

## VALORI NUTRIȚIONALE

**Aluat pizza:** 222,3 kcal/931,47 kJ/100 g

făină: 181 g | apa: 109 ml | sare: 2 g | ulei: 3,6 g

proteine 16% (8,46 g) | carbohidrați 76% (41,3 g) din care zaharuri 0,72 g | grăsimi 8% (2,12 g) din care acizi grași saturați 0,18 g | sare 1829 mg | alergeni: gluten | fără E-uri

**Focaccia classica:** 222,3 kcal/931,47 kJ/100 g

aluat: 300 g | sare: 5,5 g | ulei măsline: 10 ml

proteine 16% (8,46 g) | carbohidrați 76% (41,3 g) din care zaharuri 0,72 g | grăsimi 8% (2,12 g) din care acizi grași saturați 0,18 g | sare 2827 mg | alergeni: gluten | fără E-uri

**Margherita buffala:** 255,33 kcal/959,04 kJ/100 g

aluat: 300 g | sos roșii: 100 ml | mozzarella di buffala: 125 g

proteine 17% (8,4 g) | carbohidrați 55% (28,3 g) din care zaharuri 1,21 g | grăsimi 28% (6,42 g) din care acizi grași saturați 4,33 g | sare 738 mg | alergeni: gluten, lactoză | 2 E-uri

**Diavola:** 227 kcal/949,6 kJ/100 g

aluat: 300 g | sos roșii: 100 ml | mozzarella fior di latte: 100 g | salam ventricina piccante: 100 g

proteine 20% (11,56 g) | carbohidrați 44% (25,16 g) din care zaharuri 1 g | grăsimi 36% (8,83 g) din care acizi grași saturați 1,88 g | sare 1083 mg | alergeni: gluten, lactoză | 3 E-uri

**Bianco:** 264,2 kcal/1105,74 kJ/100 g

aluat: 300 g | grana padano: 30 g | mozzarella fior di latte: 100 g | roșii cherry: 80 g

proteine 20% (13,04 g) | carbohidrați 52% (34,1 g) din care zaharuri 0,5 g | grăsimi 28% (8,3 g) din care acizi grași saturați 1,64 g | sare 732,5 mg | alergeni gluten/lactoză | 1 E

**Carbonara:** 304 kcal/1263,26 kJ/100 g

aluat: 300 g | iaurt grecesc: 30 g | mozzarella fior di latte: 100 g | pancetta affumicata: 90 g | ou: 1 bucată

proteine 21% | carbohidrați 45% (28,5 g) din care zaharuri 0,9 g | grăsimi 34% (9,5 g) din care acizi grași saturați 1,9 g | sare 544,2 mg | alergeni: ou, gluten, lactoză | 4 E-uri

**Tonno:** 159,2 kcal/ 666,04 kJ/100 g

aluat: 300 g | sos roșii: 100 ml | mozzarella fior di latte: 100 g | ton: 100 g | ceapă: 30 g | roșii cherry: 100g

proteine 20% (8,03 g) | carbohidrați 56% (22,3 g) din care zaharuri 0,92 g | grăsimi 24% (4,19 g) din care acizi grași saturați 0,2 g | sare 419,31 mg | alergeni: gluten, pește, lactoză | fără E-uri

**Calzone di Napoli:** 212,5 kcal/904 kJ/100 g

aluat: 300 g | sos roșii: 100 ml | mozzarella fior di latte: 100 g | salam napoli: 80-90 g | ardei capia: 40 g

proteine 20% (10,9 g) | carbohidrați 46% (24,7 g) din care zaharuri 1,21 g | grăsimi 34% (8,16 g) din care acizi grași saturați 1,67 g | sare 992 mg | alergeni: gluten, lactoză | 3 E-uri

**Mortadella & pistachio:** 227,63 kcal/952,3 kJ/100 g

aluat: 300 g | sos roșii: 100 ml | mozzarella fior di latte: 100 g | mortadella di Bologna: 100 g | fistic: 5 g

proteine 19% (10,6 g) | carbohidrați 44% (25,26) din care zaharuri 1 g | grăsimi 37% (9,31 g) din care acizi grași saturați 1,9 g | sare 809,9 mg | alergeni: gluten, lactoză, fistic | 2 E-uri

**Montagna:** 225,2 kcal/942,2 kJ/100 g

aluat: 300 g | sos roșii: 100 ml | mozzarella fior di latte: 100 g | salam ventricina piccante: 100 g | cremă de brânză Philadelphia: 100 g

proteine 19% (10,45 g) | carbohidrați 39% (21,9 g) din care zaharuri 0,83 g | grăsimi 42%(10,5 g) din care acizi grași saturați 1,47 g | sare 878,5 mg | alergeni: lactoză, gluten | 6 E-uri

**Quatro Formaggi:** 243,8 kcal/1020 kJ/100 g

aluat: 300 g | sos roșii: 100 ml | mozzarella fior di latte: 100 g | gorgonzola: 70 g | brie: 70 g | grana padano: 30 g

proteine 21% (12,94 g) | carbohidrați 37% (22,61 g) din care zaharuri 0,85 g | grăsimi 42% (11,19 g) din care acizi grași saturați 2,8 g | sare 678,95 mg | alergeni: gluten, lactoză | 3 E-uri

