

## Mic dejun

### OMLETA SIMPLA

350 g

oua clasa m 180g, rosii 80g, paine toast clasic 50g, smantana pentru gatit 10% 50g, parmezan 15g, mix salate silueta 10g, ulei de masline 5g, otet balsamic 5g Alergeni: 2,8,7,3,11,1,

18 Lei

**DECLARAȚIE NUTRIȚIONALĂ / 100 G :** Energie 156.14kcal / 653 kJ, Grasimi / Lipide 9.2g, Acizi grasi saturati 3.53g, Glucide/ Carbohidrati 9.25g, Zaharuri 1.61g, Fibre 0.55g, Proteine 9.26g, Sare 0.59g

### BUDINCA DE CHIA

450 g

banane 150g, lapte de cocos 120g, capsuni 50g, fulgi de ovaz 50g, afine 30g, migdale 10g Alergeni: 8,1,

**DECLARAȚIE NUTRIȚIONALĂ / 100 G :** Energie 283.6kcal / 1187 kJ, Grasimi / Lipide 7.11g, Acizi grasi saturati 4.66g, Glucide/ Carbohidrati 18.22g, Zaharuri 6.22g, Fibre 1.94g, Proteine 2.86g, Sare 0.06g

### CARNATI DEJUN

450 g

humus 150g, oua clasa m 120g, rosii cherry 50g, castraveti murati 50g, branza telemea [Lapte de vaca pasteurizat, cheag, sare max.3,5%] 30g, ulei de masline 30g, ceapa 30g, carnati [carne de porc, slanina, proteina vegetala (SOIA), sare, condimente si extract de condimente (piper, usturoi, boia), zaharuri (dextroza, maltodextrina), antioxidanti (acid ascorbic, ascorbat de sodiu) conservant (nitrit de sodiu), colorant (carmin)] 10g Alergeni: 2,3,1,7,9,10, Aditivi: Agenti de sechestrare: E330, Agent de ingrosare: E412

**DECLARAȚIE NUTRIȚIONALĂ / 100 G :** Energie 183.1kcal / 766 kJ, Grasimi / Lipide 15.24g, Acizi grasi saturati 3.21g, Glucide/ Carbohidrati 6.5g, Zaharuri 1.74g, Fibre 1.75g, Proteine 6.18g, Sare 0.75g

## OUA ROYALE

400 g

oua a marimea m 180g, somon afumat 60g, paine toast clasic 50g, avocado crud 50g, unt, fara sare 40g, vin alb sec 20g, ceapa galbena 20g, parmezan [LAPTE crud de vaca, sare, cheag] 15g, ceapa verde 10g, mix salate silueta 10g, otet balsamic 3g, sare de masa iodata 2g, piper negru macinat 1g, seminte de coriandru 1g Alergeni: 2,5,8,7,3,11,1,

32 Lei

**DECLARAȚIE NUTRIȚIONALĂ / 100 G :** Energie 247.32kcal / 1035 kJ, Grasimi / Lipide 17.83g, Acizi grasi saturati 8.01g, Glucide/ Carbohidrati 9.15g, Zaharuri 0.41g, Fibre 1.3g, Proteine 56.64g, Sare 1.18g

## OUA BENEDICT

400 g

oua clasa I 180g, sunca praga 60g, paine toast clasic 50g, unt, fara sare 40g, otet din vin 25g, vin alb sec 20g, ceapa galbena 20g, mix salate silueta 20g, parmezan [LAPTE crud de vaca, sare, cheag] 15g, reductie otet balsamic 5g, sare de masa iodata 2g, seminte de coriandru 1g, piper negru macinat 1g Alergeni:

24 Lei

2,8,7,3,11,1,12,10,9, Aditivi: Agent de incarcare: E415, E14XX, Colorant: E150d

**DECLARAȚIE NUTRIȚIONALĂ / 100 G :** Energie 201.99kcal / 845 kJ, Grasimi / Lipide 13.94g, Acizi grasi saturati 7.13g, Glucide/ Carbohidrati 8.26g, Zaharuri 1.21g, Fibre 0.33g, Proteine 10.24g, Sare 1.35g

## SCRAMBLED EGGS

350 g

oua clasa m 180g, paine toast clasic 50g, unt [SMANTANA standardizata pasteurizata] 30g, smantana pentru gatit 10% 20g, ceapa verde 10g, rosii cherry 10g, salata mixta 10g Alergeni:

2,3,11,8,7,1,

**DECLARAȚIE NUTRIȚIONALĂ / 100 G :** Energie 175.34kcal / 734 kJ, Grasimi / Lipide 12.74g, Acizi grasi saturati 6.46g, Glucide/ Carbohidrati 7.71g, Zaharuri 0.58g, Fibre 0.41g, Proteine 7.72g, Sare 0.52g

## HUMUS

350 g

naut 250g, lipie 90g, lamaie 50g, ulei de masline 30g, pasta de susan (tahini) 20g, usturoi proaspat 10g, sare de masa iodata 5g, piper negru 1g, chimen 1g Alergeni: 1,11,

**30 Lei**

**DECLARAȚIE NUTRIȚIONALĂ / 100 G :** Energie 275.15kcal / 1151 kJ, Grasimi / Lipide 12.86g, Acizi grasi saturati 1.82g, Glucide/ Carbohidrati 30.15g, Zaharuri 1.29g, Fibre 5.8g, Proteine 8.59g, Sare 2.23g

## IAURT&NU

350 g

bio iaurt eco smantanos 10% [LAPTE de vacă pasteurizat la temperatură înaltă, SMÂNTÂNĂ pasteurizată din LAPTE de vacă, proteine ecologice din LAPTE, culturi LACTICE selecționate.] 200g, banane 100g, miere 20g, fulgi de ovaz 10g Alergeni: 1,2,

**16 Lei**

**DECLARAȚIE NUTRIȚIONALĂ / 100 G :** Energie 121.26kcal / 507 kJ, Grasimi / Lipide 6.01g, Acizi grasi saturati 3.5g, Glucide/ Carbohidrati 15.51g, Zaharuri 10.62g, Fibre 1.19g, Proteine 3.39g, Sare 0.03g

