- The healthy Food Station - 20.10.2022

- Top sellers -



Piept de pui la gratar (1.00buc)

(250g)

Nutrienti/preparat: Valoare energetica: 1152.50 Kj, Valoare energetica: 275.00 kCal, Grasimi: 3.00 g, Glucide: 0.00 g, Din care: Zaharuri: 0.00 g, Fibre: 0.00 g, Proteine: 57.75 g, Sare: 0.00 g,

Alergeni:

18 lei



Crispy chicken salad (1.00buc)

(Rosii, ardei, ceapa, salata asortata, ciuperci prajite, porumb, masline, piept de pui crispy, sosuri - 480g)

Nutrienti/preparat: Valoare energetica: 798.49 Kj, Valoare energetica: 190.40 kCal, Grasimi: 4.24 g, Glucide: 13.29 g, Din care: Zaharuri: 8.93 g, Fibre: 2.62 g, Proteine: 19.31 g, Sare: 1.65 g,

Alergeni: CEREALE conținut gluten, Arahide si produse derivate, SOIA și produse derivate, FRUCTE cu coaja, TELINA si produse derivate, MUSTAR si produse derivate, SEMINTE de susan si produse derivate,

25 lei



Bbq Ranch salad (1.00buc)

(Piept de pui la gratar, gorgonzola, fasole, rosii, porumb, salata mixta, rosii, avocado, tortila sos de bbq ranch)

Nutrienti/preparat: Valoare energetica: 1355.23 Kj, Valoare energetica: 324.30 kCal, Grasimi: 14.17 g, Glucide: 15.67 g, Din care: Zaharuri: 4.15 g, Fibre: 4.71 g, Proteine: 33.32 g, Sare: 0.54 g,

Alergeni: LAPTE și produse derivate,

25 lei

- SALATE -



Exotic shrimp salad (1.00buc)

(Shrimp, salata iceberg, mandarina, rosii, porumb, avocado, lime, seminte, dressing special de avocado)

Nutrienti/preparat: Valoare energetica: 1106.00 Kj, Valoare energetica: 264.70 kCal, Grasimi: 11.84 g, Glucide: 14.57 g, Din care: Zaharuri: 7.32 g, Fibre: 4.48 g, Proteine: 25.07 g, Sare: 0.13 g,

Alergeni: CRUSTACEE și produse,

30 lei

Smoked Salmon Salad (1.00buc)

(Salata mixt, somon afumat, rosii cherry, castraveti fabio, avocado, ceapa verde, feta, grenadina, honey mustard dressing)

Nutrienti/preparat: Valoare energetica: 1125.27 Kj, Valoare energetica: 268.65 kCal, Grasimi: 14.07 g, Glucide: 13.49 g, Din care: Zaharuri: 8.68 g, Fibre: 4.01 g, Proteine: 22.63 g, Sare: 0.00 g,

Alergeni: PEȘTE și produse derivate,

30 lei

Seafood salad (1.00buc)

(Rucola, ceapa, ardei California, rosii cherry, porumb, ciuperci prajite, masline verzi, castraveti, fructe de mare, dressing)

Nutrienti/preparat: Valoare energetica: 1106.00 Kj, Valoare energetica: 264.70 kCal, Grasimi: 11.84 g, Glucide: 14.57 g, Din care: Zaharuri: 7.32 g, Fibre: 4.48 g, Proteine: 25.07 g, Sare: 0.13 g,

Alergeni: CRUSTACEE și produse,

27 lei



Vegan salad (1.00buc)

(Next Level, rucola, naut, avocado, rosii, castraveti, ceapa, merisoare, mix de seminte, ulei de masline)

Nutrienti/preparat: Valoare energetica: 1654.13 Kj, Valoare energetica: 395.14 kCal, Grasimi: 15.51 g, Glucide: 51.73 g, Din care: Zaharuri: 28.71 g, Fibre: 12.29 g, Proteine: 13.35 g, Sare: 0.19 g,

Alergeni:

27 lei



Tofu salad (1.00buc)

(Tofu, dovlecel prajit, ciuperci prajite, ardei prajit, rucola)

Nutrienti/preparat: Valoare energetica: 416.23 Kj, Valoare energetica: 99.50 kCal, Grasimi: 3.74 g, Glucide: 10.04 g, Din care: Zaharuri: 3.97 g, Fibre: 1.97 g, Proteine: 8.27 g, Sare: 1.24 g,

Alergeni: SOIA și produse derivate,

27 lei



Halloumi salad (1.00buc)

(Halloumi la gratar, salata asortata, ceapa caramelizata, rosii, ardei, porumb, morcov prajit)

