



# 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 peste si fructe de mare

### ***BABY CARACATITA LA GRATAR, (40g)***

Ingrediente pentru 1 portie: Caracatita Baby Skin -50g (), Unt 65% -2,5g (), Usturoi -1g (), Sare de masa -1g (), Piper negru macinat -0,7g ()

Valori nutriționale pentru 100 grame: Valoare energetică: 141,53 Kcal / 591,57 Kj, Grăsimi: 5,4 g, Acizi Grași Saturați: 2,73 g, Glucide: 4,03 g, Zaharuri: 0,05 g, Proteine: 19,1 g, Sare: 3,25 g.

Alergeni: LACTOZĂ, CRUSTACEE

### ***CALAMAR PANE, (25g)***

Ingrediente pentru 1 portie: Inele de calamar Metro Chef -25g ()

Valori nutriționale pentru 100 grame: Valoare energetică: 45 Kcal / 188,1 Kj, Grăsimi: 0,12 g, Acizi Grași Saturați: 0,04 g, Glucide: 0,44 g, Zaharuri: 0,12 g, Proteine: 10,48 g, Sare: 0,44 g.

Alergeni: GLUTEN, SOIA, CRUSTACEE

### ***COSULET CU ICRE DE SOMON, (40g)***

Ingrediente pentru 1 portie: Icre de somon -36,5g (), Coji tarte neutre -3,5g ()

Valori nutriționale pentru 100 grame: Valoare energetică: 160,1 Kcal / 669,22 Kj, Grăsimi: 3,85 g, Acizi Grași Saturați: 1,15 g, Glucide: 7,08 g, Zaharuri: 0,4 g, Proteine: 22,53 g, Sare: 2,4 g.

Alergeni: GLUTEN, PEȘTE

### ***COSULET CU ICRE DE STIUCA, (40g)***

Ingrediente pentru 1 portie: Icre de stiuca -40g (Icre stiuca , Ulei floarea soarelui, Lamaie, Apa minerala), Coji tarte neutre -3,5g (), Ardei capia -2,5g ()

Valori nutriționale pentru 100 grame: Valoare energetică: 696,8 Kcal / 2912,62 Kj, Grăsimi: 71,18 g, Acizi Grași Saturați: 8,55 g, Glucide: 6,55 g, Zaharuri: 0,53 g, Proteine: 7,5 g, Sare: 0,13 g.

Alergeni: GLUTEN, PEȘTE

### ***COSULET CU SOMON FUME, (40g)***

Ingrediente pentru 1 portie: Branza proaspata Delaco -20g (), Coji tarte neutre -3,5g (), Somon afumat -2,5g ()

Valori nutriționale pentru 100 grame: Valoare energetică: 104,35 Kcal / 436,18 Kj, Grăsimi: 4,85 g, Acizi Grași Saturați: 2,03 g, Glucide: 7,63 g, Zaharuri: 0,43 g, Proteine: 7,1 g, Sare: 0,28 g.

Alergeni: GLUTEN, LACTOZĂ, PEȘTE



# 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



## ***COSULET CU TON, (40g)***

Ingrediente pentru 1 portie: Ton bucati in ulei vegetal de soia -38g (), Coji tarte neutre -3,5g (), Porumb congelat Bonduelle -1,5g ()

Valori nutriționale pentru 100 grame: Valoare energetică: 213,13 Kcal / 890,86 Kj, Grăsimi: 9,53 g, Acizi Grași Saturați: 2,5 g, Glucide: 7,1 g, Zaharuri: 0,5 g, Proteine: 24,4 g, Sare: 1,13 g.

Alergeni: GLUTEN, PEȘTE

## ***COSULETE CU ICRE DE CRAP, (40g)***

Ingrediente pentru 1 portie: Icre de crap -35g (Icre de crap sarate, Ulei floarea soarelui, Lamaie, Apa minerala), Coji tarte neutre -3,5g (), Ardei capia -2,5g ()

Valori nutriționale pentru 100 grame: Valoare energetică: 667,53 Kcal / 2790,25 Kj, Grăsimi: 69,47 g, Acizi Grași Saturați: 8,38 g, Glucide: 6,43 g, Zaharuri: 0,55 g, Proteine: 4,2 g, Sare: 0,98 g.

