



**PRODUSE MAMIZZA – DECLARATIE NUTRITIONALA exprimata per 100 g sau per 100 ml produs**

Denumire produs	Valoare energetica		Proteine	Total Glucide		Total Lipide		Fibre	Sare	Alergeni														Aditivi
	KJ	Kcal		Grame	Glucide	Din care zaharuri	Lipide			Din care saturate	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
			Grame		Grame	Grame	Grame	Grame	Grame															
<b>AVA CAESAR</b>	725,46	173,39	13,36	3,83	0,06	11,98	2,59	2,23	0,59			●			●	●		●						
<b>POMODORO PROVINCIALE*</b>	943,82	225,57	3,64	28,12	4,91	9,11	2,36	1,14	0,19	●					●									
<b>TARTUFO*</b>	1217,06	290,88	8,654	22,65	0,14	17,89	1,92	0,00	0,94	●					●									Amidon modificat, E466,E331,E471, caragenan
<b>CARBONARA CON ZUCCHINE*</b>	1207,09	288,50	14,42	36,75	0,00	9,62	3,50	2,33	0,29	●	●				●									
<b>PACCHERI AL FRUTTI DI MARE*</b>	635,40	151,86	8,44	1,62	0,62	20,07	0,08	0,27	0,34	●					●						●			
<b>MAIONEZA</b>	1932,73	461,93	1,18	3,06	1,17	49,53	9,87	0,09	0,19		●				●									Antioxidant EDTA, Amidon modificat, E466,E331,E471, caragenan
<b>MAIONEZA SRIRACHA</b>	1807,22	431,93	1,28	5,32	1,06	45,13	8,97	0,08	0,17		●				●									Antioxidant EDTA, Amidon modificat, E466,E331,E471, caragenan
<b>MAIONEZA NDUJA</b>	2776,78	563,54	2,50	2,63	0,66	71,51	4,13	0,00	0,00															Antioxidant EDTA, Amidon modificat, E466,E331,E471, caragenan
<b>SOS CAESAR</b>	2236,06	534,43	18,59	0,77	0,00	40,59	0,99	0,00	0,08		●			●	●		●							
<b>SOS ROSII</b>	167,50	40,03	1,53	5,42	3,50	1,18	0,18	1,42	0,27	●														
<b>GALEA</b>	717,99	171,60	10,33	23,38	0,00	8,67	0,99	1,20	2,42	●					●									
<b>DOLORES</b>	765,11	182,86	8,38	25,92	0,49	6,78	0,94	1,23	2,31	●					●									E450, E250, E316, E120, E252

**PRODUSE MAMIZZA – DECLARATIE NUTRITIONALA exprimata per 100 g sau per 100 ml produs**

Denumire produs	Valoare energetica		Proteine	Total Glucide		Total Lipide		Fibre	Sare	Alergeni														Aditivi		
	KJ	Kcal		Grame	Glucide	Din care zaharuri	Lipide			Din care saturate	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		14	
			Grame		Grame	Grame	Grame	Grame	Grame																	
<b>MADONNA</b>	920,70	220,05	9,28	25,91	0,00	9,25	1,37	1,07	2,89	•						•										
<b>GIOVANNA</b>	1025,70	245,15	7,66	29,19	0,01	11,97	3,40	1,01	2,66	•						•										
<b>CAPRICIOSA</b>	657,49	157,14	6,87	26,37	0,53	3,20	0,48	1,49	2,26	•						•										E407, E301, E250
<b>FRANCESCA</b>	961,83	229,88	10,63	24,32	0,66	9,25	0,86	1,10	2,53	•						•										E330
<b>MARGHERITA BUFFALA</b>	853,70	204,04	8,53	25,03	0,53	8,24	3,98	1,22	2,90	•						•										
<b>SALAME</b>	820,72	196,15	7,82	28,66	0,50	6,01	0,86	1,16	2,54	•						•										E301, E250, E252
<b>MARGHERITA</b>	785,38	187,71	6,10	30,56	0,55	5,03	0,94	1,27	2,79	•						•										
<b>VIVIANA</b>	946,25	226,15	10,65	25,89	1,58	8,92	1,00	1,36	2,65	•						•	•									
<b>MIOARA</b>	803,65	192,07	9,08	32,43	3,46	8,25	0,86	0,99	2,66	•						•	•									
<b>PROVOLA E PEPE</b>	867,85	207,42	7,79	27,34	1,18	6,06	0,95	1,36	2,81	•						•										
<b>PRIMA</b>	908,80	217,20	7,81	30,50	0,91	7,42	0,63	1,25	2,70	•						•	•									E250
<b>SUPER DIAVOLATA</b>	1005,51	240,32	9,05	28,02	0,66	17,17	1,57	1,01	2,42	•						•										E301, E250, E252





