

MENIU STRANDUL ALB-ALBASTRU OCNITA

MIC DEJUN

OUA OCHIURI (3BUC) 100g** Informații nutriționale porție 100 g: 623 kJ / 149 kCal, Grăsimi 10,3 g, din care acizi grași saturați 3,1 g, Carbohidrați 0,6 g, din care zaharuri 0,6 g, Fibre 0 g, Proteine 13 g, Sare 140 mg.	10 RON
OMLETA SIMPLA 150g ** Informații nutriționale porție 140 g: 655 kJ / 156,6 kCal, Grăsimi 10,06 g, din care acizi grași saturați 3,26 g, Carbohidrați 2,61 g, din care zaharuri 0,54 g, Fibre – g, Proteine 12,41 g, Sare 140 mg.	10 RON
OMLETA TARANEASCA 200g ** (oua,sunca,ardei,branza,rosii) Informații nutriționale porție 200 g: 1163 kJ / 278 kCal, Grăsimi 17,55 g, din care acizi grași saturați 8,28 g, Carbohidrați 4,71 g, din care zaharuri 1,72 g, Fibre – g, Proteine 23,83 g, Sare 1160 mg.	12 RON

PREPARATE LA GRATAR

CEAFA DE PORC LA GRATAR 110g* (ceafa de porc, condimente) Informații nutriționale porție 110 g: 1181 kJ / 282 kCal, Grăsimi 22,6 g, din care acizi grași saturați 8,1 g, Carbohidrați 0 g, din care zaharuri 0 g, Fibre 0 g, Proteine 21,3 g, Sare 220 mg.	28 RON
COTLET DE PORC LA GRATAR 110g* (cotlet de porc, condimente) Informații nutriționale porție 110 g: 749 kJ / 179 kCal, Grăsimi 8,8 g, din care acizi grași saturați 3,2 g, Carbohidrați 0 g, din care zaharuri 0 g, Fibre 0 g, Proteine 24,4 g, Sare 220 mg.	28 RON
PIEPT DE PUI LA GRATAR 110g* (piept de pui, sare) Informații nutriționale porție 110 g:460 kJ / 110 kCal, Grăsimi 2,5 g, din care acizi grași saturați 0,7 g, Carbohidrați 0 g, din care zaharuri 0 g, Fibre 0 g, Proteine 23,1 g, Sare 70 mg.	28 RON
PULPE DE PUI LA GRATAR 110gr* (pulpe de pui, sare) Informații nutriționale per porție: aproximativ 680 kJ / 163 kcal, Grăsimi: 8,9 g, din care acizi grași saturați: 2,1 g, Carbohidrați: 0,44 g, din care zaharuri: 0,44 g, Fibre: 0,66 g, Proteine: 19,8 g, Sare: 1,93 g.	27 RON
PASTRAV LA GRATAR 250gr* (pastrav ,sare) Informații nutriționale per porție: aproximativ 1968 kJ / 470 kcal, Grăsimi: 22,9 g, din care acizi grași saturați: 5,9 g, Carbohidrați: 1,0 g, din care zaharuri: 0,23 g, Fibre: 0 g, Proteine: 60,9 g, Sare: 2,3 g.	30 RON
MACROU LA GRATAR 300gr* (macrou,sare) Informații nutriționale per porție: aproximativ 2787 kJ / 666 kcal, Grăsimi: 41,4 g, din care acizi grași saturați: 10,2 g, Carbohidrați: 1,2 g, din care zaharuri: 0,27 g, Fibre: 0 g, Proteine: 67,7 g, Sare: 1,24 g.	30 RON
CARNACIORI LA GRATAR 180g**(3buc) (carne tocată de porc/vită, sare, piper, boabe de mustar) Informații nutriționale per porție 180 g: aproximativ 1600 kJ / 380 kcal, Grăsimi: 32,0 g, din care acizi grași saturați: 12 g, Carbohidrați: 1,0 g, din care zaharuri: 0,5 g, Fibre: 0 g, Proteine: 22,0 g, Sare: 2,2 g.	18 RON
MITITEI 55g** (carne tocată de vită/porc, usturoi, bicarbonat, sare, piper) Informații nutriționale per porție 55 g: aproximativ 510 kJ / 122 kcal, Grăsimi: 10,0 g, din care acizi grași saturați: 4,0 g, Carbohidrați: 0,5 g, din care zaharuri: 0,2 g, Fibre: 0 g, Proteine: 7,5 g, Sare: 0,8 g.	6 RON

