



Almada Invest SRL

CUI RO 23747979 | J13/1442/2008
Str. Grivitei nr. 31, Constanta
Telefon: 0747 418 418; 0770 418 418
Email: comenzi@4-friends.ro
comenzi@fabricadeplatouri.ro



Preparate legume

BARCUTA DE ARDEI CU FASOLE BATUTA, (70g)

Ingrediente pentru 1 portie: Fasole batuta -50g (Fasole, Ceapa, Morcovi, Cartofi albi, Radacina de telina , Usturoi, Ulei floarea soarelui, Sare de masa, Piper negru macinat), Ardei gras -25g ()

Valori nutriționale pentru 100 grame: Valoare energetică: 116,69 Kcal / 487,75 KJ, Grăsimi: 3,9 g, Acizi Grași Saturati: 0,44 g, Glucide: 12,74 g, Zaharuri: 2,79 g, Proteine: 5,83 g, Sare: 0,49 g.

Alergeni: ȚELINĂ

BARCUTA DE ARDEI CU HUMMUS, (70g)

Ingrediente pentru 1 portie: Hummus -60g (Boabe de naut fierte, Pasta de susan , Ulei de masline extra virgin, Lamaie, Usturoi, Sare de masa), Ardei gras -25g ()

Valori nutriționale pentru 100 grame: Valoare energetică: 208,16 Kcal / 870,1 KJ, Grăsimi: 6,97 g, Acizi Grași Saturati: 0,73 g, Glucide: 29,46 g, Zaharuri: 2,24 g, Proteine: 8,97 g, Sare: 1,44 g.

Alergeni: SEMINȚE DE SUSAN

BRUSCHETE, (50g)

Ingrediente pentru 1 portie: Rosii -50g (), Paine coapta feliata -9g (), Ulei floarea soarelui -2g (), Usturoi -2g (), Frunze de patrunjel -1g (), Marar verde -1g (), Sare de masa -0,5g ()

Valori nutriționale pentru 100 grame: Valoare energetică: 129,04 Kcal / 539,39 KJ, Grăsimi: 4,84 g, Acizi Grași Saturati: 0,5 g, Glucide: 18,44 g, Zaharuri: 1,26 g, Proteine: 3,34 g, Sare: 1,26 g.

Alergeni: GLUTEN

CARTOFI PRAJITI, (100g)

Ingrediente pentru 1 portie: Cartofi pai prajiti -120g (), Ulei de palmier -15g (), Sare de masa -1,5g (), Piper negru macinat -0,8g ()

Valori nutriționale pentru 100 grame: Valoare energetică: 509,22 Kcal / 2128,54 KJ, Grăsimi: 33,03 g, Acizi Grași Saturati: 10,12 g, Glucide: 49,51 g, Zaharuri: 0,37 g, Proteine: 4,16 g, Sare: 1,75 g.

Alergeni:

CARTOFI WEDGES, (100g)

Ingrediente pentru 1 portie: Cartofi Wedges congelati -120g (), Ulei de palmier -15g (), Sare de masa -1,5g (), Piper negru macinat -0,8g ()



Almada Invest SRL

CUI RO 23747979 | J13/1442/2008
Str. Grivitei nr. 31, Constanta
Telefon: 0747 418 418; 0770 418 418
Email: comenzi@4-friends.ro
comenzi@fabricadeplatouri.ro



Valori nutriționale pentru 100 grame: Valoare energetică: 283,62 Kcal / 1185,53 Kj, Grăsimi: 19,35 g, Acizi Grași Saturați: 7,96 g, Glucide: 23,11 g, Zaharuri: 0,61 g, Proteine: 2,72 g, Sare: 2 g.

Alergeni:

CHIFTELE DE LEGUME, (50g)

Ingrediente pentru 1 portie: Cartofi albi -25g (), Ceapa -8g (), Morcovi -7g (), Pesmet galben -7g (), Radacina de telina -6g (), Orez cu bob rotund Aro -5g (), Ulei de palmier -3g (), Frunze de patrunjel -1g (), Marar verde -1g (), Sare de masa -0,6g (), Piper negru macinat -0,3g ()

Valori nutriționale pentru 100 grame: Valoare energetică: 189,34 Kcal / 791,44 Kj, Grăsimi: 6,5 g, Acizi Grași Saturați: 3,12 g, Glucide: 29,34 g, Zaharuri: 2,08 g, Proteine: 3,8 g, Sare: 1,38 g.

Alergeni: GLUTEN, ȚELINĂ

CIUPERCI CU CODITE GRATINATE, (50g)

Ingrediente pentru 1 portie: Ciuperci champignon -50g (), Topping Pizza Delaco -15g (), Sare de masa -1g ()

Valori nutriționale pentru 100 grame: Valoare energetică: 111,7 Kcal / 466,91 Kj, Grăsimi: 6,9 g, Acizi Grași Saturați: 3 g, Glucide: 3,6 g, Zaharuri: 0,3 g, Proteine: 10,6 g, Sare: 2,42 g.

