

**BURGER MUSCHIULET PORC 400GR**

- CHIFLA 76 GR
- CARNEA 150 GR
- CHEDDAR 20 GR
- SOS 54 GR
- SALATA 25 GR
- ROSII 25 GR
- CASTRAVETI MURATI 25 GR
- CEAPA ROSIE 25 GR

**Valorile Nutriționale per Ingredient:**

- Chiflă (76g):**
  - Calorii: ~227 kcal
  - Proteine: ~7.6 g
  - Grăsimi: ~3.8 g
  - Carbohidrați: ~40 g
  - Fibre: ~1.5 g
  - Alergeni: gluten, poate conține urme de susan și soia.
- Carne de porc (150g):**
  - Calorii: ~339 kcal
  - Proteine: ~27 g
  - Grăsimi: ~25.5 g
  - Carbohidrați: 0 g
  - Fibre: 0 g
  - Alergeni: nu sunt alergeni comuni în carne.
- Cheddar (20g):**
  - Calorii: ~83 kcal
  - Proteine: ~5 g
  - Grăsimi: ~6.8 g
  - Carbohidrați: ~0.4 g
  - Fibre: 0 g
  - Alergeni: lactate.
- Sos (54g) - presupunând un sos de maioneză:**
  - Calorii: ~394 kcal
  - Proteine: ~0.5 g
  - Grăsimi: ~43 g
  - Carbohidrați: ~2.7 g
  - Fibre: 0 g
  - Alergeni: ouă, muștar.
- Salată (25g):**
  - Calorii: ~4 kcal
  - Proteine: ~0.3 g
  - Grăsimi: ~0.1 g
  - Carbohidrați: ~0.6 g
  - Fibre: ~0.3 g
  - Alergeni: nu sunt alergeni comuni în salată.
- Roșii (25g):**
  - Calorii: ~5 kcal
  - Proteine: ~0.3 g
  - Grăsimi: ~0.1 g
  - Carbohidrați: ~1 g
  - Fibre: ~0.2 g
  - Alergeni: nu sunt alergeni comuni în roșii.
- Castraveți murați (25g):**
  - Calorii: ~3 kcal
  - Proteine: ~0.1 g
  - Grăsimi: ~0.1 g
  - Carbohidrați: ~0.7 g
  - Fibre: ~0.1 g
  - Alergeni: pot conține alergeni în funcție de soluția de murare (de exemplu, muștar).
- Ceapă roșie (25g):**
  - Calorii: ~10 kcal
  - Proteine: ~0.3 g
  - Grăsimi: ~0 g
  - Carbohidrați: ~2.5 g
  - Fibre: ~0.5 g
  - Alergeni: nu sunt alergeni comuni în ceapă.

**Total Valori Nutriționale pentru BURGER MUSCHIULET PORC 400GR:**

- Calorii: ~1065 kcal
- Proteine: ~41 g
- Grăsimi: ~79.4 g
- Carbohidrați: ~47.3 g
- Fibre: ~2.6 g

**BURGER PIEPT DE PUI GRILL 400 GR**

- CHIFLA 76 GR
- CARNE 150 GR
- CHEDDAR 20 GR
- SOS 54 GR
- SALATA 25 GR
- ROSII 25 GR
- CASTRAVETI MURATI 25 GR
- CEAPA ROSIE 25 GR

**Valorile Nutriționale per Ingredient:****1. Chiflă (76g):**

- Calorii: ~227 kcal
- Proteine: ~7.6 g
- Grăsimi: ~3.8 g
- Carbohidrați: ~40 g
- Fibre: ~1.5 g
- Alergeni: gluten, poate conține urme de susan și soia.

**2. Piept de pui grill (150g):**

- Calorii: ~165 kcal (valoarea poate varia în funcție de modul de gătire)
- Proteine: ~31 g
- Grăsimi: ~3.6 g (pieptul de pui grill este mai sărac în grăsimi decât carnea de porc)
- Carbohidrați: 0 g
- Fibre: 0 g
- Alergeni: nu sunt alergeni comuni în pieptul de pui.

**3. Cheddar (20g):**

- Calorii: ~83 kcal
- Proteine: ~5 g
- Grăsimi: ~6.8 g
- Carbohidrați: ~0.4 g
- Fibre: 0 g
- Alergeni: lactate.

**4. Sos (54g) - presupunând un sos de maioneză:**

- Calorii: ~394 kcal
- Proteine: ~0.5 g
- Grăsimi: ~43 g
- Carbohidrați: ~2.7 g
- Fibre: 0 g
- Alergeni: ouă, muștar.

**5. Salată (25g):**

- Calorii: ~4 kcal
- Proteine: ~0.3 g
- Grăsimi: ~0.1 g
- Carbohidrați: ~0.6 g
- Fibre: ~0.3 g
- Alergeni: nu sunt alergeni comuni în salată.

**6. Roșii (25g):**

- Calorii: ~5 kcal
- Proteine: ~0.3 g
- Grăsimi: ~0.1 g
- Carbohidrați: ~1 g
- Fibre: ~0.2 g
- Alergeni: nu sunt alergeni comuni în roșii.

**7. Castraveți murați (25g):**

- Calorii: ~3 kcal
- Proteine: ~0.1 g
- Grăsimi: ~0.1 g
- Carbohidrați: ~0.7 g
- Fibre: ~0.1 g
- Alergeni: pot conține alergeni în funcție de soluția de murare.

**8. Ceapă roșie (25g):**

- Calorii: ~10 kcal
- Proteine: ~0.3 g
- Grăsimi: ~0 g
- Carbohidrați: ~2.5 g
- Fibre: ~0.5 g
- Alergeni: nu sunt alergeni comuni în ceapă.

**Total Valori Nutriționale pentru BURGER PIEPT DE PUI GRILL 400GR:**

- Calorii: ~891 kcal
- Proteine: ~45.1 g
- Grăsimi: ~63.5 g
- Carbohidrați: ~47.9 g
- Fibre: ~2.6 g

BURGER BLACK ANGUS 400 GR  
-CHIFLA 76 GR  
-CARNE 150 GR  
-CHEDDAR 20 GR  
-SOS 54 GR  
-SALATA 25 GR  
-ROSII 25 GR  
-CASTRAVETI MURATI 25 GR  
-CEAPA ROSIE 25 GR

**Valorile Nutriționale per Ingredient:**

1. **Chiflă (76g):**

- Calorii: ~227 kcal
- Proteine: ~7.6 g
- Grăsimi: ~3.8 g
- Carbohidrați: ~40 g
- Fibre: ~1.5 g
- Alergeni: gluten, poate conține urme de susan și soia.

2. **Carne Black Angus (150g):** (presupunem că este preparată simplu, fără adaosuri)

- Calorii: ~348 kcal (Black Angus este în general mai bogată în grăsime comparativ cu alte tipuri de carne de vită)
- Proteine: ~19 g
- Grăsimi: ~30 g
- Carbohidrați: 0 g
- Fibre: 0 g
- Alergeni: nu sunt alergenii comuni în carne.

3. **Cheddar (20g):**

- Calorii: ~83 kcal
- Proteine: ~5 g
- Grăsimi: ~6.8 g
- Carbohidrați: ~0.4 g
- Fibre: 0 g
- Alergeni: lactate.

4. **Sos (54g) - presupunând un sos de maioneză:**

- Calorii: ~394 kcal
- Proteine: ~0.5 g
- Grăsimi: ~43 g
- Carbohidrați: ~2.7 g
- Fibre: 0 g
- Alergeni: ouă, muștar.

5. **Salată (25g):**

- Calorii: ~4 kcal
- Proteine: ~0.3 g
- Grăsimi: ~0.1 g
- Carbohidrați: ~0.6 g
- Fibre: ~0.3 g
- Alergeni: nu sunt alergenii comuni în salată.

6. **Roșii (25g):**

- Calorii: ~5 kcal
- Proteine: ~0.3 g
- Grăsimi: ~0.1 g
- Carbohidrați: ~1 g
- Fibre: ~0.2 g
- Alergeni: nu sunt alergenii comuni în roșii.

7. **Castraveți murați (25g):**

- Calorii: ~3 kcal
- Proteine: ~0.1 g
- Grăsimi: ~0.1 g
- Carbohidrați: ~0.7 g
- Fibre: ~0.1 g
- Alergeni: pot conține alergenii în funcție de soluția de murare.

8. **Ceapă roșie (25g):**

- Calorii: ~10 kcal
- Proteine: ~0.3 g
- Grăsimi: ~0 g
- Carbohidrați: ~2.5 g
- Fibre: ~0.5 g
- Alergeni: nu sunt alergenii comuni în ceapă.

**Total Valori Nutriționale pentru BURGER BLACK ANGUS 400GR:**

- Calorii: ~1074 kcal
- Proteine: ~33.1 g
- Grăsimi: ~84.9 g
- Carbohidrați: ~47.9 g
- Fibre: ~2.6 g

CHEESE KEBAB PUI 650 GR  
-LIPIE 92 GR  
-CARNE 150 GR  
-MOZZARELA 50 GR  
-LEGUME COAPTE 80 GR  
-CARTOFI 100 GR  
-CASTRAVETI 60 GR  
-SOS 118 GR

**Valori Nutriționale per Ingredient:**

1. **Lipie (92g):**

- Calorii: ~275 kcal
- Proteine: ~7.3 g
- Grăsimi: ~1.8 g
- Carbohidrați: ~58 g
- Fibre: ~2.3 g
- Sodiu: ~584 mg

2. **Carne de Pui (150g):**

- Calorii: ~165 kcal
- Proteine: ~31.5 g
- Grăsimi: ~3.6 g
- Carbohidrați: 0 g
- Fibre: 0 g
- Sodiu: ~75 mg

3. **Mozzarella (50g):**

- Calorii: ~143 kcal
- Proteine: ~10 g
- Grăsimi: ~10.5 g
- Carbohidrați: ~1 g
- Fibre: 0 g
- Sodiu: ~210 mg

4. **Legume Coapte (80g):**

- Calorii: ~45 kcal
- Proteine: ~1.1 g
- Grăsimi: ~0.8 g
- Carbohidrați: ~10 g
- Fibre: ~3 g
- Sodiu: ~16 mg

5. **Cartofi (100g):**

- Calorii: ~154 kcal
- Proteine: ~2 g
- Grăsimi: ~4.5 g
- Carbohidrați: ~26 g
- Fibre: ~2 g
- Sodiu: ~10 mg

6. **Castraveți (60g):**

- Calorii: ~8 kcal
- Proteine: ~0.3 g
- Grăsimi: ~0.1 g
- Carbohidrați: ~1.8 g
- Fibre: ~0.3 g
- Sodiu: ~2 mg

7. **Sos (118g):** (Estimare pentru un sos de tip maioneză)

