

1. Banjo Jack Sandwich

Ingrediente: Pâine rustică 180g (**făină de grâu**, semințe de **susan**, semințe de floarea-soarelui, sare, drojdie, fulgi de **ovăz**, făină din malț, agenți de tratare a făinii: acid ascorbic, enzime), avocado 70g, sos cheddar 60g (apă, ulei de semințe de floarea-soarelui, **brânză (lapte)**, sare, enzime lactice, cheag, amidon de porumb), ciuperci 40g, cremă de brânză 40 g (**lapte** de vacă pasteurizat, **smântână** de vacă pasteurizată, sare, stabilizatori: gumă de semințe de roșcove, caragenan, conservant: acid ascorbic, fermenți lactici), emmentaler 40g (**lapte** de vacă, sare, culturi lactice), salată creastă 30g, sparanghel alb 30g, unt (**smântână** din **lapte** de vacă), rozmarin, oregano.

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/porție 350 g
Nr. Kcal	313	1094
Carbohidrați	25	87,4
din care zaharuri	1,5	5,3
Grăsimi	40,7	142,3
din care grăsimi saturate	11,7	40,8
Proteine	9,6	33,5
Sare	1,0	3,4

2. Chicago on fire Sandwich

Ingrediente: pâine rustică 180g (**făină de grâu**, semințe de **susan**, semințe de floarea-soarelui, sare, drojdie, fulgi de **ovăz**, făină din malț, agenți de tratare a făinii: acid ascorbic, enzime), bacon 100g (carne porc, piept porc cu slănină, sare, stabilizator: polifosfați, agent de îngroșare: caragenan, condimente: coriandru, usturoi, zaharuri, dextroză, **lactoză**, corector de aciditate: acetat de sodiu, conservant: nitrit de sodiu, aromă de fum, poate conține urme de **soia, muștar, gluten, ou**), cârnat chorizo 70g (carne de porc, piept de porc, sare, zaharuri, dextroză, condimente și extracte din condimente, culturi starter, stabilizatori: polifosfați de sodiu, antioxidanți: acid ascorbic, potențiator de aromă: glutamat monosodic, conservant: nutrit și nitrat de sodiu, colorant: carmin), roșii 70g, cremă de brânză 40g (**lapte** de vacă pasteurizat, **smântână** de vacă pasteurizată, sare, stabilizatori: gumă de semințe de roșcove, caragenan, conservant: acid ascorbic, fermenți lactici), emmentaler 40g (**lapte** de vacă, sare, culturi lactice), salată 40g, dulceață de ardei 20g (ardei iute roșu, gogoșar, sirop glucoză-fructoză, zahăr, oțet de mere cu miere), jalapenos 20g, sos remoulade 20g (ulei de rapiță, oțet, **muștar**, zahăr, **gălbenuș de ou pasteurizat**, amidon, plante aromatice, sare, acidifiant: acid citric, EDTA), spanac 20g, unt (**smântână** din **lapte** de vacă), parmezan (**lapte**, sare, cheag), flori comestibile.

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/porție 400 g
Nr. Kcal	357	1426
Carbohidrați	26	104
din care zaharuri	3,4	13,6
Grăsimi	21,7	86,9
din care grăsimi saturate	7,8	31,1
Proteine	16,2	64,6
Sare	1,8	7,2

3. Chicano salad

Ingrediente: Antricot vită 70g, salată 60g, piept de rață 50g, roșii 40g, fasole boabe 30g, năut 30g, porumb 30g, crutoane 20g (**făină de grâu**), jalapeno 20g, ulei de măsline 20g, unt 20g (**smântână din lapte de vacă**), chedar (**lapte de vacă, culturi din lapte, sare**), oțet, usturoi.

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/porție 400 g
Nr. Kcal	189	755
Carbohidrați	10,6	42,5
din care zaharuri	1,1	4,6
Grăsimi	12,3	49,3
din care grăsimi saturate	4,3	17,1
Proteine	10,1	40,4
Sare	1,4	5,6

4. Greektown salad

Ingrediente: Salată 150g, ardei copt 50g (ardei capia, sare, oțet din alcool, stabilizator: clorură de calciu, usturoi, îndulcitor: zaharină), măsline 50g, gutui 40g, roșii 40g, castraveți 30g, ulei de măsline.