## **SUBSTANȚE CARE CAUZEAZĂ ALERGII SAU INTOLERANȚE**

1. Cereale care conțin gluten, și anume: grâu, secară, orz, ovăz, grâu spelt, grâu dur sau hibridi ai acestora și produse derivate, exceptând: (a) siropurile de glucoză obținute din grâu, inclusiv dextroza (1); (b) maltodextrine obținute din grâu (1); (c) siropurile de glucoză obținute din orz; (d) cerealele utilizate pentru fabricarea distilatelor sau a alcoolului etilic de origine agricolă.
2. Crustacee și produse derivate.
3. Ouă și produse derivate.
4. Pește și produse derivate, exceptând: (a) gelatina de pește folosită ca substanță suport pentru preparatele de vitamine sau de carotenoide; (b) gelatina de pește sau ihtiocolul folosit(ă) la limpezirea berii sau a vinului.
5. Arahide și produse derivate.
6. Soia și produse derivate, exceptând: (a) uleiul și grăsimea de soia rafinate complet (1); (b) amestecuri naturale de tocoferoli (E306), tocoferolul D-alfa natural, acetatul de tocoferol D-alfa natural, succinatul de tocoferol D-alfa natural, obținuți din soia; (c) fitosterolii și esterii de fitosterol derivați din uleiuri vegetale, obținuți din soia; (d) esterul de stanol vegetal fabricat din steroli de ulei vegetal, obținuți din soia.
7. Lapte și produse derivate (inclusiv lactoză), exceptând: (a) zerul utilizat pentru fabricarea distilațiilor sau a alcoolului etilic de origine agricolă; (b) lactitolul.
8. Fructe cu coajă lemnoasă, adică: migdale (*Amygdalus communis* L.), alune de pădure (*Corylus avellana*), nuci (*Juglans regia*), nuci Caju (*Anacardium occidentale*), nuci Pecan [*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch], nuci de Brazilia (*Bertholletia excelsa*), fistic (*Pistacia vera*), nuci de macadamia și nuci de Queensland (*Macadamia ternifolia*), precum și produse derivate, exceptând fructele cu coajă utilizate pentru fabricarea distilatelor sau a alcoolului etilic de origine agricolă.
9. Țelină și produse derivate.
10. Muștar și produse derivate.
11. Semințe de susan și produse derivate.
12. Dioxidul de sulf și sulfiții în concentrații mai mari de 10 mg/kg sau 10 mg/litru în SO<sub>2</sub> total trebuie calculați pentru produsele gata pentru consum sau reconstituite în conformitate cu instrucțiunile producătorilor.
13. Lupin și produse derivate.
14. Moluște și produse derivate. ( 1) Și produsele obținute din acestea, în măsura în care procesul la care sunt supuse nu poate crește nivelul de alergenitate estimat de autoritate pentru produsul de bază din care au fost obținute.

