0.00	0.00
						Proteine	g	4.94	17.28	34.56	

SARMALE INFOFOLITE-N FOI DE VARZA	Din care					SNITEL DE PUI ECHIPAT IN PESMET AURIU	Sare	g	0.00	0.01	0.17
	* saturate	g	1.74	8.70	43.50		Valoare e	kJ/ kcal	295.47	886.40	44.32
	Glucide	g	13.56	67.80	26.08		Grăsimi	g	13.97	41.91	59.87
	Din care						Din care				
	*zaharuri	g	0.00	0.00	0.00		* saturat	g	1.68	5.05	25.25
	Proteine	g	4.56	22.80	45.60		Glucide	g	26.09	78.28	30.11
Sare	g	0.40	2.00	33.33	Din care						
SARMALE FARA PACATE	Valoare energeti	kJ/ kcal	117,7 / 494,34	588,5 / 2471,7	29.43	SNITEL DE CURCAN CU OU, IUBITOR DE CASCAVAL SI VERDEATA	*zaharuri	g	0.00	0.00	0.00
	Grăsimi	g	4.34	21.68	30.97		Proteine	g	14.28	42.85	85.70
	Din care						Sare	g	0.18	0.54	9.00
	* saturate	g	0.00	0.00	0.00		Valoare e	kJ/ kcal	228.46	456.92	22.85
	Glucide	g	16.29	81.44	31.32		Grăsimi	g	6.19	12.39	17.69
	Din care						Din care				
	*zaharuri	g	0.00	0.00	0.00		* saturat	g	1.82	3.64	18.18
	Proteine	g	2.58	12.92	25.84		Glucide	g	17.91	35.82	13.78
Sare	g	0.40	2.00	33.33	Din care						
						*zaharuri	g	0.00	0.00	0.00	
						Proteine	g	23.77	47.53	95.06	
						Sare	g	1.17	2.34	39.00	
						Valoare e	kJ/ kcal	328.82	164.41	8.22	
MASA JUPANULUI	Valoare energeti	kJ/ kcal	164,3 / 690	493 / 2070	18.26	CRUTOANE	Grăsimi	g	8.59	25.78	36.83
	Grăsimi	g	8.59	25.78	36.83		Din care				
	Din care						* saturat	g	0.00	0.00	0.00
	* saturate	g	0.01	0.03	0.15		Glucide	g	124.80	62.40	24.00
	Glucide	g	2.01	6.02	2.32		Din care				
	Din care						*zaharuri	g	0.00	0.00	0.00
	*zaharuri	g	0.00	0.00	0.00		Proteine	g	18.00	9.00	18.00
	Proteine	g	18.62	55.85	111.70		Sare	g	4.00	2.00	33.33
Sare	g	1.00	3.00	50.00	Valoare e	kJ/ kcal	40.93	163.71	8.19		
PUI INVELIT CU VINETE	Valoare energeti	kJ/ kcal	222,91 / 936,22	668,75 / 2808,75	18.26	CREMA DE LEGUME CU CRUTOANE	Grăsimi	g	1.19	4.77	6.81
	Grăsimi	g	17.70	53.09	75.84		Din care				
	Din care						* saturat	g	0.00	0.00	0.00
	* saturate	g	1.42	4.26	21.30		Glucide	g	6.40	25.58	9.84
	Glucide	g	2.84	8.51	3.27		Din care				
	Din care						*zaharuri	g	0.00	0.00	0.00
	*zaharuri	g	0.00	0.00	0.00		Proteine	g	0.88	3.53	7.07
	Proteine	g	11.39	34.18	68.36		Sare	g	0.00	0.01	0.14
Sare	g	0.33	1.00	16.67	Valoare e	kJ/ kcal	90.14	360.55	18.03		
CEAFA RASFATATA CU MAMALIGUTA	Valoare energeti	kJ/ kcal	386.26	772.52	18.26	CIORBA SATIOASA DE FASOLE	Grăsimi	g	5.79	23.15	33.07
	Grăsimi	g	33.77	67.54	96.49		Din care				