Alergeni: GLUTEN, PEȘTE

## ***COSULETE CU SOS COCKTAIL SI CREVETE, (40g)***

Ingrediente pentru 1 portie: Sos cocktail -30g (Coniac 40%, Oua de gaina , Ulei floarea soarelui, Ketchup (contine: stabilizatori E412 si E415, conservanti E211 si E202), Mustar de masa (contine: coloranti artificiali E160A), Sare de masa, Boia de ardei dulce), Creveti -20g (), Coji tarte neutre -3,5g ()

Valori nutriționale pentru 100 grame: Valoare energetică: 456,73 Kcal / 1909,11 Kj, Grăsimi: 37,95 g, Acizi Grași Saturați: 5,07 g, Glucide: 12,65 g, Zaharuri: 6,7 g, Proteine: 14,33 g, Sare: 1,02 g.

Alergeni: OUĂ, MUȘTAR, CRUSTACEE

## ***CRAP FILE LA CUPTOR, (100g)***

Ingrediente pentru 1 portie: Crap -130g (), Sare de masa -1,5g (), Piper negru macinat -0,5g ()

Valori nutriționale pentru 100 grame: Valoare energetică: 166,49 Kcal / 695,93 Kj, Grăsimi: 7,3 g, Acizi Grași Saturați: 3,29 g, Glucide: 0,19 g, Zaharuri: 0 g, Proteine: 23,19 g, Sare: 1,5 g.

Alergeni: , PEȘTE

## ***CRAP FILE LA GRATAR, (100g)***

Ingrediente pentru 1 portie: Crap -130g (), Sare de masa -2g (), Piper negru macinat -1g ()

Valori nutriționale pentru 100 grame: Valoare energetică: 167,87 Kcal / 701,7 Kj, Grăsimi: 7,31 g, Acizi Grași Saturați: 3,29 g, Glucide: 0,39 g, Zaharuri: 0,01 g, Proteine: 23,24 g, Sare: 2 g.

Alergeni: PEȘTE



# 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



## **CRAP FILE PRAJIT, (100g)**

Ingrediente pentru 1 portie: Crap -130g (), Malai extra Metro Chef -5g (), Faina alba -3g (), Sare de masa -1,5g (), Piper negru macinat -0,7g ()

Valori nutriționale pentru 100 grame: Valoare energetică: 194,51 Kcal / 813,05 KJ, Grăsimi: 7,43 g, Acizi Grași Saturați: 3,32 g, Glucide: 6,07 g, Zaharuri: 0,29 g, Proteine: 23,9 g, Sare: 1,51 g.

Alergeni: PEȘTE,

## **CREVETE IN CARTOF, (30g)**

Ingrediente pentru 1 portie: Creveti in cuib de cartofi -30g ()

Valori nutriționale pentru 100 grame: Valoare energetică: 92 Kcal / 384,56 KJ, Grăsimi: 0,4 g, Acizi Grași Saturați: 0 g, Glucide: 15,3 g, Zaharuri: 2,4 g, Proteine: 6,7 g, Sare: 0,27 g.

Alergeni: CRUSTACEE, SOIA, GLUTEN, PEȘTE

## **FRIGARUI DE CREVETI, (50g)**

Ingrediente pentru 1 portie: Creveti -60g (), Lamaie -30g ()

Valori nutriționale pentru 100 grame: Valoare energetică: 136,2 Kcal / 569,32 KJ, Grăsimi: 0,54 g, Acizi Grași Saturați: 0,12 g, Glucide: 5,82 g, Zaharuri: 1,5 g, Proteine: 29,46 g, Sare: 0,14 g.

Alergeni: CRUSTACEE

## **GUJOANE DE SALAU CROCANTE, (25g)**

Ingrediente pentru 1 portie: File de salau -25g (), Fulgi de porumb -5g (), Lapte de vaca 3% -3,75g (), Faina alba -2,5g (), Oua de gaina -2,5g (), Sare de masa -0,5g (), Piper negru macinat -0,3g ()

Valori nutriționale pentru 100 grame: Valoare energetică: 220,96 Kcal / 923,61 KJ, Grăsimi: 2,8 g, Acizi Grași Saturați: 1,6 g, Glucide: 25,84 g, Zaharuri: 3,72 g, Proteine: 23,6 g, Sare: 2,36 g.

