| **enumire** | **Gramaj** | **Ingrediente** | **Alergeni** | **Valori nutritionale** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOODLES** |
| **STIR FRY NOODLES (MIE GORENG)** | **300 g** | Noodles 150 g (faina de **grau**, apa, **oua**, sare), carne pui, ceapa verde, muguri de fasole, varza chinezeasca, pak-choi, morcovi, ulei de **susan**, ketchup (apa, pasta de tomate, zahar, **otet**, amidon modificat, sare, condimente, ***agenti de ingrosare - gumă de xantan: E415, corectori de aciditate - acid citric: E330, conservanti - benzoat de sodiu: E211, sorbat de potasiu: E202***), sossaori (**crustacee, moluste**), sos de **stridii** (extract de **stridii**, sos **soia**, apa, zahar, sare, amidon modificat, amidon de porumb, ***conservanti - benzoat de sodiu: E211***, ***amidonuri modificate: E1414 - fosfat de diamidon acetilat, corectori de aciditate: E575 - glucono-delta-lactonă***), sos **soya** dark, s**oya** light, **soya,** sare,usturoi.***Produsul contine 5 E-uri: E415 (guma xantan), E330 (acid citric), E211 (benzoat de sodiu), E202 (sorbat de potasiu), E1414 (fosfat de diamidon acetilat), E575 (glucono-delta-lactona), ingrediente ce se regasesc ketchup, sos stridii.*** | **Gluten, ou, crustacea, moluste, stidii, soia, susan.** | **Valori nutritionale / portie (355 g)**Valoare energetică: 3216.11 Kj/768.66 Kcal, Grăsimi: 20.77 g, din care Grăsimi saturate: 1.55 g, Glucide: 105.92 g, din care Zaharuri: 6.93 g, Proteine: 36.72 g, Sare: 2.64 g.**Valori nutritionale / 100 g**Valoare energetică: 905.95 Kj/216.52 Kcal, Grăsimi: 5.85 g, din Grăsimi saturate: 0.44 g, Glucide: 29.84 g,din care Zaharuri: 1.95 g, Proteine: 10.34 g, Sare: 0.74 g |
| **OREZ** |
| **FRIED RICE****(nasi goreng)** | **300 g** | Orez basmati 200 g, **\*creveti/**pui/vita, **ou,** ardei gras, ceapa, morcovi, mazare, castraveti proaspeti, crackers de orez, ceapa uscata, garam masala, turmeric – curcuma, sare.* *Produs/din produs decongelat.*

\*ingrediente la alegere (**creveti**, pui, vita) | **Ou, crustacee si produse derivate.** | **Valori nutritionale / portie (350g)**Valoare energetică: 1686.39 Kj/403.05 Kcal, Grăsimi: 11.23g, din care Grăsimi saturate: 0.66g, Glucide: 47.92g, din careZaharuri: 2.88g, Proteine: 27.08g, Sare: 1g**Valori nutritionale / 100g**Valoare energetică: 481.83 Kj/115.16 Kcal, Grăsimi: 3.21g, Grăsimi saturate: 0.19g, Glucide: 13.69g,Zaharuri: 0.82g, Proteine: 7.74g, Sare: 0.29g |
| **RICE SIDE** | **135 g** | Orez basmati 130 g, ceapa verde. | / | **Valori nutritionale / portie (130g)**Valoare energetică: 724.01 Kj/173.04 Kcal, Grăsimi: 1.76g, din care Grăsimi saturate: 0.38g, Glucide: 34.91g, din careZaharuri: 1.17g, Proteine: 4.09g, Sare: 0.03g.**Valori nutritionale / 100g**Valoare energetică: 556.93 Kj/133.11 Kcal, Grăsimi: 1.36g, din care Grăsimi saturate: 0.29g, Glucide: 26.85g, din careZaharuri: 0.9g, Proteine: 3.15g, Sare: 0.02g |
| **PREPARATE DIN CARNE DE PUI** |