- Calorii: ~769 kcal
- Proteine: ~1.5 g
- Grăsimi: ~83.6 g
- Carbohidrați: ~4.7 g
- Fibre: 0 g
- Sodiu: ~700 mg

**Totalul Valorilor Nutriționale Estimative pentru Cheese Kebab Pui (650g):**

- Calorii: ~1559 kcal
- Proteine: ~53.7 g
- Grăsimi: ~104.9 g
- Carbohidrați: ~101.5 g
- Fibre: ~7.6 g
- Sodiu: ~1597 mg

CHEESE KEBAB VITA 650 GR  
-LIPIE 92 GR  
-CARNE 150 GR  
-MOZZARELA 50 GR  
-LEGUME COAPTE 80 GR  
-CARTOFI 100 GR  
-CASTRAVETI 60 GR  
-SOS 118 GR

**Valori Nutriționale per Ingredient:**

1. **Lipie (92g):** (aceleași valori ca și la Kebab de Pui)
  - Calorii: ~275 kcal
  - Proteine: ~7.3 g
  - Grăsimi: ~1.8 g
  - Carbohidrați: ~58 g
  - Fibre: ~2.3 g
  - Sodiu: ~584 mg
2. **Carne de Vită (150g):** (vom presupune că este carne slabă de vită)
  - Calorii: ~217 kcal
  - Proteine: ~34.2 g
  - Grăsimi: ~6.9 g
  - Carbohidrați: 0 g
  - Fibre: 0 g
  - Sodiu: ~77 mg
3. **Mozzarella (50g):** (aceleași valori ca și la Kebab de Pui)
  - Calorii: ~143 kcal
  - Proteine: ~10 g
  - Grăsimi: ~10.5 g
  - Carbohidrați: ~1 g
  - Fibre: 0 g
  - Sodiu: ~210 mg
4. **Legume Coapte (80g):** (aceleași valori ca și la Kebab de Pui)
  - Calorii: ~45 kcal
  - Proteine: ~1.1 g
  - Grăsimi: ~0.8 g
  - Carbohidrați: ~10 g
  - Fibre: ~3 g
  - Sodiu: ~16 mg
5. **Cartofi (100g):** (aceleași valori ca și la Kebab de Pui)
  - Calorii: ~154 kcal
  - Proteine: ~2 g
  - Grăsimi: ~4.5 g
  - Carbohidrați: ~26 g
  - Fibre: ~2 g
  - Sodiu: ~10 mg
6. **Castraveți (60g):** (aceleași valori ca și la Kebab de Pui)
  - Calorii: ~8 kcal
  - Proteine: ~0.3 g
  - Grăsimi: ~0.1 g
  - Carbohidrați: ~1.8 g
  - Fibre: ~0.3 g
  - Sodiu: ~2 mg
7. **Sos (118g):** (aceleași valori ca și la Kebab de Pui)
  - Calorii: ~769 kcal
  - Proteine: ~1.5 g
  - Grăsimi: ~83.6 g
  - Carbohidrați: ~4.7 g
  - Fibre: 0 g
  - Sodiu: ~700 mg

**Totalul Valorilor Nutriționale Estimative pentru Cheese Kebab Vită (650g):**

- Calorii: ~1611 kcal
- Proteine: ~56.1 g
- Grăsimi: ~107.7 g
- Carbohidrați: ~101.5 g
- Fibre: ~7.6 g
- Sodiu: ~1599 mg

CHEESE KEBAB MIXT 650 GR  
-LIPIE 92 GR  
-CARNE PUI 75 GR  
-CARNE VITA 75 GR  
-MOZZARELLA 50 GR  
-LEGUME COAPTE 80 GR  
-CARTOFI 100 GR  
-CASTRAVETI 60 GR  
-SOS 118 GR

**Valori Nutriționale per Ingredient:**

1. **Lipie (92g):**
  - Calorii: ~275 kcal
  - Proteine: ~7.3 g
  - Grăsimi: ~1.8 g
  - Carbohidrați: ~58 g
  - Fibre: ~2.3 g
  - Sodiu: ~584 mg
2. **Carne de Pui (75g):**
  - Calorii: ~82.5 kcal
  - Proteine: ~15.75 g
  - Grăsimi: ~1.5 g
  - Carbohidrați: 0 g
  - Fibre: 0 g
  - Sodiu: ~33.75 mg
3. **Carne de Vită (75g):**
  - Calorii: ~108.5 kcal
  - Proteine: ~17.1 g
  - Grăsimi: ~3.45 g
  - Carbohidrați: 0 g
  - Fibre: 0 g
  - Sodiu: ~38.5 mg
4. **Mozzarella (50g):**
  - Calorii: ~143 kcal
  - Proteine: ~10 g
  - Grăsimi: ~10.5 g
  - Carbohidrați: ~1 g
  - Fibre: 0 g
  - Sodiu: ~210 mg
5. **Legume Coapte (80g):**
  - Calorii: ~45 kcal
  - Proteine: ~1.1 g
  - Grăsimi: ~0.8 g
  - Carbohidrați: ~10 g
  - Fibre: ~3 g
  - Sodiu: ~16 mg
6. **Cartofi (100g):**
  - Calorii: ~154 kcal
  - Proteine: ~2 g
  - Grăsimi: ~4.5 g
  - Carbohidrați: ~26 g
  - Fibre: ~2 g
  - Sodiu: ~10 mg
7. **Castraveți (60g):**
  - Calorii: ~8 kcal
  - Proteine: ~0.3 g
  - Grăsimi: ~0.1 g
  - Carbohidrați: ~1.8 g
  - Fibre: ~0.3 g
  - Sodiu: ~2 mg
8. **Sos (118g):**
  - Calorii: ~769 kcal
  - Proteine: ~1.5 g
  - Grăsimi: ~83.6 g
  - Carbohidrați: ~4.7 g
  - Fibre: 0 g
  - Sodiu: ~700 mg

**Totalul Valorilor Nutriționale Estimative pentru Cheese Kebab Mixt (650g):**

- Calorii: ~1585.5 kcal
- Proteine: ~54.05 g
- Grăsimi: ~105.75 g
- Carbohidrați: ~101.5 g
- Fibre: ~7.6 g
- Sodiu: ~1594.25 mg

KEBAB PUI 450 GR  
-CHIFLA 135 GR  
-CARNE 110 GR  
-CARTOFI 70 GR  
-VARZA 15 GR  
-PATRUNJEL 5 GR  
-ROSII 15 GR  
-SALATA 10 GR  
-CASTRAVETI 10 GR  
-CEAPA 10 GR  
-CEAPA CRISPY 10 GR  
-SOS 60 GR

1. **Chiflă (135g):**
  - Calorii: ~361 kcal
  - Proteine: ~12 g
  - Grăsimi: ~4.5 g
  - Carbohidrați: ~67.5 g
  - Fibre: ~3.6 g
  - Sodiu: ~540 mg
2. **Carne de Pui (110g):**
  - Calorii: ~121 kcal
  - Proteine: ~22 g
  - Grăsimi: ~2.2 g
  - Carbohidrați: 0 g
  - Fibre: 0 g
  - Sodiu: ~44 mg
3. **Cartofi (70g):**
  - Calorii: ~107.8 kcal
  - Proteine: ~1.4 g
  - Grăsimi: ~3.15 g
  - Carbohidrați: ~18.2 g
  - Fibre: ~1.4 g
  - Sodiu: ~7 mg
4. **Varză (15g):**
  - Calorii: ~4 kcal
  - Proteine: ~0.3 g
  - Grăsimi: ~0 g
  - Carbohidrați: ~1 g
  - Fibre: ~0.6 g
  - Sodiu: ~1 mg
5. **Pătrunjel (5g):**
  - Calorii: ~1 kcal
  - Proteine: ~0.1 g
  - Grăsimi: ~0 g
  - Carbohidrați: ~0.2 g
  - Fibre: ~0.1 g
  - Sodiu: ~1 mg
6. **Roșii (15g):**
  - Calorii: ~2.7 kcal
  - Proteine: ~0.15 g
  - Grăsimi: ~0.03 g
  - Carbohidrați: ~0.6 g
  - Fibre: ~0.2 g
  - Sodiu: ~1 mg
7. **Salată (10g):**
  - Calorii: ~1.5 kcal
  - Proteine: ~0.1 g
  - Grăsimi: ~0.02 g
  - Carbohidrați: ~0.3 g
  - Fibre: ~0.1 g
  - Sodiu: ~2 mg
8. **Castraveți (10g):**
  - Calorii: ~1.3 kcal
  - Proteine: ~0.05 g
  - Grăsimi: ~0.01 g
  - Carbohidrați: ~0.3 g
  - Fibre: ~0.05 g
  - Sodiu: ~0.33 mg
9. **Ceapă (10g):**
  - Calorii: ~4 kcal
  - Proteine: ~0.1 g
  - Grăsimi: ~0 g
  - Carbohidrați: ~0.9 g
  - Fibre: ~0.2 g
  - Sodiu: ~0.4 mg
10. **Ceapă Crispy (10g):**
  - Calorii: ~46 kcal

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Proteine: ~0.6 g</li> <li>● Grăsimi: ~3.5 g</li> <li>● Carbohidrați: ~3 g</li> <li>● Fibre: ~0.3 g</li> <li>● Sodiu: ~70 mg</li> </ul> <p>11. <b>Sos (60g):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Calorii: ~387 kcal</li> <li>● Proteine: ~0.9 g</li> <li>● Grăsimi: ~40.2 g</li> <li>● Carbohidrați: ~2.8 g</li> <li>● Fibre: 0 g</li> <li>● Sodiu: ~420 mg</li> </ul> <p><b>Totalul Valorilor Nutriționale Estimative pentru Kebab Pui (450g):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Calorii: ~1037.3 kcal</li> <li>● Proteine: ~37.25 g</li> <li>● Grăsimi: ~54.58 g</li> <li>● Carbohidrați: ~93.8 g</li> <li>● Fibre: ~6.05 g</li> <li>● Sodiu: ~1086.73 mg</li> </ul>
--	--

<p>CARTOFI PRAJITI 200 GR -CARTOFI 200 GR</p>	<p><b>Valorile Nutriționale pentru Cartofi Prăjiți (200g):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Calorii: ~536 kcal</li> <li>● Proteine: ~6.3 g</li> <li>● Grăsimi: ~30.2 g</li> <li>● Carbohidrați: ~63.3 g</li> <li>● Fibre: ~6.2 g</li> <li>● Sodiu: ~388 mg</li> </ul>
---	---