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/porție 350 g
Nr. Kcal	73	255
Carbohidrați	5,9	20,8
din care zaharuri	0,6	2,1
Grăsimi	4,9	17,2
din care grăsimi saturate	0,7	2,5
Proteine	1,7	6,1
Sare	0,5	1,7

5. Grounds mads salad

Ingrediente: Piept de pui 120g, portocale 80g, salată 70g, avocado 50g, iaurt 40g (lapte de vacă pasteurizat, **smântână** din lapte, proteine din lapte, **fermenți selecționați** de iaurt), castravete 30g, sparanghel 30g, roșii 30g, **țelină** 20g, ulei de măsline, fistic, unt (**smântână** din lapte de vacă).

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/porție 330 g
Nr. Kcal	203	670
Carbohidrați	8,2	27,3
din care zaharuri	3,4	11,3
Grăsimi	13,7	45,4
din care grăsimi saturate	4,4	14,6
Proteine	13,1	43,4
Sare	0,6	2,1

6. Humus plate

Ingrediente: Humus 200g (piure de năut, pastă de susan, ulei de floarea-soarelui, sare iodată, usturoi, chimen, boia, acidifiant: acid citric, conservanți: benzoat de sodiu, sorbat de potasiu), ardei gras 100g, castraveți 100g, morcov 100g, lipie 100g (făină de **grâu**), ridichi murate 30g (ridichi, sare, poatențiator de aromă: E621, oțet, acidifiant: E330, E260, E270, conservanți: E202, îndulcitor: E951, E950, E954, coloranți: E101), ulei de măsline, mentă.

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/porție 650 g
Nr. Kcal	119	770,7
Carbohidrați	13,5	88,1
din care zaharuri	2,2	14,3
Grăsimi	4,1	26,7
din care grăsimi saturate	0,6	4,3
Proteine	7	45,7
Sare	0,9	5,9

7. Riverwalk sandwich

Ingrediente: Pâine rustică 180g (**făină de grâu**, semințe de **susan**, semințe de floarea-soarelui, sare, drojdie, fulgi de **ovăz**, făină din malt, agenți de tratare a făinii: acid ascorbic, enzime), **ton** 100g, **somon** afumat 100g, cremă de brânză 70g (**lapte** de vacă pasteurizat, **smântână** de vacă pasteurizată, sare, stabilizatori: gumă de semințe de roșcove, caragenan, conservant: acid ascorbic, fermenți lactici), roșii 70g, **ou** 63g, salată 40g, ardei kapia 30g, emmentaler 30g (**lapte** de vacă, sare, culturi lactice), cimbrisor, rozmarin.

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/porție 400 g
Nr. Kcal	353	1410
Carbohidrați	21,5	86,2
din care zaharuri	1,4	5,5
Grăsimi	21,4	85,5
din care grăsimi saturate	7,2	28,7
Proteine	18	72
Sare	1,9	7,6

8. Bread & Health

Ingrediente: Pâine rustică 80g (**făină de grâu**, semințe de **susan**, semințe de floarea-soarelui, sare, drojdie, fulgi de **ovăz**, făină din malț, agenți de tratare a făinii: acid ascorbic, enzime), guacamole 50g (avocado, usturoi, ardei gras roșu, jalapeno, chilli, ceapă), iaurt 50g (**lapte** de vacă pasteurizat, **smântână** din **lapte**, proteine din **lapte**, **fermenți selecționați** de iaurt), mango 50g, avocado 30g, ciuperci 30g, fructe de pădure 30g, sos pesto 25g (busuioc, ulei de floarea-soarelui, cartofi, sortimente de **brânză** (**lapte**, cheag, conservanți: lizozim din proteine din **ou**), **brâncă** peccorino, fulgi de cartof, **caju**, sirop de glucoză, muguri de pin, corectori de aciditate: E270, E500ii, antioxidanți: E300, poate să conțină urme de **pește**, **soia**, **fistic**, **țelină**, **muștar**, **susan**), spanac, oțet.

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/porție 320 g
Nr. Kcal	163	520
Carbohidrați	17,3	55,3
din care zaharuri	4,7	15,1
Grăsimi	8,4	26,8
din care grăsimi saturate	2,1	6,6
Proteine	4,7	14,9
Sare	0,7	2,2

9. Clătite cu Ricotta și rubarbă

Ingrediente: **Lapte** 80ml, ricotta 50g (**lapte** de vacă, **smântână** din **lapte**, sare, corector de aciditate: acid lactic, acid citric), rubarbă 50g, făină de **grâu** 30g, fructe de sezon 20g, granola 20g (fulgi de **ovăz**, ulei de rapiță, zahăr, cereale extrudate (făină integrală de **grâu**, mălai grișat, zahăr, amidon de porumb), fulgi de **grâu** integral, sirop de glucoză, **alune de pădure**/căpșuni, stafide, aromă, extract de oregano. Poate conține urme de **arahide**, **soia**, **lapte**, **alte fructe cu coajă lemnoasă**, **semințe de susan**), **ou** 20g, zahăr 20g, sirop de agave, mentă.

