

Ciorba de pui, (330ml)

Ingrediente pentru 1 portie:

Cartofi -100g, METRO Chef Amestec Supa Congelat(morcov cuburi 30%, praz taiat 14%, fasole verde pastai taiata 13%, conopida taiata 10%, gulie 9%, mazare 7%, telina frunze 5%, telina cuburi 5%, nap taiat 4%, varza de Bruxelles 3%) -100g, Carne de pui -60g, Morcovi -60g, Ceapa -60g, Bors -100ml, Telina -30g, Pasta de tomate -20g, Sare -1g.

Ciorba de curcan, (330ml)

Ingrediente pentru 1 portie:

Cartofi -100g, METRO Chef Amestec Supa Congelat(morcov cuburi 30%, praz taiat 14%, fasole verde pastai taiata 13%, conopida taiata 10%, gulie 9%, mazare 7%, telina frunze 5%, telina cuburi 5%, nap taiat 4%, varza de Bruxelles 3%) -100g, Carne de curcan -60g, Morcovi -60g, Ceapa -60g, Bors -100ml, Telina -30g, Pasta de tomate -20g, Sare -1g.

Ciorba de vita, (330ml)

Ingrediente pentru 1 portie:

Cartofi -100g, METRO Chef Amestec Supa Congelat(morcov cuburi 30%, praz taiat 14%, fasole verde pastai taiata 13%, conopida taiata 10%, gulie 9%, mazare 7%, telina frunze 5%, telina cuburi 5%, nap taiat 4%, varza de Bruxelles 3%) -100g, Carne de vita -60g, Morcovi -60g, Ceapa -60g, Bors -100ml, Telina -30g, Pasta de tomate -20g, Sare -1g.

Ciorba de porc, (330ml)

Ingrediente pentru 1 portie:

Cartofi -100g, METRO Chef Amestec Supa Congelat(morcov cuburi 30%, praz taiat 14%, fasole verde pastai taiata 13%, conopida taiata 10%, gulie 9%, mazare 7%, telina frunze 5%, telina cuburi 5%, nap taiat 4%, varza de Bruxelles 3%) -100g, Carne de porc -60g, Morcovi -60g, Ceapa -60g, Bors -100ml, Telina -30g, Pasta de tomate -20g, Sare -1g.

Ciorba de pui

Valori nutritionale pentru 100g:

Valoare energetica: 72 Kcal/301.25 Kj, Grasimi: 1.3g, Acizi grasi saturati: 0.3g, Glucide: 10g, Zaharuri: 2.5g, Proteine: 5.1g, Sare: 0.2g.

Alergeni: Telina,

Ciorba de curcan

Valori nutritionale pentru 100g:

Valoare energetica: 66 Kcal/276.14 Kj, Grasimi: 0.5g, Acizi grasi saturati: 0.1g, Glucide: 10g, Zaharuri: 2.5g, Proteine: 5.4g, Sare: 0.2g.

Alergeni: Telina

Ciorba de vita

Valori nutritionale pentru 100g:

Valoare energetica: 81 Kcal/ 338.9 Kj, Grasimi: 2.2g, Acizi grasi saturati: 0.8g, Glucide: 10g, Zaharuri: 2.5g, Proteine: 5g, Sare: 0.2g.

Alergeni: Telina

Ciorba de porc

Valori nutritionale pentru 100g:

Valoare energetica: 88 Kcal/ 368.19 Kj, Grasimi: 3.4g, Acizi grasi saturati: 1.2g, Glucide: 10g, Zaharuri: 2.5g, Proteine: 4.4g, Sare: 0.2g.

Alergeni: Telina

Tocanita de pui cu mamaliguta, (150/150g)

Ingrediente pentru 1 portie:

Carne de pui -80g, Faina de malai -80g, Ceapa -70g, Apa -55ml, Ulei de floarea soarelui -15g, Bulion de rosii -10g, Sare -3g, Usturoi -1.5g, Boia -0.25g.

Tocanita de cartofi, (300g)

Ingrediente pentru 1 portie:

Cartofi -250g, Apa -100ml, Ceapa -80g, Ulei de floarea soarelui -15g, Boia -5g, Bulion de rosii -5g, Marar -3g, Patrunjel -3g, Sare -3g.