## SANDVIS CU OMLETA

350 g

oua clasa I 180g, paine alba 130g, avocado crud 50g, unt 65% 20g, crema de branza original 20g, porumb boabe 15g, ceapa verde 10g, salata mixta 10g Alergeni: 2,3,1,

**23 Lei**

**DECLARAȚIE NUTRIȚIONALĂ / 100 G :** Energie 232.89kcal / 974 kJ, Grasimi / Lipide 11.28g, Acizi grasi saturati 3.66g, Glucide/ Carbohidrati 23.29g, Zaharuri 0.61g, Fibre 1.15g, Proteine 9.84g, Sare 0.8g

## OUA LIBANEZE

550 g

lipie libaneza 160g, oua clasa I 120g, humus 100g, rosii 60g, avocado crud 50g, masline negre 40g, branza telemea 35g, ulei de masline 30g, ceapa verde 20g, salata mixta 20g, parmezan 15g, patrunjel crud 10g, reductie otet balsamic 5g Alergeni:

**34 Lei**

2,1,3,12, Aditivi: Agenti de sechestrare: E330, Agent de ingrosare: E412

**DECLARAȚIE NUTRIȚIONALĂ / 100 G :** Energie 249.95kcal / 1046 kJ, Grasimi / Lipide 14.01g, Acizi grasi saturati 3.35g, Glucide/ Carbohidrati 23.83g, Zaharuri 2.54g, Fibre 1.99g, Proteine 8.37g, Sare 0.71g

## OMLETA CU BRANZA

350 g

oua clasa I 30g, rosii 80g, paine alba 50g, branza telemea 40g, mix salate silueta 30g, parmezan 15g, ulei de masline 5g, reductie otet balsamic 5g, sare de masa iodata 1.5g, piper negru 1.5g Alergeni: 2,8,7,3,1,12, Aditivi: Agent de incarcare: E415, E14XX, Colorant: E150d

20 Lei

**DECLARAȚIE NUTRIȚIONALĂ / 100 G :** Energie 176.46kcal / 738 kJ, Grasimi / Lipide 10.02g, Acizi grasi saturati 4.56g, Glucide/ Carbohidrati 10.87g, Zaharuri 1.8g, Fibre 0.38g, Proteine 10.93g, Sare 1.12g

## Aperitiv

## TAPAS CU BRANZA BRIE

70 g

bagheta alba 50g, ceapa rosie 30g, branza brie 20g, otet balsamic 3g, zahar brun 2g, ulei de masline 1g Alergeni: 1,2,12, Aditivi: Colorant: E101

6 Lei

**DECLARAȚIE NUTRIȚIONALĂ / 100 G :** Energie 301.7kcal / 1262 kJ, Grasimi / Lipide 9.91g, Acizi grasi saturati 5.16g, Glucide/ Carbohidrati 42.73g, Zaharuri 4.61g, Fibre 2.23g, Proteine 12.63g, Sare 1.36g

## TAPAS CU HUMUS SI ARDEI MASLINE

50 g

bagheta alba 90g, humus 20g, masline 5g, ardei 5g Alergeni: 1, Aditivi: Colorant: E101

6 Lei

**DECLARAȚIE NUTRIȚIONALĂ / 100 G :** Energie 497.66kcal / 2082 kJ, Grasimi / Lipide 7.86g, Acizi grasi saturati 0.22g, Glucide/ Carbohidrati 94.88g, Zaharuri 4.92g, Fibre 4.86g, Proteine 17.44g, Sare 2.72g

## FONDUE BRANZETURI

500 g

vin alb sec 200g, franzela alba felii 100g, branza cu mucegai [Lapte de vaca pasteurizat integral, sare, Stabilizator: clorua de calciu, culturi de acid lactic,mucegai nobil Penicillium Roqueforti] 100g, branza cheddar 100g, smantana pentru gatit 10% 50g, parmezan [LAPTE crud de vaca, sare, cheag] 50g, usturoi proaspat 25g, amidon alimentar 5g, boia dulce [Ardei dulce pudra] 2g, piper negru 1g, nucsoara macinata 1g Alergeni: 2,1,7,10,

**DECLARAȚIE NUTRIȚIONALĂ / 100 G :** Energie 310.29kcal / 1298 kJ, Grasimi /

Lipide 17.15g, Acizi grasi saturati 10.42g, Glucide/ Carbohidrati 17.09g, Zaharuri 1.15g, Fibre 0.33g, Proteine 14.09g, Sare 1.55g

## BRUSCHETE CU ROSII CHERRY

60 g

bagheta alba 50g, rosii cherry 25g, ulei de masline 5g, sare de masa iodata 2g Alergeni: 1, Aditivi: Colorant: E101

**DECLARAȚIE NUTRIȚIONALĂ / 100 G :** Energie 267.92kcal / 1121 kJ, Grasimi / Lipide 8.78g, Acizi grasi saturati 1.12g, Glucide/ Carbohidrati 43.22g, Zaharuri 1.47g, Fibre 2.38g, Proteine 7.67g, Sare 4.3g

## CHARCUTERIE

500 g

castraveti murati 80g, bresaola punta d'anca 50g, bagheta alba 50g, alune de padure 50g, salam milano 50g, salam italian 50g, prosciutto crudo 50g, biscuiti 40g, masline kalamata cu samburi 40g Alergeni: 8,1,2,7,10, Aditivi: Conservant: E260, Agenti transportatori: E270

**DECLARAȚIE NUTRIȚIONALĂ / 100 G :** Energie 252.2kcal / 1055 kJ, Grasimi / Lipide 16.36g, Acizi grasi saturati 3.93g, Glucide/ Carbohidrati 13.81g, Zaharuri 2.54g, Fibre 2.04g, Proteine 13.6g, Sare 2.12g