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/porție 250 g
Nr. Kcal	191	477
Carbohidrați	27,6	69
din care zaharuri	12,8	32
Grăsimi	5,7	14,2
din care grăsimi saturate	2,7	6,9
Proteine	6,4	16
Sare	0,6	1,5

10. Fried bread with eggs and ham

Ingrediente: Ou 120g, pâine 100g (**făină de grâu**, semințe de **susan**, semințe de floarea-soarelui, sare, drojdie, fulgi de **ovăz**, făină din malț, agenți de tratare a făinii: acid ascorbic, enzime), șuncă 100g (pulpă de porc, amidon de cartofi, proteină din **soia**, sare, condimente, arome, zaharuri: dextroză, maltodextrină, satbilizatori: polifosfați de sodiu, antioxidanți: ascorbat de sodiu, agent de îngroșare: caragenan, potențiator de aromă: glutamat monosodic, conservant: nitrit de sodiu, colorant: carmin), roșii 70g, cremă de brânză 40g (**lapte** de vacă pasteurizat, **smântână** de vacă pasteurizată, sare, stabilizatori: gumă de semințe de roșcove, caragenan, conservant: acid ascorbic, fermenți lactici), cașcaval 30g (**lapte** de vacă, sare, culturi lactice), **smântână** de gătit 30 ml (ulei de palmier, zer din **lapte**, amidon modificat din porumb, maltodextrină, stabilizatori: gumă de guar, gumă din seminar de carruba, emulsifiant: lecitină de **soia**, arome naturale), unt 30g (**smântână** din **lapte** de vacă), bacon 20g (carne porc, piept porc cu slănină, sare, stabilizator: polifosfați, agent de îngroșare: caragenan, condimente: coriandru, usturoi, zaharuri, dextroză, **lactoză**, corector de aciditate: acetat de sodiu, conservant: nitrit de sodiu, aromă de fum, poate conține urme de **soia, muștar, gluten, ou**), spanac 20g.

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/portie 350 g
Nr. Kcal	321	1125
Carbohidrați	15,1	52,9
din care zaharuri	1,2	4,2
Grăsimi	21,8	76,5
din care grăsimi saturate	12,8	44,8
Proteine	16	56
Sare	1,5	5,4

11. Fruits, yogurts and dragons

Ingrediente: iaurt grecesc 180g (**lapte** de vacă pasteurizat, **smântână** din **lapte**, proteine din **lapte**, **fermenți selecționați** de iaurt), fructe de sezon 100g, fructul dragonului 40g, musli 30g (fulgi de **ovăz**, ulei de rapiță, zahăr, cereale extrudate (făină integrală de **grâu**, mălai grișat, zahăr, amidon de porumb), fulgi de **grâu** integral, sirop de glucoză, **alune de pădure/căpșuni**, stafide, aromă, extract de oregano. Poate conține urme de **arahide, soia, lapte, alte fructe cu coajă lemnoasă, semințe de susan**), sirop de arțar.

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/porție 300 g
Nr. Kcal	174	523
Carbohidrați	15,9	46,7
din care zaharuri	5,8	17,4
Grăsimi	7,5	22,5
din care grăsimi saturate	3,7	11,2
Proteine	4,5	13,4
Sare	0,1	0,4

12. Granola, yogurt and fruits bowl

Ingrediente: iaurt grecesc 180g (**lapte** de vacă pasteurizat, **smântână** din **lapte**, proteine din **lapte**, **fermenți selecționați** de iaurt), granola 70g (fulgi de **ovăz**, ulei de rapiță, zahăr, cereale extrudate (făină integrală de **grâu**, mălai grișat, zahăr, amidon de porumb), fulgi de **grâu** integral, sirop de glucoză, **alune de pădure/căpșuni**, stafide, aromă, extract de oregano. Poate conține urme de **arahide, soia, lapte, alte fructe cu coajă lemnoasă, semințe de susan**), musli 50g (fulgi de **ovăz**, ulei de rapiță, zahăr, cereale extrudate (făină integrală de **grâu**, mălai grișat, zahăr, amidon de porumb), fulgi de **grâu** integral, sirop de glucoză, **alune de pădure/căpșuni**, stafide, aromă, extract de oregano. Poate conține urme de **arahide, soia, lapte, alte fructe cu coajă lemnoasă, semințe de susan**), fructe de sezon 30g, sirop de agave.