**Vegeteriano:** 144,92 kcal/606,3 kJ/100 g

aluat: 300 g | sos roșii: 100 ml | mozzarella fior di latte: 100 g | roșii cherry: 80 g | anghinare: 80 g | porcini condimentați cu usturoi și pătrunjel: 70 g | ardei capia: 40 g

proteine 19% (6,9 g) | carbohidrați 59% (21,58 g) din care zaharuri 1 g | grăsimi 22% (3,62 g) din care acizi grași saturați 0,2 g | sare 397,6 mg | alergeni: lactoză, gluten | fără E-uri

**Burrata con Parma:** 214,4 kcal/897,6 kJ/100 g

aluat: 300 g | sos roșii: 100 ml | mozzarella fior di latte: 100 g | prosciutto crudo: 70 g | burrata: 125 g | mure: 30 g

proteine 22% (11,88 g) | carbohidrați 40% (21,4 g) din care zaharuri 1,2 g | grăsimi 38% (9,05 g) din care acizi grași saturați 3 g | sare 569 mg | alergeni: lactoză, gluten | 3 E-uri

**Crudo, rucola & grana:** 207,6 kcal/868,6 kJ/100 g

aluat: 300 g | sos roșii: 100 ml | mozzarella fior di latte: 100 g | prosciutto crudo: 80 g | grana padano: 30 g | roșii cherry: 40 g

proteine 24% (12,5 g) | carbohidrați 45% (23,6 g) din care zaharuri 0,95 g | grăsimi 31% (7,02 g) din care acizi grași saturați 1,1 g | sare 536 mg | alergeni: lactoză, gluten | 3 E-uri

**Bresaola:** 288,6 kcal/1188,36 kJ/100 g

aluat: 300 g | sos roșii: 100 ml | mozzarella fior di latte: 100 g | bresaola: 80 g | grana padano: 30 g

proteine 18% (12,4 g) | carbohidrați 25% (17,88 g) din care zaharuri 1,35 g | grăsimi 57% (18,03 g) din care acizi grași saturați 6,9 g | sare 1087 mg | alergeni: lactoză, gluten | 4 E-uri

**Pesto pomodoro con burrata:** 237,2 kcal/982,3 kJ/100 g

aluat: 300 g | sos roșii: 50 ml | sos pesto: 50 ml | burrata: 125 g | muguri pin: 4 g

proteine 15% (8,8 g) | carbohidrați 49% (29 g) din care zaharuri 1,1 g | grăsimi 36% (9,5 g) din care acizi grași saturați 4,24 g | sare 750 mg | alergeni: semințe de pin, lactoză, gluten | 2 E-uri

**Gorgonzola & noce:** 237,8 kcal/995 kJ/100 g

aluat: 300 g | sos roșii: 100 ml | mozzarella fior di latte: 100 g | gorgonzola: 70 g | nuci pecan: 30 g | pere: 30 g

proteine 17% (10,28 g) | carbohidrați 42% (25 g) din care zaharuri 1,4 g | grăsimi 41% (10,84 g) din care acizi grași saturați 0,5 g | sare 476 mg | alergeni: nuci, lactoză, gluten | 2 E-uri

**Pollo BBQ:** 153,27 kcal/640 kJ/100 g

aluat: 300 g | sos roșii: 100 ml | mozzarella fior di latte: 100 g | sos bbq: 30 ml | roșii cherry: 80 g

proteine 24% (9,18 g) | carbohidrați 70% (26,84 g) din care zaharuri 2,92 g | grăsimi 6% (0,92 g) din care acizi grași saturați 0,4 g | sare 635 mg | alergeni: soia, lactoză, gluten | 3 E-uri

**Porcini, speck & brie:** 202,5 kcal/847 kJ/100 g

aluat: 300 g | sos roșii: 100 ml | mozzarella fior di latte: 100 g | brie: 70 g | speck: 80 g | porcini condimentați cu usturoi și pătrunjel: 70 g

proteine 23% (11,61 g) | carbohidrați 42% (21,5 g) din care zaharuri 1 g | grăsimi 35% (7,85 g) din care acizi grași saturați 2,37 g | sare 1126,6 mg | alergeni: lactoză, gluten | 3 E-uri

**Speck, rucola & grana:** 205 kcal/857,2 kj/100 g

aluat: 300 g | sos roșii: 100 ml | mozzarella fior di latte: 100 g | speck: 80 g | grana padano: 30 g | rucola: 40 g

proteine 23% (11,92 g) | carbohidrați 46% (23,4 g) din care zaharuri 1,05 g | grăsimi: 31% (7 g) din care acizi grași saturați 1,62 g | sare 1148 mg | alergeni: lactoză, gluten | 4 E-uri

**Pizza piccolo:** 178 kcal/744 kj/100 g

aluat: 150 g | șuncă de curcan: 50 g | mozzarella fior di latte: 50 g | sos roșii: 50 ml | porumb: 30 g

proteine 21% (9,36 g) | carbohidrați 54% (24,2 g) din care zaharuri 1,36 g | grăsimi 25% (4,88 g) din care acizi grași saturați 0,5 g | sare 836 mg | alergeni: lactoză, gluten | 7 E-uri

**Egg:** 207 kcal/867 k/100 g

aluat: 300 g | pancetta affumicata: 90 g | ceapă: 30 g | ouă: 2 buc | măslina verzi: 30 g

proteine 19% (9,95 g) | carbohidrați 52% (27,1 g) din care zaharuri 0,75 g | grăsimi 29% (6,6 g) din care acizi grași saturați 2,2 g | sare 522 mg | alergeni: ou, gluten | 4 E-uri