Nutrienti/preparat: Valoare energetica: 1243.80 Kj, Valoare energetica: 298.60 kCal, Grasimi: 15.75 g, Glucide: 24.56 g, Din care: Zaharuri: 13.70 g, Fibre: 6.07 g, Proteine: 15.96 g, Sare: 1.38 g,

Alergeni: LAPTE și produse derivate,

27 lei



Bbq Ranch salad (1.00buc)

(Piept de pui la gratar, gorgonzola, fasole, rosii, porumb, salata mixta, rosii, avocado, tortila sos de bbq ranch)

Nutrienti/preparat: Valoare energetica: 1355.23 Kj, Valoare energetica: 324.30 kCal, Grasimi: 14.17 g, Glucide: 15.67 g, Din care: Zaharuri: 4.15 g, Fibre: 4.71 g, Proteine: 33.32 g, Sare: 0.54 g,

Alergeni: LAPTE și produse derivate,

27 lei



Crispy chicken salad (1.00buc)

(Rosii, ardei, ceapa, salata asortata, ciuperci prajite, porumb, masline, piept de pui crispy, sosuri - 480g)

Nutrienti/preparat: Valoare energetica: 798.49 Kj, Valoare energetica: 190.40 kCal, Grasimi: 4.24 g, Glucide: 13.29 g, Din care: Zaharuri: 8.93 g, Fibre: 2.62 g, Proteine: 19.31 g, Sare: 1.65 g,

Alergeni: CEREALE conținut gluten, Arahide si produse derivate, SOIA și produse derivate, FRUCTE cu coaja, TELINA si produse derivate, MUSTAR si produse derivate, SEMINTE de susan si produse derivate,

27 lei



Caesar salad (1.00buc)

(Salata iceberg, rosii, ceapa, piept de pui la gratar, ou fiert, crutoane, parmezan, sos Caesar)

Nutrienti/preparat: Valoare energetica: 498.52 Kj, Valoare energetica: 208.25 kCal, Grasimi: 8.14 g, Glucide: 19.40 g, Din care: Zaharuri: 2.20 g, Fibre: 0.72 g, Proteine: 14.46 g, Sare: 0.27 g,

Alergeni: CEREALE conținut gluten, CRUSTACEE și produse, LAPTE și produse derivate, Dioxid de sulf sau sulfiti,

25 lei



Healthy food salad (1.00buc)

(Rosii, ardei, ceapa, rucola, ciuperci prajite, porumb, masline, piept de pui la gratar, cascaval afumat, sosuri la alegere - 480g)

Nutrienti/preparat: Valoare energetica: 1327.25 Kj, Valoare energetica: 317.50 kCal, Grasimi: 12.86 g, Glucide: 10.73 g, Din care: Zaharuri: 10.74 g, Fibre: 1.88 g, Proteine: 33.34 g, Sare: 1.47 g,

Alergeni: LAPTE și produse derivate,

27 lei

Grilled chicken quinoa salad (1.00buc)

(Piept de pui la gratar, cascaval la gratar, quinoa, castraveti, rosii, ceapa, masline, sos special)

Nutrienti/preparat: Valoare energetica: 629.18 Kj, Valoare energetica: 731.80 kCal, Grasimi: 16.49 g, Glucide: 5.52 g, Din care: Zaharuri: 6.14 g, Fibre: 0.55 g, Proteine: 21.28 g, Sare: 2.17 g,

Alergeni: LAPTE și produse derivate,

25 lei

Honey mustard chicken salad (1.00buc)

(Piept de pui in sos de mustar si miere, bacon, salata, rosii, ceapa, ardei, avocado)

Nutrienti/preparat: Valoare energetica: 1290.93 Kj, Valoare energetica: 308.00 kCal, Grasimi: 8.31 g, Glucide: 25.46 g, Din

27 lei



care: Zaharuri: 21.23 g, Fibre: 5.32 g, Proteine: 32.63 g, Sare: 1.09 g,
Alergeni: CEREALE conținut gluten, LAPTE și produse derivate, MUSTAR si produse derivate,

---

Mozzarella salad (1.00buc)

(Piept de pui la gratar, mozzarella, rucola, rosii cherry, ceapa, castraveti, porumb, avocado)
Nutrienti/preparat: Valoare energetica: 2261.36 Kj, Valoare energetica: 540.10 kCal, Grasimi: 32.09 g, Glucide: 13.14 g, Din care: Zaharuri: 6.97 g, Fibre: 3.59 g, Proteine: 49.94 g, Sare: 1.72 g,
Alergeni: LAPTE și produse derivate,

25 lei



Tuna salad (1.00buc)

(Salata iceberg, castraveti, avocado, ou fiert, ceapa rosie, ton, porumb, ulei de masline, lamaie)
Nutrienti/preparat: Valoare energetica: 597.48 Kj, Valoare energetica: 142.53 kCal, Grasimi: 8.02 g, Glucide: 11.61 g, Din care: Zaharuri: 9.04 g, Fibre: 3.32 g, Proteine: 2.58 g, Sare: 0.96 g,
Alergeni:

27 lei



Mexican tuna salad (1.00buc)

(Conserva de ton, fasole, porumb, ou fiert, rosii, ceapa, masline)
Nutrienti/preparat: Valoare energetica: 816.69 Kj, Valoare energetica: 194.74 kCal, Grasimi: 6.12 g, Glucide: 19.25 g, Din care: Zaharuri: 11.65 g, Fibre: 3.80 g, Proteine: 6.61 g, Sare: 1.60 g,
Alergeni:

25 lei



Bacon and beans salad (1.00buc)

(Bacon prajit, fasole boabe alba si rosie, ceapa, ardei, masline)
Nutrienti/preparat: Valoare energetica: 398.60 Kj, Valoare energetica: 95.05 kCal, Grasimi: 3.36 g, Glucide: 6.18 g, Din care: Zaharuri: 4.67 g, Fibre: 2.35 g, Proteine: 5.78 g, Sare: 1.10 g,
Alergeni: CEREALE conținut gluten, LAPTE și produse derivate, MUSTAR si produse derivate,

27 lei



Orange chicken salad (1.00buc)

(Piept de pui cu miere si chilli, cascaval feta, mandarina, salata asortata, alune, rosii, ceapa)
Nutrienti/preparat: Valoare energetica: 2489.13 Kj, Valoare energetica: 596.50 kCal, Grasimi: 32.55 g, Glucide: 37.27 g, Din care: Zaharuri: 28.57 g, Fibre: 4.75 g, Proteine: 43.21 g, Sare: 1.54 g,
Alergeni: CEREALE conținut gluten, Arahide si produse derivate, LAPTE și produse derivate,

27 lei



Crispy chicken and camembert salad (1.00buc)

(Crispy, camembert, rucola, rosii, ceapa, ardei,gem de afine)
Nutrienti/preparat: Valoare energetica: 871.15 Kj, Valoare energetica: 207.44 kCal, Grasimi: 7.28 g, Glucide: 16.67 g, Din care: Zaharuri: 9.78 g, Fibre: 1.52 g, Proteine: 19.01 g, Sare: 0.53 g,
Alergeni: CEREALE conținut gluten, Arahide si produse derivate, SOIA și produse derivate, LAPTE și produse derivate, FRUCTE cu coaja, TELINA si produse derivate, MUSTAR si produse derivate, SEMINTE de susan si produse derivate,

25 lei

Broccoli salad with bacon and cheese (1.00buc)

(Broccoli, rosii, ceapa, stafide, bacon prajit, cascaval chedar, seminte, sos tartar cu usturoi)
Nutrienti/preparat: Valoare energetica: 865.25 Kj, Valoare energetica: 207.90 kCal, Grasimi: 13.31 g, Glucide: 3.78 g, Din care: Zaharuri: 1.94 g, Fibre: 4.93 g, Proteine: 15.95 g, Sare: 1.37 g,
Alergeni: CEREALE conținut gluten, LAPTE și produse derivate, MUSTAR si produse derivate,

27 lei

Avocado salad with chicken (1.00buc)

(Avocado, piept de pui, salata iceberg, telina, mere, ceapa, nuci, patrunjel, lamaie, ulei de masline, condimente)
Nutrienti/preparat: Valoare energetica: 849.65 Kj, Valoare energetica: 202.79 kCal, Grasimi: 5.87 g, Glucide: 13.89 g, Din care: Zaharuri: 6.01 g, Fibre: 4.43 g, Proteine: 24.92 g, Sare: 0.00 g,
Alergeni:

27 lei

Hawaii salad (1.00buc)

(Piept de pui la gratar, porumb, ananas, salata iceberg, merisoare, sare, lamaie, dressing de tartar cu iaurt)

Nutrienti/preparat: Valoare energetica: 1168.13 Kj, Valoare energetica: 277.50 kCal, Grasimi: 1.91 g, Glucide: 39.58 g, Din care: Zaharuri: 32.96 g, Fibre: 4.31 g, Proteine: 24.47 g, Sare: 10.01 g,

Alergeni:

27 lei

Mexican Quinoa salad (1.00buc)

(Quinoa, porumb dulce, fasole boabe, ceapa rosie, rosii, avocado, lime, otet balsamic, ulei masline, piper, sare)

Nutrienti/preparat: Valoare energetica: 575.05 Kj, Valoare energetica: 136.69 kCal, Grasimi: 3.33 g, Glucide: 20.90 g, Din care: Zaharuri: 3.43 g, Fibre: 3.80 g, Proteine: 5.68 g, Sare: 0.08 g,