| **CHICKEN MOMO (STEAMED)****ABUR** | **210 g** | Aluat pui 160 g [carne pui, varza, ceapa, ulei de floarea soarelui ceapa verde, coriandru, sare, turmeric - curcuma, coriandru, curry, cumin, garam masala]; aluat momo 25 g (**faina**, apa, sare).***Nota1: sos la alegere 25 g (Achar, Tilko Achar, Khurseniko Achar, Golvedako Achar)*** | **Gluten** | **Valori nutritionale / portie (300g)**Valoare energetică: 2629.71 Kj/628.51 Kcal, Grăsimi: 25.95g, din care Grăsimi saturate: 1.45g, Glucide: 58.95g, din careZaharuri: 2.91g, Proteine: 38.24g, Sare: 3.44g.**Valori nutritionale / 100g**Valoare energetică: 876.57 Kj/209.5 Kcal, Grăsimi: 8.65g, din care Grăsimi saturate: 0.48g, Glucide: 19.65g, din careZaharuri: 0.97g, Proteine: 12.75g, Sare: 1.15g |
| **CHICKEN MOMO****(FRIED)****PRAJIT** | **210 g** | kima chicken 160 g [carne pui, varza, ceapa, ulei de floarea soarelui ceapa verde, coriandru, sare, turmeric - curcuma, coriandru, curry, cumin, garam masala]; aluat momo 25 g (**faina**, apa, sare).**Nota1: sos la alegere 25 g (Achar, Tilko Achar, Khurseniko Achar, Golvedako Achar)** | **Gluten** | **Valori nutritionale / portie (300g)**Valoare energetică: 2829.97 Kj/688.32 Kcal, Grăsimi: 34.02 g, din care Grăsimi saturate: 2.34 g, Glucide: 57.04 g, din careZaharuri: 2.82 g, Proteine: 37 g, Sare: 3.33g**Valori nutritionale / 100g**Valoare energetică: 959.99 Kj/229.44 Kcal, Grăsimi: 11.34 g, din care Grăsimi saturate: 0.78 g, Glucide: 19.01 g, din careZaharuri: 0.94 g, Proteine: 12.33 g, Sare: 1.11g |
| **BUTTER CHICKEN** | **360 g** | Orez basmati, piept pui 100 g, rosii, ceapa, ulei de floarea soarelui, **unt** 10 g, crema de gatit (apa, uleiuri si grasimi vegetale – palmier, zahar praf, amidon modificat din porumb, maltodextrine, ***stabilizatori – guma gutari: E412, guma din seminte de caruba: E410, emulsifiant – lecitina dinn soia: E322, stabilizatori – amilaza: E1100, conservanti – lizozim: E1105, agenti de ingrosare – dextrina: E1400***), **caju**, usturoi, *sare)*, ghimbir, boia dulce, turmeric - curcuma, chimion, garam masala, coriandru pudra.***Produsul contine 8 E-uri:*** ***E412 (Guma gutari), E410 (guma din seminte de Caruba), E322 (lecitina din soia), E1100 (amilaza), E1105 (lizozim), E1400 (dextrina) ingrediente ce se regasesc in crema de gatit.*** | **Fructe cu coaja si produse derivate****Caju, lactoza.** | **Valori nutritionale / portie (350g)**Valoare energetică: 3191.28 Kj/762.73 Kcal, Grăsimi: 61.29g, din care Grăsimi saturate: 10.56g, Glucide: 26.17g, din careZaharuri: 5.18g, Proteine: 26.64g, Sare: 10.44g**Valori nutritionale / 100g**Valoare energetică: 911.79 Kj/217.92 Kcal, Grăsimi: 17.51g, din care Grăsimi saturate: 3.02g, Glucide: 7.48g, din careZaharuri: 1.48g, Proteine: 7.61g, Sare: 2.98g |