<p>CARTOFI PRAJITI CU CASCAVAL 250 GR -CARTOFI 200 GR -CASCAVAL 50 GR</p>	<p><b>Valorile Nutriționale Totale pentru Cartofi Prăjiți cu Cașcaval (250g):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Calorii: ~736 kcal</li> <li>● Proteine: ~18.8 g</li> <li>● Grăsimi: ~46.2 g</li> <li>● Carbohidrați: ~63.7 g</li> <li>● Fibre: ~6.2 g</li> <li>● Sodiu: ~709 mg</li> </ul>
---	---



KEBAB VITA 450 GR  
-CHIFLA 135 GR  
-CARNE 110 GR  
-CARTOFI 70 GR  
-SALATA 75 GR  
-SOS 60 GR

**Valori Nutriționale Estimative per Ingredient pentru Kebab Vita (450g):**

1. **Chiflă (135g):**
  - Calorii: ~361 kcal
  - Proteine: ~12 g
  - Grăsimi: ~4.5 g
  - Carbohidrați: ~67.5 g
  - Fibre: ~3.6 g
  - Sodiu: ~540 mg
2. **Carne de Vita (110g):**
  - Calorii: ~217 kcal
  - Proteine: ~26 g
  - Grăsimi: ~12 g
  - Carbohidrați: 0 g
  - Fibre: 0 g
  - Sodiu: ~65 mg
3. **Cartofi (70g):**
  - Calorii: ~107.8 kcal
  - Proteine: ~1.4 g
  - Grăsimi: ~3.15 g
  - Carbohidrați: ~18.2 g
  - Fibre: ~1.4 g
  - Sodiu: ~7 mg
4. **Salată (75g):**
  - Calorii: ~11.25 kcal
  - Proteine: ~0.75 g
  - Grăsimi: ~0.15 g
  - Carbohidrați: ~2.25 g
  - Fibre: ~0.75 g
  - Sodiu: ~15 mg
5. **Sos (60g):**
  - Calorii: ~387 kcal
  - Proteine: ~0.9 g
  - Grăsimi: ~40.2 g
  - Carbohidrați: ~2.8 g
  - Fibre: 0 g
  - Sodiu: ~420 mg

**Totalul Valorilor Nutriționale Estimative pentru Kebab Vita (450g):**

- Calorii: ~1084.05 kcal
- Proteine: ~40.05 g
- Grăsimi: ~60 g
- Carbohidrați: ~90.75 g
- Fibre: ~5.75 g
- Sodiu: ~1047 mg

KEBAB MIXT 450 GR  
-CHIFLA 135 GR  
- CARNE PUI 55 GR  
- CARNE VITA 55 GR  
-CARTOFI 70 GR  
-SALATE 75 GR  
-SOS 60 GR

**Valori Nutriționale Estimative per Ingredient pentru Kebab Mixt (450g):**

1. **Chiflă (135g):**

- Calorii: ~361 kcal
- Proteine: ~12 g
- Grăsimi: ~4.5 g
- Carbohidrați: ~67.5 g
- Fibre: ~3.6 g
- Sodiu: ~540 mg

2. **Carne de Pui (55g):**

- Calorii: ~82.5 kcal
- Proteine: ~16.5 g
- Grăsimi: ~1.1 g
- Carbohidrați: 0 g
- Fibre: 0 g
- Sodiu: ~49.5 mg

3. **Carne de Vita (55g):**

- Calorii: ~108.5 kcal
- Proteine: ~13 g
- Grăsimi: ~6 g
- Carbohidrați: 0 g
- Fibre: 0 g
- Sodiu: ~32.5 mg

4. **Cartofi (70g):**

- Calorii: ~107.8 kcal
- Proteine: ~1.4 g
- Grăsimi: ~3.15 g
- Carbohidrați: ~18.2 g
- Fibre: ~1.4 g
- Sodiu: ~7 mg

5. **Salată (75g):**

- Calorii: ~11.25 kcal
- Proteine: ~0.75 g
- Grăsimi: ~0.15 g
- Carbohidrați: ~2.25 g
- Fibre: ~0.75 g
- Sodiu: ~15 mg

6. **Sos (60g):**

- Calorii: ~387 kcal
- Proteine: ~0.9 g
- Grăsimi: ~40.2 g
- Carbohidrați: ~2.8 g
- Fibre: 0 g
- Sodiu: ~420 mg

**Totalul Valorilor Nutriționale Estimative pentru Kebab Mixt (450g):**

- Calorii: ~1058.05 kcal
- Proteine: ~44.55 g
- Grăsimi: ~55.05 g
- Carbohidrați: ~90.75 g
- Fibre: ~5.75 g
- Sodiu: ~1064 mg

MENIU PULPA DE PUI GRILL 800 GR

-CHIFLA 100 GR  
-CARNE 250 GR  
-CARTOFI 165 GR  
-SALATA 165 GR  
-SOS 120 GR

Valori Nutriționale Estimative per Ingredient pentru Meniu Pulpa de Pui Grill (800g):

1. **Chiflă (100g):**
  - Calorii: ~267 kcal
  - Proteine: ~9 g
  - Grăsimi: ~3.3 g
  - Carbohidrați: ~50 g
  - Fibre: ~2.7 g
  - Sodiu: ~400 mg
2. **Carne de Pui (250g):**
  - Calorii: ~375 kcal
  - Proteine: ~75 g
  - Grăsimi: ~2.5 g
  - Carbohidrați: 0 g
  - Fibre: 0 g
  - Sodiu: ~225 mg
3. **Cartofi (165g):**
  - Calorii: ~253.8 kcal
  - Proteine: ~3.3 g
  - Grăsimi: ~7.8 g
  - Carbohidrați: ~42.6 g
  - Fibre: ~3.3 g
  - Sodiu: ~16.5 mg
4. **Salată (165g):**
  - Calorii: ~24.75 kcal
  - Proteine: ~1.65 g
  - Grăsimi: ~0.33 g
  - Carbohidrați: ~4.95 g
  - Fibre: ~1.65 g
  - Sodiu: ~33 mg
5. **Sos (120g):**
  - Calorii: ~774 kcal
  - Proteine: ~1.8 g
  - Grăsimi: ~80.4 g
  - Carbohidrați: ~4.8 g
  - Fibre: 0 g
  - Sodiu: ~840 mg

**Totalul Valorilor Nutriționale Estimative pentru Meniu Pulpa de Pui Grill (800g):**

- Calorii: ~1694.55 kcal
- Proteine: ~90.75 g
- Grăsimi: ~94.35 g
- Carbohidrați: ~102.35 g
- Fibre: ~7.65 g
- Sodiu: ~1515 mg

MENIU JUMARI DE PUI PICANTE 800 GR  
-CHIFLA 100 GR  
-CARNE 300 GR  
-CARTOFI 170 GR  
-SALATA 170 GR  
-SOS 60 GR

**Valori Nutriționale Estimative per Ingredient pentru Meniu Jumari de Pui Picante (800g):**

1. **Chiflă (100g):**
  - Calorii: ~267 kcal
  - Proteine: ~9 g
  - Grăsimi: ~3.3 g
  - Carbohidrați: ~50 g
  - Fibre: ~2.7 g
  - Sodiu: ~400 mg
2. **Carne de Pui (300g):**
  - Calorii: ~450 kcal
  - Proteine: ~90 g
  - Grăsimi: ~3 g
  - Carbohidrați: 0 g
  - Fibre: 0 g
  - Sodiu: ~270 mg
3. **Cartofi (170g):**
  - Calorii: ~261.1 kcal
  - Proteine: ~3.4 g
  - Grăsimi: ~8 g
  - Carbohidrați: ~43.7 g
  - Fibre: ~3.4 g
  - Sodiu: ~17 mg
4. **Salată (170g):**
  - Calorii: ~25.5 kcal
  - Proteine: ~1.7 g
  - Grăsimi: ~0.34 g
  - Carbohidrați: ~5.1 g
  - Fibre: ~1.7 g
  - Sodiu: ~34 mg
5. **Sos (60g):**
  - Calorii: ~387 kcal
  - Proteine: ~0.9 g
  - Grăsimi: ~40.2 g
  - Carbohidrați: ~2.4 g
  - Fibre: 0 g
  - Sodiu: ~420 mg

**Totalul Valorilor Nutriționale Estimative pentru Meniu Jumari de Pui Picante (800g):**

- Calorii: ~1390.6 kcal
- Proteine: ~105 g
- Grăsimi: ~55.24 g
- Carbohidrați: ~101.2 g
- Fibre: ~7.8 g
- Sodiu: ~1141 mg

MENIU SNITEL DE PUI 800 GR  
-CHIFLA 100 GR  
-CARNE 250 GR  
-CARTOFI 165 GR  
-SALATA 165 GR  
-SOS 120 GR

**Valori Nutriționale Estimative per Ingredient pentru Meniu Snitel de Pui (800g):**

1. **Chiflă (100g):**
  - Calorii: ~267 kcal
  - Proteine: ~9 g
  - Grăsimi: ~3.3 g
  - Carbohidrați: ~50 g
  - Fibre: ~2.7 g
  - Sodiu: ~400 mg
2. **Snitel de Pui (250g):** *presupunând că snițelul este pané*
  - Calorii: ~575 kcal
  - Proteine: ~47.5 g
  - Grăsimi: ~28.75 g
  - Carbohidrați: ~23 g
  - Fibre: ~1.5 g
  - Sodiu: ~725 mg
3. **Cartofi (165g):**
  - Calorii: ~261.1 kcal
  - Proteine: ~3.4 g
  - Grăsimi: ~8 g
  - Carbohidrați: ~43.7 g
  - Fibre: ~3.4 g
  - Sodiu: ~17 mg
4. **Salată (165g):**
  - Calorii: ~25.5 kcal
  - Proteine: ~1.7 g
  - Grăsimi: ~0.34 g
  - Carbohidrați: ~5.1 g
  - Fibre: ~1.7 g
  - Sodiu: ~34 mg
5. **Sos (120g):**
  - Calorii: ~774 kcal
  - Proteine: ~1.8 g
  - Grăsimi: ~80.4 g
  - Carbohidrați: ~4.8 g
  - Fibre: 0 g
  - Sodiu: ~840 mg

**Totalul Valorilor Nutriționale Estimative pentru Meniu Snitel de Pui (800g):**

- Calorii: ~1903.6 kcal
- Proteine: ~63.4 g
- Grăsimi: ~120.79 g
- Carbohidrați: ~126.6 g
- Fibre: ~9.3 g
- Sodiu: ~2016 mg

MENIU PIEPT DE PUI CRISPY 800 GR

-CHIFLA 100 GR  
-CARNE 250 GR  
-CARTOFI 165 GR  
-SALATA 165 GR  
-SOS 120 GR

Valori Nutriționale Estimative per Ingredient pentru Meniu Piept de Pui Crispy (800g):