Alergeni:

27 lei

Marocan Lentil salad (1.00buc)

(Linte verzi, rosii, ceapa , ardei copt, coriandru, lamaie, ulei de masline)

Nutrienti/preparat: Valoare energetica: 748.90 Kj, Valoare energetica: 198.58 kCal, Grasimi: 1.04 g, Glucide: 42.16 g, Din care: Zaharuri: 20.25 g, Fibre: 10.97 g, Proteine: 9.00 g, Sare: 0.00 g,

Alergeni:

25 lei



Cobb Salad (1.00buc)

(Piept de pui la gratar, bacon prajit, ou fiert, blue cheese, salata mozaic, avocado, rosii cherry, ceapa)

Nutrienti/preparat: Valoare energetica: 1335.17 Kj, Valoare energetica: 319.50 kCal, Grasimi: 15.42 g, Glucide: 7.93 g, Din care: Zaharuri: 3.87 g, Fibre: 4.37 g, Proteine: 36.12 g, Sare: 1.24 g,

Alergeni: CEREALE conținut gluten, LAPTE și produse derivate, MUSTAR si produse derivate,

27 lei



Traditional greek salad (1.00buc)

(Rosii, castraveti, ardei, ceapa rosie, masline, ciuperci la grill, branza feta, ulei de masline, otet de vin, oregano)

Nutrienti/preparat: Valoare energetica: 1146.99 Kj, Valoare energetica: 275.39 kCal, Grasimi: 16.80 g, Glucide: 18.36 g, Din care: Zaharuri: 8.13 g, Fibre: 10.00 g, Proteine: 12.52 g, Sare: 1.94 g,

Alergeni: CEREALE conținut gluten, Arahide si produse derivate, SOIA și produse derivate, LAPTE și produse derivate, FRUCTE cu coaja, TELINA si produse derivate, MUSTAR si produse derivate, SEMINTE de susan si produse derivate,

22 lei



Caprese salad with avocado (1.00buc)

(Rosii, avocado, mozzarella, busuioc, pesto, otet balsamic, ulei de masline, piper, sare)

Nutrienti/preparat: Valoare energetica: 1086.94 Kj, Valoare energetica: 259.79 kCal, Grasimi: 20.64 g, Glucide: 7.22 g, Din care: Zaharuri: 2.47 g, Fibre: 4.13 g, Proteine: 13.41 g, Sare: 0.83 g,

Alergeni: OUĂ și produse derivate, Arahide si produse derivate, LAPTE și produse derivate, Dioxid de sulf sau sulfiti,

22 lei



Zucchini salad (1.00buc)

(Dovlecel prajit, rosii trase la tigaie, fasole boabe, ardei tras la tigaie, usturoi, lamaie, ment)

Nutrienti/preparat: Valoare energetica: 0.00 Kj, Valoare energetica: 0.00 kCal, Grasimi: 0.00 g, Glucide: 0.00 g, Din care: Zaharuri: 0.00 g, Fibre: 0.00 g, Proteine: 0.00 g, Sare: 0.00 g,

Alergeni:

22 lei

Corn salad (1.00buc)

(Porumb, ceapa, castraveti, fasole, morcovi julien, iaurt, majoneza)

Nutrienti/preparat: Valoare energetica: 0.00 Kj, Valoare energetica: 0.00 kCal, Grasimi: 0.00 g, Glucide: 0.00 g, Din care: Zaharuri: 0.00 g, Fibre: 0.00 g, Proteine: 0.00 g, Sare: 0.00 g,

Alergeni:

22 lei

Fitness salad (1.00buc)

(Morcovi, telina, otet, sare - 150g)

Nutrienti/preparat: Valoare energetica: 0.00 Kj, Valoare energetica: 0.00 kCal, Grasimi: 0.00 g, Glucide: 0.00 g, Din care: Zaharuri: 0.00 g, Fibre: 0.00 g, Proteine: 0.00 g, Sare: 0.00 g,

9 lei

Alergeni:

Seasonal salad (1.00buc)
(Salata din rosii, castraveti, ardei, ceapa, otet balsamic, ulei de masline - 150g)
Nutrienti/preparat: Valoare energetica: 263.67 Kj, Valoare energetica: 62.89 kCal, Grasimi: 0.36 g, Glucide: 14.17 g, Din care: Zaharuri: 10.22 g, Fibre: 2.40 g, Proteine: 1.70 g, Sare: 10.02 g,
Alergeni:

8 lei

Coleslaw salad (1.00buc)
(Varza, morcov, ceapa razuita, sos special - 150g)
Nutrienti/preparat: Valoare energetica: 2.00 Kj, Valoare energetica: 0.32 kCal, Grasimi: 0.80 g, Glucide: 0.00 g, Din care: Zaharuri: 0.00 g, Fibre: 0.00 g, Proteine: 0.00 g, Sare: 0.01 g,
Alergeni: OUĂ și produse derivate, LAPTE și produse derivate,