## BRUSCHETA CU PRAZ SI ROSII USCATE

50 g

bagheta alba [faina alba de GRAU, apa, sare, drojdie, susan] 50g, rosii uscate 20g, praz 15g, otet balsamic 3g, zahar brun 3g, ulei de masline 2g Alergeni: 1,2,3,6,7,8,11, Aditivi: Agent de afanare: E450

**DECLARAȚIE NUTRIȚIONALĂ / 100 G :** Energie 370.12kcal / 1549 kJ, Grasimi / Lipide 4.64g, Acizi grasi saturati 0.84g, Glucide/ Carbohidrati 69.94g, Zaharuri 20.8g, Fibre 1.62g, Proteine 10.16g, Sare 5.96g

## DOLDORA

600 g

branza fermentata horezu de oaie [lapte integral de oaie pasteurizat, sare, culturi lactice selectioanate, conservant: lizozima (obtinuta din albusul de ou), cheag] 120g, castraveti murati 80g, salam 70g, salam picant 70g, prosciutto crudo 70g, masline murate 50g, miez de nuca 50g, biscuiti 30g, caise uscate 30g, smochine 30g Alergeni: 1,2,7,3,10,8, Aditivi: Conservant: E1105

**DECLARAȚIE NUTRIȚIONALĂ / 100 G :** Energie 490.32kcal / 2051 kJ, Grasimi / Lipide 23.03g, Acizi grasi saturati 8.97g, Glucide/ Carbohidrati 10.18g, Zaharuri 5.36g, Fibre 1.44g, Proteine 16.33g, Sare 2.4g

## BRUSCHETE CU PASTA DE MASLINE

50 g

bagheta alba 50g, pasta de masline 25g, patrunjel crud 2g Alergeni: 1, Aditivi: Colorant: E101

**DECLARAȚIE NUTRIȚIONALĂ / 100 G :** Energie 368.44kcal / 1542 kJ, Grasimi / Lipide 15.92g, Acizi grasi saturati 2.26g, Glucide/ Carbohidrati 51.44g, Zaharuri 1.88g, Fibre 2.84g, Proteine 9.26g, Sare 2.32g

## PLATOU VEGETAL

600 g

ardei gras rosu 170g, castraveti cruzi 170g, avocado crud 150g, naut 125g, rosii 85g, seminte de susan 30g, lamaie 5g, ulei de masline 5g, pasta de susan (tahini) 10g, ardei iute 5g, migdale 5g, usturoi proaspăt 3g, sare de mare 2g, condiment chimen 1g, piper negru 1g Alergeni: 8,11,

**DECLARAȚIE NUTRIȚIONALĂ / 100 G :** Energie 163.02kcal / 682 kJ, Grasimi / Lipide 12.16g, Acizi grasi saturati 1.69g, Glucide/ Carbohidrati 11.45g, Zaharuri 2.45g, Fibre 4.87g, Proteine 3.99g, Sare 0.53g

## BRANZETURI DE CAMPANIE

500 g

emmentaler 50g, pere 50g, branza cheddar 50g, branza de capra 50g, branza gruyere 30g, parmezan [LAPTE crud de vaca, sare, cheag] 30g, branza, roquefort 30g, miez de nuca 30g, smochine 25g, caise uscate 20g, seminte floarea 5g Alergeni: 2,8,

**DECLARAȚIE NUTRIȚIONALĂ / 100 G :** Energie 391.12kcal / 1636 kJ, Grasimi / Lipide 18.83g, Acizi grasi saturati 9.68g, Glucide/ Carbohidrati 9.42g, Zaharuri 6.34g, Fibre 1.04g, Proteine 13.62g, Sare 1.02g

## TAPAS CU SOMON

60 g

bagheta alba 50g, file somon afumat 20g, crema de branza original  
20g Alergeni: 1,12,14,10,9,5,4, Aditivi: Colorant: E101

6 Lei

**DECLARAȚIE NUTRIȚIONALĂ / 100 G** : Energie 283.33kcal / 1185 kJ, Grasimi /  
Lipide 5.72g, Acizi grasi saturati 1.18g, Glucide/ Carbohidrati 44.42g, Zaharuri  
2.33g, Fibre 1.5g, Proteine 14.63g, Sare 1.95g

## TAPAS CU PATE DE CASA

60 g

bagheta alba 50g, ceapa 30g, pate pui 30g, otet balsamic 3g, zahar  
brun 2g, ulei de masline 1g Alergeni: 1,12,7, Aditivi: Colorant: E101

6 Lei

**DECLARAȚIE NUTRIȚIONALĂ / 100 G** : Energie 313.15kcal / 1310 kJ, Grasimi /  
Lipide 7.73g, Acizi grasi saturati 1.03g, Glucide/ Carbohidrati 51.35g, Zaharuri 8.1g,  
Fibre 2.35g, Proteine 12.43g, Sare 1.72g

## Sandvisuri

## BURITTO DE VITA

450 g

carne de vita muschi superior friptura 100g, lipie 90g, avocado crud  
50g, salsa 40g, branza cheddar 30g, ceapa verde 30g, porumb  
boabe 30g, fasole rosie 30g, ulei de masline 20g, parmezan 10g,  
mix salate silueta 10g, otet balsamic 5g, sare de masa iodata  
2g Alergeni: 2,1,8,7,12,

35 Lei

**DECLARAȚIE NUTRIȚIONALĂ / 100 G** : Energie 213.23kcal / 892 kJ, Grasimi / Lipide  
11.52g, Acizi grasi saturati 3.42g, Glucide/ Carbohidrati 15.74g, Zaharuri 1.18g,  
Fibre 2.12g, Proteine 11.71g, Sare 1.14g

## BURITTO DE PUI

400 g

piept de pui gatit fara piele 120g, lipie 90g, avocado crud 50g,  
branza cheddar 40g, salsa 40g, porumb 30g, fasole rosie 30g, ulei  
de masline 20g, mix salate silueta 20g, ceapa verde 10g, parmezan  
[LAPTE crud de vaca, sare, cheag] 10g, sare de masa iodata 5g,  
piper negru macinat 1g Alergeni: 2,1,8,7,