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/porție 300 g
Nr. Kcal	279	836
Carbohidrați	29,1	87,4
din care zaharuri	11,9	35,6
Grăsimi	14,1	42,3
din care grăsimi saturate	4,8	14,3
Proteine	8,3	24,8
Sare	0,1	0,4

13. Grounds eggs benedict

Ingrediente: Ou 120g, pâine rustică 100g (**făină de grâu**, semințe de **susan**, semințe de floarea-soarelui, sare, drojdie, fulgi de **ovăz**, făină din malț, agenți de tratare a făinii: acid ascorbic, enzime), fasole peruană 60g (fasole roșie boabe, dublu concentrat de tomate, zahăr, ulei de floarea-soarelui, sare, ceapă deshidratată, amidon transformat de porumb, usturoi deshidratat pudră, amestec de condimente, chilli, plante aromatice, arome), spanac 60g, cârnăcior 40 g (carne de porc, piept de porc, sare, zaharuri, dextroză, condimente și extracte din condimente, culturi starter, stabilizatori: polifosfați de sodiu, antioxidanți: acid ascorbic, potențiator de aromă: glutamat monosodic, conservant: nutrit și nitrat de sodiu, colorant: carmin), ciuperci 40g, roșii 40g, șuncă 40g (pulpă de porc, amidon de cartofi, proteină din **soia**, sare, condimente, arome, zaharuri: dextroză, maltodextrină, satbilizatori: polifosfați de sodiu, antioxidanți: ascorbat de sodiu, agent de îngroșare: caragenan, potențiator de aromă: glutamat monosodic, conservant: nitrit de sodiu, colorant: carmin), **lapte** de vacă 30ml, unt 30g (**smântână** din **lapte** de vacă), oțet 20ml, ulei de floarea-soarelui, usturoi, valeriană, cimbrisor.

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/portie 400 g
Nr. Kcal	282	1127
Carbohidrați	17,8	71,1
din care zaharuri	3,6	14,4
Grăsimi	18	72,1
din care grăsimi saturate	6,9	27,7
Proteine	11,9	47,6
Sare	0,9	3,5

14. Guacamole grande benedict

Ingrediente: Ou 120g, bacon 100g (carne porc, piept porc cu slănină, sare, stabilizator: polifosfați, agent de îngroșare: caragenan, condimente: coriandru, usturoi, zaharuri, dextroză, lactoză, corector de aciditate: acetat de sodiu, conservant: nitrit de sodiu, aromă de fum, poate conține urme de **soia, muștar, gluten, ou**), pâine 100g (făină de **grâu**, semințe de **susan**, semințe de floarea-soarelui, sare, drojdie, fulgi de **ovăz**, făină din malt, agenți de tratare a făinii: acid ascorbic, enzime), guacamole 80g (avocado, usturoi, ardei gras roșu, jalapeno, chilli, ceapă), roșii 60g, sparanghel 30g, parmezan 20g (**lapte**, sare, cheag), salată 20g, sos olandez 20ml (uleiuri vegetale (ulei de palmier, ulei de rapiță), apă, gălbenuș de **ou**, **lapte** praf degresat, sare, zahăr, acidifiant: acid lactic, agent de îngroșare: gumă de zanthan, gumă de guar, gumă de carruba, arome (conțin **lapte** și **țelină**), dextroză. Poate conține urme de **gluten**), oțet, unt (**smântână** de **lapte** de vacă).

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/porție 400 g
Nr. Kcal	260	1042
Carbohidrați	15,7	62,8
din care zaharuri	2,8	11,3
Grăsimi	16,3	65
din care grăsimi saturate	5,7	23
Proteine	12,5	49,9
Sare	1,4	5,7

15. Italy Scrambled eggs toast

Ingrediente: Ou 120g, pâine 100g (făină de **grâu**, semințe de **susan**, semințe de floarea-soarelui, sare, drojdie, fulgi de **ovăz**, făină din malt, agenți de tratare a făinii: acid ascorbic, enzime), mozzarella 50g (**lapte** pasteurizat, sare, cheag, acid citric), prosciutto crudo 50g (pulpă de porc fără os și fără șiorici, sare, condimente, zaharuri: dextroză, conservanți: nitrit de sodiu, nitrat de potasiu, fum din lemn de brad), parmezan 30g (**lapte**, sare, cheag), **smântână** de gătit 30ml (ulei de palmier, zer din **lapte**, amidon modificat din porumb, maltodextrină, stabilizatori: gumă de guar, gumă din seminar de carruba, emulsifiant: lecitină de **soia**, arome naturale), cremă de brânză 20g (**lapte** de vacă pasteurizat, **smântână** de vacă pasteurizată, sare, stabilizatori: gumă de semințe de roșcove, caragenan, conservant: acid ascorbic, fermenți lactici), roșii 20g, unt 20g (**smântână** din **lapte** de vacă), oțet balsamic, spanac, tapioca.