PREPARATE CULINARE

TOCHITURA DE PORC/PUI CU MAMALIGUTA 250g * (carne de porc,cârnați afumați, usturoi,sos de roșii ,condimente (boia, piper, foi de dafin, cimbru),mămăliguță Valori pentru 100 g: 1342 kJ/323 kCal, Grăsimi 25,33 g (saturați 10,67 g), Carbohidrați 7,54 g (zaharuri 0,13 g), Proteine 16,29 g, Sare 1,67 g	27 RON
SNITEL DE PUI 150g** (carne de porc/pui, faina,ou) Informații nutriționale porție 150 g: 1530 kJ / 366 kCal, Grăsimi 21,6 g, din care acizi grași saturați 5,4 g, Carbohidrați 19,4 g, din care zaharuri 2,7 g, Fibre 2,9 g, Proteine 22,2 g, Sare 629 mg.	28 RON
CIOLAN LA CUPTOR 200g** (ciolan de porc, sare) Informații nutriționale porție 200 g:1264 kJ / 300 kCal, Grăsimi 16,4 g, din care acizi grași saturați 9,0 g, Carbohidrați 2,0 g, din care zaharuri 2,0 g, Fibre 0 g, Proteine 36,6 g, Sare 400 mg.	33 RON
COSTITA LA CUPTOR 200g** (costita de porc, condimente) Informații nutriționale porție 200 g:1600 kJ / 380 kCal, Grăsimi 27,2 g, din care acizi grași saturați 11,6 g, Carbohidrați 1,6 g, din care zaharuri 0,4 g, Fibre 0,8 g, Proteine 34,8 g, Sare 0,4 g.	33 RON
FICATEI DE PUI LA TIGAIE 150g* (ficateti de pui, condimente,verdeturi) Informații nutriționale porție 150 g:534 kJ / 127,5 kCal, Grăsimi 4,5 g, din care acizi grași saturați 1,3 g, Carbohidrați 1,2 g, din care zaharuri 0,5 g, Fibre 0 g, Proteine 20 g, Sare 80 mg	25 RON
ARIPIOARE CRISPY 180gr* (aripioare/copanele de pui, faina, condimente) Informații nutriționale porție 150gr: aproximativ 1180 kJ / 282 kcal, Grăsimi: 11,9 g, din care acizi grași saturați: ~2,4 g, Carbohidrați: 11,9 g, din care zaharuri: nedisponibil, Fibre: nedisponibil, Proteine: 27 g, Sare: 2,85 g.	25 RON
NUGGETS PUI 150gr* (piept de pui, faina, condimente) Informații nutriționale per porție: aproximativ 1650 kJ / 395 kcal, Grăsimi: 17,9 g, din care acizi grași saturați: ~5,6 g, Carbohidrați: 17,9 g, din care zaharuri: nedisponibil, Fibre: nedisponibil, Proteine: 40,5 g, Sare: 4,28 g.	25 RON
VARZA CALITA CU CIOLAN/COSTITA 150/200gr** (varză murată, ciolan/costita afumat sau fiert, ceapă, ulei, bulion/pastă de roșii, sare, piper, cimbru, boia, foi de dafin) Informații nutriționale per porție 150 g: aproximativ 714 kJ / 171 kcal, Grăsimi: 9,1 g, din care acizi grași saturați: 2,4 g, Carbohidrați: 3,0 g, din care zaharuri: 1,4 g, Fibre: 0 g, Proteine: 17,8 g, Sare: 2,1 g.	45 RON
FASOLE CU CIOLAN/COSTITA 150/200gr** (fasole albă boabe, ciolan/costita afumat, ceapă, morcov, ulei, bulion, usturoi, sare, piper, cimbru, dafin) Informații nutriționale per porție 150 g: aproximativ 714 kJ / 171 kcal, Grăsimi: 9,1 g, din care acizi grași saturați: 2,4 g, Carbohidrați: 3,0 g, din care zaharuri: 1,4 g, Fibre: 0 g, Proteine: 17,8 g, Sare: 2,1 g.	45 RON
SARMALE (3 bucăți) CU MĂMĂLIGUȚĂ 300 g** (carne tocată de porc/vită, orez, ceapă, varză murată, pastă de roșii, condimente, ulei + mămăliguță din mălai, apă, sare)Informații nutriționale per porție 300 g: aproximativ 1620 kJ / 390 kcal,Grăsimi: 22,0 g, din care acizi grași saturați: 7,0 g,Carbohidrați: 28,0 g, din care zaharuri: 3,0 g,Fibre: 4,0 g, Proteine: 18,0 g, Sare: 2,5 g.	24 RON
CASCAVAL PANE 150g **(2buc) Informații nutriționale porție 100 g: 2398,76 kJ / 573,87 kCal, Grăsimi 48,04 g, din care acizi grași saturați 21,43 g, Carbohidrați 15,2 g, din care zaharuri 8,06 g, Fibre – g, Proteine 21,09 g, Sare 1250 mg.	22 RON
*PRODUS CONGELAT ** PRODUS CE POATE CONTINE SUBSTANTE CARE POT PROVOCA ALERGENI SAU INTOLERANTE	