27 Lei

**DECLARAȚIE NUTRIȚIONALĂ / 100 G** : Energie 246.11kcal / 1030 kJ, Grasimi /  
Lipide 12.12g, Acizi grasi saturati 3.62g, Glucide/ Carbohidrati 17.64g, Zaharuri  
1.39g, Fibre 2.23g, Proteine 16.06g, Sare 2.04g

## BURRTO VEGETARIAN

400 g

lipie 90g, ardei 50g, avocado crud 50g, branza cheddar 40g, salsa 40g, porumb 30g, ceapa verde 30g, fasole rosie 30g, ulei de masline 20g, mix salate silueta 20g, parmezan [LAPTE crud de vaca, sare, cheag] 10g Alergeni: 2,1,8,7,

**23 Lei**

**DECLARAȚIE NUTRIȚIONALĂ / 100 G :** Energie 198.93kcal / 832 kJ, Grasimi / Lipide 11.17g, Acizi grasi saturati 3.31g, Glucide/ Carbohidrati 18.74g, Zaharuri 1.61g, Fibre 2.68g, Proteine 6.56g, Sare 0.83g

## CROISSANT CAPRESE

150 g

croissant 200g, mozzarella [LAPTE de VACA, sare, culturi LACTICE, cheag] 50g, rosii cherry 30g, crema de branza 30g, salata mixta 10g Alergeni: 1,7,2, Aditivi: Colorant: E101, E322i, Agenti de sechestrare: E330, Conservant: E211, Antioxidant: E300

**18 Lei**

**DECLARAȚIE NUTRIȚIONALĂ / 100 G :** Energie 678.73kcal / 2840 kJ, Grasimi / Lipide 45.61g, Acizi grasi saturati 22.83g, Glucide/ Carbohidrati 53.88g, Zaharuri 6.8g, Fibre 3.49g, Proteine 14.03g, Sare 2.61g

## CROISSANT PROSCIUTTO

150 g

croissant 200g, branza cheddar 30g, crema de branza 30g, prosciutto crudo 30g, salata mixta 10g Alergeni: 2,1,7, Aditivi: Colorant: E101, E322i, Agenti de sechestrare: E330, Conservant: E211, Antioxidant: E300

**18 Lei**

**DECLARAȚIE NUTRIȚIONALĂ / 100 G :** Energie 704.33kcal / 2947 kJ, Grasimi / Lipide 48.35g, Acizi grasi saturati 23.41g, Glucide/ Carbohidrati 51.13g, Zaharuri 7.07g, Fibre 3.07g, Proteine 17.35g, Sare 3.27g

## CROISSANT SCRAMBLED

150 g

croissant 200g, oua clasa m 120g, crema de branza 30g, bacon afumat 30g, smantana pentru gatit 10% 20g, unt [SMANTANA standardizata pasteurizata] 15g, salata mixta 10g Alergeni: 1,7,2,3, Aditivi: Colorant: E101, E322i, Agenti de sechestrare: E330, Conservant: E211, Antioxidant: E300

**18 Lei**

**DECLARAȚIE NUTRIȚIONALĂ / 100 G :** Energie 818.3kcal / 3424 kJ, Grasimi / Lipide 59.31g, Acizi grasi saturati 28.57g, Glucide/ Carbohidrati 51.82g, Zaharuri 7.92g, Fibre 3.27g, Proteine 20.18g, Sare 3.04g



## SCRAMBLED SANDWICH

350 g

oua clasa m 180g, paine alba 130g, avocado crud 50g, crema de branza 50g, unt [SMANTANA standardizata pasteurizata] 20g, porumb 15g, ceapa verde 10g, salata mixta 10g Alergeni: 2,3,1,  
**DECLARAȚIE NUTRIȚIONALĂ / 100 G** : Energie 280.88kcal / 1175 kJ, Grasimi / Lipide 16.12g, Acizi grasi saturati 9.12g, Glucide/ Carbohidrati 23.86g, Zaharuri 0.52g, Fibre 1.27g, Proteine 10.79g, Sare 0.92g

30 Lei

## SANDVIS CU SOMON

350 g

paine alba 130g, file somon afumat 50g, crema de branza original 30g, iaurt grecesc 20g, hrean 10g, marar 10g, salata mixta 10g Alergeni: 2,12,14,10,9,5,4,1,  
**DECLARAȚIE NUTRIȚIONALĂ / 100 G** : Energie 146.39kcal / 612 kJ, Grasimi / Lipide 2.8g, Acizi grasi saturati 0.96g, Glucide/ Carbohidrati 23.12g, Zaharuri 0.72g, Fibre 0.15g, Proteine 6.87g, Sare 0.93g

25 Lei

## SANDVIS CU PUI SI BACON

350 g

paine alba 130g, piept de pui gatit fara piele 120g, rosii cherry 50g, bacon [piept de porc fara os, apa, sare, zahar] 40g, maioneza 30g, castraveti intregi in otet 30g, crema de branza original 30g, ulei de masline 15g, ceapa verde 10g, mix salate silueta 10g Alergeni: 7,10,8,1,2,3,9, Aditivi: Conservant: E250  
**DECLARAȚIE NUTRIȚIONALĂ / 100 G** : Energie 253.54kcal / 1061 kJ, Grasimi / Lipide 10.46g, Acizi grasi saturati 2.75g, Glucide/ Carbohidrati 23.1g, Zaharuri 0.57g, Fibre 0.45g, Proteine 16.32g, Sare 1.07g

26 Lei

## Salate

## SALATA MEDITERANEANA

350 g

paine alba 500g, rosii 100g, rosii cherry 100g, branza feta 50g, masline naturale kalamata 30g, ulei de masline 20g, ceapa 20g, capere [capere, otet de vin (contine sulfiti), sare] 10g, otet balsamic 10g, oregano 3g, piper negru 1g Alergeni: 2,1,12,  
**DECLARAȚIE NUTRIȚIONALĂ / 100 G** : Energie 505.8kcal / 2116 kJ, Grasimi / Lipide 11.99g, Acizi grasi saturati 4.27g, Glucide/ Carbohidrati 85.73g, Zaharuri 1.57g, Fibre 1.11g, Proteine 14.51g, Sare 3g