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/portie 350 g
Nr. Kcal	320	1121
Carbohidrați	15	52,4
din care zaharuri	1,1	3,7
Grăsimi	21	73,4
din care grăsimi saturate	11,7	41,1
Proteine	17,6	61,7
Sare	1,4	4,7

16. Pancakes

Ingrediente: Căpșuni 80g, ou 60g, făină de **grâu** 30g, granola 30g (fulgi de **ovăz**, ulei de rapiță, zahăr, cereale extrudate (făină integrală de **grâu**, mălai grișat, zahăr, amidon de porumb), fulgi de **grâu** integral, sirop de glucoză, **alune de pădure/căpșuni**, stafide, aromă, extract de oregano. Poate conține urme de **arahide, soia, lapte, alte fructe cu coajă lemnoasă, semințe de susan**), zahăr 30g, **lapte** 20ml, unt 20g (**smântână** din **lapte** de vacă), sirop de arțar.

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/portie 250 g
Nr. Kcal	295	738
Carbohidrați	33,8	84,6
din care zaharuri	19,3	48,2
Grăsimi	15,3	38,3
din care grăsimi saturate	7,4	18,5
Proteine	6,5	16,3
Sare	0	0

17. Platou Brunch Crunch Bruschetta

Ingrediente: Pâine 80g (făină de **grâu**, semințe de **susan**, semințe de floarea-soarelui, sare, drojdie, fulgi de **ovăz**, făină din malt, agenți de tratare a făinii: acid ascorbic, enzime), roșii 50g, ciuperci 30g, somon afumat 20g, ridichi murate (ridichi, sare, potențiator de aromă: E621, oțet, acidifiant: E330, E260, E270, conservanți: E202, îndulcitor: E951, E950, E954, coloranți: E101), oțet.

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/porție 200 g
Nr. Kcal	124	248
Carbohidrați	18,7	37,4
din care zaharuri	0,5	1,1
Grăsimi	2,6	5,2
din care grăsimi saturate	0,7	1,4
Proteine	6,5	13
Sare	1	2

18. Platou rece

Ingrediente: Cârnăț chorizo 60g (carne de porc, piept de porc, sare, zaharuri, dextroză, condimente și extracte din condimente, culturi starter, stabilizatori: polifosfați de sodiu, antioxidanți: acid ascorbic, potențiator de aromă: glutamat monosodic, conservant: nutrit și nitrat de sodiu, colorant: carmin), roșii 50g, cașcaval 40g (**lapte** de vacă, sare, culturi lactice), castraveți 40g, feta 40g (**lapte** de oaie pasteurizat, **lapte** de capră pasteurizat, sare, culturi lactice, cheag), prosciutto crudo 40g (pulpă de porc fără os și fără șiorici, sare, condimente, zaharuri: dextroză, conservanți: nitrit de sodiu, nitrat de potasiu, fum din lemn de brad), humus 30g (piure de năut, pastă de susan, ulei de floarea-soarelui, sare iodată, usturoi, chimen, boia, acidifiant: acid citric, conservanți: benzoat de sodiu, sorbat de potasiu), mozzarella 30g (**lapte** pasteurizat, sare, cheag, acid citric).

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/porție 330 g
Nr. Kcal	222	731
Carbohidrați	2,9	9,7
din care zaharuri	0,2	0,8
Grăsimi	16,7	55,3
din care grăsimi saturate	6,9	23
Proteine	15,1	49,8
Sare	1,7	5,7

19. Salmon eggs toast

Ingrediente: Ou 120g, pâine 100g (făină de **grâu**, semințe de **susan**, semințe de floarea-soarelui, sare, drojdie, fulgi de **ovăz**, făină din malt, agenți de tratare a făinii: acid ascorbic, enzime), somon afumat 70g, icre cu ceapă 30g (ulei vegetal de floarea-soarelui, **icre** de hering, sare, agenți gelatinizanți: gumă de guar, gumă de xantan, conservanți: benzoat de sodiu, acid sorbic, acidifiant: acid citric), unt 30g (**smântână** din **lapte** de vacă), ciuperci murate 20g (ciuperci, sare, reglator de aciditate: acid citric, antioxidant: metabisufit de sodiu), ridichi murate 20g (ridichi, sare, potențiator de aromă: E621, oțet, acidifiant: E330, E260, E270, conservanți: E202, îndulcitor: E951, E950, E954, coloranți: E101), roșii 20g, salată 20g, smântână de gătit 20ml (ulei de palmier, zer din **lapte**, amidon modificat din porumb, maltodextrină, stabilizatori: gumă de guar, gumă din seminar de carruba, emulsifiant: lecitină de **soia**, arome naturale).