## LISTA ADITIVI

### 1. Coloranți

Numărul E	Denumire
E 160a	Caroteni

### 2. Aditivi alimentari, alții decât coloranții și îndulcitorii

Numărul E	Denumire
E 300	Acid ascorbic
E 330	Acid citric
E 331	Citrați de sodiu
E 407	Caragenan
E 466	Carboximetilceluloză de sodiu, Gumă de celuloză
E 471	Mono- și digliceride ale acizilor grași
E 1422	Adipat de diamidon acetilat (amidon modificat)

\*RETETE CE CONTIN MATERII PRIME CONGELATE

<b>Reteta culinara nr. 6</b>
<b>PIATTO DELLA SQUARDA - 2 pers. 400 g</b>

543 grame	=	1	portie / portii	1 Kcal =	4.184	KJ
1 portie	=	543	grame			

Nr. Crt.	Denumire INGREDIENT	U. / M.	Cantitate		Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
					KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
1	Mortadella	grame	100	1	1310.847	313.300	16.000	3.300	0.000	25.300	0.000	0.000	0.012
			60.00	0.600	786.508	187.980	9.600	1.980	0.000	15.180	0.000	0.000	0.000
2	Prosciuto crudo	grame	100	1	1029.264	246.000	18.000	0.100	0.000	18.500	0.000	0.000	0.000
			50.00	0.500	514.632	123.000	9.000	0.050	0.000	9.250	0.000	0.000	0.000
3	Coppa	grame	100	1	1410.008	337.000	29.900	0.560	0.500	24.000	14.000	0.000	5.370
			50.00	0.500	705.004	168.500	14.950	0.280	0.250	12.000	7.000	0.000	2.685
4	Parmezan	grame	100	1	1665.232	398.000	33.000	1.000	0.000	29.000	18.000	0.000	1.500
			40.00	0.400	666.093	159.200	13.200	0.400	0.000	11.600	7.200	0.000	0.600
5	Straciatella	grame	100	1	1673.600	400.000	14.000	5.000	0.000	81.000	0.000	0.000	0.000
			60.00	0.600	1004.160	240.000	8.400	3.000	0.000	48.600	0.000	0.000	0.000
6	Carciofi	grame	100	1	196.648	47.000	3.300	11.000	1.000	0.200	0.000	5.000	0.094
			50.00	0.500	98.324	23.500	1.650	5.500	0.500	0.100	0.000	2.500	0.047
7	Rosii semi-secchi	grame	100	1	1054.368	252.000	5.100	23.530	23.530	13.950	2.090	5.740	0.872
			30.00	0.300	316.310	75.600	1.530	7.059	7.059	4.185	0.627	1.722	0.262
8	Masline verzi	grame	100	1	606.680	145.000	1.000	3.800	0.000	15.300	0.000	3.300	0.000
			50.00	0.500	303.340	72.500	0.500	1.900	0.000	7.650	0.000	1.650	0.000
9	Busuioc fresh	grame	100	1	112.968	27.000	3.000	2.650	0.000	0.640	0.000	0.000	0.000
			3.00	0.030	3.389	0.810	0.090	0.080	0.000	0.019	0.000	0.000	0.000
10	Paine prajita	grame	100	1	833.704	199.260	7.610	42.110	0.000	0.950	0.950	1.780	4.530
			150.00	1.500	1250.556	298.890	11.415	63.165	0.000	1.425	1.425	2.670	6.795
TOTALURI per RETETA =			543.00	OK	5648.316	1349.980	70.335	83.414	7.809	110.009	16.252	8.542	10.396

Reteta culinara nr. 6		Cantitate (grame)	Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
PIATTO DELLA SQUARDA - 2 pers. 400 g			KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
TOTAL pentru o RETETA de											
543	grame verific.	543.000	5648.316	1349.980	70.335	83.414	7.809	110.009	16.252	8.542	10.396
OK			5648.3163	verificare							
TOTAL pentru 100gr din RETETA											
100	grame	100.000	1040.206	248.615	12.953	15.362	1.438	20.260	2.993	1.573	1.915