40 Lei

## SALATA CU PERE

400 g

gorgonzola 80g, pere 70g, salata mixta 60g, castraveti cruzi 50g, ardei 50g, rosii 50g, avocado crud 50g, miez de nuca 20g, otet balsamic 10g, seminte pentru salata 10g, ulei de masline 10g, ceapa verde 10g Alergeni: 2,8,12,11,10,9,7,1,

30 Lei

**DECLARAȚIE NUTRIȚIONALĂ / 100 G** : Energie 289.4kcal / 1211 kJ, Grasimi / Lipide 14.94g, Acizi grasi saturati 5.08g, Glucide/ Carbohidrati 8.3g, Zaharuri 3.25g, Fibre 1.9g, Proteine 6.38g, Sare 0.67g

## SALATA DE CREVETI

400 g

creveti cruzi 150g, salata mixta 60g, castraveti cruzi 50g, rosii 50g, avocado crud 50g, ardei gras verde 50g, migdale 20g, seminte pentru salata 10g, ceapa rosie 10g, parmezan [LAPTE crud de vaca, sare, cheag] 5g Alergeni: 4,8,2,11,10,9,7,1,

35 Lei

**DECLARAȚIE NUTRIȚIONALĂ / 100 G** : Energie 119.26kcal / 499 kJ, Grasimi / Lipide 6.4g, Acizi grasi saturati 1.26g, Glucide/ Carbohidrati 5.09g, Zaharuri 1.16g, Fibre 1.96g, Proteine 11.46g, Sare 0.19g

## SALATA COBB

450 g

branza feta 80g, salata mixta 60g, castraveti cruzi 50g, ardei 50g, rosii 50g, avocado crud 50g, boabe de naut fierte 50g, ulei de masline 20g, otet balsamic 15g, seminte pentru salata 10g, ceapa verde 10g Alergeni: 2,12,11,10,9,8,7,1,

31 Lei

**DECLARAȚIE NUTRIȚIONALĂ / 100 G** : Energie 142.88kcal / 598 kJ, Grasimi / Lipide 11.03g, Acizi grasi saturati 3.76g, Glucide/ Carbohidrati 7.59g, Zaharuri 1.92g, Fibre 2.05g, Proteine 4.63g, Sare 0.52g

## SALATA MUSCHI DE VITA

400 g

muschi de vita gatit fara adaos 100g, mix salate silueta 60g, ardei gras rosu 50g, castraveti cruzi 50g, rosii 50g, avocado crud 50g, ulei de masline 20g, otet balsamic 15g, ceapa verde 10g, mix seminte maia 10g, parmezan [LAPTE crud de vaca, sare, cheag] 5g Alergeni: 2,8,7,11,1,

**DECLARAȚIE NUTRIȚIONALĂ / 100 G** : Energie 135.76kcal / 568 kJ, Grasimi / Lipide 9.38g, Acizi grasi saturati 2.04g, Glucide/ Carbohidrati 4.67g, Zaharuri 1.53g, Fibre 1.39g, Proteine 8.91g, Sare 0.13g

## SALATA CU PERE NUCI SI GORGONZOLA

400 g

pere 70g, salata mixta 60g, gorgonzola 50g, castraveti cruzi 50g, ardei 50g, rosii 50g, avocado crud 50g, miez de nuca 20g, ulei de masline 10g, ceapa verde 10g, otet balsamic 10g, zahar alb 5g, mix seminte maia 5g Alergeni: 2,8,11,1,

40 Lei

**DECLARAȚIE NUTRIȚIONALĂ / 100 G :** Energie 257.58kcal / 1078 kJ, Grasimi / Lipide 11.53g, Acizi grasi saturati 3.15g, Glucide/ Carbohidrati 9.58g, Zaharuri 4.46g, Fibre 1.9g, Proteine 4.46g, Sare 0.43g

## Fel principal

## POKE BOWL CREVETI

450 g

creveti cruzi 100g, orez basmati 100g, avocado crud 60g, morcovi extrafini 50g, castraveti cruzi 50g, chili fulgi 30g, sos de soia 30g, fasole rosie 30g, germeni 1g Alergeni: 4,7,8, Aditivi: Agenti de sechestrare: E330

65 Lei

**DECLARAȚIE NUTRIȚIONALĂ / 100 G :** Energie 169.44kcal / 709 kJ, Grasimi / Lipide 3.73g, Acizi grasi saturati 0.54g, Glucide/ Carbohidrati 24.04g, Zaharuri 1.78g, Fibre 1.62g, Proteine 8.96g, Sare 1.26g

## POKE BOWL CU MUSCHI DE VITA

450 g

orez basmati 100g, muschi de vita gatit fara adaos 100g, avocado crud 60g, morcovi extrafini 50g, castraveti cruzi 50g, chili fulgi 30g, sos de soia 30g, fasole rosie 30g, germeni 1g Alergeni: 7,8, Aditivi: Agenti de sechestrare: E330

65 Lei

**DECLARAȚIE NUTRIȚIONALĂ / 100 G :** Energie 195.67kcal / 819 kJ, Grasimi / Lipide 5.45g, Acizi grasi saturati 1.32g, Glucide/ Carbohidrati 25.1g, Zaharuri 1.63g, Fibre 1.84g, Proteine 10.32g, Sare 1.21g

## POKE BOWL SOMON

450 g

orez basmati 100g, file somon afumat 70g, avocado crud 60g, morcovi extrafini 50g, castraveti cruzi 50g, chili fulgi 30g, sos de soia 30g, fasole rosie 30g, germeni 1g Alergeni:

60 Lei

7,8,12,14,10,9,5, Aditivi: Agenti de sechestrare: E330

**DECLARAȚIE NUTRIȚIONALĂ / 100 G :** Energie 188.76kcal / 790 kJ, Grasimi / Lipide 5.65g, Acizi grasi saturati 0.94g, Glucide/ Carbohidrati 26.67g, Zaharuri 1.66g, Fibre 1.86g, Proteine 6.97g, Sare 1.59g