1. **Chiflă (100g):**
  - Calorii: ~267 kcal
  - Proteine: ~9 g
  - Grăsimi: ~3.3 g
  - Carbohidrați: ~50 g
  - Fibre: ~2.7 g
  - Sodiu: ~400 mg
2. **Piept de Pui Crispy (250g):** *presupunând că este prăjit și panat*
  - Calorii: ~625 kcal
  - Proteine: ~37.5 g
  - Grăsimi: ~37.5 g
  - Carbohidrați: ~37.5 g
  - Fibre: ~2 g
  - Sodiu: ~750 mg
3. **Cartofi (165g):**
  - Calorii: ~261.1 kcal
  - Proteine: ~3.4 g
  - Grăsimi: ~8 g
  - Carbohidrați: ~43.7 g
  - Fibre: ~3.4 g
  - Sodiu: ~17 mg
4. **Salată (165g):**
  - Calorii: ~25.5 kcal
  - Proteine: ~1.7 g
  - Grăsimi: ~0.34 g
  - Carbohidrați: ~5.1 g
  - Fibre: ~1.7 g
  - Sodiu: ~34 mg
5. **Sos (120g):**
  - Calorii: ~774 kcal
  - Proteine: ~1.8 g
  - Grăsimi: ~80.4 g
  - Carbohidrați: ~4.8 g
  - Fibre: 0 g
  - Sodiu: ~840 mg

**Totalul Valorilor Nutriționale Estimative pentru Meniu Piept de Pui Crispy (800g):**

- Calorii: ~1952.6 kcal
- Proteine: ~59.4 g
- Grăsimi: ~129.54 g
- Carbohidrați: ~141.1 g
- Fibre: ~9.8 g
- Sodiu: ~2041 mg

MENIU ARIPIOARE DE PUI CRISPY 800 GR

-CHIFLA 100 GR  
-CARNE 250 GR  
-CARTOFI 165 GR  
-SALATA 165 GR  
-SOS 120 GR

**Valori Nutriționale Estimative per Ingredient pentru Meniu Aripioare de Pui Crispy (800g):**

1. **Chiflă (100g):**
  - Calorii: ~267 kcal
  - Proteine: ~9 g
  - Grăsimi: ~3.3 g
  - Carbohidrați: ~50 g
  - Fibre: ~2.7 g
  - Sodiu: ~400 mg
2. **Aripioare de Pui Crispy (250g):** *presupunând că sunt prăjite și panate*
  - Calorii: ~690 kcal
  - Proteine: ~45 g
  - Grăsimi: ~48 g
  - Carbohidrați: ~12 g
  - Fibre: ~1 g
  - Sodiu: ~975 mg
3. **Cartofi (165g):** *presupunând că sunt prăjiți*
  - Calorii: ~261.1 kcal
  - Proteine: ~3.4 g
  - Grăsimi: ~8 g
  - Carbohidrați: ~43.7 g
  - Fibre: ~3.4 g
  - Sodiu: ~17 mg
4. **Salată (165g):**
  - Calorii: ~25.5 kcal
  - Proteine: ~1.7 g
  - Grăsimi: ~0.34 g
  - Carbohidrați: ~5.1 g
  - Fibre: ~1.7 g
  - Sodiu: ~34 mg
5. **Sos (120g):** *presupunând că este un sos tipic cremos sau pe bază de maioneză*
  - Calorii: ~774 kcal
  - Proteine: ~1.8 g
  - Grăsimi: ~80.4 g
  - Carbohidrați: ~4.8 g
  - Fibre: 0 g
  - Sodiu: ~840 mg

**Totalul Valorilor Nutriționale Estimative pentru Meniu Aripioare de Pui Crispy (800g):**

- Calorii: ~2017.6 kcal
- Proteine: ~60.9 g
- Grăsimi: ~140.04 g
- Carbohidrați: ~115.6 g
- Fibre: ~8.8 g
- Sodiu: ~2266 mg

MENIU CEAFĂ DE PORC LA GRILL 800 GR

-CHIFLA 100 GR  
-CARNE 250 GR  
-CARTOFI 165 GR  
-SALATA 165 GR  
-SOS 120 GR

**Valori Nutriționale Estimative per Ingredient pentru Meniu Ceafă de Porc la Grill (800g):**

1. **Chiflă (100g):**
  - Calorii: ~267 kcal
  - Proteine: ~9 g
  - Grăsimi: ~3.3 g
  - Carbohidrați: ~50 g
  - Fibre: ~2.7 g
  - Sodiu: ~400 mg
2. **Ceafă de Porc la Grill (250g):** *presupunând că este preparată fără adaosuri majore de grăsimi*
  - Calorii: ~645 kcal
  - Proteine: ~49.5 g
  - Grăsimi: ~48.75 g
  - Carbohidrați: 0 g
  - Fibre: 0 g
  - Sodiu: ~100 mg
3. **Cartofi (165g):** *presupunând că sunt prăjiți*
  - Calorii: ~261.1 kcal
  - Proteine: ~3.4 g
  - Grăsimi: ~8 g
  - Carbohidrați: ~43.7 g
  - Fibre: ~3.4 g
  - Sodiu: ~17 mg
4. **Salată (165g):**
  - Calorii: ~25.5 kcal
  - Proteine: ~1.7 g
  - Grăsimi: ~0.34 g
  - Carbohidrați: ~5.1 g
  - Fibre: ~1.7 g
  - Sodiu: ~34 mg
5. **Sos (120g):** *presupunând că este un sos tipic cremos sau pe bază de maioneză*
  - Calorii: ~774 kcal
  - Proteine: ~1.8 g
  - Grăsimi: ~80.4 g
  - Carbohidrați: ~4.8 g
  - Fibre: 0 g
  - Sodiu: ~840 mg

**Totalul Valorilor Nutriționale Estimative pentru Meniu Ceafă de Porc la Grill (800g):**

- Calorii: ~1972.7 kcal
- Proteine: ~64.4 g
- Grăsimi: ~140.79 g
- Carbohidrați: ~103.6 g
- Fibre: ~7.8 g
- Sodiu: ~1391 mg



MENIU MUSCHIULET DE PORC 800 GR

-CHIFLA 100 GR  
-CARNE 250 GR  
-CARTOFI 165 GR  
-SALATA 165 GR  
-SOS 120 GR

Valori Nutriționale Estimative per Ingredient pentru Meniu Mușchiuleț de Porc (800g):

1. **Chiflă (100g):**

- Calorii: ~267 kcal
- Proteine: ~9 g
- Grăsimi: ~3.3 g
- Carbohidrați: ~50 g
- Fibre: ~2.7 g
- Sodiu: ~400 mg

2. **Mușchiuleț de Porc la Grill (250g):** *presupunând că este preparat fără adaosuri majore de grăsimi*

- Calorii: ~465 kcal
- Proteine: ~62.5 g
- Grăsimi: ~22.5 g
- Carbohidrați: 0 g
- Fibre: 0 g
- Sodiu: ~75 mg

3. **Cartofi (165g):** *presupunând că sunt prăjiți*

- Calorii: ~261.1 kcal
- Proteine: ~3.4 g
- Grăsimi: ~8 g
- Carbohidrați: ~43.7 g
- Fibre: ~3.4 g
- Sodiu: ~17 mg

4. **Salată (165g):**

- Calorii: ~25.5 kcal
- Proteine: ~1.7 g
- Grăsimi: ~0.34 g
- Carbohidrați: ~5.1 g
- Fibre: ~1.7 g
- Sodiu: ~34 mg

5. **Sos (120g):** *presupunând că este un sos tipic cremos sau pe bază de maioneză*

- Calorii: ~774 kcal
- Proteine: ~1.8 g
- Grăsimi: ~80.4 g
- Carbohidrați: ~4.8 g
- Fibre: 0 g
- Sodiu: ~840 mg

**Totalul Valorilor Nutriționale Estimative pentru Meniu Mușchiuleț de Porc (800g):**

- Calorii: ~1792.6 kcal
- Proteine: ~77.4 g
- Grăsimi: ~114.54 g
- Carbohidrați: ~103.6 g
- Fibre: ~7.8 g
- Sodiu: ~1366 mg

MENIU FINGERS CREVETI PANE 750 GR

-CHIFLA 100 GR  
-CARNE 200 GR  
-CARTOFI 165 GR  
-SALATA 165 GR  
-SOS 120 GR

**Valori Nutriționale Estimative per Ingredient pentru Meniu Fingers Creveti Pane (750g):**

1. **Chiflă (100g):**
  - Calorii: ~267 kcal
  - Proteine: ~9 g
  - Grăsimi: ~3.3 g
  - Carbohidrați: ~50 g
  - Fibre: ~2.7 g
  - Sodiul: ~400 mg
2. **Fingers Creveti Pane (200g):** *presupunând că sunt preparați cu un înveliș mediu de aluat și prăjiți*
  - Calorii: ~400 kcal
  - Proteine: ~24 g
  - Grăsimi: ~24 g
  - Carbohidrați: ~24 g
  - Fibre: ~1 g
  - Sodiul: ~600 mg
3. **Cartofi (165g):** *presupunând că sunt prăjiți*
  - Calorii: ~261.1 kcal
  - Proteine: ~3.4 g
  - Grăsimi: ~8 g
  - Carbohidrați: ~43.7 g
  - Fibre: ~3.4 g
  - Sodiul: ~17 mg
4. **Salată (165g):**
  - Calorii: ~25.5 kcal
  - Proteine: ~1.7 g
  - Grăsimi: ~0.34 g
  - Carbohidrați: ~5.1 g
  - Fibre: ~1.7 g
  - Sodiul: ~34 mg
5. **Sos (120g):** *presupunând că este un sos tipic cremos sau pe bază de maioneză*
  - Calorii: ~774 kcal
  - Proteine: ~1.8 g
  - Grăsimi: ~80.4 g
  - Carbohidrați: ~4.8 g
  - Fibre: 0 g
  - Sodiul: ~840 mg

**Totalul Valorilor Nutriționale Estimative pentru Meniu Fingers Creveti Pane (750g):**

- Calorii: ~1727.6 kcal
- Proteine: ~39.9 g
- Grăsimi: ~116.04 g
- Carbohidrați: ~127.6 g
- Fibre: ~8.8 g
- Sodiul: ~1891 mg

