

MENIU PLATOURI

PLATOURI CALDE COMBO

PLATOU CALD COMBO MIC (Aprx 4 PERS) **pret: 215**

cartofi prăjiți – 500g, bulete de cascaval – 100g, cârnați – 100g, ficat de pui – 65g/5 buc, pui sanghai – 120g/5 buc, pui crispy – 190g/5 buc, ciocanele de pui – 200g/2 buc, chiftele – 115g/5 buc, aripioare de pui – 100g/4 buc, chiftele cu susan – 120g/5 buc, ciuperci cu mozzarella – 85g/5 buc, mititei – 60g/2 buc

Cartofi prăjiți – 500g

Aditivi: pot conține agenți de antiaglomerare (E471, E450) dacă sunt congelați.

Alergeni: – (nu conține alergenii majori)

Valori nutriționale/100g:

Energie: ~312 kcal

Grăsimi: 15 g (din care saturate 2 g)

Carbohidrați: 41 g (din care zaharuri 0,5 g)

Proteine: 4 g

Sare: 0,5 g

 Pentru 500g: ~1560 kcal

 Bulete de cașcaval – 100g

Aditivi: pot conține amidon modificat (E1422), agenți de îngroșare (E412), stabilizatori.

Alergeni: lapte, gluten, ou

Valori nutriționale/100g:

Energie: ~360 kcal

Grăsimi: 25 g

Carbohidrați: 20 g

Proteine: 15 g

Sare: 1,6 g

 Cârnați – 100g

Aditivi: nitrit de sodiu (E250), antioxidant (E301), arome, stabilizatori.

Alergeni: pot conține urme de muștar, soia, gluten (depinde de tip).

Valori nutriționale/100g:

Energie: 310 kcal

Grăsimi: 28 g

Carbohidrați: 1 g

Proteine: 14 g

Sare: 2,0 g

 Ficat de pui – 65g (≈5 buc.)

Aditivi: –

Alergeni: –

Valori nutriționale/100g:

Energie: 165 kcal

Grăsimi: 6 g

Carbohidrați: 1 g

Proteine: 26 g

Sare: 0,2 g

 Pentru 65g: ~107 kcal

 Pui Shanghai – 120g (≈5 buc.)

Aditivi: pot conține potențiatori de aromă (E621), agenți de afânare (E500).

Alergeni: gluten, ou, soia, susan (posibil)

Valori nutriționale/100g:

Energie: 260 kcal

Grăsimi: 15 g

Carbohidrați: 16 g

Proteine: 16 g

Sare: 1,2 g

 Pui crispy – 190g (≈5 buc.)

Aditivi: agenți de afânare (E500), potențiatori de aromă (E621).

Alergeni: gluten, ou, soia

Valori nutriționale/100g:

Energie: 290 kcal

Grăsimi: 16 g

Carbohidrați: 18 g

Proteine: 19 g

Sare: 1,5 g



Pentru 190g: ~551 kcal

 Ciocănele de pui – 200g (≈2 buc.)

Aditivi: –

Alergeni: –

Valori nutriționale/100g:

Energie: 210 kcal

Grăsimi: 13 g

Carbohidrați: 0 g

Proteine: 22 g

Sare: 0,3 g

 Pentru 200g: ~420 kcal

 Chiftele – 115g (≈5 buc.)

Aditivi: pot conține potențiatori de aromă (E621), conservanți (E262).

Alergeni: gluten, ou

Valori nutriționale/100g:

Energie: 250 kcal

Grăsimi: 18 g

Carbohidrați: 8 g

Proteine: 15 g

Sare: 1,2 g

 Pentru 115g: ~288 kcal

 Aripioare de pui – 100g (≈4 buc.)

Aditivi: –

Alergeni: – (posibil urme de gluten dacă sunt pane)

Valori nutriționale/100g:

Energie: 240 kcal

Grăsimi: 15 g

Carbohidrați: 0 g

Proteine: 26 g

Sare: 0,4 g

 Chiftele cu susan – 120g (≈5 buc.)

Aditivi: potențiatori de aromă (E621), agenți de îngroșare.

Alergeni: gluten, ou, susan

Valori nutriționale/100g:

Energie: 270 kcal

Grăsimi: 19 g

Carbohidrați: 10 g

Proteine: 16 g

Sare: 1,3 g

 Ciuperci cu mozzarella – 85g (≈5 buc.)

Aditivi: amidon modificat (E1422), agenți de îngroșare (E415).

Alergeni: lapte, gluten

Valori nutriționale/100g:

Energie: 240 kcal

Grăsimi: 17 g

Carbohidrați: 13 g

Proteine: 9 g

Sare: 1,1 g

 Mititei – 60g (≈2 buc.)

Aditivi: bicarbonat de sodiu (E500), nitrit de sodiu (E250), arome.

Alergeni: pot conține urme de muștar, soia, gluten (depinde de rețetă).

Valori nutriționale/100g:

Energie: 270 kcal

Grăsimi: 23 g

Carbohidrați: 0 g

Proteine: 16 g

Sare: 1,8 g



Pentru 60g: ~162 kcal

popesti , 60 ani, vasile, tel: 0725.760.631, livrator

PLATOU CALD COMBO MEDIU (Aprx 6 PERS) **pret:**

270

cartofi prăjiți – 1000g, bulete de cascaval – 150g, ficat de pui – 85g/7 buc, cârnati – 150g, pui sanghai – 260g/7 buc, chiftele – 150g/7 buc, chiftele cu susan – 270g/7 buc, pui crispy – 260g/7 buc, ciocanele de pui – 360g/3 buc, aripioare de pui – 150g/6 buc, ciuperci cu mozzarella – 120g/7 buc, mititei – 140g/4 buc



CARTOFI PRĂJIȚI – 1000 g

Declarație nutrițională (per 100 g / per 1000 g)

Valoare energetică: 312 kcal / 3120 kcal

Grăsimi: 15 g / 150 g

din care acizi grași saturați: 2 g / 20 g

Glucide: 41 g / 410 g

din care zaharuri: 0,5 g / 5 g

Fibre: 3 g / 30 g

Proteine: 4 g / 40 g

Sare: 0,6 g / 6 g

Alergeni: –

Aditivi: Poate conține conservanți (E223 – metabisulfit de sodiu, dacă sunt congelați) și agenți antiaglomeranți (E551).

 BULETE DE CAȘCAVAL – 150 g

Declarație nutrițională (100 g / 150 g)

Energie: 340 kcal / 510 kcal

Grăsimi: 24 g / 36 g

Saturați: 14 g / 21 g

Glucide: 20 g / 30 g

Zahăr: 1,5 g / 2,2 g

Proteine: 14 g / 21 g

Sare: 1,4 g / 2,1 g

Alergeni: LAPTE, GLUTEN (făină în crustă), OUĂ (în pane)

Aditivi: E450, E500 (agenți de creștere în pesmet), coloranți naturali (E160b – annatto).

 FICAT DE PUI – 85 g (7 bucăți)

Declarație nutrițională (100 g / 85 g)

Energie: 165 kcal / 140 kcal

Grăsimi: 6 g / 5,1 g

Glucide: 1,2 g / 1 g

Proteine: 26 g / 22 g

Sare: 0,5 g / 0,43 g

Alergeni: –

Aditivi: – (dacă este prăjit în ulei, poate conține urme de gluten).

 CÂRNAȚI – 150 g

Declarație nutrițională (100 g / 150 g)

Energie: 320 kcal / 480 kcal

Grăsimi: 28 g / 42 g

Saturați: 10 g / 15 g

Glucide: 1 g / 1,5 g

Proteine: 15 g / 22,5 g

Sare: 2,1 g / 3,2 g

Alergeni: Poate conține MUȘTAR, ȚELINĂ, LAPTE

Aditivi: Conservanți (E250 – nitrit de sodiu), antioxidanți (E301), potențiatori de aromă (E621 – glutamat de sodiu).

 PUI SHANGHAI – 260 g (7 bucăți)

Declarație nutrițională (100 g / 260 g)

Energie: 270 kcal / 702 kcal

Grăsimi: 14 g / 36 g

Glucide: 16 g / 41 g

Proteine: 18 g / 47 g

Sare: 1,2 g / 3,1 g

Alergeni: GLUTEN, OUĂ, SOIA (sosuri), SUSAN (uneori în crustă)

Aditivi: E412 (guma guar – în marinadă), E330 (acid citric).

 CHIFTELE – 150 g (7 bucăți)

Declarație nutrițională (100 g / 150 g)

Energie: 250 kcal / 375 kcal

Grăsimi: 17 g / 25,5 g

Glucide: 8 g / 12 g

Proteine: 15 g / 22,5 g

Sare: 1,5 g / 2,2 g

Alergeni: GLUTEN, OUĂ, MUȘTAR

Aditivi: E250, E300, E621 (în amestecuri de carne).

 CHIFTELE CU SUSAN – 270 g (7 bucăți)

Declarație nutrițională (100 g / 270 g)

Energie: 270 kcal / 729 kcal

Grăsimi: 18 g / 49 g

Glucide: 10 g / 27 g

Proteine: 16 g / 43 g

Sare: 1,6 g / 4,3 g

Alergeni: GLUTEN, OUĂ, MUȘTAR, SUSAN

Aditivi: E250, E300.

 PUI CRISPY – 260 g (7 bucăți)

Declarație nutrițională (100 g / 260 g)

Energie: 285 kcal / 741 kcal

Grăsimi: 16 g / 42 g

Glucide: 17 g / 44 g

Proteine: 20 g / 52 g

Sare: 1,3 g / 3,4 g

Alergeni: GLUTEN, OUĂ, LAPTE

Aditivi: E412 (guma guar), E330 (acid citric).

 CIOCĂNELE DE PUI – 360 g (3 bucăți)

Declarație nutrițională (100 g / 360 g)

Energie: 210 kcal / 756 kcal

Grăsimi: 14 g / 50 g

Glucide: 0 g / 0 g

Proteine: 20 g / 72 g

Sare: 1 g / 3,6 g

Alergeni: –

Aditivi: Poate conține E250 (dacă este marinat).

 ARIPIOARE DE PUI – 150 g (6 bucăți)

Declarație nutrițională (100 g / 150 g)

Energie: 250 kcal / 375 kcal

Grăsimi: 18 g / 27 g

Glucide: 1 g / 1,5 g

Proteine: 19 g / 28,5 g

Sare: 1,3 g / 2 g

Alergeni: Poate conține GLUTEN, SOIA (în sos)

Aditivi: E621, E330.

 CIUPERCI CU MOZZARELLA – 120 g (7 bucăți)

Declarație nutrițională (100 g / 120 g)

Energie: 220 kcal / 264 kcal

Grăsimi: 15 g / 18 g

Glucide: 10 g / 12 g

Proteine: 11 g / 13 g

Sare: 1,2 g / 1,4 g

Alergeni: LAPTE, GLUTEN, OUĂ

Aditivi: E450, E500 (din pesmet).

 MITITEI – 140 g (4 bucăți)

Declarație nutrițională (100 g / 140 g)

Energie: 290 kcal / 406 kcal

Grăsimi: 25 g / 35 g

Glucide: 0 g / 0 g

Proteine: 16 g / 22 g

Sare: 1,8 g / 2,5 g

Alergeni: Poate conține MUȘTAR

Aditivi: Bicarbonat de sodiu (E500), glutamat (E621), conservanți (E250).

PLATOU CALD COMBO MARE (Aprx 10 PERS) **pret: 325**

cartofi prăjiți – 1500g, bulete de Cascaval – 250g, ficat de pui in bacon la cuptor-130g/ 10 buc, chiftele cu susan – 240g/ 10 buc, chiftele – 200g/10 buc, cârnați – 200g, pui crispy – 370g/ 10 buc, pui sanghai – 300g/ 10 buc, ciocanele de pui – 460g/4 buc, aripioare de pui – 220g/8 buc, ciuperci cu mozzarella – 160 g/10 buc, mititei – 215 g/6 buc

 Cartofi prăjiți – 1500g

Ingrediente: cartofi, ulei vegetal (floarea-soarelui), sare.

Alergeni: pot conține urme de lapte și produse derivate, soia și derivate, semințe de susan, muștar, porumb, alte nuci.

Valori nutriționale per 100g: Valoare energetică: 291.1 kcal, Grăsimi: 14.89 g, din care acizi grași saturați: 3 g, Glucide: 23.1 g, din care zaharuri: 2.06 g, Proteine: 12.67 g, Sare: 1.31 g.

Bulete de cașcaval – 250g

Ingrediente: lapte, făină de grâu, ouă, cașcaval.

Alergeni: gluten, ouă, lapte.

Valori nutriționale per 100g: Valoare energetică: 305 kcal, Grăsimi: 20 g, din care acizi grași saturați: 5.8 g, Glucide: 13 g, din care zaharuri: 3.5 g, Fibre: <0.5 g, Proteine: 19 g, Sare: 1.2 g.

Ficat de pui în bacon la cuptor – 130g (10 bucăți)

Ingrediente: ficat de pui, bacon.

Alergeni: pot conține urme de gluten, lapte și produse derivate.

Valori nutriționale per 100g: Valoare energetică: 259.64 kcal, Grăsimi: 38.71 g, din care acizi grași saturați: 7.8 g, Glucide: 60.05 g, din care zaharuri: 5.36 g, Proteine: 32.93 g, Sare: 3.4 g.

Chiftele cu susan – 240g (10 bucăți)

Ingrediente: carne tocată de porc și vită, pesmet, ouă, semințe de susan.

Alergeni: gluten, ouă, lapte, dioxid de sulf și sulfiți, fructe cu coajă lemnoasă.

Valori nutriționale per 100g: Valoare energetică: 291.1 kcal, Grăsimi: 14.89 g, din care acizi grași saturați: 3 g, Glucide: 23.1 g, din care zaharuri: 2.06 g, Proteine: 12.67 g, Sare: 1.31 g.

 Chiftele – 200g (10 bucăți)

Ingrediente: carne tocată de porc și vită, pesmet, ouă.

Alergeni: gluten, ouă.

Valori nutriționale per 100g: Valoare energetică: 291.1 kcal, Grăsimi: 14.89 g, din care acizi grași saturați: 3 g, Glucide: 23.1 g, din care zaharuri: 2.06 g, Proteine: 12.67 g, Sare: 1.31 g.

 Cârnați – 200g

Ingrediente: carne de porc, slănină, condimente.

Alergeni: pot conține urme de gluten, lapte și produse derivate.

Valori nutriționale per 100g: Valoare energetică: 235.66 kcal, Grăsimi: 8.81 g, din care acizi grași saturați: 1.43 g, Glucide: 32.71 g, din care zaharuri: 2.4 g, Proteine: 22.5 g, Sare: 3.84 g.

 Pui crispy – 370g (10 bucăți)

Ingrediente: piept de pui, făină de grâu, amidon din grâu, ou pudră, albuș de ou pudră, condimente.

Alergeni: gluten, ouă.

Valori nutriționale per 100g: Valoare energetică: 447.6 kcal, Grăsimi: 9.48 g, din care acizi grași saturați: 3.11 g, Glucide: 4.24 g, din care zaharuri: 1.65 g, Proteine: 6.53 g, Sare: 0.35 g.

 Pui Shanghai – 300g (10 bucăți)

Ingrediente: piept de pui, făină de grâu, amidon, ulei de floarea-soarelui, vin.

Alergeni: gluten.

Valori nutriționale per 100g: Valoare energetică: 447.6 kcal, Grăsimi: 9.48 g, din care acizi grași saturați: 3.11 g, Glucide: 4.24 g, din care zaharuri: 1.65 g, Proteine: 6.53 g, Sare: 0.35 g.

 Ciocănele de pui – 460g (4 bucăți)

Ingrediente: carne de pui, condimente.

Alergeni: pot conține urme de gluten, lapte și produse derivate.

Valori nutriționale per 100g: Valoare energetică: 259.64 kcal, Grăsimi: 38.71 g, din care acizi grași saturați: 7.8 g, Glucide: 60.05 g, din care zaharuri: 5.36 g, Proteine: 32.93 g, Sare: 3.4 g.

 Aripioare de pui – 220g (8 bucăți)

Ingrediente: carne de pui, condimente.

Alergeni: pot conține urme de gluten, lapte și produse derivate.

Valori nutriționale per 100g: Valoare energetică: 259.64 kcal, Grăsimi: 38.71 g, din care acizi grași saturați: 7.8 g, Glucide: 60.05 g, din care zaharuri: 5.36 g, Proteine: 32.93 g, Sare: 3.4 g.

 Ciuperci cu mozzarella – 160g (10 bucăți)

Ingrediente: ciuperci, mozzarella.

Alergeni: lapte.

Valori nutriționale per 100g: Valoare energetică: 305 kcal, Grăsimi: 20 g, din care acizi grași saturați: 5.8 g, Glucide: 13 g, din care zaharuri: 3.5 g, Fibre: <0.5 g, Proteine: 19 g, Sare: 1.2 g.

 Mititei – 215g (6 bucăți)

Ingrediente: carne tocată de porc și vită, condimente.

Alergeni: pot conține urme de gluten, lapte și produse derivate.

Valori nutriționale per 100g: Valoare energetică

PLATOURI RECI

PLATOU RECE MIC (Aprx 4 PERS) pret: 215 tartine pe pâine toast

tartine cu: salata de ton cu porumb 30grx5 buc; zacusa 30grx5 buc; vinete 30grx5buc; icre de peste 30grx5 buc; branza pe pat de ardei 30grx5 buc; fasole batuta 30grx5buc

 1. Salată de ton cu porumb — 30 g

Alergeni

Pește (ton)

Muștar (dacă se folosește maioneză cu muștar)

Ou (în maioneză)

Soia (în unele conserve de ton sau maioneze din comerț)

Aditivi posibili (dacă sunt ingrediente din comerț)

Antioxidanți (în conservă de ton)

Conservanți (în maioneză)

Stabilizatori / emulgatori

Valori nutriționale (estimativ)

Calorii: ~65 kcal

Proteine: ~4 g

Grăsimi: ~4,5 g

Carbohidrați: ~2 g

 2. Zacuscă — 30 g

Alergeni

Fără alergenii majori în mod normal

(atenție doar la variante cu aditivi sau eventual țelină în unele rețete)

Aditivi posibili

Acid citric

Conservanți sau stabilizatori (în zacuscă din comerț)

Valori nutriționale (estimativ)

Calorii: ~25 kcal

Proteine: ~0,5 g

Grăsimi: ~1,5 g

Carbohidrați: ~3 g

 3. Salată de vinete — 30 g

Alergeni

Ou (dacă se folosește maioneză)

Muștar (în maioneză)

Soia (dacă se folosește maioneză vegetală)

Aditivi posibili

Conservanți / stabilizatori (din maioneză cumpărată)

Valori nutriționale (estimativ)

Calorii: ~50 kcal

Proteine: ~0,5 g

Grăsimi: ~4,5 g

Carbohidrați: ~2 g

 4. Icre de pește — 30 g

Alergeni

Pește

Ou (în maioneză)

Muștar (în maioneză)

Gluten (dacă se adaugă pâine/țeapă albă în compoziție)

Soia (din ulei/maioneză comercială)

Aditivi posibili

Conservanți (icre din comerț)

Antioxidanți

Emulgatori

Valori nutriționale (estimativ)

Calorii: ~120 kcal

Proteine: ~2 g

Grăsimi: ~12 g

Carbohidrați: ~1 g

 5. Brânză pe pat de ardei — 30 g

(presupunem cremă de brânză + ardei copti sau proaspeți)

Alergeni

Lapte (brânză)

Aditivi posibili

Stabilizatori / gumă de guar / amidon modificat (în cremă de brânză din comerț)

Valori nutriționale (estimativ)

Calorii: ~55 kcal

Proteine: ~2,5 g

Grăsimi: ~4,5 g

Carbohidrați: ~1,5 g

 6. Fasole bătută — 30 g

Alergeni

Fără alergenii majori

(atenție la eventuale adaosuri ca tahini = susan)

Aditivi posibili

De obicei fără (dacă e preparată în casă)

Valori nutriționale (estimativ)

Calorii: ~35 kcal

Proteine: ~2 g

Grăsimi: ~1 g

Carbohidrați: ~5 g

PLATOU RECE MEDIU (Aprx 6 PERS) **pret: 270**

tartine cu: salata de ton cu porumb 30grx7buc; zacusa 30grx7buc; vinete 30grx7buc; icre de peste 30grx7buc; branza pe pat de ardei 30grx7buc; fasole batuta 30grx7buc

 1. Salată de ton cu porumb — 30 g

Alergeni

Pește (ton)

Muștar (dacă se folosește maioneză cu muștar)

Ou (în maioneză)

Soia (în unele conserve de ton sau maioneze din comerț)

Aditivi posibili (dacă sunt ingrediente din comerț)

Antioxidanți (în conservă de ton)

Conservanți (în maioneză)

Stabilizatori / emulgatori

Valori nutriționale (estimativ)

Calorii: ~65 kcal

Proteine: ~4 g

Grăsimi: ~4,5 g

Carbohidrați: ~2 g

 2. Zacuscă — 30 g

Alergeni

Fără alergeni majori în mod normal

(atenție doar la variante cu aditivi sau eventual țelină în unele rețete)

Aditivi posibili

Acid citric

Conservanți sau stabilizatori (în zacuscă din comerț)

Valori nutriționale (estimativ)

Calorii: ~25 kcal

Proteine: ~0,5 g

Grăsimi: ~1,5 g

Carbohidrați: ~3 g

3. Salată de vinete — 30 g

Alergeni

Ou (dacă se folosește maioneză)

Muștar (în maioneză)

Soia (dacă se folosește maioneză vegetală)

Aditivi posibili

Conservanți / stabilizatori (din maioneză cumpărată)

Valori nutriționale (estimativ)

Calorii: ~50 kcal

Proteine: ~0,5 g

Grăsimi: ~4,5 g

Carbohidrați: ~2 g

4. Icre de pește — 30 g

Alergeni

Pește

Ou (în maioneză)

Muștar (în maioneză)

Gluten (dacă se adaugă pâine/țeapă albă în compoziție)

Soia (din ulei/maioneză comercială)

Aditivi posibili

Conservanți (icre din comerț)

Antioxidanți

Emulgatori

Valori nutriționale (estimativ)

Calorii: ~120 kcal

Proteine: ~2 g

Grăsimi: ~12 g

Carbohidrați: ~1 g

 5. Brânză pe pat de ardei — 30 g

(presupunem cremă de brânză + ardei copti sau proaspeti)

Alergeni

Lapte (brânză)

Aditivi posibili

Stabilizatori / gumă de guar / amidon modificat (în cremă de brânză din comerț)

Valori nutriționale (estimativ)

Calorii: ~55 kcal

Proteine: ~2,5 g

Grăsimi: ~4,5 g

Carbohidrați: ~1,5 g

 6. Fasole bătută — 30 g

Alergeni

Fără alergenii majori

(atenție la eventuale adaosuri ca tahini = susan)

Aditivi posibili

De obicei fără (dacă e preparată în casă)

Valori nutriționale (estimativ)

Calorii: ~35 kcal

Proteine: ~2 g

Grăsimi: ~1 g

Carbohidrați: ~5 g

PLATOU RECE MARE (Aprx 10 PERS) **pret: 325**

tartine cu: salata de ton cu porumb 30grx10buc; zacusa 30grx10buc; vinete 30grx10buc; icre de peste 30grx10buc; branza pe pat de ardei 30grxbuc; fasole batuta 30grx10buc

 1. Salată de ton cu porumb — 30 g

Alergeni

Pește (ton)

Muștar (dacă se folosește maioneză cu muștar)

Ou (în maioneză)

Soia (în unele conserve de ton sau maioneze din comerț)

Aditivi posibili (dacă sunt ingrediente din comerț)

Antioxidanți (în conservă de ton)

Conservanți (în maioneză)

Stabilizatori / emulgatori

Valori nutriționale (estimativ)

Calorii: ~65 kcal

Proteine: ~4 g

Grăsimi: ~4,5 g

Carbohidrați: ~2 g

 2. Zacuscă — 30 g

Alergeni

Fără alergeni majori în mod normal

(atenție doar la variante cu aditivi sau eventual țelină în unele rețete)

Aditivi posibili

Acid citric

Conservanți sau stabilizatori (în zacuscă din comerț)

Valori nutriționale (estimativ)

Calorii: ~25 kcal

Proteine: ~0,5 g

Grăsimi: ~1,5 g

Carbohidrați: ~3 g

 3. Salată de vinete — 30 g

Alergeni

Ou (dacă se folosește maioneză)

Muștar (în maioneză)

Soia (dacă se folosește maioneză vegetală)

Aditivi posibili

Conservanți / stabilizatori (din maioneză cumpărată)

Valori nutriționale (estimativ)

Calorii: ~50 kcal

Proteine: ~0,5 g

Grăsimi: ~4,5 g

Carbohidrați: ~2 g

 4. Icre de pește — 30 g

Alergeni

Pește

Ou (în maioneză)

Muștar (în maioneză)

Gluten (dacă se adaugă pâine/țeară albă în compoziție)

Soia (din ulei/maioneză comercială)

Aditivi posibili

Conservanți (icre din comerț)

Antioxidanți

Emulgatori

Valori nutriționale (estimativ)

Calorii: ~120 kcal

Proteine: ~2 g

Grăsimi: ~12 g

Carbohidrați: ~1 g

 5. Brânză pe pat de ardei — 30 g

(presupunem cremă de brânză + ardei copti sau proaspeți)

Alergeni

Lapte (brânză)

Aditivi posibili

Stabilizatori / gumă de guar / amidon modificat (în cremă de brânză din comerț)

Valori nutriționale (estimativ)

Calorii: ~55 kcal

Proteine: ~2,5 g

Grăsimi: ~4,5 g

Carbohidrați: ~1,5 g

 6. Fasole bătută — 30 g

Alergeni

Fără alergenii majori

(atenție la eventuale adaosuri ca tahini = susan)

Aditivi posibili

De obicei fără (dacă e preparată în casă)

Valori nutriționale (estimativ)

Calorii: ~35 kcal

Proteine: ~2 g

Grăsimi: ~1 g

Carbohidrați: ~5 g

PLATOURI CRISPY

PLATOU MIC (Aprx 4 PERS) **pret:220**

600 gr/20 bucati crispy (pui500g) și cartofi prajiti 1500 gr

 Aditivi (posibili)

Depind de mixul de condimente folosit pentru crispy. În mod obișnuit pot apărea:

Amidon modificat

Potentiatori de aromă: glutamat monosodic (E621), inosinat disodic (E631), guanilat disodic (E627)

Stabilizatori și agenți antiaglomeranți: E450, E451, E341

Coloranți naturali (paprika extract)

Dacă rețeta este artizanală (fără premixuri), aditivii pot lipsi aproape complet.

 Alergeni (probabili)

Crispy de pui:

Gluten (grâu) – făină folosită la panare

Ouă – dacă rețeta include baie de ou

Lapte/lactoză – dacă se folosesc lactate în marinadă

Muștar – prezent uneori în condimente

Țelină – posibil în mixuri de condimente

Cartofi prăjiți:

Fără alergeni majori, cu excepția urmelor din ulei (dacă se prăjește în baia comună cu alte produse ce conțin gluten).

 Valori nutriționale aproximative

Pentru:

Crispy (pui): 600 g (cca. 500 g carne + panare)

Cartofi prăjiți: 1500 g

 1) Crispy de pui – 600 g

Valori medii/100 g: 250 kcal, 14 g proteine, 12 g grăsimi, 20 g carbohidrați

Total 600 g

Calorii: ~1500 kcal

Proteine: ~84 g

Grăsimi: ~72 g

Carbohidrați: ~120 g

 2) Cartofi prăjiți – 1500 g

Valori medii/100 g: 310 kcal, 4 g proteine, 15 g grăsimi, 41 g carbohidrați

Total 1500 g

Calorii: ~4650 kcal

Proteine: ~60 g

Grăsimi: ~225 g

Carbohidrați: ~615 g

 TOTAL PLATOU (~4 persoane)

Calorii totale: ~6150 kcal

Proteine: ~144 g

Grăsimi: ~297 g

Carbohidrați: ~735 g

Pe porție (dacă se împarte la 4):

≈1537 kcal / persoană

PLATOU MEDIU (Aprx 6 PERS) **pret:253**

900 gr/30 bucati crispy(pui700g) și cartofi prajiti 1800gr---

 Aditivi (posibili)

Depind de condimentele și premixurile folosite pentru crispy. În mod obișnuit pot apărea:

Amidon modificat

Potențiatori de aromă: E621 (glutamat monosodic), E631, E627

Stabilizatori: E450, E451, E341

Coloranți naturali (extract de paprika)

Dacă panarea este făcută artizanal, este posibil să nu existe aditivi deloc.

 Alergeni (probabili)

Crispy de pui:

Gluten (grâu)

Ouă

Lapte / lactoză (dacă se folosește lapte/iaurt în marinadă)

Muștar (posibil în mixuri)

Țelină (posibil în condimente)

Cartofi prăjiți:

Fără alergeni majori, dar pot conține urme din uleiul comun de prăjire.

 Valori nutriționale aproximative

Pentru:

Crispy: 900 g

Cartofi prăjiți: 1800 g

 1) Crispy de pui – 900 g

(Valori medii per 100 g: 250 kcal | 14 g proteine | 12 g grăsimi | 20 g carbohidrați)

Total 900 g:

Calorii: ~2250 kcal

Proteine: ~126 g

Grăsimi: ~108 g

Carbohidrați: ~180 g

🍟 2) Cartofi prăjiți – 1800 g

(Valori medii per 100 g: 310 kcal | 4 g proteine | 15 g grăsimi | 41 g carbohidrați)

Total 1800 g:

Calorii: ~5580 kcal

Proteine: ~72 g

Grăsimi: ~270 g

Carbohidrați: ~738 g

 TOTAL PLATOU MEDIU (aprox. 6 persoane)

Calorii totale: ~7830 kcal

Proteine: ~198 g

Grăsimi: ~378 g

Carbohidrați: ~918 g

Pe porție (dacă se împarte la 6):

≈1305 kcal / persoană

PLATOU MARE (Aprx 10 PERS) **pret: 314**

1200 gr/40 bucati crispy (pui1000g) și cartofi prajiti 2000gr

 Aditivi (posibili)

Depind de premixul folosit la crispy:

Amidon modificat

Potențiatori de aromă: E621 (glutamat monosodic), E627, E631

Stabilizatori: E450, E451, E341

Coloranți naturali: paprika, turmeric

Arome / condimente deshidratate

Dacă panarea este făcută manual, aditivii pot fi minimali sau absenți.

 Alergeni (probabili)

Crispy de pui:

Gluten (grâu) – din panare

Ouă – posibil în crustă

Lapte / lactoză – dacă se folosește în marinadă

Muștar – posibil în condimente

Țelină – ocazional în premixuri

Cartofi prăjiți:

Fără alergeni principali

Posibile urme de gluten dacă uleiul de prăjire este folosit și pentru alte produse pane

 Valori nutriționale (estimative)

 1) Crispy – 1200 g

(Valorile medii/100 g: 250 kcal | 14 g proteine | 12 g grăsimi | 20 g carbohidrați)

Calorii: ~3000 kcal

Proteine: ~168 g

Grăsimi: ~144 g

Carbohidrați: ~240 g

 2) Cartofi prăjiți – 2000 g

(Valorile medii/100 g: 310 kcal | 4 g proteine | 15 g grăsimi | 41 g carbohidrați)

Calorii: ~6200 kcal

Proteine: ~80 g

Grăsimi: ~300 g

Carbohidrați: ~820 g

 TOTAL PLATOU MARE – aprox. 10 persoane

Calorii totale: ~9200 kcal

Proteine: ~248 g

Grăsimi: ~444 g

Carbohidrați: ~1060 g

Pe porție (împărțit la 10):

≈920 kcal / persoană

PLATOURI FRIPTURI

PLATOU MIC (Aprx 4 PERS) 3 bucx3 **pret:**
209

piept de pui 450g - pulpe de pui 450g ceafa de porc 450gr

 Aditivi (posibili)

Depinde dacă carnea este marinată sau condimentată:

Sare – conservant de bază

Potențiatori de aromă – E621 (glutamat monosodic), dacă se folosesc premixuri

Condimente uscate – paprika, usturoi, piper

Antioxidanți sau stabilizatori – posibili în marinade comerciale (E300, E316)

Dacă carnea este gătită simplu, fără marinade industriale, aditivii pot lipsi complet.

 Alergeni (probabili)

Carnea pură nu conține alergeni majori

Dacă se folosesc marinade comerciale, pot apărea: soia, lapte, gluten, muștar

Condimentele (usturoi, paprika) pot provoca reacții la persoanele sensibile

 Valori nutriționale (estimative)

Valorile medii per 100 g, gătită la grătar:

Tip carne	Calorii	Proteine	Grăsimi	Carbohidrați
Piept de pui	165 kcal	31 g	3,5 g	0 g
Pulpe de pui	190 kcal	27 g	7 g	0 g

Ceafă de porc 250 kcal 22 g 18 g 0 g

Calcul pentru cantitățile tale

Piept de pui 450 g

Calorii: $450 \times 165 / 100 = 742,5$ kcal

Proteine: $450 \times 31 / 100 = 139,5$ g

Grăsimi: $450 \times 3,5 / 100 = 15,75$ g

Pulpe de pui 450 g

Calorii: $450 \times 190 / 100 = 855$ kcal

Proteine: $450 \times 27 / 100 = 121,5$ g

Grăsimi: $450 \times 7 / 100 = 31,5$ g

Ceafă de porc 450 g

Calorii: $450 \times 250 / 100 = 1125$ kcal

Proteine: $450 \times 22 / 100 = 99$ g

Grăsimi: $450 \times 18 / 100 = 81$ g

 TOTAL PLATOU MIC – 4 persoane

Calorii totale: $742,5 + 855 + 1125 = 2722,5$ kcal

Proteine totale: $139,5 + 121,5 + 99 = 360$ g

Grăsimi totale: $15,75 + 31,5 + 81 = 128,25$ g

Carbohidrați: 0 g

Pe porție (împărțit la 4)

Calorii: ≈ 681 kcal / persoană

Proteine: ≈ 90 g / persoană

Grăsimi: ≈ 32 g / persoană

PLATOU MEDIU (Aprx 6 PERS) 5 bucati x3 **pret: 303**
piept de pui 750g ; pulpe de pui 750gi; ceafa de porc 750gr
 Aditivi (posibili)

Depinde dacă carnea este marinată sau condimentată:

Sare – conservant de bază

Potențiatori de aromă: E621 (glutamat monosodic) dacă se folosesc premixuri

Condimente uscate: paprika, usturoi, piper

Antioxidanți sau stabilizatori: posibili în marinade comerciale (E300, E316)

Dacă carnea este gătită simplu, fără marinade industriale, aditivii pot lipsi complet.

 Alergeni (probabili)

Carnea pură nu conține alergenii majori

Dacă se folosesc marinade comerciale, pot apărea: soia, lapte, gluten, muștar

Condimentele (usturoi, paprika) pot provoca reacții la persoanele sensibile

 Valori nutriționale (estimative)

Valorile medii per 100 g, gătite la grătar:

Tip carne	Calorii	Proteine	Grăsimi	Carbohidrați
-----------	---------	----------	---------	--------------

Piept de pui	165 kcal 31 g	3,5 g	0 g
Pulpe de pui	190 kcal 27 g	7 g	0 g
Ceafă de porc	250 kcal 22 g	18 g	0 g

Calcul pentru cantitățile tale

Piept de pui 750 g

Calorii: $750 \times 165 / 100 = 1237,5$ kcal

Proteine: $750 \times 31 / 100 = 232,5$ g

Grăsimi: $750 \times 3,5 / 100 = 26,25$ g

Pulpe de pui 750 g

Calorii: $750 \times 190 / 100 = 1425$ kcal

Proteine: $750 \times 27 / 100 = 202,5$ g

Grăsimi: $750 \times 7 / 100 = 52,5$ g

Ceafă de porc 750 g

Calorii: $750 \times 250 / 100 = 1875$ kcal

Proteine: $750 \times 22 / 100 = 165$ g

Grăsimi: $750 \times 18 / 100 = 135$ g

 TOTAL PLATOU MEDIU – 6 persoane

Calorii totale: $1237,5 + 1425 + 1875 = 4537,5$ kcal

Proteine totale: $232,5 + 202,5 + 165 = 600$ g

Grăsimi totale: $26,25 + 52,5 + 135 = 213,75$ g

Carbohidrați: 0 g

Pe porție (împărțit la 6)

Calorii: ≈ 756 kcal / persoană

Proteine: ≈100 g / persoană

Grăsimi: ≈35,6 g / persoană

PLATOU MARE (Aprx 10 PERS) 7 bucatix3 **pret: 351**

piept de pui 1050gri; pulpe de pui 1050gr; ceafa de porc 1050g

 Aditivi (posibili)

Depinde dacă carnea este marinată sau condimentată:

Sare – conservant de bază

Potențiatori de aromă: E621 (glutamat monosodic) dacă se folosesc premixuri

Condimente uscate: paprika, usturoi, piper

Antioxidanți sau stabilizatori: posibili în marinade comerciale (E300, E316)

Dacă carnea este gătită simplu, fără marinade industriale, aditivii pot lipsi complet.

 Alergeni (probabili)

Carnea pură nu conține alergeni majori

Dacă se folosesc marinade comerciale, pot apărea: soia, lapte, gluten, muștar

Condimentele (usturoi, paprika) pot provoca reacții la persoanele sensibile

Valori nutriționale (estimative)

Valorile medii per 100 g, gătite la grătar:

Tip carne	Calorii	Proteine	Grăsimi	Carbohidrați
Piept de pui	165 kcal	31 g	3,5 g	0 g
Pulpe de pui	190 kcal	27 g	7 g	0 g
Ceafă de porc	250 kcal	22 g	18 g	0 g

Calcul pentru cantitățile tale

Piept de pui 1050 g

Calorii: $1050 \times 165 / 100 = 1732,5$ kcal

Proteine: $1050 \times 31 / 100 = 325,5$ g

Grăsimi: $1050 \times 3,5 / 100 = 36,75$ g

Pulpe de pui 1050 g

Calorii: $1050 \times 190 / 100 = 1995$ kcal

Proteine: $1050 \times 27 / 100 = 283,5$ g

Grăsimi: $1050 \times 7 / 100 = 73,5$ g

Ceafă de porc 1050 g

Calorii: $1050 \times 250 / 100 = 2625$ kcal

Proteine: $1050 \times 22 / 100 = 231$ g

Grăsimi: $1050 \times 18 / 100 = 189$ g

 TOTAL PLATOU MARE – 10 persoane

Calorii totale: $1732,5 + 1995 + 2625 = 6352,5$ kcal

Proteine totale: $325,5 + 283,5 + 231 = 840$ g

Grăsimi totale: $36,75 + 73,5 + 189 = 299,25$ g

Carbohidrați: 0 g

Pe porție (împărțit la 10)

Calorii: ≈ 635 kcal / persoană

Proteine: ≈ 84 g / persoană

Grăsimi: ≈30 g / persoană

•

PLATOURI FRIPTURI SI FRIGARUI

PLATOU MIC (Aprx 4 PERS) 3 bucx3 **pret: 242**

piept de pui 450g -; pulpe de pui 450g; ceafa de porc 450g; frigărui pui 100g; frigărui de porc x 100g.