## CARBONARA

500 g

spaghetti 150g, pancetta 70g, oua clasa m 60g, parmezan [LAPTE crud de vaca, sare, cheag] 50g, sare de mare 10g, ulei de masline 5g, piper negru 1g Alergeni: 2,3,1, Aditivi: Antioxidant: E316

32 Lei

**DECLARAȚIE NUTRIȚIONALĂ / 100 G** : Energie 222.62kcal / 931 kJ, Grasimi / Lipide 9.81g, Acizi grasi saturati 4.13g, Glucide/ Carbohidrati 22.2g, Zaharuri 0.03g, Fibre 0.08g, Proteine 10.65g, Sare 3.02g

## RISOTTO DE VITA

550 g

smantana 12% 100g, muschi de vita australiana, crud 100g, ciuperci champignon 100g, amestec de ciuperci [Amestec de ciuperci 96%,ciuperci phollote ciuperci ahitakea (contin in mod natural sulfiti) ciuperci galbiori 9%, hribi 9%, unt (lapte), patrunjel (0.5%), ulei de rapita sau de floarea soarelui, sare, usturoi (0.1%), piper alb] 100g, orez basmati 100g, parmezan 40g, vin alb sec 30g, unt 30g, ceapa verde 20g, patrunjel verde 10g, sare de mare 2.5g, piper negru 2.5g Alergeni: 2,

42 Lei

**DECLARAȚIE NUTRIȚIONALĂ / 100 G** : Energie 212.8kcal / 890 kJ, Grasimi / Lipide 12.07g, Acizi grasi saturati 6.93g, Glucide/ Carbohidrati 16.48g, Zaharuri 1.54g, Fibre 3.72g, Proteine 8.97g, Sare 0.91g

## AGLIO

400 g

spaghetti 150g, rosii 80g, parmezan 50g, ulei de masline 30g, ardei iute 15g, usturoi proaspat 15g, sare de mare 10g, patrunjel verde 10g, chili fulgi 2g, piper negru 1g Alergeni: 2,8,1,

29 Lei

**DECLARAȚIE NUTRIȚIONALĂ / 100 G** : Energie 258.86kcal / 1083 kJ, Grasimi / Lipide 11.24g, Acizi grasi saturati 3.08g, Glucide/ Carbohidrati 30.29g, Zaharuri 0.62g, Fibre 0.52g, Proteine 9.57g, Sare 3.21g

## RISOTTO CU CIUPERCI

550 g

orez basmati 120g, ciuperci intregi 100g, amestec de ciuperci [Amestec de ciuperci 96%,ciuperci phollote ciuperci ahitakea (contin in mod natural sulfiti) ciuperci galbiori 9%, hribi 9%, unt (lapte), patrunjel (0.5%), ulei de rapita sau de floarea soarelui, sare, usturoi (0.1%), piper alb] 100g, parmezan 40g, unt 30g, ceapa 30g, vin 30g, ulei cu trufe 20g, ulei de masline 10g, ceapa verde 10g, patrunjel verde 10g, sare de mare 1.5g, piper negru 1.5g Alergeni: 2,12,

32 Lei

**DECLARAȚIE NUTRIȚIONALĂ / 100 G** : Energie 201.87kcal / 845 kJ, Grasimi / Lipide 11.93g, Acizi grasi saturati 4.7g, Glucide/ Carbohidrati 19.03g, Zaharuri 0.46g, Fibre 3.76g, Proteine 4.78g, Sare 0.81g

## TAGLIATELLE CU VITA

500 g

tagliatelle 150g, muschi de vita australiana, crud 100g, suc de rosii 70g, rosii 50g, parmezan [LAPTE crud de vaca, sare, cheag] 40g, ulei de masline 20g, zahar alb 10g, ceapa verde 10g, sare de mare 10g, ardei chili iute crud 10g, patrunjel verde 10g, busuioc 3g, condimente diverse 1g Alergeni: 10,2,1,

40 Lei

**DECLARAȚIE NUTRIȚIONALĂ / 100 G** : Energie 227.85kcal / 953 kJ, Grasimi / Lipide 9.48g, Acizi grasi saturati 3.1g, Glucide/ Carbohidrati 26.16g, Zaharuri 3.53g, Fibre 1.36g, Proteine 10.26g, Sare 2.46g

## TAGLIATELLE CU CIUPERCI

500 g

tagliatelle 150g, ciuperci champignon 100g, amestec de ciuperci [Amestec de ciuperci 96%,ciuperci phollote ciuperci ahitakea (contin in mod natural sulfiti) ciuperci galbiori 9%, hribi 9%, unt (lapte), patrunjel (0.5%), ulei de rapita sau de floarea soarelui, sare, usturoi (0.1%), piper alb] 100g, smantana 12% 50g, ceapa noua 50g, parmezan [LAPTE crud de vaca, sare, cheag] 40g, ulei de masline 20g, ulei cu trufe 20g, usturoi proaspat 15g, patrunjel verde 10g, sare de mare 5g Alergeni: 2,1,

28 Lei

**DECLARAȚIE NUTRIȚIONALĂ / 100 G** : Energie 237.29kcal / 993 kJ, Grasimi / Lipide 11.73g, Acizi grasi saturati 3.18g, Glucide/ Carbohidrati 25.74g, Zaharuri 2.21g, Fibre 1.67g, Proteine 7.56g, Sare 1.38g

## FILE DE COD IN SOS DE ROSII CU MAMALIGA

450 g

suc de rosii 120g, cod file 100g, malai 70g, oua clasa m 60g, masline kalamata cu samburi 30g, unt 27g, capere [capere, otet de vin (contine sulfiti), sare] 20g, ceapa verde 20g, mix seminte maia 20g, ulei floarea soarelui 10g, ulei de masline 10g, usturoi proaspat 10g, patrunjel verde 10g, busuioc 1g Alergeni: 11,2,1,3,12, Aditivi:

40 Lei

Conservant: E260, Agenti transportatori: E270

**DECLARAȚIE NUTRIȚIONALĂ / 100 G :** Energie 188.16kcal / 787 kJ, Grasimi / Lipide 10.82g, Acizi grasi saturati 2.11g, Glucide/ Carbohidrati 17.42g, Zaharuri 0.34g, Fibre 1.41g, Proteine 7.83g, Sare 0.82g

## VEGAN BOWL

450 g

ardei 120g, humus 100g, dovlecei 100g, morcovi extrafini 100g, tofu 80g, quinoa 50g, ulei de masline 30g, sos de soia 30g, chili iute 30g, usturoi proaspat 10g, mix seminte maia 10g, patrunjel verde 5g Alergeni: 7,11,2,1, Aditivi: Agenti de sechestrare: E330, Agent de ingrosare: E412

38 Lei

**DECLARAȚIE NUTRIȚIONALĂ / 100 G :** Energie 214.09kcal / 896 kJ, Grasimi / Lipide 12.07g, Acizi grasi saturati 1.32g, Glucide/ Carbohidrati 20.69g, Zaharuri 3.83g, Fibre 3.25g, Proteine 5.94g, Sare 1.35g

## PASTE QUATRO FORMAGGI

500 g

tagliatelle 200g, smantana pentru gatit 10% 100g, emmentaler 50g, branza cheddar 50g, branza mozzarella [LAPTE de vaca pasteurizat, sare, culturi LACTICE, cheag] 50g, gorgonzola 50g, parmezan [LAPTE crud de vaca, sare, cheag] 40g, unt [SMANTANA standardizata pasteurizata] 20g, usturoi proaspat 10g, ulei de masline 5g, sare de mare 2.5g, piper negru 2.5g Alergeni: 2,1,

35 Lei

**DECLARAȚIE NUTRIȚIONALĂ / 100 G :** Energie 384kcal / 1607 kJ, Grasimi / Lipide 20.59g, Acizi grasi saturati 12g, Glucide/ Carbohidrati 32.55g, Zaharuri 2.45g, Fibre 1.61g, Proteine 17.62g, Sare 1.74g

## SAGANAKI

450 g

creveti cruzi 150g, suc de rosii 150g, bagheta alba 80g, branza feta 50g, rosii cherry 50g, unt 30g, ulei de masline 20g, ceapa verde 20g, zahar alb 10g, usturoi proaspat 10g, busuioc 10g, oregano 5g, patrunjel verde 5g, sare de masa iodata 2g, piper negru

60 Lei

1g Alergeni: 1,2,4, Aditivi: Colorant: E101

**DECLARAȚIE NUTRIȚIONALĂ / 100 G** : Energie 182.45kcal / 763 kJ, Grasimi / Lipide 9.89g, Acizi grasi saturati 3.01g, Glucide/ Carbohidrati 14.77g, Zaharuri 2.67g, Fibre 0.81g, Proteine 11.74g, Sare 1.34g

## SPAGHETTI RATATOUILLE

500 g

spaghetti 150g, dovlecei 70g, suc de rosii 70g, ardei 50g, ciuperci intregi 50g, parmezan 40g, ceapa rosie 40g, ulei de masline 20g, zahar alb 10g, sare de mare 7.5g, piper negru 7.5g, usturoi proaspat 5g, busuioc 3g Alergeni: 2,1,

30 Lei

**DECLARAȚIE NUTRIȚIONALĂ / 100 G** : Energie 197.33kcal / 826 kJ, Grasimi / Lipide 6.6g, Acizi grasi saturati 1.91g, Glucide/ Carbohidrati 27.57g, Zaharuri 3.17g, Fibre 0.9g, Proteine 7.47g, Sare 2.03g

## TAGLIATELLE CU CREVETI

500 g

creveti argentina l1 150g, tagliatelle 150g, sos de rosii 70g, rosii 50g, parmezan 50g, sare de mare 15g, zahar alb 10g, usturoi proaspat 10g, patrunjel verde 10g, busuioc 3g, piper negru

39 Lei

1g Alergeni: 2,12,14,5,4,1, Aditivi: Agenti de sechestrare: E330

**DECLARAȚIE NUTRIȚIONALĂ / 100 G** : Energie 205.18kcal / 858 kJ, Grasimi / Lipide 3.96g, Acizi grasi saturati 1.66g, Glucide/ Carbohidrati 27.14g, Zaharuri 3.87g, Fibre 1.58g, Proteine 13.59g, Sare 3.7g

## MUSCHI DE VITA SI CARTOFI GRATINATI

450 g

cartofi albi cruzi 270g, muschi de vita gatit fara adaos 150g, smantana pentru gatit 10% 50g, branza cheddar 30g, unt [SMANTANA standardizata pasteurizata] 20g, ulei de masline 20g, usturoi proaspat 10g, rucola 1g, condimente friptura si gratar 1g, cimbru 1g Alergeni: 2,11,10,9,7,1,

65 Lei

**DECLARAȚIE NUTRIȚIONALĂ / 100 G** : Energie 223.35kcal / 934 kJ, Grasimi / Lipide 14.19g, Acizi grasi saturati 6.15g, Glucide/ Carbohidrati 10.82g, Zaharuri 1.2g, Fibre 1.51g, Proteine 13.28g, Sare 0.31g

## PIEPT DE PUI CU MASLINE SI MAMALIGA

450 g

piept de pui file, fara piele 180g, suc de rosii 120g, malai 70g, branza feta [LAPTE de oaie si capra pasteurizat, sare, cheag, culturi lactice selectionate] 30g, masline kalamata cu samburi 30g, capere [capere, otet de vin (contine sulfiti), sare] 20g, ulei de masline 20g, ceapa verde 20g, sare de masa iodata 20g, unt 20g, usturoi proaspat 15g, mix seminte maia 15g, patrunjel verde 5g, busuioc 1g Alergeni: 2,11,1,12, Aditivi: Conservant: E260, Agenti transportatori: E270