MENIU INELE DE CALAMAR 750 GR

-CHIFLA 100 GR  
-CARNE 200 GR  
-CARTOFI 165 GR  
-SALATA 165 GR  
-SOS 120 GR

**Valori Nutriționale Estimative per Ingredient pentru Meniu Inele de Calamar (750g):**

1. **Chiflă (100g):**
  - Calorii: ~267 kcal
  - Proteine: ~9 g
  - Grăsimi: ~3.3 g
  - Carbohidrați: ~50 g
  - Fibre: ~2.7 g
  - Sodiu: ~400 mg
2. **Inele de Calamar (200g):** *presupunând că sunt pane*
  - Calorii: ~360 kcal
  - Proteine: ~30 g
  - Grăsimi: ~18 g
  - Carbohidrați: ~20 g
  - Fibre: ~1 g
  - Sodiu: ~720 mg
3. **Cartofi (165g):** *presupunând că sunt prăjiți*
  - Calorii: ~261.1 kcal
  - Proteine: ~3.4 g
  - Grăsimi: ~8 g
  - Carbohidrați: ~43.7 g
  - Fibre: ~3.4 g
  - Sodiu: ~17 mg
4. **Salată (165g):**
  - Calorii: ~25.5 kcal
  - Proteine: ~1.7 g
  - Grăsimi: ~0.34 g
  - Carbohidrați: ~5.1 g
  - Fibre: ~1.7 g
  - Sodiu: ~34 mg
5. **Sos (120g):** *presupunând că este un sos tipic cremos sau pe bază de maioneză*
  - Calorii: ~774 kcal
  - Proteine: ~1.8 g
  - Grăsimi: ~80.4 g
  - Carbohidrați: ~4.8 g
  - Fibre: 0 g
  - Sodiu: ~840 mg

**Totalul Valorilor Nutriționale Estimative pentru Meniu Inele de Calamar (750g):**

- Calorii: ~1687.6 kcal
- Proteine: ~45.9 g
- Grăsimi: ~110.04 g
- Carbohidrați: ~123.6 g
- Fibre: ~8.8 g
- Sodiu: ~2011 mg

CRISPY CHIFLA PUI 450GR

-CHIFLA 135 GR

-CARNE 110GR

-CARTOFI 70 GR

-SALATE 75 GR

-SOS 60 GR

**Valori Nutriționale Estimative per Ingredient pentru Crispy Chifla Pui (450g):**

1. **Chiflă (135g):**

- Calorii: ~361 kcal
- Proteine: ~12 g
- Grăsimi: ~4.5 g
- Carbohidrați: ~67.5 g
- Fibre: ~3.6 g
- Sodiul: ~540 mg

2. **Carne de pui (110g) - presupunem că este piept de pui pane:**

- Calorii: ~290 kcal
- Proteine: ~22 g
- Grăsimi: ~15 g
- Carbohidrați: ~14 g
- Fibre: ~1 g
- Sodiul: ~330 mg

3. **Cartofi (70g) - presupunem că sunt prăjiți:**

- Calorii: ~147 kcal
- Proteine: ~1.9 g
- Grăsimi: ~4.9 g
- Carbohidrați: ~23.8 g
- Fibre: ~1.8 g
- Sodiul: ~11 mg

4. **Salată (75g):**

- Calorii: ~12 kcal
- Proteine: ~0.9 g
- Grăsimi: ~0.15 g
- Carbohidrați: ~2.4 g
- Fibre: ~1.1 g
- Sodiul: ~18 mg

5. **Sos (60g) - presupunem că este un sos tipic cremos sau pe bază de maioneză:**

- Calorii: ~387 kcal
- Proteine: ~0.9 g
- Grăsimi: ~40.2 g
- Carbohidrați: ~2.4 g
- Fibre: 0 g
- Sodiul: ~420 mg

**Totalul Valorilor Nutriționale Estimative pentru Crispy Chifla Pui (450g):**

- Calorii: ~1197 kcal
- Proteine: ~37.7 g
- Grăsimi: ~65.65 g
- Carbohidrați: ~110.1 g
- Fibre: ~7.5 g
- Sodiul: ~1319 mg

SNITEL CHIFLA PUI 450GR  
-CHIFLA 135 GR  
-CARNE 110 GR  
-CARTOFI 70 GR  
-SALATE 75 GR  
-SOS 60 GR

**Valori Nutriționale Estimative per Ingredient pentru Snitel Chifla Pui (450g):**

1. **Chiflă (135g):**

- Calorii: ~361 kcal
- Proteine: ~12 g
- Grăsimi: ~4.5 g
- Carbohidrați: ~67.5 g
- Fibre: ~3.6 g
- Sodiu: ~540 mg

2. **Snitel de pui (110g) - presupunem că este piept de pui pane:**

- Calorii: ~290 kcal
- Proteine: ~22 g
- Grăsimi: ~15 g
- Carbohidrați: ~14 g
- Fibre: ~1 g
- Sodiu: ~330 mg

3. **Cartofi (70g) - presupunem că sunt prăjiți:**

- Calorii: ~147 kcal
- Proteine: ~1.9 g
- Grăsimi: ~4.9 g
- Carbohidrați: ~23.8 g
- Fibre: ~1.8 g
- Sodiu: ~11 mg

4. **Salată (75g):**

- Calorii: ~12 kcal
- Proteine: ~0.9 g
- Grăsimi: ~0.15 g
- Carbohidrați: ~2.4 g
- Fibre: ~1.1 g
- Sodiu: ~18 mg

5. **Sos (60g) - presupunem că este un sos tipic cremos sau pe bază de maioneză:**

- Calorii: ~387 kcal
- Proteine: ~0.9 g
- Grăsimi: ~40.2 g
- Carbohidrați: ~2.4 g
- Fibre: 0 g
- Sodiu: ~420 mg

**Totalul Valorilor Nutriționale Estimative pentru Snitel Chifla Pui (450g):**

- Calorii: ~1197 kcal
- Proteine: ~37.7 g
- Grăsimi: ~65.65 g
- Carbohidrați: ~110.1 g
- Fibre: ~7.5 g
- Sodiu: ~1319 mg

CRISPY LIPIE DE PUI 600 GR

-LIPIE 60 GR  
-CARNE 150GR  
-CARTOFI 120 GR  
-SALATA 120GR  
-SOS 150GR

**Valori Nutriționale Estimative per Ingredient pentru Crispy Lipie de Pui (600g):**

1. **Lipie (60g):**

- Calorii: ~158 kcal
- Proteine: ~4.2 g
- Grăsimi: ~1.5 g
- Carbohidrați: ~31.2 g
- Fibre: ~2.4 g
- Sodiul: ~322 mg

2. **Crispy de pui (150g) - presupunem că este piept de pui pane:**

- Calorii: ~435 kcal
- Proteine: ~33 g
- Grăsimi: ~22.5 g
- Carbohidrați: ~21 g
- Fibre: ~1.5 g
- Sodiul: ~495 mg

3. **Cartofi (120g) - presupunem că sunt prăjiți:**

- Calorii: ~252 kcal
- Proteine: ~3.24 g
- Grăsimi: ~8.4 g
- Carbohidrați: ~40.8 g
- Fibre: ~3.1 g
- Sodiul: ~19 mg

4. **Salată (120g):**

- Calorii: ~16 kcal
- Proteine: ~1.2 g
- Grăsimi: ~0.2 g
- Carbohidrați: ~3.2 g
- Fibre: ~1.4 g
- Sodiul: ~24 mg

5. **Sos (150g) - presupunem că este un sos cremos sau pe bază de maioneză:**

- Calorii: ~645 kcal
- Proteine: ~1.5 g
- Grăsimi: ~67 g
- Carbohidrați: ~4 g
- Fibre: 0 g
- Sodiul: ~700 mg

**Totalul Valorilor Nutriționale Estimative pentru Crispy Lipie de Pui (600g):**

- Calorii: ~1506 kcal
- Proteine: ~43.14 g
- Grăsimi: ~99.6 g
- Carbohidrați: ~100.2 g
- Fibre: ~8.4 g
- Sodiul: ~1560 mg

SNITEL LIPIE DE PUI 600GR

-LIPIE 60GR

-CARNE 150GR

-CARTOFI 120 GR

-SALATA 120GR

-SOS 150GR

**Valori Nutriționale Estimative per Ingredient pentru Snitel Lipie de Pui (600g):**

1. **Lipie (60g):**

- Calorii: ~158 kcal
- Proteine: ~4.2 g
- Grăsimi: ~1.5 g
- Carbohidrați: ~31.2 g
- Fibre: ~2.4 g
- Sodiu: ~322 mg

2. **Snitel de pui (150g) - presupunem că este piept de pui pané:**

- Calorii: ~345 kcal
- Proteine: ~36 g
- Grăsimi: ~15 g
- Carbohidrați: ~12 g
- Fibre: ~1 g
- Sodiu: ~430 mg

3. **Cartofi (120g) - presupunem că sunt prăjiți:**

- Calorii: ~252 kcal
- Proteine: ~3.24 g
- Grăsimi: ~8.4 g
- Carbohidrați: ~40.8 g
- Fibre: ~3.1 g
- Sodiu: ~19 mg

4. **Salată (120g):**

- Calorii: ~16 kcal
- Proteine: ~1.2 g
- Grăsimi: ~0.2 g
- Carbohidrați: ~3.2 g
- Fibre: ~1.4 g
- Sodiu: ~24 mg

5. **Sos (150g) - presupunem că este un sos cremos sau pe bază de maioneză:**

- Calorii: ~645 kcal
- Proteine: ~1.5 g
- Grăsimi: ~67 g
- Carbohidrați: ~4 g
- Fibre: 0 g
- Sodiu: ~700 mg

**Totalul Valorilor Nutriționale Estimative pentru Snitel Lipie de Pui (600g):**

- Calorii: ~1416 kcal
- Proteine: ~46.14 g
- Grăsimi: ~92.1 g
- Carbohidrați: ~91.2 g
- Fibre: ~7.9 g
- Sodiu: ~1495 mg

SHAORMA MICA DE PUI 600GR

-LIPIE 60GR  
-CARNE 150GR  
-CARTOFI 120 GR  
-SALATA 120GR  
-SOS 150 GR

Valori Nutriționale Estimative per Ingredient pentru Shaorma Mică de Pui (600g):

1. **Lipie (60g):**

- Calorii: ~158 kcal
- Proteine: ~4.2 g
- Grăsimi: ~1.5 g
- Carbohidrați: ~31.2 g
- Fibre: ~2.4 g
- Sodiu: ~322 mg

2. **Carne de pui (150g) - presupunem că este piept de pui fără panare:**

- Calorii: ~165 kcal
- Proteine: ~31.5 g
- Grăsimi: ~3.75 g
- Carbohidrați: 0 g
- Fibre: 0 g
- Sodiu: ~90 mg

3. **Cartofi (120g) - presupunem că sunt prăjiți:**

- Calorii: ~252 kcal
- Proteine: ~3.24 g
- Grăsimi: ~8.4 g
- Carbohidrați: ~40.8 g
- Fibre: ~3.1 g
- Sodiu: ~19 mg

4. **Salată (120g):**

- Calorii: ~16 kcal
- Proteine: ~1.2 g
- Grăsimi: ~0.2 g
- Carbohidrați: ~3.2 g
- Fibre: ~1.4 g
- Sodiu: ~24 mg