1 Piept de pui – 450 g

Aditivi: de obicei, pieptul de pui proaspăt nu conține aditivi; dacă este marinată sau afumată, poate conține:

Conservanți (E250, E262)

Potențiatori de gust (E621 – glutamat monosodic, dacă e procesat)

Alergeni: de obicei niciunul (produs pur din carne de pui). Dacă este prelucrat cu marinade sau sosuri, poate conține soia, lapte sau gluten.

Declarație nutrițională (estimativ per 100 g):

Energie: 110 kcal

Proteine: 23 g

Grăsimi: 1–2 g

Carbohidrați: 0 g

2 Pulpe de pui – 450 g

Aditivi: dacă sunt proaspete, de obicei fără aditivi; în varianta marinată sau condimentată poate conține: nitriți, conservanți, arome artificiale.

Alergeni: de obicei niciunul.

Declarație nutrițională (per 100 g, medie):

Energie: 180 kcal

Proteine: 18 g

Grăsimi: 12 g

Carbohidrați: 0 g

3 Ceafă de porc – 450 g

Aditivi: de obicei fără aditivi dacă este simplă; uneori conservanți sau condimente adăugate.

Alergeni: în mod normal niciunul.

Declarație nutrițională (per 100 g):

Energie: 250 kcal

Proteine: 20 g

Grăsimi: 20 g

Carbohidrați: 0 g

4 Frigărui pui – 100 g

Aditivi: poate conține:

Conservanți (E250, E262)

Antioxidant (E301 – ascorbat de sodiu)

Potențiatori de gust (E621 – glutamat)

Alergeni: dacă sunt cu marinade sau sosuri, posibil soia, gluten, lapte.

Declarație nutrițională (per 100 g):

Energie: 150–180 kcal

Proteine: 18 g

Grăsimi: 10 g

Carbohidrați: 1–2 g

5 Frigărui de porc – 100 g

Aditivi: similar cu frigăruile de pui:

Conservanți (E250, E262)

Potențiatori de gust (E621)

Antioxidant (E301)

Alergeni: dacă sunt marinade, posibil gluten, soia, lapte.

Declarație nutrițională (per 100 g):

Energie: 220–250 kcal

Proteine: 18–20 g

Grăsimi: 18–20 g

Carbohidrați: 1–2 g

PLATOU MEDIU (Aprx 6 PERS) - 5 bucx3 **pret: 330**

piept de pui 750g; pulpe de pui 750gi; ceafa de porc 750g; frigărui de pui 4 x 100g; frigărui de porc 4 x 100g.

1. Piept de pui 750 g

Aditivi: de obicei, fără, dacă este simplu, proaspăt.

Alergeni: fără.

Valori nutriționale medii (per 100 g):

Energie: 110 kcal

Proteine: 23 g

Grăsimi: 1,5 g

din care saturate: 0,5 g

Carbohidrați: 0 g

Sare: 0 g

2. Pulpe de pui 750 g

Aditivi: de obicei, fără, dacă sunt simple.

Alergeni: fără.

Valori nutriționale medii (per 100 g):

Energie: 165 kcal

Proteine: 19 g

Grăsimi: 10 g

din care saturate: 2,5 g

Carbohidrați: 0 g

Sare: 0 g

3. Ceafă de porc 750 g

Aditivi: de obicei, fără, dacă este simplă.

Alergeni: fără.

Valori nutriționale medii (per 100 g):

Energie: 250 kcal

Proteine: 20 g

Grăsimi: 20 g

din care saturate: 7 g

Carbohidrați: 0 g

Sare: 0 g

4. Frigărui de pui 4 x 100 g (400 g total)

Aditivi: posibil conservanți (E250, E252), stabilizatori sau antioxidanți, depinde de producător.

Alergeni: pot include soia, lactate sau gluten dacă există marinadă sau sosuri.

Valori nutriționale medii (per 100 g):

Energie: 120–150 kcal

Proteine: 18–20 g

Grăsimi: 5–7 g

Carbohidrați: 2–4 g

Sare: 0,5–1 g

5. Frigărui de porc 4 x 100 g (400 g total)

Aditivi: posibil conservanți sau stabilizatori (E250, E252).

Alergeni: posibil soia, gluten sau lactate, depinde de marinadă.

Valori nutriționale medii (per 100 g):

Energie: 200–220 kcal

Proteine: 17–19 g

Grăsimi: 15–18 g

Carbohidrați: 2–4 g

Sare: 0,5–1 g

PLATOU MARE (Aprx 10 PERS) 7 bucx3 **pret: 402**

piept de pui 1050g ; pulpe de pui 1050g; ceafa de porc 1050g; frigărui de pui 8 x 100g; frigărui de porc 8 x 100g.

 Piept de pui (1050 g)

Ingrediente: piept de pui 100%

Aditivi: nu conține aditivi (produs crud, fără marinadă)

Alergeni: nu conține alergen

Declarație nutrițională / 100 g:

Valoare energetică: ~450 kJ / 107 kcal

Grăsimi: 1,5 g

din care acizi grași saturați: 0,4 g

Glucide: 0 g

din care zaharuri: 0 g

Proteine: 23 g

Sare: 0,15 g

 Pulpe de pui (1050 g)

Ingrediente: pulpe de pui 100%

Aditivi: nu conține

Alergeni: nu conține

Declarație nutrițională / 100 g:

Valoare energetică: ~705 kJ / 168 kcal

Grăsimi: 9,2 g

din care acizi grași saturați: 2,6 g

Glucide: 0 g

din care zaharuri: 0 g

Proteine: 20 g

Sare: 0,15 g

 Ceafă de porc (1050 g)

Ingrediente: ceafă de porc 100%

Aditivi: nu conține

Alergeni: nu conține

Declarație nutrițională / 100 g:

Valoare energetică: ~1040 kJ / 250 kcal

Grăsimi: 20 g

din care acizi grași saturați: 7,5 g

Glucide: 0 g

din care zaharuri: 0 g

Proteine: 18 g

Sare: 0,15 g

 Frigărui de pui (8 × 100 g)

Ingrediente: carne de pui (min. 95%), legume (ardei, ceapă), sare.

(Dacă sunt doar condimentate, nu marinate)

Aditivi: pot conține aditivi alimentari din condimente (ex. E262 – acetat de sodiu, E330 – acid citric).

Alergeni: pot conține urme de muștar, țelină, soia, gluten (în funcție de condimente).

Declarație nutrițională / 100 g:

Valoare energetică: ~520 kJ / 125 kcal

Grăsimi: 3 g

din care acizi grași saturați: 0,7 g

Glucide: 1 g

din care zaharuri: 0,5 g

Proteine: 23 g

Sare: 0,8 g

 Frigărui de porc (8 × 100 g)

Ingrediente: carne de porc (min. 95%), legume (ardei, ceapă), sare, condimente.

Aditivi: pot conține E262, E301 (ascorbat de sodiu), E330.

Alergeni: pot conține urme de muștar, țelină, soia, gluten (din amestec de condimente).

Declarație nutrițională / 100 g:

Valoare energetică: ~940 kJ / 225 kcal

Grăsimi: 17 g

din care acizi grași saturați: 6 g

Glucide: 1 g

din care zaharuri: 0,5 g

Proteine: 20 g

Sare: 0,9 g

PLATOUI FRIGARUI

PLATOU MIC (Aprx 4 PERS) **pret: 121**

3 din piept de pui 300g

3 din porc 300g

cartofi prajiti 600g

 **Aditivi (posibili)**

Carne:

Sare – conservant de bază

Potențiatori de aromă: E621 (glutamat monosodic) dacă se folosesc premixuri

Condimente uscate: paprika, usturoi, piper

Cartofi prăjiți:

Antioxidanți sau conservanți în ulei (posibil E320, E321)

Arome și coloranți dacă sunt comerciali sau prăjiți cu premixuri

Dacă totul este preparat simplu (grătar / prăjit în ulei simplu), aditivii pot fi minimali.

 **Alergeni (probabili)**

Carne:

Carnea pură nu conține alergeni majori

Posibile alergii la soia, lapte, gluten, muștar dacă s-au folosit marinade industriale

Cartofi prăjiți:

Fără alergeni principali

Posibile urme de gluten dacă uleiul este folosit pentru alte produse pane

 **Valori nutriționale (estimative)**

Carne gătită la grătar (per 100 g):

Tip carne	Calorii	Proteine	Grăsimi	Carbohidrați
Piept de pui	165 kcal	31 g	3,5 g	0 g
Ceafă de porc	250 kcal	22 g	18 g	0 g

Cartofi prăjiți (per 100 g):

310 kcal | 4 g proteine | 15 g grăsimi | 41 g carbohidrați

Calcul pentru cantități:

Piept de pui 300 g

Calorii: $300 \times 165 / 100 = 495$ kcal

Proteine: $300 \times 31 / 100 = 93$ g

Grăsimi: $300 \times 3,5 / 100 = 10,5$ g

Ceafă de porc 300 g

Calorii: $300 \times 250 / 100 = 750$ kcal

Proteine: $300 \times 22 / 100 = 66$ g

Grăsimi: $300 \times 18 / 100 = 54$ g

Cartofi prăjiți 600 g

Calorii: $600 \times 310 / 100 = 1860$ kcal

Proteine: $600 \times 4 / 100 = 24$ g

Grăsimi: $600 \times 15 / 100 = 90 \text{ g}$

Carbohidrați: $600 \times 41 / 100 = 246 \text{ g}$

 **TOTAL PLATOU MIC – 4 persoane**

Calorii totale: $495 + 750 + 1860 = 3105 \text{ kcal}$

Proteine totale: $93 + 66 + 24 = 183 \text{ g}$

Grăsimi totale: $10,5 + 54 + 90 = 154,5 \text{ g}$

Carbohidrați totale: $0 + 0 + 246 = 246 \text{ g}$

Pe porție (împărțit la 4)

Calorii: $\approx 776 \text{ kcal / persoană}$

Proteine: $\approx 46 \text{ g / persoană}$

Grăsimi: $\approx 38,6 \text{ g / persoană}$

Carbohidrați: $\approx 61,5 \text{ g / persoană}$

PLATOU MEDIU (Aprx 6 PERS) **pret: 182**

5 din piept de pui 500g

5 din porc 500g
portii cartofi prajiti 750g

 Aditivi (posibili)

Carne:

Sare – conservant de bază

Potențiatori de aromă: E621 (glutamat monosodic) dacă se folosesc premixuri

Condimente uscate: paprika, usturoi, piper

Antioxidanți sau stabilizatori: posibili în marinade comerciale (E300, E316)

Cartofi prăjiți:

Antioxidanți sau conservanți în ulei (posibil E320, E321)

Arome și coloranți dacă sunt comerciali

Dacă totul este preparat simplu (grătar / prăjit în ulei simplu), aditivii pot fi minimali.

 Alergeni (probabili)

Carne:

Carnea pură nu conține alergeni majori

Posibile alergii la soia, lapte, gluten, muștar dacă s-au folosit marinade industriale

Cartofi prăjiți:

Fără alergeni principali

Posibile urme de gluten dacă uleiul este folosit și pentru alte produse pane

 Valori nutriționale (estimative)

Carne gătită la grătar (per 100 g):

Tip carne	Calorii	Proteine	Grăsimi	Carbohidrați
Piept de pui	165 kcal	31 g	3,5 g	0 g
Ceafă de porc	250 kcal	22 g	18 g	0 g

Cartofi prăjiți (per 100 g):

310 kcal | 4 g proteine | 15 g grăsimi | 41 g carbohidrați

Calcul pentru cantități

Piept de pui 500 g

Calorii: $500 \times 165 / 100 = 825$ kcal

Proteine: $500 \times 31 / 100 = 155$ g

Grăsimi: $500 \times 3,5 / 100 = 17,5$ g

Ceafă de porc 500 g

Calorii: $500 \times 250 / 100 = 1250$ kcal

Proteine: $500 \times 22 / 100 = 110$ g

Grăsimi: $500 \times 18 / 100 = 90$ g

Cartofi prăjiți 750 g

Calorii: $750 \times 310 / 100 = 2325$ kcal

Proteine: $750 \times 4 / 100 = 30$ g

Grăsimi: $750 \times 15 / 100 = 112,5$ g

Carbohidrați: $750 \times 41 / 100 = 307,5$ g

 TOTAL PLATOU MEDIU – 6 persoane

Calorii totale: $825 + 1250 + 2325 = 4400$ kcal

Proteine totale: $155 + 110 + 30 = 295$ g

Grăsimi totale: $17,5 + 90 + 112,5 = 220$ g

Carbohidrați totale: $0 + 0 + 307,5 = 307,5$ g

Pe porție (împărțit la 6)

Calorii: ≈ 733 kcal / persoană

Proteine: ≈ 49 g / persoană

Grăsimi: $\approx 36,7$ g / persoană

Carbohidrați: ≈ 51 g / persoană

PLATOU MARE (Aprx 10 PERS) **pret: 231**

7 din piept de pui 700g

7 din porc 700g

cartofi prajiti 1000g

 Aditivi (posibili)

Carne:

Sare – conservant de bază

Potențiatori de aromă: E621 (glutamat monosodic) dacă se folosesc premixuri

Condimente uscate: paprika, usturoi, piper

Antioxidanți sau stabilizatori: posibili în marinade comerciale (E300, E316)

Cartofi prăjiți:

Antioxidanți sau conservanți în ulei (posibil E320, E321)

Arome și coloranți dacă sunt comerciali

Dacă totul este preparat simplu (grătar / prăjit în ulei simplu), aditivii pot fi minimali.

 Alergeni (probabili)

Carne:

Carnea pură nu conține alergeni majori

Dacă se folosesc marinade comerciale, pot apărea: soia, lapte, gluten, muștar

Cartofi prăjiți:

Fără alergeni principali

Posibile urme de gluten dacă uleiul este folosit și pentru alte produse pane

 Valori nutriționale (estimative)

Carne gătită la grătar (per 100 g):

Tip carne	Calorii	Proteine	Grăsimi	Carbohidrați
Piept de pui	165 kcal	31 g	3,5 g	0 g
Ceafă de porc	250 kcal	22 g	18 g	0 g

Cartofi prăjiți (per 100 g):

310 kcal | 4 g proteine | 15 g grăsimi | 41 g carbohidrați

Calcul pentru cantități

Piept de pui 700 g

Calorii: $700 \times 165 / 100 = 1155$ kcal

Proteine: $700 \times 31 / 100 = 217$ g

Grăsimi: $700 \times 3,5 / 100 = 24,5$ g

Ceafă de porc 700 g

Calorii: $700 \times 250 / 100 = 1750$ kcal

Proteine: $700 \times 22 / 100 = 154$ g

Grăsimi: $700 \times 18 / 100 = 126$ g

Cartofi prăjiți 1000 g

Calorii: $1000 \times 310 / 100 = 3100$ kcal

Proteine: $1000 \times 4 / 100 = 40$ g

Grăsimi: $1000 \times 15 / 100 = 150$ g

Carbohidrați: $1000 \times 41 / 100 = 410$ g

 TOTAL PLATOU MARE – 10 persoane

Calorii totale: $1155 + 1750 + 3100 = 6005$ kcal

Proteine totale: $217 + 154 + 40 = 411$ g

Grăsimi totale: $24,5 + 126 + 150 = 300,5$ g

Carbohidrați totale: 410 g

Pe porție (împărțit la 10)

Calorii: ≈601 kcal / persoană

Proteine: ≈41 g / persoană

Grăsimi: ≈30 g / persoană

Carbohidrați: ≈41 g / persoană

PLATOURI CALDE COMBO DE POST

PLATOU CALD COMBO MIC DE POST (Aprx 4 PERS) pret: 215

cartofi prăjiți – 500g, vinete – 200g/5 buc, dovlecei – 150g/5 buc, ardei– 150g/5 buc, masline – 150g/5 buc, ciuperci– 230g/5 buc

 Cartofi prăjiți – 500 g

Ingrediente: cartofi, ulei de floarea-soarelui, sare.

Aditivi: fără aditivi adăugați (posibil urme de antispuman E900 din ulei).

Alergeni: nu conține alergenii principali (poate conține urme de gluten sau soia, dacă s-a prăjit în ulei reutilizat).

Declarație nutrițională (per 100 g / per 500 g):

Valoare energetică: 312 kcal / 1560 kcal

Grăsimi: 15 g / 75 g

din care acizi grași saturați: 2 g / 10 g

Glucide: 41 g / 205 g

din care zaharuri: 0,5 g / 2,5 g

Proteine: 4 g / 20 g

Sare: 0,8 g / 4 g

 Vinete (coapte sau prăjite) – 200 g (5 bucăți mici)

Ingrediente: vinete, ulei vegetal, sare.

Aditivi: fără aditivi adăugați.

Alergeni: nu conține alergenii principali.

Declarație nutrițională (per 100 g / per 200 g):

Valoare energetică: 120 kcal / 240 kcal

Grăsimi: 9 g / 18 g

din care saturați: 1,3 g / 2,6 g

Glucide: 7 g / 14 g

din care zaharuri: 3,5 g / 7 g

Proteine: 1,2 g / 2,4 g

Sare: 0,4 g / 0,8 g

 Dovlecei – 150 g (5 bucăți mici)

Ingrediente: dovlecei, ulei vegetal, sare.

Aditivi: fără aditivi adăugați.

Alergeni: nu conține alergenii principali.

Declarație nutrițională (per 100 g / per 150 g):

Valoare energetică: 85 kcal / 128 kcal

Grăsimi: 6 g / 9 g

din care saturați: 0,9 g / 1,4 g

Glucide: 5,6 g / 8,4 g

din care zaharuri: 2 g / 3 g

Proteine: 1,1 g / 1,7 g

Sare: 0,3 g / 0,45 g

 Ardei – 150 g (5 bucăți)

Ingrediente: ardei, ulei vegetal, sare.

Aditivi: fără aditivi adăugați.

Alergeni: nu conține alergenii principali.

Declarație nutrițională (per 100 g / per 150 g):

Valoare energetică: 70 kcal / 105 kcal

Grăsimi: 4,5 g / 6,7 g

din care saturați: 0,6 g / 0,9 g

Glucide: 5,5 g / 8,3 g

din care zaharuri: 4 g / 6 g

Proteine: 1,1 g / 1,6 g

Sare: 0,3 g / 0,45 g

☞ Măsline – 150 g (5 bucăți mari sau feliate)

Ingrediente: măsline, saramură (apă, sare), eventual corector de aciditate (acid lactic – E270, acid citric – E330).

Aditivi: E270, E330 (permisi, utilizați pentru conservare).

Alergeni: nu conține alergenii principali.

Declarație nutrițională (per 100 g / per 150 g):

Valoare energetică: 145 kcal / 218 kcal

Grăsimi: 15 g / 22,5 g

din care saturați: 2,2 g / 3,3 g

Glucide: 0,5 g / 0,75 g

din care zaharuri: 0 g

Proteine: 1,1 g / 1,65 g

Sare: 3,5 g / 5,25 g

 Ciuperci – 230 g (5 bucăți mari)

Ingrediente: ciuperci champignon, ulei vegetal, sare.

Aditivi: fără aditivi adăugați.

Alergeni: nu conține alergenii principali.

Declarație nutrițională (per 100 g / per 230 g):

Valoare energetică: 95 kcal / 219 kcal

Grăsimi: 6 g / 13,8 g

din care saturați: 0,9 g / 2,1 g

Glucide: 4 g / 9,2 g

din care zaharuri: 1 g / 2,3 g

Proteine: 3 g / 6,9 g

Sare: 0,4 g / 0,9 g

PLATOU CALD COMBO MEDIU DE POST (Aprx 6 PERS) **pret: 270**

cartofi prăjiți – 1000g, vinete – 300g/7 buc, dovlecei – 200g/7 buc, ardei– 180g/7 buc, masline – 150g/7 buc, ciuperci– 320g/7 buc

 Cartofi prăjiți – 1000 g

Valori nutriționale (la 1000 g):

Energie: ~3120 kcal

Proteine: ~35 g

Lipide: ~150 g

Glucide: ~410 g

Fibre: ~30 g

Sare: ~3 g (dacă se adaugă)

Aditivi / alergeni potențiali:

Poate conține urme de gluten, dacă sunt prăjiți în același ulei cu produse pane.

Poate conține sulfiti (dacă se folosesc cartofi congelați tratați anti-înmuire).

Alergen principal: — (niciunul natural, doar posibili urme din ulei / procesare)

 Vinete (coapte / gătite) – 300 g (≈7 buc mici)

Valori nutriționale:

Energie: ~75 kcal

Proteine: ~2.4 g

Lipide: ~0.9 g

Glucide: ~17 g

Fibre: ~9 g

Aditivi / alergeni:

Fără alergeni principali.

Poate conține urme de sulfiti dacă provin din conserve.

 Dovlecei – 200 g (≈7 buc mici)

Valori nutriționale:

Energie: ~34 kcal

Proteine: ~2.6 g

Lipide: ~0.6 g

Glucide: ~7 g

Fibre: ~2 g

Aditivi / alergeni:

Fără alergeni.

 Ardei – 180 g ($\approx$ 7 buc mici)

Valori nutriționale:

Energie: ~54 kcal

Proteine: ~2 g

Lipide: ~0.5 g

Glucide: ~12 g

Fibre: ~4 g

Aditivi / alergeni:

Fără alergeni naturali.

☞ Măsline – 150 g

Valori nutriționale:

Energie: ~225 kcal

Proteine: ~1.5 g

Lipide: ~22 g

Glucide: ~3 g

Fibre: ~3 g

Sodiu: ~2400 mg (datorită saramurii)

Aditivi / alergeni posibili:

Pot conține acid lactic (E270) sau acid citric (E330) – conservanți.

Pot conține gluconat feros (E579) – stabilizator de culoare.

Nu conțin alergeni majori.

 Ciuperci (proaspete, gătite) – 320 g (≈7 buc)

Valori nutriționale:

Energie: ~88 kcal

Proteine: ~12 g

Lipide: ~1.6 g

Glucide: ~9 g

Fibre: ~4 g

Aditivi / alergeni:

Fără alergeni naturali.

Dacă sunt din conservă, pot conține acid citric (E330) sau sorbat de potasiu (E202).

◆ Total general (toate ingredientele combinate)

Greutate totală: ~2150 g

Valori nutriționale aproximative:

Energie: ~4600 kcal

Proteine: ~55 g

Lipide: ~175 g

Glucide: ~460 g

Fibre: ~50 g

PLATOU CALD COMBO MARE DE POST (Aprx 10 PERS) **pret: 325**

cartofi prăjiți –1500g, vinete – 400g/10 buc, dovlecei – 300g/10 buc, ardei– 270g/10 buc, masline – 200g/10 buc, ciuperci– 450g/10 buc 🥔 Cartofi prăjiți – 1500 g

Valori nutriționale (per 100 g):

Energie: ~312 kcal

Proteine: 3,4 g

Grăsimi: 15 g

Glucide: 41 g

Fibre: 3,8 g

Sare: 0,1 g

Pentru 1500 g:

Energie: ~4680 kcal

Proteine: 51 g

Grăsimi: 225 g

Glucide: 615 g

Alergeni / aditivi posibili:

Poate conține urme de gluten (dacă sunt prăjiți în același ulei cu alte produse).

Poate conține sulfiți (în unele produse congelate).

Dacă se folosesc condimente sau sosuri → pot apărea lapte, muștar, soia etc.

 Vinete – 400 g (≈10 bucăți mici)

Valori nutriționale (per 100 g):

Energie: 25 kcal

Proteine: 1 g

Grăsimi: 0,2 g

Glucide: 6 g

Fibre: 3 g

Pentru 400 g:

Energie: 100 kcal

Proteine: 4 g

Grăsimi: 0,8 g

Glucide: 24 g

Alergeni: Nu conțin alergenii principali.

 Pot cauza reacții la persoanele sensibile la solanacee (familia roșiilor).

 Dovleci – 300 g (≈10 bucăți mici)

Valori nutriționale (per 100 g):

Energie: 17 kcal

Proteine: 1,2 g

Grăsimi: 0,3 g

Glucide: 3,1 g

Fibre: 1 g

Pentru 300 g:

Energie: 51 kcal

Proteine: 3,6 g

Grăsimi: 0,9 g

Glucide: 9,3 g

Alergeni: Fără alergenii majori.

Poate provoca reacții ușoare la persoane alergice la curcubitacee (castraveți, pepene galben).

 Ardei – 270 g (≈10 bucăți)

Valori nutriționale (per 100 g):

Energie: 31 kcal

Proteine: 1 g

Grăsimi: 0,3 g

Glucide: 6 g

Fibre: 2,1 g

Pentru 270 g:

Energie: 84 kcal

Proteine: 2,7 g

Grăsimi: 0,8 g

Glucide: 16 g

Alergeni: Fără alergenii principali.

Poate da reacții ușoare la persoane sensibile la capsaicină (ardei iuți) sau la solanacee.

☞ Măsline – 200 g (≈10 bucăți)

Valori nutriționale (per 100 g, măsline verzi în saramură):

Energie: 145 kcal

Proteine: 1,0 g

Grăsimi: 15 g

Glucide: 0,5 g

Fibre: 3 g

Sare: 3–4 g

Pentru 200 g:

Energie: 290 kcal

Proteine: 2 g

Grăsimi: 30 g

Glucide: 1 g

Sare: 6–8 g

Alergeni / aditivi posibili:

Pot conține sulfiți sau acid citric (E330) ca conservant.

Uneori tratate cu gluconat feros (E579) pentru culoare.

Fără alergenii majori.

 Ciuperci – 450 g (≈10 bucăți)

Valori nutriționale (per 100 g):

Energie: 22 kcal

Proteine: 3,1 g

Grăsimi: 0,3 g

Glucide: 3,3 g

Fibre: 1 g

Pentru 450 g:

Energie: 99 kcal

Proteine: 14 g

Grăsimi: 1,3 g

Glucide: 15 g

Alergeni: Fără alergenii principali.

 Persoanele alergice la funghi / mucegaiuri pot avea reacții.

 REZUMAT GENERAL

Ingredient	Cantitate	Energie (kcal)	Alergeni/Aditivi posibili
Cartofi prăjiți	1500 g	~4680	Gluten (urme), sulfiți, ulei, condimente
Vinete 400 g	~100		Solanacee
Dovlecei 300 g	~51		Curcubitacee (rar)
Ardei 270 g	~84		Solanacee, capsaicină
Măsline 200 g	~290		Sulfiți, E330, E579
Ciuperci 450 g	~99		Fungi (alergie rară)

PLATOURI RECI DE POST

PLATOU RECE MIC DE POST (Aprx 4 PERS) pret: 215 suportul de pâine toast

tartine cu: salata de ton cu porumb 25gr/5 buc; zacusa 25gr/5 buc; vinete 25gr/5buc, pateu vegetal 25gr/5 buc; bruschete cu ciuperci 25 gr/5 buc; pasta de masline 25 gr/5buc

 Tabel: Aditivi alergeni și valori nutriționale (estimate)

Tip tartină	Alergeni posibili	Energie (kcal / 25g)	Proteine (g)	Grăsimi (g)
	Carbohidrați (g)	Observații / aditivi		
Salată de ton cu porumb	Pește, ou (dacă maioneză), muștar (dacă se folosește), gluten (din pâine)			
45 kcal	3.2	2.5	2.5	Poate conține conservanți din maioneză (E202, E211)
Zacuscă	Fără alergeni majori (dar poate conține urme de țelină, gluten)			
4.5	Poate conține aditivi din pastă de roșii (acid citric E330)		30 kcal	0.5 1.5
Salată de vinete	Ou (maioneză), muștar, gluten (pâine)			
	Poate conține acid citric (E330) sau conservanți din maioneză	55 kcal	0.8	5.0 2.0
Pateu vegetal	Soia, țelină, muștar, gluten (pâine)			
	conține potențiatori de aromă (E621), conservanți (E202, E211)	60 kcal	2.0	4.5 3.0 Poate
Bruschete cu ciuperci	Gluten (pâine), lapte (dacă brânză adăugată)			
3.5	Poate conține urme de sulfiti (E220) din ciuperci conservate		40 kcal	1.5 2.5
Pastă de măsline	Fără alergeni majori, dar poate conține gluten (pâine), pește/anșoa (unele rețete)			
50 kcal	Poate conține acid citric (E330), conservanți naturali din măsline	0.5	4.5	1.0

 Total (pentru 5 bucăți × 25 g = 125 g)

Tip tartină	Energie totală (kcal)
-------------	-----------------------

Salată de ton cu porumb	~225 kcal
-------------------------	-----------

Zacuscă	~150 kcal
---------	-----------

Salată de vinete	~275 kcal
------------------	-----------

Pateu vegetal	~300 kcal
---------------	-----------

Bruschete cu ciuperci	~200 kcal
-----------------------	-----------

Pastă de măsline	~250 kcal
------------------	-----------

 Rezumat alergenii principali

Gluten – prezent în majoritatea cazurilor (pâine, bruschete)

Ou și muștar – la salată de ton și vinete

Pește – la ton și uneori pastă de măsline

Soia / țelină – în pateu vegetal

Laptele – posibil la bruschete cu ciuperci (dacă au brânză)

PLATOU RECE MEDIU DE POST(Aprx 6 PERS) **pret: 270** **suportul de pâine**
toast

tartine cu: salata de ton cu porumb 25 gr/7buc; zacusca 25gr/7buc; vinete 25gr/7buc; pateu vegetal 25gr/ buc; bruschete cu ciuperci 25 gr/7 buc; pasta de masline 25 gr/7 buc

1 Tartine cu salată de ton și porumb (25 g / 7 buc)

Alergeni posibili: pește (ton), ou (dacă salata conține maioneză), lactate (dacă salata conține iaurt sau brânză), gluten (din pâine).

Aditivi posibili: conservanți (E202 – sorbat de potasiu, E211 – benzoat de sodiu), stabilizatori și emulsificatori din maioneză (lecitină E322).

Valori nutriționale estimative / 25 g:

Energie: 45–60 kcal

Proteine: 2–3 g

Grăsimi: 3–4 g

Carbohidrați: 3–4 g

Fibre: 0,5–1 g

2 Tartine cu zacuscă (25 g / 7 buc)

Alergeni posibili: gluten (pâine), posibil urme de nuci sau semințe dacă zacusca conține.

Aditivi posibili: conservanți (E202, E211), acidifianți (E330 – acid citric).

Valori nutriționale estimative / 25 g:

Energie: 35–50 kcal

Proteine: 0,5–1 g

Grăsimi: 2–3 g

Carbohidrați: 4–5 g

Fibre: 1 g

3 Tartine cu vinete (25 g / 7 buc)

Alergeni posibili: gluten (pâine), lactate (dacă vinetele au maioneză sau iaurt).

Aditivi posibili: conservanți și acidifianți similari zacuscii.

Valori nutriționale estimative / 25 g:

Energie: 30–45 kcal

Proteine: 0,5–1 g

Grăsimi: 2–3 g

Carbohidrați: 3–4 g

Fibre: 1 g

4 Tartine cu pateu vegetal (25 g / buc)

Alergeni posibili: gluten (pâine), soia, cereale cu gluten, semințe, nuci (în funcție de tipul de pateu).

Aditivi posibili: stabilizatori și conservanți (E202, E211, E407 – carragenan).

Valori nutriționale estimative / 25 g:

Energie: 40–55 kcal

Proteine: 1–2 g

Grăsimi: 3–4 g

Carbohidrați: 2–3 g

Fibre: 0,5–1 g

5 Bruschete cu ciuperci (25 g / 7 buc)

Alergeni posibili: gluten (pâine), lactate (dacă ciupercile sunt preparate cu smântână sau brânză).

Aditivi posibili: conservanți, stabilizatori (similar cu celelalte).

Valori nutriționale estimative / 25 g:

Energie: 35–50 kcal

Proteine: 1–2 g

Grăsimi: 2–3 g

Carbohidrați: 3–5 g

Fibre: 1 g

6 Tartine cu pastă de măsline (25 g / 7 buc)

Alergeni posibili: gluten (pâine), posibil urme de nuci sau semințe.

Aditivi posibili: acid citric (E330) ca antioxidant, conservanți (E202).

Valori nutriționale estimative / 25 g:

Energie: 50–60 kcal

Proteine: 0,5–1 g

Grăsimi: 4–5 g

Carbohidrați: 2–3 g

Fibre: 1 g

PLATOU RECE MARE DE POST (Aprx 10 PERS) **pret: 325** **suportul de pâine**
toast

tartine cu: salata de ton cu porumb 25gr/10buc; zacusa 25gr/10buc; vinete 25gr/10buc; pateu vegetal 25gr/10 buc; bruschete cu ciuperci 25 gr/10 buc; pasta de masline 25 gr/10buc

 Tartine cu salată de ton și porumb (25 g)

Calorii: aproximativ 63 kcal

Macronutrienți:

Proteine: ~4 g

Grăsimi: ~2 g

Carbohidrați: ~5 g

Alergeni posibili:

Pește (ton)

Porumb

Posibil maioneză sau ulei de porumb

 Zacuscă (25 g)

Calorii: aproximativ 30 kcal

Macronutrienți:

Proteine: ~1 g

Grăsimi: ~2 g

Carbohidrați: ~3 g

Alergeni posibili:

Posibil ulei de floarea-soarelui sau alte uleiuri vegetale

Posibil adaos de zahăr sau oțet

 Zacuscă de vinete (25 g)

Calorii: aproximativ 22 kcal

Macronutrienți:

Proteine: ~0.6 g

Grăsimi: ~1.8 g

Carbohidrați: ~1.7 g

Alergeni posibili:

Posibil ulei de floarea-soarelui sau alte uleiuri vegetale

Posibil adaos de zahăr sau oțet

 Pateu vegetal (25 g)

Calorii: aproximativ 63 kcal

Macronutrienți:

Proteine: ~2 g

Grăsimi: ~5 g

Carbohidrați: ~3 g

Alergeni posibili:

Soia

Gluten

Posibil muștar

 Bruschete cu ciuperci (25 g)

Calorii: aproximativ 38 kcal

Macronutrienți:

Proteine: ~1 g

Grăsimi: ~2 g

Carbohidrați: ~3 g

Alergeni posibili:

Posibil ulei de măsline sau unt

Posibil adaos de usturoi sau ierburi

📄 Pastă de măsline (25 g)

Calorii: aproximativ 45 kcal

Macronutrienți:

Proteine: ~0.1 g

Grăsimi: ~4.8 g

Carbohidrați: ~0.7 g

Alergeni posibili:

Posibil ulei de măsline

Posibil adaos de usturoi sau ierburi

MENU PIZZA

PIZZA CLASICA

CLASICA ITALIA

MARE	LARGE
50	131

MICA	MEDIE
30	39

Aluat pizza-220g/280g/340g/1200g, Mozzarella-60g/80g/100g/230g, Bacon-40g/50g/60g/240g, Salam de vara-40g/50g/60g/200g, Sos de rosii pentru pizza-35g/40g/50g/200g, Șuncă de porc-30g/40g/60g/240g, Ciuperci-30g/40g/45g/180g, Măsline-20g/30g/40g/160g, Usturoi-10g/15g/20g/80g, Gogosari in otet-10g/20g/25g/100g.

 Aditivi posibili

Aluat pizza:

E300 (acid ascorbic) – antioxidant

E472e (emulgatori) – pentru elasticitate

E170 (carbonat de calciu) – agent de creștere

E501 (bicarbonat de sodiu) – agent de creștere

Mozzarella:

Posibile conservanți: E251, E252 (nitriți/nitrați) dacă este produs industrial

Stabilizatori: E339, E452

Bacon / Șuncă / Salam:

Conservanți: E250 (nitrit de sodiu), E252 (nitrat de sodiu)

Potențiatori de aromă: E621

Antioxidanți: E300

Sos de roșii:

E330 (acid citric)

E202 (sorbate) – conservanți

E211 (benzoat) – posibil

Ciuperci / Măslina / Gogosari:

Pot conține acid citric (E330) sau conservanți pentru ambalaj

Măslina pot conține E507 (sare de lămâie)

Usturoi:

De obicei fără aditivi, dacă este proaspăt sau deshidratat

 Alergeni probabili

Aluat: gluten (grâu), posibil urme de lapte sau soia în variante comerciale

Mozzarella: lapte, lactoză

Bacon / Șuncă / Salam: sulfiti (E220-E228), posibile urme de gluten sau lactate în procesare

Sos de roșii: posibili sulfiți

Ciuperci, mășline, gogosari, usturoi: de obicei fără alergeni majori

 Valori nutriționale estimative (per ingredient)

Valorile sunt medii per 100 g ingredient gătit/folosit.