**Toast curcan:** 215 kcal/895 kj/100 g

pâine cu maia: 80 g | șuncă curcan: 40 g | cașcaval: 40 g | cremă de brânză: 30 g | roșii: 20 g

proteine 22% (11,5 g) | carbohidrați: 42% (22 g) din care zaharuri 0,24 g | grăsimi 36% (8,2 g) din care acizi grași saturați 0,32 g | sare 956 mg | alergeni: gluten, soia, lactoză | 9 E-uri

**Toast chorizo:** 251 kcal/1051 kj/100 g

pâine cu maia: 80 g | salam chorizo: 20 g | cașcaval: 40 g | cremă de brânză: 20 g | roșii: 20 g

proteine 22% (13,16 g) | carbohidrați 31% (18,8 g) din care zaharuri 0,75 g | grăsimi 47% (12,6 g) din care acizi grași saturați 4,4 g | sare 1041 mg | alergeni: gluten, soia, lactoză | 8 E-uri

**Toast avo-egg:** 204 kcal/850 kj/100 g

pâine cu maia: 80 g | cremă de brânză: 30g | sparangel: 20 g | ou: 1 buc | avocado: 30 g

proteine 16% (8,2 g) | carbohidrați 45% (23%) din care zaharuri 0,9 g | grăsimi 39% (8,75 g) din care acizi grași saturați 1,18 g | sare 432 mg | alergeni: gluten, ouă, lactoză | 2 E-uri

**Sandwich club:** 267 kcal/1121 kj/100 g

pâine cu maia: 120 g | cremă de brânză: 40 g | piept de pui: 100 g | șuncă de curcan: 40 g | maioneză: 20 g | cașcaval: 40 g | castraveți murați: 40 g | sos cocktail: 80 ml

proteine 16% (10,58 g) | carbohidrați 14% (11,59 g) din care zaharuri 0,2 g | grăsimi 70% (19,46 g) din care acizi grași saturați 0,2 g | sare 561 mg | alergeni: gluten, lactoză, soia, anșoa | 11 E-uri

**Ouă bearnaise cu somon:** 202,8 kcal/849,68 kj/100 g

sos bearnaise: 40 ml | brioșă home made: 55 g | baby spanac: 10 g | ouă: 2 buc M | germeni de praz: 5 g | somon afumat: 70 g

proteine 29% (14,65 g) | carbohidrați 23% (11,48 g) din care zaharuri 0,2 g | grăsimi 48% (10,9 g) din care acizi grași saturați 1,65 g | sare 354 mg | alergeni: pește, lactoză, muștar, ouă, soia, gluten | 2 E-uri

**Ouă bearnaise cu bresaola:** 162 kcal/679 kj/100 g

sos bearnaise: 40 ml | brioșă home made: 55 g | baby spanac: 10 g | ouă: 2 buc M | germeni de praz: 5 g | bresaola: 60 g

proteine 36% (14,65 g) | carbohidrați 26% (10,69 g) din care zaharuri 0,2 g | grăsimi 38% (6,7 g) din care acizi grași saturați 1,82 g | sare 965,5 mg | alergeni: lactoză, muștar, ouă, soia, gluten | 5 E-uri

**Ouă poșate:** 168 kcal/703,63 k/100 g

pâine neagră cu semințe: 80 g | cremă de brânză Philadelphia: 40 g | avocado: 40 g | sparanghel: 30 g | ouă: 2 buc M | roșii: 40 g | germeni praz: 5 g  
proteine 18% (7,84 g) | carbohidrați 38% (16,39 g) din care zaharuri 1,45 g | grăsimi 44% (8,52 g) din care acizi grași saturați 1,5 g | sare 586,6 mg | alergeni: gluten, ouă, lactoză, susan | 2 E-uri

**Overnight oats vanilie-zmeură:** 185 kcal/776 kJ/100 g

lapte de cocos: 80 ml | ovăz: 50 g | iaurt grecesc: 80 ml | sos de vanilie: 40 ml | zmeură: 60 g | agave: 20 ml | fistic: 10 g  
proteine 11% (5,6 g) | carbohidrați 44% (21,5 g) din care zaharuri 6,2 g | grăsimi 45% (9,7 g) din care acizi grași saturați 5,31 g | sare 44 mg | alergeni: fistic, lactoză | 4 E-uri

**Overnight oats mango-kiwi:** 183 kcal/765 kJ/100 g

lapte de cocos: 80 ml | ovăz: 50 g | iaurt grecesc: 80 ml | mango: 70 g | căpșune: 20 g | kiwi: 40 g | nuci pecan: 20 g | agave: 20 ml  
proteine 9% (4,53 g) | carbohidrați 42% (20,3 g) din care zaharuri 8,7 g | grăsimi 49% (10,7 g) din care acizi grași saturați 4,8 g | sare 37 mg | alergeni: lactoză, nuci braziliene | 4 E-uri

**Overnight oats ciocolată-vișine:** 264 kcal/1106 kJ/100 g

lapte de cocos: 80 ml | ovăz: 50 g | iaurt grecesc: 80 ml | cremă de ciocolată: 60 ml | nuci pecan: 20 g | vișine: 60 g  
proteine 9% (5,87 g) | carbohidrați 36% (25,2 g) din care zaharuri 2,65 g | grăsimi 55% (16,9 g) din care acizi grași saturați 5,35 g | sare 40,4 mg | alergeni: lactoză, nuci pecan, soia | 4 E-uri