<b>Reteta culinara nr.</b>	<b>7</b>
<b>PIATTO DELLA SQUARDA - 5 pers 950 g</b>	

1036 grame	=	1	portie / portii	1 Kcal =	4.184	KJ
1 portie	=	1036	grame			

Nr. Cr.	Denumire INGREDIENT	U. / M.	Cantitate		Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
					KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
1	Mortadella	grame	100	1	1271.936	304.000	13.000	0.000	0.000	28.000	11.000	0.000	2.100
			120.00	1.200	1526.323	364.800	15.600	0.000	0.000	33.600	13.200	0.000	2.520
2	Prosciuto crudo	grame	100	1	1029.264	246.000	18.000	0.100	0.000	18.500	0.000	0.000	0.000
			100.00	1.000	1029.264	246.000	18.000	0.100	0.000	18.500	0.000	0.000	0.000
3	Rosii semi-secchi	grame	100	1	316.310	75.600	1.530	7.059	7.059	4.185	0.627	1.722	2.616
			60.00	0.600	189.786	45.360	0.918	4.235	4.235	2.511	0.376	1.033	1.570
4	Coppa	grame	100	1	1410.008	337.000	29.900	0.560	0.500	24.000	14.000	0.000	5.370
			100.00	1.000	1410.008	337.000	29.900	0.560	0.500	24.000	14.000	0.000	5.370
5	Parmezan	grame	100	1	1665.232	398.000	33.000	0.000	0.000	29.000	18.000	0.000	1.500
			70.00	0.700	1165.662	278.600	23.100	0.000	0.000	20.300	12.600	0.000	1.050
6	Straciatella	grame	100	1	1673.600	400.000	14.000	5.000	0.000	81.000	0.000	0.000	0.000
			150.00	1.500	2510.400	600.000	21.000	7.500	0.000	121.500	0.000	0.000	0.000
7	Carciofi	grame	100	1	98.324	23.500	1.650	5.500	0.500	0.100	0.000	2.500	0.047
			80.00	0.800	78.659	18.800	1.320	4.400	0.400	0.080	0.000	2.000	0.038
8	Masline	grame	100	1	606.680	145.000	1.000	3.800	0.000	15.300	0.000	3.300	0.000
			100.00	1.000	606.680	145.000	1.000	3.800	0.000	15.300	0.000	3.300	0.000
9	Busuioc fresh	grame	100	1	112.968	27.000	3.000	2.650	0.000	0.640	0.000	0.000	0.000
			6.00	0.060	6.778	1.620	0.180	0.159	0.000	0.038	0.000	0.000	0.000
10	Paine prajita	grame	100	1	833.704	199.260	7.610	42.110	0.000	0.950	0.950	1.780	4.530
			250.00	2.500	2084.260	498.150	19.025	105.275	0.000	2.375	2.375	4.450	11.325
TOTALURI per RETETA =			1036.00	OK	10607.821	2535.330	130.043	126.029	5.135	238.204	42.551	10.783	21.872

Reteta culinara nr. 7		Cantitate (grame)	Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
PIATTO DELLA SQUARDA - 5 pers 950 g			KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
TOTAL pentru o RETETA de											
	1036 grame verific.	1036.000	10607.821	2535.330	130.043	126.029	5.135	238.204	42.551	10.783	21.872
	OK		10607.82072	verificare							
TOTAL pentru 100gr din RETETA											
	100 grame	100.000	1023.921	244.723	12.552	12.165	0.496	22.993	4.107	1.041	2.111