| **CHICKEN MASALA** | **360 g** | Orez basmati 130g, piept pui 100 g, rosii, ceapa, ulei de floarea soarelui, piure de rosii 20 g (rosii, ***E330 –corector de aciditate: acid citric***), usturoi, ghimbir, chimion, cardamon, sare, coriandru pudra, curry, scortisoara macinata, garam masala 1g.***Produsul contine 1 E: E330 (acid citric), ingredient ce se regaseste in piureul de rosii.*** | **/** | **Valori nutritionale / portie (430g)**Valoare energetică: 3901.39 Kj/932.46 Kcal, Grăsimi: 78.09g, din care Grăsimi saturate: 8.24g, Glucide: 33.45g, din careZaharuri: 6.13g, Proteine: 27.11g, Sare: 8.12g**Valori nutritionale / 100g**Valoare energetică: 907.3 Kj/216.85 Kcal, Grăsimi: 18.16g, din care Grăsimi saturate: 1.92g, Glucide: 7.78g, din careZaharuri: 1.43g, Proteine: 6.3g, Sare: 1.89g |
| **PREPARATE CARNE DE PORC** |
| **PORK MOMO****(STEAMED)****ABUR** | **210 g** | Aluat porc 160 g [spata porc, varza, ceapa, ulei de floarea soarelui ceapa verde, coriandru, sare, turmeric - curcuma, coriandru, curry, cumin, garam masala], aluat momo25 g (**faina**, apa, sare).**Nota1: sos la alegere 25 g (Achar, Tilko Achar, Khurseniko Achar, Golvedako Achar)** | **Gluten** | **Valori nutritionale / portie (300g)**Valoare energetică: 2256.98 Kj/539.42 Kcal, Grăsimi: 18.15g, din care Grăsimi saturate: 4.35g, Glucide: 62.85g, din careZaharuri: 3.81g, Proteine: 30.54g, Sare: 6.18g**Valori nutritionale / 100g**Valoare energetică: 752.33 Kj/179.81 Kcal, Grăsimi: 6.05g, din care Grăsimi saturate: 1.45g, Glucide: 20.95g, din careZaharuri: 1.27g, Proteine: 10.18g, Sare: 2.06g |
| **PORK MOMO (FRIED)****PRAJIT** | **210 g** | Aluat porc 160 g [spata porc, varza, ceapa, ulei de floarea soarelui ceapa verde, coriandru, sare, turmeric - curcuma, coriandru, curry, cumin, garam masala], aluat momo25 g (**faina**, apa, sare).**Nota1: sos la alegere 25 g (Aachar, Tilko Achar, Khurseniko Achar, Golvedako Achar**) | **Gluten** | **Valori nutritionale / portie (300g)**Valoare energetică: 2548.45 Kj/609.09 Kcal, Grăsimi: 27.15g, din care Grăsimi saturate: 5.28g, Glucide: 60.82g, din careZaharuri: 3.69g, Proteine: 29.55g, Sare: 5.98g**Valori nutritionale / 100g**Valoare energetică: 849.48 Kj/203.03 Kcal, Grăsimi: 9.05g, din care Grăsimi saturate: 1.76g, Glucide: 20.27g, din careZaharuri: 1.23g, Proteine: 9.85g, Sare: 1.99g |
| **PORK C - MOMO** | **450 g** | Aluat porc 210 g [spata porc, varza, ceapa, ulei de floarea soarelui ceapa verde, coriandru, sare, turmeric - curcuma, coriandru, curry, cumin, garam masala], aluat momo165 g (**faina**, apa, sare), sos c-momo 75 g [sweet chili, apa, ketchup (apa, pasta de tomate, zahar, **otet**, amidon modificat, sare, condimente, ***agenti de ingrosare: E415 - gumă de xantan, corectori de aciditate: E330 - acid citric, conservanti: E211 - benzoat de sodiu, E202 - Sorbat de potasiu]***, rosii pasate (rosii, sare, ***corector aciditate: acid citric – E330***)], ardei gras, sos **soya,** rosii, ceapa.***Produsul contine 4 E-uri: E415 (gumă de xantan), E330 (acid citric), E211 (benzoat de sodiu), E202 – (sorbat de potasiu) ingredient ce se regasesc ketchup si rosii pasate.*** | **Gluten, soia, sulfiti-sulfati.** | **Valori nutritionale / portie (480g)**Valoare energetică: 3077.64 Kj/735.57 Kcal, Grăsimi: 19.54g, din care Grăsimi saturate: 4.73g, Glucide: 102.25g, din careZaharuri: 7.23g, Proteine: 35.79g, Sare: 8.86g.**Valori nutritionale / 100g**Valoare energetică: 641.17 Kj/153.24 Kcal, Grăsimi: 4.07g, din care Grăsimi saturate: 0.98g, Glucide: 21.3g, din careZaharuri: 1.51g, Proteine: 7.46g, Sare: 1.85g |