**Nachos:** 177 kcal/742 kJ/100 g

nachos: 75 g | sos dip cheddar: 100 ml | sos dip salsa picant: 100 ml | sos dip guacamole: 100 ml  
proteine 6% (2,76 g) | carbohidrați 45% (19,36 g) din care zaharuri 2,6 g | grăsimi 49% (9,46 g) din care acizi grași saturați 2,25 g | sare 1482 mg | alergeni: soia, lactoză, muștar | 8 E-uri

**Porridge:** 214 kcal/898 kJ/100 g

lapte cocos: 180 ml | apă: 10 ml | zahăr: 10 g | ovăz: 50 g | banane: 40 g | mure: 30 g  
proteine 7% (3,75 g) | carbohidrați 35% (19,49 g) din care zaharuri 7 g | grăsimi 58% (14,7 g) din care acizi grași saturați 12 g | sare 24 mg | alergeni: nu avem | 4 E-uri

**Day starter for two:** 254 kcal/1061,7 kJ/100 g

șuncă de curcan: 40 g | prosciutto crudo: 30 g | chorizo: 20 g | brie: 70 g | cașcaval afumat: 60 g | cremă de brânză Philadelphia: 40 g | pâine cu maia: 40 g | croissant: 2 buc, 130 g | gem: 80 g | roșii cherry: 20 g | castraveți murați: 30 g | castraveți: 20 g | măsline: 20 g  
proteine 17% (10,66 g) | carbohidrați 35% (22,26 g) din care zaharuri 4,71 g | grăsimi 48% (13,41 g) din care acizi grași saturați 3,78 g | sare 730 mg | alergeni: gluten, soia, lactoză, muștar | 14 E-uri

**Hipster morning:** 160 kcal/669 kJ/100 g

vinete: 125 g | cubulețe de telemea: 40 g | hummus: 120 g | roșii cherry: 40 g | ardei capia: 30 g | castraveți: 30 g | pâine neagră cu semințe: 160 g | ulei de măsline: 10 ml  
proteine 14% (5,45 g) | carbohidrați 55% (22,1 g) din care zaharuri 0,9 g | grăsimi 31% (5,68 g) din care acizi grași saturați 0,01 g | sare 5,3 mg | alergeni: gluten, lactoză, susan | 3 E-uri

**Prosciutto, salami & cheese:** 321,78 kcal/1346,3 kJ/100 g

salam chorizo: 40 g | prosciutto crudo: 80 g | brie: 100 g | cașcaval afumat: 100 g | grana: 100 g | gorgonzola: 100 g | grisine: 40 g | pâine neagră cu semințe: 40 g | dulceață: 80 ml | nuci: 40 g | măr: 90 g  
proteine 22% (17,47 g) | carbohidrați 20% (15,86 g) din care zaharuri 6,7 g | grăsimi 58% (20,7g) din care acizi grași saturați 5,43 g | sare 499 mg | alergeni: gluten, soia, lactoză, nuci pecan, nuci braziliene, susan | 12 E-uri

**Platou brânzeturi:** 332,5 kcal/1391,3 kJ/100 g

brie: 100 g | cașcaval afumat: 100 g | grana: 100 g | gorgonzola: 100 g | măr: 90 g | dulceață: 80 g | nuci pecan: 40 g | pâine neagră: 40 g  
proteine 20% (16,6 g) | carbohidrați 19% (99,06 g) din care zaharuri 8,42 g | grăsimi 61% (22,51 g) din care acizi grași saturați 6 g | alergeni: lactoză, nuci braziliene | 4 E-uri

**Hummus:** 143 kcal/598 kJ/100 g

hummus: 100 g | castraveți: 50 g | apio: 50 g | andive: 30 g | morcovi: 50 g | lipie 80 g  
proteine 13% (4,6 g) | carbohidrați 51% din care zaharuri 1 g | grăsimi 36% (5,65 g) din care acizi grași saturați 10,4 g | sare 200 mg | alergeni: gluten, susan | 9 E-uri

**Tostada roșii si busuioc:** 133 kcal/551 kJ/100 g

pâine integrală cu semințe: 80 g | roșii: 140 g | busuioc: 5 g | ulei măsline: 10 ml  
proteine 11% (3,5 g) | carbohidrați 58% (19,6 g) din care zaharuri 1,5 g | grăsimi 31% (4,6 g) din care acizi grași saturați 0 g | sare 3 mg | alergeni: gluten, susan | fără E-uri

**Tostada cașcaval și roșii:** 167,4 kcal/701 kJ/100 g

pâine integrală cu semințe: 80 g | cașcaval: 80 g | roșii: 140 g | busuioc: 10 g | ulei măsline: 10 ml  
proteine 21% (8,8 g) | carbohidrați 35% (14,6 g) din care zaharuri 1,15 g | grăsimi 44% (8,18 g) din care acizi grași saturați 0 g | sare 2,3 mg | alergeni: gluten, susan, lactoză | 3 E-uri

**Tostada ton:** 181 kcal/1161,3 kJ/100 g

pâine integrală cu semințe: 80 g | ton: 80 g | măsline verzi: 40 g | roșii: 100 g | suc de lămâie: 10 ml  
proteine 23% (15,8 g) | carbohidrați 23% (16 g) din care zaharuri 1,8 g | grăsimi 54% (16,8 g) din care acizi grași saturați 0 g | sare 3,2 mg | alergeni: pește, gluten, susan, soia | fără E-uri