<b>Reteta culinara nr. 8</b>
<b>MOZZARELA FRITTA</b>

246 grame	=	1	portie / portii	1 Kcal = 4.184 KJ
1 portie	=	246	grame	

Nr. Crt.	Denumire INGREDIENT	U. / M.	Cantitate		Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
					KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
1	Ciliepine	grame	100	1	987.424	236.000	17.800	1.600	0.000	17.500	12.000	0.000	1.300
			120.00	1.200	1184.909	283.200	21.360	1.920	0.000	21.000	14.400	0.000	1.560
2	Faina	grame	100	1	1401.640	335.000	12.800	70.800	0.000	1.600	0.000	3.000	0.000
			30.00	0.300	420.492	100.500	3.840	21.240	0.000	0.480	0.000	0.900	0.000
3	Pesmet	grame	100	1	1489.504	356.000	12.100	72.400	4.300	1.600	0.300	2.000	0.970
			20.00	0.200	297.901	71.200	2.420	14.480	0.860	0.320	0.060	0.400	0.194
4	Oua	grame	100	1	598.312	143.000	12.570	0.780	0.000	9.940	0.000	0.000	0.000
			25.00	0.250	149.578	35.750	3.143	0.195	0.000	2.485	0.000	0.000	0.000
5	Sos rosii	grame	100	1	179.535	42.910	1.643	5.687	4.190	1.256	0.195	1.566	0.230
			50.00	0.500	89.768	21.455	0.822	2.844	2.095	0.628	0.098	0.783	0.115
6	Busuioc fresh	grame	100	1	112.968	27.000	3.000	2.650	0.000	0.640	0.000	0.000	0.000
			1.00	0.010	1.130	0.270	0.030	0.027	0.000	0.006	0.000	0.000	0.000
TOTALURI per RETETA =			<b>246.00</b>	<b>OK</b>	<b>2143.777</b>	<b>512.375</b>	<b>31.614</b>	<b>40.705</b>	<b>2.955</b>	<b>24.919</b>	<b>14.558</b>	<b>2.083</b>	<b>1.869</b>

Reteta culinara nr. 8 MOZZARELA FRITTA	Cantitate (grame)	Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
		KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
<b>TOTAL pentru o RETETA de</b>										
246 grame	246.000	2143.777	512.375	31.614	40.705	2.955	24.919	14.558	2.083	1.869
OK verific.		2143.777	verificare							
<b>TOTAL pentru 100gr din RETETA</b>										
100 grame	100.000	871.454	208.283	12.851	16.547	1.201	10.130	5.918	0.847	0.760

<b>Reteta culinara nr.</b>	<b>9</b>
<b>BURRATA FRESCA DI NAPOLI ECRUDO(250 g+110 g paine prajita)</b>	

368 grame	=	1	portie / portii	1 Kcal =	4.184	KJ
1 portie	=	368	grame			

Nr. Crt.	Denumire INGREDIENT	U. / M.	Cantitate		Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
					KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
1	Burrata	grame	100	1	1046.000	250.000	10.700	1.500	0.000	22.500	0.000	0.000	0.000
			125.00	1.250	1307.500	312.500	13.375	1.875	0.000	28.125	0.000	0.000	0.000
2	Prosciuto crudo	grame	100	1	1029.264	246.000	18.000	0.100	0.000	18.500	0.000	0.000	0.000
			60.00	0.600	617.558	147.600	10.800	0.060	0.000	11.100	0.000	0.000	0.000
3	Pomodoro semi secchi	grame	100	1	1054.368	252.000	5.100	23.530	23.530	13.950	2.090	5.740	0.872
			40.00	0.400	421.747	100.800	2.040	9.412	9.412	5.580	0.836	2.296	0.349
4	Rucola	grame	100	1	104.600	25.000	2.600	3.700	0.000	0.700	0.000	1.600	0.000
			30.00	0.300	31.380	7.500	0.780	1.110	0.000	0.210	0.000	0.480	0.000
5	Pesto de busuioc	grame	100	1	2548.223	609.040	3.443	1.097	0.000	65.470	1.200	0.235	0.100
			3.00	0.030	76.447	18.271	0.103	0.033	0.000	1.964	0.036	0.007	0.003
7	Paine prajita	grame	100	1	833.704	199.260	7.610	42.110	0.000	0.950	0.950	1.780	4.530
			110.00	1.100	917.074	219.186	8.371	46.321	0.000	1.045	1.045	1.958	4.983
TOTALURI per RETETA =			<b>368.00</b>	<b>OK</b>	<b>3371.707</b>	<b>805.857</b>	<b>35.469</b>	<b>58.811</b>	<b>9.412</b>	<b>48.024</b>	<b>1.917</b>	<b>4.741</b>	<b>5.335</b>