5. **Sos (150g) - presupunem că este un sos pe bază de smântână sau maioneză:**

- Calorii: ~645 kcal
- Proteine: ~1.5 g
- Grăsimi: ~67 g
- Carbohidrați: ~4 g
- Fibre: 0 g
- Sodiu: ~700 mg

**Totalul Valorilor Nutriționale Estimative pentru Shaorma Mică de Pui (600g):**

- Calorii: ~1236 kcal
- Proteine: ~41.64 g
- Grăsimi: ~80.85 g
- Carbohidrați: ~79.2 g
- Fibre: ~6.9 g
- Sodiu: ~1155 mg



SHAORMA MICA VITA 600GR

-LIPIE 60GR

-CARNE 150 GR

-CARTOFI 120 GR

-SALATA 120GR

-SOS 150GR

**Valori Nutriționale Estimative per Ingredient pentru Shaorma Mică de Vită (600g):**

1. **Lipie (60g):**

- Calorii: ~158 kcal
- Proteine: ~4.2 g
- Grăsimi: ~1.5 g
- Carbohidrați: ~31.2 g
- Fibre: ~2.4 g
- Sodiu: ~322 mg

2. **Carne de vită (150g) - presupunem că este carne slabă, gătită:**

- Calorii: ~217 kcal
- Proteine: ~33.75 g
- Grăsimi: ~8.25 g
- Carbohidrați: 0 g
- Fibre: 0 g
- Sodiu: ~75 mg

3. **Cartofi (120g) - presupunem că sunt prăjiți:**

- Calorii: ~252 kcal
- Proteine: ~3.24 g
- Grăsimi: ~8.4 g
- Carbohidrați: ~40.8 g
- Fibre: ~3.1 g
- Sodiu: ~19 mg

4. **Salată (120g):**

- Calorii: ~16 kcal
- Proteine: ~1.2 g
- Grăsimi: ~0.2 g
- Carbohidrați: ~3.2 g
- Fibre: ~1.4 g
- Sodiu: ~24 mg

5. **Sos (150g) - presupunem că este un sos pe bază de smântână sau maioneză:**

- Calorii: ~645 kcal
- Proteine: ~1.5 g
- Grăsimi: ~67 g
- Carbohidrați: ~4 g
- Fibre: 0 g
- Sodiu: ~700 mg

**Totalul Valorilor Nutriționale Estimative pentru Shaorma Mică de Vită (600g):**

- Calorii: ~1288 kcal
- Proteine: ~43.89 g
- Grăsimi: ~85.35 g
- Carbohidrați: ~79.2 g
- Fibre: ~6.9 g
- Sodiu: ~1140 mg

SHAORMA MICA MIXTA 600GR  
-LIPIE 60GR  
-75GR CARNE DE PUI  
- 75 GR CARNE DE VITA  
-CARTOFI 120 GR  
-SALATA 120GR  
-SOS 150GR

**Valori Nutriționale Estimative per Ingredient pentru Shaorma Mică Mixtă (600g):**

1. **Lipie (60g):**

- Calorii: ~158 kcal
- Proteine: ~4.2 g
- Grăsimi: ~1.5 g
- Carbohidrați: ~31.2 g
- Fibre: ~2.4 g
- Sodiu: ~322 mg

2. **Carne de pui (75g) - presupunem că este piept de pui gătit:**

- Calorii: ~92.25 kcal
- Proteine: ~17.25 g
- Grăsimi: ~1.5 g
- Carbohidrați: 0 g
- Fibre: 0 g
- Sodiu: ~41 mg

3. **Carne de vită (75g) - presupunem că este carne slabă, gătită:**

- Calorii: ~108.5 kcal
- Proteine: ~16.875 g
- Grăsimi: ~4.125 g
- Carbohidrați: 0 g
- Fibre: 0 g
- Sodiu: ~37.5 mg

4. **Cartofi (120g) - presupunem că sunt prăjiți:**

- Calorii: ~252 kcal
- Proteine: ~3.24 g
- Grăsimi: ~8.4 g
- Carbohidrați: ~40.8 g
- Fibre: ~3.1 g
- Sodiu: ~19 mg

5. **Salată (120g):**

- Calorii: ~16 kcal
- Proteine: ~1.2 g
- Grăsimi: ~0.2 g
- Carbohidrați: ~3.2 g
- Fibre: ~1.4 g
- Sodiu: ~24 mg

6. **Sos (150g) - presupunem că este un sos pe bază de smântână sau maioneză:**

- Calorii: ~645 kcal
- Proteine: ~1.5 g
- Grăsimi: ~67 g
- Carbohidrați: ~4 g
- Fibre: 0 g
- Sodiu: ~700 mg

**Totalul Valorilor Nutriționale Estimative pentru Shaorma Mică Mixtă (600g):**

- Calorii: ~1272 kcal
- Proteine: ~43.99 g
- Grăsimi: ~82.725 g
- Carbohidrați: ~79.2 g
- Fibre: ~6.9 g
- Sodiu: ~1143.5 mg

SHAORMA MARE PUI 750GR

-LIPIE 75 GR

-CARNE 185 GR

-CARTOFI 175 GR

-SALATA 160GR

-SOS 155GR

**Valori Nutriționale Estimative per Ingredient pentru Shaorma Mare de Pui (750g):**

1. **Lipie (75g):**

- Calorii: ~197.5 kcal
- Proteine: ~5.25 g
- Grăsimi: ~1.875 g
- Carbohidrați: ~39 g
- Fibre: ~3 g
- Sodiu: ~402.5 mg

2. **Carne de pui (185g) - presupunem că este piept de pui gătit:**

- Calorii: ~170.6 kcal
- Proteine: ~31.9 g
- Grăsimi: ~2.775 g
- Carbohidrați: 0 g
- Fibre: 0 g
- Sodiu: ~75.8 mg

3. **Cartofi (175g) - presupunem că sunt prăjiți:**

- Calorii: ~367.5 kcal
- Proteine: ~4.725 g
- Grăsimi: ~12.25 g
- Carbohidrați: ~59.5 g
- Fibre: ~4.55 g
- Sodiu: ~27.5 mg

4. **Salată (160g):**

- Calorii: ~21.6 kcal
- Proteine: ~1.6 g
- Grăsimi: ~0.32 g
- Carbohidrați: ~4.32 g
- Fibre: ~1.92 g
- Sodiu: ~32 mg

5. **Sos (155g) - presupunem că este un sos pe bază de smântână sau maioneză:**

- Calorii: ~837.25 kcal
- Proteine: ~1.93 g
- Grăsimi: ~86.9 g
- Carbohidrați: ~5.15 g
- Fibre: 0 g
- Sodiu: ~910 mg

**Totalul Valorilor Nutriționale Estimative pentru Shaorma Mare de Pui (750g):**

- Calorii: ~1594.45 kcal
- Proteine: ~44.425 g
- Grăsimi: ~104.125 g
- Carbohidrați: ~107.97 g
- Fibre: ~9.47 g
- Sodiu: ~1448.3 mg

SHAORMA MARE VITA 750GR

-LIPIE 75 GR

-CARNE 185 GR

-CARTOFI 175 GR

-SALATA 160GR

-SOS 155 GR

**Valori Nutriționale Estimative per Ingredient pentru Shaorma Mare de Vită (750g):**

1. **Lipie (75g):**

- Calorii: ~197.5 kcal
- Proteine: ~5.25 g
- Grăsimi: ~1.875 g
- Carbohidrați: ~39 g
- Fibre: ~3 g
- Sodiu: ~402.5 mg

2. **Carne de vită (185g) - presupunem că este carne slabă de vită gătită:**

- Calorii: ~319.75 kcal
- Proteine: ~38.35 g
- Grăsimi: ~15.625 g
- Carbohidrați: 0 g
- Fibre: 0 g
- Sodiu: ~100.75 mg

3. **Cartofi (175g) - presupunem că sunt prăjiți:**

- Calorii: ~367.5 kcal
- Proteine: ~4.725 g
- Grăsimi: ~12.25 g
- Carbohidrați: ~59.5 g
- Fibre: ~4.55 g
- Sodiu: ~27.5 mg

4. **Salată (160g):**

- Calorii: ~21.6 kcal
- Proteine: ~1.6 g
- Grăsimi: ~0.32 g
- Carbohidrați: ~4.32 g
- Fibre: ~1.92 g
- Sodiu: ~32 mg

5. **Sos (155g) - presupunem că este un sos pe bază de smântână sau maioneză:**

- Calorii: ~837.25 kcal
- Proteine: ~1.93 g
- Grăsimi: ~86.9 g
- Carbohidrați: ~5.15 g
- Fibre: 0 g
- Sodiu: ~910 mg

**Totalul Valorilor Nutriționale Estimative pentru Shaorma Mare de Vită (750g):**

- Calorii: ~1743.6 kcal
- Proteine: ~51.85 g
- Grăsimi: ~117.0 g
- Carbohidrați: ~107.97 g
- Fibre: ~9.47 g
- Sodiu: ~1473.25 mg

SHAORMA MARE MIXT 750GR

-LIPIE 75 GR  
-CARNE PUI 92 GR  
- CARNE VITA 92 GR  
-CARTOFI 175 GR  
-SALATA 160 GR  
-SOS 155 GR

**Valori Nutriționale Estimative per Ingredient pentru Shaorma Mare Mixt (750g):**

1. **Lipie (75g):**

- Calorii: 197.5 kcal
- Proteine: 5.25 g
- Grăsimi: 1.875 g
- Carbohidrați: 39 g
- Fibre: 3 g
- Sodiu: 402.5 mg

2. **Carne de pui (92g) - presupunând piept de pui gătit:**

- Calorii: 123 kcal
- Proteine: 25.84 g
- Grăsimi: 1.38 g
- Carbohidrați: 0 g
- Fibre: 0 g
- Sodiu: 46 mg

3. **Carne de vită (92g) - presupunând carne slabă de vită gătită:**

- Calorii: 158.8 kcal
- Proteine: 19.02 g
- Grăsimi: 7.76 g
- Carbohidrați: 0 g
- Fibre: 0 g
- Sodiu: 50 mg

4. **Cartofi (175g) - presupunând cartofi prăjiți:**

- Calorii: 367.5 kcal
- Proteine: 4.725 g
- Grăsimi: 12.25 g
- Carbohidrați: 59.5 g
- Fibre: 4.55 g
- Sodiu: 27.5 mg

5. **Salată (160g):**

- Calorii: 21.6 kcal
- Proteine: 1.6 g
- Grăsimi: 0.32 g
- Carbohidrați: 4.32 g
- Fibre: 1.92 g
- Sodiu: 32 mg