**Tostada avocado:** 168,57 kcal/732,7 kJ/100 g

pâine integrală cu semințe: 80 g | avocado: 80 g | roșii: 100 g | ulei măsline: 10 ml | suc de lămâie: 10 ml  
proteine 8% (3,6 g) | carbohidrați 43% (20,1 g) din care zaharuri 6 g | grăsimi 49% (20,1 g) din care acizi grași saturați 0,6 g | sare 362,7 mg | alergeni: gluten, susan | fără E-uri

**Tostada crudo:** 171,9 kcal/719,18 kJ/100 g

pâine integrală cu semințe: 80 g | crudo: 30 g | rucola: 10 g | ulei măsline: 10 ml | sare: 1 g | roșii: 100 g  
proteine 16% (7,14 g) | carbohidrați 44% (19,45 g) din care zaharuri 2,16 g | grăsimi 40% (7,9 g) din care acizi grași saturați 0,5 g | sare 705 mg | alergeni: gluten, susan | 3 E-uri

**Tostada brie și chorizo:** 227,72 kcal/ 952 kJ/100 g

pâine integrală cu semințe: 80 g | chorizo: 60 g | brie: 40 g | roșii: 100 g  
proteine 20% (11,23 g) | carbohidrați 31% (17,72 g) din care zaharuri 1,9 g | grăsimi 49% (12,57 g) din care acizi grași saturați 4,7 g | sare 492 mg | alergeni: gluten, soia, lactoză, susan | 6 E-uri

**Chicken wrap:** 168,5 kcal/705 kj/100 g

pui: 50 g | salată iceberg: 30 g | ceapă: 20 g | mozzarella: 30 g | cheddar: 30 g | ardei capia: 30 g | roșii: 40 g | salata coleslaw: 80 g | ulei măsline: 10 ml | lipie: 80 g  
proteine 22% (9,3 g) | carbohidrați 35% (14,8 g) din care zaharuri 2 g | grăsimi 43% (7,93 g) din care acizi grași saturați 0,44 g | sare 384 mg | alergeni: gluten, lactoză, muștar | 9 E-uri

**Piadiana crudo:** 236 kcal/ 988,6 kj/100 g

lipie: 80 g | crudo: 40 g | cașcaval afumat: 100 g | roșii uscate: 40 g | salata mix: 30 g | roșii cherry : 40 g  
proteine 24% (14,3 g) | carbohidrați 37% (21,8 g) din care zaharuri 0,17 g | grăsimi 39% (10,42 g) din care acizi grași saturați 0,05 g | sare 140,6 mg | alergeni: gluten, lactoză | 13 E-uri

**Piadina al tonno:** 296 kcal/1239 kj/100 g

lipie: 80 g | cașcaval afumat: 100 g | ton: 80 g | ceapă: 30 g | salată: 30 g | roșii cherry: 40 g  
proteine 25% (17,95 g) | carbohidrați 19% (13,62 g) din care zaharuri 0,5 g | grăsimi 56% (18,5 g) din care acizi grași saturați 0,01 g | sare 121,6 mg | alergeni: gluten, ton, lactoză | 11 E-uri

**Piadina Caesar:** 187,5 kcal/784,8 kj/100 g

lipie: 80 g | cașcaval afumat: 100 ml | sos Caesar: 40 ml | piept pui: 100 g | salata iceberg: 50 g | roșii cherry: 40 g | salată verde: 30 g  
proteine 30% (13,62 g) | carbohidrați 26% (11,9 g) din care zaharuri 0,2 g | grăsimi 44% (9,25 g) din care acizi grași saturați 0,25 g | sare 122,5 mg | alergeni: gluten, ouă, anșoa, lactoză | 11 E-uri

**Piadina chicken asparagus:** 241,8/1011,9 kj/100 g

lipie: 80 g | cașcaval afumat: 100 g | sos cocktail: 100 ml | piept pui: 100 g | salată iceberg: 50 g | sparanghel: 30 g  
proteine 23% (13,7 g), carbohidrați 22% (13,2 g) din care zaharuri 0,2 g | grăsimi 55% (14,63 g) din care acizi grași saturați 0,2 g | sare 122,5 mg | alergeni: gluten, anșoa, lactoză, muștar, soia | 13 E-uri

**Piadina vegetală:** 171 kcal/700 kj/100 g

lipie: 80 g | hummus: 100 g | salată coleslaw: 100 g | sparanghel: 30 g | salată verde: 30 g | roșii cherry: 40 g | roșii: 40 g | ulei măsline: 15 ml  
proteine 9% (4 g) | carbohidrați 42% (19,2 g) din care zaharuri 2,4 g | grăsimi 49% (9,2 g) din care acizi grași saturați 0,6 g | sare 703 mg | alergeni: gluten, susan, muștar | 8 E-uri

**Piadina pastrami:** 260 kcal/1090 kj/100 g

lipie: 80 g | cașcaval afumat: 100 g | pastramă de vită: 40 g | salată verde: 30 g | roșii cherry: 40 g | ulei măsline: 10 ml  
proteine 22% (14,2 g) | carbohidrați 26% (17,6 g) din care zaharuri 0,5 g | grăsimi 52% (15 g) din care acizi grași saturați 0,32 g | sare 688 mg | alergeni: gluten, lactoză | 13 E-uri