Alergeni: LAPTE/LACTOZĂ

CIUPERCI LA GRATAR, (40g)

Ingrediente pentru 1 portie: Ciuperci champignon -50g (), Sare de masa -1g ()

Valori nutriționale pentru 100 grame: Valoare energetică: 27,5 Kcal / 114,95 Kj, Grăsimi: 0,38 g, Acizi Grași Saturați: 0 g, Glucide: 4,13 g, Zaharuri: 0 g, Proteine: 3,88 g, Sare: 2,5 g.

Alergeni:

CIUPERCI SOTE, (100g)

Ingrediente pentru 1 portie: Ciuperci champignon taiate in saramura -80g (), Morcovi -25g (), Ulei floarea soarelui -5g (), Marar verde -3g (), Usturoi -3g (), Sare de masa -1,5g (), Piper negru macinat -0,5g ()

Valori nutriționale pentru 100 grame: Valoare energetică: 73,2 Kcal / 305,98 Kj, Grăsimi: 5,04 g, Acizi Grași Saturați: 0,59 g, Glucide: 3,95 g, Zaharuri: 0,11 g, Proteine: 2,26 g, Sare: 1,86 g.

Alergeni:

CONOPIDA PANE, (30g)

Ingrediente pentru 1 portie: Conopida congelata Bonduelle -40g (), Pesmet galben -2,5g (), Mustar de masa -2,5g (), Faina alba -1,5g (), Ulei de palmier -1,5g (), Sare de masa -0,5g (), Piper negru macinat -0,5g ()



Almada Invest SRL

CUI RO 23747979 | J13/1442/2008
Str. Grivitei nr. 31, Constanta
Telefon: 0747 418 418; 0770 418 418
Email: comenzi@4-friends.ro
comenzi@fabricadeplatouri.ro



Valori nutriționale pentru 100 grame: Valoare energetică: 132,47 Kcal / 553,71 Kj, Grăsimi: 6,1 g, Acizi Grași Saturati: 2,63 g, Glucide: 13,93 g, Zaharuri: 1,27 g, Proteine: 3,9 g, Sare: 1,93 g.

Alergeni: GLUTEN, MUȘTAR

COSULETE CU VINETE, (40g)

Ingrediente pentru 1 portie: Vinete coapte congelate -45g (), Ulei floarea soarelui -5g (), Coji tarte neutre -3,5g (), Sare de masa -0,5g (), antioxidanti (E304) -g (), antioxidanti (E306) -g (), conservanti (E202) -g (), stabilizatori (E471) -g ()

Valori nutriționale pentru 100 grame: Valoare energetică: 178,72 Kcal / 747,07 Kj, Grăsimi: 14,15 g, Acizi Grași Saturati: 2,35 g, Glucide: 8,98 g, Zaharuri: 1,53 g, Proteine: 2,2 g, Sare: 1,4 g.

Alergeni: GLUTEN

DOVLECEL PANE, (30g)

Ingrediente pentru 1 portie: Dovlecei -35g (), Pesmet galben -3g (), Mustar de masa -2,5g (), Faina alba -2g (), Sare de masa -0,5g (), Piper negru macinat -0,5g ()

Valori nutriționale pentru 100 grame: Valoare energetică: 86,27 Kcal / 360,59 Kj, Grăsimi: 0,83 g, Acizi Grași Saturati: 0,17 g, Glucide: 15,8 g, Zaharuri: 1,5 g, Proteine: 3,6 g, Sare: 1,97 g.

Alergeni: GLUTEN, MUȘTAR

FRIGARUIE DE LEGUME PROASPETE, (60g)

Ingrediente pentru 1 portie: Rosii cherry -40g (), Ardei gras -25g (), Morcovi -20g (), Castraveti Fabio -20g ()

Valori nutriționale pentru 100 grame: Valoare energetică: 43,58 Kcal / 182,18 Kj, Grăsimi: 0,37 g, Acizi Grași Saturati: 0,03 g, Glucide: 9,52 g, Zaharuri: 4,07 g, Proteine: 1,53 g, Sare: 0 g.

Alergeni:

INELE DE CEAPA, (20g)

Ingrediente pentru 1 portie: Ceapa -25g (), Ulei de palmier -2,5g (), Mustar de masa -2g (), Pesmet galben -1,5g (), Faina alba -1g (), Sare de masa -0,5g (), Piper negru macinat -0,5g ()

Valori nutriționale pentru 100 grame: Valoare energetică: 224,15 Kcal / 936,95 Kj, Grăsimi: 13,4 g, Acizi Grași Saturati: 6,35 g, Glucide: 23,5 g, Zaharuri: 6,55 g, Proteine: 3,2 g, Sare: 2,8 g.