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/portie 350 g
Nr. Kcal	285	996
Carbohidrați	14	49,1
din care zaharuri	0,7	2,5
Grăsimi	20,2	71
din care grăsimi saturate	7,7	27
Proteine	11,4	40,1
Sare	1,3	4,5

20. Spicy eggs bread

Ingrediente: Ou 120g, pâine 100g (făină de **grâu**, semințe de **susan**, semințe de floarea-soarelui, sare, drojdie, fulgi de **ovăz**, făină din malț, agenți de tratare a făinii: acid ascorbic, enzime), avocado 80g, salam vetriciană picant 60g (carne de porc, sare, zaharuri: dextroză, zahăr, antioxidant: E301, condimente și extract de condimente, arome și arome naturale, conservanți: E252, E250), ardei copt 40g (ardei capia, sare, oțet din alcool, stabilizator” clorură de calciu, usturoi, îndulcitor: zaharină), roșii 30g, smântână de gătit 30ml (ulei de palmier, zer din **lapte**, amidon modificat din porumb, maltodextrină, stabilizatori: gumă de guar, gumă din seminar de carruba, emulsifiant: lecitină de **soia**, arome naturale), unt 20g (**smântână** din **lapte** de vacă), dulceață de ardei (ardei iute roșu, gogoșar, sirop glucoză-fructoză, zahăr, oțet de mere cu miere), oțet balsamic, valeriană, tapioca.

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/porție 350 g
Nr. Kcal	314	1099
Carbohidrați	17,8	62,3
din care zaharuri	2,4	8,4
Grăsimi	22,1	77,6
din care grăsimi saturate	8,8	31
Proteine	11,3	39,6
Sare	0,8	2,9

21. Cannolo

Ingrediente: Cannolo 120g, (**brânză ricotta** (zer, **smântână**, sare), zahăr, ciocolată (zahăr, masă de cacao, unt de cacao, emulsificatori: lecitină din **soia**, aromă naturală de vanilie), făină de **grâu**, apă, pudră de cacao degresată, coajă de portocală confiată (coaja portocală, sirop glucoză-fructoză, zahăr, regulator de aciditate: acid citric), ulei de floarea-soarelui, dextroză, untură, amidon modificat, cacao, amidon (**grâu**), emulsificatori: mono și digliceride ale acizilor grași, unt de cacao, sare, arome artificiale, scorțișoară. Poate conține urme de **grâu**, **lapte de soia**, **nuci**, **ouă**).

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/porție 120 g
Nr. Kcal	357	428
Carbohidrați	42,2	50,6
din care zaharuri	22,7	27,2
Grăsimi	18,4	22
din care grăsimi saturate	9,2	11
Proteine	5,2	6,2
Sare	0,1	0,1

22. Croissant

Ingrediente: Croissant 60g (făină de **grâu**, **unt**, apă, zahăr, drojdie, sare **gluten**, **pu**, agent de tratare a făinii: acid ascorbic, enzime. Produsul poate conține urme de **gluten**, **lapte**, **ouă**. Produsul poate conține urme de **soia**).

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/porție 60 g
Nr. Kcal	365	219
Carbohidrați	39	23,4
din care zaharuri	0	0
Grăsimi	21	12,6
din care grăsimi saturate	7	4,2
Proteine	5	3
Sare	0	0

23. Crostata pere & ciocolată

Ingrediente: 100 g crostata pere & ciocolată (făină de **grâu**, zahăr, **unt**, pere, cacao, **ou**, **lapte**, esență de rom).