CIORBE

CIORBĂ DE VĂCUȚĂ 350/50gr** (carnea de vită, morcov, ceapă, țelină, ardei, cartof, bors,pastă de roșii,sare, piper) Informații nutriționale per porție 200 g: aproximativ 580 kJ / 140 kcal, Grăsimi: 7,5 g, din care acizi grași saturați: 2,5 g, Carbohidrați: 8,0 g, din care zaharuri: 3,0 g, Fibre: 1,8 g, Proteine: 9,0 g, Sare: 1,5 g.	23 RON
CIORBĂ DE LEGUME 400gr** (morcov, țelină, ardei, ceapă, roșii, cartofi, bors,ulei, verdeață, sare, piper) Informații nutriționale per porție 200 g: aproximativ 350 kJ / 85 kcal, Grăsimi: 3,0 g, din care acizi grași saturați: 0,4 g, Carbohidrați: 12,0 g, din care zaharuri: 4,0 g, Fibre: 2,5 g, Proteine: 2,0 g, Sare: 1,3 g.	15 RON
CIORBĂ DE BURTĂ 340/60 g** (burtă de vită, os de vită, smântână, ou, oțet, morcov, usturoi, sare, piper) Informații nutriționale per porție 200 g: aproximativ 850 kJ / 205 kcal, Grăsimi: 14,0 g, din care acizi grași saturați: 6,5 g, Carbohidrați: 3,0 g, din care zaharuri: 1,5 g, Fibre: 0,3 g, Proteine: 14,0 g, Sare: 1,8 g.	23 RON
CIORBĂ DE PERIȘOARE 320/80g* (carne tocată de porc/vită, orez, morcov, ceapă, țelină, ardei, borș, ou, sare, piper, leuștean) Informații nutriționale per porție 400 g: aproximativ 1400 kJ / 340 kcal, Grăsimi: 16,0 g, din care acizi grași saturați: 4,0 g, Carbohidrați: 20,0 g, din care zaharuri: 5,0 g, Fibre: 3,0 g, Proteine: 20,0 g, Sare: 3,2 g.	22 RON
CIORBĂ DE CURCAN 340/60g* (carne de curcan, ceapă, ardei, cartof, borș, verdeață, sare, piper) Informații nutriționale per porție 400 g: aproximativ 1120 kJ / 270 kcal, Grăsimi: 11,0 g, din care acizi grași saturați: 2,6 g, Carbohidrați: 15,0 g, din care zaharuri: 4,0 g,Fibre: 3,0 g, Proteine: 24,0 g, Sare: 2,8 g.	24 RON
CIORBĂ DE PUI 340/60g* (piept/pulpă de pui, morcov, ceapă, țelină, ardei, cartof, borș, leuștean, sare, piper) Informații nutriționale per porție 400 g: aproximativ 1080 kJ / 260 kcal, Grăsimi: 12,0 g, din care acizi grași saturați: 3,0 g, Carbohidrați: 15,0 g, din care zaharuri: 4,0 g, Fibre: 3,0 g, Proteine: 20,0 g, Sare: 2,8 g.	20 RON
ARDEI IUTE (2buc)	3 RON
SMANTANA 50gr**	3 RON
LAMAIE (3felii)	1 RON
PAINE**(3felii)	2 RON
KETCHUP 50gr**	3 RON
MUSTAR 50gr**	3 RON
MUJDEI DE USTUROI 50gr**	3 RON