Alergeni: GLUTEN, OUĂ, LACTOZĂ

## **GUJOANE DE SALAU IN BECHAMEL, (25g)**

Ingrediente pentru 1 portie: File de salau -25g (), Sos Bechamel -12g (Oua de gaina , Lapte de vaca 3% , Faina alba , Sare de masa, Piper negru macinat)

Valori nutriționale pentru 100 grame: Valoare energetică: 159,2 Kcal / 665,46 KJ, Grăsimi: 3,84 g, Acizi Grași Saturați: 1,32 g, Glucide: 7,68 g, Zaharuri: 1,64 g, Proteine: 23,2 g, Sare: 2,2 g.

Alergeni: GLUTEN, OUĂ, LACTOZĂ, PEȘTE



# 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



## ***GUJOANE DE SALAU PESMET CU SUSAN, (25g)***

Ingrediente pentru 1 portie: File de salau -25g (), Pesmet galben -7,5g (), Lapte de vaca 3% -3,75g (), Faina alba -2,5g (), Seminte de susan -2,5g (), Oua de gaina -2,5g (), Sare de masa -0,5g (), Piper negru macinat -0,2g ()

Valori nutriționale pentru 100 grame: Valoare energetică: 312,88 Kcal / 1307,84 Kj, Grăsimi: 8,36 g, Acizi Grași Saturați: 2,6 g, Glucide: 32,2 g, Zaharuri: 3,48 g, Proteine: 27,44 g, Sare: 2,6 g.

Alergeni: GLUTEN, OUĂ, LACTOZĂ, SEMINȚE DE SUSAN, PEȘTE

## ***MIDII IN SOS DE VIN, (100g)***

Ingrediente pentru 1 portie: Midii intregi prefierite -125g (), Vin demi-sec (contine sulfiti) -18,75g (), Unt 65% -12,5g (), Sare de masa -1g (), Piper negru macinat -0,5g ()

Valori nutriționale pentru 100 grame: Valoare energetică: 193,15 Kcal / 807,37 Kj, Grăsimi: 11,78 g, Acizi Grași Saturați: 5,77 g, Glucide: 1,06 g, Zaharuri: 0,67 g, Proteine: 17,83 g, Sare: 1,76 g.

Alergeni: LACTOZĂ, CRUSTACEE

## ***MIDII PANE, (100g)***

Ingrediente pentru 1 portie: Midii intregi prefierite -125g (), Pesmet galben -15g (), Oua de gaina -12,5g (), Faina alba -10g (), Sare de masa -1,25g ()

Valori nutriționale pentru 100 grame: Valoare energetică: 213,08 Kcal / 890,67 Kj, Grăsimi: 5,43 g, Acizi Grași Saturați: 1,46 g, Glucide: 18,42 g, Zaharuri: 1,9 g, Proteine: 22,24 g, Sare: 2,2 g.

Alergeni: CRUSTACEE, GLUTEN, OUĂ

## ***MUSLITOS, (35g)***

Ingrediente pentru 1 portie: Muslitos -35g ()

Valori nutriționale pentru 100 grame: Valoare energetică: 148 Kcal / 618,64 Kj, Grăsimi: 1,91 g, Acizi Grași Saturați: 0,2 g, Glucide: 25,6 g, Zaharuri: 3,11 g, Proteine: 8,2 g, Sare: 1,51 g.

Alergeni: GLUTEN, SOIA, OUĂ, LACTOZĂ, CRUSTACEE, PEȘTE

## ***OUA UMPLUTE CU TON, (40g)***

Ingrediente pentru 1 portie: Ton bucati in ulei vegetal de soia -30g (), Oua de gaina -25g (), Lamaie -15g (), Porumb congelat Bonduelle -5g ()

Valori nutriționale pentru 100 grame: Valoare energetică: 252,13 Kcal / 1053,88 Kj, Grăsimi: 13,38 g, Acizi Grași Saturați: 3,35 g, Glucide: 6,73 g, Zaharuri: 1,73 g, Proteine: 27,6 g, Sare: 0,8 g.