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/porție 100 g
Nr. Kcal	262	262
Carbohidrați	37	37
din care zaharuri	26	26
Grăsimi	11	11
din care grăsimi saturate	7,8	7,8
Proteine	2,8	2,8
Sare	0,1	0,1

24. Donuts with yogurt and cream

Ingrediente: Gogoși (făină de **grâu**, zahăr, grăsimi vegetale (palmier, sâmbure de palmier, cocos), apă, uleiuri vegetale (floarea-soarelui, cocos, rapiță), pudră de cacao cu conținut scăzut de grăsimi, dextroză, ser din **lapte** praf, drojdie, făină de **soia**, **lapte** praf, agenți de afânare E450, E500, emulsifianți: E471, E481, E322, sare iodată, sirop de glucoză, amidon, aromă naturală, coloranți: E160a, E100, concentrat de spirulină), suc concentrat de sfeclă, **lapte** praf degresat, agent de tratare a făinii: E300. Urme de alergeni: **ou**, **fructe cu coajă lemnoasă**).

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/porție 150 g
Nr. Kcal	337	506
Carbohidrați	34,2	51,3
din care zaharuri	20,2	30,4
Grăsimi	19,5	29,3
din care grăsimi saturate	8,4	12,7
Proteine	4,5	6,8
Sare	0,6	0,9

25. Lava cake

Ingrediente: Lava cake 100g (**ou**, ciocolată neagră (pastă de cacao, zahăr, unt de cacao, emulsifiant: lecitină de **soia**, aromă naturală de vanilie), uleiuri și grăsimi vegetale (ulei de nucă de cocos, pastă de cacao, pastă de shea), sirop de glucoză, făină de **grâu**, gălbenuș de **ou**, zahăr, **unt**, **lapte**, aromă naturală de vanilie).

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/porție 100 g
Nr. Kcal	440	440
Carbohidrați	32	32
din care zaharuri	21	21
Grăsimi	31	31
din care grăsimi saturate	23	23
Proteine	6,6	6,6
Sare	0,1	0,1

26. New York Cheesecake

Ingrediente: Cheesecake 100g (**brânză** proaspătă (**lapte**, sare, acid lactic, cheag), zahăr, **iaurt**, sirop de glucoză, **ou**, ricotta (zer, **lapte**, acidifiant: acid citric), făină de **grâu**, amidon de orez, **unt**, ulei de floarea-soarelui, sirop de glucoză-fructoză, amidon modificat, fibre vegetale, suc de lămâie, sare, emulgator: lecitină de **soia**, praf de zer din **lapte**, făină de **grâu** malț, agenți de creștere: carbonați de sodiu, carbonați de potasiu, tartrați de potasiu, arome. Poate conține **nuci** și **muștar**), fructe de decor, topping (sirop de glucoză, zahăr, dextroză, cacao cu conținut redus de grăsime, **smântână**, amidon modificat de porumb, conservant: sorbat de potasiu, acidifiant: acid citric, agenți de îngroșare: caragenan, gumă de guar).

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/porție 120 g
Nr. Kcal	294	353
Carbohidrați	35,2	42,3
din care zaharuri	25,3	30,4
Grăsimi	14,4	17,3
din care grăsimi saturate	9,3	11,2
Proteine	4,9	5,9
Sare	0,4	0,5

27. Panna Cotta

Ingrediente: **Lapte** 60ml, **smântână** de gătit 60ml (ulei de palmier, zer din **lapte**, amidon modificat din porumb, maltodextrină, stabilizatori: gumă de guar, gumă din seminar de carruba, emulsifiant: lecitină de **soia**, arome naturale), zahăr 20g, vanilie.

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/porție 140 g
Nr. Kcal	166	232
Carbohidrați	19,7	27,6
din care zaharuri	18,6	26,1
Grăsimi	8,2	11,6
din care grăsimi saturate	6,8	9,5
Proteine	2,5	3,6
Sare	0	0

28. Tartă cu mere

Ingrediente: Tartă cu mere 150g (mere, făină de **grâu**, zahăr, margarină, **ou**, amidon modificat).

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/porție 150 g
Nr. Kcal	277	416
Carbohidrați	43	64
din care zaharuri	29	43
Grăsimi	11	16
din care grăsimi saturate	5,5	8,2
Proteine	2,4	3,6
Sare	0,1	0,2

29. Cheese sticks cu cartofi

Ingrediente: Cartofi 150g, batoane de brânză 150g (mozzarella (**lapte**), ulei de rapiță, stabilizator: E461, făină de **grâu**, amidon modificat de **grâu**, făină de orez, sare, **gluten din grâu**, făină de porumb, amidon modificat de porumb, pudră de ceapă, pudră de usturoi, drojdie, pătrunjel, zahăr caramelizat, extract de turmeric, colorant: E160), sos remoulade 50g (ulei de rapiță, oțet, **muștar**, zahăr, **galbenuş de ou pasteurizat**, amidon, plante aromatice, sare, acidifiant: acid citric, EDTA).