| **PORK CURRY** | **360 g** | Orez basmati 130 g, carne porc 100 g, ceapa, rosii, ulei de floarea soarelui, piure de rosii (rosii, ***E330 – corector aciditate: acid citric***), usturoi, ghimbir, chimion, cardamon, sare, coriandru pudra, curry 5g, scortisoara macinata, garam masala.***Produsul contine 1 E: E 330 (acid citric) ingredient ce se regasesc in piureul de rosii.*** |  | **Valori nutritionale / portie (350g)**Valoare energetică: 2159.12 Kj/516.05 Kcal, Grăsimi: 23.92g, din care Grăsimi saturate: 7.63g, Glucide: 11.26g, din care Zaharuri: 1.93g, Proteine: 65g, Sare: 4.05g.**Valori nutritionale / 100g**Valoare energetică: 616.89 Kj/147.44 Kcal, Grăsimi: 6.83g, din care Grăsimi saturate: 2.18g, Glucide: 3.22g, din careZaharuri: 0.55g, Proteine: 18.57g, Sare: 1.16g |
| **FRIGARUI PUI / SOMON/ VITA / LEGUME**  | **300 g** | \*Carne de pui / **somon** / vita / legume 100 g, ore basmati, castraveti, crackers de **creveti**, lime.\*ingrediente la alegere (**creveti**, pui, vita). | **Crustacea, peste.** | **Valori nutritionale / portie (430g)**Valoare energetică: 3901.39 Kj/932.46 Kcal, Grăsimi: 78.09g, din care Grăsimi saturate: 8.24g, Glucide: 33.45g, din careZaharuri: 6.13g, Proteine: 27.11g, Sare: 8.12g**Valori nutritionale / 100g**Valoare energetică: 907.3 Kj/216.85 Kcal, Grăsimi: 18.16g, din care Grăsimi saturate: 1.92g, Glucide: 7.78g, din careZaharuri: 1.43g, Proteine: 6.3g, Sare: 1.89g |
| **NAN** |
| **NAAN CU UNT** | **100 g** | Faina de **grau, lapte, iaurt** 20 g **(lapte** de vaca pasteurizat, semidegresat, proteina din **lapte** 0.4%, culturi selectionate), **unt** 20 g(**smantana pasteurizata din lapte de vaca**), zahar, praf de copt, drojdie, sare. | **Gluten, lactoza** | Valoare energetică: 896.07 Kj/214.17 Kcal, Grăsimi: 5.35g, din care Grăsimi saturate: 3.21g, Glucide: 34.76g, din careZaharuri: 4.07g, Proteine: 6g, Sare: 0.85g**Valori nutritionale / 100g**Valoare energetică: 896.07 Kj/214.17 Kcal, Grăsimi: 5.35g, din care Grăsimi saturate: 3.21g, Glucide: 34.76g, din careZaharuri: 4.07g, Proteine: 6g, Sare: 0.85g |
| **NAAN GARLIC** | **100 g** | Faina de **grau, lapte, iaurt** 20 g(**lapte** de vaca pasteurizat, semidegresat, proteina din **lapte** 0.4%, culturi selectionate), usturoi 10 g, **unt**, zahar, praf de copt, drojdie, sare. | **Gluten, lapte** | **Valori nutritionale / portie (100g)**Valoare energetică: 895.95 Kj/214.13 Kcal, Grăsimi: 5.2g, din care Grăsimi saturate: 3.11g, Glucide: 35.23g, din careZaharuri: 4.77g, Proteine: 5.96g, Sare: 0.83g**Valori nutritionale / 100g**Valoare energetică: 895.95 Kj/214.13 Kcal, Grăsimi: 5.2g, din care Grăsimi saturate: 3.11g, Glucide: 35.23g, din care Zaharuri: 4.77g, Proteine: 5.96g, Sare: 0.83g |