Alergeni: GLUTEN, MUȘTAR

LEGUME LA GRATAR, (100g)

Ingrediente pentru 1 portie: Rosii cherry -60g (), Vinete -30g (), Dovlecei -30g (), Ardei gras -20g ()



Almada Invest SRL

CUI RO 23747979 | J13/1442/2008
Str. Grivitei nr. 31, Constanta
Telefon: 0747 418 418; 0770 418 418
Email: comenzi@4-friends.ro
comenzi@fabricadeplatouri.ro



Valori nutriționale pentru 100 grame: Valoare energetică: 28,1 Kcal / 117,46 Kj, Grăsimi: 0,27 g, Acizi Grași Saturati: 0,02 g, Glucide: 5,95 g, Zaharuri: 3,47 g, Proteine: 1,33 g, Sare: 0 g.

Alergeni:

LEGUME PROASPETE, (100g)

Ingrediente pentru 1 portie: Rosii cherry -60g (), Castraveti Fabio -30g (), Ardei gras -25g ()

Valori nutriționale pentru 100 grame: Valoare energetică: 23,05 Kcal / 96,35 Kj, Grăsimi: 0,23 g, Acizi Grași Saturati: 0,02 g, Glucide: 4,93 g, Zaharuri: 3,14 g, Proteine: 0,99 g, Sare: 0,01 g.

Alergeni:

ROSII CHERRY CU VINETE, (40g)

Ingrediente pentru 1 portie: Rosii cherry -40g (), Vinete coapte congelate -35g (), Ulei floarea soarelui -5g (), Sare de masa -0,5g ()

Valori nutriționale pentru 100 grame: Valoare energetică: 147,75 Kcal / 617,59 Kj, Grăsimi: 12,4 g, Acizi Grași Saturati: 1,48 g, Glucide: 6,48 g, Zaharuri: 3,5 g, Proteine: 2,1 g, Sare: 1,27 g.

Alergeni:

RULADA CU CIUPERCI, (60g)

Ingrediente pentru 1 portie: Ciuperci champignon taiate in saramura -50g (), Foi de placinta -30g (), Morcovi -10g (), Ulei floarea soarelui -5g (), Marar verde -1,5g (), Usturoi -1g (), Sare de masa -0,8g (), Piper negru macinat -0,5g ()

Valori nutriționale pentru 100 grame: Valoare energetică: 242,72 Kcal / 1014,56 Kj, Grăsimi: 8,22 g, Acizi Grași Saturati: 0,98 g, Glucide: 34,52 g, Zaharuri: 1,8 g, Proteine: 6,72 g, Sare: 2,42 g.

Alergeni: GLUTEN

RULADA CU VARZA CALITA, (60g)

Ingrediente pentru 1 portie: Foi de placinta -30g (), Varza -12g (), Sare de masa -1g (), Piper negru macinat -0,5g (), Boia de ardei dulce -0,5g ()

Valori nutriționale pentru 100 grame: Valoare energetică: 156,8 Kcal / 655,42 Kj, Grăsimi: 0,28 g, Acizi Grași Saturati: 0,12 g, Glucide: 33,62 g, Zaharuri: 2 g, Proteine: 5,07 g, Sare: 2,37 g.

Alergeni: GLUTEN

RULADA DE LEGUME, (60g)

Ingrediente pentru 1 portie: Foi de placinta -20g (), Morcovi -20g (), Cartofi albi -15g (), Orez bob rotund -10g (), Ardei gras -10g (), Marar verde -1,5g (), Usturoi -1g (), Sare de masa -0,8g (), Piper negru macinat -0,5g ()



Almada Invest SRL

CUI RO 23747979 | J13/1442/2008
Str. Grivitei nr. 31, Constanta
Telefon: 0747 418 418; 0770 418 418
Email: comenzi@4-friends.ro
comenzi@fabricadeplatouri.ro



Valori nutriționale pentru 100 grame: Valoare energetică: 196,63 Kcal / 821,93 Kj, Grăsimi: 0,45 g, Acizi Grași Saturați: 0,12 g, Glucide: 43,15 g, Zaharuri: 2,13 g, Proteine: 5,35 g, Sare: 1,8 g.

Alergeni: GLUTEN

STICKS DE DOVLECEL, (25g)

Ingrediente pentru 1 portie: Dovlecei -35g (), Pesmet galben -5g (), Mustar de masa -5g (), Faina alba -3g (), Sare de masa -0,5g ()

Valori nutriționale pentru 100 grame: Valoare energetică: 150,28 Kcal / 628,17 Kj, Grăsimi: 1,6 g, Acizi Grași Saturați: 0,32 g, Glucide: 27,72 g, Zaharuri: 3,04 g, Proteine: 5,88 g, Sare: 2,68 g.

Alergeni: GLUTEN, MUȘTAR

VANATA PANE, (30g)

Ingrediente pentru 1 portie: Vinete -35g (), Pesmet galben -3g (), Mustar de masa -2,5g (), Faina alba -2,5g (), Sare de masa -0,5g (), Piper negru macinat -0,5g ()

Valori nutriționale pentru 100 grame: Valoare energetică: 107,5 Kcal / 449,35 Kj, Grăsimi: 1 g, Acizi Grași Saturați: 0,17 g, Glucide: 21,73 g, Zaharuri: 5,77 g, Proteine: 3,77 g, Sare: 1,97 g.

Alergeni: GLUTEN