Ingredient	Calorii	Proteine	Grăsimi	Carbohidrați
Aluat pizza	270 kcal	8 g	1 g	55 g
Mozzarella	280 kcal	18 g	22 g	2 g
Bacon	500 kcal	12 g	50 g	1 g
Salam de vară	450 kcal	20 g	40 g	1 g

Șuncă de porc	200 kcal	12 g	15 g	0 g
Sos de roșii	30 kcal	1 g	0 g	6 g
Ciuperci	25 kcal	3 g	0 g	4 g
Măsline	120 kcal	1 g	11 g	3 g
Usturoi	140 kcal	6 g	0 g	33 g
Gogosari în oțet	20 kcal	1 g	0 g	4 g

Exemplu calcul calorii – variantă medie (aluat 340 g, mozzarella 100 g, bacon 60 g, salam 60 g, șuncă 60 g, sos 50 g, ciuperci 45 g, măsline 40 g, usturoi 20 g, gogosari 25 g):

Aluat: $340 \times 270 / 100 = 918$ kcal

Mozzarella: $100 \times 280 / 100 = 280$ kcal

Bacon: $60 \times 500 / 100 = 300$ kcal

Salam: $60 \times 450 / 100 = 270$ kcal

Șuncă: $60 \times 200 / 100 = 120$ kcal

Sos de roșii: $50 \times 30 / 100 = 15$ kcal

Ciuperci: $45 \times 25 / 100 = 11,25$ kcal

Măsline: $40 \times 120 / 100 = 48$ kcal

Usturoi: $20 \times 140 / 100 = 28$ kcal

Gogoșari: $25 \times 20 / 100 = 5$ kcal

Total calorii: ≈1995 kcal

TARANEASCA CLASICA	MICA	MEDIE	MARE	LAR
	30	39	50	131

Aluat pizza-220g/280g/340g/1200g, Mozzarella-60/80/100/230, Șuncă de porc-30g/40g/60g/240g, Cârnați pentru grătar-45g/55g/70g/220g, Ciuperci 30g/40g/45g/180g, Salam de vara-40g/50g/60g/200g,, Sos de rosii pentru pizza-35g/40g/50g/200g, Măsline-20g/30g/40g/160g, Gogosari in otet-10g/20g/25g/100g, Ceapă-15g/20g/20g/80g

 Aditivi posibili

Aluat pizza:

E300 – acid ascorbic (antioxidant)

E472e – emulgator pentru elasticitate

E170 / E501 – agenți de creștere

Mozzarella:

Conservanți: E251, E252 (nitriți/nitrați) – dacă este industrială

Stabilizatori: E339, E452

Șuncă de porc / Cârnați / Salam de vară:

Conservanți: E250 (nitrit de sodiu), E252 (nitrat de sodiu)

Potențiatori de aromă: E621

Antioxidanți: E300

Sos de roșii:

E330 (acid citric)

E202 (sorbit)

E211 (benzoat) – posibil

Ciuperci / Măsline / Gogosari / Ceapă:

Posibili conservanți: E330 (acid citric)

Măslinile pot conține E507 (sare de lămâie)

Usturoi:

De obicei fără aditivi, dacă este proaspăt sau deshidratat

 Alergeni probabili

Aluat: gluten (grâu), posibil urme de lapte sau soia

Mozzarella: lapte, lactoză

Șuncă / Cârnați / Salam: sulfiti (E220-E228), posibile urme de gluten sau lactate

Sos de roșii: posibili sulfiți

Ciuperci, măsline, gogosari, ceapă, usturoi: de obicei fără alergenii majori

 Valori nutriționale estimative per 100 g ingredient

Ingredient	Calorii	Proteine	Grăsimi	Carbohidrați
Aluat pizza	270 kcal	8 g	1 g	55 g
Mozzarella	280 kcal	18 g	22 g	2 g
Șuncă de porc	200 kcal	12 g	15 g	0 g
Cârnați grătar	400 kcal	18 g	35 g	1 g
Salam de vară	450 kcal	20 g	40 g	1 g
Sos de roșii	30 kcal	1 g	0 g	6 g
Ciuperci	25 kcal	3 g	0 g	4 g
Măsline	120 kcal	1 g	11 g	3 g
Gogosari în oțet	20 kcal	1 g	0 g	4 g
Ceapă	40 kcal	1 g	0 g	9 g

Exemplu calcul calorii – variantă medie (aluat 340 g, mozzarella 100 g, șuncă 60 g, cârnați 70 g, ciuperci 45 g, salam 60 g, sos 50 g, măsline 40 g, gogosari 25 g, ceapă 20 g)

Aluat: $340 \times 270 / 100 = 918$ kcal

Mozzarella: $100 \times 280 / 100 = 280$ kcal

Șuncă: $60 \times 200 / 100 = 120$ kcal

Cârnați: $70 \times 400 / 100 = 280$ kcal

Ciuperci: $45 \times 25 / 100 = 11,25$ kcal

Salam de vară: $60 \times 450 / 100 = 270$ kcal

Sos de roșii: $50 \times 30 / 100 = 15$ kcal

Măsline: $40 \times 120 / 100 = 48$ kcal

Gogosari: $25 \times 20 / 100 = 5$ kcal

Ceapă: $20 \times 40 / 100 = 8$ kcal

Total calorii: ≈ 1955 kcal

CLASICA CU PUI

MEDIE	MARE	LARGE
47	127	

MICA

28	35
----	----

Aluat pentru pizza-220g/280g/340g/1200g, Piept de pui-60g/75g/90g/300g, Mozzarella-60/80/100/230, Ciuperci30g/40g/45g/180g, Sos de rosii pentru pizza-35g/40g/50g/200g, Măsline-20g/30g/40g/160g, Porumb-20g/25g/30g/100g, Gogosari In otet-10g/20g/25g/100g.

Aditivi, alergeni și valori nutriționale — Pizza cu Pui

Mai jos găsești: 1) posibili aditivi pe ingrediente, 2) alergeni probabili, 3) valori nutriționale per 100 g pentru ingredientele folosite și 4) un calcul exemplu (varianta medie: aluat 340 g, piept pui 90 g, mozzarella 100 g, ciuperci 45 g, sos 50 g, măsline 40 g, porumb 30 g, gogoșari 25 g). Valorile sunt estimative — utile pentru meniu/etichetă.

1) Aditivi posibili (pe ingredient)

Aluat pizza: E300 (acid ascorbic), emulgatori (ex. E472e), agenți de dospire (E170/E501) — mai ales în aluaturile industriale.

Piept de pui: de obicei fără aditivi dacă e proaspăt; în marinade comerciale pot apărea E621 (glutamat), conservanți, antioxidanți (E300).

Mozzarella: stabilizatori/anticoagulante (E339, E452) sau, rar, urme de conservanți la variante industriale.

Șuncă / cârnați / salam (dacă ar fi folosite): E250/E252 (nitriți/nitrați), E621, antioxidanți (E300).

Sos de roșii: E330 (acid citric), sorbați (E202) sau benzoați (E211) la sosurile industriale.

Ciuperci / porumb conservat / măsline / gogoșari în oțet / ceapă uscată: pot conține E330, conservanți sau sulfiți în variantele conservate.

Măsline în saramură: pot avea aditivi pentru stabilitate (ex. E507 depinde de proces).

Usturoi proaspăt: de obicei fără aditivi.

2) Alergeni probabili

Gluten (grâu) — aluat.

Laptele / lactoză / proteine din lapte — mozzarella.

Sulfiti — posibil în produse conservate (măsline, gogoșari, sosuri, mezeluri).

Soia, lapte, gluten, muștar — posibil în mezeluri sau marinade industriale.

Urmări posibile (alergii individuale): ciuperci, porumb, ceapă, usturoi — pot provoca reacții la persoane sensibile.

3) Valori nutriționale estimate (per 100 g ingrediente)

Ingredient	Calorii	Proteine	Grăsimi	Carbohidrați
Aluat pizza	270 kcal	8 g	1 g	55 g
Piept de pui		165 kcal	31 g	3.5 g
Mozzarella	280 kcal	18 g	22 g	2 g
Ciuperci	25 kcal	3 g	0 g	4 g
Sos de roșii		30 kcal	1 g	0 g
Măsline	120 kcal	1 g	11 g	3 g
Porumb (conservat)		96 kcal	3.4 g	1.5 g
Gogoșari în oțet		20 kcal	1 g	0 g
Ceapă	40 kcal	1 g	0 g	9 g

4) Exemplu — Varianta medie (calcul detaliate)

Compoziție folosită în exemplu:

Aluat 340 g

Piept de pui 90 g

Mozzarella 100 g

Ciuperci 45 g

Sos 50 g

Măsline 40 g

Porumb 30 g

Gogoșari 25 g

(ceapă/usturoi nu incluse în exemplu — pot fi adăugate similar)

Calcul (pas cu pas):

Aluat 340 g

kcal: $340 \times 270 / 100 = 918$ kcal

proteine: $340 \times 8 / 100 = 27.2$ g

grăsimi: $340 \times 1 / 100 = 3.4$ g

carbohidrați: $340 \times 55 / 100 = 187.0$ g

Piept de pui 90 g

kcal: $90 \times 165 / 100 = 148.5$ kcal

proteine: $90 \times 31 / 100 = 27.9$ g

grăsimi: $90 \times 3.5 / 100 = 3.15$ g

Mozzarella 100 g

kcal: 280 kcal

proteine: 18 g

grăsimi: 22 g

carbohidrați: 2 g

Ciuperci 45 g

kcal: $45 \times 25 / 100 = 11.25$ kcal

proteine: $45 \times 3 / 100 = 1.35$ g

carbohidrați: $45 \times 4 / 100 = 1.8$ g

Sos 50 g

kcal: $50 \times 30 / 100 = 15$ kcal

proteine: $50 \times 1 / 100 = 0.5$ g

carbohidrați: $50 \times 6 / 100 = 3$ g

Măsline 40 g

kcal: $40 \times 120 / 100 = 48$ kcal

proteine: $40 \times 1 / 100 = 0.4$ g

grăsimi: $40 \times 11 / 100 = 4.4$ g

carbohidrați: $40 \times 3 / 100 = 1.2$ g

Porumb 30 g

kcal: $30 \times 96 / 100 = 28.8$ kcal

proteine: $30 \times 3.4 / 100 = 1.02$ g

grăsimi: $30 \times 1.5 / 100 = 0.45$ g

carbohidrați: $30 \times 19 / 100 = 5.7$ g

Gogoșari 25 g

kcal: $25 \times 20 / 100 = 5$ kcal

proteine: $25 \times 1 / 100 = 0.25$ g

carbohidrați: $25 \times 4 / 100 = 1$ g

TOTAL (varianta medie) — sumă estimativă:

Calorii: $918 + 148.5 + 280 + 11.25 + 15 + 48 + 28.8 + 5 = \approx 1454.6$ kcal

Proteine: $27.2 + 27.9 + 18 + 1.35 + 0.5 + 0.4 + 1.02 + 0.25 = \approx 76.6$ g

Grăsimi: $3.4 + 3.15 + 22 + 0 + 0 + 4.4 + 0.45 + 0 = \approx 33.4$ g

Carbohidrați: $187 + 0 + 2 + 1.8 + 3 + 1.2 + 5.7 + 1 = \approx 201.7$ g

FUNGI E PROSCIUTTO

	MICA	MEDIE	MARE
LARGE	23	30	41
			87

Aluat pizza-220g/280g/340g/1200g, Mozzarella-60/80/100/230,Sos de rosii pentru pizza-35g/40g/50g/200g, Șuncă de porc-30g/40g/60g/240g, Ciuperci-30g/40g/45g/180g

 Pizza Funghi e Prosciutto

Ingrediente și gramaje (4 dimensiuni):

Aluat: 220 g / 280 g / 340 g / 1200 g

Mozzarella: 60 g / 80 g / 100 g / 230 g

Sos de roșii: 35 g / 40 g / 50 g / 200 g

Șuncă de porc: 30 g / 40 g / 60 g / 240 g

Ciuperci: 30 g / 40 g / 45 g / 180 g

 1) Aditivi (posibili)

Depind de furnizorul ingredientelor:

Aluat pizza

E300 acid ascorbic (ameliorator)

E170 / E500 / E503 (agenți de dospire)

E472e (emulgator – opțional în aluaturi industriale)

Mozzarella

Stabilizatori: E452, E339

Anticoagulant: E460

Sare, culturi lactice (fără aditivi în variantele premium)

Sos de roșii pentru pizza

E330 acid citric

Conservanți posibili: E202, E211 (în sosurile industriale)

Șuncă de porc

Conservanți: E250/E252 (nitrit/nitrat)

Antioxidanți: E301

Potențiatori de aromă: E621 (opțional)

Ciuperci (proaspete sau conserve)

Dacă sunt din conservă → posibil: E330 (acid citric)

 2) Alergeni

Prezenți în mod sigur:

Gluten (grâu) – din aluat

Lapte / lactoză / proteine din lapte – mozzarella

Posibili (în funcție de furnizor):

Sulfiti – din sosuri, ciuperci la conservă, șuncă

Soia – posibilă în șuncă

Muștar / țelină – pot apărea ca urme în șuncă sau condimente

3) Valori nutriționale (estimative per 100 g ingredient)

Ingredient	kcal	Proteine	Grăsimi	Carbohidrați
Aluat pizza	270	8 g	1 g	55 g
Mozzarella	280	18 g	22 g	2 g
Sos de roșii	30 1 g	0 g	6 g	
Șuncă de porc	145	19 g	7 g	1 g
Ciuperci	25 3 g	0 g	4 g	

4) Valori nutriționale estimate — Varianta MEDIE (340 g aluat)

Calcululele sunt făcute cu:

Aluat 340 g, mozzarella 100 g, sos 50 g, șuncă 60 g, ciuperci 45 g

✓ Total calorii:

Aluat 340 g → 918 kcal

Mozzarella 100 g → 280 kcal

Sos 50 g → 15 kcal

Șuncă 60 g → 87 kcal

Ciuperci 45 g → 11.2 kcal

→ TOTAL ≈ 1311 kcal / pizza

✓ Proteine totale:

Aluat: 27.2 g

Mozzarella: 18 g

Sos: 0.5 g

Șuncă: 11.4 g

Ciuperci: 1.35 g

→ TOTAL ≈ 58.5 g proteine

✓ Grăsimi totale:

Aluat: 3.4 g

Mozzarella: 22 g

Șuncă: 4.2 g

Ciuperci: 0 g

→ TOTAL ≈ 29.6 g grăsimi

✓ Carbohidrați total:

Aluat: 187 g

Mozzarella: 2 g

Sos: 3 g

Șuncă: 0.6 g

Ciuperci: 1.8 g

→ TOTAL ≈ 194.4 g carbohidrați

QUATTRO STAGIONI

LARGE

28

33

46

105

MICA

MEDIE

MARE

Aluat pentru pizza-220g/280g/340g/1200g,Mozzarella-60/80/100/230,Șuncă de porc-30g/40g/60g/240g,Ciuperci-30g/40g/45g/180g,Salam de vara-40g/50g/60g/200g,Sos de rosii pentru pizza-35g/40g/50g/200g,Măsline-20g/30g/40g/160g

 Pizza Quattro Stagioni

Ingrediente și gramaje (4 variante):

Aluat: 220 g / 280 g / 340 g / 1200 g

Mozzarella: 60 g / 80 g / 100 g / 230 g

Șuncă de porc: 30 g / 40 g / 60 g / 240 g

Ciuperci: 30 g / 40 g / 45 g / 180 g

Salam de vară: 40 g / 50 g / 60 g / 200 g

Sos de roșii: 35 g / 40 g / 50 g / 200 g

Măsline: 20 g / 30 g / 40 g / 160 g

 1) Aditivi (posibili) pe ingrediente

Aluat pizza

E300 (acid ascorbic – ameliorator)

E170, E500, E503 – agenți de dospire

E472e (emulgatori) — uneori în aluaturi industriale

Mozzarella

Stabilizatori: E452, E339

Anticoagulanți: E460

Acizi alimentari (în funcție de producător)

Șuncă de porc

Conservanți: E250, E252

Antioxidanți: E301

Potențiatori de aromă: E621 (opțional)

Corectori de salinitate: E451

Salam de vară

Conservanți: E250, E252

Antioxidanți: E300, E301

Arome, condimente, uneori E621

Sos de roșii pentru pizza

Acid citric: E330

Conservanți posibili: E202, E211

Măsline

Regulatori de aciditate: E330

Stabilizatori / conservanți în funcție de producător

Ciuperci (proaspete sau conservă)

Dacă sunt conservate → pot conține acid citric E330

 2) Alergeni

Prezenți în mod sigur

Gluten (grâu) – din aluat

Lapte / lactoză – mozzarella

Posibili (în funcție de furnizor)

Sulfiti – în șuncă, salam, sosuri și mășline

Soia – uneori în mezeluri

Muștar / țelină – urme posibile în mezeluri și sosuri

3) Valori nutriționale (estimative per 100 g)

Ingredient	kcal	Proteine	Grăsimi	Carbohidrați
Aluat pizza	270	8 g	1 g	55 g
Mozzarella	280	18 g	22 g	2 g
Șuncă de porc	145	19 g	7 g	1 g
Ciuperci	25	3 g	0 g	4 g
Salam de vară	350	20 g	30 g	1 g
Sos de roșii	30	1 g	0 g	6 g
Mășline	120	1 g	11 g	3 g

4) Valori nutriționale estimate — Varianta MEDIE (340 g aluat)

Calculare bazate pe:

Aluat 340 g + Mozzarella 100 g + Șuncă 60 g + Ciuperci 45 g + Salam 60 g + Sos 50 g + Mășline 40 g

✓ Calorii totale

Aluat 340 g → 918 kcal

Mozzarella 100 g → 280 kcal

Șuncă 60 g → 87 kcal

Ciuperci 45 g → 11 kcal

Salam 60 g → 210 kcal

Sos 50 g → 15 kcal

Mășline 40 g → 48 kcal

→ TOTAL ~ 1569 kcal / pizza

✓ Proteine totale

Aluat: 27.2 g

Mozzarella: 18 g

Șuncă: 11.4 g

Ciuperci: 1.35 g

Salam: 12 g

Sos: 0.5 g

Măsline: 0.4 g

→ TOTAL ~ 71 g proteine

✓ Grăsimi totale

Aluat: 3.4 g

Mozzarella: 22 g

Șuncă: 4.2 g

Ciuperci: 0

Salam: 18 g

Sos: 0

Măsline: 4.4 g

→ TOTAL ~ 52 g grăsimi

✓ Carbohidrați total

Aluat: 187 g

Mozzarella: 2 g

Șuncă: 0.6 g

Ciuperci: 1.8 g

Salam: 0.6 g

Sos: 3 g

Măsline: 1.2 g

→ TOTAL ~ 196 g carbohidrați

QUATTRO FORMAGI

MARE	LARGE
40	47
58	149

MICA MEDIE

Aluat pizza-220g/280g/340g/1200g, Branza Camembert-60g/60g/70g/100g, Cașcaval-60g/80g/100g/230g, Mozzarella-60/80/100/230, Parmezan-50g/60g/70g/100g, Sos de rosii pentru pizza-35g/40g/50g/200g



Pizza Quattro Formaggi

Gramaje (4 dimensiuni):

Aluat: 220 g / 280 g / 340 g / 1200 g

Brânză Camembert: 60 g / 60 g / 70 g / 100 g

Cașcaval: 60 g / 80 g / 100 g / 230 g

Mozzarella: 60 g / 80 g / 100 g / 230 g

Parmezan: 50 g / 60 g / 70 g / 100 g

Sos de roșii: 35 g / 40 g / 50 g / 200 g



1) Aditivi (posibili)

Aluat pizza

E300 (acid ascorbic)

E170, E500, E503 – agenți de dospire

E472e – emulgatori (în aluaturi industriale)

Mozzarella / Cașcaval

Stabilizatori: E452, E339

Anticoagulanți: E460

Coloranți naturali în cașcaval: annatto E160b (depinde de producător)

Parmezan

De obicei fără aditivi

Poate conține E1105 (lizozimă din ou) – important pentru alergeni

Camembert

Fără aditivi, doar culturi de mucegai

Poate conține conservanți naturali ai laptelui

Sos de roșii

Acid citric: E330

Posibili conservanți: E202, E211

2) Alergeni

Prezenți cu siguranță:

Gluten (grâu) – din aluat

Lapte și produse lactate (toate cele 4 brânzeturi)

Ou (posibil în Parmezan → lizozimă E1105)

Posibili în funcție de furnizori:

Sulfiti – în sosuri

Soia – în unele brânzeturi industriale

Muștar / țelină – urme în sosuri

3) Valori nutriționale (per 100 g)

(valori medii uzuale pentru pizza)

Ingredient	kcal	Proteine	Grăsimi	Carbhidrați
Aluat pizza	270	8 g	1 g	55 g
Brânză Camembert	300	19 g	24 g	0.5 g
Cașcaval	350	25 g	26 g	2 g
Mozzarella	280	18 g	22 g	2 g
Parmezan	400	36 g	28 g	4 g
Sos de roșii	30	1 g	0 g	6 g

4) Valori nutriționale estimate — Varianta MEDIE (340 g aluat)

Calcule pe:

Aluat 340 g + Camembert 70 g + Cașcaval 100 g + Mozzarella 100 g + Parmezan 70 g + Sos 50 g

✓ Calorii totale:

Aluat 340 g → 918 kcal

Camembert 70 g → 210 kcal

Cașcaval 100 g → 350 kcal

Mozzarella 100 g → 280 kcal

Parmezan 70 g → 280 kcal

Sos 50 g → 15 kcal

→ TOTAL ≈ 2053 kcal / pizza

✓ Proteine totale:

Aluat → 27.2 g

Camembert → 13.3 g

Cașcaval → 25 g

Mozzarella → 18 g

Parmezan → 25.2 g

Sos → 0.5 g

→ TOTAL ≈ 109 g proteine

✓ Grăsimi totale:

Aluat → 3.4 g

Camembert → 16.8 g

Cașcaval → 26 g

Mozzarella → 22 g

Parmezan → 19.6 g

Sos → 0 g

→ TOTAL ≈ 88 g grăsimi

✓ Carbohidrați total:

Aluat → 187 g

Camembert → 0.35 g

Cașcaval → 2 g

Mozzarella → 2 g

Parmezan → 2.8 g

Sos → 3 g

→ TOTAL ≈ 197 g carbohidrați

SALAMI	MICA	MEDIE	MARE	LARGE	
pret:		32	36	45	99

Aluat pizza-220g/280g/340g/1200g,Mozzarella-60/80/100/230,sos de rosii pentru pizza-35g/40g/50g/200g,salam de vara-40g/50g/60g/200g,salam chorizo-40g/50g/60g/200g

 Pizza Salami

Gramaje disponibile (4 dimensiuni):

Aluat: 220g / 280g / 340g / 1200g

Mozzarella: 60g / 80g / 100g / 230g

Sos de roșii: 35g / 40g / 50g / 200g

Salam de vară: 40g / 50g / 60g / 200g

Salam Chorizo: 40g / 50g / 60g / 200g

 1) Aditivi (posibili)

Aluat pizza

E300 (acid ascorbic – ameliorator)

E170, E500, E503 – agenți de dospire

E472e – emulgatori (în aluaturi industriale)

Mozzarella

Stabilizatori: E452, E339

Anticoagulant: E460

Sos de roșii pentru pizza

Acid citric: E330

Conservanți posibili: E202, E211

Salam de vară

Conservanți: E250 (nitrit), E252 (nitrat)

Antioxidanți: E300 / E301

Potențiatori de aromă: E621 (opțional)

Salam Chorizo

Conservanți: E250, E252

Coloranți naturali (paprika): E160c

Antioxidanți: E300

Arome naturale, condimente (ardei afumat)

2) Alergeni

Prezenți cu siguranță

Gluten (grâu) — din aluat

Lapte / lactoză — mozzarella

Posibili în funcție de producător

Sulfiti — în salamuri și sos

Soia — în unele salamuri

Muștar / țelină — urme posibile în salamuri și sosuri

Alergeni din condimente — paprika, piper, ardei afumat

3) Valori nutriționale (medii per 100 g)

Ingredient

kcal Proteine Grăsimi Carbohidrați

Aluat pizza	270	8 g	1 g	55 g
Mozzarella	280	18 g	22 g	2 g
Sos de roşii	30	1 g	0 g	6 g
Salam de vară	350	20 g	30 g	1 g
Salam Chorizo	455	24 g	38 g	2 g

4) Valori nutriţionale — Varianta MEDIE (340 g aluat)

Calcule pe:

Aluat 340 g + Mozzarella 100 g + Sos 50 g + Salam de vară 60 g + Salam Chorizo 60 g

✓ Calorii totale

Aluat 340 g → 918 kcal

Mozzarella 100 g → 280 kcal

Sos 50 g → 15 kcal

Salam de vară 60 g → 210 kcal

Salam Chorizo 60 g → 273 kcal

→ TOTAL ≈ 1696 kcal / pizza

✓ Proteine totale

Aluat: 27.2 g

Mozzarella: 18 g

Sos: 0.5 g

Salam de vară: 12 g

Salam Chorizo: 14.4 g

→ TOTAL ≈ 72 g proteine

✓ Grăsimi totale

Aluat: 3.4 g

Mozzarella: 22 g

Sos: 0 g

Salam de vară: 18 g

Salam Chorizo: 22.8 g

→ TOTAL ≈ 66 g grăsimi

✓ Carbohidrați total

Aluat: 187 g

Mozzarella: 2 g

Sos: 3 g

Salam de vară: 0.6 g

Salam Chorizo: 1.2 g

→ TOTAL ≈ 194 g carbohidrați

DIABOLO MICA MEDIE MARE LARGE

PRET: 30 35 47 105

Aluat pizza-220g/280g/340g/1200g,MOZZARELA-60/80/100/230, SOS DE ROSII DE PIZZA-35g/40g/50g/200g, PEPERONI-40g/50g/60g/200g, SUNCA-30g/40g/60g/240g, CIUPERCI-30g/40g/45g/180g, MASLINE-20g/30g/40g/160g, ARDEI IUTE

 Pizza Diavolo

Gramaje disponibile (4 dimensiuni):

Aluat: 220g / 280g / 340g / 1200g

Mozzarella: 60g / 80g / 100g / 230g

Sos de roșii: 35g / 40g / 50g / 200g

Pepperoni: 40g / 50g / 60g / 200g

Șuncă de porc: 30g / 40g / 60g / 240g

Ciuperci: 30g / 40g / 45g / 180g

Măsline: 20g / 30g / 40g / 160g

Ardei iute: 5–10 g (opțional, fără alergeni)

 1) Aditivi (posibili în ingredientele comerciale)

Aluat pizza

E300 – acid ascorbic (ameliorator)

E170, E500, E503 – agenți de dospire

E472e – emulgatori (posibil în mixuri de aluat)

Mozzarella

Stabilizatori: E452, E339

Agenți antiaglomerare: E460

Corector de aciditate: E330

Sos de roșii

Acid citric: E330

Conservanți: E202 / E211 (posibil, în funcție de producător)

Pepperoni

Conservanți: E250 (nitrit), E252 (nitrat)

Antioxidanți: E300 / E301

Coloranți naturali: E160c (paprika)

Potențiatori de aromă: E621 (posibil)

Șuncă de porc

Conservanți: E250, E252

Antioxidanți: E301

Stabilizatori: E407, E451

Ciuperci conservate

Antioxidanți: E300

Acid citric: E330

Măsline

Stabilizatori / corectori de aciditate: E330, E270

Conservant posibil: E202

Ardei iute

De obicei fără aditivi, poate conține acid citric (E330) dacă este conservat.

2) Alergeni

Alergeni prezenți

Gluten (grâu) — din aluat

Lapte / lactoză — din mozzarella

Alergeni posibili în funcție de producător

Sulfiti — în pepperoni, șuncă, măsline

Soia — posibil în salamuri

Muștar / țelină — urme posibile în salamuri și sos

Alergeni din condimente — paprika, piper, ardei iute

3) Valori nutriționale medii per 100 g

Ingredient	kcal	Proteine	Grăsimi	Carbohidrați
Aluat pizza	270	8 g	1 g	55 g
Mozzarella	280	18 g	22 g	2 g
Sos de roșii	30	1 g	0 g	6 g
Pepperoni	494	23 g	44 g	1 g
Șuncă de porc	145	18 g	7 g	1 g
Ciuperci	22	3 g	0 g	3 g
Măsline	115	1 g	11 g	1 g
Ardei iute	40	2 g	0 g	9 g

4) Valori nutriționale — varianta medie (340 g aluat)

Componentă folosită:

Aluat 340 g, mozzarella 100 g, sos 50 g, pepperoni 60 g, șuncă 60 g, ciuperci 45 g, măsline 40 g, ardei iute 10 g.

✓ Calorii totale

Aluat → 918 kcal

Mozzarella → 280 kcal

Sos → 15 kcal

Pepperoni → 296 kcal

Șuncă → 87 kcal

Ciuperci → 10 kcal

Măsline → 46 kcal

Ardei iute → 4 kcal

→ TOTAL ≈ 1656 kcal / pizza

✓ Proteine totale

≈ 80 g

✓ Grăsimi totale

≈ 86 g

✓ Carbohidrați total

≈ 200 g

CLASICA HAWAII

	MICA	MEDIE	MARE	LARGE
pret:	29	34	44	101

Aluat pizza-220g/280g/340g/1200g,MOZZARELA-60/80/100/230, SOS DE ROSII PENTRU PIZZA-35g/40g/50g/200g, SUNCA-30g/40g/60g/240g, ANANAS-100g/120g/150g



Gramaje disponibile (4 dimensiuni):

Aluat: 220g / 280g / 340g / 1200g

Mozzarella: 60g / 80g / 100g / 230g

Sos de roșii: 35g / 40g / 50g / 200g

Șuncă de porc: 30g / 40g / 60g / 240g

Ananas: 100g / 120g / 150g / (cantitatea pentru familie)

 1) Aditivi (posibili în ingredientele comerciale)

Aluat pizza

E300 – acid ascorbic

E170, E500, E503 – agenți de dospire

E472e – emulgatori (uneori în mixurile pentru aluat)

Mozzarella

Stabilizatori: E452, E339

Antiaglomeranți: E460

Corector de aciditate: E330

Sos de roșii pizza

Acid citric: E330

Conservanți posibili: E202 / E211

Antioxidanți: E300

Șuncă de porc

Conservanți: E250, E252

Antioxidanți: E301

Stabilizatori: E407, E451

Arome naturale / extracte

Ananas conservat

Acid citric: E330

Zahăr adăugat (sirop)

Eventuali antioxidanți E300

2) Alergeni

Alergeni prezenți (siguri):

Gluten (grâu) — din aluat

Lapte / lactoză — mozzarella

Alergeni posibili (în funcție de producător):

Sulfiti — în șuncă

Soia — posibil în șuncă

Țelină / muștar — urme posibile în sos

Alergeni din condimente

3) Valori nutriționale medii per 100 g

Ingredient	kcal	Proteine	Grăsimi	Carbhidrați
Aluat pizza	270	8 g	1 g	55 g
Mozzarella	280	18 g	22 g	2 g
Sos roșii	30	1 g	0 g	6 g

Șuncă de porc	145	18 g	7 g	1 g
Ananas	50	0,5 g	0 g	13 g

4) Valori nutriționale — varianta medie (340 g aluat)

Componentă folosită:

Aluat 340 g, mozzarella 100 g, sos 50 g, Șuncă 60 g, ananas 150 g.

✓ Calorii totale

Aluat → 918 kcal

Mozzarella → 280 kcal

Sos → 15 kcal

Șuncă → 87 kcal

Ananas → 75 kcal

→ TOTAL ≈ 1375 kcal / pizza

✓ Proteine totale: ~ 50 g

✓ Grăsimi totale: ~ 30 g

✓ Carbohidrați total: ~ 215 g

CLASICA CU TON	MICA	MEDIE	MARE	LARGE	
	pret:	28	39	46	88

Aluat pizza-220g/280g/340g/1200g,MOZZARELA-60/80/100/230, SOS DE ROSII PENTRU PIZZA-35g/40g/50g/200g, TON-60g/70g/100g/350g, CEAPA-15g/20g/20g/80g, LAMAIE

 Pizza cu Ton

Gramaje (4 dimensiuni):

Aluat: 220g / 280g / 340g / 1200g

Mozzarella: 60g / 80g / 100g / 230g

Sos de roșii: 35g / 40g / 50g / 200g

Ton: 60g / 70g / 100g / 350g

Ceapă: 15g / 20g / 20g / 80g

Lămâie: 5–10 g (opțional)

 1) Aditivi (posibili în ingredientele comerciale)

Aluat pizza

E300 – acid ascorbic

E170, E500, E503 – agenți de creștere

E472e – emulgatori (posibil)

Mozzarella

Stabilizatori: E452, E339

Antiaglomerare: E460

Corector aciditate: E330

Sos de roșii pizza

Acid citric: E330

Posibili conservanți: E202, E211

Antioxidanți: E300

Ton (conservat)

Sare

Antioxidanți posibili: E330, E331

Uneori: apă, ulei, suc propriu (fără aditivi majori)

Ceapă

Fără aditivi (dacă este proaspătă)

Lămâie

Fără aditivi (dacă e proaspătă)

2) Alergeni

Alergeni prezenți (siguri):

Gluten (grâu) – aluat

Lapte / lactoză – mozzarella

Pește – ton

Alergeni posibili (în funcție de producător):

Sulfiti — în sos sau ton conservat

Țelină / muștar — urme posibile în sos

Soia — posibil în mozzarella sau conserve de ton

3) Valori nutriționale medii per 100 g

Ingredient	kcal	Proteine	Grăsimi	Carbohidrați
Aluat pizza	270	8 g	1 g	55 g
Mozzarella	280	18 g	22 g	2 g
Sos roșii	30	1 g	0 g	6 g
Ton	116	26 g	1 g	0 g
Ceapă	40	1 g	0 g	9 g
Lămâie	29	1 g	0 g	9 g

4) Valori nutriționale — varianta medie (340 g aluat)

Compoziție folosită:

→ 340 g aluat, 100 g mozzarella, 50 g sos, 100 g ton, 20 g ceapă, 10 g lămâie

✓ Calorii totale

Aluat → 918 kcal

Mozzarella → 280 kcal

Sos → 15 kcal

Ton → 116 kcal

Ceapă → 8 kcal

Lămâie → 3 kcal

→ TOTAL ≈ 1340 kcal / pizza

✓ Proteine totale: ~ 55 g

✓ Grăsimi totale: ~ 24 g

✓ Carbohidrați total: ~ 200 g

CARNIVORA CLASICA	MICA	MEDIE	MARE	LARGE
pret:	41	45	55	159

Aluat pizza-220g/280g/340g/1200g,Mozzarella-60/80/100/230, sos de rosiipentru pizza-35g/40g/50g/200g, sunca-30g/40g/60g/240g, salam-40g/50g/60g/200g, bacon-40g/50g/60g/240g, carnati-45g/55g/70g/220g,, gogosari-10g/20g/25g/100g, ou

 Pizza Carnivora

Gramaje (4 dimensiuni):

Aluat pizza: 220g / 280g / 340g / 1200g

Mozzarella: 60g / 80g / 100g / 230g

Sos de roșii: 35g / 40g / 50g / 200g

Șuncă: 30g / 40g / 60g / 240g

Salam (de vară): 40g / 50g / 60g / 200g

Bacon: 40g / 50g / 60g / 240g

Cârnați pentru grătar: 45g / 55g / 70g / 220g

Gogoșari în oțet: 10g / 20g / 25g / 100g

Ou: 1 bucată (≈50 g)

 1) Aditivi (posibili în ingredientele comerciale)

Aluat pizza

E170, E500, E503 – agenți de creștere

E472e – emulgatori

E300 – acid ascorbic

Mozzarella

Stabilizatori: E452, E339

Antiaglomerare: E460

Acid citric: E330

Sos de roșii

Acid citric: E330

Conservanți posibili: E202, E211

Antioxidanți: E300

Șuncă

Conservanți: E250, E252

Antioxidanți: E301

Stabilizatori: E407, E451

Salam

Conservanți: E250, E252

Antioxidanți: E300 / E301

Coloranți naturali: E160c

Potențiatori de aromă: posibil E621

Bacon

Conservanți: E250, E252

Stabilizatori: E450, E451

Antioxidanți: E301

Cârnați

Conservanți: E250, E252

Arome și coloranți

Antioxidanți: E300

Gogoșari în oțet

Acid acetic: E260

Acid citric: E330

Conservanți posibili: E202

Ou

Fără aditivi dacă este proaspăt

 2) Alergeni

Alergeni prezenți (siguri):

Gluten (grâu) — în aluat

Lapte / lactoză — mozzarella

Ouă

Sulfiti — posibil în gogoșari, salam, bacon

Soia — posibil în salam și cârnați

Alergeni potențiali (urme):

Muștar

Țelină

Alergeni din condimente

 3) Valori nutriționale medii per 100 g

Ingredient	kcal	Proteine	Grăsimi	Carbohidrați
Aluat pizza	270	8 g	1 g	55 g
Mozzarella	280	18 g	22 g	2 g
Sos roșii	30	1 g	0 g	6 g
Șuncă	145	18 g	7 g	1 g
Salam	450	22 g	40 g	1 g
Bacon	510	37 g	42 g	1 g
Cârnați	300	15 g	25 g	2 g
Gogoșari	30	0 g	0 g	7 g
Ou	155	13 g	11 g	1 g

4) Valori nutriționale — varianta medie (340 g aluat)

Compoziție folosită:

340 g aluat

100 g mozzarella

50 g sos

60 g șuncă

60 g salam

60 g bacon

70 g cârnați

25 g gogoșari

1 ou (50 g)

✓ Calorii totale

Aluat → 918 kcal

Mozzarella → 280 kcal

Sos → 15 kcal

Șuncă → 87 kcal

Salam → 270 kcal

Bacon → 306 kcal

Cârnați → 210 kcal

Gogoşari → 7 kcal

Ou → 78 kcal

→ TOTAL ≈ 2.171 kcal / pizza

✓ Proteine totale: ~ 110 g

✓ Grăsimi totale: ~ 155 g

✓ Carbohidrați total: ~ 215 g

EDDY'S PIZZA	MICA	MEDIE	MARE	LARGE
pret:	32	44	57	138

Aluat pizza-220g/280g/340g/1200g,Sos de rosii pentru pizza -35g/40g/50g/200g, mozzarella-60/80/100/230, pui-60g/75g/90g/300g, sunca-30g/40g/60g/240g, bacon-40g/50g/60g/240g, porumb-20g/25g/30g/100g, gogosari-10g/20g/25g/100g.