**Guacamole:** 211 kcal/886 kj/100 g

pâine neagră cu semințe: 80 g | avocado: 80 g | roșii: 20 g | ceapă: 20 g | fresh lămâie: 10 ml | ulei măsline: 10 ml  
proteine 7% (4 g) | carbohidrați 42% (23,3 g) din care zaharuri 1 g | grăsimi 51% (13,8 g) din care acizi grași saturați 0,85 g | sare 502 mg | alergeni: gluten, susan | fără E-uri

**Pastă de fasole cu ardei coptți:** 110 kcal/ 457,98 kj/100 g

fasole: 70 g | ardei capia copt: 30 g | usturoi pudră: 2 g | sare: 2 g | tahini: 4 g | castraveți: 30 g | roșii cherry: 30 g | ardei capia: 30 g | ceapa chives: 5 g | pâine neagră cu semințe: 80 g  
proteine 19% (6,2 g) | carbohidrați 67% (21,7 g) din care zaharuri 1,76 g | grăsimi 14% (2 g) din care acizi grași saturați 0,33 g | sare 680 mg | alergeni: gluten, susan | 1 E

**Salata tonno:** 247,5 kcal/1036 kj/100 g

ton: 100 g | cubulețe telemea: 70 g | măsline verzi: 40 g | roșii cherry: 40 g | suc de lămâie: 10 ml | salată verde: 50 g | oțet balsamic: 10 ml | pâine neagră: 80 g  
proteine 23% (14,3 g) | carbohidrați 22% (13,6 g) din care zaharuri 0,8 g | grăsimi 55% (15,5 g) din care acizi grași saturați 0,21 g | sare 830 mg | alergeni: gluten, ton, lactoză | fără E-uri

**Salata Caesar:** 112 kcal/470 kj/100 g

piept de pui: 100 g | salata iceberg: 200 g | sos Caesar: 80 ml | grana padano: 20 g | pâine cu maia: 40 g | ceapa chives: 5 g  
proteine: 33% (9 g) | carbohidrați 17% (4,8 g) din care zaharuri 0,5 g | grasimi 50% (6,2 g) din care acizi grași saturați 1,1 g | sare 101,6 mg | alergeni: gluten, ouă, anșoa, lactoză | 4 E-uri

**Salata avo-green:** 120,7 kcal/505 kj/100 g

pâine cu maia: 80 g | avocado: 80 g | roșii cherry: 80 g | castraveți: 80 g | chives: 7 g | salată mix: 70 g | oțet balsamic: 20 ml | ulei măsline: 10 ml | suc de lămâie: 10 ml | muguri de pin: 5 g  
proteine 9% (2,9 g) | carbohidrați 46% (14,38 g) din care zaharuri 1,56 g | grăsimi 45% (6,2 g) din care acizi grași saturați 0,42 g | sare 210 mg | alergeni: muguri de pin, gluten, lactoză | 1 E

**Salata grecească:** 131,5 kcal/550 kj/100 g

ardei capia: 50 g | castraveți: 80 g | roșii cherry: 80 g | măsline verzi felii: 40 g | ceapă chives: 5 g | balsamico: 20 ml | ulei măsline: 10 ml | lămâie: 10 ml | telemea: 80 g | pâine cu maia: 80 g  
proteine 16% (5,4 g) | carbohidrați 36% (12,72 g) din care zaharuri 1,56 g | grăsimi 48% (7,5 g) din care acizi grași saturați 0,2 g | sare 336,4 mg | alergeni: gluten, lactoză | 1 E

**Croissant unt:** 443 kcal/1848 kj/100 g

făină, unt 24%, drojdie, gluten, sare, ou, enzime  
proteine 9,6 g | carbohidrați: 42,4 g din care zaharuri 6,0 g | grăsimi 25,5 g din care acizi grași saturați 16,4 g | alergeni: lactoză, gluten | 1 E

**Clătite vegane fără gluten:** 211 kcal/886 kj/100 g

făină de hrișcă: 14 g | făină de cocos: 14 g | apă minerală: 34 ml | lapte de cocos: 34 ml | eritrit: 1,5 g | ulei de cocos: 4 ml  
proteine 9% (5 g) | carbohidrați 28% (15g) din care zaharuri 32,5 g | grăsimi 63% (15 g) din care acizi grași saturați 10,7 g | 7 E-uri

**Pancakes:** 1054,39 kcal/4411,56 kj/100 g

musli: 53,85 g | mousse de Nutella: 100 ml | unt: 15,3 g | lapte: 30,7 g | ou: ¼ dintr un ou | fructe de pădure: 60 g | banană: 100 g  
proteine 7% (17,8 g) | carbohidrați 46% (125,34 g) din care zaharuri 23,69 g | grăsimi 47% (57,07 g) din care acizi grași saturați 1,49 g | sare 433,92 mg | alergeni: gluten, ouă, soia, lactoză, susan | 9 E-uri în varianta cu Nutella /fără E-uri în varianta cu iaurt

**Cheesecake:** 286 kcal/1225 kj/100 g

cremă de brânză: 43 g | smântână pentru frișcă: 36 g | biscuiți: 14,3 g | unt: 3,6 g | gelatină: 1,42 g  
proteine 7% (6 g) | carbohidrați 35% (31 g) din care zaharuri 16 g | grăsimi 58% (21 g) din care acizi grași saturați 2,4 g | sare 40 mg | alergeni: gluten, lactoză | 3 E-uri