Reteta culinara nr. 9		Cantitate (grame)	Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
BURRATA FRESCA DI NAPOLI ECRUDO(250 g+110 g paine prajita)			KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
TOTAL pentru o RETETA de											
	368	grame	<b>3371.707</b>	<b>805.857</b>	<b>35.469</b>	<b>58.811</b>	<b>9.412</b>	<b>48.024</b>	<b>1.917</b>	<b>4.741</b>	<b>5.335</b>
	<b>OK</b>	verific.	3371.707	verificare							
TOTAL pentru 100gr din RETETA											
	100	grame	<b>916.225</b>	<b>218.983</b>	<b>9.638</b>	<b>15.981</b>	<b>2.558</b>	<b>13.050</b>	<b>0.521</b>	<b>1.288</b>	<b>1.450</b>

<b>Reteta culinara nr. 10</b>
<b>CALAMARI FRITTI 330 g</b>

330 grame	=	1	portie / portii	1 Kcal = 4.184 KJ
1 portie	=	330	grame	

Nr. Crt.	Denumire INGREDIENT	U. / M.	Cantitate		Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
					KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
1	Calamari tub	grame	100	1	188.280	45.000	9.500	0.000	0.000	0.800	0.300	0.000	0.580
			120.00	1.200	225.936	54.000	11.400	0.000	0.000	0.960	0.360	0.000	0.696
2	Calamari baby	grame	100	1	368.192	88.000	15.180	0.000	1.800	0.000	0.000	0.000	0.110
			60.00	0.600	220.915	52.800	9.108	0.000	1.080	0.000	0.000	0.000	0.066
3	Faina	grame	100	1	1401.640	335.000	12.800	70.800	0.000	1.600	0.000	3.000	0.000
			50.00	0.500	700.820	167.500	6.400	35.400	0.000	0.800	0.000	1.500	0.000
4	Maioneza sriracha	grame	100	1	1807.195	431.930	1.280	5.320	1.060	45.130	8.970	0.080	0.170
			50.00	0.500	903.598	215.965	0.640	2.660	0.530	22.565	4.485	0.040	0.085
5	Lime vedges	grame	100	1	125.520	30.000	0.000	10.500	0.000	0.200	0.000	0.000	0.000
			20.00	0.200	25.104	6.000	0.000	2.100	0.000	0.040	0.000	0.000	0.000
7	Ardei iute rosu rotunde	grame	100	1	167.360	40.000	2.000	9.000	0.000	0.000	0.000	1.500	0.000
			30.00	0.300	50.208	12.000	0.600	2.700	0.000	0.000	0.000	0.450	0.000
TOTALURI per RETETA =			<b>330.00</b>	<b>OK</b>	<b>2126.581</b>	<b>508.265</b>	<b>28.148</b>	<b>42.860</b>	<b>1.610</b>	<b>24.365</b>	<b>4.845</b>	<b>1.990</b>	<b>0.847</b>

Reteta culinara nr. 10 CALAMARI FRITTI 330 g		Cantitate (grame)	Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
			KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
<b>TOTAL pentru o RETETA de</b>											
	330 grame	330.000	2126.581	508.265	28.148	42.860	1.610	24.365	4.845	1.990	0.847
	OK verific.		2126.5808	verificare							
<b>TOTAL pentru 100gr din RETETA</b>											
	100 grame	100.000	644.418	154.020	8.530	12.988	0.488	7.383	1.468	0.603	0.257