 Pizza Eddy's

Gramaje disponibile (4 dimensiuni):

Aluat pizza: 220g / 280g / 340g / 1200g

Sos de roşii pentru pizza: 35g / 40g / 50g / 200g

Mozzarella: 60g / 80g / 100g / 230g

Pui: 60g / 75g / 90g / 300g

Şuncă: 30g / 40g / 60g / 240g

Bacon: 40g / 50g / 60g / 240g

Porumb: 20g / 25g / 30g / 100g

Gogoşari: 10g / 20g / 25g / 100g

 1) Aditivi (posibili în ingredientele comerciale)

Aluat pizza

E300 – acid ascorbic

E170, E500, E503 – agenți de dospire

E472e – emulgatori

Sos de roșii

Acid citric: E330

Conservanți posibili: E202 / E211

Antioxidanți: E300

Mozzarella

Stabilizatori: E452, E339

Antiaglomerare: E460

Acid citric: E330

Pui (piept)

Conservanți: E250 / E252 (dacă este preparat sau marinat)

Potențiatori de aromă: E621 (posibil în marinade)

Șuncă

Conservanți: E250 / E252

Antioxidanți: E301

Stabilizatori: E407 / E451

Bacon

Conservanți: E250 / E252

Stabilizatori: E450 / E451

Antioxidanți: E301

Porumb

De obicei fără aditivi; conservat: E202, E211

Gogoșari în oțet

Acid acetic: E260

Acid citric: E330

Conservanți posibili: E202

2) Alergeni

Alergeni prezenți (siguri)

Gluten (grâu) – din aluat

Lapte / lactoză – mozzarella

Sulfiti – posibil în șuncă, bacon, gogoșari

Pește/soia – urme posibile în marinade pentru pui

Posibili urme

Muștar

Țelină

Condimente

3) Valori nutriționale medii per 100 g

Ingredient	kcal	Proteine	Grăsimi	Carbohidrați
Aluat pizza	270	8 g	1 g	55 g
Sos roșii	30	1 g	0 g	6 g
Mozzarella	280	18 g	22 g	2 g
Pui	165	31 g	3 g	0 g
Șuncă	145	18 g	7 g	1 g
Bacon	510	37 g	42 g	1 g
Porumb	100	3 g	1 g	20 g
Gogoșari	30	0 g	0 g	7 g

4) Valori nutriționale — varianta medie (340 g aluat)

Compoziție folosită:

340 g aluat, 100 g mozzarella, 50 g sos, 90 g pui, 60 g șuncă, 60 g bacon, 30 g porumb, 25 g gogoșari

✓ Calorii totale

Aluat → 918 kcal

Mozzarella → 280 kcal

Sos → 15 kcal

Pui → 149 kcal

Șuncă → 87 kcal

Bacon → 306 kcal

Porumb → 30 kcal

Gogoșari → 8 kcal

→ TOTAL ≈ 1.793 kcal / pizza

✓ Proteine totale: ~ 97 g

✓ Grăsimi totale: ~ 75 g

✓ Carbohidrați total: ~ 207 g

PIZZA CLIENTULUI	MICA	MEDIE	MARE	LARGE	
pret:		21	25	30	66

Aluat pizza-220g/280g/340g/1200g ,MOZZARELA-60/80/100/230, SOS DE ROSII PENTRU PIZZA-35g/40g/50g/200g (Restul il faci chiar tu. Poti sa adaugi ce topping doresti)

FOCACCIA		MICA	MEDIE	MARE
,	22	27	32	

Aluat pizza-220/280g/400g ,Ulei de masline, oregano

 Pizza Clientului (versiune creată cu topping-uri variate)

Gramaje disponibile (4 dimensiuni)

Aluat pizza: 220g / 280g / 340g / 1200g

Mozzarella: 60g / 80g / 100g / 230g

Sos de roșii pentru pizza: 35g / 40g / 50g / 200g

Piept de pui la grătar: 60g / 75g / 90g / 300g

Ciuperci proaspete: 30g / 40g / 45g / 180g

Bacon: 40g / 50g / 60g / 240g

Porumb dulce: 20g / 25g / 30g / 100g

Gogoșari în oțet: 10g / 20g / 25g / 100g

Măsline negre: 10g / 15g / 20g / 80g

Ceapă roșie: 10g / 15g / 20g / 80g

 1) Aditivi posibili

Aluat pizza

E300 – acid ascorbic (ameliorator)

E170, E500, E503 – agenți de creștere

E472e – emulgatori

Mozzarella

Stabilizatori: E452, E339

Antiaglomerare: E460

Corector de aciditate: E330

Sos de roșii

Acid citric: E330

Conservanți posibili: E202 / E211

Antioxidanți: E300

Piept de pui

Conservanți: E250 / E252 (dacă este preparat)

Potențiatori de aromă: E621 (posibil în marinade)

Bacon

Conservanți: E250 / E252

Stabilizatori: E450 / E451

Antioxidanți: E301

Porumb / gogoșari / ciuperci / ceapă / măsline

Acid citric E330, posibili conservanți E202

Fără alți aditivi majori dacă sunt proaspete sau congelate

2) Alergeni

Alergeni siguri

Gluten (grâu) – aluat

Lapte / lactoză – mozzarella

Ouă – dacă aluatul sau topping-urile conțin produse procesate

Sulfiti – posibil în bacon, gogoșari, măsline

Posibili urme

Muștar

Țelină

Condimente

3) Valori nutriționale medii per 100 g

Ingredient	kcal	Proteine	Grăsimi	Carbohidrați
Aluat pizza	270	8 g	1 g	55 g
Mozzarella	280	18 g	22 g	2 g
Sos roșii	30	1 g	0 g	6 g
Piept de pui	165	31 g	3 g	0 g
Bacon	510	37 g	42 g	1 g
Porumb	100	3 g	1 g	20 g

Gogoşari	30	0 g	0 g	7 g
Ciuperci	22	3 g	0 g	3 g
Ceapă	40	1 g	0 g	9 g
Măsline	115	1 g	11 g	1 g

4) Valori nutriţionale — varianta medie (340 g aluat)

Compoziţie utilizată:

340 g aluat, 100 g mozzarella, 50 g sos, 90 g piept pui, 60 g bacon, 30 g porumb, 25 g gogoşari, 40 g ciuperci, 20 g ceapă, 20 g măsline

✓ Calorii totale

Aluat → 918 kcal

Mozzarella → 280 kcal

Sos → 15 kcal

Piept pui → 149 kcal

Bacon → 306 kcal

Porumb → 30 kcal

Gogoşari → 8 kcal

Ciuperci → 9 kcal

Ceapă → 8 kcal

Măsline → 23 kcal

→ TOTAL ≈ 1.746 kcal / pizza

✓ Proteine totale: ~ 100 g

✓ Grăsimi totale: ~ 86 g

✓ Carbohidraţi total: ~ 210 g

SPECIALITATI PIZZA KUNG-FU

PIZZA KUNG FU	MEDIE	MARE	LARGE
pret:	45	60	176

Aluat pizza-280g,/340g/1200g ,MOZZARELA-80/100/230, SOS DE ROSII PENTRU PIZZA-40g/50g/200g, GIN SENG, TELINA-30g/35g/140g,, PIPER NEGRU, ARDEI GRAS-30g/35g/140g, PUI-75g/90g/300g, BACON-50g/60g/240g



Gramaje disponibile (3 dimensiuni)

Aluat pizza: 280g / 340g / 1200g

Mozzarella: 80g / 100g / 230g

Sos de roşii pentru pizza: 40g / 50g / 200g

Ginseng: 5–10 g (topping / supliment natural)

Țelină: 30g / 35g / 140g

Piper negru: 1–2 g

Ardei gras: 30g / 35g / 140g

Piept de pui: 75g / 90g / 300g

Bacon: 50g / 60g / 240g

 1) Aditivi posibili

Aluat pizza

E300 – acid ascorbic (ameliorator)

E170, E500, E503 – agenți de creștere

E472e – emulgatori

Mozzarella

Stabilizatori: E452, E339

Antiaglomerare: E460

Corector aciditate: E330

Sos de roșii

Acid citric: E330

Conservanți posibili: E202 / E211

Antioxidanți: E300

Piept de pui

Conservanți: E250 / E252 (dacă este preparat)

Potențiatori de aromă: E621 (posibil în marinade)

Bacon

Conservanți: E250 / E252

Stabilizatori: E450 / E451

Antioxidanți: E301

Țelină, ardei, piper

De obicei fără aditivi; conservanți naturali posibili (E202) dacă sunt din conserve

Ginseng

Natural, fără aditivi

 2) Alergeni

Alergeni siguri

Gluten (grâu) – aluat

Lapte / lactoză – mozzarella

Sulfiti – posibil în bacon, piept de pui

Țelină – ingredient prezent explicit

Posibili urme

Muștar

Condimente

 3) Valori nutriționale medii per 100 g

Ingredient	kcal	Proteine	Grăsimi	Carbohidrați
Aluat pizza	270	8 g	1 g	55 g
Mozzarella	280	18 g	22 g	2 g
Sos roșii	30 1 g	0 g	6 g	
Piept de pui	165	31 g	3 g	0 g
Bacon	510	37 g	42 g	1 g
Țelină	25 1 g	0 g	6 g	
Ardei gras	25 1 g	0 g	6 g	
Ginseng	10 0 g	0 g	2 g	
Piper negru	5 0 g	0 g	1 g	

 4) Valori nutriționale — varianta medie (340 g aluat)

Compoziție utilizată:

340 g aluat, 100 g mozzarella, 50 g sos, 90 g piept pui, 60 g bacon, 35 g țelină, 35 g ardei, 5 g ginseng, 2 g piper

✓ Calorii totale

Aluat → 918 kcal

Mozzarella → 280 kcal

Sos → 15 kcal

Piept pui → 149 kcal

Bacon → 306 kcal

Țelină → 9 kcal

Ardei → 9 kcal

Ginseng → 1 kcal

Piper → 0 kcal

→ TOTAL ≈ 1.687 kcal / pizza

✓ Proteine totale: ~ 96 g

✓ Grăsimi totale: ~ 68 g

✓ Carbohidrați total: ~ 210 g

PIZZA YIN SI YANG	MEDIE	MARE	LARGE
pret:	45	60	176

Aluat pizza-280g/340g/1200g ,MOZZARELA-80/100/230, SOS DE ROSII PENTRU PIZZA-40g/50g/200g, (pizza este in forma semnului Yin-Yang si toppingurile sunt impartite astfel: SUNCA-40g/60g/240g, SALAM-50g/60g/200g,, CIUPERCI-40g/45g/180g, MASLINE-30g/40g/160g pe o parte si PUI-75g/90g/300g, SUSAN-20g/20g/80g, PORUMB-25g/30g/100g, ARDEI GRAS-30g/35g/140g pe cealalta parte

 Pizza Yin & Yang

Gramaje disponibile (3 dimensiuni)

Aluat pizza: 280g / 340g / 1200g

Mozzarella: 80g / 100g / 230g

Sos de roșii pentru pizza: 40g / 50g / 200g

Toppinguri jumătatea “Yin”

Șuncă: 40g / 60g / 240g

Salam: 50g / 60g / 200g

Ciuperci: 40g / 45g / 180g

Măsline negre: 30g / 40g / 160g

Toppinguri jumătatea “Yang”

Piept de pui: 75g / 90g / 300g

Susan: 20g / 20g / 80g

Porumb: 25g / 30g / 100g

Ardei gras: 30g / 35g / 140g

 1) Aditivi posibili

Aluat pizza

E300 – acid ascorbic

E170, E500, E503 – agenți de creștere

E472e – emulgatori

Mozzarella

Stabilizatori: E452, E339

Antiaglomerare: E460

Corector aciditate: E330

Sos de roșii

Acid citric: E330

Conservanți posibili: E202 / E211

Antioxidanți: E300

Șuncă și salam

Conservanți: E250 / E252

Antioxidanți: E301

Stabilizatori: E407 / E451

Piept de pui

Conservanți: E250 / E252 (dacă este preparat)

Potențiatori de aromă: E621 (posibil în marinade)

Bacon / porumb / ciuperci / ardei / măsline / susan

De obicei fără aditivi majori, posibil conservanți naturali E202

Susan – natural, fără aditivi

 2) Alergeni

Alergeni siguri

Gluten (grâu) – aluat

Lapte / lactoză – mozzarella

Sulfiti – șuncă, salam, pui marinat

Susan – prezent pe jumătatea “Yang”

Posibili urme

Muștar

Țelină

Condimente

 3) Valori nutriționale medii per 100 g

Ingredient	kcal	Proteine	Grăsimi	Carbohidrați
Aluat pizza	270	8 g	1 g	55 g
Mozzarella	280	18 g	22 g	2 g
Sos roșii	30 1 g	0 g	6 g	
Șuncă	145	18 g	7 g	1 g
Salam	450	22 g	40 g	1 g
Ciuperci	22 3 g	0 g	3 g	
Măsline	115	1 g	11 g	1 g
Piept de pui	165	31 g	3 g	0 g
Susan	570	18 g	50 g	23 g
Porumb	100	3 g	1 g	20 g
Ardei gras	25 1 g	0 g	6 g	

4) Valori nutriționale — varianta medie (340 g aluat)

Compoziție utilizată:

340 g aluat, 100 g mozzarella, 50 g sos, Yin: 60 g șuncă, 60 g salam, 45 g ciuperci, 40 g măsline; Yang: 90 g pui, 20 g susan, 30 g porumb, 35 g ardei

✓ Calorii totale

Aluat → 918 kcal

Mozzarella → 280 kcal

Sos → 15 kcal

Șuncă → 87 kcal

Salam → 270 kcal

Ciuperci → 10 kcal

Măsline → 46 kcal

Piept pui → 149 kcal

Susan → 114 kcal

Porumb → 30 kcal

Ardei → 9 kcal

→ TOTAL ≈ 1.928 kcal / pizza

✓ Proteine totale: ~ 110 g

✓ Grăsimi totale: ~ 94 g

✓ Carbohidrați total: ~ 225 g

PIZZA PUMNUL DRAGONULUI MEDIE MARE LARGE

pret: 41 55 159

Aluat pizza 280g/340g/1200g ,MOZZARELA-80/100/230, SOS DE ROSII PENTRU PIZZA-40g/50g/200g,
PUI-75g/90g/300g, SUNCA-40g/60g/240g, ARDEI IUTE, TELINA-30g/35g/140g, GOGOSARI-
20g/25g/100g., PIPER NEGRU

 Pizza Pumnul Dragonului

Gramaje disponibile (3 dimensiuni)

Aluat pizza: 280g / 340g / 1200g

Mozzarella: 80g / 100g / 230g

Sos de roșii pentru pizza: 40g / 50g / 200g

Piept de pui: 75g / 90g / 300g

Șuncă: 40g / 60g / 240g

Ardei iute: 5–10 g

Țelină: 30g / 35g / 140g

Gogoșari în oțet: 20g / 25g / 100g

Piper negru: 1–2 g

 1) Aditivi posibili

Aluat pizza

E300 – acid ascorbic

E170, E500, E503 – agenți de creștere

E472e – emulgatori

Mozzarella

Stabilizatori: E452, E339

Antiaglomerare: E460

Corector aciditate: E330

Sos de roșii

Acid citric: E330

Conservanți posibili: E202 / E211

Antioxidanți: E300

Piept de pui

Conservanți: E250 / E252 (dacă este preparat)

Potențiatori de aromă: E621 (posibil în marinade)

Șuncă

Conservanți: E250 / E252

Antioxidanți: E301

Gogoșari / ardei / țelină / piper

De obicei fără aditivi majori; conservanți naturali posibili (E202)

2) Alergeni

Alergeni siguri

Gluten (grâu) – aluat

Lapte / lactoză – mozzarella

Sulfiti – șuncă, piept de pui, gogoșari

Țelină – ingredient prezent

Ardei iute / piper – condimente

Posibili urme

Muștar

Condimente

3) Valori nutriționale medii per 100 g

Ingredient	kcal	Proteine	Grăsimi	Carbohidrați
Aluat pizza	270	8 g	1 g	55 g
Mozzarella	280	18 g	22 g	2 g
Sos roșii	30	1 g	0 g	6 g
Piept de pui	165	31 g	3 g	0 g
Șuncă	145	18 g	7 g	1 g
Țelină	25	1 g	0 g	6 g
Gogoșari	30	0 g	0 g	7 g
Ardei iute	40	1 g	0 g	9 g
Piper negru	5	0 g	0 g	1 g

4) Valori nutriționale — varianta medie (340 g aluat)

Compoziție utilizată:

340 g aluat, 100 g mozzarella, 50 g sos, 90 g piept pui, 60 g șuncă, 35 g țelină, 25 g gogoșari, 5 g ardei iute, 2 g piper

✓ Calorii totale

Aluat → 918 kcal

Mozzarella → 280 kcal

Sos → 15 kcal

Piept pui → 149 kcal

Șuncă → 87 kcal

Țelină → 9 kcal

Gogoșari → 8 kcal

Ardei iute → 2 kcal

Piper → 0 kcal

→ TOTAL ≈ 1.468 kcal / pizza

✓ Proteine totale: ~ 97 g

✓ Grăsimi totale: ~ 68 g

✓ Carbohidrați total: ~ 215 g

PIZZA PLĂCEREA GĂZELEI (POST)

MEDIE MARE LARGE

pret: 35 43 127

Aluat pizza-280g/340g/1200g ,SOS DE ROSII PENTRU PIZZA-40g/50g/200g, MORCOV, MASLINE-30g/40g/160g, CIUPERCI-40g/45g/180g, ARDEI GRAS-30g/35g/140g, PORUMB-25g/30g/100g, MOZZARELA VEGETALA-80/100/230

 **Pizza Plăcerea Găzelei (Post)**

Gramaje disponibile (3 dimensiuni)

Aluat pizza: 280g / 340g / 1200g

Sos de roșii pentru pizza: 40g / 50g / 200g

Morcov: 30g / 35g / 140g

Măsline negre: 30g / 40g / 160g

Ciuperci: 40g / 45g / 180g

Ardei gras: 30g / 35g / 140g

Porumb dulce: 25g / 30g / 100g

Mozzarella vegetală: 80g / 100g / 230g

 1) Aditivi posibili

Aluat pizza

E300 – acid ascorbic (ameliorator)

E170, E500, E503 – agenți de creștere

E472e – emulgatori

Sos de roșii

Acid citric: E330

Conservanți posibili: E202 / E211

Antioxidanți: E300

Mozzarella vegetală

Stabilizatori: E452, E339

Emulgatori: E472e

Corector aciditate: E330

Legume (morcov, ardei, ciuperci, porumb, măsline)

În general fără aditivi, conservanți naturali posibili (E202)

2) Alergeni

Alergeni siguri

Gluten (grâu) – aluat

Sulfiti – posibili în măslina

Soia / lapte vegetal – în mozzarella vegetală (în funcție de producător)

Posibili urme

Nuci / semințe (dacă produsul vegetal conține)

Condimente

3) Valori nutriționale medii per 100 g

Ingredient

kcal

Proteine Grăsimi Carbohidrați

Aluat pizza	270	8 g	1 g	55 g
Sos roșii	301 g	0 g	6 g	
Mozzarella vegetală	250	18 g	15 g	5 g
Morcov	411 g	0 g	10 g	
Ardei gras	251 g	0 g	6 g	
Ciuperci	223 g	0 g	3 g	
Porumb	100	3 g	1 g	20 g
Măsline	115	1 g	11 g	1 g

4) Valori nutriționale — varianta medie (340 g aluat)

Compoziție utilizată:

340 g aluat, 50 g sos, 100 g mozzarella vegetală, 35 g morcov, 35 g ardei, 45 g ciuperci, 30 g porumb, 40 g măsline

✓ Calorii totale

Aluat → 918 kcal

Sos → 15 kcal

Mozzarella vegetală → 250 kcal

Morcov $\rightarrow$ 14 kcal

Ardei $\rightarrow$ 9 kcal

Ciuperci $\rightarrow$ 10 kcal

Porumb $\rightarrow$ 30 kcal

Măsline $\rightarrow$ 46 kcal

$\rightarrow$ TOTAL $\approx$ 1.292 kcal / pizza

✓ Proteine totale: $\sim$ 46 g

✓ Grăsimi totale: $\sim$ 28 g

✓ Carbohidrați total: $\sim$ 215 g

MENIU PAINE

BAGHETA 25%

4 LEI

CHIFLA

5 LEI

FOCACCIA 3 TRIUNGHIURI 14 LEI

TOAST 2 FELII

3 LEI

MENIU GARNITURI

CARTOFI PIURE

18 LEI

Cartofi – 200g, Margarină – 10g, Lapte – 50ml, Sare – 0.2g
Declarație nutrițională (Piure de cartofi)

Piureul de cartofi poate conține diverși aditivi și alergeni, în funcție de rețeta specifică, cum ar fi

laptele, untul, sarea sau E-536 (ferrocianura de potasiu), iar unii pot conține sulfiți sau chiar urme de telină, gluten, ou, muștar. Producătorii sunt obligați să declare acești aditivi și alergeni pe eticheta produsului, așa că este important să verifici lista de ingrediente înainte de consum.

Aditivi comuni:

- **E-536 (ferrocianură de potasiu):** Folosit ca antiaglomerant, pentru a preveni formarea cocloașelor.
-

Alergeni comuni:

- **Lapte:** Prezent în piureurile care conțin lapte sau unt.
- **Sulfiți:** Unele piureuri pot conține sulfiți, care sunt conservanți.
- **Altele:** În funcție de unitatea de procesare, pot exista și urme de telină, gluten, ou sau muștar, chiar dacă nu sunt ingrediente principale, conform datelor de la [Lingura si Strachina](#) și [bonappetitcampina.ro](#)

	per 100g	per porție netă
Valoare energetică	414.33 Kj / 99.03 KCal	1085.54 Kj / 259.45 KCal
Grăsimi	3.76 g	9.85 g
• din care acizi grași saturați	0.38 g	1 g
Glucide	14.23 g	37.27 g
• din care zaharuri	0.86 g	2.25 g
Proteine	2.17 g	5.68 g
Sare	5.36 g	14.05 g

*Consumul de referință al unui adult obișnuit (8 400 kJ/2 000 kcal)

Ingrediente: Cartofi, Lapte , Margarina, Sare

CARTOFI PRAJITI

16 LEI

Cartofi prăjiți

– 250g, Ulei de palmier – 200ml, Sare – 0.10g

Aditivii comuni din cartofii prăjiți includ

[E450](#), [E500](#) (agenți de creștere), [E415](#) (agent de îngroșare), [dextrină](#) și [maltodextrină](#) (stabilizatori, agenți de umplere). Alergenii variază, dar cei mai comuni sunt [glutenul](#), [soia](#) și [laptele](#), în special dacă sunt prăjiți în restaurante sau se folosesc produse semipreparate, care pot avea o [contaminare încrucișată](#).

Aditivi comuni:

- [Dextrină](#) și [maltodextrină](#): Folosite ca agenți de umplere și stabilizatori.
- • [E450 \(difosfați\)](#) și [E500 \(carbonați de sodiu\)](#): Agenți de creștere și stabilizatori, prezenți în produsele congelate.
- • [E415 \(gumă Xantan\)](#): Un agent de îngroșare.
- • Alți aditivi: Pot include [amidon modificat](#), [curcuma](#) și [extract de ardei](#).
-

Alergeni comuni:

- [Gluten](#): Adesea prezent în amestecurile de făină sau ca urmare a contaminării în fabrici.
- • [Soia](#): Un alergen frecvent întâlnit.
- • [Lapte](#): Poate fi prezent, mai ales în preparatele cu brânză sau alte produse lactate, sau din contaminare încrucișată.
- • [Ouă, pește, crustacee, arahide, <0xC2><0xA0>nuci, <0xC2><0xA0>telină, muștar, susan, <0xC2><0xA0>sulfite](#): Aceștia pot fi prezenți ca alergenii în restaurant, din cauza contaminării încrucișate cu alte produse.

Declarație nutrițională (Cartofi Prajiti)

	per 100g	per porție netă
Valoare energetică	554.4 KJ / 132.5	556.06 KJ / 132.9

	KCal	KCal
Grăsimi	3.49 g	3.5 g
• din care acizi grași saturați	1.74 g	1.75 g
Glucide	21.93 g	22 g
• din care zaharuri	0.7 g	0.7 g
Proteine	2.49 g	2.5 g
Sare	0.22 g	0.22 g

*Consumul de referință al unui adult obișnuit (8 400 kJ/2 000 kcal)

Ingrediente: **Cartofi prajiti**, Sare, Ulei de palmier

OREZ CU LEGUME (200G)

22 LEI

Ardei – 15g,

Țelină – 15g, Morcov – 15g, Ceapă – 15g, Orez – 50g, Sare-0.2g, Piper-0.2g

Aditivii și alergenii din "orez cu legume" variază în funcție de produs; alergenii pot include

gluten, țelină, ouă, soia sau lapte (precum în orezul de la [Mezze](#)), iar aditivii, deși puțini, pot fi unii precum **fosfatul tricalcic E341** (la [eeatingh.ro](#)) sau **sulfiții** (în murături, conform Mezze).

Alergeni comuni în orezul cu legume:

- **Gluten:** Poate proveni din cereale (grâu, secară, orz) folosite în sosuri sau condimente, conform [andos.ro](#).
- **Țelină:** Apare frecvent ca ingredient.
- **Soia:** Prezentă în sosul de soia.
- **Ouă:** Unele variante pot conține ouă.
- **Lapte:** Poate fi prezent ca ingredient sau din cauza contaminării încrucișate.
- **Altele:** Există și riscul de a conține migdale sau fructe cu coajă lemnoasă, din cauza preparării în spații comune.

•

Aditivi posibili:

- **Fosfat tricalcic (E341):** Un agent antiaglomerant, menționat în produsul de la [eeatingh.ro](#).

- **Sulfizi:** Pot fi prezenți dacă preparatul include murături sau alte legume conservate.
Declarație nutrițională (orez cu legume)

	per 100g	per porție netă
Valoare energetică	803.9 Kj / 192.14 KCal	887.51 Kj / 212.12 KCal
Grăsimi	0.84 g	0.93 g
• din care acizi grași saturați	0.18 g	0.2 g
Glucide	42.07 g	46.45 g
• din care zaharuri	1.39 g	1.54 g
Proteine	3.35 g	3.7 g
Sare	0.21 g	0.23 g

*Consumul de referință al unui adult obișnuit (8 400 kJ/2 000 kcal)

Ingrediente: **OREZ** , Ceapa, Morcovi, **Telina**, Ardei capia, Piper, Sare

VARZA CALITA (150G)

17 LEI

Varza 150g, Sare 0.2g, Piper 0.2g

Varza călită tradițională

nu conține aditivi artificiali, dar poate conține [alergeni](#) dacă sunt adăugați în rețetă, precum cei din: **ceapă**, care poate fi iritantă pentru anumite persoane, **sosul de roșii**, care poate conține [conservanți](#) sau alte ingrediente derivate din roșii, sau **uleiul** folosit la călit. De asemenea, **sarea** este un ingredient esențial în varza călită și nu este un aditiv.

Ingredientele obișnuite într-o rețetă de varză călită sunt:

- Varză albă
- Ceapă
- Sos de roșii
- Cimbru
- Mărar
- Ulei
- Sare

- Piper

Alergeni posibili în funcție de rețetă:

- **Ceapa:** Deși nu este un alergen major, poate fi iritantă sau poate cauza [disconfort digestiv](#) la unele persoane.
- **Sosul de roșii:** Poate conține conservanți sau alte substanțe care să fie problemă pentru persoanele sensibile.
- **Uleiul:** În general, uleiul vegetal nu este un alergen, dar dacă se folosește un amestec de uleiuri, ar putea exista și alte componente, cum ar fi cele din semințe.
- **Sarea:** Nu este un aditiv chimic, ci un mineral, și nu un alergen.

Declarație nutrițională (VARZA CALITA)

	per 100g	per porție netă
Valoare energetică	236.38 Kj / 56.5 KCal	355.51 Kj / 84.97 KCal
Grăsimi	0.2 g	0.3 g
• din care acizi grași saturați	0 g	0 g
Glucide	11.06 g	16.64 g
• din care zaharuri	3.82 g	5.75 g
Proteine	2.61 g	3.92 g
Sare	0.15 g	0.23 g

*Consumul de referință al unui adult obișnuit (8 400 kJ/2 000 kcal)

Ingrediente: Varza calita, Piper, Sare

GRATARE/PORTII

CEAFA DE PORC

35 LEI

Ceafa de porc la gratar 150G,sare 0,2g; piper 0,2 g.

Aditivii și alergenii în ceafa de porc

variază foarte mult în funcție de produsul specific (preparat, crud, cu condimente etc.), dar alergenii comuni pot fi *muștarul*, *glutenul*, *lactoza*, *ouăle*, *țelina*, *soia* și *susanul*. Aditivii pot include *coloranți* precum extractul de ardei sau *conservanți*, însă mulți producători adaugă doar *sare* și *piper* sau *condimente fără aditivi*.

Alergeni posibili:

- **Muștar:** Apare în unele ceafa de porc, mai ales în cele preparate sau marinate,.
- **Gluten:** Poate fi prezent în amestecuri de condimente sau în alte produse din aceeași linie de producție,.
- **Lactoză:** Din nou, se poate găsi în anumite condimente sau procesări.
- **Ouă, țelină, soia, semințe de susan:** Aceștia pot fi incluși în mixuri de condimente, mai ales cele cu un conținut mai complex,.
- **Ceafă de porc:** Este posibil ca și carnea în sine să fie o sursă de alergie, deși este mai rar,.
-

Aditivi posibili:

- **Coloranți:** Un exemplu menționat este extractul de ardei, folosit pentru a da o culoare mai plăcută cărnii.
- **Conservanți:** Unii producători pot folosi conservanți pentru a prelungi durata de viață a produsului,.

Condimente: Multe produse conțin doar sare și piper, dar uneori sunt adăugate și alte condimente, care ar putea conține, la rândul lor, aditivi ascunși sau alergenii,.

Declarație nutrițională (Ceafa de porc la gratar)

	per 100g	per porție netă
Valoare energetică	944.93 Kj / 225.84 KCal	1421.18 Kj / 339.67 KCal
Grăsimi	13.96 g	21 g
• din care acizi grași saturați	0 g	0 g
Glucide	0.09 g	0.14 g
• din care zaharuri	0.03 g	0.05 g

Proteine	23.95 g	36.02 g
Sare	0.13 g	0.2 g

*Consumul de referință al unui adult obișnuit (8 400 kJ/2 000 kcal)

Ingrediente: Ceafa porc, Piper, Sare

COTLET DE PORC

39 LEI

Cotlet de porc la gratar 200G

Pentru un cotlet de porc, aditivii și alergenii depind de modul de preparare și de ingredientele folosite, dar pot include

sare, piper și alte condimente ca alergeni potențiali, în funcție de listă, iar în restaurante se pot adăuga ouă, lactate, țelină, gluten sau chiar sulfiți prin încorporarea lor în panade sau sosuri.

Aditivi comuni și unde pot fi găsiți:

- **Sare și piper:** Condimente de bază în majoritatea preparatelor.
- **Uleiuri:** Folosite pentru gătire, pot proveni din floarea-soarelui, de exemplu.
- **Condimente:** Pot include foi de dafin, morcovi, țelină, ceapă și alte amestecuri specifice.
- **Conservanți și coloranți:** Deși nu sunt specifici doar cotletului de porc, aceștia pot fi folosiți în carnea procesată sau în sosuri.

Alergeni comuni și cum apar în contextul cotletului de porc:

- **Ouă:** Adesea folosite în panada pentru șnițel sau alte preparate pane.
- **Lactate:** Se pot găsi în sosuri, marinade sau ca ingredient în prepararea untului pentru gătire.
- **Gluten:** Prezent în făina folosită pentru panadă sau în alte preparate.
- **Țelină și muștar:** Poate fi prezentă în amestecuri de condimente sau în sosuri.
- **Soia și sulfiți:** Pot fi folosiți în procesarea cărnii sau a altor ingrediente, așa că trebuie verificată lista de ingrediente.

Metoda de preparare: Cotletul la grătar va avea un conținut diferit de alergeni față de un șnițel pane, de exemplu.

Declarație nutrițională (Cotlet de porc la gratar)

	per 100g	per porție netă
Valoare energetică	790.53 Kj / 188.94 KCal	1188.96 Kj / 284.17 KCal
Grăsimi	12.97 g	19.5 g

• din care acizi grași saturați	4.59 g	6.9 g
Glucide	0.09 g	0.14 g
• din care zaharuri	0.03 g	0.05 g
Proteine	17.97 g	27.02 g
Sare	0.29 g	0.43 g

*Consumul de referință al unui adult obișnuit (8 400 kJ/2 000 kcal)

Ingrediente: Cotlet de porc, Piper, Sare

FRIGARUI PANE

39 LEI

2 BETE Frigarui pane 150g,(piept de pui 150g;0,2g sare;0,2g piper;0,10g ou;0,10 ml ulei;faina,0,10)
Aditivii, alergenii și valorile nutriționale ale frigarui pan e
variază semnificativ în funcție de rețeta specifică, dar, în general,
pot conține

alergenii precum glutenul, oul, soia sau lactoza, iar **aditivii**
frecvenți pot include E-uri pentru conservare, culoare sau textură,
precum și sare. Pentru o declarație nutrițională exactă, este necesară
consultarea etichetei produsului, deoarece valorile specifice pentru
calorii, grăsimi, carbohidrați și proteine sunt determinate de
ingrediente.

Alergeni comuni în frigarui pane:

- Gluten: Din făina folosită în pane sau pesmet.
- Ouă: Folosite pentru a lipi pane-ul.
- Lactoză: Dacă se folosesc produse lactate în amestecul de pane sau ca ingredient.
- Soia: Poate fi prezentă în pesmet sau amestecuri, conform 1.
- Fructe cu coajă sau semințe: Dacă sunt folosite în compoziție sau ca garnitură.

Aditivi posibili:

- Conservanți: Pentru a prelungi durata de viață a produsului.
- Emulgatori și stabilizatori: Pentru o textură uniformă și îmbunătățirea procesării.

- • Coloranți: Pentru a îmbunătăți aspectul vizual.
 - • Potențiatori de gust: Cum ar fi sarea și anumiți aditivi E (exemplu: E250, E262, E451) pentru a accentua aroma, potrivit Papadream.ro.
- Declarație nutrițională (Frigarui pui pane)

	per 100g	per porție netă
Valoare energetică	552.98 Kj / 132.16 KCal	833.89 Kj / 199.3 KCal
Grăsimi	3.71 g	5.59 g
• din care acizi grași saturați	0.01 g	0.02 g
Glucide	2.53 g	3.82 g
• din care zaharuri	0.03 g	0.05 g
Proteine	21.91 g	33.04 g
Sare	5.8 g	8.75 g

*Consumul de referință al unui adult obișnuit (8 400 kJ/2 000 kcal)

MITITEI

10 LEI

25 gr bucata

Aditivii și alergenii specifici micilor de porc cu vită variază în funcție de producător, dar pot include

aditivi alimentari precum E421, E500 și **alergeni** ca gluten, soia, lactoză sau muștar. Declarația nutrițională pentru 100g de mici arată, în general, valori energetice între 216–897 kJ/160–216 kcal, proteine între 13–14g, grăsimi 13–18g, carbohidrați 1–1.3g, și sare 1.7g, dar poate varia.

Aditivi comuni:

- E421 (Manitol): Un îndulcitor sau agent de volum.
- • [E500](#) (Carbonat de sodiu): O sare folosită ca agent de reglare a acidității.
-

Alergeni potențiali:

- **Gluten:** Prezent în mici, datorită ingredientelor precum făina sau pesmetul.
- • **Soia, Lactoză, Muștar:** Aceștia pot apărea ca urme din procesul de producție sau din amestecul de ingrediente, fiind specificați pe etichetă.

Declarație nutrițională (MITITEI)

	per 100g	per porție netă
Valoare energetică	941.4 Kj / 225 KCal	1412.1 Kj / 337.5 KCal
Grăsimi	18 g	27 g
• din care acizi grași saturați	7.2 g	10.8 g
Glucide	0.8 g	1.2 g
• din care zaharuri	0.7 g	1.05 g
Proteine	15.2 g	22.8 g
Sare	1 g	1.5 g

*Consumul de referință al unui adult obișnuit (8 400 kJ/2 000 kcal)

Ingrediente: **MICI**

PIEPT DE PUI

32 LEI

PIEPT DE PUI LA GRATAR 100G

Aditivii și alergenii din pieptul de pui

depind de modul de preparare; pieptul de pui simplu la grătar nu are aditivi sau alergeni, însă pieptul de pui pane sau marinat poate conține gluten (făină), ouă, lactoză (din smântână), țelină, muștar, soia sau sulfiți. Este important să verificați lista de ingrediente specifică produsului, deoarece acestea variază în funcție de restaurant sau producător.

Exemple de aditivi și alergeni comuni în preparatele cu piept de pui:

- **Gluten:** Adesea prezent în panadă sau pesmet, realizat din făină de grâu.
- **Ouă:** Folosite în panadă sau marinadă.
- **Lactoză:** Găsită în smântână, sosuri sau brânzeturi, folosite în preparate cremoase.

- **Țelină, Muștar:** Pot fi adăugate în marinade sau amestecuri de condimente.
- **Soia:** Poate fi prezentă în sosuri sau marinadă.
- **Alți aditivi:** Anumiți aditivi (cum ar fi stabilizatori, conservanți sau agenți de afânare) pot fi folosiți în procesarea pieptului de pui sau a produselor derivate.

•

Cum să evitați alergenii și aditivii:

- **Întrebați la restaurant:** Cereți lămuriri despre ingredientele specifice folosite la prepararea pieptului de pui.
- **Citiți eticheta produsului:** Pentru pieptul de pui ambalat, verificați întotdeauna lista de ingrediente pentru a identifica alergenii și aditivii.
- **Optați pentru preparate simple:** Pieptul de pui simplu, la grătar sau fiert, este cea mai sigură opțiune, deoarece, în mod natural, nu conține aditivi sau alergeni.

Declarație nutrițională (PIEPT DE PUI LA GRATAR)

	per 100g	per porție netă
Valoare energetică	548.5 Kj / 131.1 KCal	824.95 Kj / 197.17 KCal
Grăsimi	3.59 g	5.4 g
• din care acizi grași saturați	0 g	0 g
Glucide	2.49 g	3.74 g
• din care zaharuri	0.03 g	0.05 g
Proteine	21.95 g	33.02 g
Sare	5.82 g	8.75 g

*Consumul de referință al unui adult obișnuit (8 400 kJ/2 000 kcal)

Ingrediente: piept pui, Piper, Sare

PUI SHANGHAI

21 LEI

Piept de pui 150g;0,2g sare;0,2g piper;0,10g ou;0,10 ml ulei;faina,0,10

Puiul Shanghai din piept de pui

conține alergeni precum **gluten, ou și soia**, iar aditivii comuni includ E1442 (hidroxipropil fosfat de amidon), E102 (Tartrazină) și

E110 (Galben Apus), deși lista de aditivi și alergeni poate varia în funcție de producător.

Alergeni comuni:

- **Gluten:** Prezent în făina de grâu.
- **Ou:** Folosit în general pentru panada.
- **Soia:** Adesea conținută în sosurile folosite pentru a da gust, cum ar fi sosul de soia.
- **Muștar:** Un alt ingredient ce poate fi adăugat, în special în sosurile dulci.
-

Aditivi posibili:

- **E1442 (hidroxipropil fosfat de amidon):** Un agent de îngroșare sau stabilizator.
- **E102 (Tartrazină):** Un colorant alimentar galben.
- **E110 (Galben Apus):** Un alt colorant alimentar galben.
- **E415 (Gumă de xantan):** Un agent de îngroșare și stabilizator.
- **E160e (Beta-caroten):** Un colorant alimentar.
- **E450i (Difosfat disodic):** Un agent de afânare sau emulsifiant.
- **E500ii (Bicarbonat de sodiu):** Un agent de afânare.

Declarație nutrițională (PUI SHANGHAI CU SUSAN)

	per 100g	per porție netă
Valoare energetică	610.58 Kj / 145.94 KCal	980.66 Kj / 234.39 KCal
Grăsimi	3.49 g	5.6 g
• din care acizi grași saturați	0.01 g	0.01 g
Glucide	7.09 g	11.38 g
• din care zaharuri	0.15 g	0.24 g
Proteine	21.2 g	34.05 g
Sare	5.45 g	8.75 g

*Consumul de referință al unui adult obișnuit (8 400 kJ/2 000 kcal)

Ingrediente: piept pui, **FAINA**, Piper negru, Sare, **MUSTAR**, **ULEI**, **Oua de casa**

PUI SHANGHAI CU SUSAN

21 LEI

Piept de pui 150g;susan 10g;0,2g sare;0,2g piper;0,10g ou;0,10 ml ulei;faina,0,10

Puiul Shanghai cu susan din piept de pui

poate conține următorii alergeni: gluten, ouă, soia, susan și produse derivate, deoarece ingredientele comune sunt pieptul de pui, faina (care conține gluten), ouăle, susanul și sosurile pe bază de soia sau stridii. Se recomandă verificarea atentă a ingredientelor specifice ale fiecărui produs, deoarece rețetele pot varia.

Alergeni comuni:

- **Gluten:** Din făina folosită în aluatul pentru pane.
- **Ouă:** Folosite în amestecul de pane.
- **Susan:** Prezent în crusta sau în sosul preparatului.
- **Soia:** De obicei, se găsește în sosul dulce-picant sau sosul de stridii.