7 lei

- PREPARATE -

Ton file prajit pe gratar + orez (1.00buc)
(Ton file (150-200) gr preparat pe gratar cu orez fiert)
Nutrienti/preparat: Valoare energetica: 0.00 Kj, Valoare energetica: 0.00 kCal, Grasimi: 0.00 g, Glucide: 0.00 g, Din care: Zaharuri: 0.00 g, Fibre: 0.00 g, Proteine: 0.00 g, Sare: 0.00 g,
Alergeni:

46 lei



Somon file la gratar (1.00buc)
(Somon file preparat pe gratar 130 gr+ orez fiert)
Nutrienti/preparat: Valoare energetica: 2488.60 Kj, Valoare energetica: 594.40 kCal, Grasimi: 17.96 g, Glucide: 71.37 g, Din care: Zaharuri: 0.09 g, Fibre: 1.17 g, Proteine: 32.46 g, Sare: 0.00 g,
Alergeni: PEȘTE și produse derivate,

30 lei



Pastrav la cuptor (1.00buc)
(350g)
Nutrienti/preparat: Valoare energetica: 868.00 Kj, Valoare energetica: 207.20 kCal, Grasimi: 9.24 g, Glucide: 0.00 g, Din care: Zaharuri: 0.00 g, Fibre: 0.00 g, Proteine: 29.12 g, Sare: 0.00 g,
Alergeni: PEȘTE și produse derivate,

32 lei

Asiatic tofu pasta (1.00buc)
(Tofu, ceapa, broccoli, taietei din orez, sos de soia)
Nutrienti/preparat: Valoare energetica: 227.29 Kj, Valoare energetica: 88.12 kCal, Grasimi: 2.50 g, Glucide: 11.17 g, Din care: Zaharuri: 1.37 g, Fibre: 1.22 g, Proteine: 5.33 g, Sare: 0.93 g,
Alergeni: CEREALE conținut gluten, OUĂ și produse derivate, SOIA și produse derivate,

27 lei

Chicken Caprese (1.00buc)
(Piept de pui, mozzarella, rosii, preparat la cuptor)
Nutrienti/preparat: Valoare energetica: 1037.22 Kj, Valoare energetica: 248.04 kCal, Grasimi: 15.02 g, Glucide: 3.68 g, Din care: Zaharuri: 1.87 g, Fibre: 1.40 g, Proteine: 24.18 g, Sare: 0.90 g,
Alergeni: CEREALE conținut gluten, OUĂ și produse derivate, Arahide si produse derivate, SOIA și produse derivate, LAPTE și produse derivate, FRUCTE cu coaja, TELINA si produse derivate, MUSTAR si produse derivate, SEMINTE de susan si produse derivate, Dioxid de sulf sau sulfiti,

27 lei

Cascaval la grill (1.00buc)
(150gcascaval grill preparat pe gratar)
Nutrienti/preparat: Valoare energetica: 1192.00 Kj, Valoare energetica: 436.00 kCal, Grasimi: 99.60 g, Glucide: 5.60 g, Din care: Zaharuri: 4.80 g, Fibre: 0.00 g, Proteine: 76.00 g, Sare: 14.00 g,

19 lei

Alergeni: LAPTE și produse derivate,

Falafel (1.00buc)

(6 buc falafel)

Nutrienti/preparat: Valoare energetica: 939.68 Kj, Valoare energetica: 120.30 kCal, Grasimi: 5.83 g, Glucide: 35.30 g, Din care: Zaharuri: 4.31 g, Fibre: 4.30 g, Proteine: 7.52 g, Sare: 0.23 g,

Alergeni:

20 lei

Piept de pui la gratar (1.00buc)



(250g)

Nutrienti/preparat: Valoare energetica: 1152.50 Kj, Valoare energetica: 275.00 kCal, Grasimi: 3.00 g, Glucide: 0.00 g, Din care: Zaharuri: 0.00 g, Fibre: 0.00 g, Proteine: 57.75 g, Sare: 0.00 g,

Alergeni:

21 lei

- HEALTHY WRAP -

Smoked salmon and cream cheese wraps (1.00buc)

(Wrap multicereale, somon afumat, rucola, lime, ceapa maruntita, porumb, crem cheese)

Nutrienti/preparat: Valoare energetica: 432.85 Kj, Valoare energetica: 103.15 kCal, Grasimi: 4.81 g, Glucide: 6.94 g, Din care: Zaharuri: 2.99 g, Fibre: 0.60 g, Proteine: 7.73 g, Sare: 0.12 g,

