

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

Meniuri cu pui- motive religioase

1.Paste Alfredo (280g)

Paste barilla penne, ulei masline, usturoi, ciuperci, parmezan, piept de pui, patrunjel.

Valoare energetică: 380Kcal ; Grasimi: 1.82g (din care Accizi saturati 0.8g) Glucide: 23.5g(din care Zaharuri 0.87g), Proteine: 26.72g, Sare: 2,03g
Alergeni: Gluten, Soia

2.Crispy de Pui cu Cartofi Aurii (280g)

Salata de Varza (50g)

Cartofi, Piept de pui, Lapte, oua, faina, fulgi de porumb, unt, sare, piper, varza, ulei de masline; chifla-50g.

Valoare energetică: 400Kcal ; Grasimi: 3.82g (din care Accizi saturati 1.2g) Glucide: 20.5g(din care Zaharuri 0.87g), Proteine: 28.72g, Sare: 2,03g
Alergeni: Gluten, Lapte

3.Ciocanele de pui cu legume la cuptor (280g)

Salata verde(50g)

Ciocanele de pui, ardei gras, patrunjel radacina, telina, morcov, ceapa, salata verde, marar, chifla-50g.

Valoare energetică: 400Kcal ; Grasimi: 2.30g (din care Accizi saturati 0.8g) Glucide: 25.1g(din care Zaharuri 1.1g), Proteine: 28,2g, Sare: 2, 25g

4.Mazare cu carne de pui (280g) Salata

de castraveti murati(50g)

Mazare , ardei gras, morcovi, ceapa, telina, marar, carne de pui, sare, piper, castravet murati, chifla-50g.

Valoare energetică: 400Kcal ; Grasimi: 3.2g (din care Accizi saturati 1.2g) Glucide: 25.2g(din care Zaharuri 1.7g), Proteine: 26.2g, Sare: 2,5.

5.Orez cu legume si piept pui inabusit (280g)

Salata de muraturi (50g)

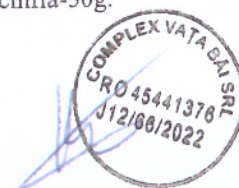
Orez, ardei gras, ceapa, morcovi, patrunjel radacina, telina, piept de pui, ulei de masline, castraveti, conopida, gogosari (apa, otet, sare, boabe mustar), chifla-50g.

Valoare energetică: 400 Kcal ; Grasimi: 2.32g (din care Accizi saturati 0.8g) Glucide: 25.5g(din care Zaharuri 0.87g), Proteine: 27.72g, Sare: 3,03g

6.Piept pui la gratar si Cous Cous (280g)

Salata de Rosii (50g)

Piept de pui, ardei gras, ceapa, morcov, paste cous-cous, ulei de masline, rosii, sare, piper, chifla-50g.



Valoare energetică: 400Kcal ; Grasimi: 1.82g (din care Accizi saturati 0.8g) Glucide: 20.5g(din care Zaharuri 0.87g), Proteine: 28.72g, Sare: 2,33g

7.Quesadilla cu pui si legume (330g)

Lipie din faina de grau, carne de pui, ardei gras, castraveti, rosii, sare, piper, chifla-50g.

Valoare energetică: 400Kcal ; Grasimi: 3.1g (din care Accizi saturati 0.8g) Glucide: 26.2g(din care Zaharuri 1.3g), Proteine: 22.32g, Sare: 3,01g

8.Musaca de dovlecel cu carne de pui (330g)

Dovlecei, smantana de gatit, cascaval, carne de pui, ou, sare, piper, oregano, busuioc fresh, chifla50g.

Valoare energetică: 400Kcal ; Grasimi: 2.31g (din care Accizi saturati 0.8g) Glucide: 25.1g(din care Zaharuri 2.1g), Proteine: 25.2g, Sare: 3.33g

9.Aripioare de pui la cuptor cu Cartofi copti (280g) Salata de ardei copti (50g)

Aripioare de pui, ceapa, ardei gras, morcov, cartofi, unt, patrunjel verde, chifla-50g.

Valoare energetică: 400Kcal ; Grasimi: 5.31g (din care Accizi saturati 1.8g) Glucide: 28.12g(din care Zaharuri 5.12g), Proteine: 28.2g, Sare: 2.33g

10.Burger de pui cu Cartofi prajiti +sos de ketchup (330g)

Chifla, carne de pui, rosii, salata verde, cascaval, cartofi, ulei, sare, piper, ketchup de casa (rosii si ardei gras;);

Valoare energetică: 400Kcal ; Grasimi: 4.31g (din care Accizi saturati 1.38g) Glucide: 23.1g(din care Zaharuri 3.21g), Proteine:24.38g, Sare:2.35g

11.Chiftele de pui cu cartofi gratinati (280g)

Salata de sezon (rosii si castraveti)(50g)

Carne de tocata de pui, ou, pesmet, cartofi, cascaval, ou, smantana de gatit, sare, piper, patrunjel verde, chifla-50g.

Valoare energetică: 400Kcal ; Grasimi: 3.61g (din care Accizi saturati 2.1g) Glucide: 24.35g(din care Zaharuri 3.2g), Proteine: 27.2g, Sare: 2.11g

12.Ficatei de pui cu orez alb (280g) Salata de conopida murata (50g)

Ficatei de pui, ceapa, ardei gras, morcov, suc de rosii, orez, sare, piper, patrunjel verde, chifla-50g.

Valoare energetică: 400Kcal ; Grasimi: 3.31g (din care Accizi saturati 0.8g) Glucide: 27.1g(din care Zaharuri 3.1g), Proteine: 29.2g, Sare: 4.33g

13.Tocanita de pui cu cartofi natur(280g)

Salata de sfecla rosie(50g)

Carne de Pui, Ardei gras, Morcovi, Ceapa, cartofi, unt, sare, piper, patrunjel, sfecla rosie, chifla-50g.



Valoare energetică: 400Kcal ; Grasimi: 3.21g (din care Acizi saturati 0.8g) Glucide: 27.1g(din care Zaharuri 3.11g), Proteine: 28.2g, Sare: 2.35g

14.Ghiveci de Legume cu Piept de Pui & (280g)

Salata fresh (50g)

Piept de Pui, Ciuperci, Ardei gras, Dovlecei, Patrunjel radacina, Morcovi, Ceapa, ULEI, rosii, castraveti, sare, piper, chifla-50g.

Valoare energetică: 400kcal , Grasimi: 10.89g (din care Acizi grasi saturati: 1,19g), Glucide: 22.46g (din care Zaharuri: 5.14g), Proteine: 23.6g, Sare: 2.95g (portie neta)

Alergeni: Gluten

15.Piure de Morcovi cu Gratar de Pui & (280g)

Salata castraveti murati(50g)

Piept pui, Morcovi, Ceapa, UNT, castraveti murati, sare, Lapte 3,5% chifla-50g.

Valoare energetică: 400 Kcal, Grasimi: 8.44g (din care Acizi grasi saturati: 2.06g), Glucide: 12.76g (din care Zaharuri: 2.48g), Proteine: 25.12g, Sare: 3.52g

Alergeni: Gluten, Lapte

IOANA-MIRONA DOROȘ
NUTRIȚIONIST
00183337