Aditivi:

- Deși nu sunt menționați direct în majoritatea rezultatelor, restaurantul [Restaurant Old Shanghai](#) menționează un pui dulce-picant unde s-au folosit și substanțe specifice sosului, care pot conține aditivi.
 - Este recomandată consultarea etichetei produsului pentru informații despre aditivi.
- Declarație nutrițională (PUI SHANGHAI CU SUSAN)

	per 100g	per porție netă
Valoare energetică	746.96 Kj / 178.53 KCal	1274.38 Kj / 304.59 KCal
Grăsimi	6.87 g	11.72 g
• din care acizi grași saturați	0.01 g	0.01 g
Glucide	7.36 g	12.55 g
• din care zaharuri	0.16 g	0.28 g
Proteine	21.16 g	36.1 g
Sare	5.13 g	8.75 g

*Consumul de referință al unui adult obișnuit (8 400 kJ/2 000 kcal)

Ingrediente: piept pui, Susan , FAINA, Piper negru, Sare, MUSTAR, ULEI, Oua de casa

PULPE DE PUI DEZOSATE

28 LEI

Pulpe de pui dezosate la gratar-150G

Aditivii și alergenii din pulpele de pui

variază foarte mult în funcție de produs și preparare, putând include arome, coloranți, conservanți, agenți de îngroșare și potențiali alergeni precum gluten, ou, soia sau muștar, în funcție de marinadă, sos sau amestec de condimente. Pentru a identifica aditivii și alergenii specifici, trebuie să consultați eticheta produsului sau meniul restaurantului.

Exemple de aditivi comuni:

- **Corector de aciditate:** Acid citric (E330)
- **Agenți de îngroșare:** Guma de caruba (E410), guma de guar (E412), guma de xantan (E415)
- **Conservanți:** Sorbat de potasiu (E202), benzoat de sodiu (E211)
- **Coloranți/Arome:** Dextroză (E421), riboflavină (E101), glutamat monosodic (E621), inozinat de sodiu (E631)

Exemple de alergeni comuni:

- **Cereale cu gluten:** Proveniți din chifle, sosuri sau alte amestecuri
 - **Soia:** Adesea prezentă în marinade sau sosuri
 - **Ou:** Poate fi utilizat în sosuri sau ca ingredient în anumite amestecuri
 - **Muștar:** Un alt alergen frecvent în sosuri
 - **Țelină:** Prezentă în unele amestecuri de condimente
- Declarație nutrițională (Pulpe de pui dezosate la gratar)

	per 100g	per porție netă
Valoare energetică	836.8 Kj / 200 KCal	1255.2 Kj / 300 KCal
Grăsimi	14.4 g	21.6 g
• din care acizi grași saturați	3.1 g	4.65 g
Glucide	0.3 g	0.45 g
• din care zaharuri	0.2 g	0.3 g

Proteine	17.1 g	25.65 g
Sare	0 g	0 g

*Consumul de referință al unui adult obișnuit (8 400 kJ/2 000 kcal)

Ingrediente: Pulpe pui

SNITEL URIAS KUNG FU

36LEI

SNITEL URIAS 250g (piept de pui 280g; fulgi de porumb30g;0,2g sare;0,2g piper;0,10g ou;0,10 ml ulei;faina,0,10)

Aditivii comuni găsiți în șnițelul de pui pot include

[guma de xantan \(E415\)](#) și [amidon modificat \(E1422\)](#) ca agenți de îngroșare, sau [benzoat de sodiu \(E211\)](#) ca și conservant, iar alergenii frecvenți sunt [glutenul \(din pesmet\)](#), [ouăle \(folosite la panare\)](#), [muștarul](#) și [soia](#), deși acestea variază în funcție de rețetă. Declarația nutrițională pentru șnițelul de pui variază, dar în general include calorii, lipide, glucide, proteine și sare.

Aditivi comuni:

- Agenți de îngroșare: Guma de xantan (E415), amidon modificat acetilat (E1422).
- • Conservanți: Benzoat de sodiu (E211), sorbat de potasiu (E202).
- • Alți aditivi: Pot include E500 (carbonat de sodiu), E331 (citrați de sodiu), E301 (ascorbat de sodiu).

Alergeni comuni:

- Cereale cu gluten: De obicei, din pesmetul folosit la panare.
- • Ouă: Folosite la panare pentru a ajuta pesmetul să adere.
- • Soia: Poate fi prezentă în marinade sau în amestecurile de panare.
- • Muștar: Poate fi un ingredient în marinada sau în amestecul de condimente.
- • Dioxid de sulf și sulfiți: Pot fi prezenți în anumite preparate.

Declarație nutrițională (snitel)

	per 100g	per porție netă
Valoare energetică	1095.7 Kj / 261.88 KCal	3632.24 Kj / 868.13 KCal
Grăsimi	13.26 g	43.96 g

• din care acizi grași saturați	1.4 g	4.65 g
Glucide	23.61 g	78.27 g
• din care zaharuri	0.48 g	1.58 g
Proteine	12.88 g	42.69 g
Sare	0.15 g	0.49 g

*Consumul de referință al unui adult obișnuit (8 400 kJ/2 000 kcal)

Ingrediente: **snitel din piept de pui**, Fulgi de porumb, Ulei de palmier, **FAINA**, **Ou**, Piper negru, Sare

CARNACIORI SEMIAFUMATI

25 LEI

Carnaciori semiafumati 150G

Aditivii comuni din cârnații afumați includ

nitritul de sodiu (conservant), **glutamatul monosodic** (potențiator de aromă), **dextroza** (carbohidrat), și **proteinele vegetale hidrolizate** (pentru aromă), iar alergenii comuni sunt **mustarul**, **dextroza** și **proteinele vegetale hidrolizate**. Totuși, compoziția variază în funcție de produs, de aceea este esențial să verificați lista de ingrediente a fiecărui cârnat în parte.

Aditivi frecvenți

- [Nitrit de sodiu](#) sau **nitrit de potasiu**: Folosit ca și conservant, ajută la prevenirea dezvoltării bacteriilor și la menținerea culorii produsului.
- [Glutamat monosodic \(E621\)](#): Potențiator de aromă, adăugat pentru a spori gustul.
- [Dextroza](#): Un tip de zahăr, utilizat ca stabilizator.
- [Proteine vegetale hidrolizate](#): Folosite pentru a intensifica aromele.

Alergeni frecvenți

- [Mustar](#): Un alergen comun, adăugat sub formă de boabe sau pulbere.
- [Dextroza](#): Poate fi un alergen pentru persoanele sensibile.
- [Proteine vegetale hidrolizate](#): Pot conține alergenii, în funcție de sursa vegetală din care sunt extrase.
-

Important de reținut

- Verificați eticheta: Lista de ingrediente și alergenii se poate modifica între producători și chiar între loturi de produs.

- Căutați informații specifice: Unele produse pot conține proteine din soia sau alte ingrediente care nu sunt enumerate în exemplele de mai sus, dar care apar frecvent în cârnați.

Declarație nutrițională (Carnaciori semiafumați)

	per 100g	per porție netă
Valoare energetică	1774.02 Kj / 424 KCal	2661.03 Kj / 636 KCal
Grăsimi	41 g	61.5 g
• din care acizi grași saturați	14.5 g	21.75 g
Glucide	1.2 g	1.8 g
• din care zaharuri	0.8 g	1.2 g
Proteine	18 g	27 g
Sare	5 g	7.5 g

*Consumul de referință al unui adult obișnuit (8 400 kJ/2 000 kcal)

Ingrediente: **Carnat**

FRIGARUI CU LEGUME

35 LEI

FRIGARUI DE PUI CU LEGUME LA GRATAR-150 gr

Aditivii, alergenii și valorile nutriționale ale frigăruilor de pui cu legume la grătar variază în funcție de rețeta specifică, dar adesea pot conține conservanți, corectori de aciditate și agenți de îngroșare printre aditivi, în timp ce alergenii comuni includ carnea de pui și legumele. Valorile nutriționale se concentrează pe proteine, lipide și valoarea energetică, dar includ și glucide și sare

.

Aditivi

- Corector de aciditate: Acid citric (E330).
- • Agenți de îngroșare: Guma de caruba (E410), guma de guar (E412), guma de xantan (E415).

- • Conservanți: Sorbat de potasiu (E202), benzoat de sodiu (E211), propionat de calciu (E282).

Alergeni

- Carne de pui: Ingredientul principal, o sursă comună de alergenii.
- • Legume: Pot conține alergenii, în funcție de tipul de legume utilizate (de exemplu, conopidă, cartofi, roșii).
- • Alți potențiali alergenii: Uleiuri de gătit, ierburi, mirodenii, marinade, care pot conține derivate din pește, soia, grâu sau altele.

Declarație nutrițională (Frigarui de pui cu legume la gratar)

	per 100g	per porție netă
Valoare energetică	423.84 Kj / 101.3 KCal	635.76 Kj / 151.95 KCal
Grăsimi	5.19 g	7.79 g
• din care acizi grași saturați	1.56 g	2.34 g
Glucide	0.11 g	0.17 g
• din care zaharuri	0 g	0 g
Proteine	13.54 g	20.31 g
Sare	1.1 g	1.65 g

*Consumul de referință al unui adult obișnuit (8 400 kJ/2 000 kcal)

Ingrediente: Frigarui din piept de pui cu legume – Bibu

MENIU APERITIVE

- **LEGUME TRASE LA TIGAIE** -150gr 27 LEI

Ardei – 15g, Țelină – 15g, Morcov – 15g, Ceapă – 15g, Sare-0.2g, Piper-0.2g

Legumele trase la tigaie pot conține alergeni și aditivi specifici, în funcție de ingredientele folosite; spre exemplu, un preparat de la

[KanpaiShop](#) poate conține gluten, ouă, soia și moluște, pe lângă aditivi precum E 150d și E 621, în timp ce un produs similar de la [varuna-club.ro](#) poate fi complet lipsit de alergeni și aditivi.

Exemple de aditivi și alergeni în legume trase la tigaie:

- **Alergeni:** Produsele pot conține «cereale care conțin gluten», «ouă», «soia», «moluște» sau alte substanțe, în funcție de sosurile și ingredientele adăugate, cum ar fi în cazul pastelor [yakisoba](#) cu piept de pui de la KanpaiShop.
- **Aditivi:** Aceștia pot include coloranți sau potențiatori de aromă, cum ar fi E 150d, E 621 (glutamat monosodic), menționați în contextul preparatului yakisoba.

	per 100g	per porție netă
Valoare energetică	803.9 Kj / 192.14 KCal	887.51 Kj / 212.12 KCal
Grăsimi	0.84 g	0.93 g
• din care acizi grași saturați	0.18 g	0.2 g
Glucide	42.07 g	46.45 g
• din care zaharuri	1.39 g	1.54 g
Proteine	3.35 g	3.7 g
Sare	0.21 g	0.23 g

*Consumul de referință al unui adult obișnuit (8 400 kJ/2 000 kcal)

Ingrediente: LEGUME TRASE LA TIGAIE , Ceapa, Morcovi, **Telina**, Ardei capia, Piper, Sare

BRUSCHETE CU CIUPERCII SI USTUROI (200G) **25 LEI**

Bruschetele cu usturoi pot conține alergeni precum

[gluten](#) (din pâine) și [lactoză/cazeină](#) (din cascaval). Aditivii frecvenți în pâinea sau produsele semipreparate sunt [conservanți](#) (cum ar fi propionatul de calciu, acidul sorbic) și [agenți de tratare a făinii](#) (precum acidul ascorbic).

Alergeni comuni:

- **Gluten:** Prezent în pâinea utilizată pentru bruschete, fiind derivat din grâu.
- **Lactoză/Cazeină:** Pot apărea dacă bruschetele includ cascaval sau alte produse lactate.

Aditivi posibili:

- **Conservanți:** Folosiți pentru a prelungi durata de viață a pâinii, cum ar fi propionatul de calciu sau acidul sorbic.
- **Agenți de tratare a făinii:** Acidul ascorbic (vitamina C) este un exemplu de aditiv utilizat în procesarea făinii.

Declarație nutrițională (bruschete cu ciuperci si usturoi)

	per 100g	per porție netă
Valoare energetică	952.82 Kj / 227.73 KCal	1910.4 Kj / 456.6 KCal
Grăsimi	2.82 g	5.65 g
• din care acizi grași saturați	0.36 g	0.73 g
Glucide	43.07 g	86.35 g
• din care zaharuri	0.32 g	0.65 g
Proteine	7.33 g	14.69 g
Sare	0.14 g	0.28 g

*Consumul de referință al unui adult obișnuit (8 400 kJ/2 000 kcal)

Ingrediente: **Paine prajita**, Ciuperci, Usturoi, Piper, Sare, ULEI

BULETE CAȘCAVAL (100G)

24LEI

Alergenii comuni din buletele de cașcaval sunt

laptele, ouăle și glutenul (din făină), care se regăsesc în majoritatea rețetelor. Aditivii pot varia, dar sunt menționați adesea E-uri precum **E 509** (clorură de calciu, agent de întărire), **E 300** (acid ascorbic, agent de tratare a făinii), **E 621** (monoglutamat de sodiu, potentiator de aromă) sau coloranți ca **E 101** (riboflavină).

Alergeni frecvenți

- **Lapte:** Se găsește în cașcaval și culturile lactice.
- **Ouă:** Folosite ca liant în aluat.
- **Gluten:** Provine din făina de grâu, folosită pentru învelire și în aluat.

•

Aditivi posibili

- **Agenți de întărire:** E 509 (clorură de calciu).
- **Agenți de tratare a făinii:** E 300 (acid ascorbic).
- **Potențiatori de aromă:** E 621 (monoglutamat de sodiu), E 631 (inozinat disodic), E 627 (guanilat disodic).
- **Coloranți:** E 101 (riboflavină).
- **Praf de copt:** (nu este specificat un E-number, dar este un aditiv).

Declarație nutrițională (Bulete de cascaval)

	per 100g	per porție netă
Valoare energetică	1332.03 Kj / 318.36 KCal	2002.04 Kj / 478.5 KCal
Grăsimi	19.43 g	29.2 g
• din care acizi grași saturați	10.79 g	16.21 g
Glucide	16.03 g	24.09 g
• din care zaharuri	1 g	1.5 g
Proteine	21.22 g	31.89 g
Sare	2.53 g	3.8 g

*Consumul de referință al unui adult obișnuit (8 400 kJ/2 000 kcal)

Ingrediente: Cascaval, FAINA, Sare, Ulei

CASCAVAL PANE (100G)

29 LEI

Cascaval 130g, Faina-20g, ulei-0.10, Sare-0.2, Ou-0.2, Piper 0,2

Cascavalul pane **conține, de regulă, alergenii lapte (din cascaval) și gluten (din faina de grâu din pane) sau alte cereale.** De asemenea, pot fi prezenți alergenii ou (folosit la legarea paneului) și **mustar**. Aditivii variază, dar pot include **amidon modificat**, stabilizatori ca **E464**, sau conservanți în sosurile ce acompaniază produsul, deci este esențială verificarea etichetei produsului specific.

Alergenii comuni în cascavalul pane:

- **Lapte:** Cascavalul în sine este un produs derivat din lapte, deci conține cazeină și lactoză.
- **Cereale (Gluten):** Învelisul paneului (pâinea) este de obicei din făină de grâu, care conține gluten.
- **Ou:** Multe rețete folosesc oul pentru a lipi paneul de cascaval.
- **Mustar:** Unele rețete, în special cele comerciale, pot include muștar în amestecul pentru pane sau ca ingredient al sosurilor.

Aditivi comuni:

- **Amidon modificat:** Un aditiv frecvent folosit în panadă pentru a îmbunătăți textura și a absorbi mai bine uleiul.
- **Stabilizatori:** E464 (hidroxipropil metilceluloză) poate fi un stabilizator, mai ales în produsele procesate.
- **Conservanți:** În sosurile servite alături de cascaval pane, cum ar fi sosul de merisoare, pot fi folosiți conservanți precum sorbat de potasiu.

Declarație nutrițională (Cascaval pane)

	per 100g	per porție netă
Valoare energetică	1332.03 Kj / 318.36 KCal	2002.04 Kj / 478.5 KCal
Grăsimi	19.43 g	29.2 g
• din care acizi grași	10.79 g	16.21 g

saturați

Glucide	16.03 g	24.09 g
• din care zaharuri	1 g	1.5 g
Proteine	21.22 g	31.89 g
Sare	2.53 g	3.8 g

*Consumul de referință al unui adult obișnuit (8 400 kJ/2 000 kcal)

Ingrediente: Cascaval, FAINA, Sare, ou, Ulei

CIUPERCI COAPTE CU MOZZARELA (150G) 28LEI

Mozzarella în sine nu conține alergeni comuni, dar produsele care o conțin pot avea aditivi (precum

[clorura de calciu](#)) sau alergeni derivați din alte ingrediente ([lapte](#), [gluten](#) sau [ou](#)), în funcție de rețeta specifică.

Aditivi posibili

- **Clorura de calciu:** Este un stabilizator folosit în producția de mozzarella pentru a ajuta la coagularea laptelui.

Alergeni posibili

Alergenii nu provin din mozzarella în sine, ci din alte ingrediente adăugate sau din contaminarea încrucișată:

- **Lapte:** Mozzarella este un produs din lapte, deci laptele este un ingredient de bază și, implicit, un alergen principal pentru persoanele cu intoleranță sau alergie la lactoză sau proteinele din lapte.
- **Gluten:** Anumite produse cu mozzarella, precum cele pregătite cu pâine sau alte produse de panificație, pot conține gluten.

Ou: În unele produse, ouăle pot fi prezente ca ingredient sau în sosuri, adăugându-le la lista de alergeni.

Declarație nutrițională (CIUPERCI COAPTE CU MOZZARELLA)

	per 100g	per porție netă
Valoare energetică	531.65 Kj / 127.07 KCal	797.48 Kj / 190.6 KCal

Grăsimi	7.87 g	11.81 g
• din care acizi grași saturați	4.64 g	6.96 g
Glucide	2.07 g	3.11 g
• din care zaharuri	0.53 g	0.8 g
Proteine	12.37 g	18.55 g
Sare	0.64 g	0.96 g

*Consumul de referință al unui adult obișnuit (8 400 kJ/2 000 kcal)

Ingrediente: **Mozzarella**, Ciuperci

FASOLE BATUTA (150G)

23LEI

fasole uscata 150g; sare 0,2; ulei 0,10; piper 0,2.

Fasolea bătută

poate conține alergeni precum [semințele de susan](#) sau [produse care conțin gluten, ouă sau soia](#), în funcție de rețeta specifică și de aditivii folosiți la prepararea sa. Aditivii potențiali includ conservanți sau coloranți, iar pentru a identifica exact alergenii din produsul pe care îl consumi, trebuie să consulți lista de ingrediente și alergeni de pe ambalaj, precizează fabricadeplatouri.ro și www.classicfood.ro.

Alergeni comuni care pot fi găsiți în fasolea bătută:

- **[Semințe de susan](#):** Pot fi adăugate, în special în varianta de fasole bătută ambalată, conform fabricadeplatouri.ro.
- **Produse cu gluten:** Anumite ingrediente folosite pot conține gluten, cum ar fi cel din făina adăugată pentru îngroșarea sosului.
- **Ouă:** Pot fi folosite în preparate, mai ales în cele industriale sau la cele gătite în restaurante, conform www.classicfood.ro.
- **Soia:** Soia este un alt alergen frecvent și poate fi prezentă în diverse preparate.
-

Aditivi frecvenți:

- **Conservanți:** Pentru a prelungi durata de viață a produsului, pot fi adăugați diverși conservanți.
- **Coloranți:** În funcție de specificul produsului, pot fi folosiți coloranți pentru a îmbunătăți aspectul fasolei bătute.

Declarație nutrițională (Fasole batuta)

	per 100g	per porție netă
Valoare energetică	386.67 Kj / 92.42 KCal	581.16 Kj / 138.9 KCal
Grăsimi	0.67 g	1 g
• din care acizi grași saturați	0.11 g	0.16 g
Glucide	12.48 g	18.75 g
• din care zaharuri	0.5 g	0.75 g
Proteine	6.09 g	9.15 g
Sare	0.79 g	1.18 g

*Consumul de referință al unui adult obișnuit (8 400 kJ/2 000 kcal)

Ingrediente: Fasole, Sare, Ulei

MAMALIGUTA CU BRANZA SI SMANTANA (300G) 31 LEI

Mamaliguta – 200g, Smântână – 50g, Brânză albă – 50g

Aditivii pot varia în funcție de specificul produsului, dar alergenii comuni pentru mămăliguța cu brânză și smântână sunt

LAPTELE (din brânză și smântână) și, uneori, **GLUTENUL** sau **OUĂLE**, dacă sunt folosiți ca ingrediente suplimentare. Este esențial să verificați lista de ingrediente și alergeni pe ambalajul produsului sau să întrebați la restaurant, deoarece rețetele și aditivii specifici pot diferi.

Alergeni posibili:

- **LAPTE:** Cel mai frecvent alergen, prezent în brânză și smântână.
- **GLUTEN:** Uneori, poate fi adăugat gluten din alte ingrediente din rețetă, în funcție de restaurant.
- **OUĂ:** Pot fi incluse în unele rețete, ca ingredient adăugat.

Aditivi comuni:

- **Conservanți:** E.g., [Sorbit de potasiu \(E202\)](#).
- **Stabilizatori/Emulgatori:** E.g., [Guma de guar \(E412\)](#).
- **Acidifianți:** E.g., [Acid citric \(E330\)](#).
- **Agenți antiaglomeranți:** E.g., [Lizozim \(E1105\)](#), [Adipat de diamidon acetilat \(E1422\)](#).

Declarație nutrițională (Mamaliguta cu branza si cu smantana)

	per 100g	per porție netă
Valoare energetică	1353.43 Kj / 323.48 KCal	4064.34 Kj / 971.4 KCal
Grăsimi	7.19 g	21.6 g
• din care acizi grași saturați	2.65 g	7.96 g
Glucide	52.94 g	158.97 g
• din care zaharuri	0.7 g	2.11 g
Proteine	8.34 g	25.05 g
Sare	0.57 g	1.72 g

*Consumul de referință al unui adult obișnuit (8 400 kJ/2 000 kcal)

Ingrediente: Malai, **Smantana**, **Branza** , Sare, Ulei

OMLETA CU CAȘCAVAL(150g)

28LEI

Pentru omleta cu cașcaval,

principalii alergeni sunt **ouăle** și **laptele** (datorită cașcavalului). De asemenea, pot apărea urme de alți alergeni precum țelina, susanul, muștarul sau fructele cu coajă lemnoasă, în funcție de modul de preparare și de ingredientele adiționale. În ceea ce privește aditivii, aceștia depind de tipul de cașcaval și alte ingrediente

folosite; de exemplu, cașcavalul poate conține coloranți, conservanți sau stabilizatori.

Alergeni comuni:

- **Ouă:** Sunt un ingredient esențial pentru omletă.
- **Lapte:** Alergenul provine din cașcaval, care este un produs lactat.

Alergeni posibili (care pot să apară în urme):

- **Telina:** Menționată ca alergen posibil.
- **Semințe de susan:** Menționate ca alergen posibil.
- **Muștar:** Menționat ca alergen posibil.
- **Fructe cu coajă lemnoasă:** Pot apărea în urme.
- **Gluten:** Poate fi prezent din cauza altor ingrediente.
- **Dioxid de sulf și sulfiți:** Pot fi prezenți.
-

Aditivi posibili:

- **Coloranți:** (ex. E 120) în unele produse.
- **Conservanți:** (ex. E 250) în anumite ingrediente precum sunca sau cașcavalul.
- **Antioxidanți:** (ex. E 300) pentru conservare.
- **Stabilizatori:** (ex. E 407) pentru a menține textura produsului.

Declarație nutrițională (Omleta cu cascaval)

	per 100g	per porție netă
Valoare energetică	667.42 Kj / 159.52 KCal	19022.13 Kj / 4546.4 KCal
Grăsimi	11.28 g	321.6 g
• din care acizi grași saturați	0 g	0.01 g
Glucide	1.1 g	31.25 g
• din care zaharuri	0 g	0 g
Proteine	13.42 g	382.5 g
Sare	0 g	0 g

*Consumul de referință al unui adult obișnuit (8 400 kJ/2 000 kcal)

Ingrediente: **Ou**, **Cascaval**, **Ulei**

MASLINE PANE (150G) **21 LEI**

Măslinile pane pot conține alergeni precum

gluten (din pesmet și făină) și **ouă**, iar produsele pot conține și **muștar** sau avea urme de **țelină**. Aditivii comuni în măslinile conservate pot include conservanți ca **sorbat de potasiu** și **benzoat de sodiu**, dar aceștia pot varia în funcție de produs.

Alergeni frecvenți:

- **Gluten:** Prezent în făina și pesmetul folosite pentru panadă.
- **Ouă:** Folosite în stratul de panadă sau în alte componente.
- **Muștar:** Poate fi inclus în rețetele de panadă, conform unor restaurante.
- **Țelină:** Poate fi prezentă ca urmă la unele produse.

•

Aditivi comuni (pot varia):

- **Conservanți:** Sorbat de potasiu (E202) și benzoat de sodiu (E211) pot fi folosiți în saramura măslinelor.
- **Regulatori de aciditate:** Acid lactic (E270) și acid citric (E330) pot fi folosiți pentru a regla aciditatea măslinelor.

Important:

- Verifică întotdeauna eticheta produsului specific pe care îl cumperi, deoarece ingredientele și alergenii pot varia între producători.

Declarație nutrițională (MASLINE PANE)

	per 100g	per porție netă
Valoare energetică	621.34 Kj / 148.5 KCal	933.87 Kj / 223.2 KCal
Grăsimi	9.45 g	14.21 g
• din care acizi grași saturați	0.01 g	0.01 g

Glucide	15.6 g	23.45 g
• din care zaharuri	0.24 g	0.36 g
Proteine	2.06 g	3.1 g
Sare	0.13 g	0.2 g

*Consumul de referință al unui adult obișnuit (8 400 kJ/2 000 kcal)

Ingrediente: Masline negre, **FAINA**, Sare, Ulei

QUESADILLA (200G)

36 LEI

Ardei – 30g, Țelină –30g, Morcov – 30g, Ceapă – 30g,Piept 80g,Sare-0.2g,Piper-0.2g

Alergenii comuni în quesadilla sunt

glutenul (din tortilla) și **laptele** (din brânză), dar pot exista și alții precum ouăle, muștarul, soia sau dioxidul de sulf, în funcție de ingredientele specifice ale fiecărui preparat. Aditivii frecvenți includ emulgatorii (E471, E415) și conservanții, precum acidul citric (E330) sau sorbatul de potasiu (E202), folosiți în sosuri sau brânzeturi.

Alergeni comuni:

- **Gluten:** Conținut în tortilla de grâu.
- **Lapte:** Prezent în brânza folosită, cum ar fi mozzarella.
- **Ouă:** Pot fi folosite în sosuri sau maioneză, în funcție de rețetă.
- **Muștar:** Adesea un ingredient în sosurile servite cu quesadilla.
- **Soia:** Poate fi prezentă în diverse sosuri sau ca ingredient în alte componente.
- **Dioxid de sulf:** Uneori găsit în brânzeturi sau alte produse, potrivit [Guinness Pub](#).
-

Aditivi comuni:

- **E471 (Mono- și digliceride ale acizilor grași):** Un emulgator folosit în brânzeturi pentru a le îmbunătăți textura.
- **E415 (Guma xantan):** Un agent de îngroșare și stabilizator utilizat în sosuri.
- **E330 (Acid citric):** Un regulator de aciditate, frecvent utilizat în sosuri.

E202 (Sorbit de potasiu): Un conservant întâlnit în sosuri sau maioneză

Declarație nutrițională (Quesadilla)

	per 100g	per porție netă
Valoare energetică	307.89 Kj / 73.59 KCal	616.71 Kj / 147.4 KCal
Grăsimi	1.57 g	3.15 g
• din care acizi grași saturați	0.01 g	0.02 g
Glucide	5.87 g	11.75 g
• din care zaharuri	1.17 g	2.34 g
Proteine	9.3 g	18.62 g
Sare	2.4 g	4.8 g

*Consumul de referință al unui adult obișnuit (8 400 kJ/2 000 kcal)

Ingrediente: piept pui, Ceapa, Morcovi, **Telina**, Ceapa, Sare, Ulei

•

MENU FAST-FOOD**CHEESEBURGER DE PUI****SOLEI**

Carne de pui – 60g, Cartofi prăjiți – 30g, Branza topita cu cascaval – 20g, Chiflă

Un cheeseburger de pui poate conține aditivi și alergenii comuni precum gluten, lapte, ouă, muștar, soia și semințe de susan, dar lista exactă variază în funcție de ingredientele specifice folosite la prepararea chiftelei de pui, a chiflei, a sosurilor și a brânzei.

. Este esențial să verificați lista de ingrediente de pe ambalajul produsului sau meniul restaurantului pentru o informare completă.

Alergeni frecvenți:

- **Cereale cu [gluten](#):** Prezent în chifle, pane pentru pui sau alte toppinguri.
- **Lapte și derivate:** Prezent în brânză, sosuri și posibil în chifle.
- **Ouă:** Folosite la pane pentru pui sau ca legant.
- **Muștar:** Adesea prezent în sosuri.
- **Soia:** Poate fi un ingredient în pane sau sosuri.
- **Semințe de susan:** Pot fi incluse pe chifle sau în alte amestecuri.

Aditivi comuni (necesită verificare specifică):

Deși nu sunt specificați în rezultatele de căutare, aditivii frecvent folosiți în produse semipreparate sau procesate includ:

- [Coloranți](#)
- [Conservanți](#)
- [Emulgatori](#)
- [Arome](#) artificiale

[Substanțe de îngroșare](#) (cum ar fi guma xantan).

Declarație nutrițională (CHEESBURGER DE PUI)

	per 100g	per porție netă
Valoare energetică	653.49 Kj / 156.19 KCal	1045.58 Kj / 249.9 KCal
Grăsimi	3.91 g	6.25 g
• din care acizi grași saturați	0.47 g	0.75 g
Glucide	19.88 g	31.8 g
• din care zaharuri	1.31 g	2.1 g
Proteine	16.12 g	25.79 g
Sare	1.06 g	1.7 g

*Consumul de referință al unui adult obișnuit (8 400 kJ/2 000 kcal)

Ingrediente: Carne de pui, Chifla, Cartofi prajiti, Branza topita cu cascaval

CHEESEBURGER DE VITA

36LEI

chifla, carne de vita 150 gr, branza topita/ cascaval, salata, rosie, castraveti acri/ fresh, sos kungfu si ketchup

Un cheeseburger de vită poate conține următorii alergeni:

gluten, ouă, soia, lapte (inclusiv lactoză) și semințe de susan, care se găsesc de obicei în chiflă, sosuri sau ca topping. Aditivii specifici variază în funcție de rețetă, dar pot include **nitrați** sau **fosfați** în carnea procesată, **coloranți** sau **aromatizanti** în sosuri, și **conservanți** pentru a prelungi durata de viață a produsului, scrie [BUNS Burgers & Wings](#).

Alergeni comuni într-un cheeseburger de vită:

- **Cereale care conțin gluten:** De obicei din chifla burgerului.
- **Ouă:** Folosite în sosuri sau în aluatul chiflei.
- **Soia:** Găsită în sosuri, marinade sau ca ingredient în anumite tipuri de carne procesată.
- **Lapte (inclusiv lactoză):** Prezent în brânză, sosuri și uneori în chifle.
- **Semințe de susan:** Folosite frecvent pe chifle sau în sosuri.

Aditivi frecvenți (variabile în funcție de produs):

- **Conservanți:** Cum ar fi nitriții sau nitrații, utilizați pentru a preveni deteriorarea cărnii.
- **Aromă:** Pot fi folosiți intensificatori de aromă, cum ar fi glutamatul monosodic (MSG), pentru a spori gustul.
- **Coloranți:** Pot fi adăugați în sosuri sau în brânzeturi pentru a le îmbunătăți aspectul.
- **Antioxidanți:** Pentru a preveni oxidarea grăsimilor din carne și a prelungi termenul de valabilitate.

Declarație nutrițională (CHEESBURGER DE VITA)

	per 100g	per porție netă
Valoare energetică	633.09 Kj / 151.31 KCal	1012.95 Kj / 242.1 KCal
Grăsimi	4.84 g	7.75 g
• din care acizi grași saturați	0.88 g	1.41 g
Glucide	19.88 g	31.8 g
• din care zaharuri	1.31 g	2.1 g
Proteine	12.74 g	20.39 g
Sare	0.59 g	0.95 g

*Consumul de referință al unui adult obișnuit (8 400 kJ/2 000 kcal)

Ingrediente: Carne de vita, Chifla, Cartofi prajiti, Branza topita cu cascaval

HAMBURGER DE PUI

25LEI

Carne de pui – 150g, Sosuri – 20g, Castraveti murati – 20g, Varza – 20g, Chiflă

Hamburgerii de pui pot conține diverși alergeni, cel mai frecvent fiind

[cerealele cu gluten](#) (din chifle), [laptele](#) și produsele derivate, [ouăle](#), [soia](#) și [muștarul](#). De asemenea, [semințele de susan](#) sau [țelina](#) pot fi prezente, în funcție de rețeta specifică a fiecărui furnizor.

Ce tipuri de alergeni pot fi găsiți în hamburgerul de pui:

- **Cereale care conțin gluten:** Acestea se găsesc, de obicei, în chiflele burgerilor, dar pot fi prezente și în alte componente ale produsului.
- **Lapte și produse derivate (inclusiv lactoză):** Laptele sau derivatele sale pot fi folosite în diverse sosuri, marinade sau la prepararea chiflelor.
- **Ouă și produse derivate:** Ouăle pot fi folosite ca liant în amestecurile pentru carne sau în anumite sosuri.
- **Soia și produse derivate:** Soia poate fi prezentă sub formă de proteină texturată, în sosuri sau ca ingredient în preparate pe bază de pui.
- **Muștar și produse derivate:** Muștarul este un ingredient comun în sosuri și marinade pentru carne.
- **Semințe de susan și produse derivate:** Semințele de susan pot fi utilizate ca garnitură pe chifle sau în alte preparate.
- **Țelină și produse derivate:** Țelina poate fi adăugată pentru aromă în amestecuri de carne sau sosuri.

Declarație nutrițională (HAMBURGER DE PUI)

	per 100g	per porție netă
Valoare energetică	719.12 Kj / 171.88 KCal	575.3 Kj / 137.5 KCal
Grăsimi	3.94 g	3.15 g
• din care acizi grași saturați	0.56 g	0.45 g
Glucide	39.25 g	31.4 g
• din care zaharuri	2.63 g	2.1 g

Proteine	6.24 g	4.99 g
Sare	1.08 g	0.86 g

*Consumul de referință al unui adult obișnuit (8 400 kJ/2 000 kcal)

Ingrediente: Chifla, Cartofi prajiti, Carne de pui

HAMBURGER DE VITA

33LEI

chifla, carne de vita 150 gr, salata, rosie, castraveti acri/ fresh, sos kungfu si ketchup

Hamburgerii de vită pot conține alergeni precum

[gluten](#), [ouă](#), [soia](#), [lapte](#) (inclusiv lactoză) și [semințe de susan](#), aceștia provenind din ingredientele folosite la prepararea chiftelei sau a altor componente, cum ar fi chiflele, sosurile sau toppingurile.

Surse posibile de alergeni în hamburgerul de vită:

- **Chifteaua:** Deși carnea de vită în sine nu este un alergen comun, unii producători pot adăuga [pâine](#) sau alte [cereale cu gluten](#), [lapte](#) sau [soia](#) în amestecul pentru chiftele.
- **Chifla:** Chiflele pentru hamburgeri conțin adesea [cereale care conțin gluten](#) și pot avea și [lapte](#) sau [ouă](#).
- **Toppinguri și sosuri:** Multe sosuri, cum ar fi maioneza, pot conține [ouă](#) sau [soia](#). De asemenea, brânza adaugă lactoză, iar alte toppinguri pot include [semințe de susan](#) sau [produse derivate din cereale](#).

Declarație nutrițională (HAMBURGER DE VITA)

	per 100g	per porție netă
Valoare energetică	626.11 Kj / 149.64 KCal	876.55 Kj / 209.5 KCal
Grăsimi	3.96 g	5.55 g
• din care acizi grași saturați	1.01 g	1.41 g
Glucide	22.43 g	31.4 g
• din care zaharuri	1.5 g	2.1 g
Proteine	12.56 g	17.59 g

Sare

0.68 g

0.95 g

*Consumul de referință al unui adult obișnuit (8 400 kJ/2 000 kcal)

Ingrediente: Carne de vita, **Chifla**, **Cartofi prajiti**

HOT DOG

12 LEI

Bagheta alba – 100g, Crenvursti– 60g, Muștar – 20g, Ketchup – 20g

Hotdogul poate conține alergenii comuni precum

gluten, **soia**, **ouă și muștar**, uneori fiind menționată și posibilitatea de a conține **lapte** sau **țelină**. Aditivii frecvenți includ **nitritul de sodiu** (conservant), **polifosfații** (stabilizatori), **ascorbatul de sodiu** (antioxidant) și **sorbatul de potasiu** (conservant). Verificați eticheta produsului pentru lista exactă de alergenii și aditivi.

Alergenii comuni:

- **Gluten:** Prezent în grâu, prezent în chiflele sau alte ingrediente din hotdog.
- **Soia:** Poate fi un ingredient în procesarea cărnii sau ca umplutură.
- **Ouă:** Pot fi folosite în anumite amestecuri de carne sau sosuri.
- **Muștar:** Adăugat ca ingredient sau prezent în sosuri.
- **Lapte:** Unele produse pot conține lapte sau derivate.
- **Țelină:** Poate fi un condiment sau ingredient în amestecuri de condimente.
-

Aditivi comuni:

- E900 - Polidimetilxiloxan: Agent antiaglomerant.
- E250 - Nitrit de sodiu: Conservant, adaugă culoare și previne dezvoltarea bacteriilor.
- E452 - Polifosfați: Stabilizatori pentru carne.
- E450 - Difosfați: Stabilizatori pentru carne.
- E301 - Ascorbat de sodiu: Antioxidant, ajută la conservarea culorii și texturii.
- E202 - Sorbat de potasiu: Conservant.
- E415 - Guma de xantan: Agent de îngroșare.
- E330 - Acid citric: Antioxidant și regulator de aciditate.
- E385 - Sarea de Ca a EDTA: Agent de sechestrare, previne interacțiunea metalelor.
- E160ai - Beta caroten: Colorant.

E412 - Guma guar: Agent de îngroșare

Declarație nutrițională (HOT DOG)

	per 100g	per porție netă
Valoare energetică	944.79 Kj / 225.81 KCal	1984.06 Kj / 474.2 KCal
Grăsimi	3.96 g	8.31 g
• din care acizi grași saturați	0.16 g	0.33 g
Glucide	33.39 g	70.12 g
• din care zaharuri	2.95 g	6.2 g
Proteine	8.9 g	18.7 g
Sare	1.26 g	2.65 g

*Consumul de referință al unui adult obișnuit (8 400 kJ/2 000 kcal)

Ingrediente: Bagheta alba – Cora, Crenvrusti de pui, Ketchup, **Mustar**

•

HOT DOG DUBLU

15 LEI

Crenvrusti – 120g, Bagheta alba – 100g, Muștar – 25g, Ketchup – 25g

Hotdogul poate conține alergenii comuni precum

gluten, soia, ouă și muștar, uneori fiind menționată și posibilitatea de a conține **lapte** sau **țelină**. Aditivii frecvenți includ **nitritul de sodiu** (conservant), **polifosfații** (stabilizatori), **ascorbatul de sodiu** (antioxidant) și **sorbatul de potasiu** (conservant). Verificați eticheta produsului pentru lista exactă de alergenii și aditivi.