**Banana bread:** 264 kcal/porție 90 g

unt: 13,5 g | făină: 14,25 g | zahăr: 17,25 g | banană: 30 g | frișcă: 6,375 g | nuci pecan: 3,75 g | ou: 5 g  
proteine 2,7 g | carbohidrați 34,1 g din care zaharuri 5,9 g | grăsimi 13,4 g din care acizi grași saturați 7,5 g | sare 0,6 g | alergeni: nuci, gluten, ouă | 2 E-uri

**Tort Choco Cherry:** 381 kcal/porție 112,9 g

zahăr: 26,67 g | ou: 33,33 g | unt: 16,67 g | cacao: 8,33 g | făină: 4,17 g | frișcă: 5,42 g | ciocolată: 4,17 g | glucoză: 1,67 g

proteine 5,9 g | carbohidrați 32,4 g din care zaharuri 27,6 g | grăsimi 25,3 g din care acizi grași saturați 15 g | sare 0,05 g | alergeni: gluten, ouă, lactoză | fără E-uri

**Cinnamon roll:** 342 kcal/porție 155 g

unt: 14,65 g | făină: 50 g | zahăr: 24 g | lapte: 38,5 g | cremă de brânză: 22,5 g | scorișoară: 1,5 g | ou: 1,5 g | praf de copt: 0,3 g | sos vanilie: 30 ml

proteine 5,5 g | carbohidrați 46,1 g din care 19,6 zaharuri | grăsimi 15,2 g din care acizi grași saturați 8,4 g | sare 0,1 g | alergeni: gluten, ouă, lactoză | 2 E-uri

**Ecler (doar aluatul):** 114,76 kcal/480,15 kJ/100 g

apă: 18 ml | ulei măsline: 3,5 g | unt: 3,5 g | sare: 5 g | zahăr: 10 g | făină: 11 g | ou: ¼ dintr-un ou  
proteine 9% (2,75 g) | carbohidrați 30% (8,84 g) din care zaharuri 0,62 g | grăsimi 61% (7,8 g) din care acizi grași saturați 0,71 g | sare 196,83 mg | alergeni: gluten, ouă, lactoză | fără E-uri

**Cremă de vanilie:** 134,05 kcal/560,8 kJ/100 g

lapte: 50 ml | zahăr: 5 g | amidon: 5 g | zahăr vanilat: 6,7 g | gălbenuș de ou: 3,8 g | ciocolată albă: 120 g  
proteine 7% (2,33 g) | carbohidrați 63% (21,04 g) din care zaharuri 4,78 g | grăsimi 30% (4,55 g) din care acizi grași saturați 0,37 g | sare 1,88 mg | alergeni: lactoză, ouă | 2 E-uri

**Cremă de fistic:** 150,2 kcal/628,48 kJ/100 g

lapte: 50 ml | fistic: 13 g | zahăr: 7 g | zahăr vanilat: 2 g | amidon: 3,8 g  
proteine 3% (3,97 g) | carbohidrați 86% (17,96 g) din care zaharuri 8,16 g | grăsimi 44% (7,51 g) din care acizi grași saturați 0,036 g | alergeni: fistic, lactoză | fără E-uri

**Mouse Nutella:** 360 kcal/1500 kJ/100 g

cremă de brânză: 25 g | frișcă lichidă: 25 g | Nuttela: 49 g | cacao: 0,5 g  
proteine 7% (6 g) | carbohidrați 34% (30 g) din care zaharuri 19,8 g | grăsimi 59% (23 g) din care acizi grași saturați 6,1 g | sare 332 mg | alergeni: soia, lactoză | 9 E-uri

**Waffles:** 166,6 kcal/695,5 kJ/100g

făină albă: 40 g | ouă: 5,3 g | zahăr: 5,3 g | lapte: 25 ml | banane: 10 g | afine: 5 g | sirop de arțar: 10 ml  
proteine 10% (4 g) | carbohidrați 77% (32,3 g) din care zaharuri 6,7 g | grăsimi 13% (2,57 g) din care acizi grași saturați 0, g | alergeni: gluten, ouă, lactoză, alune | 2 E-uri



**Pizza Napoli style:** 209,2 kcal/873 kj/100 g

aluat pizza: 300 g | sos roșii: 100 ml | mozzarella: 100 ml | anșoa: 50 g | capere: 30 g | măslinae negre: 40 g | ulei măslinae: 15 ml

proteine 15% (7,65 g) | carbohidrați 34% (18,12 g) din care zaharuri 0,89 g | grăsimi 51% (12 g) din care acizi grași saturați 0,03 g | sare 536 mg | alergeni: gluten, lactoză | 1 E

**Pizza vegetariană fara lactoză:** 90 kcal/377 kj/100 g

aluat pizza: 300 g | sos roșii: 100 ml | cașcaval vegetal: 100 g | anghinare: 80 g | roșii cherry: 80 g | ardei capia: 40 g

proteine 9% (1,9 g) | carbohidrați 48% (10,6 g) din care zaharuri 1 g | grăsimi 43% (4,2 g) din care acizi grași saturați 0,02 g | sare 129 mg | alergeni: gluten, soia | 5 E-uri