Tocanita de fasole verde, (300g)

Ingrediente pentru 1 portie:

Apa -100ml, Bulion de rosii -60g, Fasole verde -50g, Ceapa -30g, Rosii in bulion -30g, Ulei de floarea soarelui -20g, Faina de grau -10g, Marar -3g, Patrunjel -3g, Sare -3g, Usturoi -2g, Boia -0.5g.

Tocanita de ciuperci, (300g)

Ingrediente pentru 1 portie:

Ciuperci champignon -100g, Ceapa -50g, Ulei de floarea soarelui -20g, Pasta de tomate -10g, Apa -5ml, Marar -3g, Patrunjel -3g, Sare -3g, Piper -0.15g.

Iahnie de fasole, (300g)

Ingrediente pentru 1 portie:

Fasole boabe -80g, Ceapa -30g, Ulei de floarea soarelui -10g, Pasta de tomate -5g, Sare -3g, Marar -2g, Patrunjel -2g, Usturoi -1g, Boia -0.5g, Piper -0.05g, Foi de dafin -0.01g, Cimbru -0.01g.

Tocanita de pui cu mamaliguta,

Valori nutritionale pentru 100g:

Valoare energetica: 191 Kcal/ 799.14 Kj, Grasimi: 7.8g, Acizi grasi saturati: 1.1g, Glucide: 23g, Zaharuri: 1.2g, Proteine: 7.9g, Sare: 0.5g.

Tocanita de cartofi,

Valori nutritionale pentru 100g:

Valoare energetica: 125 Kcal/ 523 Kj, Grasimi: 5.3g, Acizi grasi saturati: 0.6g, Glucide: 18g, Zaharuri: 2g, Proteine: 2.3g, Sare: 0.5g.

Tocanita de fasole verde,

Valori nutritionale pentru 100g:

Valoare energetica: 88 Kcal/ 368.19 Kj, Grasimi: 6.8g, Acizi grasi saturati: 0.7g, Glucide: 6.2g, Zaharuri: 1.2g, Proteine: 1.3g, Sare: 0.4g.

Alergeni:Gluten

Tocanita de ciuperci,

Valori nutritionale pentru 100g:

Valoare energetica: 77 Kcal/ 322.17 Kj, Grasimi: 6.8g, Acizi grasi saturati: 0.7g, Glucide: 3.6g, Zaharuri: 1.8g, Proteine: 1.4g, Sare: 0.4g.

Iahnie de fasole,

Valori nutritionale pentru 100g:

Valoare energetica: 125 Kcal/ 523 Kj, Grasimi: 3.6g, Acizi grasi saturati: 0.4g, Glucide: 18g, Zaharuri: 1.2g, Proteine: 6.5g, Sare: 0.4g.

Salata orientala, (300g)

Ingrediente pentru 1 portie:

Cartofi -250g, Castraveti murati -50g, Ceapa -40g, Masline negre -10g, Ulei de floarea soarelui -10g, Otet -5g, Marar -5g, Patrunjel -5g, Sare -3g.

Piure de spanac, (150g)

Ingrediente pentru 1 portie:

Spanac tocat -250g, Lapte de vaca -20g, Unt -5g, Ulei de floarea soarelui -5g, Ceapa -5g, Faina de grau -5g, Sare -1g.

Piure de cartofi, (200g)

Ingrediente pentru 1 portie:

Apa -200ml, Cartofi -150g, Lapte de vaca -20g, Unt -3g, Sare -2g.

Cartofi prajiti, (200g)

Ingrediente pentru 1 portie:

Cartofi Metro Chef Cartofi pentru prajit, congelati, taiati ondulat -220g, Sare -1g.

Morcovei, (200g)

Ingrediente pentru 1 portie:

Metro Chef Morcovi baby -200g, Sare -1g.

Salata orientala,

Valori nutritionale pentru 100g:

Valoare energetica: 107 Kcal/ 447.69 Kj, Grasimi: 3.9g, Acizi grasi saturati: 0.5g, Glucide: 17g, Zaharuri: 1.5g, Proteine: 2.1g, Sare: 0.6g.

Alergeni: Mustar

Piure de spanac,

Valori nutritionale pentru 100g:

Valoare energetica: 123 Kcal/ 514.63 Kj, Grasimi: 7.5g, Acizi grasi saturati: 2.4g, Glucide: 10g, Zaharuri: 1.9g, Proteine: 6.9g, Sare: 0.4g.