40 Lei

**DECLARAȚIE NUTRIȚIONALĂ / 100 G :** Energie 212.49kcal / 889 kJ, Grasimi / Lipide 11.14g, Acizi grasi saturati 2.62g, Glucide/ Carbohidrati 17.32g, Zaharuri 0.5g, Fibre 1.36g, Proteine 16.69g, Sare 6.92g

### Extra

## MIXT ROSII

50 g

rosii 1000g, rosii cherry 1000g, busuioc verde 40g, ulei de masline 20g, usturoi proaspat 20g

**DECLARAȚIE NUTRIȚIONALĂ / 100 G :** Energie 1298kcal / 5431 kJ, Grasimi / Lipide 54.64g, Acizi grasi saturati 5.96g, Glucide/ Carbohidrati 203.36g, Zaharuri 53.24g, Fibre 68.12g, Proteine 39.26g, Sare 0.58g

### Desert

## CLATITE CU MERE COAPTE SI INGHETATA

500 g

clatite simple 150g, zahar alb 100g, mere 100g, smantana 12% 50g, inghetata cu aroma de vanilie 50g, unt 20g, sare de masa iodata

1g Alergeni: 1,2,3,

**DECLARAȚIE NUTRIȚIONALĂ / 100 G :** Energie 204.13kcal / 854 kJ, Grasimi / Lipide 6.91g, Acizi grasi saturati 3.08g, Glucide/ Carbohidrati 32.06g, Zaharuri 26.23g, Fibre 0.66g, Proteine 3.43g, Sare 0.47g

28 Lei



## CLATITE CU MERE

500 g

clatite simple 200g, zahar alb 100g, inghetata cu aroma de vanilie 100g, ladorna smantana pentru gatit 33% [Smantana din lapte de vaca 99%, stbilizator: caragenan] 100g, unt [SMANTANA standardizata pasteurizata] 50g, mere 50g, vin 10g, sare de masa iodata 1g Alergeni: 2,1,3,12,

**23 Lei**

**DECLARAȚIE NUTRIȚIONALĂ / 100 G :** Energie 346.48kcal / 1450 kJ, Grasimi / Lipide 20.79g, Acizi grasi saturati 12.09g, Glucide/ Carbohidrati 35.35g, Zaharuri 28.13g, Fibre 0.48g, Proteine 4.74g, Sare 0.72g

## VAFE SI NU

350 g

faina alba 75g, lapte 3.5% 75g, oua clasa m 60g, inghetata cu aroma de vanilie 50g, ciocolata lapte alpin 50g, nutella 50g, sos caramel 30g, unt de arahide 30g, unt [SMANTANA standardizata pasteurizata] 30g, alune de padure 30g, sare de masa iodata 3g Alergeni: 8,1,2,7,3,6,11, Aditivi: Emulsifiant: E471, Antioxidant: E322

**28 Lei**

**DECLARAȚIE NUTRIȚIONALĂ / 100 G :** Energie 493.99kcal / 2067 kJ, Grasimi / Lipide 25.48g, Acizi grasi saturati 10.94g, Glucide/ Carbohidrati 46.19g, Zaharuri 18.91g, Fibre 1.46g, Proteine 21.31g, Sare 1.16g

# TREAZ & NU

## SUBSTANȚE CARE CAUZEAZĂ ALERGII SAU INTOLERANȚE

1. Cereale care conțin gluten, și anume: grâu, secară, orz, ovăz, grâu spelt, grâu dur sau hibrizi ai acestora și produse derivate, exceptând:
  - (a) siropurile de glucoză obținute din grâu, inclusiv dextroza (1);
  - (b) maltodextrine obținute din grâu (1);
  - (c) siropurile de glucoză obținute din orz;
  - (d) cerealele utilizate pentru fabricarea distilatelor sau a alcoolului etilic de origine agricolă.
2. Lapte și produse derivate (inclusiv lactoză), exceptând:
  - (a) zerul utilizat pentru fabricarea distilațiilor sau a alcoolului etilic de origine agricolă;
  - (b) lactitolul.
3. Ouă și produse derivate.
4. Crustacee și produse derivate.
5. Pește și produse derivate, exceptând:
  - (a) gelatina de pește folosită ca substanță suport pentru preparatele de vitamine sau de carotenoide;
  - (b) gelatina de pește sau ihtiocolul folosit(ă) la limpezirea berii sau a vinului.
6. Arahide și produse derivate.
7. Soia și produse derivate, exceptând:
  - (a) uleiul și grăsimea de soia rafinate complet (1);
  - (b) amestecuri naturale de tocoferoli (E306), tocoferolul D-alfa natural, acetatul de tocoferol D-alfa natural, succinatul de tocoferol D-alfa natural, obținuți din soia;
  - (c) fitosterolii și esterii de fitosterol derivați din uleiuri vegetale, obținuți din soia;
  - (d) esterul de stanol vegetal fabricat din steroli de ulei vegetal, obținuți din soia.
8. Fructe cu coajă lemnoasă, adică: migdale (*Amygdalus communis* L.), alune de pădure (*Corylus avellana*), nuci (*Juglans regia*), nuci Caju (*Anacardium occidentale*), nuci Pecan [*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch], nuci de Brazilia (*Bertholletia excelsa*), fistic (*Pistacia vera*), nuci de macadamia și nuci de Queensland (*Macadamia ternifolia*), precum și produse derivate, exceptând fructele cu coajă utilizate pentru fabricarea distilatelor sau a alcoolului etilic de origine agricolă.
9. Țelină și produse derivate.
10. Muștar și produse derivate.
11. Semințe de susan și produse derivate.
12. Dioxidul de sulf și sulfiții în concentrații mai mari de 10 mg/kg sau 10 mg/litru în SO<sub>2</sub> total trebuie calculați pentru produsele gata pentru consum sau reconstituite în conformitate cu instrucțiunile producătorilor.
13. Lupin și produse derivate.
14. Moluște și produse derivate.

0741204582

WWW.CAFEASIVIN.RO

Iasi, Iasi, STRADA PALAS 7C



www.allview.ro/era