Alergeni: PEȘTE și produse derivate,

20 lei

Caesar Multigrain Wrap (1.00buc)

(Wrap multicereale, salata iceberg, rosii, ceapa, piept de pui la gratar, ou fiert, parmezan, sos Cezar)

Nutrienti/preparat: Valoare energetica: 390.35 Kj, Valoare energetica: 146.65 kCal, Grasimi: 5.42 g, Glucide: 13.90 g, Din care: Zaharuri: 1.82 g, Fibre: 0.68 g, Proteine: 10.63 g, Sare: 0.20 g,

Alergeni: CEREALE conținut gluten, CRUSTACEE și produse, LAPTE și produse derivate, Dioxid de sulf sau sulfiti,

18 lei

Guacamole Chicken wraps (1.00buc)

(Wrap multicereale, piept de pui la gratar, salata Iceberg, rosii, ceapa, avocado, crema de avocado, sos de smantana cu usturoi)

Nutrienti/preparat: Valoare energetica: 375.22 Kj, Valoare energetica: 89.45 kCal, Grasimi: 3.66 g, Glucide: 6.42 g, Din care: Zaharuri: 1.80 g, Fibre: 2.00 g, Proteine: 8.21 g, Sare: 0.04 g,

Alergeni:

18 lei

- SALATE DRESSING -

Honey Mustard Dressing (1.00buc)

(Sos special pe baza de miere si mustar Dijon)

Nutrienti/preparat: Valoare energetica: 1552.00 Kj, Valoare energetica: 371.00 kCal, Grasimi: 39.00 g, Glucide: 3.70 g, Din care: Zaharuri: 3.30 g, Fibre: 0.00 g, Proteine: 0.80 g, Sare: 1800.00 g,

Alergeni:

3 lei

Avocado dressing (1.00buc)

(Pireu de avocado, lime, iaurt, usturoi)

Nutrienti/preparat: Valoare energetica: 1552.00 Kj, Valoare energetica: 371.00 kCal, Grasimi: 39.00 g, Glucide: 3.70 g, Din care: Zaharuri: 3.30 g, Fibre: 0.00 g, Proteine: 0.80 g, Sare: 1800.00 g,

Alergeni:

3 lei

Caesar dressing (1.00buc)
(Sos Caesar special)
Nutrienti/preparat: Valoare energetica: 1552.00 Kj, Valoare energetica: 371.00 kCal, Grasimi: 39.00 g, Glucide: 3.70 g, Din care: Zaharuri: 3.30 g, Fibre: 0.00 g, Proteine: 0.80 g, Sare: 1800.00 g,
Alergeni:
3 lei

Bbq ranch dressing (1.00buc)
(Ranch special din bbq si fum lichid)
Nutrienti/preparat: Valoare energetica: 1552.00 Kj, Valoare energetica: 371.00 kCal, Grasimi: 39.00 g, Glucide: 3.70 g, Din care: Zaharuri: 3.30 g, Fibre: 0.00 g, Proteine: 0.80 g, Sare: 1800.00 g,
Alergeni:
3 lei

- GARNITURI -

Mini chicken spring rolls (1.00buc)
(Pachetele de primavara cu pui 5buc, sos de usturoi/dulce acrisor)
Nutrienti/preparat: Valoare energetica: 693.00 Kj, Valoare energetica: 164.00 kCal, Grasimi: 2.00 g, Glucide: 29.00 g, Din care: Zaharuri: 3.90 g, Fibre: 0.00 g, Proteine: 6.60 g, Sare: 0.93 g,
Alergeni: CEREALE conținut gluten, CRUSTACEE și produse, SOIA și produse derivate,
17 lei


Mini vegetable spring rolls (1.00buc)
(Pachetele de primavara vegetarian 5 buc, sos de usturoi/dulce acrisor)
Nutrienti/preparat: Valoare energetica: 626.00 Kj, Valoare energetica: 149.00 kCal, Grasimi: 2.50 g, Glucide: 26.30 g, Din care: Zaharuri: 2.70 g, Fibre: 0.00 g, Proteine: 3.20 g, Sare: 1.35 g,
Alergeni: CEREALE conținut gluten, CRUSTACEE și produse, SOIA și produse derivate, SEMINTE de susan si produse derivate,
16 lei

Orez natur cu quinoa si legume (1.00buc)
(Orez natur fiert cu quinoa fiarta si legume tras la tigaie)
Nutrienti/preparat: Valoare energetica: 1631.85 Kj, Valoare energetica: 389.40 kCal, Grasimi: 1.62 g, Glucide: 82.41 g, Din care: Zaharuri: 1.95 g, Fibre: 2.88 g, Proteine: 8.51 g, Sare: 0.00 g,
Alergeni:
9 lei