Alergeni: Lapte, Gluten

Piure de cartofi,

Valori nutritionale pentru 100g:

Valoare energetica: 75 Kcal/ 313.8 Kj, Grasimi: 1.6g, Acizi grasi saturati: 1g, Glucide: 14g, Zaharuri: 1.1g, Proteine: 1.9g, Sare: 0.4g.

Alergeni: Lapte

Cartofi prajiti,

Valori nutritionale pentru 100g:

Valoare energetica: 142 Kcal/ 597 Kj, Grasimi: 3.4g, Acizi grasi saturati: 1.7g, Glucide: 23.9g, Zaharuri: 1g, Proteine: 2.4g, Sare: 0.6g.

Morcovei,

Valori nutritionale pentru 100g:

Valoare energetica: 35 Kcal/ 146 Kj, Grasimi: 0g, Acizi grasi saturati: 0g, Glucide: 6.7g, Zaharuri: 6.5g, Proteine: 0.4g, Sare: 0.6g.

Legume mexicane, (200g)

Ingrediente pentru 1 portie:

METRO Chef Amestec Mexican Congelat -200g,
Sare -1g.

Broccoli, (200g)

Ingrediente pentru 1 portie:

METRO Chef Broccoli Congelat -200g, Sare -1g.

Pulpa de pui la gratar, (120g)

Ingrediente pentru 1 portie:

Pulpa de pui -150g, Sare -1g, Piper -0.1g.

Piept de pui la gratar, (120g)

Ingrediente pentru 1 portie:

Piept de pui -150g, Sare -1g, Piper -0.1g.

Ceafa de porc la gratar, (120g)

Ingrediente pentru 1 portie:

Ceafa de porc -150g, Sare -1g, Piper -0.1g.

Cotlet de porc la gratar, (120g)

Ingrediente pentru 1 portie:

Cotlet de porc -150g, Sare -1g, Piper -0.1g.

Legume mexicane,

Valori nutritionale pentru 100g:

Valoare energetica: 60 Kcal/ 253 Kj, Grasimi: 1.3g, Acizi grasi saturati: 0.1g, Glucide: 7.7g, Zaharuri: 1.8g, Proteine: 2.7g, Sare: 0.8g.

Broccoli,

Valori nutritionale pentru 100g:

Valoare energetica: 25 Kcal/ 105 Kj, Grasimi: 0g, Acizi grasi saturati: 0g, Glucide: 2.4g, Zaharuri: 0g, Proteine: 2.7g, Sare: 0.5g.

Pulpa de pui la gratar,

Valori nutritionale pentru 100g:

Valoare energetica: 192 Kcal/ 803.33 Kj, Grasimi: 9.9g, Acizi grasi saturati: 2.5g, Glucide: 0.1g, Zaharuri: 0g, Proteine: 24g, Sare: 0.7g.

Piept de pui la gratar,

Valori nutritionale pentru 100g:

Valoare energetica: 176 Kcal/ 736.38 Kj, Grasimi: 5.5g, Acizi grasi saturati: 1g, Glucide: 0.1g, Zaharuri: 0g, Proteine: 30g, Sare: 0.7g.

Ceafa de porc la gratar,

Valori nutritionale pentru 100g:

Valoare energetica: 186 Kcal/ 778.22 Kj, Grasimi: 12g, Acizi grasi saturati: 4.3g, Glucide: 0.1g, Zaharuri: 0g, Proteine: 17g, Sare: 0.4g.

Cotlet de porc la gratar,

Valori nutritionale pentru 100g:

Valoare energetica: 155 Kcal/ 648.52 Kj, Grasimi: 6.9g, Acizi grasi saturati: 2.4g, Glucide: 0.1g, Zaharuri: 0g, Proteine: 22g, Sare: 0.5g.

Cascaval pane, (120g)

Ingrediente pentru 1 portie:

Cascaval –100g, Ou –20g, Pesmet –20g, Ulei de floarea soarelui –20g, Faina de grau –10g, Sare –2g, Seminte de susan -2g, Piper –0.1g.

Snitel de pui, (120g)

Ingrediente pentru 1 portie:

Piept de pui –100g, Ou –20g, Pesmet –20g, Ulei de floarea soarelui –20g, Faina de grau –10g, Sare –2g, Seminte de susan -2g, Piper –0.1g.

Snitel de porc, (120g)

Ingrediente pentru 1 portie:

Carne de porc –100g, Ou –20g, Pesmet –20g, Ulei de floarea soarelui –20g, Faina de grau –10g, Sare –2g, Seminte de susan -2g, Piper –0.1g.