<b>Reteta culinara nr. 11</b>
<b>OCTOPUSSY 180 g</b>

313 grame	=	1	portie / portii	1 Kcal = 4.184 KJ
1 portie	=	313	grame	

Nr. Crt.	Denumire INGREDIENT	U. / M.	Cantitate		Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
					KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
1	Tentacul caracatita	grame	100	1	539.736	129.000	11.000	3.000	0.000	8.000	1.000	0.000	1.200
			140.00	1.400	755.630	180.600	15.400	4.200	0.000	11.200	1.400	0.000	1.680
2	Fenicul murat	grame	100	1	266.814	63.770	0.913	14.590	5.980	0.157	0.000	2.170	0.000
			80.00	0.800	213.451	51.016	0.730	11.672	4.784	0.126	0.000	1.736	0.000
3	Marar	grame	100	1	179.912	43.000	3.500	7.000	0.000	1.100	0.000	2.100	0.000
			2.00	0.020	3.598	0.860	0.070	0.140	0.000	0.022	0.000	0.042	0.000
4	Sare Maldon	grame	100	1	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	3.000
			3.00	0.030	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.090
5	Maioneza	grame	100	1	1932.715	461.930	1.180	3.060	1.170	49.530	9.870	0.090	0.190
			80.00	0.800	1546.172	369.544	0.944	2.448	0.936	39.624	7.896	0.072	0.152
6	Ulei de masline	grame	100	1	3439.248	822.000	0.000	0.000	0.000	91.000	0.000	0.000	0.000
			8.00	0.080	275.140	65.760	0.000	0.000	0.000	7.280	0.000	0.000	0.000
TOTALURI per RETETA =			<b>313.00</b>	<b>OK</b>	<b>2793.992</b>	<b>667.780</b>	<b>17.144</b>	<b>18.460</b>	<b>5.720</b>	<b>58.252</b>	<b>9.296</b>	<b>1.850</b>	<b>1.922</b>

Reteta culinara nr. 11 OCTOPUSSY 180 g		Cantitate (grame)	Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
			KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
<b>TOTAL pentru o RETETA de</b>											
	313 grame	313.000	<b>2793.992</b>	<b>667.780</b>	<b>17.144</b>	<b>18.460</b>	<b>5.720</b>	<b>58.252</b>	<b>9.296</b>	<b>1.850</b>	<b>1.922</b>
	<b>OK verific.</b>		2793.9915	verificare							
<b>TOTAL pentru 100gr din RETETA</b>											
	100 grame	100.000	<b>892.649</b>	<b>213.348</b>	<b>5.477</b>	<b>5.898</b>	<b>1.827</b>	<b>18.611</b>	<b>2.970</b>	<b>0.591</b>	<b>0.614</b>

<b>Reteta culinara nr.</b>	<b>12</b>
<b>TAGLIATTA CU SALATA DE RUCOLA 270 G/115G</b>	

438 grame	=	1	portie / portii	1 Kcal =	4.184	KJ
1 portie	=	438	grame			

Nr. Crt.	Denumire INGREDIENT	U. / M.	Cantitate		Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
					KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
1	Muschi de vita	grame	100	1	899.560	215.000	19.000	0.000	0.000	15.000	0.000	0.000	0.000
			300.00	3.000	2698.680	645.000	57.000	0.000	0.000	45.000	0.000	0.000	0.000
2	Ulei de masline	ml	100	1	3439.248	822.000	0.000	0.000	0.000	91.000	0.000	0.000	0.000
			10.00	0.100	343.925	82.200	0.000	0.000	0.000	9.100	0.000	0.000	0.000
3	Sare Maldon	grame	100	1	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
			3.00	0.030	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
4	Rucola	grame	100	1	104.600	25.000	2.600	3.700	0.000	0.700	0.000	1.600	0.000
			35.00	0.350	36.610	8.750	0.910	1.295	0.000	0.245	0.000	0.560	0.000
5	Rosii chery	grame	100	1	83.680	20.000	1.300	4.000	0.000	0.000	0.000	1.300	0.000
			60.00	0.600	50.208	12.000	0.780	2.400	0.000	0.000	0.000	0.780	0.000
6	Dressing de lamaie	ml	100	1	2500.526	597.640	0.190	3.300	0.000	65.050	0.000	0.470	0.000
			10.00	0.100	250.053	59.764	0.019	0.330	0.000	6.505	0.000	0.047	0.000
7	Reductie aceto balsamica	ml	100	1	280.328	67.000	0.000	13.300	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
			20.00	0.200	56.066	13.400	0.000	2.660	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
TOTALURI per RETETA =			<b>438.00</b>	<b>OK</b>	<b>3435.541</b>	<b>821.114</b>	<b>58.709</b>	<b>6.685</b>	<b>0.000</b>	<b>60.850</b>	<b>0.000</b>	<b>1.340</b>	<b>0.000</b>