Orez brun Integral fiert (1.00buc)
(Te intrebi de ce ai manca orez brun simplu pentru ca este mai sanatos decat cel alb orezul brun are seleniu, mangan si grasimi sanatoase. Pentru ca tine de foame o perioada indelungata, poate ajuta la slabit)
Nutrienti/preparat: Valoare energetica: 464.00 Kj, Valoare energetica: 111.00 kCal, Grasimi: 0.09 g, Glucide: 23.00 g, Din care: Zaharuri: 0.00 g, Fibre: 1.80 g, Proteine: 2.60 g, Sare: 0.04 g,
Alergeni:
9 lei


Orez fiert (1.00buc)
(200g)
Nutrienti/preparat: Valoare energetica: 3021.55 Kj, Valoare energetica: 721.80 kCal, Grasimi: 1.24 g, Glucide: 158.92 g, Din care: Zaharuri: 0.25 g, Fibre: 2.77 g, Proteine: 13.35 g, Sare: 2.00 g,
Alergeni:
10 lei


Orez cu ou (1.00buc)
(Orez, ceapa, ou. sos de soia - 200g)
Nutrienti/preparat: Valoare energetica: 1511.53 Kj, Valoare energetica: 361.08 kCal, Grasimi: 0.62 g, Glucide: 79.49 g, Din care: Zaharuri: 0.13 g, Fibre: 1.40 g, Proteine: 6.69 g, Sare: 0.00 g,
Alergeni:
12 lei

Sweet potato (1.00buc)

(Cartofi dulci prajiti - 150g)
Nutrienti/preparat: Valoare energetica: 387.00 Kj, Valoare energetica: 92.60 kCal, Grasimi: 0.00 g, Glucide: 20.70 g, Din care: Zaharuri: 6.50 g, Fibre: 3.30 g, Proteine: 2.00 g, Sare: 0.04 g,
Alergeni:
10 lei

Wok vegetables (1.00buc)
(Legume prajite in unt la cuptor - 200g)
Nutrienti/preparat: Valoare energetica: 445.55 Kj, Valoare energetica: 107.50 kCal, Grasimi: 6.95 g, Glucide: 9.79 g, Din care: Zaharuri: 4.09 g, Fibre: 3.20 g, Proteine: 3.48 g, Sare: 0.00 g,
Alergeni: LAPTE și produse derivate,
10 lei

Asiatic rice (1.00buc)
(Orez asiatic prajit in unt cu porumb, mazare si sos curry - 200g)
Nutrienti/preparat: Valoare energetica: 496.00 Kj, Valoare energetica: 118.00 kCal, Grasimi: 1.25 g, Glucide: 22.90 g, Din care: Zaharuri: 2.50 g, Fibre: 1.80 g, Proteine: 3.30 g, Sare: 0.01 g,
Alergeni: LAPTE și produse derivate,
10 lei

Broccoli fiert (1.00buc)
(200g)
Nutrienti/preparat: Valoare energetica: 146.00 Kj, Valoare energetica: 35.00 kCal, Grasimi: 0.41 g, Glucide: 7.18 g, Din care: Zaharuri: 1.39 g, Fibre: 3.30 g, Proteine: 2.38 g, Sare: 0.01 g,
Alergeni:
8 lei

- DESERT -

Chia pudding with vanilla protein (1.00buc)
(Wheyprotein, lapte, seminte de chia, cacao, nuci caju - 350ml)
Nutrienti/preparat: Valoare energetica: 875.59 Kj, Valoare energetica: 210.73 kCal, Grasimi: 15.44 g, Glucide: 1.81 g, Din care: Zaharuri: 7.38 g, Fibre: 2.41 g, Proteine: 9.57 g, Sare: 0.43 g,
Alergeni: Arahide si produse derivate, SOIA și produse derivate, LAPTE și produse derivate,
17 lei

Apricot chia puding with protein (1.00buc)
(Proteina Whei, lapte, seminte Chia, caise uscate preparat special)
Nutrienti/preparat: Valoare energetica: 87.52 Kj, Valoare energetica: 20.84 kCal, Grasimi: 0.44 g, Glucide: 2.62 g, Din care: Zaharuri: 2.19 g, Fibre: 0.47 g, Proteine: 1.98 g, Sare: 0.09 g,
Alergeni: Arahide si produse derivate, SOIA și produse derivate, LAPTE și produse derivate,
17 lei



Chia pudding with fruit (1.00buc)
(Iaurt natur, seminte de chia, fructe de sezon)
Nutrienti/preparat: Valoare energetica: 1303.60 Kj, Valoare energetica: 229.19 kCal, Grasimi: 1.06 g, Glucide: 28.33 g, Din care: Zaharuri: 16.31 g, Fibre: 4.01 g, Proteine: 6.49 g, Sare: 0.25 g,
Alergeni: LAPTE și produse derivate,
15 lei