Chiftelute prajite, (120g)

Ingrediente pentru 1 portie:

Carne tocata amestec(vita si porc) –75g, Paine –30g, Ulei de floarea soarelui -18g, Faina -7.5g, Ou –7.5g, Marar –3g, Patrujel –3g, Sare –3g, Piper –1.5g.

Salata de castraveti murati, (150g)

Castraveti In Otet -150g.

Cascaval pane,

Valori nutritionale pentru 100g:

Valoare energetica: 522 Kcal/ 2184.05 Kj, Grasimi: 36g, Acizi grasi saturati: 13g, Glucide: 23g, Zaharuri: 0.9g, Proteine: 26g, Sare: 1.5g.

Alergeni:Gluten, Lapte, Oua, Susan

Snitel de pui,

Valori nutritionale pentru 100g:

Valoare energetica: 354 Kcal/ 1481.14 Kj, Grasimi: 20g, Acizi grasi saturati: 2.6g, Glucide: 20g, Zaharuri: 0.7g, Proteine: 22g, Sare: 1g.

Alergeni:Gluten, Lapte, Oua, Susan

Snitel de porc,

Valori nutritionale pentru 100g:

Valoare energetica: 372 Kcal/ 1556.45 Kj, Grasimi: 23g, Acizi grasi saturati: 3.8g, Glucide: 20g, Zaharuri: 0.7g, Proteine: 20g, Sare: 1g.

Alergeni:Gluten, Lapte, Oua, Susan

Chiftelute prajite,

Valori nutritionale pentru 100g:

Valoare energetica: 386 Kcal/ 1615.02 Kj, Grasimi: 29g, Acizi grasi saturati: 6.4g, Glucide: 16g, Zaharuri: 1.3g, Proteine: 15g, Sare: 1.1g.

Alergeni:Gluten, Oua

Salata de castraveti murati,

Valori nutritionale pentru 100g:

Valoare energetica: 25 Kcal/ 106 Kj, Grasimi: 0.1g, Acizi grasi saturati: 0g, Glucide: 4.4g, Zaharuri: 3.3g, Proteine: 1.1g, Sare: 1.6g.

Alergeni:Mustar

Salata de sfecla, (150g)

Sfecla Rosie cuburi -150g.

Salata de ardei copti, (150g)

Ardei copti decojiti -150g.

Salata de varza, (150g)

Varza alba -145g, Otet -2g, Ulei de floarea soarelui -2g, Sare -1g, Piper -0.1g

Salata de rosii si castraveti, (150g)

Rosii -72.5g, Castraveti -72.5g, Ulei de floarea soarelui -2g, Otet -2g, Sare -1g, Piper -0.1g.

Clatite cu branza de vaci si stafide, (90g)

Branza de vaci -40g, Lapte -33g, Faina de grau - 27g, Oua -9g, Ulei -9g, Zahar -6g, Stafide -5g, Esenta de vanilie -0.03g, Esenta de lamaie -0.03g.

Salata de sfecla,

Valori nutritionale pentru 100g:

Valoare energetica: 40 Kcal/ 169 Kj, Grasimi: 0.1g, Acizi grasi saturati: 0g, Glucide: 7.6g, Zaharuri: 5.8g, Proteine: 1.2g, Sare: 1g.

Salata de ardei copti,

Valori nutritionale pentru 100g:

Valoare energetica: 28 Kcal/ 119 Kj, Grasimi: 0.1g, Acizi grasi saturati: 0g, Glucide: 5.9g, Zaharuri: 0g, Proteine: 0.6g, Sare: 1.8g.

Salata de varza,

Valori nutritionale pentru 100g:

Valoare energetica: 36 Kcal/ 150.62Kj, Grasimi: 1.4g, Acizi grasi saturati: 0.2g, Glucide: 5.7g, Zaharuri: 3.1g, Proteine: 1.3g, Sare: 0.3g.

Salata de rosii si castraveti,

Valori nutritionale pentru 100g:

Valoare energetica: 28 Kcal/ 117.15Kj, Grasimi: 1.5g, Acizi grasi saturati: 0.2g, Glucide: 3.7g, Zaharuri: 2.1g, Proteine: 0.8g, Sare: 0.3g.