MENIU STRANDUL ALB-ALBASTRU OCNITA

GRANITURI

CARTOFI PRAJITI 180 g** (cartofi, ulei, sare) Informații nutriționale per porție 200 g: aproximativ 1500 kJ / 360 kcal, Grăsimi: 19,0 g, din care acizi grași saturați: 2,5 g, Carbohidrați: 38,0 g, din care zaharuri: 1,0 g, Fibre: 3,4 g, Proteine: 4,0 g, Sare: 1,2 g.	12 RON
CARTOFI PRAJITI CU BRANZA RASA 180g** (cartofi, ulei, sare, branza) Informații nutriționale per porție 200 g: aproximativ 1500 kJ / 360 kcal, Grăsimi: 19,0 g, din care acizi grași saturați: 2,5 g, Carbohidrați: 38,0 g, din care zaharuri: 1,0 g, Fibre: 3,4 g, Proteine: 4,0 g, Sare: 1,2 g.	14 RON
CARTOFI PRAJITI CU CASCAVAL 180 g** (cartofi, ulei, sare, cascaval) Informații nutriționale per porție 200 g: aproximativ 1500 kJ / 360 kcal, Grăsimi: 19,0 g, din care acizi grași saturați: 2,5 g, Carbohidrați: 38,0 g, din care zaharuri: 1,0 g, Fibre: 3,4 g, Proteine: 4,0 g, Sare: 1,2 g.	15 RON
CARTOFI GRATINAȚI 200gr** (cartofi, smântână, cașcaval, unt, sare, piper)Informații nutriționale per porție 200 g: aproximativ 1100 kJ / 263 kcal, Grăsimi: 15,0 g, din care acizi grași saturați: 9,0 g, Carbohidrați: 22,0 g, din care zaharuri: 1,5 g, Fibre: 2,0 g, Proteine: 8,0 g, Sare: 1,4 g.	20 RON
VARZĂ CĂLITĂ 200 g (varză albă, ceapă, ulei, bulion, sare, piper, foi de dafin, cimbru) Informații nutriționale per porție 200 g: aproximativ 750 kJ / 180 kcal, Grăsimi: 10,0 g, din care acizi grași saturați: 1,2 g, Carbohidrați: 18,0 g, din care zaharuri: 7,5 g, Fibre: 4,2 g, Proteine: 3,0 g, Sare: 1,6 g.	12 RON
IAHNIE DE FASOLE 200 g (boabe de fasole, ceapă, morcov, ulei, bulion, sare, piper, foi de dafin, cimbru) Informații nutriționale per porție 200 g: aproximativ 850 kJ / 200 kcal, Grăsimi: 6,5 g, din care acizi grași saturați: 0,8 g, Carbohidrați: 25,0 g, din care zaharuri: 3,5 g, Fibre: 7,5 g, Proteine: 8,0 g, Sare: 1,4 g.	15 RON
OREZ CU LEGUME 200 g** (orez, morcov, mazăre, ardei, ceapă, ulei, sare, piper) Informații nutriționale per porție 200 g: aproximativ 900 kJ / 215 kcal, Grăsimi: 7,0 g, din care acizi grași saturați: 1,0 g, Carbohidrați: 32,0 g, din care zaharuri: 3,0 g, Fibre: 3,2 g, Proteine: 4,0 g, Sare: 1,3 g.	12 RON
LEGUME LA GRĂTAR 200 g** (dovlecel, vinete, ardei, ceapă, ulei, condimente) Informații nutriționale per porție 200 g: aproximativ 500 kJ / 120 kcal, Grăsimi: 6,0 g, din care acizi grași saturați: 0,7 g, Carbohidrați: 10,0 g, din care zaharuri: 6,0 g, Fibre: 4,5 g, Proteine: 2,5 g, Sare: 1,0 g.	15 RON
MĂMĂLIGUȚĂ 200 g* (mălai, apă, sare) Informații nutriționale per porție 200 g: aproximativ 600 kJ / 145 kcal, Grăsimi: 1,0 g, din care acizi grași saturați: 0,2 g, Carbohidrați: 30,0 g, din care zaharuri: 0,2 g, Fibre: 2,0 g, Proteine: 3,0 g, Sare: 0,6 g.	5 RON

