

Nume firma: COMPLEX VAȚA BĂI SRL
Cod Unic de Înregistrare: 45441376
Nr. Înmatriculare: J12/66/7.01.2022

Meniu special-intoleranta la lactoza

1. Peste la cuptor cu brocolli (280g) Salata verde (50g)

Peste merluciu, ardei gras, radacina de telina, usturoi, masline Kalamata, broccoli, unt clarificat, sare, piper, chifla cu seminte.

Valoare energetica: 400 Kcal **Grasimi:** 26.86 g **Acizi grasi saturati:** 17.73 g **Glucide:** 15.18 g **Zaharuri:** 1.14 g **Proteine:** 18.72 g **Sare:** 0.02 g

2. Muschi de porc la gratar cu cartofi dulci (280g) Salata ardei copti (50g)

Muschi de porc, cartofi dulci, ulei de masline, sare, piper, ardei copti, chifla cu seminte.

Valoare energetica: 400 Kcal **Grasimi:** 27.1g **Acizi grasi saturati:** 16.73 g **Glucide:** 12.13 g **Zaharuri:** 1.14 g **Proteine:** 20.72 g **Sare:** 2.02 g

Alergeni: Lapte, peste

3. Paste integrale cu sos de avocado

Paste integrale fussili(fara gluten), usturoi, zeama de lamaie, ulei de masline, avocado mediu copt, piper, sare, frunze de busuioc proaspat

Valoare energetica: 400 Kcal, **Grasimi:** 6.85, **Acizi grasi saturati:** 0.43g, **Glucide:** 44.03g, **Zaharuri:** 2.4, g , **Proteine:** 21.97g, **Sare:** 0.62 g

4. Linte inabusita cu legume (280g) Salata de castraveti murati(50g)

Linte, praz, ardei gras, telina, pastarnac, boabe de chimen, sare, piper, patrunjel verde, castravet murati (apa si sare), chifla cu seminte.

Valoare energetica: 400 Kcal, **Grasimi:** 5.85g, **Acizi grasi saturati:** 1.33g, **Glucide:** 33.03g, **Zaharuri:** 2.4, g , **Proteine:** 23.86g, **Sare:** 2.62 g

5. Tocanita de naut cu legume (280g) Salata de varza (50g)

Naut boabe, ardei gras, telina, pastarnac, patrunjel radacina, sare, piper, marar verde, varza, ulei de masline, chifla cu seminte.

Valoare energetica: 400 Kcal, **Grasimi:** 8.90 **Acizi grasi saturati:** 2.1g, **Glucide:** 30.03g, **Zaharuri:**



1.4,g , **Proteine:**21.97g, **Sare:** 2.1 g

6. Carne de curcan inabusita cu piure de telina (280g) Salata fresh(50g)

Carne de curcan, ardei gras, praz, telina, lapte de migdale, unt clarificat, sare, piper, rosii, castraveti, ulei masline, chifla cu seminte.

Valoare energetica: 400 Kcal, **Grasimi:**12.8g, **Acizi grasi saturati:** 3.2g, **Glucide:**27.03g,

Zaharuri:3.4,g , **Proteine:** 27.9g, **Sare:** 3.2g

7. Gnocchi cu naut la cuptor(280g)

Paste gnocchi fara gluten, naut, ardei gras, telina, patrunjel radacina, pastarnac, ulei masline.

Valoare energetica: 400Kcal, **Grasimi:**12.85 ,**Acizi grasi saturati:** 3.43g, **Glucide:**21.03g,

Zaharuri:4.51g , **Proteine:**24.85g, **Sare:** 3.62 g

8. Pizza cu hummus si ardei copti (280g)

Blat din faina integrala, naut, zeama de lamaie, sare, piper, boia de ardei dulce, ardei gras.

Valoare energetica: 400 Kcal, **Grasimi:**12.8g, **Acizi grasi saturati:** 0.2g, **Glucide:**20.03g,

Zaharuri:3.4,g , **Proteine:** 22g, **Sare:** 1.2g

9. Carne de vita cu piure de mazare (280g) Salata conopida murata(50g)

Carne de vita, ardei gras, telina, mazare, unt clarificat, lapte migdale, sare, piper, conopida murata(apa, sare), chifla cu seminte;

Valoare energetica: 400 Kcal, **Grasimi:**14.8g, **Acizi grasi saturati:** 5.2g, **Glucide:**25.03g,

Zaharuri:3.4,g , **Proteine:** 26.9g, **Sare:** 2.2g

10. Conopida gratinata cu branza de capra(260g)

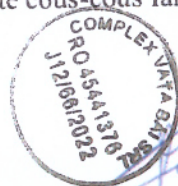
Conopida, cheddar, branza de capra, smantana fara lactoza, sare, piper., chifla cu seminte.

Valoare energetica: 380 Kcal, **Grasimi:**10.6g, **Acizi grasi saturati:** 3.2g, **Glucide:**27.03g,

Zaharuri:2.4,g , **Proteine:** 21.9g, **Sare:** 3.2g

11. Chiftele de dovlecei la cuptor cu cous cous (280g) Salata de gogosari murati(50g)

Dovlecei, faina integrala, ardei gras, telina, pastarnac, ulei masline, paste cous-cous fara gluten, patrunjel verde, gogosari murati(sare, apa), chifla seminte:



Valoare energetica: 400 Kcal, **Grasimi:** 14.37g, **Acizi grasi saturati:** 5.2g, **Glucide:** 24.03g,
Zaharuri: 4.4g, **Proteine:** 24.1g, **Sare:** 3.2g

12. Taco din porumb cu legume si branza feta (280g)

Tortilla din porumb, ardei gras, telina, praz, branza feta, sare, piper.

Valoare energetica: 400 Kcal, **Grasimi:** 12.8g, **Acizi grasi saturati:** 3.2g, **Glucide:** 27.03g,
Zaharuri: 3.4g, **Proteine:** 27.9g, **Sare:** 3.2g

13. Vânăță umplută cu cheddar la cuptor (260g)

Vânăță, cheddar, sare, piper, smantana fara lactoza de gatit, oregano, busuic verde, chifla cu seminte.

Valoare energetica: 380 Kcal, **Grasimi:** 8.8g, **Acizi grasi saturati:** 0.2g, **Glucide:** 20.03g,
Zaharuri: 3.4g, **Proteine:** 21.2g, **Sare:** 1.2g

14. Mancare de mazare cu marar (280g) Salata de sfecla rosie(50g)

Mazare, ardei gras, telina, pastarnac, marar verde, sare, piper, sfecla rosie.

Valoare energetica: 400 Kcal, **Grasimi:** 13.8g, **Acizi grasi saturati:** 3.2g, **Glucide:** 22.03g,
Zaharuri: 3.4g, **Proteine:** 23.9g, **Sare:** 2.6g

15. Burger din faina integrala cu quinoa si broccoli (280g)

Faina integrala, seminte quinoa, broccoli, zeama lamaie, unt clarificat, lapte migdale, sare, piper, salata verde, ardei gras.

Valoare energetica: 400 Kcal, **Grasimi:** 10.8g, **Acizi grasi saturati:** 3.2g, **Glucide:** 20.03g,
Zaharuri: 3.4g, **Proteine:** 20.2g, **Sare:** 2.1g

IOANA MIRONA DOROS
NUTRITIONIST
00183337