| **SOSURI *\* asezonarea preparatelor - la solicitarea clientului.*** |
| **Achar** | **25 g** | Rosii, ceapa, apa, ***caju*,** usturoi, ulei de floarea soarelui, ghimbir coriandru, chimion, sare, chili, turmeric – curcuma, garam masala. | **Fructe cu coaja lemnoasa caju.** | **Valori nutritionale / portie (730g)**Valoare energetică: 3079.7 Kj/736.06 Kcal, Grăsimi: 52.6g, Grăsimi saturate: 6.83g, Glucide: 59.92g,Zaharuri: 9.64g, Proteine: 14.39g, Sare: 3.02g**Valori nutritionale / 100g**Valoare energetică: 421.88 Kj/100.83 Kcal, Grăsimi: 7.2g, din care Grăsimi saturate: 0.94g, Glucide: 8.21g, din care Zaharuri: 1.32g, Proteine: 1.97g, Sare: 0.41g |
| **Tilko Achar****(medium)** | **25 g** | Rosii, ceapa, apa, **caju**, usturoi, ulei de floarea soarelui, semințe **susan**, ghimbir,coriandru, chimion seminte, timbur, sare, chili pudra, turmeric – curcuma, garammasala 1 g. | **Fructe cu coaja lemnoasa caju, seminte de susan.** | **Valori nutritionale / portie (770g)**Valoare energetică: 3860.47 Kj/922.67 Kcal, Grăsimi: 68.1g, din care Grăsimi saturate: 9.02g, Glucide: 65.93g, din care Zaharuri: 14.07g, Proteine: 20.18g, Sare: 3.05g**Valori nutritionale / 100g**Valoare energetică: 501.36 Kj/119.83 Kcal, Grăsimi: 8.84g, din care Grăsimi saturate: 1.17g, Glucide: 8.56g, din careZaharuri: 1.83g, Proteine: 2.62g, Sare: 0.4g |
| **Khurseniko Achar (very spice)** | **25 g** | Ulei de floarea soarelui, chili uscat, sare, timbur, usturoi. | **/** | **Valori nutritionale / portie (70g)**Valoare energetică: 1993.38 Kj/476.43 Kcal, Grăsimi: 49.87g, Grăsimi saturate: 5.38g, Glucide: 7.53g,Zaharuri: 0.8g, Proteine: 1.58g, Sare: 7.78g**Valori nutritionale / 100g**Valoare energetică: 2847.68 Kj/680.61 Kcal, Grăsimi: 71.24g, Grăsimi saturate: 7.68g, Glucide: 10.75g,Zaharuri: 1.14g, Proteine: 2.25g, Sare: 11.11g |
| **Golvedako Achar** | **25 g** | Rosii, ulei de floarea soarelui, usturoi, sare, timbur. | **/** | **Valori nutritionale / portie (125g)**Valoare energetică: 861.23 Kj/205.84 Kcal, Grăsimi: 20.04g, Grăsimi saturate: 2.21g, Glucide: 4.88g,Zaharuri: 1.49g, Proteine: 1.07g, Sare: 1.26g**Valori nutritionale / 100g**Valoare energetică: 688.98 Kj/164.67 Kcal, Grăsimi: 16.03g, Grăsimi saturate: 1.77g, Glucide: 3.9g,Zaharuri: 1.19g, Proteine: 0.86g, Sare: 1.01g |
| **PREPARATE DIN LEGUME** |
| **VEGGIE MOMO (STEAMED)** | **210 g** | Mix legume 160 g (zucchini, varza, cartofi, morcovi, ceapa rosie, ulei de floarea soarelui, masala, ceapa verde, coriandru frunze, turmeric - curcuma, sare, aluat momo25 g (**faina,** apa, sare).**Nota1: sos la alegere 25 g (Aachar, Tilko Achar, Khurseniko Achar, Golvedako Achar)** | **Gluten** | **Valori nutritionale / portie (300 g)**Valoare energetică: 1444.98 Kj/345.36 Kcal, Grăsimi: 8.12g, din care Grăsimi saturate: 0.92g, Glucide: 57.28g, din care Zaharuri: 4.5g, Proteine: 10.3g, Sare: 2.57g**Valori nutritionale / 100g**Valoare energetică: 481.66 Kj/115.12 Kcal, Grăsimi: 2.71g, Grăsimi saturate: 0.31g, Glucide: 19.09g,Zaharuri: 1.5g, Proteine: 3.43g, Sare: 0.86g |