Alergeni: OUĂ, PEȘTE



# 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



## ***PUI DE BALTA PANE, (60g)***

Ingrediente pentru 1 portie: Picioare de pui de balta -50g (), Sos Bechamel -12g (Oua de gaina , Lapte de vaca 3% , Faina alba , Sare de masa, Piper negru macinat)

Valori nutriționale pentru 100 grame: Valoare energetică: 85,08 Kcal / 355,65 Kj, Grăsimi: 1,45 g, Acizi Grași Saturați: 0,25 g, Glucide: 3,2 g, Zaharuri: 0,68 g, Proteine: 14,72 g, Sare: 0,83 g.

Alergeni: GLUTEN, OUĂ, LACTOZĂ

## ***PUI DE BALTA, (50g)***

Ingrediente pentru 1 portie: Picioare de pui de balta -50g (), Sare de masa -0,5g (), Piper negru macinat -0,5g ()

Valori nutriționale pentru 100 grame: Valoare energetică: 67,78 Kcal / 283,32 Kj, Grăsimi: 0,36 g, Acizi Grași Saturați: 0,16 g, Glucide: 0,38 g, Zaharuri: 0 g, Proteine: 15,66 g, Sare: 1 g.

Alergeni:

## ***ROSII CHERRY CU SOMON FUME, (40g)***

Ingrediente pentru 1 portie: Rosii cherry -40g (), Somon afumat -20g (), Lamaie -15g ()

Valori nutriționale pentru 100 grame: Valoare energetică: 133,88 Kcal / 559,6 Kj, Grăsimi: 7,25 g, Acizi Grași Saturați: 1,1 g, Glucide: 8,55 g, Zaharuri: 1,13 g, Proteine: 10,35 g, Sare: 1,25 g.

Alergeni: PEȘTE

## ***ROSII CHERRY CU TON, (40g)***

Ingrediente pentru 1 portie: Rosii cherry -40g (), Ton bucati in ulei vegetal de soia -20g (), Lamaie -15g (), Porumb congelat Bonduelle -1,5g (), Sare de masa -0,8g ()

Valori nutriționale pentru 100 grame: Valoare energetică: 122,88 Kcal / 513,62 Kj, Grăsimi: 4,25 g, Acizi Grași Saturați: 0,85 g, Glucide: 8,5 g, Zaharuri: 1 g, Proteine: 14,28 g, Sare: 2,53 g.

Alergeni: PEȘTE

## ***RULADA CU CREMA DE BRANZA SI SOMON FUME, (30g)***

Ingrediente pentru 1 portie: Branza proaspata Delaco -16,67g (), Lapte de vaca 3% -8,33g (), Faina alba -4,17g (), Somon afumat -4,17g (), Oua de gaina -2,5g (), Marar verde -2g (), Unt 65% -0,83g (), Sare de masa -0,25g ()

Valori nutriționale pentru 100 grame: Valoare energetică: 184,07 Kcal / 769,4 Kj, Grăsimi: 8,1 g, Acizi Grași Saturați: 3,23 g, Glucide: 14,93 g, Zaharuri: 2,67 g, Proteine: 12,1 g, Sare: 1,17 g.

Alergeni: GLUTEN, OUĂ, LACTOZĂ, PEȘTE,



# 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



## ***SURIMI IN BECHAMEL, (30g)***

Ingrediente pentru 1 portie: Surimi -25g (), Sos Bechamel -12g (Oua de gaina , Lapte de vaca 3% , Faina alba , Sare de masa, Piper negru macinat)

Valori nutriționale pentru 100 grame: Valoare energetică: 151,83 Kcal / 634,66 Kj, Grăsimi: 3,87 g, Acizi Grași Saturați: 1,77 g, Glucide: 20 g, Zaharuri: 5,53 g, Proteine: 9,1 g, Sare: 3 g.