Fruit yogurt breakfast (1.00buc)
(Iaurt grecesc, fructe, fulgi de grau integral - 350ml)
Nutrienti/preparat: Valoare energetica: 656.45 Kj, Valoare energetica: 168.70 kCal, Grasimi: 2.72 g, Glucide: 28.16 g, Din care: Zaharuri: 13.16 g, Fibre: 6.01 g, Proteine: 10.02 g, Sare: 6.00 g,
Alergeni: LAPTE și produse derivate,
14 lei

Terci de orez cu vanilie si capsuni (1.00buc)
(Faina de orez cu gust de vanilie, bucati de capsuni, inulina, lapte din orez)
Nutrienti/preparat: Valoare energetica: 0.00 Kj, Valoare energetica: 0.00 kCal, Grasimi: 0.00 g, Glucide: 0.00 g, Din care:
14 lei

Zaharuri: 0.00 g, Fibre: 0.00 g, Proteine: 0.00 g, Sare: 0.00 g,
Alergeni:

Terci de orez cu bucati de ciocolata neagra (1.00buc)
(Faina de orez cu gust de ciocolata, lapte de orez, bucati de ciocolata neagra)
Nutrienti/preparat: Valoare energetica: 0.00 Kj, Valoare energetica: 0.00 kCal, Grasimi: 0.00 g, Glucide: 0.00 g, Din care:
Zaharuri: 0.00 g, Fibre: 0.00 g, Proteine: 0.00 g, Sare: 0.00 g,
Alergeni:
14 lei

Terci de orez cu seminte de Chia si papaia (1.00buc)
(Terci de orez cu seminte de Chia si inulina, fibre alimentare, bucati de papaia, lapte din orez)
Nutrienti/preparat: Valoare energetica: 0.00 Kj, Valoare energetica: 0.00 kCal, Grasimi: 0.00 g, Glucide: 0.00 g, Din care:
Zaharuri: 0.00 g, Fibre: 0.00 g, Proteine: 0.00 g, Sare: 0.00 g,
Alergeni:
14 lei

- BAUTURI -

Tymbark Vitamin Water Equilibrium (1.00buc)
(Aroma preferata iti poate aduce un plus de energie, echilibrul necesar sau poate ajuta la cresterea Imunitatii Blackcurrant Apples)
Nutrienti/preparat: Valoare energetica: 0.00 Kj, Valoare energetica: 0.00 kCal, Grasimi: 0.00 g, Glucide: 0.00 g, Din care:
Zaharuri: 0.00 g, Fibre: 0.00 g, Proteine: 0.00 g, Sare: 0.00 g,
Alergeni:
9 lei

Tymbark Vitamin Water Energy (1.00buc)
(Aroma preferata iti poate aduce un plus de energie, echilibrul necesar sau poate ajuta la cresterea Imunitatii B+ : Energy Lime Grapefruit)
Nutrienti/preparat: Valoare energetica: 0.00 Kj, Valoare energetica: 0.00 kCal, Grasimi: 0.00 g, Glucide: 0.00 g, Din care:
Zaharuri: 0.00 g, Fibre: 0.00 g, Proteine: 0.00 g, Sare: 0.00 g,
Alergeni:
9 lei

Tymbark Vitamin Water Immunity (1.00buc)
(Aroma preferata iti poate aduce un plus de energie, echilibrul necesar sau poate ajuta la cresterea Imunitatii , zinc: Immunity Pomegranate Aloe Vera)
Nutrienti/preparat: Valoare energetica: 0.00 Kj, Valoare energetica: 0.00 kCal, Grasimi: 0.00 g, Glucide: 0.00 g, Din care:
Zaharuri: 0.00 g, Fibre: 0.00 g, Proteine: 0.00 g, Sare: 0.00 g,
Alergeni:
9 lei

Apa minerala (1.00buc)
(500ml)
Nutrienti/preparat: Valoare energetica: 0.00 Kj, Valoare energetica: 0.00 kCal, Grasimi: 0.00 g, Glucide: 0.00 g, Din care:
Zaharuri: 0.00 g, Fibre: 0.00 g, Proteine: 0.00 g, Sare: 0.00 g,
Alergeni:
4 lei

Apa plata (1.00buc)
(500ml)
Nutrienti/preparat: Valoare energetica: 0.00 Kj, Valoare energetica: 0.00 kCal, Grasimi: 0.00 g, Glucide: 0.00 g, Din care:
Zaharuri: 0.00 g, Fibre: 0.00 g, Proteine: 0.00 g, Sare: 0.00 g,
Alergeni:
4 lei