Alergenii comuni:

- **Gluten:** Prezent în grâu, prezent în chiflele sau alte ingrediente din hotdog.
- **Soia:** Poate fi un ingredient în procesarea cărnii sau ca umplutură.
- **Ouă:** Pot fi folosite în anumite amestecuri de carne sau sosuri.
- **Muștar:** Adăugat ca ingredient sau prezent în sosuri.
- **Lapte:** Unele produse pot conține lapte sau derivate.
- **Țelină:** Poate fi un condiment sau ingredient în amestecuri de condimente.

•

Aditivi comuni:

- E900 - Polidimetilxiloxan: Agent antiaglomerant.
- E250 - Nitrit de sodiu: Conservant, adaugă culoare și previne dezvoltarea bacteriilor.
- E452 - Polifosfați: Stabilizatori pentru carne.
- E450 - Difosfați: Stabilizatori pentru carne.
- E301 - Ascorbat de sodiu: Antioxidant, ajută la conservarea culorii și texturii.
- E202 - Sorbat de potasiu: Conservant.
- E415 - Guma de xantan: Agent de îngroșare.
- E330 - Acid citric: Antioxidant și regulator de aciditate.
- E385 - Sarea de Ca a EDTA: Agent de sechestrare, previne interacțiunea metalelor.
- E160ai - Beta caroten: Colorant.

E412 - Guma guar: Agent de îngroșare

Declarație nutrițională (HOT DOG DUBLU)

	per 100g	per porție netă
Valoare energetică	941.25 Kj / 224.96 KCal	2541.37 Kj / 607.4 KCal
Grăsimi	5.08 g	13.71 g
• din care acizi grași saturați	0.12 g	0.33 g
Glucide	26.95 g	72.76 g
• din care zaharuri	2.3 g	6.2 g
Proteine	10.15 g	27.4 g
Sare	0.98 g	2.65 g

*Consumul de referință al unui adult obișnuit (8 400 kJ/2 000 kcal)

Ingrediente: Crenvrusti de pui, Bagheta alba – Cora, Ketchup, **Mustar**

MENU CIORBE

CIORBA A LA GREC

26 LEI

Cartofi – 80g, Piept de pui – 80g, Morcov – 40g, Bulion – 30g, Țelină – 30g, Ceapă – 25g Ardei – 15g, ou-10 gr, smantana, lamaie, marar, orez-10gr. 60gr/400ml

Ciorba a la grec poate conține alergenii [telina](#), [ouă](#) și [lapte \(lactoză\)](#), în funcție de rețeta specifică a fiecărui producător sau restaurant, deoarece aceștia sunt adesea utilizați în preparare.

Aditivii specifici depind de produs; unii ar putea folosi amestecuri de condimente care conțin aditivi, în timp ce alții își bazează aroma pe legume proaspete și smântână.

Alergeni comuni:

- **Telina:** Este un ingredient des întâlnit, utilizată pentru a da gust ciorbei.
- **Ouă:** Se folosesc adesea pentru a lega ciorba și a-i da o textură mai cremoasă.
- **Lactate (Lapte, Lactoză):** Smântâna este un component frecvent în ciorba a la grec, introducând lactoza ca alergen.

•

Aditivi:

- Deși nu sunt menționați în mod sistematic, producătorii de ciorbe pot folosi **amestecuri de condimente** sau alte ingrediente procesate care pot conține aditivi, cum ar fi [glutamat monosodic \(MSG\)](#) pentru intensificarea gustului.

[Boabele de amidon](#) (cum ar fi orezul) sunt adesea incluse în rețetă pentru a îngroșa ciorba, dar nu sunt considerați alergeni.

Declarație nutrițională (CIORBA A LA GREC)

	per 100g	per porție netă
Valoare energetică	345.5 Kj / 82.58 KCal	1091.16 Kj / 260.81 KCal
Grăsimi	1.26 g	3.98 g
• din care acizi grași saturați	0.03 g	0.11 g
Glucide	11.12 g	35.12 g
• din care zaharuri	2.33 g	7.36 g
Proteine	6.9 g	21.8 g
Sare	1.64 g	5.19 g

*Consumul de referință al unui adult obișnuit (8 400 kJ/2 000 kcal)

Ingrediente: piept pui, Cartofi, Morcovi, **Telina**, Bulion , Ceapa, Ardei gras, **OREZ** , **Ou**, Lamaie, **Smantana** , Marar

CIORBA DE FASOLE CU AFUMATURA 22 LEI

Afumatura-40g, Fasole – 30g, Bulion – 20g, Ceapă – 20g, Ardei – 15g, Morcov – 10g, Patrunjel –

3g,60gr/400ml,

Ciorba de fasole cu afumătură poate conține următorii

aditivi și alergeni:

- **Alergeni:**
 - **Soia:** Deși nu este menționată direct în lista ingredientelor de bază, soia poate fi prezentă în anumite produse afumate sau în alte componente ale ciorbei.
 - **Cereale care conțin gluten:** De exemplu, grâul (pentru groase, paste).
 - **Țelină:** Este o legumă frecvent folosită în ciorbe.
 - **Muștar:** Poate fi inclus în amestecuri de condimente sau în anumite tipuri de afumătură.
 - **Dioxid de sulf:** Un conservant frecvent utilizat în produsele afumate.
- **Aditivi:**
 - **Conservanți:** Dioxid de sulf (sulfiți), nitriți sau nitrați, utilizați pentru a preveni dezvoltarea bacteriilor în carnea afumată.
 - **Arome:** Pot fi folosite arome naturale sau artificiale pentru a accentua gustul.
 - **Coloranți:** Pot fi folosiți pentru a da ciorbei o culoare mai atrăgătoare.
 - **Acizi:** Pot fi adăugați pentru a accentua gustul, de exemplu, acid citric.

Declarație nutrițională (CIORBA DE FASOLE CU AFUMATURA)

	per 100g	per porție netă
Valoare energetică	366.68 Kj / 87.64 KCal	660.1 Kj / 157.77 KCal
Grăsimi	3.94 g	7.1 g
• din care acizi grași saturați	1.43 g	2.58 g
Glucide	8.46 g	15.23 g
• din care zaharuri	2.89 g	5.21 g
Proteine	4.54 g	8.18 g
Sare	0.83 g	1.5 g

*Consumul de referință al unui adult obișnuit (8 400 kJ/2 000 kcal)

Ingrediente: **Coaste de porc afumate**, Morcovi, Fasole, Bulion , Ceapa, Ardei gras, Patrunjel verde

CIORBA DE LEGUME

19 LEI

Morcov-20g, telina-20g, ardei gras20g, ceapa-25g, bors-10ml, leustean, suc de rosii-10ml, cartofi-80g, mazare-20g, fasole verde.60gr/400ml,

Ciorba de legume poate conține alergeni precum

țelina (specific la [Ivinis](#) și menționată pe eticheta produselor de la [Lingura si Strachina](#)) și **lactoză** (la Lingura si Strachina), iar **aditivii** variază în funcție de preparat, putând include **pasta de tomate** și **Vegeta** (la Ivinis) sau alți aditivi menționați pe etichete.

Alergeni comuni:

- **Țelina:** Este un alergen des întâlnit în ciorba de legume, fiind menționat de mai multe surse.
- **Lactoză:** Poate fi prezentă în anumite rețete, fiind un alergen specific, de exemplu, la Lingura si Strachina.
- **Alte ingrediente:** Ciorbele pot fi preparate în unități care procesează și alte alimente ce conțin urme de: gluten, sulfiți, pește, soia, muștar, susan, fructe cu coajă lemnoasă.
-

Aditivi:

- **Pasta de tomate:** Este un ingredient des folosit în ciorba de legume, care acționează ca un conservant și aditiv de culoare și aromă.
- **Vegeta:** Un amestec de condimente și sare, care conține adesea glutamat monosodic și alți aditivi, utilizat pentru a intensifica gustul.

Alți aditivi: În funcție de rețetă și de producător, pot fi folosiți și alți aditivi pentru a îmbunătăți gustul, textura sau conservarea ciorbei.

Declarație nutrițională (CIORBA DE LEGUME)

	per 100g	per porție netă
Valoare energetică	189.84 Kj / 45.37 KCal	370.37 Kj / 88.52 KCal
Grăsimi	0.27 g	0.52 g
• din care acizi grași saturați	0.05 g	0.09 g
Glucide	8.63 g	16.84 g
• din care zaharuri	2.43 g	4.74 g

Proteine	2.48 g	4.83 g
Sare	0.11 g	0.21 g

*Consumul de referință al unui adult obișnuit (8 400 kJ/2 000 kcal)

Ingrediente: Fasole verde, Fasole, Ceapa, Mazare, Ardei gras, Morcovi, Leustean, **BORS**, suc de rosii

•

CIORBA DE PUI

21 LEI

Cartofi – 80g, Piept de pui – 40g, Morcov – 40g, Bulion – 30g, Țelină – 30g, Ceapă – 25g, Ardei - 20g, Pastarnac-20g.

Ciorba de pui poate conține alergeni precum

cereale cu gluten (din tăiței), ouă, țelină, lapte/lactoză. Adevărați aditivi nu sunt specificați în general în aceste preparate tradiționale, dar pot exista în cele din comerț, unde se poate adăuga **glutamat monosodic, arome, coloranți sau conservanți**, care ar trebui verificați pe eticheta produsului.

Alergenii comuni din ciorba de pui:

- **Cereale care conțin gluten:** Din cauza adaosului de tăiței sau paste.
- **Ouă:** Folosite în preparate specifice precum ciorba a la Grec sau pentru a lega ciorbele.
- **Țelină:** Un ingredient clasic în majoritatea supelor de pui, oferind aromă.
- **Lapte/Lactoză:** Folosite sub formă de smântână pentru acrire.

Aditivii posibili (mai ales în ciorbele din comerț):

- [Glutamat monosodic \(MSG\)](#): Un potențiator de aromă care poate fi prezent în ciorbele concentrate sau din comerț.
- **Arome:** Pot fi folosite arome sintetice pentru a intensifica gustul.
- [Coloranți](#): Anumiți coloranți pot fi adăugați pentru a conferi o nuanță mai atrăgătoare.
- [Conservanți](#): Pentru a prelungi durata de viață a produselor din comerț

Declarație nutrițională (CIORBA DE PUI)

per 100g

per porție netă

Valoare energetică	257.09 Kj / 61.45 KCal	604.17 Kj / 144.4 KCal
Grăsimi	0.76 g	1.78 g
• din care acizi grași saturați	0.03 g	0.07 g
Glucide	8.99 g	21.13 g
• din care zaharuri	3.59 g	8.44 g
Proteine	5.23 g	12.28 g
Sare	1.22 g	2.86 g

*Consumul de referință al unui adult obișnuit (8 400 kJ/2 000 kcal)

Ingrediente: Fasole verde, piept pui, Bulion , Ceapa, Pastarnac, Mazare, Ardei gras, Morcovi

CIORBA DE VACUTA

32 Lei

Carne de vita,

morcov, telina, ardei gras, ceapa, bors, leustean, suc de rosii, cartofi, mazare, fasole verde.60gr/400ml, Carne de vită – 80g, Cartofi – 80g, Morcov – 40g, Bulion – 30g, Țelină – 30g, Ceapă – 25g

Ciorba de vacuță, în funcție de rețetă, poate conține alergeni precum

țelina, ouă, lapte, și gluten, iar aditivii pot varia, dar adesea nu sunt listați în mod specific pe etichete. Ingrediente frecvente care pot conține alergeni sunt legumele ca țelina, ouăle folosite pentru a lega ciorba, sau glutenul din alte ingrediente.

Alergeni comuni în ciorba de vacuță:

- **Țelină:** Se regăsește des în supe, în special în cea de vită, ca și garnitură sau ingredient de bază.
- **Ouă:** Pot fi folosite, în special în ciorbele tradiționale, pentru a lega sosul.
- **Lactoză/Lapte:** Deși nu este un ingredient principal, poate fi adăugat în unele variante.
- **Gluten:** Poate proveni de la ingrediente precum făina, care uneori se folosește pentru a îngroșa ciorba, sau din alte produse care au fost în contact cu glutenul.

Aditivi frecvenți:

Deși nu sunt menționați în mod specific în exemplele consultate, *aditivii comuni* folosiți în prepararea ciorbelor pot include conservanți, coloranți și arome artificiale pentru a îmbunătăți gustul și aspectul.

Declarație nutrițională (CIORBA DE VACUTA)

	per 100g	per porție netă
Valoare energetică	274.39 Kj / 65.58 KCal	1029.31 Kj / 246.01 KCal
Grăsimi	0.97 g	3.65 g
• din care acizi grași saturați	0.37 g	1.37 g
Glucide	8.89 g	33.33 g
• din care zaharuri	2.85 g	10.68 g
Proteine	5.8 g	21.76 g
Sare	0.19 g	0.73 g

*Consumul de referință al unui adult obișnuit (8 400 kJ/2 000 kcal)

Ingrediente: Cartofi, Carne de vita, Fasole verde, Bulion , Ceapa, **Telina**, Pastarnac, Mazare, Ardei gras, Morcovi, **BORS**, Leustean

SUPA DE PUI CU TĂITEI

21 LEI

Carne de pui-80 gr, Morcov – 40g, , Țelină – 30g, Ceapă – 25g ardei gras-20 gr, taitei-20 gr, patrunjel. 60gr/400ml

Supa de pui cu tăitei poate conține alergeni precum

ouă și țelină, în funcție de ingredientele folosite pentru tăitei și legume (de exemplu, ou în tăitei, țelină în supa de bază). Aditivii comuni pot include **acidifiant (acid citric)** și **coloranți** (caramel de amoniu) , prezenți uneori în amestecurile de condimente sau în alte componente adăugate pentru gust sau aspect. Este esențial să verificați eticheta specifică a produsului pentru a identifica alergenii și aditivii din supa de pui cu tăitei pe care doriți să o consumați, deoarece aceștia pot varia.

Alergeni comuni:

- Ouă: Adesea, tăiteii de casă sau cei prelucrați conțin ouă.
- Telina: Se găsește în mod obișnuit în amestecurile de legume pentru supă.
- Gluten: Tăiteii conțin făină de grâu, deci sunt o sursă de gluten, un alt alergen important.
-

Aditivi posibili:

- **Acidifiant:** Acid citric (E330) este un aditiv frecvent întâlnit.
- **Colorant:** Caramel de amoniu poate fi folosit pentru a conferi o culoare mai atrăgătoare, în special în amestecurile de condimente, conform unor surse.
- **Extrakte:** Pot fi folosite extrakte de rozmarin sau alte extrakte pentru a intensifica gustul.

Declarație nutrițională (SUPA DE PUI CU TAITEI)

	per 100g	per porție netă
Valoare energetică	458.3 Kj / 109.54 KCal	1397.91 Kj / 334.11 KCal
Grăsimi	0.99 g	3.02 g
• din care acizi grași saturați	0.41 g	1.26 g
Glucide	15.24 g	46.48 g
• din care zaharuri	1.78 g	5.43 g
Proteine	10.33 g	31.5 g
Sare	0.41 g	1.24 g

*Consumul de referință al unui adult obișnuit (8 400 kJ/2 000 kcal)

Ingrediente: Carne de pui, Cartofi, **Taitei**, Ardei gras, **Telina**, Morcovi, Ceapa, Patrunjel verde

ARDEI IUTE (BUC)

 Ardei iute

7LEI

Gramaj standard

100 g proaspăt

 1) Aditivi posibili

În stare proaspătă: niciun aditiv

În conserva / murături:

E202 – sorbat de potasiu (conservant)

E211 – benzoat de sodiu (conservant, posibil)

E330 – acid citric (regulator de aciditate)

 2) Alergeni

În stare naturală: nu conține alergenii majori

Posibili urme:

Semințe sau produse coapte împreună cu alte ingrediente care conțin gluten sau sulfiti

 3) Valori nutriționale medii per 100 g (ardei iute crud)

Componentă	Valoare medie
------------	---------------

Energie	40 kcal
---------	---------

Proteine	2 g
----------	-----

Grăsimi totale	0,5 g
----------------	-------

Grăsimi saturate	0 g
------------------	-----

Carbohidrați	9 g
--------------	-----

Zaharuri	5 g
----------	-----

Fibre	1,5 g
-------	-------

Sare	0 g
------	-----

> Nota: Valorile pot varia în funcție de soi și nivel de picant

SMANTANA (50G)

6 LEI

Smântâna nu conține în mod natural alergeni sau aditivi periculoși,

alergenul principal fiind laptele, inclusiv lactoza. Unii producători pot folosi aditivi precum [caragenanul](#) pentru a stabiliza smântâna, în special pe cea pentru gătit, dar **toți aditivii și alergenii sunt specificați pe eticheta produsului**.

Alergeni:

- **Lapte (inclusiv lactoză):** Acesta este principalul alergen din smântână, întrucât produsul este derivat din lapte de vacă. Persoanele cu [alergie la lapte](#) sau [intoleranță la lactoză](#) ar trebui să evite smântâna.
-

Aditivi:

- [Caragenan](#): Acesta este un aditiv folosit în mod obișnuit ca stabilizator, în special în smântâna pentru gătit, pentru a îmbunătăți consistența și a preveni separarea.

[Proteine din lapte](#)/[Culturile lactice](#): Acestea pot fi prezente ca ingrediente în unele tipuri de smântână, cum ar fi cea pasteurizată, și nu sunt considerate aditivi per se, ci componente ale produsului.

Declarație nutrițională (SMANTANA)

per 100g

per porție netă

Valoare energetică	1280.3 Kj / 306 KCal	640.15 Kj / 153 KCal
Grăsimi	32 g	16 g
• din care acizi grași saturați	21 g	10.5 g
Glucide	2.5 g	1.25 g
• din care zaharuri	2.5 g	1.25 g
Proteine	2 g	1 g
Sare	0.26 g	0.13 g

*Consumul de referință al unui adult obișnuit (8 400 kJ/2 000 kcal)

Ingrediente: **Smantana**

MENU MANCARE CALDA

FICATEI DE PUÎ ÎN BACON (250G)

33 LEI

Ficat de pui – 200g, Bacon afumat – 50g, Vin 11% alcool – 20ml, Condimente pentru pui – 20g
Baconul și ficatul de pui pot conține diverși aditivi, precum

[glutamat monosodic \(E621\)](#), [nitrați \(E251\)](#), și [citrați \(E331\)](#), iar alergeni comuni includ **glutenul**, **lactatele** și **soia**, care se pot găsi în produsele pe bază de carne. Specificul acestor substanțe depinde de rețeta fiecărui produs în parte, deci este esențial să verificați eticheta produsului.

Alergeni potențiali:

- **Gluten:** Poate fi prezent în bacon din cauza proteinelor din soia sau a altor ingrediente din carnea procesată.
- **Lapte (Lactoză):** Lactoza poate fi adăugată în bacon, așa că verificați eticheta pentru a identifica prezența sa.
- **Soia:** Proteina din soia este un ingredient frecvent în produsele de bacon pentru a îmbunătăți textura și consistența.
-

Aditivi frecvenți în bacon:

- [Glutamat monosodic \(E621\)](#): Un potențiator de aromă, regăsit în unele tipuri de bacon.
- [Nitrat de sodiu \(E251\)](#): Folosit ca agent de conservare pentru a preveni dezvoltarea bacteriilor, care poate da baconului culoarea roz caracteristică.
- [Citrat trisodic \(E331\)](#): Poate fi utilizat ca regulator de aciditate sau conservant.
- [Carbonat de sodiu \(E500\)](#): Un regulator de aciditate.

Declarație nutrițională (FICATEI DE PUI IN BACON)

	per 100g	per porție netă
Valoare energetică	1233.78 Kj / 294.88 KCal	3084.45 Kj / 737.2 KCal
Grăsimi	24.85 g	62.13 g
• din care acizi grași saturați	2.21 g	5.52 g
Glucide	0.36 g	0.91 g
• din care zaharuri	0.16 g	0.4 g
Proteine	15.77 g	39.43 g
Sare	1.22 g	3.04 g

*Consumul de referință al unui adult obișnuit (8 400 kJ/2 000 kcal)

Ingrediente: Pate de ficat, Bacon

GORDON BLEU (250G)

35 LEI

Ulei

de palmier – 200ml, Piept de pui – 150g, Pesmet (Conține Gluten) – 100g, Făină de grâu – 100g, Cascaval (Conține Lapte) – 25g, Șuncă de porc – 25g, Piper negru – 0.10g, Sare – 0.10g, Ou fiert
Cordon bleu poate conține aditivi precum dextroză, monoglutamat de sodiu, și caragenan, dar aceștia variază în funcție de producător

. Alergenii comuni incluși în cordon bleu sunt [glutenul](#), ouăle și laptele, dar pot apărea și urme de **țelină**, **soia**, **muștar** sau **semințe de susan**, conform produselor specifice de pe piață.

Aditivi comuni:

- [Dextroza](#): Un zahăr, folosit pentru a îmbunătăți gustul și textura.
- [Caragenanul](#): Un agent de îngroșare și stabilizator derivat din alge marine.
- [Monoglutamatul de sodiu](#): Un amplificator de aromă.
- [Acid ascorbic](#): Adesea folosit ca antioxidant.

Alergeni obișnuiți:

- **Gluten**: Prezent în produsele de panificație (pesmet) și făină.
- **Ouă**: Folosite în umplutură sau pentru liant.
- **Lapte**: Prezent în brânza din umplutură.
-

Posibile urme de alergeni:

- [Telină](#): Poate fi prezentă în amestecuri de condimente.
- [Soia](#): Utilizată în anumite produse pentru a îmbunătăți textura sau ca agent de legare.
- [Muștar](#): Poate fi un ingredient în sosuri sau marinade.

[Seminte de susan](#): Pot fi prezente ca garnitură sau din cauza contaminării încrucișate.

Declarație nutrițională (GORDON BLEU)

	per 100g	per porție netă
Valoare energetică	908.65 Kj / 217.17 KCal	2547.85 Kj / 608.95 KCal
Grăsimi	8.26 g	23.16 g
• din care acizi grași saturați	3.06 g	8.58 g
Glucide	17.44 g	48.89 g
• din care zaharuri	0.69 g	1.94 g
Proteine	17.95 g	50.34 g
Sare	3.47 g	9.74 g

*Consumul de referință al unui adult obișnuit (8 400 kJ/2 000 kcal)

Ingrediente: piept pui, **FAINA**, **Pesmet**, Sunca porc, **CASCAVAL** , **Ou**, Ulei de palmier, Sare, Piper negru

PUI CU SMÂNTÂNĂ ȘI CIUPERCI (250G) 39LEI

Ciuperci champignons – 150g, Smântână – 100g, Piept de pui – 100g, Piper alb – 0.10g, Sare – 0.10g

Alergenii comuni în preparatul "Pui cu smântână și ciuperci" sunt

[lactoza](#) (din smântână, lapte) și, uneori, [glutenul](#) (dacă se folosesc ingrediente cu gluten sau un sos pe bază de făină). Aditivii pot varia în funcție de produs, dar pot include stabilizatori precum [caragenanul](#) sau [E536](#) (sare antiaglomerantă) în smântână sau sare.

Alergeni

- **Lactoză:** Prezentă în smântână și, uneori, în lapte.
- **Gluten:** Poate fi prezent dacă se folosesc agenți de îngroșare pe bază de făină de grâu sau alte ingrediente ce conțin gluten.

Aditivi posibili

- **Stabilizatori:** Pot fi adăugați în smântâna pentru gătit pentru a-i îmbunătăți textura (ex. caragenan).
- **Sare antiaglomerantă:** Uneori, sarea (sau un amestec de sare) poate conține un aditiv antiaglomerant, cum ar fi E536, pentru a preveni aglomerarea.
- **Alți aditivi:** În funcție de producător, pot exista și alți aditivi, inclusiv arome sau potențiatori de gust.

Declarație nutrițională (PUI CU SMANTANA SI CIUPERCI)

	per 100g	per porție netă
Valoare energetică	690.97 Kj / 165.15 KCal	2421.15 Kj / 578.67 KCal
Grăsimi	13.26 g	46.45 g
• din care acizi grași saturați	5.99 g	21 g
Glucide	2.17 g	7.59 g
• din care zaharuri	0.73 g	2.55 g
Proteine	9.35 g	32.77 g
Sare	0.13 g	0.45 g

*Consumul de referință al unui adult obișnuit (8 400 kJ/2 000 kcal)

Ingrediente: Ciuperci, **Smantana** , Carne pui, Piper, Sare

SARMALE DE POST (300G)

30 LEI

VARZA MURATA-80, CIUPERCI-100, OREZ-100, CEAPA-10g, MORCOV-10g, TELINA-10g

Sarmalele de post pot conține

alergeni precum glutenul, lactoza, oul, soia, sulfiții, țelina, muștarul, susanul și fructele cu coajă, în funcție de rețeta specifică și de ingredientele folosite, conform [Lingura si Strachina](#). De asemenea, pot conține diverși **aditivi** alimentari, cum ar fi stabilizatori (E 450, E 451), gellan E 407, xantan E 415, amidon modificat E 1422, potențiatori de aromă (E 621), conservanți (E 250) și corectori de aciditate (E 331, E 262), cum se specifică în cazul sarmalelor de post cu mămligă de la [La butoaie](#) și a celor de la [Super Mama Sibiu](#).

Alergeni posibili

- Gluten
- Lactoză (în funcție de rețetă, poate exista chiar și în variantele de post dacă sunt folosite produse care o conțin)
- Ouă
- Soia
- Sulfiți
- Țelină
- Muștar
- Susan
- Fructe cu coajă

Aditivi posibili

- **Stabilizatori:** fosfați de sodiu (E 450, E 451)
- **Gelifiant:** gellan (E 407), xantan (E 415)
- **Amidon modificat:** E 1422
- **Antioxidant:** ascorbat de sodiu (E 301)
- **Corectori de aciditate:** citrat de sodiu (E 331), acetat de sodiu (E 262)
- **Potențiator de aromă:** glutamat monosodic (E 621)

Conservant: nitrit de sodiu (E 250)

Declarație nutrițională (Sarmalute de post cu orez)

per 100g

per porție netă

Valoare energetică	590.37 Kj / 141.1 KCal	1831.33 Kj / 437.7 KCal
Grăsimi	0.76 g	2.35 g
• din care acizi grași saturați	0.15 g	0.48 g
Glucide	29.57 g	91.73 g
• din care zaharuri	0.54 g	1.67 g
Proteine	3.3 g	10.25 g
Sare	0.36 g	1.11 g

*Consumul de referință al unui adult obișnuit (8 400 kJ/2 000 kcal)

Ingrediente: OREZ , Ciuperci, Varza murata , Telina, Morcovi, Ceapa, Sare

SARMALE ÎN FOI DE VARZA CU MĂMALIGĂ (400G) 43 LEI

sarmalute 250g, mamaliguta 150g

Aditivii și alergenii specifici variază în funcție de rețetă, însă pot include

gluten (din orez sau alte cereale), **lactate** (din smântână, unt), **sulfiți/dioxid de sulf** (din varză murată), iar uneori **țelină** sau alte vegetale din amestecuri de legume uscate sau condimente. Pentru a afla aditivii și alergenii exacti ai unui preparat cu [sarmale în foi de varză cu mămăligă](#), este esențial să consulți lista de ingrediente de la producătorul sau restaurantul specific.

Alergeni frecvenți:

- **Gluten:** Se poate găsi în orez (dacă nu este 100% pur) sau în alte cereale folosite.
- **Lactate:** Pot proveni de la unt, smântână sau alte produse din lapte folosite în compoziția mămăligii sau a garniturii.
- **Dioxid de sulf și sulfiți:** Aceștia sunt adesea folosiți în procesul de conservare a verzei murate.
- **Țelină:** Unele amestecuri de legume sau condimente pot conține țelină.

Aditivi comuni:

- Aditivi folosiți în conservarea verzei murate: Dioxid de sulf și sulfiți.

- Alți aditivi: Anumiți producători pot folosi aditivi precum E 331, E 450, E 451 în pasta de tomate sau alte componente ale preparatului.

TIGAIE PICANTA (250G)

36 LEI

Ciuperci champignons – 150g, Ceapă – 100g, Piept de pui – 100g, Ardei – 50g, Vin 11% alcool – 30ml, Ardei iute – 10g, Piper negru – 0.10g, Sare – 0.10g, Usturoi salbatic – 0.10g, Usturoi – 0.10g
 Tigaie Picantă (250 g)

Gramaje ingrediente

Ciuperci champignons: 150 g

Ceapă: 100 g

Piept de pui: 100 g

Ardei gras: 50 g

Vin 11% alcool: 30 ml

Ardei iute: 10 g

Piper negru: 0,10 g

Sare: 0,10 g

Usturoi sălbatic: 0,10 g

Usturoi: 0,10 g

Preț: 36 LEI

 1) Aditivi posibili

E202 – sorbat de potasiu (dacă ciupercile sau ardeiul sunt din conserve)

E211 – benzoat de sodiu (posibil în ingrediente conservate)

E330 – acid citric (regulator de aciditate în legume sau vin)

Alte ingrediente proaspete: fără aditivi

2) Alergeni

Sulfiti – prezenți posibil în vin (E220)

Gluten / lactoză – nu sunt ingrediente sursă

Piper și ardei iute – condimente, posibil iritant pentru persoane sensibile

Usturoi – alergen posibil la persoane sensibile

3) Valori nutriționale medii per porție (250 g)

Ingredient / Componentă	kcal	Proteine	Grăsimi	Carbohidrați
Ciuperci (150 g)	33	5 g	0,5 g	5 g
Ceapă (100 g)	40	1 g	0 g	9 g
Piept de pui (100 g)	165	31 g	3 g	0 g
Ardei (50 g)	13	0,5 g	0 g	3 g
Vin (30 ml)	25	0 g	0 g	2 g
Ardei iute (10 g)	4	0 g	0 g	1 g
Usturoi + usturoi sălbatic (0,2 g)	1	0 g	0 g	0,2 g
Piper, sare	0	0 g	0 g	0 g

→ TOTAL pentru 250 g

Calorii: ~281 kcal

Proteine: ~37,5 g

Grăsimi: ~3,5 g

Carbohidrați: ~20 g

TOCHITURA DE PUI CU MAMALIGA SI OU (400G)

43 LEI

Mamaliguta – 200g, Cârnați de ficat de pui – 100g, Piept de pui – 100g, Pasta Tomate – 50g, Bacon – 50g, Vin 11% alcool – 30ml, Ulei de floarea soarelui – 30ml, Usturoi – 10g, Piper negru – 0.10g, Sare – 0.10g, Cimbru – 0.10g

 Tochitură de pui cu mămăligă și ou (400 g)

Gramaje ingrediente

Mămăliguță: 200 g

Cârnați de ficat de pui: 100 g

Piept de pui: 100 g

Pastă de tomate: 50 g

Bacon: 50 g

Vin 11% alcool: 30 ml

Ulei de floarea-soarelui: 30 ml

Usturoi: 10 g

Piper negru: 0,10 g

Sare: 0,10 g

Cimbru: 0,10 g

Preț: 43 LEI

 1) Aditivi posibili

E250 / E252 – conservanți (în cârnați și bacon)

E202 / E211 – conservanți posibili în carne procesată sau pastă de tomate

E330 – acid citric (regulator de aciditate în pastă de tomate)

E300 – acid ascorbic (posibil în carne procesată sau pastă de tomate)

Uleiul și vinul – de obicei fără aditivi

2) Alergeni

Gluten – posibil în cârnați dacă există adaos de făină

Ou – prezent, dacă se servește și ou

Sulfiti – în cârnați, bacon și vin (E220)

Lactate – nu sunt prezente (dacă nu se adaugă brânză)

Posibili urme

Muștar sau condimente

Soia (în cârnați procesați)

3) Valori nutriționale medii per porție (400 g)

Ingredient / Componentă	kcal	Proteine	Grăsimi	Carbohidrați
Mămăliguță (200 g)	200	4 g	1 g	44 g
Cârnați de ficat de pui (100 g)	200	15 g	15 g	2 g

Piept de pui (100 g)	165	31 g	3 g	0 g	
Bacon (50 g)	255	18 g	21 g	1 g	
Pastă de tomate (50 g)	15	0,5 g	0 g	3 g	
Ulei de floarea-soarelui (30 ml)	270	0 g	30 g	0 g	
Vin 11% (30 ml)	25	0 g	0 g	2 g	
Usturoi (10 g)	15	0,6 g	0 g	3 g	
Piper, sare, cimbru	0	0 g	0 g	0 g	

→ TOTAL pentru 400 g

Calorii: ~1.145 kcal

Proteine: ~68 g

Grăsimi: ~70 g

Carbohidrați: ~55 g

VARZA CALITA CU CARNACIORI SI MAMALIGA (450G) **40 LEI**

Varză – 500g, Mamaliguta – 200g, Cârnați pentru grătar – 100g, Ulei de floarea soarelui – 10ml, Piper negru – 0.10g, Sare – 0.10g

 Varză călită cu cârnăciori și mămăligă (450 g)

Gramaje ingrediente

Varză: 500 g

Mămăliguță: 200 g

Cârnați pentru grătar: 100 g

Ulei de floarea-soarelui: 10 ml

Piper negru: 0,10 g

Sare: 0,10 g

Preț: 40 LEI

 1) Aditivi posibili

E250 / E252 – conservanți (în cârnați)

E202 / E211 – conservanți posibili în cârnați sau ingrediente procesate

E330 – acid citric (regulator de aciditate în cârnați, dacă este cazul)

Uleiul și varza proaspătă – fără aditivi

 2) Alergeni

Gluten – posibil în cârnați dacă există adaos de făină

Sulfiti – posibili în cârnați (E220)

Lactate / ouă – nu sunt prezente în rețetă

Posibili urme

Muștar sau condimente adăugate în cârnați

 3) Valori nutriționale medii per porție (450 g)

Ingredient / Componentă	kcal	Proteine	Grăsimi	Carbohidrați
Varză (500 g)	125	5 g	0,5 g	30 g
Mămăliguță (200 g)	200	4 g	1 g	44 g
Cârnați pentru grătar (100 g)	250	15 g	20 g	2 g
Ulei de floarea-soarelui (10 ml)	90	0 g	10 g	0 g

Piper, sare 0 0 g 0 g 0 g

→ TOTAL pentru 450 g

Calorii: ~665 kcal

Proteine: ~24 g

Grăsimi: ~31,5 g

Carbohidrați: ~76 g

MENIU DESERTURI

CLATITE CU BRANZA DE VACI SI STAFIDE
24 LEI

2 BUCATI LA PORTIE

Gramaj standard

2 bucăți ≈ 150 g

 1) Aditivi posibili

E300 – acid ascorbic (posibil în făină sau aluat)

E170, E500, E503 – agenți de dospire (în aluat)

E472e – emulgatori (în aluat sau brânză procesată)

E202 / E211 – conservanți posibili (în brânza de vaci ambalată)

 2) Alergeni

Gluten (grâu) – aluat

Lactoză / lapte – brânză de vaci

Ouă – aluat

Sulfiti – posibil în stafide

Posibili urme

Nuci sau semințe (dacă sunt utilizate în procesare)

 3) Valori nutriționale medii per porție (2 bucăți / 150 g)

Componentă	Valoare medie
Energie	320 kcal
Proteine	12 g

Grăsimi totale	12 g
Grăsimi saturate	6 g
Carbohidrați	40 g
Zaharuri	12 g
Fibre	2 g
Sare	0,5 g

> Nota: Valorile pot varia ușor în funcție de cantitatea de brânză, stafide și tipul de aluat folosit.

CLĂTITE CU FINETTI

19 LEI

2 BUCĂȚI LA PORTIE

 Clătite cu Finetti

Gramaj standard

2 bucăți ≈ 150 g

 1) Aditivi posibili

E300 – acid ascorbic (posibil în făină sau aluat)

E170, E500, E503 – agenți de dospire (în aluat)

E472e – emulgatori (în aluat sau în crema Finetti)

E322 / E476 – lecitină sau emulsificatori (în crema de ciocolată Finetti)

E202 / E211 – conservanți posibili (în crema de ciocolată Finetti)

 2) Alergeni

Gluten (grâu) – aluat

Lactoză / lapte – crema Finetti

Ouă – aluat

Sulfiti – posibil în produse procesate

Nuci / arahide – Finetti poate conține urme

Posibili urme

Alte semințe sau nuci (în procesare)

 3) Valori nutriționale medii per porție (2 bucăți / 150 g)

Componentă	Valoare medie
Energie	400 kcal
Proteine	8 g
Grăsimi totale	18 g
Grăsimi saturate	8 g

Carbohidrați	50 g
Zaharuri	25 g
Fibre	3 g
Sare	0,5 g

> Notă: Valorile pot varia ușor în funcție de cantitatea de Finetti folosită și tipul de aluat.

CLĂTITE CU GEM LEI

19

2 BUCATI LA PORTIE

 Clătite cu gem

Gramaj standard

2 bucăți ≈ 150 g

 1) Aditivi posibili

E300 – acid ascorbic (posibil în făină sau aluat)

E170, E500, E503 – agenți de dospire (în aluat)

E472e – emulgatori (în aluat)

E202 / E211 – conservanți posibili (în gemul ambalat)

E330 – acid citric (regulator de aciditate în gem)

 2) Alergeni

Gluten (grâu) – aluat

Ouă – aluat

Sulfiti – posibili în gem

Lactoză / lapte – de obicei nu este prezentă, dacă nu se adaugă unt

Posibili urme

Nuci sau alte semințe (dacă sunt folosite în procesare)

 3) Valori nutriționale medii per porție (2 bucăți / 150 g)

Componentă	Valoare medie
Energie	350 kcal
Proteine	8 g
Grăsimi totale	10 g
Grăsimi saturate	4 g
Carbohidrați	55 g
Zaharuri	25 g

Fibre	2 g
Sare	0,5 g

> Notă: Valorile pot varia în funcție de cantitatea de gem și tipul de aluat fol

PLACINTA CU BRANZA

19 LEI

Branza dulce si stafide 120g

 Plăcintă cu brânză

Gramaj standard

1 porție ≈ 120 g

Ingrediente principale

Brânză dulce

Stafide

Aluat (foietaj sau clasic)

 1) Aditivi posibili

E300 – acid ascorbic (posibil în făină sau aluat)

E170, E500, E503 – agenți de dospire (în aluat)

E472e – emulgatori (în aluat sau brânză procesată)

E202 / E211 – conservanți posibili (în brânza dulce sau stafide)

 2) Alergeni

Gluten (grâu) – aluat

Lactoză / lapte – brânză dulce

Ouă – aluat

Sulfiti – posibil în stafide

Posibili urme

Nuci sau semințe (dacă sunt folosite în procesare)

 3) Valori nutriționale medii per porție (120 g)

Componentă	Valoare medie
Energie	320 kcal
Proteine	10 g
Grăsimi totale	14 g
Grăsimi saturate	7 g
Carbohidrați	35 g
Zaharuri	12 g
Fibre	1 g

Sare 0,5 g

> Notă: Valorile pot varia ușor în funcție de tipul de aluat și cantitatea de brânză sau stafide folosită.

