

## Declarație nutrițională (valori medii per 100g)

### Ciorba de perisoare

Valoare energetică: 105 kcal / 440 kJ  
Grăsimi: 6.0 g  
din care acizi grași saturați: 2.0 g  
Glucide: 5.5 g  
din care zaharuri: 2.0 g  
Proteine: 7.0 g  
Sare: 1.1 g

### CIORBA DE VACUTA

Valoare energetică: 115 kcal / 480 kJ  
Grăsimi: 6.0 g  
din care acizi grași saturați: 2.5 g  
Glucide: 7.0 g  
din care zaharuri: 2.0 g  
Proteine: 8.5 g  
Sare: 1.2 g

### ARDEI UMPLUTI

Valoare energetică: 156.7 kcal / 654.1 kJ  
Grăsimi: 8.6 g  
din care acizi grași saturați: 1.8 g  
Glucide: 9.3 g  
din care zaharuri: 2.8 g  
Proteine: 11.5 g  
Sare: 0.7 g

### VARZA CALITA

Valoare energetică: 70 kcal / 293 kJ  
Grăsimi: 3.0 g  
din care acizi grași saturați: 0.5 g  
Glucide: 8.0 g  
din care zaharuri: 3.0 g  
Proteine: 1.5 g  
Sare: 1.0

## PUI SHANGHAI

Valoare Energetică 1391.9 kJ / 333.1 kcal

Grăsimi 18.9 g

Acizi grași saturați 2.9 g

Glucide 20.9 g

Zaharuri 1.7 g

Proteine 19.1 g

Sare 0.4 g

## CHIFTELE PORC

Valoare energetică:185 kcal / 774 kJ

Grăsimi:9.0 g

din care acizi grași saturați:2.2 g

Glucide:12.0 g

din care zaharuri:1.5 g

Proteine:13.0 g

Sare:1.5 g

## PIURE DE CARTOFI

Valoare energetică:120 kcal / 502 KJ

Grăsimi:4.8 g

din care acizi grași saturați:2.9 g

Glucide:16.4 g

din care zaharuri:1.0 g

Proteine:2.0 g

Sare:1.2 g

## Cartofi la cuptor

Valoare energetică:150 kcal / 628 kJ

Grăsimi:5.0 g

din care acizi grași saturați:0.8 g

Glucide:22.0 g

din care zaharuri:1.2 g

Proteine:2.5 g

Sare:0.6 g