6. **Sos (155g) - presupunând un sos pe bază de smântână sau maioneză:**

- Calorii: 837.25 kcal
- Proteine: 1.93 g
- Grăsimi: 86.9 g
- Carbohidrați: 5.15 g
- Fibre: 0 g
- Sodiu: 910 mg

**Totalul Valorilor Nutriționale Estimative pentru Shaorma Mare Mixt (750g):**

- Calorii: ~1705.65 kcal
- Proteine: ~57.42 g
- Grăsimi: ~110.52 g
- Carbohidrați: ~107.97 g
- Fibre: ~9.47 g
- Sodiu: ~1468.5 mg

SHAORMA FARFURIE PUI 850 GR

-LIPIE 75 GR

-CARNE 225 GR

-CARTOFI 210 GR

-SALATA 220 GR

-SOS 120 GR

**Valori Nutriționale Estimative per Ingredient pentru Shaorma Farfurie Pui (850g):**

1. **Lipie (75g):**

- Calorii: 197.5 kcal
- Proteine: 5.25 g
- Grăsimi: 1.875 g
- Carbohidrați: 39 g
- Fibre: 3 g
- Sodiu: 402.5 mg

2. **Carne de pui (225g) - presupunând piept de pui gătit:**

- Calorii: 292.5 kcal
- Proteine: 61.875 g
- Grăsimi: 3.375 g
- Carbohidrați: 0 g
- Fibre: 0 g
- Sodiu: 110 mg

3. **Cartofi (210g) - presupunând cartofi prăjiți:**

- Calorii: 441 kcal
- Proteine: 5.67 g
- Grăsimi: 14.7 g
- Carbohidrați: 71.4 g
- Fibre: 5.46 g
- Sodiu: 33 mg

4. **Salată (220g):**

- Calorii: 29.7 kcal
- Proteine: 2.2 g
- Grăsimi: 0.44 g
- Carbohidrați: 5.94 g
- Fibre: 2.64 g
- Sodiu: 44 mg

5. **Sos (120g) - presupunând un sos pe bază de smântână sau maioneză:**

- Calorii: 646.8 kcal
- Proteine: 1.56 g
- Grăsimi: 67.2 g
- Carbohidrați: 3.96 g
- Fibre: 0 g
- Sodiu: 700 mg

**Totalul Valorilor Nutriționale Estimative pentru Shaorma Farfurie Pui (850g):**

- Calorii: ~1607.5 kcal
- Proteine: ~76.55 g
- Grăsimi: ~87.57 g
- Carbohidrați: ~120.3 g
- Fibre: ~11.1 g
- Sodiu: ~1290 mg

SHAORMA FARFURIE VITA 850 GR

-LIPIE 75 GR  
CARNE 225 GR  
-CARTOFI 210 GR  
-SALATA 220 GR  
-SOS 120 GR

EXTRA CARNE 100 GR

**Valori Nutriționale Estimative per Ingredient pentru Shaorma Farfurie Vită (950g) cu Extra Carne (100g):**

1. **Lipie (75g):**

- Calorii: 197.5 kcal
- Proteine: 5.25 g
- Grăsimi: 1.875 g
- Carbohidrați: 39 g
- Fibre: 3 g
- Sodiu: 402.5 mg

2. **Carne de vită (225g + 100g = 325g) - presupunând carne de vită gătită, slabă:**

- Calorii: 845.75 kcal (325g)
- Proteine: 78.5 g (325g)
- Grăsimi: 56.875 g (325g)
- Carbohidrați: 0 g
- Fibre: 0 g
- Sodiu: 130 mg (325g)

3. **Cartofi (210g) - presupunând cartofi prăjiți:**

- Calorii: 441 kcal
- Proteine: 5.67 g
- Grăsimi: 14.7 g
- Carbohidrați: 71.4 g
- Fibre: 5.46 g
- Sodiu: 33 mg

4. **Salată (220g):**

- Calorii: 29.7 kcal
- Proteine: 2.2 g
- Grăsimi: 0.44 g
- Carbohidrați: 5.94 g
- Fibre: 2.64 g
- Sodiu: 44 mg

5. **Sos (120g) - presupunând un sos pe bază de smântână sau maioneză:**

- Calorii: 646.8 kcal
- Proteine: 1.56 g
- Grăsimi: 67.2 g
- Carbohidrați: 3.96 g
- Fibre: 0 g
- Sodiu: 700 mg

**Totalul Valorilor Nutriționale Estimative pentru Shaorma Farfurie Vită (950g) cu Extra Carne:**

- Calorii: ~2160.75 kcal
- Proteine: ~92.92 g
- Grăsimi: ~141.07 g
- Carbohidrați: ~120.3 g
- Fibre: ~11.1 g
- Sodiu: ~1309.5 mg

DONNER BOX PUI 500 GR  
-LIPIE 60 GR  
-CARNE 200 GR  
-CARTOFI 120 GR  
-SOS 120 GR

**Valori Nutriționale Estimative per Ingredient pentru Donner Box Pui (500g):**

1. **Lipie (60g):**

- Calorii: 158 kcal
- Proteine: 4.2 g
- Grăsimi: 1.5 g
- Carbohidrați: 31.2 g
- Fibre: 2.4 g
- Sodiu: 322 mg

2. **Carne de pui (200g) - presupunând carne de pui gătită, piept fără piele:**

- Calorii: 330 kcal
- Proteine: 62.4 g
- Grăsimi: 7.4 g
- Carbohidrați: 0 g
- Fibre: 0 g
- Sodiu: 128 mg

3. **Cartofi (120g) - presupunând cartofi prăjiți:**

- Calorii: 252 kcal
- Proteine: 3.24 g
- Grăsimi: 8.4 g
- Carbohidrați: 40.8 g
- Fibre: 3.12 g
- Sodiu: 18.96 mg

4. **Sos (120g) - presupunând un sos pe bază de smântână sau maioneză:**

- Calorii: 646.8 kcal
- Proteine: 1.56 g
- Grăsimi: 67.2 g
- Carbohidrați: 3.96 g
- Fibre: 0 g
- Sodiu: 700 mg

**Totalul Valorilor Nutriționale Estimative pentru Donner Box Pui (500g):**

- Calorii: ~1386.8 kcal
- Proteine: ~71.4 g
- Grăsimi: ~84.5 g
- Carbohidrați: ~75.96 g
- Fibre: ~5.52 g
- Sodiu: ~1169 mg



DONNER BOX VITA 500 GR  
-LIPIE 60 GR  
-CARNE 200 GR  
-CARTOFI 120 GR  
-SOS 120 GR

**Valori Nutriționale Estimative per Ingredient pentru Donner Box Vită (500g):**

1. **Lipie (60g):**

- Calorii: 158 kcal
- Proteine: 4.2 g
- Grăsimi: 1.5 g
- Carbohidrați: 31.2 g
- Fibre: 2.4 g
- Sodiu: 322 mg

2. **Carne de vită (200g) - presupunând carne de vită gătită, mediu:**

- Calorii: 516 kcal
- Proteine: 58.6 g
- Grăsimi: 28.8 g
- Carbohidrați: 0 g
- Fibre: 0 g
- Sodiu: 116 mg

3. **Cartofi (120g) - presupunând cartofi prăjiți:**

- Calorii: 252 kcal
- Proteine: 3.24 g
- Grăsimi: 8.4 g
- Carbohidrați: 40.8 g
- Fibre: 3.12 g
- Sodiu: 18.96 mg

4. **Sos (120g) - presupunând un sos pe bază de smântână sau maioneză:**

- Calorii: 646.8 kcal
- Proteine: 1.56 g
- Grăsimi: 67.2 g
- Carbohidrați: 3.96 g
- Fibre: 0 g
- Sodiu: 700 mg

**Totalul Valorilor Nutriționale Estimative pentru Donner Box Vită (500g):**

- Calorii: ~1572.8 kcal
- Proteine: ~67.6 g
- Grăsimi: ~105.9 g
- Carbohidrați: ~75.96 g
- Fibre: ~5.52 g
- Sodiu: ~1157 mg

DONNER BOX MIXT 500GR  
-LIPIE 60GR  
-CARNE 200 GR  
-CARTOFI 120GR  
-SOS 120GR

**Valori Nutriționale Estimative per Ingredient pentru Donner Box Mixt (500g):**

1. **Lipie (60g):**

- Calorii: 158 kcal
- Proteine: 4.2 g
- Grăsimi: 1.5 g
- Carbohidrați: 31.2 g
- Fibre: 2.4 g
- Sodiu: 322 mg

2. **Carne mixtă (100g vită + 100g pui - gățite, mediu):**

- Calorii vită: 258 kcal
- Proteine vită: 29.3 g
- Grăsimi vită: 14.4 g
- Calorii pui: 219 kcal
- Proteine pui: 26.3 g
- Grăsimi pui: 12.4 g
- Total Calorii carne: 477 kcal
- Total Proteine carne: 55.6 g
- Total Grăsimi carne: 26.8 g

3. **Cartofi (120g) - presupunând cartofi prăjiți:**

- Calorii: 252 kcal
- Proteine: 3.24 g
- Grăsimi: 8.4 g
- Carbohidrați: 40.8 g
- Fibre: 3.12 g
- Sodiu: 18.96 mg

4. **Sos (120g) - presupunând un sos pe bază de smântână sau maioneză:**

- Calorii: 646.8 kcal
- Proteine: 1.56 g
- Grăsimi: 67.2 g
- Carbohidrați: 3.96 g
- Fibre: 0 g
- Sodiu: 700 mg

**Totalul Valorilor Nutriționale Estimative pentru Donner Box Mixt (500g):**

- Calorii: ~1533.8 kcal
- Proteine: ~64.6 g
- Grăsimi: ~103.9 g
- Carbohidrați: ~75.96 g
- Fibre: ~5.52 g
- Sodiu: ~1041 mg