PLACINTA CU MERE

17 LEI

Mere si scortisoara 150g

 Plăcintă cu mere

Gramaj standard

1 porție ≈ 150 g

Ingrediente principale

Mere

Scorțișoară

Aluat (foietaj sau clasic)

 1) Aditivi posibili

E300 – acid ascorbic (posibil în făină sau mere ambalate)

E170, E500, E503 – agenți de dospire (în aluat)

E472e – emulgatori (în aluat)

E202 / E211 – conservanți posibili (în mere ambalate sau aluat)

E330 – acid citric (regulator de aciditate, posibil în mere ambalate)

 2) Alergeni

Gluten (grâu) – aluat

Ouă – aluat (dacă este inclus)

Lactoză / lapte – dacă aluatul conține unt sau lapte

Sulfiti – posibili în mere ambalate

Posibili urme

Nuci sau semințe (dacă sunt folosite în procesare)

 3) Valori nutriționale medii per porție (150 g)

Componentă

Valoare medie

Energie

280 kcal

Proteine	3 g
Grăsimi totale	12 g
Grăsimi saturate	6 g
Carbohidrați	40 g
Zaharuri	20 g
Fibre	3 g
Sare	0,3 g

> Notă: Valorile pot varia ușor în funcție de tipul de aluat și cantitatea de mere sau scorțișoară folosită.

SALAM DE BISCUITI DE CASA

18 LEI

Biscuiți,cacao,rahat si stafide. 6 felii la portie. Biscuiți – 250g

 Salam de biscuiți de casă

Gramaj standard

6 felii ≈ 250 g

Ingrediente principale

Biscuiți: 250 g

Cacao

Rahat

Stafide

(Posibil unt, lapte sau ulei pentru legare)

 1) Aditivi posibili

E322 / E476 – lecitină sau emulsificatori (în cacao sau unt)

E202 / E211 – conservanți posibili (în stafide sau rahat ambalat)

E330 – acid citric (regulator de aciditate în stafide sau rahat)

E150 – colorant caramel (în cacao sau rahat)

2) Alergeni

Gluten (grâu) – biscuiți

Lactoză / lapte / unt – dacă se adaugă în rețetă

Ouă – dacă sunt folosite în aluatul biscuiților

Sulfiti – posibili în stafide și rahat

Posibili urme

Nuci sau arahide (în funcție de producător sau adaos)

3) Valori nutriționale medii per porție (250 g)

Componentă	Valoare medie
------------	---------------

Energie	950 kcal
---------	----------

Proteine	15 g
----------	------

Grăsimi totale	45 g
----------------	------

Grăsimi saturate	20 g
------------------	------

Carbohidrați	120 g
--------------	-------

Zaharuri	70 g
----------	------

Fibre 5 g
Sare 0,5 g

> Notă: Valorile pot varia ușor în funcție de tipul de biscuiți, cantitatea de cacao, rahaturi și stafide folosite.

MENIU SOSURI

MUJDEI DE USTUROI-7 LEI

SOS ALB-7 LEI

SOS DE ARDEI IUTE-12LEI

SOS KUNG FU-7 LEI

SOS DE PIZZA DULCE-9 LEI

SOS DE PIZZA PICANT-9 LEI

 Mujdei de usturoi

Preț: 7 LEI

Ingrediente principale

Usturoi

Sare

Ulei (opțional)

Apă sau smântână (în funcție de rețetă)

Aditivi posibili

E202 / E211 – conservanți (dacă este ambalat)

E330 – acid citric (regulator de aciditate)

Alergeni

Usturoi – poate provoca reacții la persoane sensibile

Lactate – dacă se adaugă smântână

Valori nutriționale medii per 50 g

Componentă	Valoare medie
Energie	80 kcal
Proteine	2 g
Grăsimi totale	5 g
Grăsimi saturate	0,5 g
Carbohidrați	8 g
Zaharuri	0,5 g
Fibre	1 g
Sare	1 g

♥ Sos alb

Preț: 7 LEI

Ingrediente principale

Maioneză sau smântână

Usturoi (opțional)

Sare, condimente

Aditivi posibili

E330 – acid citric (regulator de aciditate)

E202 / E211 – conservanți în variante ambalate

E322 / E476 – emulgatori în maioneză

Alergeni

Ouă – maioneză

Lactate – smântână

Mustar – dacă este adăugat

Valori nutriționale medii per 50 g

Componentă	Valoare medie
Energie	180 kcal
Proteine	1 g
Grăsimi totale	18 g

Grăsimi saturate	3 g
Carbohidrați	1 g
Zaharuri	0,5 g
Sare	0,5 g

 Sos de ardei iute

Preț: 12 LEI

Ingrediente principale

Ardei iute

Apă

Sare

Oțet

Aditivi posibili

E202 / E211 – conservanți în variante ambalate

E330 – acid citric

Alergeni

Ardei iute – poate provoca iritații la persoane sensibile

Valori nutriționale medii per 50 g

Componentă	Valoare medie
Energie	15 kcal
Proteine	0,5 g
Grăsimi totale	0,1 g
Carbohidrați	3 g
Zaharuri	1 g
Sare	0,5 g

 Sos Kung Fu

Preț: 7 LEI

Ingrediente principale

Sos de soia

Usturoi

Ghimbir

Ardei iute

Ulei

Aditivi posibili

E202 / E211 – conservanți (dacă este ambalat)

E621 – glutamat monosodic (în unele rețete Kung Fu)

Alergeni

Soia – sos de soia

Usturoi / Ardei iute – poate provoca iritații

Valori nutriționale medii per 50 g

Componentă	Valoare medie
Energie	60 kcal
Proteine	2 g
Grăsimi totale	3 g
Grăsimi saturate	0,5 g
Carbohidrați	5 g
Zaharuri	1 g
Sare	1,5 g

MENIU PASTE

SPAGHETE CARBONARA 300 gr

39 LEI

Paste-200gr, bacon-50gr, smantana-10 gr, usturoi-2gr, oregano-2gr, busuioc-2gr, ou-30gr

☒ Alergeni

Pe baza ingredientelor declarate:

Alergeni prezenți direct în preparat:

Gluten – din paste (grâu)

Ouă – 30 g

Lapte / lactoză – smântână

Alergeni posibili (depinde de producător):

Sulfite – pot fi prezente în bacon procesat

Soia – posibil în unele tipuri de bacon

Țelină – posibil în amestecuri industriale de condimente (oregano/busuioc procesate)

Muștar – posibilă contaminare în mixuri de condimente

 Aditivi posibili (din ingrediente procesate, dacă apar la producător)

Baconul poate conține:

E250 – Nitrit de sodiu

E252 – Nitrat de potasiu

Conservanți în general (din categoria E2xx)

Antioxidanți (ex. E301 – Ascorbat de sodiu)

Paste industriale pot include:

Fără aditivi de obicei, dar uneori pot avea emulsifianți sau corectori de aciditate (rar)

Smântâna poate avea:

E407 – Caragenan (îngroșător, nu întotdeauna)

Stabilizatori E4xx (în funcție de brand)

Condimentele uscate pot conține:

Agenți antiaglomeranți (ex. silicat de calciu – E552)

Extrakte aromatizante

Dacă ai etichetele produselor folosite, pot fi listate exact.

 Valori nutriționale aproximative (pe porția de 300 g)

Nutrient	Cantitate
Calorii	≈ 600–650 kcal
Proteine	26–30 g
Carbohidrați	70–80 g
Grăsimi	25–30 g

 Descompunere pe ingrediente

(Valorile sunt aproximative)

Ingredient	g	kcal	Proteine	Carbohidrați	Grăsimi
Paste gătite	200 g	~260	9 g	52 g	1 g
Bacon	50 g	~250	12 g	1 g	22 g
Smântână	10 g	~20–30	0.2 g	0.4 g	2–3 g
Ou	30 g	~45	4 g	0.3 g	3 g
Condimente	6 g ~10	—	—	—	

TOTAL:

≈ 600–650 kcal, 26–30 g proteine, 70–80 g carbohidrați, 25–30 g grăsimi

SPAGHETE CU USTUROI 300 gr

27 LEI

Paste-250,usturoi-2gr, busuioc-2gr, ulei de masline-20ml

☒ Alergeni

Pe baza ingredientelor declarate:

Alergeni prezenți direct în preparat:

Gluten – din paste (grâu)

Ouă – 30 g

Lapte / lactoză – smântână

Alergeni posibili (depinde de producător):

Sulfite – pot fi prezente în bacon procesat

Soia – posibil în unele tipuri de bacon

Țelină – posibil în amestecuri industriale de condimente (oregano/busuioc procesate)

Muștar – posibilă contaminare în mixuri de condimente

 Aditivi posibili (din ingrediente procesate, dacă apar la producător)

Baconul poate conține:

E250 – Nitrit de sodiu

E252 – Nitrat de potasiu

Conservanți în general (din categoria E2xx)

Antioxidanți (ex. E301 – Ascorbat de sodiu)

Paste industriale pot include:

Fără aditivi de obicei, dar uneori pot avea emulsifianți sau corectori de aciditate (rar)

Smântâna poate avea:

E407 – Caragenan (îngroșător, nu întotdeauna)

Stabilizatori E4xx (în funcție de brand)

Condimentele uscate pot conține:

Agenți antiaglomeranți (ex. silicat de calciu – E552)

Extrakte aromatizante

Dacă ai etichetele produselor folosite, pot fi listate exact.

 Valori nutriționale aproximative (pe porția de 300 g)

Nutrient	Cantitate
Calorii	≈ 600–650 kcal
Proteine	26–30 g
Carbohidrați	70–80 g
Grăsimi	25–30 g

 Descompunere pe ingrediente

(Valorile sunt aproximative)

Ingredient	g	kcal	Proteine	Carbohidrați	Grăsimi
Paste gătite	200 g	~260	9 g	52 g	1 g
Bacon	50 g	~250	12 g	1 g	22 g
Smântână	10 g	~20–30	0.2 g	0.4 g	2–3 g
Ou	30 g	~45	4 g	0.3 g	3 g
Condimente	6 g ~10	—	—	—	—

TOTAL:

≈ 600–650 kcal, 26–30 g proteine, 70–80 g carbohidrați, 25–30 g grăsimi

SPAGHETE MILANEZE 300 gr

43 LEI

Paste-200gr,pui-40gr, sunca-40gr, ciuperci-10 gr ,parmesan-5gr, oregano-2gr Sos alb sau Rosu-2gr

☒ Alergeni

Pe baza ingredientelor declarate:

Alergeni prezenți direct în preparat

Gluten – din paste (grâu)

Lapte – din parmezan

Sulfite – posibil în șuncă procesată

Țelină – posibilă în sos roșu (dacă este industrial)

Alergeni posibili (în funcție de producător)

Ouă – dacă pastele sunt all'uovo

Soia – poate apărea în unele tipuri de șuncă

Muștar – posibil în unele sosuri industriale

Țelină – posibil în sosuri/condimente

Lactoză – dacă sosul alb are adaosuri lactate

⚠ Aditivi posibili

Depinde de producătorul ingredientelor:

Șuncă / mezeluri

E250 – Nitrit de sodiu

E252 – Nitrat de potasiu

Antioxidanți: E301, E331

Stabilizatori: E451, E452

Aromatizanți

Sos alb / sos roșu (industrial)

E407 – Caragenan

E412 – Gumă de guar

Corectori de aciditate (E330 – acid citric)

Conservanți (E202, E211 – depinde de marcă)

Oregano uscat

Poate conține E551/E552 – antiaglomeranți

Paste

De obicei fără aditivi, dar uneori pot avea:

E500 – corector de aciditate

Emulsifianți (rar)

 Valori nutriționale aproximative (porție 300 g)

(Calcul pe baza ingredientelor listate)

Nutrient	Cantitate
Calorii totale	≈ 520–600 kcal
Proteine	27–32 g
Carbohidrați	72–82 g
Grăsimi	12–16 g

 Descompunere pe ingrediente

Ingredient	g	kcal	Proteine	Carbohidrați	Grăsimi
Paste gătite	200 g	~260 kcal	9 g	52 g	1 g

Piept de pui	40 g	~66 kcal	12 g	0 g	1.4 g	
Șuncă	40 g	~90–110 kcal		6–7 g	1 g	6–8 g
Ciuperci	10 g	~3 kcal	0.4 g	0.4 g	0 g	
Parmezan	5 g	~21 kcal	2 g	0 g	1.3 g	
Sos alb/roșu	2 g	~3–5 kcal		—	—	—
Oregano	2 g	~6 kcal	—	—	—	

TOTAL:

≈ 520–600 kcal, 27–32 g proteine, 72–82 g carbohidrați, 12–16 g grăsimi

SPAGHETE QUATRO FORMAGGI 300 gr **40 LEI**

Paste-200gr, patru feluri de branza-100gr

☒ Alergeni

Alergeni prezenți direct în preparat:

Gluten – din paste (grâu)

Lapte / lactoză – toate cele 4 tipuri de brânză

Alergeni posibili (în funcție de producător):

Țelină – posibilă în condimente adăugate în brânzeturi procesate

Muștar – posibil în unele brânzeturi topite

Soia – posibilă ca emulsifiant în brânzeturi topite

Ouă – doar dacă pastele sunt all’uovo

⚠️ Aditivi posibili (depinde de marcă și tipul brânzeturilor)

Brânzeturi (mozzarella, gorgonzola, parmezan, brânză topită etc.)

Pot conține:

E160b, E160a – coloranți naturali (annatto, caroteni)

E202, E234 – conservanți (rar în brânzeturile maturate)

E330 – acid citric (corector de aciditate)

E407 / E410 / E412 – agenți de îngroșare (în brânzeturi topite)

E450, E451 – stabilizatori (în brânzeturile topite)

Aromatizanți

Paste:

De obicei fără aditivi

Uneori pot avea E500 – corector de aciditate

 Valori nutriționale aproximative (porție 300 g)

(Calculare făcute pentru 200 g paste + 100 g mix de brânzeturi)

Nutrient	Cantitate
Calorii totale	≈ 720–850 kcal
Proteine	30–38 g
Carbohidrați	52–60 g
Grăsimi	38–50 g

> Valorile variază mult în funcție de tipurile de brânză folosite (mozzarella vs. gorgonzola vs. parmezan etc.)

 Descompunere estimativă pe ingrediente

Ingredient	g	kcal	Proteine	Carbohidrați	Grăsimi
Paste gătite	200 g	~260 kcal	9 g	52 g	1 g
Brânzeturi mix	100 g	460–600 kcal	21–29 g	2–3 g	37–49 g

TOTAL:

≈ 720–850 kcal, 30–38 g proteine, 52–60 g carbohidrați, 38–50 g grăsimi

SPAGHETE VEGETARIENE 300gr

31 LEI

Paste-200gr, ciuperci-30gr, ardei gras-30gr, ceapa-20gr, sos tomat-10gr

☒ Alergeni

Alergeni prezenți direct:

Gluten – din paste (grâu)

Alergeni posibili (în funcție de producător):

Ouă – dacă pastele sunt all'uovo

Soia – posibilă în paste industriale sau sos tomat

Țelină – posibilă în sosurile tomat industriale

Muștar – uneori în sosuri tomat procesate

 Aditivi posibili

(dacă ingredientele sunt procesate industrial)

Sos tomat (industrial) poate conține:

E330 – acid citric (corector de aciditate)

E202, E211 – conservanți

E415 – gumă xanthan (îngroșător)

Aromatizanți

Paste:

De obicei fără aditivi, dar uneori pot avea:

E500 – corector de aciditate

Legume (ardei, ciuperci, ceapă):

Fără aditivi dacă sunt proaspete

 Valori nutriționale aproximative (porție 300 g)

(Calcul pentru ingredientele menționate)

Nutrient	Cantitate
Calorii totale	≈ 300–340 kcal
Proteine	10–12 g
Carbohidrați	62–68 g

Grăsimi 1–3 g

 Descompunere pe ingrediente

Ingredient	g	kcal	Prot.	Carbohidrați		Grăsimi	
Paste gătite	200 g	~260 kcal		9 g	52 g	1 g	
Ciuperci	30 g	~4 kcal	0.5 g	0.6 g	0 g		
Ardei gras	30 g	~9 kcal	0.3 g	2 g	0 g		
Ceapă	20 g	~8 kcal	0.2 g	1.8 g	0 g		
Sos tomat	10 g	~5–10 kcal		—	~1–2 g	—	

TOTAL:

≈ 300–340 kcal, 10–12 g proteine, 62–68 g carbohidrați, 1–3 g grăsimi

MENIU SALATE

SALATA DE CEAPA-100 gr

9 LEI

Ceapa-80gr,sare-2gr, ulei-10 ml, otet-2ml, marar-3gr

🍷 1. SALATĂ DE CEAPĂ – 100 g

Ingrediente:

Ceapă 80 g, sare 2 g, ulei 10 ml, oțet 2 ml, mărar 3 g

☑ Alergeni

Nu conține alergenii majori.

⚠ Aditivi posibili

Oțet industrial: E260 (acid acetic)

Sare iodată: iod (nu este alergen major)

🍽 Valori nutriționale aproximative (100 g)

Nutrient	Cantitate
Calorii	~85–100 kcal
Proteine	1–1.5 g
Carbohidrați	6–8 g
Grăsimi	7–9 g

SALATA A LA CAESAR (300G)

33 LEI

Salata verde – 150g, Piept de pui – 100g, Sos de smantana – 50ml, Crutoane – 50g, Otet – 10ml, Ulei de floarea soarelui – 0.10ml, Sare – 0.10g



2. SALATĂ A LA CAESAR – 300 g

Ingrediente:

Salată verde 150 g, piept de pui 100 g, sos de smântână 50 ml, crutoane 50 g, oțet 10 ml, ulei floarea-soarelui 0.10 ml, sare 0.10 g

☒ Alergeni

Gluten – din crutoane

Lapte / lactoză – din sosul de smântână

Ouă – posibil în sos, dacă conține maioneză

Soia – posibilă în crutoane industriale

Muștar – posibil în sos



Aditivi posibili

Depind de produsele folosite:

Crutoane:

Conservanți E200–E282

Antioxidanți (E320, E321)

Emulsifianți

Sos de smântână:

E407 (caragenan)

E415 (gumă xanthan)

Corectori de aciditate E330

Oțet:

E260 (acid acetic)

 Valori nutriționale aproximative (300 g)

Nutrient	Cantitate
Calorii	≈ 430–520 kcal
Proteine	28–35 g
Carbohidrați	28–40 g
Grăsimi	22–30 g

SALATA BULGAREASCA (300G)

33 LEI

Roşii – 100g, Salata verde – 100g, Porumb – 30g, Ardei – 30g, Ciuperci champignons – 30g, Măsline – 30g, Morcov – 30g, Otet – 10ml, Ulei de floarea soarelui – 10ml, Sare – 0.10g

Ingrediente:

Roşii 100 g, salată verde 100 g, porumb 30 g, ardei 30 g, ciuperci 30 g, măsline 30 g, morcov 30 g, oţet 10 ml, ulei floarea-soarelui 10 ml, sare

☒ Alergeni

Nu conţine alergenii majori în mod natural.

Alergeni posibili (în funcţie de producător):

Sulfite – pot fi prezente în măsline conservate

Țelină – posibilă în murături/porumb marinat

Soia – posibilă în porumb conservat

 Aditivi posibili

Măsline:

Conservanți: E202, E211

Stabilizatori: E270, E330

Porumb conservat:

E330 (acid citric)

Antioxidanți

Oțet:

E260 (acid acetic)

 Valori nutriționale aproximative (300 g)

Nutrient	Cantitate
Calorii	≈ 170–220 kcal
Proteine	3–5 g
Carbohidrați	15–22 g
Grăsimi	10–12 g

SALATA CRUDA (300G)

33 LEI

Varză – 100g, Sos de maioneza (Conține Ouă, Muștar) – 50ml, Morcov – 50g, Stafide – 30g, Oțet – 10ml, Ulei de floarea soarelui – 10ml, Sare – 0.10g

Ingrediente

Varză – 100 g

Sos de maioneză – 50 ml (conține ouă, muștar)

Morcov – 50 g

Stafide – 30 g

Oțet – 10 ml

Ulei de floarea soarelui – 10 ml

Sare – 0.10 g

☒ Alergeni

Ouă – din maioneză

Muștar – din maioneză

Sulfite – posibil în stafide

Soia – posibil în maioneză industrială

 Aditivi posibili

Maioneza industrială: E202, E211, E330, E407, E415 (conservanți, corectori de aciditate, agenți de îngroșare)

Stafide: E220 – dioxid de sulf

Oțet industrial: E260 – acid acetic

 Valori nutriționale aproximative (per porție 300 g)

Nutrient	Cantitate
Calorii	330–360 kcal
Proteine	3–5 g
Carbohidrați	20–25 g
Grăsimi	25–28 g

 Descompunere estimativă pe ingrediente

Ingredient	Cantitate	kcal	Proteine	Carbohidrați	Grăsimi
Varză	100 g	25 kcal	1 g	5 g	0 g
Sos maioneză	50 ml	335 kcal	2 g	2 g	35 g
Morcov	50 g	20 kcal	0.5 g	5 g	0 g
Stafide	30 g	90 kcal	0.5 g	24 g	0 g
Oțet	10 ml	2 kcal	0 g	0 g	0 g
Ulei floarea soarelui	10 ml	90 kcal	0 g	0 g	10 g

TOTAL: ~330–360 kcal, 3–5 g proteine, 20–25 g carbohidrați, 25–28 g grăsimi

SALATA CU PUI (300G)

33 LEI

Salata verde-50gr, rosii-50gr, piept pui-50gr, ciuperci-50 gr, masline-50gr, gogosari murati -30gr Sos: Alb (smantana, maioneza, lamaie, sare)

Ingrediente

Salată verde – 50 g

Roșii – 50 g

Piept de pui – 50 g

Ciuperci – 50 g

Măsline – 50 g

Gogosari murați – 30 g

Sos alb: smântână, maioneză, lămâie, sare

 Alergeni

Lapte / lactoză – smântână

Ouă – maioneză

Sulfite – măsline și gogosari murați

Soia – posibil în maioneză industrială

 Aditivi posibili

Sos alb industrial: E407, E412, E415 (agenți de îngroșare, stabilizatori)

Măsline și gogosari murați: E202/E211 (conservanți)

 Valori nutriționale aproximative (porție 300 g)

Nutrient	Cantitate
Calorii	350–400 kcal
Proteine	20–22 g
Carbohidrați	10–12 g

Grăsimi 28–32 g

 Descompunere aproximativă pe ingrediente

Ingredient	Cantitate	kcal	Proteine	Carbohidrați	Grăsimi
Salată verde	50 g	8 kcal	0.5 g	1.5 g	0 g
Roșii	50 g	10 kcal	0.5 g	2 g	0 g
Piept pui	50 g	83 kcal	18 g	0 g	1.1 g
Ciuperci	50 g	15 kcal	1.5 g	2 g	0 g
Măsline	50 g	115 kcal	0.8 g	2 g	11 g
Gogosari murați	30 g	12 kcal	0.3 g	2 g	0 g
Sos alb	50 g	120 kcal	0.5 g	1 g	18 g

TOTAL: 350–400 kcal, 20–22 g proteine, 10–12 g carbohidrați, 28–32 g grăsimi

SALATA CU TON (300G)

33 LEI

Salata verde-70gr, sunca-70gr,ton-100 gr, ceapa-20gr, Dresing: otet, ulei, sare, piper, lamaie

Ingrediente

Salată verde – 70 g

Șuncă – 70 g

Ton – 100 g

Ceapă – 20 g

Dressing: oțet, ulei, sare, piper, lămâie

☒ Alergeni

Pește – ton

Gluten – posibil în șuncă procesată

Sulfite – posibil în șuncă

Ouă / soia – doar dacă dressing-ul sau șunca industrială conține maioneză sau stabilizatori

 Aditivi posibili

Șuncă procesată: E250, E252 (nitriți/nitrați), E301, E331 (antioxidanți), stabilizatori

Dressing industrial: conservanți sau corectori de aciditate dacă se folosește o variantă gata preparată

 Valori nutriționale aproximative (porție 300 g)

Nutrient	Cantitate
Calorii	350–400 kcal
Proteine	32–36 g
Carbohidrați	5–7 g
Grăsimi	20–24 g

 Descompunere aproximativă pe ingrediente

Ingredient	Cantitate	kcal	Proteine	Carbohidrați	Grăsimi
Salată verde	70 g	10 kcal	1 g	2 g	0 g
Șuncă	70 g	160 kcal	11 g	1 g	12 g
Ton (în conservă, în apă)	100 g	130 kcal	23 g	0 g	1 g
Ceapă	20 g	8 kcal	0.2 g	2 g	0 g
Dressing (ulei 10 ml + oțet + lămâie)	50 g	50–60 kcal	0 g	0 g	7 g

TOTAL: ~350–400 kcal, 32–36 g proteine, 5–7 g carbohidrați, 20–24 g grăsimi

SALATA DE FRUCTE CUIBUL INDRAGOSTITILOR (500G) **31 LEI**

Kiwi – 100g, Portocale – 100g, Ananas – 100g, Măr – 100g, Banane – 100g, Frisca

Ingrediente

Kiwi – 100 g

Portocale – 100 g

Ananas – 100 g

Măr – 100 g

Banane – 100 g

Frișcă – cantitate estimativă 50 g (aproximativ 2–3 linguri)

☒ Alergeni

Lapte / lactoză – frișcă

Sulfite – posibil în fructele conservate (ananas, dacă nu este proaspăt)

Soia / E-uri – posibil în frișca industrială (stabilizatori, emulgatori)

 Aditivi posibili

Frișca industrială: E407, E410, E412, E415 (agenți de îngroșare, stabilizatori)

Ananas conservat: E220 – dioxid de sulf (dacă nu este proaspăt)

 Valori nutriționale aproximative (porție 500 g)

Nutrient	Cantitate
Calorii	~350–400 kcal
Proteine	3–4 g
Carbohidrați	80–90 g
Grăsimi	10–12 g

 Descompunere estimativă pe ingrediente

Ingredient	Cantitate	kcal	Proteine	Carbohidrați	Grăsimi
Kiwi	100 g	41 kcal	0.8 g	10 g	0.5 g
Portocale	100 g	47 kcal	0.9 g	12 g	0 g
Ananas	100 g	50 kcal	0.5 g	13 g	0 g
Măr	100 g	52 kcal	0.3 g	14 g	0 g
Banane	100 g	89 kcal	1 g	23 g	0.3 g
Frișcă	50 g	120 kcal	0.5 g	8 g	10 g

TOTAL: ~350–400 kcal, 3–4 g proteine, 80–90 g carbohidrați, 10–12 g grăsimi

SALATA DE IARNA DE ÎNSOTIRE (130G)

12 LEI

Castraveti murati – 100g, Gogosari in otet – 100g, Varza murata – 130g

Ingrediente

Castraveți murați – 100 g

Gogosari în oțet – 100 g

Varză murată – 130 g

> Observație: Cantitatea totală depășește 130 g dacă însumăm, probabil se referă la proporția pentru porție de 130 g.

☒ Alergeni

Fără alergenii majori

Posibil urme de sulfite din murături (pentru conservare)

 Aditivi posibili

Castraveți și gogosari murați: E202/E211 (conservanți)

Varză murată: E260 – acid acetic, posibil E220 – dioxid de sulf dacă este procesată industrial

 Valori nutriționale aproximative (porție 130 g)

Nutrient	Cantitate
Calorii	~35–45 kcal
Proteine	1 g
Carbohidrați	6–8 g
Grăsimi	0–0.5 g

 Descompunere estimativă pe ingrediente (per 130 g porție)

Ingredient	Cantitate estimativă	kcal	Proteine	Carbohidrați	Grăsimi
Castraveți murați	40 g	8 kcal	0.3 g	1.5 g	0 g
Gogosari în oțet	40 g	10 kcal	0.2 g	2 g	0 g
Varză murată	50 g	20 kcal	0.5 g	3 g	0 g

TOTAL: ~35–45 kcal, 1 g proteine, 6–8 g carbohidrați, ~0–0.5 g grăsimi

MENIU SALATE

SALATA DE VARA DE ÎNSOTIRE (130G)

12 LEI

Roșii – 100g, Castraveti – 50g, Ardei – 50g, Ceapă – 50g, Sare – 0.10g, Oțet – 0.10ml

Ingrediente

Roșii – 100 g

Castraveți – 50 g

Ardei – 50 g

Ceapă – 50 g

Sare – 0.10 g

Oțet – 0.10 ml

> Observație: Cantitatea totală depășește 130 g dacă însumăm, probabil se referă la proporția pentru porție de 130 g.

☒ Alergeni

Fără alergenii majori

 Aditivi posibili

Oțet industrial: E260 – acid acetic

Legume: fără aditivi dacă sunt proaspete

 Valori nutriționale aproximative (porție 130 g)

Nutrient	Cantitate
Calorii	~25–30 kcal
Proteine	1 g
Carbohidrați	5–6 g
Grăsimi	0–0.5 g

 Descompunere estimativă pe ingrediente (per 130 g porție)

Ingredient	Cantitate estimativă			kcal		Proteine	Carbohidrați	Grăsimi
Roșii	50 g	10 kcal	0.3 g	2 g	0 g			
Castraveți	20 g	3 kcal	0.1 g	0.8 g	0 g			
Ardei	20 g	6 kcal	0.2 g	1.5 g	0 g			
Ceapă	20 g	8 kcal	0.2 g	1.5 g	0 g			
Sare + Oțet	0.1 g + 0.1 ml	0 kcal	0 g	0 g	0 g			

TOTAL: ~25–30 kcal, 1 g proteine, 5–6 g carbohidrați, ~0–0.5 g grăsimi

SALATA DE VARA (300G)

12 LEI

Salata verde – 100g, Roșii – 100g, Castraveti – 70g, Ardei – 40g, Oțet balsamic – 10ml, Ulei de floarea soarelui – 10ml, Sare – 0.10g

Ingrediente

Salată verde – 100 g

Roșii – 100 g

Castraveți – 70 g

Ardei – 40 g

Oțet balsamic – 10 ml

Ulei de floarea soarelui – 10 ml

Sare – 0.10 g

☒ Alergeni

Fără alergenii majori

 Aditivi posibili

Oțet balsamic industrial: E260 – acid acetic

Legume proaspete: fără aditivi

 Valori nutriționale aproximative (porție 300 g)

Nutrient	Cantitate
Calorii	~120–140 kcal
Proteine	2 g
Carbohidrați	10–12 g
Grăsimi	9–10 g

 Descompunere estimativă pe ingrediente

Ingredient	Cantitate	kcal	Proteine	Carbohidrați	Grăsimi
Salată verde	100 g	14 kcal	1 g	2 g	0 g
Roșii	100 g	18 kcal	0.8 g	4 g	0 g
Castraveți	70 g	11 kcal	0.4 g	2.5 g	0 g
Ardei	40 g	12 kcal	0.3 g	3 g	0 g
Oțet balsamic	10 ml	2 kcal	0 g	0.5 g	0 g
Ulei floarea soarelui	10 ml	90 kcal	0 g	0 g	10 g

Sare 0.1 g 0 kcal 0 g 0 g 0 g

TOTAL: ~120–140 kcal, 2 g proteine, 10–12 g carbohidrați, 9–10 g grăsimi

SALATA DE VARZA ALBA (300G)

12 LEI

Ingrediente

Varză albă – 300 g

Oțet balsamic – 10 ml

Ulei de floarea soarelui – 10 ml

Piper negru – 0.10 g

Sare – 0.10 g

☒ Alergeni

Fără alergenii majori

 Aditivi posibili

Oțet balsamic industrial: E260 – acid acetic

Varza proaspătă: fără aditivi

 Valori nutriționale aproximative (porție 300 g)

Nutrient	Cantitate
Calorii	~140–150 kcal
Proteine	3 g
Carbohidrați	8–10 g
Grăsimi	10 g

 Descompunere estimativă pe ingrediente

Ingredient	Cantitate	kcal	Proteine	Carbohidrați	Grăsimi
Varză albă	300 g	75 kcal	3 g	18 g	0 g
Oțet balsamic	10 ml	2 kcal	0 g	0.5 g	0 g
Ulei floarea soarelui	10 ml	90 kcal	0 g	0 g	10 g
Piper negru + sare	0.2 g	0 kcal	0 g	0 g	0 g

TOTAL: ~140–150 kcal, 3 g proteine, 18–19 g carbohidrați, 10 g grăsimi

Varză – 300g, Oțet balsamic – 10ml, Ulei de floarea soarelui – 10ml, Piper negru – 0.10g, Sare – 0.10g

SALATA DE VARZA DE ÎNSOTIRE (150G)

12 LEI

VARZA ALBA-140gr + dresing (ULEI DE MASLINE, OTET, SARE)

Ingrediente

Varză albă – 140 g

Dresing: ulei de măsline, oțet, sare – 10 g (aprox.)

☒ Alergeni

Fără alergenii majori

 Aditivi posibili

Oțet industrial: E260 – acid acetic

Varza proaspătă: fără aditivi

 Valori nutriționale aproximative (porție 150 g)

Nutrient	Cantitate
Calorii	~95–100 kcal
Proteine	1.5–2 g
Carbohidrați	6–7 g
Grăsimi	8–9 g

 Descompunere estimativă pe ingrediente

Ingredient	Cantitate	kcal	Proteine	Carbohidrați	Grăsimi
Varză albă	140 g	35 kcal	1.5 g	8 g	0 g
Ulei de măsline	8 g	72 kcal	0 g	0 g	8 g
Oțet + sare	2 g	0 kcal	0 g	0 g	0 g

TOTAL: ~95–100 kcal, 1.5–2 g proteine, 6–7 g carbohidrați, 8–9 g grăsim

SALATA KUNG FU (300G)

33 LEI

Salata verde-100gr, rosii-30gr, gingseng-10gr, telina-10gr, piper-2 gr, ardei gras-30gr, pui-50gr, bacon-50gr. Sos: Kung Fu

Ingrediente

Salată verde – 100 g

Roșii – 30 g

Ginseng – 10 g

Țelină – 10 g

Piper – 2 g

Ardei gras – 30 g

Piept de pui – 50 g

Bacon – 50 g

Sos: Kung Fu (ingredientele exacte pot varia: de obicei include ulei, condimente, sos soia, arome)

☒ Alergeni

Gluten / soia – posibil în sos Kung Fu

Lapte – dacă sosul conține adaos de smântână sau lactate

Ouă – posibil în sos Kung Fu

Sulfite – în bacon procesat

Țelină – din ingredient direct

☐ Aditivi posibili

Bacon: E250, E252 (nitriți/nitrați), E301/E331 (antioxidanți), stabilizatori

Sos Kung Fu: E330, E407, E415 (stabilizatori, agenți de îngroșare, corectori de aciditate), arome artificiale

Piept de pui: dacă este industrial, poate avea conservanți (E250 etc.)

 Valori nutriționale aproximative (porție 300 g)

Nutrient	Cantitate
Calorii	450–500 kcal
Proteine	30–32 g
Carbohidrați	10–12 g
Grăsimi	35–38 g

 Descompunere estimativă pe ingrediente

Ingredient	Cantitate	kcal	Proteine	Carbohidrați	Grăsimi
Salată verde	100 g	14 kcal	1 g	2 g	0 g
Roșii	30 g	5 kcal	0.2 g	1 g	0 g
Ginseng	10 g	5 kcal	0.1 g	1 g	0 g
Țelină	10 g	2 kcal	0.1 g	0.5 g	0 g
Ardei gras	30 g	9 kcal	0.3 g	2 g	0 g

Piept pui	50 g	83 kcal	12 g	0 g	1.4 g
Bacon	50 g	110 kcal	7 g	1 g	9 g
Sos Kung Fu	10–20 g	220 kcal	10 g	3 g	25–28 g

TOTAL: ~450–500 kcal, 30–32 g proteine, 10–12 g carbohidrați, 35–38 g grăsimi

SALATA PLACEREA GAZELEI (300G) 33 Lei

Salata verde-100gr, rosii-30gr, morcov-30grv, ciuperci-30gr, masline-30gr, ardei gras-30gr, porumb-30gr. Sos: de salata sau iaurt dietetic

O salată simplă de roșii, morcov, masline, ciuperci, ardei gras și porumb nu conține aditivi sau alergeni specifici din ingredientele de bază, însă o dressing pe bază de ulei de măsline, oțet și ierburi aromatice poate fi o variantă potrivită

. Alergeni comuni pot proveni din ingrediente precum muștarul sau semințele de susan, folosite în dressinguri. Valoarea nutritivă depinde de cantitățile de legume, dar în general oferă fibre, vitamine (A, C), minerale și antioxidanți.

Aditivi:

- Niciun aditiv: Ingredientele proaspete – roșii, morcovi, masline, ciuperci, ardei gras, porumb – în sine nu conțin aditivi alimentari.
- • Atenție la dressing: Dacă salata este servită cu un dressing, verificați lista de ingrediente pentru a identifica posibili aditivi precum conservanți, coloranți sau potențiatori de aromă.