**Toast cașcaval vegetal:** 219 kcal/918 kj/100 g

pâine cu maia: 80 g | șuncă de curcan: 40 g | cașcaval vegetal: 60 g | roșii: 20 g

proteine 16% (8,8 g) | carbohidrați 45% (24,4 g) din care zaharuri 1,2 g | grăsimi 39% (9,6 g) din care acizi grași saturați 0,68 g | sare 942 mg | alergeni: gluten, soia | 11 E-uri

**Overnight oats vegan ciocolată-vișine:** 293 kcal/1227 kj/100 g

fulgi ovăz: 50 g | lapte cocos: 80 g | iaurt cocos: 30 g | ciocolată: 60 ml | vișine: 60 g | nuci pecan: 20 g  
proteine 6% (4,54 g) | carbohidrați 39% (29,6 g) din care zaharuri 3,1 g | grăsimi 55% (18,9 g) din care acizi grași saturați 6,3 g | sare 450 mg | alergeni: soia, nuci pecan | 6 E-uri

**Overnight oats mango-kiwi:** 200 kcal/837 kj/100 g

lapte de cocos: 80 ml | ovăz: 50 g | iaurt cocos: 80 ml | mango: 70 g | căpșune: 20 g | kiwi: 40 g | nuci pecan: 20 g | agave: 20 ml

proteine 9% (3,6 g) | carbohidrați 42% (6,1 g) din care zaharuri 10,3 g | grăsimi 49% (3,6 g) din care acizi grași saturați 5,6 g | sare 45,5 mg | alergeni: nuci braziliene | 6 E-uri

**Overnight oats vegan vanilie-zmeură:** 175 kcal/242 kj/100 g

lapte de cocos: 80 ml | ovăz: 50 g | iaurt grecesc: 80 ml | zmeură: 60 g | agave: 20 ml | fistic: 10 g

proteine 8% (3,5 g), carbohidrați 45% (20,8 g) din care zaharuri 6,45 g | grăsimi 47% (31,6 g) din care acizi grași saturați 6,5 g | sare 51,8 mg | alergeni: fistic | 4 E-uri

**Spread mix:** 171 kcal/714 kj/100 g

pâine neagră cu semințe: 100 g | roșii cherry: 40 g | castraveți: 30 g | ardei capia: 30 g | ulei măslinae: 10 ml | hummus: 80 g | guacamole: 80 g | fasole: 80 g | ardei capia copt: 15 g | tahini: 5 g

proteine 12% (5,3 gr) | carbohidrați 54% (22,7 g) din care zaharuri 0,7 g | grăsimi 34% (6,4 g) din care acizi grași saturați 0,6 g | sare 50 mg | alergeni: gluten, susan | 3 E-uri

**Salată de vinete vegană:** 125 kcal/506 kj/100 g

salată de vinete: 125 g | roșii cherry: 100 g | pâine: 80 g

proteine 10% (3,1 g) | carbohidrați 53% (15,4 g) din care zaharuri 0 g | grăsimi 37% (5 g) din care acizi grași saturați 0 g | sare 20 mg | alergeni: gluten, susan, muștar | 2 E-uri

**Salată de vinete cu telemea:** 125 kcal/506 kj/100 g

salată de vinete: 125 g | roșii cherry: 100 g | pâine: 80 g | telemea: 100 g

proteine 18% (7 g) | carbohidrați 32% (12,3 g) din care zaharuri 0 g | grăsimi 50% (8,7 g) din care acizi grași saturați 0 g | sare 200 mg | alergeni: gluten, susan, lactoză, muștar | 2 E-uri

**Tostada cașcaval vegetal:** 221kcal/924kj/100g

pâine integrală cu semințe: 80 g | cașcaval vegetal: 80 g | roșii: 80 g | busuioc: 10 g | ulei măsline: 10 ml  
proteine 10% (5,65 g) | carbohidrați 34% (19,2 g) din care zaharuri 0,75 g | grăsimi 56% (13,15 g) din  
care acizi grași saturați 0 g | alergeni: soia, gluten, susan | sare 4,4 mg | 5 E-uri

**Piadina fresh:** 155 kcal/651 kj/100 g

lipie: 80 g | cașcaval vegetal: 100 g | roșii: 40 g | castraveți: 40 g | salată verde: 30 g | roșii cherry: 40 g  
proteine 12% (4,6 g) | carbohidrați 43% (17 g) din care zaharuri 1,1 g | grăsimi 45% (8 g) din care acizi  
grași saturați 0,1 g | sare 125 mg | alergeni: gluten, soia | 5 E-uri

**Ciocolata pentru croissant:** 597 kcal/2499 kj/100g

zahăr, grăsimi vegetale (palmier, floarea soarelui, rapiță) în proporții variabile, alune 12%, pudră de  
cacao redusă în grăsime, lapte praf degresat, praf de zer, emulgator, lecitină din soia, aromă  
proteine 3,3 g | carbohidrați 51 g din care zaharuri 49,7 g | grăsimi 41,7 g din care acizi grași saturați 8,7  
g | sare 10 mg | alergeni: gluten, lactoză, soia/ 2 E-uri

**Croissant cu dulceață:** 318 kcal/1332 kj/100 g

croissant: 65 g | dulceață de fructe: 100 g  
proteine 3% (2,7 g) | carbohidrați 80% (63 g) din care zaharuri 37,5 g | grăsimi 17% (5,9 g) din care acizi  
grași saturați 2,7 g | sare 271 mg | alergeni: gluten, lactoză | 3 E-uri