<p>Ciăntite cu Nutella 200gr(150 gr ciăntita,50 gr Nutella)  Ciăntite Fistic  Ciăntite Biscotto  Ciăntite Vanilie  Ciăntite cu Dulceață de Trandafir  Ciăntite cu Dulceață de Afine  Ciăntite cu Dulceață de Vișine  Ciăntite cu Dulceață de Fructe de Pădure  Ciăntite cu Dulceață de Căpșuni</p> <p>Topping 50gr  -Oreo Crumbs  -Biscuiti Petit Beurre  -Banane  -Kiwi  -Capsuni</p>	<p><b>Nutella (50g):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calorii: 265 kcal</li> <li>• Proteine: 3 g</li> <li>• Grăsimi: 16 g</li> <li>• Carbohidrați: 27 g</li> </ul> <p><b>Toppinguri (50g):</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Oreo Crumbs:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calorii: 237 kcal</li> <li>• Proteine: 1.75 g</li> <li>• Grăsimi: 10 g</li> <li>• Carbohidrați: 35 g</li> </ul> </li> <li><b>Biscuiți Petit Beurre:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calorii: 235 kcal</li> <li>• Proteine: 3.5 g</li> <li>• Grăsimi: 9 g</li> <li>• Carbohidrați: 35 g</li> </ul> </li> <li><b>Banane:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calorii: 45 kcal</li> <li>• Proteine: 0.55 g</li> <li>• Grăsimi: 0.17 g</li> <li>• Carbohidrați: 11.5 g</li> </ul> </li> <li><b>Kiwi:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calorii: 26 kcal</li> <li>• Proteine: 0.5 g</li> <li>• Grăsimi: 0.24 g</li> <li>• Carbohidrați: 6.2 g</li> </ul> </li> <li><b>Căpșuni:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calorii: 16 kcal</li> <li>• Proteine: 0.35 g</li> <li>• Grăsimi: 0.15 g</li> <li>• Carbohidrați: 3.7 g</li> </ul> </li> </ol> <p><b>Dulceață (50g):</b> (Valori aproximative pentru diferite tipuri de dulceață)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calorii: 123 kcal</li> <li>• Proteine: 0 g</li> <li>• Grăsimi: 0 g</li> <li>• Carbohidrați: 30 g</li> </ul> <p><b>Valoarea nutrițională pentru ciăntită (150g):</b> (Valorile pot varia în funcție de rețeta specifică)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calorii: aproximativ 300 kcal</li> <li>• Proteine: aproximativ 6 g</li> <li>• Grăsimi: aproximativ 6 g</li> <li>• Carbohidrați: aproximativ 60 g</li> </ul>
--	---

<p>Sos usturoi:  Maioneză  Usturoi  Oregano  Marar</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Maioneză:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calorii: ~680 kcal</li> <li>• Proteine: ~1 g</li> <li>• Grăsimi: ~75 g</li> <li>• Carbohidrați: ~0.6 g</li> </ul> </li> <li><b>Usturoi (crud):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calorii: ~150 kcal</li> <li>• Proteine: ~6.36 g</li> <li>• Grăsimi: ~0.5 g</li> <li>• Carbohidrați: ~33 g</li> </ul> </li> <li><b>Oregano (uscăt):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calorii: ~265 kcal</li> <li>• Proteine: ~9 g</li> <li>• Grăsimi: ~4.3 g</li> <li>• Carbohidrați: ~69 g</li> </ul> </li> <li><b>Mărar (proaspăt):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calorii: ~43 kcal</li> <li>• Proteine: ~3.5 g</li> <li>• Grăsimi: ~1.1 g</li> <li>• Carbohidrați: ~7 g</li> </ul> </li> </ol>
--	--

<p>Sos sfecla: Maioneză Sfecla roșie murată Hrean</p>	<p><b>Maioneză (80g din 100g sos):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Calorii: ~544 kcal (80% din 680 kcal)</li> <li>● Proteine: ~0.8 g (80% din 1 g)</li> <li>● Grăsimi: ~60 g (80% din 75 g)</li> <li>● Carbohidrați: ~0.48 g (80% din 0.6 g)</li> </ul> <p><b>Sfeclă roșie murată (15g din 100g sos):</b> <i>Valorile sunt estimative</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Calorii: ~12 kcal (15% din 80 kcal/100g aprox. pentru sfecla murată)</li> <li>● Proteine: ~0.45 g (15% din 3 g/100g aprox.)</li> <li>● Grăsimi: ~0.03 g (15% din 0.2 g/100g aprox.)</li> <li>● Carbohidrați: ~2.7 g (15% din 18 g/100g aprox.)</li> </ul> <p><b>Hrean (5g din 100g sos):</b> <i>Valorile sunt estimative</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Calorii: ~3 kcal (5% din 60 kcal/100g aprox. pentru hrean)</li> <li>● Proteine: ~0.05 g (5% din 1 g/100g aprox.)</li> <li>● Grăsimi: ~0.05 g (5% din 1 g/100g aprox.)</li> <li>● Carbohidrați: ~0.75 g (5% din 15 g/100g aprox.)</li> </ul> <p><b>Total Estimativ pentru Sos de Sfeclă (100g):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Calorii: ~559 kcal</li> <li>● Proteine: ~1.3 g</li> <li>● Grăsimi: ~60.08 g</li> <li>● Carbohidrați: ~3.93 g</li> </ul>
---	---

<p>Sos sweets chily: Maioneză Sweets chily Hot marinat picant Sos harisa Pătrunjel</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Maioneză: 50%</li> <li>● Sos sweet chili: 20%</li> <li>● Chili marinat picant: 10%</li> <li>● Sos harissa: 10%</li> <li>● Pătrunjel: 10% (deși este 10%, contribuția sa calorică este minimă)</li> </ul> <p><b>Valorile Nutriționale Estimative per Ingredient:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Maioneză (50g):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Calorii: ~340 kcal</li> <li>● Proteine: ~0.5 g</li> <li>● Grăsimi: ~37.5 g</li> <li>● Carbohidrați: ~0.3 g</li> </ul> </li> <li><b>2. Sos sweet chili (20g):</b> <i>Valorile sunt estimative</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Calorii: ~40 kcal</li> <li>● Proteine: ~0 g</li> <li>● Grăsimi: ~0 g</li> <li>● Carbohidrați: ~10 g</li> </ul> </li> <li><b>3. Chili marinat picant (10g):</b> <i>Valorile sunt estimative</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Calorii: ~10 kcal</li> <li>● Proteine: ~0.2 g</li> <li>● Grăsimi: ~0.1 g</li> <li>● Carbohidrați: ~2 g</li> </ul> </li> <li><b>4. Sos harissa (10g):</b> <i>Valorile sunt estimative</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Calorii: ~30 kcal</li> <li>● Proteine: ~0.3 g</li> <li>● Grăsimi: ~2 g</li> <li>● Carbohidrați: ~2 g</li> </ul> </li> <li><b>5. Pătrunjel (10g):</b> <i>Valorile sunt estimative și foarte mici</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Calorii: ~1 kcal</li> <li>● Proteine: ~0.1 g</li> <li>● Grăsimi: ~0.02 g</li> <li>● Carbohidrați: ~0.2 g</li> </ul> </li> </ol> <p><b>Total Estimativ pentru Sos Sweet Chili (100g):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Calorii: ~421 kcal</li> <li>● Proteine: ~1.1 g</li> <li>● Grăsimi: ~39.62 g</li> <li>● Carbohidrați: ~14.5 g</li> </ul>
--	---

<p>Sos picant:  Kechap picant  Piper  Oregano  Marar  Fulgi cilly  Hot marinat picant</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Ketchup picant: 70%</li> <li>● Piper: 5%</li> <li>● Oregano: 5%</li> <li>● Mărar: 5%</li> <li>● Fulgi de chili: 5%</li> <li>● Hot marinat picant (chili marinat): 10%</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Ketchup picant (70g):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Calorii: ~77 kcal</li> <li>● Proteine: ~1.4 g</li> <li>● Grăsimi: ~0.21 g</li> <li>● Carbohidrați: ~18.2 g</li> </ul> </li> <li>2. <b>Hot marinat picant (chili marinat) (10g):</b> <i>Valorile sunt estimative</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Calorii: ~10 kcal</li> <li>● Proteine: ~0.2 g</li> <li>● Grăsimi: ~0.1 g</li> <li>● Carbohidrați: ~2 g</li> </ul> </li> </ol> <p><b>Total Estimativ pentru Sos Picant (100g):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Calorii: ~87 kcal</li> <li>● Proteine: ~1.6 g</li> <li>● Grăsimi: ~0.31 g</li> <li>● Carbohidrați: ~20.2 g</li> </ul>
---	---

<p>Sos curry:  Maioneză  Curry  Mix de pui</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Maioneză: 80%</li> <li>● Curry: 5%</li> <li>● Mix de pui: 15%</li> </ul> <p><b>Valori Nutriționale Estimative per Ingredient:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Maioneză (80g):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Calorii: 544 kcal (presupunând 680 kcal/100g pentru maioneză)</li> <li>● Proteine: 0.8 g</li> <li>● Grăsimi: 60 g</li> <li>● Carbohidrați: 0.48 g</li> </ul> </li> <li>2. <b>Curry (pudră) (5g):</b> <i>Valorile sunt estimative</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Calorii: 15 kcal (presupunând 300 kcal/100g pentru pudra de curry)</li> <li>● Proteine: 0.5 g</li> <li>● Grăsimi: 0.5 g</li> <li>● Carbohidrați: 2.5 g</li> </ul> </li> <li>3. <b>Mix de pui (15g) - piept de pui gătit:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Calorii: 33 kcal (presupunând 220 kcal/100g pentru pieptul de pui gătit)</li> <li>● Proteine: 6.6 g</li> <li>● Grăsimi: 0.75 g</li> <li>● Carbohidrați: 0 g</li> </ul> </li> </ol> <p><b>Total Estimativ pentru Sos Curry (100g):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Calorii: 592 kcal</li> <li>● Proteine: 7.9 g</li> <li>● Grăsimi: 61.25 g</li> <li>● Carbohidrați: 2.98 g</li> </ul>
--	---

Sos Tzatziki:  
Iaurt grecesc 10% grăsime  
Castraveți verzi  
Marar fresh  
Oțet  
Sare  
Usturoi

1. **Iaurt grecesc 10% grăsime:**
  - Calorii: 120 kcal
  - Proteine: 9 g
  - Grăsimi: 10 g
  - Carbohidrați: 4 g
2. **Castraveți verzi (crudi, tocați):** *Valorile sunt pentru castraveți fără a adăuga calorii semnificative*
  - Calorii: 12 kcal
  - Proteine: 0.6 g
  - Grăsimi: 0.2 g
  - Carbohidrați: 2.2 g
3. **Mărar fresh:**
  - Calorii: 23 kcal
  - Proteine: 3.5 g
  - Grăsimi: 0.6 g
  - Carbohidrați: 4.4 g
4. **Usturoi (crud, tocat):** *Valorile sunt pentru cantități mici, deci nu adaugă multe calorii*
  - Calorii: 149 kcal
  - Proteine: 6.4 g
  - Grăsimi: 0.5 g
  - Carbohidrați: 33 g
5. **Oțet:**
  - Calorii: aproximativ 3 kcal
  - Proteine: 0 g
  - Grăsimi: 0 g
  - Carbohidrați: 0.1 g
6. **Sare:**
  - Calorii: 0 kcal
  - Proteine: 0 g
  - Grăsimi: 0 g
  - Carbohidrați: 0 g

**Total Estimativ pentru Sos Tzatziki (100g):**

- Calorii: aproximativ 135 kcal
- Proteine: 10 g
- Grăsimi: 10.8 g
- Carbohidrați: 10 g