	Din care						* saturat	g	1.04	4.16	20.79
	* saturate	g	6.21	12.41	62.05		Glucide	g	4.83	19.33	7.43
	Glucide	g	1.26	2.52	0.97		Din care				
	Din care						*zaharuri	g	0.00	0.00	0.00
	*zaharuri	g	0.00	0.00	0.00		Proteine	g	4.03	16.11	32.21
	Proteine	g	16.35	32.70	65.40		Sare	g	0.33	1.33	22.22
	Sare	g	0.50	1.00	16.67		Valoare e	kJ/ kcal	75.66	302.66	15.13
	mamaliga, 150 g						Grăsimi	g	3.52	14.09	20.12
	Valoare energetică	kJ/ kcal	45.22	67.83	3.39		Din care				
	Grăsimi	g	0.06	0.09	0.06		* saturat	g	0.18	0.73	3.63
Din care					Glucide	g	3.42	13.68	5.26		
* saturate	g	0.00	0.00	0.00	Din care						
Glucide	g	9.61	14.42	37.49	*zaharuri	g	0.00	0.00	0.00		
Din care					Proteine	g	7.05	28.18	56.37		
*zaharuri	g	0.00	0.00	0.00	Sare	g	0.33	1.33	22.22		
Proteine	g	1.28	1.92	0.96	Valoare e	kJ/ kcal	67.90	271.59	13.58		
Sare	g	0.67	1.00	0.06	Grăsimi	g	3.32	13.27	18.95		
VITA CU VERDE LA PIPER	Valoare energeti	kJ/ kcal	134.15	402.45	18.26	CURCAN LEGAT TAITEI CASA INECAT SUPA	Din care				
	Grăsimi	g	9.30	27.91	39.87		* saturat	g	0.06	0.23	1.16
	Din care						Glucide	g	2.43	9.71	3.73
	* saturate	g	1.67	5.02	25.10		Din care				
	Glucide	g	4.00	12.00	4.62		*zaharuri	g	0.00	0.00	0.00
	Din care						Proteine	g	6.61	26.45	52.89
	*zaharuri	g	0.00	0.00	0.00		Sare	g	0.35	1.42	23.61
	Proteine	g	7.62	22.85	45.70		Valoare e	kJ/ kcal	46.15	184.60	9.23
Sare	g	0.33	1.00	16.67	Grăsimi	g	3.02	12.07	17.24		
VINETE IMBRATICATE	Valoare energeti	kJ/ kcal	64,8 / 287,3	162 / 680	18.26	SUPA DE ROSII PARFUMATA CU BUSHUOC	Din care				
	Grăsimi	g	4.17	10.43	14.90		* saturat	g	0.00	0.00	0.00
	Din care						Glucide	g	2.40	9.59	3.69
	* saturate	g	0.00	0.00	0.00						

IMBRATISATE CU ROSII	Glucide	g	5.06	12.64	4.86	CU BUSUIOC CU CRUTOANE	Din care				
	Din care						*zaharuri	g	0.00	0.00	0.00
	*zaharuri	g	0.00	0.00	0.00		Proteine	g	2.02	8.07	16.13
	Proteine	g	1.29	3.23	6.46		Sare	g	0.35	1.42	23.61
CLATITE SATURATE CU PUI SI CIUPERCI GRATINATE	Valoare energetica	kJ/ kcal	512,65 / 2150	1281,64 / 5380,2	64.08	CIOCOLATA LA CLATITA	Valoare energetica	kJ/ kcal	331.69	473.85	23.69
	Grăsimi	g	40.46	101.15	144.50		Grăsimi	g	9.56	13.65	19.50
	Din care						Din care				
	* saturate	g	3.28	8.20	41.00		* saturate	g	1.56	2.23	11.14
	Glucide	g	10.15	25.38	9.76		Glucide	g	46.72	66.75	25.67
	Din care						Din care				
	*zaharuri	g	0.00	0.00	0.00		*zaharuri	g	55.65	79.50	88.33