| **MUSHROOM CHILLI** | **260g** | Ciuperci champignon 150 g, sos c-momo 85 g [sweet chili, apa, ketchup (apa, pasta de tomate, zahar, **otet**, amidon modificat, sare, condiment, ***agenti de ingrosare: E415 - gumă de xantan, corectori de aciditate: E330 - acid citric, conservanti: E211 - benzoat de sodiu, E202 - Sorbat de potasiu,*** rosii pasate (rosii, sare, ***corector aciditate: acid citric – E330***)], ardei gras, sare, sos **soya,** rosii, ceapa, faina de **grau**.***Produsul contine 4 E: E415 (guma xantan), E330 (acid citric), E 211 (benzoate de sodiu), E202 (sorbat de potasiu) ingrediente regasite in ketchup si rosii pasate.*** | **Soia, gluten, sulfiti-sulfati.** | **Valori nutritionale / portie (280g)**Valoare energetică: 923.39 Kj/220.69 Kcal, Grăsimi: 1.2g, din care Grăsimi saturate: 0.22g, Glucide: 46.44g, din careZaharuri: 6.01g, Proteine: 6.4g, Sare: 1.81g**Valori nutritionale / 100g**Valoare energetică: 329.78 Kj/78.82 Kcal, Grăsimi: 0.43g, din care Grăsimi saturate: 0.08g, Glucide: 16.59g, din careZaharuri: 2.15g, Proteine: 2.29g, Sare: 0.65g |
| **VEGGIE MOMO (FRIED)**  | **210 g** | Mix legume 160 g (zucchini, varza, cartofi, morcovi, ceapa rosie, ulei de floarea soarelui, masala, ceapa verde, coriandru frunze, turmeric - curcuma, sare, aluat momo25 g (**faina,** apa, sare).**Nota1: sos la alegere 25 g (Aachar, Tilko Achar, Khurseniko Achar, Golvedako Achar)** | **Gluten** | **Valori nutritionale / portie (300g)**Valoare energetică: 1660.45 Kj/396.86 Kcal, Grăsimi: 14.57g, din care Grăsimi saturate: 1.6g, Glucide: 55.9g, din care Zaharuri: 4.39g, Proteine: 10.06g, Sare: 2.51g**Valori nutritionale / 100g**Valoare energetică: 553.48 Kj/132.29 Kcal, Grăsimi: 4.86g, din care Grăsimi saturate: 0.53g, Glucide: 18.63g, din care Zaharuri: 1.46g, Proteine: 3.35g, Sare: 0.84g |
| **Edamame** | **200 g** | Edamame 180 g, ceapa verde, **soya**, usturoi, togarashi, seminte de **susan**. | **Soia, seminte de susan** | **Valori nutritionale / portie (200g)**Valoare energetică: 1056.07 Kj/252.4 Kcal, Grăsimi: 9.66g, din care Grăsimi saturate: 0.01g, Glucide: 20.14g, din careZaharuri: 0.16g, Proteine: 21.35g, Sare: 0g**Valori nutritionale / 100g**Valoare energetică: 528.04 Kj/126.2 Kcal, Grăsimi: 4.83g, din care Grăsimi saturate: 0.01g, Glucide: 10.07g, din careZaharuri: 0.08g, Proteine: 10.68g, Sare: 0g |
| **PREPARATE DIN PESTE** |
| **Spring rolls** | **175 g** | **Foi pachetele** primavara70 g, sos sweet chili 40 g [zahar, apa, suc de ananas (20%), rosii (7.5%), ardei iute chili (3,9%), **otet** distilat, sare, ***agenti de ingrosare (E415 – guma de xantan, conservanti: E202 - sorbat de potasiu, genti de ingrosare: E1404 - amidon modificat***], c**reveti,** salata verde, ardei gras rosu, castraveti, morcovi, menta.***Produsul contine 3 E: E415 (guma xantan), E202 (sorbat de potasiu), E1404 (amidon modificat) ce se regaseste in sos sweet chili.*** | **Gluten, crustacee, fosfati/difosfati.** | **Valori nutritionale / portie (200g)**Valoare energetică: 1385.52 Kj/331.15 Kcal, Grăsimi: 3.98g, Grăsimi saturate: 2.83g, Glucide: 61.89g,Zaharuri: 15.56g, Proteine: 12.35g, Sare: 1.9g**Valori nutritionale / 100g**Valoare energetică: 692.76 Kj/165.57 Kcal, Grăsimi: 1.99g, Grăsimi saturate: 1.42g, Glucide: 30.95g,Zaharuri: 7.78g, Proteine: 6.17g, Sare: 0.95g |