Alergeni: GLUTEN, OUĂ, LACTOZĂ, CRUSTACEE

## ***SURIMI LA GRATAR, (25g)***

Ingrediente pentru 1 portie: Surimi -25g (), Ulei floarea soarelui -2g (), Sare de masa -0,8g (), Piper negru macinat -0,4g ()

Valori nutriționale pentru 100 grame: Valoare energetică: 178,68 Kcal / 746,88 Kj, Grăsimi: 9,2 g, Acizi Grași Saturați: 2,64 g, Glucide: 16,92 g, Zaharuri: 5 g, Proteine: 6,88 g, Sare: 4,8 g.

Alergeni: CRUSTACEE

## ***SURIMI PANE CROCANT, (30g)***

Ingrediente pentru 1 portie: Surimi -25g (), Fulgi de porumb -5g (), Lapte de vaca 3% -3,5g (), Faina alba -2,5g (), Oua de gaina -2,5g (), Sare de masa -0,5g (), Piper negru macinat -0,3g ()

Valori nutriționale pentru 100 grame: Valoare energetică: 202,77 Kcal / 847,56 Kj, Grăsimi: 2,97 g, Acizi Grași Saturați: 2 g, Glucide: 35,1 g, Zaharuri: 7,23 g, Proteine: 9,4 g, Sare: 3,13 g.

Alergeni: GLUTEN, OUĂ, LACTOZĂ, CRUSTACEE

## ***SURIMI PESMETAT CU SUSAN, (30g)***

Ingrediente pentru 1 portie: Surimi -25g (), Pesmet galben -7,5g (), Lapte de vaca 3% -3,5g (), Faina alba -2,5g (), Seminte de susan -2,5g (), Oua de gaina -2,5g (), Sare de masa -0,5g (), Piper negru macinat -0,2g ()

Valori nutriționale pentru 100 grame: Valoare energetică: 279,37 Kcal / 1167,75 Kj, Grăsimi: 7,6 g, Acizi Grași Saturați: 2,83 g, Glucide: 40,4 g, Zaharuri: 7,03 g, Proteine: 12,6 g, Sare: 3,33 g.

Alergeni: GLUTEN, OUĂ, LACTOZĂ, SEMINȚE DE SUSAN, CRUSTACEE

## ***TARTA CU ANSOA, (35g)***

Ingrediente pentru 1 portie: File de ansoa -25g (), Lamaie -15g (), Paine coapta feliată -8,8g (), Icre de crap -3g (Icre de crap sarate, Ulei floarea soarelui, Lamaie, Apa minerala)

Valori nutriționale pentru 100 grame: Valoare energetică: 356,2 Kcal / 1488,92 Kj, Grăsimi: 20,03 g, Acizi Grași Saturați: 2,74 g, Glucide: 22,14 g, Zaharuri: 2,8 g, Proteine: 20,83 g, Sare: 12,43 g.

Alergeni: GLUTEN, PEȘTE



# 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



## ***TARTA CU ICRE ROSII GERMANE SI NEGRE DANEZE, (35g)***

Ingrediente pentru 1 portie: Icre peste lump Lumpfish -25g (), Lamaie -20g (), Paine coapta feliata -8,8g ()

Valori nutriționale pentru 100 grame: Valoare energetică: 171,31 Kcal / 716,09 Kj, Grăsimi: 3,94 g, Acizi Grași Saturați: 1,29 g, Glucide: 23,94 g, Zaharuri: 3,37 g, Proteine: 11,37 g, Sare: 0,34 g.

Alergeni: GLUTEN, PEȘTE

## ***TARTA CU SOMON FUME, (35g)***

Ingrediente pentru 1 portie: Somon afumat -25g (), Lamaie -10g (), Paine coapta feliata -8,8g (), Icre de crap -3g (Icre de crap sarate, Ulei floarea soarelui, Lamaie, Apa minerala)

Valori nutriționale pentru 100 grame: Valoare energetică: 314,91 Kcal / 1316,34 Kj, Grăsimi: 18,14 g, Acizi Grași Saturați: 2,46 g, Glucide: 22,29 g, Zaharuri: 2,69 g, Proteine: 15,89 g, Sare: 2,23 g.

Alergeni: GLUTEN, PEȘTE