	Proteine	g	21.56	53.90	107.80		Proteine	g	12.51	17.87	35.73
Sare	g	0.01	0.03	0.50	Sare	g	0.00	0.00	0.00		
PUR SI SIMPLU MAMALIGA	Valoare nutritiva	per 100 g		per portie	% din DZR p	DULCEATA DE VISINE CLATITA	Valoare energetica	kJ/ kcal	267.15	381.65	19.08
	Valoare energetica	kJ/ kcal	107,8 / 452,76	161,6 / 678	2156.00		Grăsimi	g	3.78	5.40	7.71
	Grăsimi	g	2.59	3.88	5.54		Din care				
	Din care						* saturate	g	1.56	2.23	11.14
	* saturate	g	0.72	1.00			Glucide	g	45.25	64.65	24.86
	Glucide	g	17.85	26.70	10.27		Din care				
	Din care						*zaharuri	g	50.75	72.50	80.56
	*zaharuri	g	0.00				Proteine	g	11.33	16.19	32.38
	Proteine	g	2.57	3.85	7.70		Sare	g	0.00	0.00	0.00
Sare	g	0.33	0.50	8.33							
CASCAVAL TOPIT DE PLACERE	Valoare energetica	kJ/ kcal	527.62	1055.23	52.76	PAPANASI INDOPATI CU BRANZA VACI DE SI DULCEATA	Valoare energetica	kJ/ kcal	161.78	647.13	32.36
	Grăsimi	g	38.49	76.98	109.97		Grăsimi	g	3.65	14.60	20.86
	Din care						Din care				
	* saturate	g	6.34	12.67	63.35		* saturate	g	1.09	4.36	21.78
	Glucide	g	18.34	36.68	14.11		Glucide	g	23.63	94.52	36.35
	Din care						Din care				
	*zaharuri	g	0.00	0.00	0.00		*zaharuri	g	0.00	0.00	0.00
	Proteine	g	23.05	46.09	92.18		Proteine	g	7.55	30.20	60.40
Sare	g	0.50	1.00	16.67	Sare	g	0.25	1.00	16.67		
DOVLECICA PANE CU SOS DE USTUROI	Valoare energetica	kJ/ kcal	140.96	352.39	17.62	MERE RASE-N FOI PUFOASE	Valoare energetica	kJ/ kcal	518.39	1036.79	51.84
	Grăsimi	g	8.82	22.04	31.49		Grăsimi	g	20.58	41.15	58.79
	Din care						Din care				
	* saturate	g	0.17	0.43	2.15		* saturate	g	0.00	0.00	0.00
	Glucide	g	11.54	28.86	11.10		Glucide	g	76.34	152.69	58.73
	Din care						Din care				
	*zaharuri	g	0.00	0.00	0.00		*zaharuri	g	15.00	30.00	33.33
	Proteine	g	2.84	7.10	14.20		Proteine	g	3.43	6.85	13.70
Sare	g	0.22	0.54	9.00	Sare	g	0.00	0.00	0.00		
PLATOU IN DOI	Valoare energetica	kJ/ kcal	87.71	877.06	43.85	SALATA SANATOASA DE CRUDITATI	Valoare energetica	kJ/ kcal	68.22	204.66	10.23
	Grăsimi	g	5.17	51.72	73.89		Grăsimi	g	3.60	10.80	15.43
	Din care						Din care				
	* saturate	g	1.36	13.61	68.04		* saturate	g	0.00	0.00	0.00
	Glucide	g	3.82	38.23	14.70		Glucide	g	6.37	19.10	7.35
	Din care						Din care				
	*zaharuri	g	0.00	0.00	0.00		*zaharuri	g	0.00	0.00	0.00
	Proteine	g	5.84	58.37	116.74		Proteine	g	2.11	6.32	12.64
Sare	g	0.40	4.00	66.67	Sare	g	0.33	1.00	16.67		