Clatite cu branza de vaci si stafide,

Valori nutritionale pentru 100g:

Valoare energetica: 306Kcal/ 1280.3Kj, Grasimi: 13g, Acizi grasi saturati: 2.5g, Glucide: 39g, Zaharuri: 17g, Proteine: 8.7g, Sare: 0g.

Alergeni:Lapte, Oua, Gluten

Clatite cu Finetti, (80g)

Lapte -33g, Finetti -30g, Faina de grau -27g, Oua -9g, Ulei -9g, Zahar -6g, Esenta de vanilie -0.03g, Esenta de lamaie -0.03g.

Clatite cu dulceata de afine, (80g)

Lapte -33g, Dulceata de afine -30g, Faina de grau -27g, Oua -9g, Ulei -9g, Zahar -6g, Esenta de vanilie -0.03g, Esenta de lamaie -0.03g.

Salata bulgareasca, (300g)

Salata verde -50g, Castravete -50g, Rosie -50g, Telemea de vaca -50g, Ou fiert -50g, Masline negre -30g, Porumb -20g.

Salata de pui, (300g)

Salata verde -50g, Castravete -50g, Rosie -50g, Telemea de vaca -50g, Piept de pui -50g, Masline negre -30g, Porumb -20g.

Salata de ton, (300g)

Salata verde -50g, Castravete -50g, Rosie -50g, Telemea de vaca -50g, Ton -50g, Masline negre -30g, Porumb -20g.

Clatite cu Finetti,

Valori nutritionale pentru 100g:

Valoare energetica: 485Kcal/ 2029.24Kj, Grasimi: 26g, Acizi grasi saturati: 6.3g, Glucide: 56g, Zaharuri: 31g, Proteine: 8.3g, Sare: 0g.

Alergeni:Lapte, Oua, Gluten, Soia, Alune de padure

Clatite cu dulceata de afine,

Valori nutritionale pentru 100g:

Valoare energetica: 341Kcal/ 1426.74Kj, Grasimi: 14g, Acizi grasi saturati: 2.3g, Glucide: 47g, Zaharuri: 24g, Proteine: 6.2g, Sare: 0g.

Alergeni:Lapte, Oua, Gluten

Salata bulgareasca,

Valori nutritionale pentru 100g:

Valoare energetica: 94Kcal/ 393.3Kj, Grasimi: 6.6g, Acizi grasi saturati: 3g, Glucide: 4.1g, Zaharuri: 1.4g, Proteine: 5.2g, Sare: 0.3g.

Alergeni:Lapte, Oua

Salata de pui,

Valori nutritionale pentru 100g:

Valoare energetica: 97Kcal/ 405.85Kj, Grasimi: 5.7g, Acizi grasi saturati: 2.6g, Glucide: 4g, Zaharuri: 1.3g, Proteine: 8g, Sare: 0.3g.

Alergeni:Lapte,

Salata de ton,

Valori nutritionale pentru 100g:

Valoare energetica: 101Kcal/ 422.58Kj, Grasimi: 6.2g, Acizi grasi saturati: 2.7g, Glucide: 4g, Zaharuri: 1.3g, Proteine: 7.9g, Sare: 0.4g.

Alergeni:Lapte, Peste

Sos remoulade, (50g)

Univer sos remoulade, (Ingrediente: ulei de floarea soarelui (50%), apă (27%), muștar (apă, oțet, boabe de muștar, zahăr, sare), zahăr, oțet, amidon modificat, sare, acidifiant (acid lactic), praf de ou integral (0,3%), frunze de pătrunjel deshidratate și ceapă chivas deshidratată, agent de îngroșare (gumă de xantan), conservanți (sorbit de potasiu, benzoat de sodiu), coloranți (caroteni), antioxidant (calciu-disodic-EDTA).)-50g.

Sos remoulade,

Valori nutritionale pentru 100g:

Valoare energetica: 491 Kcal/ 2023Kj, Grasimi: 50.4g, Acizi grasi saturati: 5.7g, Glucide: 8.3g, Zaharuri: 5.4g, Proteine: 0.4g, Sare: 1.3g.

Alergeni:Oua, Mustar,

Aditivi: acidifiant E270(acid lactic), agent de ingrosare E415(gumă de xantan), conservant E203(sorbit de calciu), conservant E211(benzoat de sodiu), coloranti E160a(caroteni), antioxidant E385(calciu-disodic-EDTA).

Declaratie nutritionala realizata de catre:
Ing. Industria Alimentara Rosata Vlad-Sorin