

Denumirea bucatelor	Gramajul ,gr	Valoarea cal			Total kcal	Pret
		Proteine	Lipide	Glucide		
Chifla cu magiun fara grasimi hydrogen ,adaosuri si E-uri	1/80	6,6	5,2	62,8	320,9	8,20
Chifla cu mac fara grasimi hydrogen ,adaosuri si E-uri	1/80	7,5	5,2	55,5	304	8,20
Chifla cu cascaval fara grasimi hydrogen ,adaosuri si E-uri	1/80	10,8	5,1	45	274	8,30
Chifla brinza dulce fara grasimi hydrogen ,adaosuri si E-uri	1/80	10	12,3	40,1	318	8,50
Placinta cu brinza	1/110	4	29	18	363	10,50
Placinta cu varza	1/110	5,0	23,5	27,5	351	10,00
Placinta cu cartofi	1/110	7	15,5	53	378	10,00
Tartine din piine integrala cu cascaval si legume	1/40/20	16,4	76,83	34,8	289,6	6,30
Tartina din piine integrala cu unt si cascval cu cheag tare , 45% grasimi	1/40/20	6,8	84,35	34,35	357,200	6,50
Sandwish cu fileu de pui si legume	1/50/30/10	12,2	3,87	34.48	229,500	11,85
Iaurt de 2,6 %	1/110	6	2	4	58	6,00
Portocale	1/75	6	0,3	13	53	4,2
Mere	1/120	0,3	0,2	14	52	2,87
pere	1/100	0,4	0,1	15	57	3,15
banane	1/150	1,7	0,45	33	134	7,50
Briose cu seminte de in si susan	1/80	12	13,2	46,5	357	6,50
Clatite cu brinza dulce cu stafide	1/50	3,55	2,72	9,25	62,73	6,45
suc	1/200	1,4	0,4	9	112	6,50