PILAFOVIC	Valoare energetica	kJ/ kcal	100.62	301.87	15.09	FARFALLE HOT	Valoare energetica	kJ/ kcal	378.90	1136.70	56.84
	Grăsimi	g	0.25	10.73	15.33		Grăsimi	g	13.52	40.57	57.96
	Din care						Din care				
	* saturate	g	0.00	0.00	0.00		* saturate	g	1.45	4.34	21.70
	Glucide	g	14.46	43.38	16.68		Glucide	g	46.41	139.24	53.55
	Din care						Din care				
	*zaharuri	g	0.00	0.00	0.00		*zaharuri	g	0.00	0.00	0.00
	Proteine	g	1.98	5.93	11.85		Proteine	g	15.33	45.98	91.96
Sare	g	0.33	1.00	16.67	Sare	g	0.34	1.01	16.83		
CARTOFI STRIVITI CU SOS DE SPIRIT	Valoare energetica	kJ/ kcal	226.31	678.92	33.95	CIORBA SATIOASA CAT O ZI DE POST	Valoare energetica	kJ/ kcal	19.25	77.00	3.85
	Grăsimi	g	7.32	21.95	31.36		Grăsimi	g	1.61	6.44	9.19
	Din care						Din care				
	* saturate	g	2.33	7.00	34.98		* saturate	g	0.02	0.07	0.33
	Glucide	g	33.50	100.50	38.65		Glucide	g	0.84	3.35	1.29
					Din care						

RASPUADERE	Din care					*zaharur g	0.00		0.00
	*zaharuri	g	0.00	0.00	0.00	Proteine g	0.22	0.88	1.76
	Proteine	g	5.10	15.30	30.60	Sare g	0.06	0.24	3.98
	Sare	g	1.00	3.00	50.00	Valoare e kJ/ kcal	155.78	467.35	23.37
CARTOFI GRATINATI DESAVARSIT	Valoare energeti	kJ/ kcal	336.46	1009.38	50.47	Grăsimi g	10.46	31.39	44.84
	Grăsimi	g	18.03	54.08	77.26	Din care			
	Din care					* saturat g	1.34	4.03	20.16
	* saturate	g	0.71	2.14	10.69	Glucide g	6.54	19.63	7.55
	Glucide	g	35.53	106.60	41.00	Din care			
	Din care					*zaharuri g	0.00	0.00	0.00
	*zaharuri	g	0.00	0.00	0.00	Proteine g	7.72	23.16	46.31
	Proteine	g	5.64	16.92	33.84	Sare g	0.02	0.06	1.00
Sare	g	0.67	2.00	33.33	Valoare e kJ/ kcal	62.01	186.02	9.30	
CARTOFI PRAJITI AMERICA	Valoare energeti	kJ/ kcal	422.37	844.74	42.24	Grăsimi g	3.49	10.48	14.97
	Grăsimi	g	26.90	53.80	76.86	Din care			
	Din care					* saturat g	0.00	0.00	0.00
	* saturate	g	0.00	0.00	0.00	Glucide g	5.62	16.86	6.48
	Glucide	g	38.00	76.00	29.23	Din care			
	Din care					*zaharuri g	0.00	0.00	0.00
	*zaharuri	g	0.00	0.00	0.00	Proteine g	1.58	4.74	9.48
	Proteine	g	4.00	8.00	16.00	Sare g	0.33	1.00	16.67
Sare	g	1.00	2.00	33.33	Valoare e kJ/ kcal	51.04	153.11	7.66	
CARTOFII ROZMARIEI	Valoare energeti	kJ/ kcal	376.34	752.67	37.63	Grăsimi g	3.52	10.56	15.09
	Grăsimi	g	21.95	43.90	62.71	Din care			
	Din care					* saturat g	0.00	0.00	0.00
	* saturate	g	0.00	0.00	0.00	Glucide g	3.22	9.65	3.71
	Glucide	g	38.00	76.00	29.23	Din care			
	Din care					*zaharuri g	0.00	0.00	0.00
	*zaharuri	g	0.00	0.00	0.00	Proteine g	1.25	3.74	7.48