Declarație nutrițională (Salata Placerea Gazelei)

	per 100g	per porție netă
Valoare energetică	363.29 Kj / 86.83 KCal	1089.88 Kj / 260.49 KCal
Grăsimi	4.67 g	14 g
• din care acizi grași saturați	0.01 g	0.04 g
Glucide	8.45 g	25.35 g
• din care zaharuri	0.45 g	1.36 g

Proteine	3.01 g	9.04 g
Sare	0 g	0.01 g

*Consumul de referință al unui adult obișnuit (8 400 kJ/2 000 kcal)

Ingrediente: Iaurt dietetic 0,1% Raraul, Salata, Porumb, Ardei gras, Morcovi, Masline negre, Castraveti, Rosii, Ulei de masline

SALATA PUMNUL DRAGONULUI (300G)

33 LEI

Salata verde – 100g, Pui – 50g, Șuncă de porc – 50g, Gogosari în otet – 30g, Țelină – 30g, Otet – 10ml, Ulei de floarea soarelui – 10ml, Sare – 0.10g, Piper negru – 0.10g. Sos: Kung Fu

Ingrediente

Salată verde – 100 g

Piept de pui – 50 g

Șuncă de porc – 50 g

Gogosari în otet – 30 g

Țelină – 30 g

Oțet – 10 ml

Ulei de floarea soarelui – 10 ml

Sare – 0.10 g

Piper negru – 0.10 g

Sos: Kung Fu (posibil ulei, condimente, sos soia, arome)

 Alergeni

Gluten / soia – posibil în sos Kung Fu

Ouă / lapte – dacă sosul conține maioneză sau smântână

Sulfite – în șuncă de porc și gogosari murați

Țelină – direct în ingredient

Carne de porc / pui – pentru consumatori cu restricții

 Aditivi posibili

Șuncă de porc: E250, E252 (nitriți/nitrați), E301/E331 (antioxidanți)

Sos Kung Fu: E330, E407, E415 (stabilizatori, corectori de aciditate)

Gogosari și oțet: E202/E211 (conservanți)

 Valori nutriționale aproximative (porție 300 g)

Nutrient	Cantitate
Calorii	430–480 kcal
Proteine	28–30 g
Carbohidrați	8–10 g
Grăsimi	32–36 g

 Descompunere estimativă pe ingrediente

Ingredient	Cantitate	kcal	Proteine	Carbohidrați	Grăsimi
Salată verde	100 g	14 kcal	1 g	2 g	0 g
Piept de pui	50 g	83 kcal	12 g	0 g	1.4 g
Șuncă de porc	50 g	110 kcal	7 g	1 g	9 g
Gogosari în oțet	30 g	12 kcal	0.3 g	2 g	0 g
Țelină	30 g	6 kcal	0.3 g	1 g	0 g
Oțet + sare + piper	10.2 g	2 kcal	0 g	0 g	0 g
Ulei floarea soarelui	10 ml	90 kcal	0 g	0 g	10 g
Sos Kung Fu	20 g	110 kcal	8 g	2 g	12–15 g

TOTAL: ~430–480 kcal, 28–30 g proteine, 8–10 g carbohidrați, 32–36 g grăsimi

SALATA TARONEASCA (300G)

33 LEI

Salata verde-100gr, rosii-30gr, salam uscat-50gr, sunca-50gr, ciuperci-30gr, masline-30gr, ardei gras-30gr, ceapa-10gr, mozzarella-30gr

Ingrediente

Salată verde – 100 g

Roşii – 30 g

Salam uscat – 50 g

Şuncă – 50 g

Ciuperci – 30 g

Măslina – 30 g

Ardei gras – 30 g

Ceapă – 10 g

Mozzarella – 30 g

☒ Alergeni

Lactate / lapte – mozzarella

Gluten – posibil în salam sau şuncă procesată

Sulfite / conservanţi – salam şi şuncă

Ouă – posibil în şuncă procesată

Soia – posibil în salam sau şuncă

 Aditivi posibili

Salam uscat: E250/E252 (nitriți/nitrați), E301/E331 (antioxidanți)

Șuncă procesată: E250/E252, E301/E331

Mozzarella industrială: E410/E412/E415 (stabilizatori, agenți de îngroșare)

Măsline: E202/E211 (conservanți)

 Valori nutriționale aproximative (porție 300 g)

Nutrient	Cantitate
Calorii	450–500 kcal
Proteine	28–30 g
Carbohidrați	10–12 g
Grăsimi	32–36 g

 Descompunere estimativă pe ingrediente

Ingredient	Cantitate	kcal	Proteine	Carbohidrați	Grăsimi
Salată verde	100 g	14 kcal	1 g	2 g	0 g
Roșii	30 g	5 kcal	0.2 g	1 g	0 g
Salam uscat	50 g	180 kcal	10 g	1 g	15 g
Șuncă	50 g	110 kcal	7 g	1 g	9 g
Ciuperci	30 g	9 kcal	1 g	1 g	0 g
Măsline	30 g	69 kcal	0.5 g	1 g	7 g
Ardei gras	30 g	9 kcal	0.3 g	2 g	0 g
Ceapă	10 g	4 kcal	0.1 g	1 g	0 g
Mozzarella	30 g	90 kcal	6 g	0 g	7 g

TOTAL: ~450–500 kcal, 28–30 g proteine, 10–12 g carbohidrați, 32–36 g grăsimi

SALATA TREI CULORI (300G) 33LEI

Mar-100gr, morcov-100gr, cascaval-100gr

Ingrediente

Măr – 100 g

Morcov – 100 g

Cașcaval – 100 g

☒ Alergeni

Lactate / lapte – cașcaval

Sulfite – posibil în cașcaval procesat

Soia / aditivi – posibil în cașcaval industrial

 Aditivi posibili

Cașcaval industrial: E407, E410, E412, E415 (stabilizatori, agenți de îngroșare)

Posibile conservanți: E202/E211

Măr și morcov: fără aditivi dacă sunt proaspete

 Valori nutriționale aproximative (porție 300 g)

Nutrient	Cantitate
Calorii	~360–380 kcal
Proteine	18–20 g
Carbohidrați	40–45 g
Grăsimi	18–20 g

Descompunere estimativă pe ingrediente

Ingredient	Cantitate	kcal	Proteine	Carbohidrați	Grăsimi
Măr	100 g	52 kcal	0.3 g	14 g	0 g
Morcov	100 g	41 kcal	0.9 g	10 g	0 g
Cașcaval	100 g	310 kcal	18 g	1 g	18 g

TOTAL: ~360–380 kcal, 18–20 g proteine, 40–45 g carbohidrați, 18–20 g grăsimi

SALATA GRECEASCA (300G)

33 LEI

ROSII-70gr, CASTRAVETI-70gr, BRANZA-90gr, MASLINE-30gr, SALATA VERDE-10gr, ULEI DE MASLINE

Aditivii și alergenii din salata grecească variază în funcție de rețeta specifică, iar valorile nutriționale se calculează în funcție de ingredientele utilizate, dar, în general, nu conțin aditivi.

Alergenii pot apărea dacă salata conține brânză, uleiuri sau alte ingrediente procesate. Pentru o salată grecească tradițională, ingredientele principale sunt roșii, castraveți, ceapă, măsline, brânză feta, ulei de măsline, sare și oregano, cu puține sau deloc substanțe adăugate sau alergeni incidenti, cum ar fi lactatele din brânză

.

Aditivi

- Salatele grecești tradiționale, preparate din ingrediente proaspete, nu ar trebui să conțină aditivi.
- Prezența unor aditivi, cum ar fi agenții de afânare, stabilizatori sau coloranți, sugerează un produs procesat, nu o salată grecească autentică, conform pizzalastrada.ro.
-

Alergeni

- Principalul alergen în salata grecească este **lactatele** din brânza feta.
- Pot exista și alte ingrediente adăugate, în funcție de rețetă, care pot introduce alergeni precum:

- **Ouă:** dacă sunt incluse ouă, cum ar fi în unele versiuni de salată sau în dressing-uri,.
- **Mustar:** dacă sunt adăugate dressing-uri cu mustar, conform [Embassy Gallery](#).
- **Pește:** dacă sunt incluse anșoa sau alte produse din pește.

Sulfați: prezenți în conservanți precum sulfiții, ce pot fi în măslinile sau alte produse procesate.

Declarație nutrițională (Salata Greceasca)

	per 100g	per porție netă
Valoare energetică	341.33 Kj / 81.58 KCal	1023.98 Kj / 244.74 KCal
Grăsimi	7.35 g	22.04 g
• din care acizi grași saturați	0.01 g	0.03 g
Glucide	4.66 g	13.99 g
• din care zaharuri	0.63 g	1.88 g
Proteine	1.03 g	3.09 g
Sare	0 g	0 g

*Consumul de referință al unui adult obișnuit (8 400 kJ/2 000 kcal)

Ingrediente: Castraveti, Rosii, Masline negre, Ulei de masline, Salata, **Branza**

○

MENIURI LA ALEGERE

SE POATE CU:

cartofi prajiti/ cartofi piure/ orez cu legume; **sos la alegere:** sos kungfu simplu/ sos kungfu cu usturoi; salata la alegere salata de iarna de insotire,/salata de vara de insotire,/salata de varza de insotire

150g/portie

MENU CEAFĂ PORC

39 LEI

Ceafa 150g,(ceafa 150g;sare0,10g;piper0,10g) garnitura la alegere-100 gr si salata-150gr
ditivii și alergenii pentru ceafa de porc la grătar variază în funcție de preparare, iar valorile nutriționale depind de cantitatea și tipul de carne și condimente

. În general, ceafa de porc la grătar simplă necesită doar carne, sare și piper, dar dacă este marinată sau condimentată, pot apărea mai mulți aditivi și alergeni, cum ar fi [telina](#).

Aditivi:

- Simplu: Carnea de porc, sare și piper sunt, în esență, cele mai comune ingrediente, cu puțini sau deloc aditivi.
- • Marinat sau condimentat: Pot apărea aditivi precum [conservanți](#), [potențiatori de aromă](#) sau [coloranți](#) dacă produsul este pre-condimentat sau marinat.
-

Alergeni:

- Carnea de porc: În sine, carnea de porc nu este un alergen comun, dar este important să verificați lista de alergeni.
- • Condimentele: Anumite condimente, cum ar fi telina, pot fi adăugate și pot acționa ca alergeni. Verificați lista de ingrediente pentru alergenii menționați, precum telina, în caso să fie adăugată.

Declarație nutrițională (Ceafa de porc la gratar)

	per 100g	per porție netă
Valoare energetică	807.23 Kj / 192.93 KCal	1214.07 Kj / 290.17 KCal
Grăsimi	12.97 g	19.5 g
• din care acizi grași saturați	4.89 g	7.35 g
Glucide	0.09 g	0.14 g
• din care zaharuri	0.03 g	0.05 g

Proteine	18.96 g	28.52 g
Sare	0.27 g	0.4 g

*Consumul de referință al unui adult obișnuit (8 400 kJ/2 000 kcal)

Ingrediente: Ceafă de porc, Piper, Sare

MENU FRIGARUI DE PUI CU LEGUME LA GRATAR

Pui shanghai 150g(piept de pui 150g;0,2g sare;0,2g piper;0,10g, ardei20g,ciuperci20g,ceapa20g)

garnitura la alegere-100 gr si salata-150gr

Aditivii, alergenii și valorile nutriționale ale frigăruilor de pui cu legume la grătar variază în funcție de rețeta specifică, dar adesea pot conține conservanți, corectori de aciditate și agenți de îngroșare printre aditivi, în timp ce alergenii comuni includ carnea de pui și legumele. Valorile nutriționale se concentrează pe proteine, lipide și valoarea energetică, dar includ și glucide și sare

.

Aditivi

- Corector de aciditate: Acid citric (E330).
- • Agenți de îngroșare: Guma de caruba (E410), guma de guar (E412), guma de xantan (E415).
- • Conservanți: Sorbat de potasiu (E202), benzoat de sodiu (E211), propionat de calciu (E282).
-

Alergeni

- Carne de pui: Ingredientul principal, o sursă comună de alergenii.
- • Legume: Pot conține alergenii, în funcție de tipul de legume utilizate (de exemplu, conopidă, cartofi, roșii).
- • Alți potențiali alergenii: Uleiuri de gătit, ierburi, mirodenii, marinade, care pot conține derivate din pește, soia, grâu sau altele.

Declarație nutrițională (Frigarui de pui cu legume la gratar)

	per 100g	per porție netă
Valoare energetică	423.84 Kj / 101.3 KCal	635.76 Kj / 151.95 KCal
Grăsimi	5.19 g	7.79 g
• din care acizi grași saturați	1.56 g	2.34 g
Glucide	0.11 g	0.17 g
• din care zaharuri	0 g	0 g
Proteine	13.54 g	20.31 g
Sare	1.1 g	1.65 g

*Consumul de referință al unui adult obișnuit (8 400 kJ/2 000 kcal)

Ingrediente: Frigarui din piept de pui cu legume – Bibu

MENU CRISPY

39 LEI

Pui crispy 150g, (piept de pui 150g;fulgi de porumb 30g;0,2g sare;0,2g piper;0,10g ou;0,10 ml ulei;faina,0,10),garnitura la alegere-100 gr si salata-150gr.

Aditivii comuni găsiți în puiul shanghai pot include [guma de xantan \(E415\)](#) și [amidon modificat \(E1422\)](#) ca agenți de îngroșare, sau [benzoat de sodiu \(E211\)](#) ca și conservant, iar alergenii frecvenți sunt [glutenul \(din pesmet\)](#), [ouăle \(folosite la panare\)](#), [muștarul](#) și [soia](#), deși acestea variază în funcție de rețetă. Declarația nutrițională pentru puiul shanghai variază, dar în general include calorii, lipide, glucide, proteine și sare.

Aditivi comuni:

- Agenți de îngroșare: Guma de xantan (E415), amidon modificat acetilat (E1422).
- • Conservanți: Benzoat de sodiu (E211), sorbat de potasiu (E202).
- • Alți aditivi: Pot include E500 (carbonat de sodiu), E331 (citrați de sodiu), E301 (ascorbat de sodiu).

Alergeni comuni:

- Cereale cu gluten: De obicei, din pesmetul folosit la panare.
- • Ouă: Folosite la panare pentru a ajuta pesmetul să adere.
- • Soia: Poate fi prezentă în marinade sau în amestecurile de panare.
- • Muștar: Poate fi un ingredient în marinada sau în amestecul de condimente.
- • Dioxid de sulf și sulfiți: Pot fi prezenți în anumite preparate.

Declarație nutrițională (pui crispy)

	per 100g	per porție netă
Valoare energetică	1139.87 Kj / 272.44 KCal	1954.88 Kj / 467.23 KCal
Grăsimi	16.43 g	28.18 g
• din care acizi grași saturați	2.71 g	4.65 g
Glucide	18.52 g	31.76 g
• din care zaharuri	0.13 g	0.23 g
Proteine	12.93 g	22.18 g
Sare	0.12 g	0.2 g

*Consumul de referință al unui adult obișnuit (8 400 kJ/2 000 kcal)

Ingrediente: **crispy din piept de pui**, Ulei de palmier, **FAINA**, **Ou**, Piper negru, Sare

MENTU MICI

39 LEI

4 mici, garnitura la alegere-100 gr si salata-150gr

ditivii și alergenii specifici micilor de porc cu vită variază în funcție de producător, dar pot include

aditivi alimentari precum E421, E500 și **alergeni** ca gluten, soia, lactoză sau muștar. Declarația nutrițională pentru 100g de mici arată, în general, valori energetice între 216-897 kJ/160-216 kcal, proteine între 13-14g, grăsimi 13-18g, carbohidrați 1-1.3g, și sare 1.7g, dar poate varia.

Aditivi comuni:

- E421 (Manitol): Un îndulcitor sau agent de volum.
- • [E500](#) (Carbonat de sodiu): O sare folosită ca agent de reglare a acidității.
-

Alergeni potențiali:

- Gluten: Prezent în mici, datorită ingredientelor precum făina sau pesmetul.
- • [Soia](#), [Lactoză](#), [Muștar](#): Aceștia pot apărea ca urme din procesul de producție sau din amestecul de ingrediente, fiind specificați pe etichetă.

Declarație nutrițională (MITITEI)

	per 100g	per porție netă
Valoare energetică	941.4 Kj / 225 KCal	1412.1 Kj / 337.5 KCal
Grăsimi	18 g	27 g
• din care acizi grași saturați	7.2 g	10.8 g
Glucide	0.8 g	1.2 g
• din care zaharuri	0.7 g	1.05 g
Proteine	15.2 g	22.8 g
Sare	1 g	1.5 g

*Consumul de referință al unui adult obișnuit (8 400 kJ/2 000 kcal)

Ingrediente: **MICI**

MENIU CARNACIORI 39 LEI

Carnaciori 150g, garnitura la alegere-100 gr si salata-150gr

ditivii, alergenii și declarația nutrițională pentru cârnații prăjiți

variază în funcție de rețeta specifică a producătorului, dar pot include **aditivi** precum conservanți sau arome, **alergeni** frecvenți precum glutenul, lactatele sau muștarul și **declarații nutriționale** cu calorii, grăsimi, proteine și carbohidrați per 100g de produs. Pentru

a afla informațiile exacte, trebuie să consulți eticheta produsului sau meniul restaurantului.

Informații generale despre cârnații prăjiți

- Aditivi: Pot include nitriți, nitrați, antioxidanți, coloranți sau potențiatori de gust, în funcție de tipul de cânat.
- Alergeni: Cârnaturile pot conține alergenii comuni, precum:
 - **Gluten** (dacă se folosește făina de grâu în crustă sau ca liant)
 - **Lactoza** (dacă se adaugă derivate din lapte în compoziția cârnaților)
 - **Mustar** (folosit frecvent în condimentarea cârnaților sau în sosurile servite alături)
 - **Dioxid de sulf sau sulfit** (utilizat ca conservant)
 - **Soia** (poate fi prezentă ca ingredient în emulsii sau marinade)

Declarație nutrițională (Carnaciori)

	per 100g	per porție netă
Valoare energetică	1283.2 KJ / 306.69 KCal	1927.37 KJ / 460.65 KCal
Grăsimi	26.09 g	39.18 g
• din care acizi grași saturați	10 g	15.02 g
Glucide	1 g	1.5 g
• din care zaharuri	0 g	0 g
Proteine	16.98 g	25.5 g
Sare	1.7 g	2.55 g

*Consumul de referință al unui adult obișnuit (8 400 kJ/2 000 kcal)

Ingrediente: Carnati semiafumat, ULEI

MENIU FRIGARUI PANE

39

Frigarui pane 150g, (piept de pui 150g; 0,2g sare; 0,2g piper; 0,10g ou; 0,10 ml ulei; făină, 0,10)
, garnitura la alegere - 100 gr și salată - 150gr

Aditivii, alergenii și valorile nutriționale ale frigarui pane variază semnificativ în funcție de rețeta specifică, dar, în general, pot conține

alergeni precum glutenul, oul, soia sau lactoza, iar **aditivii** frecvenți pot include E-uri pentru conservare, culoare sau textură, precum și sare. Pentru o declarație nutrițională exactă, este necesară consultarea etichetei produsului, deoarece valorile specifice pentru calorii, grăsimi, carbohidrați și proteine sunt determinate de ingrediente.

Alergeni comuni în frigarui pane:

- Gluten: Din făina folosită în pane sau pesmet.
- • Ouă: Folosite pentru a lipi pane-ul.
- • Lactoză: Dacă se folosesc produse lactate în amestecul de pane sau ca ingredient.
- • Soia: Poate fi prezentă în pesmet sau amestecuri, conform 1.
- • Fructe cu coajă sau semințe: Dacă sunt folosite în compoziție sau ca garnitură.
-

Aditivi posibili:

- Conservanți: Pentru a prelungi durata de viață a produsului.
- • Emulgatori și stabilizatori: Pentru o textură uniformă și îmbunătățirea procesării.
- • Coloranți: Pentru a îmbunătăți aspectul vizual.
- • Potențiatori de gust: Cum ar fi sarea și anumiți aditivi E (exemplu: E250, E262, E451) pentru a accentua aroma, potrivit Papadream.ro.
-

Cum obții informații despre un produs specific:

- Consultă eticheta: Aceasta este sursa cea mai sigură pentru a vedea lista completă a aditivilor, alergenilor și valorilor nutriționale pentru un anumit produs de frigarui pane.
- • Verifică lista de ingrediente: Acolo vei găsi toți alergenii și aditivii prezenți.
- • Caută declarația nutrițională: Aceasta îți va oferi detaliile despre calorii, proteine, grăsimi, glucide și sare. Declarație nutrițională (Frigarui pui pane)

	per 100g	per porție netă
Valoare energetică	552.98 Kj / 132.16	833.89 Kj / 199.3

	KCal	KCal
Grăsimi	3.71 g	5.59 g
• din care acizi grași saturați	0.01 g	0.02 g
Glucide	2.53 g	3.82 g
• din care zaharuri	0.03 g	0.05 g
Proteine	21.91 g	33.04 g
Sare	5.8 g	8.75 g

*Consumul de referință al unui adult obișnuit (8 400 kJ/2 000 kcal)

Ingrediente: piept pui, Piper, Sare, ULEI, **FAINA**, Ou

MENU PIPT DE PUI LA GRATAR 39 LEI

Piept de pui la gratar 150g,(piept 150 g;sare0,2g;piper0,2g) garnitura la alegere-100 gr si salata-150gr
Aditivii și alergenii specifici pot varia în funcție de marinada folosită pentru pieptul de pui la grătar, așa că este esențial să verificați lista de ingrediente a produsului specific pe care îl cumpărați, deoarece aceasta poate include aditivi precum citrat de sodiu (E331), acetat de sodiu (E262), ascorbat de sodiu (E301) și alergeni precum soia, țelina sau muștar

. Declarația nutrițională va include valori pentru calorii, grăsimi, proteine, carbohidrați și sare.

Alergeni: Verificați dacă produsul conține alergeni comuni precum soia, țelină, muștar, lapte sau ou.

Declarație nutrițională (Piept de pui la gratar)

	per 100g	per porție netă
Valoare energetică	548.5 Kj / 131.1 KCal	824.95 Kj / 197.17 KCal
Grăsimi	3.59 g	5.4 g
• din care acizi grași saturați	0 g	0 g

Glucide	2.49 g	3.74 g
• din care zaharuri	0.03 g	0.05 g
Proteine	21.95 g	33.02 g
Sare	5.82 g	8.75 g

*Consumul de referință al unui adult obișnuit (8 400 kJ/2 000 kcal)

Ingrediente: piept pui, Piper, Sare

1.

MENU PUI SHANGHAI 39 LEI

Pui shanghai 150g(piept de pui 150g;0,2g sare;0,2g piper;0,10g ou;0,10 ml ulei;faina,0,10)
, garnitura la alegere-100 gr si salata-150gr

Aditivii comuni găsiți în puiul shanghai pot include

[guma de xantan \(E415\)](#) și [amidon modificat \(E1422\)](#) ca agenți de îngroșare, sau [benzoat de sodiu \(E211\)](#) ca și conservant, iar alergenii frecvenți sunt [glutenul \(din pesmet\)](#), [ouăle \(folosite la panare\)](#), [muștarul](#) și [soia](#), deși acestea variază în funcție de rețetă. Declarația nutrițională pentru puiul shanghai variază, dar în general include calorii, lipide, glucide, proteine și sare.

Aditivi comuni:

- Agenți de îngroșare: Guma de xantan (E415), amidon modificat acetilat (E1422).
- • Conservanți: Benzoat de sodiu (E211), sorbat de potasiu (E202).
- • Alți aditivi: Pot include E500 (carbonat de sodiu), E331 (citrați de sodiu), E301 (ascorbat de sodiu).

Alergeni comuni:

- Cereale cu gluten: De obicei, din pesmetul folosit la panare.
- • Ouă: Folosite la panare pentru a ajuta pesmetul să adere.
- • Soia: Poate fi prezentă în marinade sau în amestecurile de panare.
- • Muștar: Poate fi un ingredient în marinada sau în amestecul de condimente.
- • Dioxid de sulf și sulfiți: Pot fi prezenți în anumite preparate.

Declarație nutrițională (pui shanghai)

	per 100g	per porție netă
Valoare energetică	1139.87 Kj / 272.44 KCal	1954.88 Kj / 467.23 KCal
Grăsimi	16.43 g	28.18 g
• din care acizi grași saturați	2.71 g	4.65 g
Glucide	18.52 g	31.76 g
• din care zaharuri	0.13 g	0.23 g
Proteine	12.93 g	22.18 g
Sare	0.12 g	0.2 g

*Consumul de referință al unui adult obișnuit (8 400 kJ/2 000 kcal)

Ingrediente: shanghai din piept de pui, Ulei de palmier, FAINA, Ou, Piper negru, Sare

MENU PUI SHANGHAI CU SUSAN 39 LEI

Pui shanghai cu susan 150g (piept de pui 150g;0,2g sare;0,2g piper;0,10g ou;0,10 ml ulei;faina,0,10), garnitura la alegere-100 gr si salata-150gr

Aditivii comuni găsiți în puiul shanghai cu susan pot include [guma de xantan \(E415\)](#) și [amidon modificat \(E1422\)](#) ca agenți de îngroșare, sau [benzoat de sodiu \(E211\)](#) ca și conservant, iar alergenii frecvenți sunt [glutenul \(din pesmet\)](#), [ouăle \(folosite la panare\)](#), [muștarul](#) și [soia](#), deși acestea variază în funcție de rețetă. Declarația nutrițională pentru șnițelul de pui variază, dar în general include calorii, lipide, glucide, proteine și sare.

Aditivi comuni:

- Agenți de îngroșare: Guma de xantan (E415), amidon modificat acetilat (E1422).
- • Conservanți: Benzoat de sodiu (E211), sorbat de potasiu (E202).
- • Alți aditivi: Pot include E500 (carbonat de sodiu), E331 (citrați de sodiu), E301 (ascorbat de sodiu).

Alergeni comuni:

- Cereale cu gluten: De obicei, din pesmetul folosit la panare.

- • Ouă: Folosite la panare pentru a ajuta pesmetul să adere.
- • Soia: Poate fi prezentă în marinade sau în amestecurile de panare.
- • Muștar: Poate fi un ingredient în marinada sau în amestecul de condimente.
- • Dioxid de sulf și sulfiți: Pot fi prezenți în anumite preparate.

Declarație nutrițională (pui shanghai cu susan)

	per 100g	per porție netă
Valoare energetică	1411.8 Kj / 337.43 KCal	2562.41 Kj / 612.43 KCal
Grăsimi	21.79 g	39.55 g
• din care acizi grași saturați	3.8 g	6.9 g
Glucide	11.86 g	21.53 g
• din care zaharuri	0.15 g	0.27 g
Proteine	23.1 g	41.93 g
Sare	1.93 g	3.5 g

*Consumul de referință al unui adult obișnuit (8 400 kJ/2 000 kcal)

Ingrediente: **File de pui cu susan, Susan** , Ulei de palmier, **FAINA, Ou**, Piper negru, Sare

MENU PULPE DE PUI LA GRATAR

39 LEI

Pulpe de pui la gratar 150g, garnitura la alegere-100 gr si salata-150gr

Aditivii, alergenii și declarația nutrițională variază în funcție de produsul specific de pulpe de pui, de aceea este esențial să verifici eticheta fiecărui produs, deoarece unii pot conține aditivi precum corectori de aciditate sau conservanți, alergeni precum lactoza sau glutenul (dacă sunt prelucrate într-o unitate unde există și alte produse care conțin acești alergeni), iar declarația nutrițională va varia în funcție de procesul de gătire și de ingredientele adăugate

.

Ce să cauți pe eticheta produsului:

- Aditivi: Verifică lista de ingrediente pentru prezența aditivilor, care sunt codificați de la E la E cu numere specifice (ex: E330, E410, E412, E415, E202, E211). Aceștia pot fi corectori de aciditate, agenți de îngroșare sau conservanți.
- Alergeni: Caută o secțiune dedicată alergenilor, unde sunt menționați anumiți compuși care pot provoca reacții adverse, cum ar fi lactoza, glutenul, oul sau țelina

Declarație nutrițională (Pulpe pui gratar)

	per 100g	per porție netă
Valoare energetică	942.85 Kj / 225.35 KCal	1418.04 Kj / 338.92 KCal
Grăsimi	13.46 g	20.25 g
• din care acizi grași saturați	0 g	0 g
Glucide	0.09 g	0.14 g
• din care zaharuri	0.03 g	0.05 g
Proteine	25.94 g	39.02 g
Sare	0.13 g	0.2 g

*Consumul de referință al unui adult obișnuit (8 400 kJ/2 000 kcal)

Ingrediente: Pulpe de pui fripte gratar, Piper, Sare

MENU SNITEL DE PUI 39 LEI

Snitel de pui 150g,(piept de pui 150g;0,2g sare;0,2g piper;0,10g ou;0,10 ml ulei;faina,0,10) garnitura la alegere-100 gr si salata-150gr

Aditivii comuni găsiți în șnițelul de pui pot include

[guma de xantan \(E415\)](#) și [amidon modificat \(E1422\)](#) ca agenți de îngroșare, sau [benzoat de sodiu \(E211\)](#) ca și conservant, iar alergenii frecvenți sunt [glutenul \(din pesmet\)](#), [ouăle \(folosite la panare\)](#), [muștarul](#) și [soia](#), deși acestea variază în funcție de rețetă. Declarația nutrițională pentru șnițelul de pui variază, dar în general include calorii, lipide, glucide, proteine și sare.

Aditivi comuni:

- Agenți de îngroșare: Guma de xantan (E415), amidon modificat acetilat (E1422).
- • Conservanți: Benzoat de sodiu (E211), sorbat de potasiu (E202).
- • Alți aditivi: Pot include E500 (carbonat de sodiu), E331 (citrați de sodiu), E301 (ascorbat de sodiu).

Alergeni comuni:

- Cereale cu gluten: De obicei, din pesmetul folosit la panare.
- • Ouă: Folosite la panare pentru a ajuta pesmetul să adere.
- • Soia: Poate fi prezentă în marinade sau în amestecurile de panare.
- • Muștar: Poate fi un ingredient în marinada sau în amestecul de condimente.
- • Dioxid de sulf și sulfiți: Pot fi prezenți în anumite preparate.

Declarație nutrițională (snitel de pui)

	per 100g	per porție netă
Valoare energetică	2495.4 Kj / 596.42 KCal	536.51 Kj / 128.23 KCal
Grăsimi	47.35 g	10.18 g
• din care acizi grași saturați	21.63 g	4.65 g
Glucide	36.09 g	7.76 g
• din care zaharuri	1.07 g	0.23 g
Proteine	5.49 g	1.18 g
Sare	0.93 g	0.2 g

*Consumul de referință al unui adult obișnuit (8 400 kJ/2 000 kcal)

Ingrediente: Ulei de palmier, **FAINA**, **Ou**, Piper negru, Sare, Piept pui

MENU BĂUTURI

APA PLATA/MINERALA 2L

17

Ingrediente

Apă naturală plată sau minerală

 Alergeni

fără alergen

 Aditivi posibili

De regulă, niciun aditiv dacă este apă naturală sau minerală pură.

În unele ape minerale carbogazoase sau aromate pot exista:

CO₂ (dioxid de carbon)

Aromatizanți sau conservanți în cazul apei aromate

Valori nutriționale aproximative (per 2 L)

Nutrient	Cantitate
Calorii	0 kcal
Proteine	0 g
Carbhidrați	0 g
Grăsimi	0 g
Sare (Na)	0-0,5 g (în funcție de mineralizare)

LIPTON 0,5L

13

Ingrediente

Apă

Extract de ceai

Zahăr sau îndulcitori (depinde de variantă – clasic, zero)

Arome naturale și/sau artificiale

Acidifiant (de ex. acid citric E330)

Conservanți (posibil E202/E211)

 Alergeni

fără alergenii majori

 Aditivi posibili

E330 – acid citric (corector de aciditate)

E202 / E211 (sorbit/potassium benzoat – conservanți)

Aromatizanți artificiali sau naturali (în funcție de variantă)

 Valori nutriționale aproximative (per 500 ml, variantă clasică cu zahăr)

Nutrient

Cantitate

Calorii	90-100 kcal
Proteine	0 g
Carbhidrați	23-25 g (din zahăr)
Grăsimi	0 g

> Variantele "Zero" sau "fără zahăr" au 0 kcal și 0 g carbhidrați.

LIPTON 1.5L 20

Ingrediente

Apă

Extract de ceai

Zahăr sau îndulcitori (depinde de variantă – clasic sau zero)

Arome naturale și/sau artificiale

Acidifiant (de ex. acid citric E330)

Conservanți (posibil E202/E211)

Alergeni

fără alergenii majori

Aditivi posibili

E330 – acid citric (corector de aciditate)

E202 / E211 (sorbit / benzoat – conservanți)

Aromatizanți artificiali sau naturali (în funcție de variantă)

Valori nutriționale aproximative (per 1.5 L, variantă clasică cu zahăr)

Nutrient	Cantitate
Calorii	270–300 kcal
Proteine	0 g
Carbohidrați	68–75 g (din zahăr)

Grăsimi

0 g

> Variantele "Zero" sau "fără zahăr" au 0 kcal și 0 g carbohidrați.

MIRINDA DOZA

10

Ingrediente

Apă carbogazoasă

Zahăr

Concentrate naturale și/sau artificiale de fructe și arome

Acidifiant: acid citric (E330)

Conservanți: benzoat de sodiu (E211) sau sorbat de potasiu (E202), în funcție de variantă

Coloranți (ex. E110 – galben orang, E129 – roșu)



Alergeni

Fără alergenii majori

Aditivi posibili

E330 – acid citric (regulator de aciditate)

E202 / E211 (conservanți)

E110 / E129 (coloranți artificiali)

Valori nutriționale aproximative (per doză 330 ml)

Nutrient	Cantitate
Calorii	~140 kcal
Proteine	0 g
Carbohidrați	35 g (din zahăr)
Grăsimi	0 g

> Variantele "Zero" sau "fără zahăr" au 0 kcal și 0 g carbohidrați.

MIRINDA 500ML

13

Ingrediente

Apă carbogazoasă

Zahăr

Concentrate naturale și/sau artificiale de fructe și arome

Acidifiant: acid citric (E330)

Conservanți: benzoat de sodiu (E211) sau sorbat de potasiu (E202)

Coloranți artificiali: ex. E110 (galben orang), E129 (roșu), în funcție de variantă

 Alergeni

Fără alergenii majori

 Aditivi posibili

E330 – acid citric (regulator de aciditate)

E202 / E211 (conservanți)

E110 / E129 (coloranți artificiali)

 Valori nutriționale aproximative (per 500 ml, variantă clasică)

Nutrient	Cantitate
Calorii	~210 kcal
Proteine	0 g
Carbhidrați	52-55 g (din zahăr)
Grăsimi	0 g

> Variantele "Zero" sau "fără zahăr" au 0 kcal și 0 g carbhidrați.

MIRINDA 1L

18

Ingrediente

Apă carbogazoasă

Zahăr

Concentrate naturale și/sau artificiale de fructe și arome

Acidifiant: acid citric (E330)

Conservanți: benzoat de sodiu (E211) sau sorbat de potasiu (E202)

Coloranți artificiali: ex. E110 (galben orang), E129 (roșu), în funcție de variantă

 Alergeni

Fără alergeni majori

 Aditivi posibili

E330 – acid citric (regulator de aciditate)

E202 / E211 (conservanți)

E110 / E129 (coloranți artificiali)

Valori nutriționale aproximative (per 1 L, variantă clasică)

Nutrient	Cantitate
Calorii	~420 kcal
Proteine	0 g
Carbohidrați	104-110 g (din zahăr)
Grăsimi	0 g

> Variantele "Zero" sau "fără zahăr" au 0 kcal și 0 g carbohidrați.

MIRINDA 2L

21

1. Ingrediente tipice: apă carbogazoasă, zahăr, arome, coloranți (ex. E110, E124 în funcție de țară), acid citric.

2. Alergeni: de obicei nu conține alergenii comuni (lapte, gluten, ouă, nuci), dar eticheta trebuie verificată pentru aditivi specifici.

3. Valori nutriționale aproximative per 100 ml:

Energie: ~45 kcal

Zaharuri: ~11 g

Grăsimi: 0 g

Proteine: 0 g

Sare: 0 g

PEPSI 500ML

13

Alergeni

Nu sunt menționați alergenii clasici (lapte, gluten etc.) potrivit informațiilor de pe etichetă.

Conține cofeină.

Aditivi

Pe baza sursei Controaleuri:

E150a – Caramel simplu (colorant)

E338 – Acid fosforic (acidifiant)

E290 – Dioxid de carbon (carbonatare)

Valori nutriționale

Conform Controleurii pentru 100 ml:

Nutrient	Valoare pe 100 ml
Energie	171,89 kJ (~41,1 kcal)
Glucide	~11,18 g
– din care zaharuri	~11,36 g
Să ră (Sodiu) totalizat altfel pe etichetă)	~1,76 g (atenție: această valoare pare ridicată — e posibil să fie sodiu
Fibre	~0,022 g
Grăsimi	0 g
Proteine	0 g

PEPSI 1L

18

Alergeni

Nu sunt menționați alergeni clasici (lapte, gluten etc.) potrivit informațiilor de pe etichetă.

Conține cofeină.

Aditivi

Pe baza sursei Controleurii:

E150a – Caramel simplu (colorant)

E338 – Acid fosforic (acidifiant)

E290 – Dioxid de carbon (carbonatare)

Valori nutriționale

Conform Controleurii pentru 100 ml:

Nutrient	Valoare pe 100 ml
Energie	171,89 kJ (~41,1 kcal)
Glucide	~11,18 g
– din care zaharuri	~11,36 g
Să ră (Sodiu) totalizat altfel pe etichetă)	~1,76 g (atenție: această valoare pare ridicată — e posibil să fie sodiu
Fibre	~0,022 g
Grăsimi	0 g
Proteine	0 g

PEPSI 2L

21

Alergeni

Nu sunt menționați alergeni clasici (lapte, gluten etc.) potrivit informațiilor de pe etichetă.

Conține cofeină.

Aditivi

Pe baza sursei Controaleuri:

E150a – Caramel simplu (colorant)

E338 – Acid fosforic (acidifiant)

E290 – Dioxid de carbon (carbonatare)

Valori nutriționale

Conform Controaleuri pentru 100 ml:

Nutrient	Valoare pe 100 ml
Energie	171,89 kJ (~41,1 kcal)
Glucide	~11,18 g
– din care zaharuri	~11,36 g
Să ră (Sodiu) totalizat altfel pe etichetă)	~1,76 g (atenție: această valoare pare ridicată — e posibil să fie sodiu
Fibre	~0,022 g

Grăsimi	0 g
Proteine	0 g

DESPRE KUNGFU PIZZA

SUNTEM PE PIATA DE 18 ANI. AM INCEPUT TIMID CU O PIZZA SPECIALA KUNGFU PIZZA SI AM AVUT SURPRIZA PLACUTA SA FIE PE PLACUL CLIENTILOR.

IN TIMP NE-AM DEZVOLTAT MENIUL, AJUNGAND SA AVEM MULTE PRODUSE DIN BUCATARIA ROMANEASCA, PENTRU CA ASTA NI SE CERE.

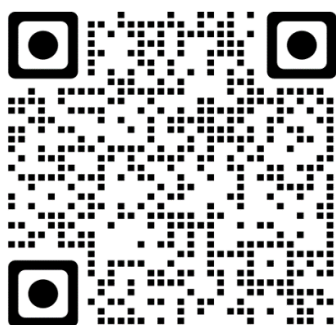
IN MOMENTUL ASTA MENIUL NOSTRU ESTE VAST SI PENTRU TOATE GUSTURILE.

FACEM SI CATERING PENTRU CINE ARE NEVOIE, DE LA CANTITATI MICI LA CANTITATI CONSIDERABILE.

INCERCAM SA FIM PE PLACUL TUTUROR CU GUSTUL DAR SI CU LIVRAREA UNDE ADESEA SUNT PROBLEME.

AVEM SI UN MIC LOCAL UNDE SE POATE SERVII MASA.

SPERAM SA RAMANEM PE GUSTUL SI LA INALTIMEA TUTUROR CERERILOR IN CONT.



SCANEAZA

**ALERGENII DIN ALIMENTE SE POT INCADRA CONFORM
DIRECTIVEI CE 2000-13, IN URMATOARELE GRUPE:**

PRODUCE DERIVATE

CRUSTACEE SI PRODUSE DERIVATE

OUA SI PRODUSE DERIVATE

PESTE SI PRODUSE DERIVATE

ARAHIDE SI PRODUSE DERIVATE

SOIA SI PRODUSE DERIVATE

LAPTE SI PRODUSE DERIVATE (INCLUSIV LACTOZA)

FRUCTE CU COAJA (MIGDALE, ALUNE DE PADURE, NUCI, NUCI PECAN, NUCI DE BRAZILIA, FISTIC, NUCI DE MACADAMIA SI NUCI DE QUEENSLAND) SI PRODUSE DERIVATE

TELINA SI PRODUSE DERIVATE

MUSTAR SI PRODUSE DERIVATE

SEMINTE DE SUSAN SI PRODUSE DERIVATE

DIOXID DE SULF SI SULFITI ÎN CONCENTRATII DE PESTE 10 MG/KG SAU 10 MG/LITRU

LUPIN SI PRODUSE DERIVATE

MOLUSTE SI PRODUSE DERIVATE