| **Tartar de somon**  | **120 g** | **Somon** 60 g, avocado, lime, crackers de orez, togarashi.Decor:seminte de **susan**. | **Peste, seminte de susan** | **Valori nutritionale / portie (120g)**Valoare energetică: 891.92 Kj/213.17 Kcal, Grăsimi: 14.49g, Grăsimi saturate: 1.96g, Glucide: 12.65g,Zaharuri: 3.47g, Proteine: 10.96g, Sare: 0.36g**Valori nutritionale / 100g**Valoare energetică: 743.27 Kj/177.64 Kcal, Grăsimi: 12.07g, Grăsimi saturate: 1.63g, Glucide: 10.54g,Zaharuri: 2.89g, Proteine: 9.13g, Sare: 0.3g |
| **SALATE** |
| **Salata thailandeza cu carne de vita****Thai beef salad****(nam tok)** | **280 g** | Carne de vita 130 g, rosii cherry, castraveti, ceapa rosie, **caju,** suc lime, ceapa shallots, orez pudra, menta, coriandru, **sos de peste, Sos soya dark**, busuioc, zhar brun. | **fructe cu coajă lemnoasă caju, soia, derivate din peste.** | **Valori nutritionale / portie (330g)**Valoare energetică: 1348.09 Kj/322.2 Kcal, Grăsimi: 14.13g, din care Grăsimi saturate: 4.14g, Glucide: 19.42g, din careZaharuri: 6.34g, Proteine: 30.12g, Sare: 2.4g**Valori nutritionale / 100g**Valoare energetică: 408.51 Kj/97.64 Kcal, Grăsimi: 4.28g, din care Grăsimi saturate: 1.26g, Glucide: 5.89g, din careZaharuri: 1.92g, Proteine: 9.13g, Sare: 0.73g |
| **Salata thailandeza cu creveti si mango****Thai mango salad (som tam)** | **280 g** | **Creveti** 60 g, castraveti, ceapa, ardei gras rosu, mango 20 g, morcovi, zucchini, suc lime, ulei de masline, coriandru, **soya light, sos de peste,** zahar brun. |  **Soia, derivate din peste, crustacea.** | **Valori nutritionale / portie (330g)**Valoare energetică: 912.27 Kj/218.03 Kcal, Grăsimi: 11.59g, din care Grăsimi saturate: 0.61g, Glucide: 26.09g, din care Zaharuri: 9.49g, Proteine: 5.32g, Sare: 1.46g**Valori nutritionale / 100g**Valoare energetică: 276.45 Kj/66.07 Kcal, Grăsimi: 3.51g, din care Grăsimi saturate: 0.19g, Glucide: 7.91g, din care Zaharuri: 2.88g, Proteine: 1.61g, Sare: 0.44g |
| **Salata thailandeza simpla** | **240 g** | Castraveti, ceapa, ardei gras rosu, mango, morcovi, zucchini, suc lime, ulei de masline, coriandru, **soya light, sos de peste,** zahar brun. | **Soia, derivate din peste.** | **Valori nutritionale / portie (330g)**Valoare energetică: 912.27 Kj/218.03 Kcal, Grăsimi: 11.59 g,din care Grăsimi saturate: 0.61g, Glucide: 26.09g, din careZaharuri: 9.49g, Proteine: 5.32g, Sare: 1.46g**Valori nutritionale / 100g**Valoare energetică: 276.45 Kj/66.07 Kcal, Grăsimi: 3.51g, din care Grăsimi saturate: 0.19g, Glucide: 7.91g, din care Zaharuri: 2.88g, Proteine: 1.61g, Sare: 0.44g |