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/porție 350 g
Nr. Kcal	288	1008
Carbohidrați	20,5	72
din care zaharuri	1	3,8
Grăsimi	18,9	66,2
din care grăsimi saturate	4,5	15,9
Proteine	8	28,1
Sare	1,4	5

30. Gujoane de pui cu cartofi copti

Ingrediente: Cartofi 150g, gujoane de pui 150g (piept de pui, ulei de floarea-soarelui, făină de grâu, crustă (potențiator de aromă: E621, corectori de aciditate: E500), soluție umedă (stabilizatori: E450, agenți de încărcare E415, agenți îngroșare: E454), spicy chicken (coloranți E250, potențiatori de aromă: E621, E950), super tender (corectori de aciditate: E262, E331, antioxidanți: E301)), sos cheddar 50g (apă, ulei de semințe de floarea-soarelui, **brânză (lapte, sare, enzime lactice, cheag, amidon de porumb)**).

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/porție 350 g
Nr. Kcal	262	917
Carbohidrați	18,1	63,5
din care zaharuri	1,5	5,3
Grăsimi	16	55,9
din care grăsimi saturate	1,5	5,2
Proteine	10,7	37,4
Sare	0,9	3,3

31. Cartofi la cuptor

Ingrediente: Cartofi 250g, ulei de floarea-soarelui

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/porție 250 g
Nr. Kcal	199	497
Carbohidrați	22,2	55,6
din care zaharuri	0,3	0,8
Grăsimi	11,1	27,8
din care grăsimi saturate	2,3	5,9
Proteine	2,5	6,4
Sare	0,8	2

32. Ciuperci în unt

Ingrediente: ciuperci 90g, unt (smântână din lapte de vacă).

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/porție 100 g
Nr. Kcal	128	128
Carbohidrați	2,9	2,9
din care zaharuri	1,8	1,8
Grăsimi	12,5	12,5
din care grăsimi saturate	7,7	7,7
Proteine	2,9	2,9
Sare	2	2

33. Salată de crudități

Ingrediente: Castraveți 100g, roșii 100g, ardei gras 60g.

	Valori nutriționale/ 100 g	Valori nutriționale/porție 260 g
Nr. Kcal	19	49
Carbohidrați	3,7	9,7
din care zaharuri	0	0
Grăsimi	0,1	0,4
din care grăsimi saturate	0	0
Proteine	0,8	2,1
Sare	0	0

Aliment	Cantitate	Calorii	Carbohidrați	Din care zaharuri	Grăsimi	Din care saturate	Proteine	Sare
Avocado	100g	160	8,5	8,5	14,7	2,1	2	0
	80g	128	6,8	6,8	11,7	1,7	1,6	0
Bacon	100g	178,4	1,6	0,6	12,0	2,8	16,0	2,3
	40g	71,4	0,6	0,2	4,8	1,1	6,4	0,9
Feta	100g	276,0	0,7	0,7	23,0	16,1	16,5	2,2
	60g	165,6	0,4	0,4	13,8	9,7	9,9	1,3
Ou	100g	143	0,7	0,3	9,5	3,1	12,6	0
	60g	85,8	0,4	0,18	5,7	1,8	7,56	0
Pâine	100g	234,0	42,7	1,3	2,7	1,2	9,7	1,3
	70g	163,8	29,9	0,9	1,9	0,8	6,8	0,9
Somon	100	206,0	2,1	0,3	14,2	2,2	17,3	2,5
	70g	144,2	1,5	0,2	10	1,5	12,1	1,8
Unt aromatizat	100g	717	0,1	0,06	81,1	51,3	0,9	0
	40g	287	0	0	31,4	20,5	0,3	0

Ingrediente:

1. Bacon: carne porc, piept porc cu slănină, sare, stabilizator: polifosfați, agent de îngroșare: caragenan, condimente: coriandru, usturoi, zaharuri, dextroză, **lactoză**, corector de aciditate: acetat de sodiu, conservant: nitrit de sodiu, aromă de fum, poate conține urme de **soia, muștar, gluten, ou**).
2. Feta: **lapte** de oaie pasteurizat, **lapte** de capră pasteurizat, sare, culturi lactice, cheag
3. Pâine: făină de **grâu**, semințe de **susan**, semințe de floarea-soarelui, sare, drojdie, fulgi de **ovăz**, făină din malț, agenți de tratare a făinii: acid ascorbic, enzime.
4. Unt: **smântână** din **lapte** de vacă.

*Alimentele evidențiate cu **bold** reprezintă alergeni alimentari.