	Proteine	g	4.00	8.00	16.00	Sare g	0.67	2.00	33.33
Sare	g	1.50	3.00	50.00	Valoare e kJ/ kcal	22.69	68.06	3.40	
SALATA ZORBA	Valoare energeti	kJ/ kcal	155.78	467.35	23.37	Grăsimi g	0.66	1.98	2.83
	Grăsimi	g	10.46	31.39	44.84	Din care			
	Din care					* saturat g	0.00	0.00	0.00
	* saturate	g	1.34	4.03	20.16	Glucide g	0.00	0.00	0.00
	Glucide	g	6.54	19.63	7.55	Din care			
	Din care					*zaharuri g	0.00	0.00	0.00
	*zaharuri	g	0.00	0.00	0.00	Proteine g	0.36	1.08	2.16
	Proteine	g	7.72	23.16	46.31	Sare g	0.00	0.00	0.00
Sare	g	0.02	0.06	9.33	Valoare e kJ/ kcal	11.34	17.02	0.85	
SALATA SANATOASA DE SFECCLA ROSIE CU HREAN	Valoare energeti	kJ/ kcal	49.39	148.18	7.41	Grăsimi g	0.00	0.00	0.00
	Grăsimi	g	3.34	10.03	14.33	Din care			
	Din care					* saturat g	0.00	0.00	0.00
	* saturate	g	0.00	0.00	0.00	Glucide g	2.17	3.25	1.25
	Glucide	g	3.90	11.70	4.50	Din care			
	Din care					*zaharuri g	0.00	0.00	0.00
	*zaharuri	g	0.00	0.00	0.00	Proteine g	0.60	0.90	1.80
	Proteine	g	0.56	1.69	3.38	Sare g	1.00	1.50	25.00
Sare	g	0.00	0.00	0.00	Valoare e kJ/ kcal	361.58	516.54	25.83	
GRISULET DE LA BUNICA	Valoare energeti	kJ/ kcal	120.80	362.41	18.12	Grăsimi g	3.78	5.40	7.71
	Grăsimi	g	1.53	4.59	6.55	Din care			
	Din care					* saturat g	1.56	2.23	11.14
	* saturate	g	0.47	1.40	7.01	Glucide g	68.28	97.55	37.52
	Glucide	g	21.90	65.71	25.27	Din care			
	Din care					*zaharuri g	57.75	82.50	91.67
	*zaharuri	g	8.33	25.00	27.78	Proteine g	11.33	16.19	32.38
	Proteine	g	1.64	4.91	9.82	Sare g	0.00	0.00	0.00
Sare	g	0.08	0.25	4.21	Valoare e kJ/ kcal	88,69 / 37,443,45 / 188		22.17	
LEGUME NAZDRAVANE TRASE IN TIGAI	Valoare energeti	kJ/ kcal	97.10	242.76	12.14	Grăsimi g	4.13	20.63	29.47
	Grăsimi	g	5.38	13.45	19.21	Din care			
	Din care					* saturat g	2.65	13.26	66.30
	* saturate	g	0.00	0.00	0.00	Glucide g	5.99	29.95	11.52
	Glucide	g	9.28	23.20	8.92	Din care			
	Din care					*zaharuri g	0.00	0.00	0.00
	*zaharuri	g	0.00	0.00	0.00	Proteine g	5.71	28.57	57.14
	Proteine	g	2.20	5.50	11.00	Sare g	0.07	0.33	5.50
Sare	g	0.60	1.50	25.00	Valoare energeti	kJ/ kcal	296.22	592.44	29.62
INVARTITURA	Grăsimi	g	20.22	40.44	57.77	Din care			
	Din care					* saturate	g	0.00	0.00
	* saturate	g	0.00	0.00	0.00				

DE FASOLE CU CEAPA CALITA	Glucide	g	19.12	38.24	14.71
	<i>Din care</i>				
	*zaharuri	g	0.00	0.00	0.00
	Proteine	g	7.27	14.54	29.08
	Sare	g	0.75	1.50	25.00

Data: 02.02.2018