| **Salta de ridichi** **Radish salad** | **150 g** | Ridichi 100 g, ceapa shallots, ardei iute, suc lamaie, coriandru, zahar brun, ulei de **susan,** seminte de **susan.** | **Seminte de susan** | **Valori nutritionale / portie (200g)**Valoare energetică: 260.1 Kj/62.17 Kcal, Grăsimi: 2.21g, din care Grăsimi saturate: 0.28g, Glucide: 9.03g, din care Zaharuri: 5.68g, Proteine: 1.53g, Sare: 0.04g**Valori nutritionale / 100g**Valoare energetică: 130.05 Kj/31.08 Kcal, Grăsimi: 1.1g, din care Grăsimi saturate: 0.14g, Glucide: 4.52g, din care Zaharuri: 2.84g, Proteine: 0.77g, Sare: 0.02g |
| **Salata de castraveti****Cucumber salad** | **150 g** | Castraveti 100 g, ceapa shallots, ardei iute, suc lamaie, coriandru, zahar brun, ulei de **susan.** seminte de **susan.** | **Seminte de susan** | **Valori nutritionale / portie (200g)**Valoare energetică: 252.61 Kj/60.38 Kcal, Grăsimi: 2.23g, din care Grăsimi saturate: 0.33g, Glucide: 9.44g, din care Zaharuri: 3g, Proteine: 1.44g, Sare: 0.04g**Valori nutritionale / 100g**Valoare energetică: 126.3 Kj/30.19 Kcal, Grăsimi: 1.11g, din care Grăsimi saturate: 0.16g, Glucide: 4.72g, din careZaharuri: 1.5g, Proteine: 0.72g, Sare: 0.02g |
| **DESERT** |
| **Mango sticky rice** | **240 g** | Mango 110 g, orez 100 g, zahar, lapte cocos, **susan** negru. | **Seminte de susan** | **Valori nutritionale / portie (290g)**Valoare energetică: 2863.07 Kj/684.29 Kcal, Grăsimi: 3.31g, din care Grăsimi saturate: 0.62g, din care Glucide: 154.04g,Zaharuri: 61.24g, Proteine: 9.08g, Sare: 0.16g**Valori nutritionale / 100g**Valoare energetică: 987.27 Kj/235.96 Kcal, Grăsimi: 1.14g, din care Grăsimi saturate: 0.22g, Glucide: 53.12g, din careZaharuri: 21.12g, Proteine: 3.13g, Sare: 0.05g |
| **Dadar gulung** | **180 g** | **Inghetata cocos** 60 g (inghetata de cocos in coaja de nuca de cocos-**lapte** degresat rehidratat, lapte de cocos rehidratat (22,8%), zahar, pulpa de nuca de cocos (8,7%), glucoza, fructoza, sirop-nuca de cocos rasa (2%), proteine din **lapte**, ***maltodextrina, agenti de ingrosare:guma de carruba si guma de guar, emulsificatori mono si digliceride ale acizilor grasi,arome artificiale, agenti de ingrosare: E1400 – (dextrină), E410 – (gumă din semințe de carruba), E412 – (gumă de guar), emulgatori: E471 – (Mono- și digliceride ale acizilor grași***), \*aluat de clatite60 g (faina **grau**, **lapte**, **oua**, ulei floarea soarelui, zahar, zahar vanilat, sare, vanilie), fulgi de cocos, zahar brun.***Produsul contine 4 E: E412 (guma de guar), E1400 (dextrina), E410 (guma de seminte de carruba), E 471 (moni-si diglicerude ale acizilor grasi) ce se regasesc in inghetata.***\*2 buc / portie. | **Lapte, gluten, ou** | **Valori nutritionale / portie (180g)**Valoare energetică: 3756.83 Kj/897.9 Kcal, Grăsimi: 28.17g, din care Grăsimi saturate: 17.46g, Glucide: 63.56g, din care Zaharuri: 30.37g, Proteine: 6.95g, Sare: 0.06g**Valori nutritionale / 100g**Valoare energetică: 2087.13 Kj/498.84 Kcal, Grăsimi: 15.65g, din care Grăsimi saturate: 9.7g, Glucide: 35.31g, din care Zaharuri: 16.87g, Proteine: 3.86g, Sare: 0.03g |