SALATE

SALATĂ DE VARZĂ 150 g* (varză albă, ulei, oțet, sare)Informații nutriționale per porție 150 g: aproximativ 300 kJ / 70 kcal, Grăsimi: 4,5 g, din care acizi grași saturați: 0,5 g,Carbohidrați: 6,0 g, din care zaharuri: 3,5 g,Fibre: 2,8 g, Proteine: 1,0 g, Sare: 0,8 g.	6 RON
SALATĂ MIXTĂ 150 g* (roșii, castraveți, ceapă, ardei, ulei, oțet, sare)Informații nutriționale per porție 150 g: aproximativ 270 kJ / 65 kcal, Grăsimi: 4,0 g, din care acizi grași saturați: 0,4 g, Carbohidrați: 5,5 g, din care zaharuri: 4,0 g,Fibre: 1,5 g, Proteine: 1,0 g, Sare: 0,9 g.	9 RON
MURĂTURI ASORTATE 150 g* (castraveți murati, gogosari,sare, condimente)Informații nutriționale per porție 150 g: aproximativ 130 kJ / 30 kcal,Grăsimi: 0,2 g, din care acizi grași saturați: 0,0 g, Carbohidrați: 5,0 g, din care zaharuri: 1,5 g, Fibre: 2,5 g, Proteine: 1,0 g, Sare: 2,5 g.	9 RON
ARDEI COȚII 150 g* (ardei capia copti, ulei, oțet, sare) Informații nutriționale per porție 150 g: aproximativ 300 kJ / 72 kcal, Grăsimi: 4,0 g, din care acizi grași saturați: 0,4 g,Carbohidrați: 6,5 g, din care zaharuri: 5,0 g, Fibre: 2,0 g, Proteine: 1,2 g, Sare: 0,9 g.	11 RON
ROȘII ȘI BRÂNZĂ 150 g** (roșii 100 g, brânză telemea 50 g) Informații nutriționale per porție 150 g: aproximativ 670 kJ / 160 kcal, Grăsimi: 11,5 g, din care acizi grași saturați: 7,0 g,Carbohidrați: 4,0 g, din care zaharuri: 3,5 g,Fibre: 1,0 g, Proteine: 9,0 g, Sare: 2,2 g.	10 RON



**GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL FINANTELOR PUBLICE**

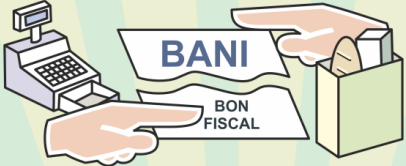
Dacă nu primiți bonul fiscal, aveți obligația să-l solicitați

În cazul unui refuz, aveți dreptul de a beneficia de bunul achiziționat sau de serviciul prestat fără plata contravalorii acestuia

Solicitați și păstrați bonurile fiscale pentru a putea participa la extragerile lunare și ocazionale ale loteriei bonurilor fiscale

Este interzisă înmânarea către client a altui document, care atestă plata contravalorii bunurilor sau serviciilor prestate, decât bonul fiscal

Pentru a semna la nerespectarea obligațiilor legale ale operatorilor economici, puteți apela gratuit, non-stop, serviciul TelVerde al Ministerului Finanțelor Publice 0800.800.085



Aceste drepturi și obligații sunt stabilite prin prevederile Ordonanței de urgență a Guvernului nr. 28/1999 privind obligația operatorilor economici de a utiliza aparate de marcat electronic fiscale.

- ✓ Lista celor 14 alergeni principali:
- Cereale care conțin gluten
 - (grâu, secară, orz, ovăz, alac, speltă, kamut și produsele derivate)
 - ➡ ex. pâine, făină, paste, pesmet
 - Crustacee
 - ➡ ex. creveți, crabi, homari, languste
 - Ouă
 - ➡ ex. ou crud/gătit, maioneză, unele aluaturi
 - Pește
 - ➡ ex. file de pește, conserve de pește, sosuri pe bază de pește
 - Arahide
 - ➡ ex. unt de arahide, arahide întregi, snacks-uri
 - Soia
 - ➡ ex. sos de soia, tofu, lecitină de soia (E322)
 - Lapte și produse derivate (inclusiv lactoză)
 - ➡ ex. lapte, brânză, smântână, iaurt, unt
 - Fructe cu coajă lemnoasă (nuci)
 - (nuci, alune de pădure, migdale, fistic, caju, pecan, etc.)
 - ➡ ex. produse de patiserie, sosuri, dulciuri
 - Țelină
 - ➡ ex. ciorbe, supe, salate, mixuri de legume
 - Muștar
 - ➡ ex. sosuri, muștar clasic, dressinguri, conserve
 - Semințe de susan
 - ➡ ex. chifle cu susan, humus, tahini
 - Dioxid de sulf și sulfiți (în concentrații >10 mg/kg sau 10 mg/l)
 - ➡ ex. vinuri, fructe uscate, murături, produse conservate
 - Lupin (lupină)
 - ➡ ex. făină de lupin, produse fără gluten sau vegetariene
 - Moluște
 - ➡ ex. scoici, midii, calamari, caracatiță