Reteta culinara nr. 12 TAGLIATTA CU SALATA DE RUCOLA 270 G/115G		Cantitate (grame)	Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
			KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
<b>TOTAL pentru o RETETA de</b>											
	438 grame verific.	438.000	3435.541	821.114	58.709	6.685	0.000	60.850	0.000	1.387	0.000
	<b>OK</b>		3435.541	verificare							
<b>TOTAL pentru 100gr din RETETA</b>											
	100 grame	100.000	784.370	187.469	13.404	1.526	0.000	13.893	0.000	0.317	0.000

<b>Reteta culinara nr. 13</b>
<b>BEEF TARTAR 220g +110 g PAINE PRAJITA</b>

373 grame	=	1	portie / portii	1 Kcal =	4.184	KJ
1 portie	=	373	grame			

Nr. Crt.	Denumire INGREDIENT	U. / M.	Cantitate		Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
					KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
1	Muschi de vita	grame	100	1	899.560	215.000	19.000	0.000	0.000	15.000	0.000	0.000	0.000
			200.00	2.000	1799.120	430.000	38.000	0.000	0.000	30.000	0.000	0.000	0.000
2	Rosii semisechi	grame	100	1	1054.368	252.000	5.100	23.530	23.530	13.950	2.090	5.740	0.872
			10.00	0.100	105.437	25.200	0.510	2.353	2.353	1.395	0.209	0.574	0.087
3	Ceapa murata	grame	100	1	100.416	24.000	0.300	4.500	3.500	0.100	0.020	0.000	1.000
			10.00	0.100	10.042	2.400	0.030	0.450	0.350	0.010	0.002	0.000	0.100
4	Tabasco	ml	100	1	66.944	16.000	1.000	1.600	0.000	0.700	0.200	0.000	1.800
			5.00	0.050	3.347	0.800	0.050	0.080	0.000	0.035	0.010	0.000	0.090
5	Ulei de masline	ml	100	1	3439.248	822.000	0.000	0.000	0.000	91.000	0.000	0.000	0.000
			8.00	0.080	275.140	65.760	0.000	0.000	0.000	7.280	0.000	0.000	0.000
6	Sos Worchester	ml	100	1	405.848	97.000	0.700	22.000	0.000	0.700	0.000	0.000	0.000
			5.00	0.050	20.292	4.850	0.035	1.100	0.000	0.035	0.000	0.000	0.000
7	Maioneza Nduja	grame	100	1	2357.860	563.542	2.500	2.630	0.660	71.510	4.133	0.000	0.000
			20.00	0.200	471.572	112.708	0.500	0.526	0.132	14.302	24.000	0.000	0.000
8	Patrunjel cret frantuzesc	grame	100	1	150.624	36.000	3.000	6.300	0.000	0.800	0.000	3.300	0.000
			5.00	0.050	7.531	1.800	3.000	0.315	0.000	0.040	0.000	0.165	0.000
9	Paine prajita	grame	100	1	833.704	199.260	7.610	42.110	0.000	0.950	0.950	1.780	4.530
			110.00	1.100	917.074	219.186	8.371	46.321	0.000	1.045	1.045	1.958	4.983
TOTALURI per RETETA =			<b>373.00</b>	<b>OK</b>	<b>3609.555</b>	<b>862.704</b>	<b>50.496</b>	<b>51.145</b>	<b>2.835</b>	<b>54.142</b>	<b>25.266</b>	<b>2.697</b>	<b>5.260</b>

Reteta culinara nr. 13		Cantitate (grame)	Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE	
BEEF TARTAR 220g +110 g PAINE PRAJITA			KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)			
TOTAL pentru o RETETA de												
	373	grame	373.000	3609.555	862.704	50.496	51.145	2.835	54.142	25.266	2.697	5.260
	OK	verific.		3609.555	verificare							
TOTAL pentru 100gr din RETETA												
	100	grame	100.000	967.709	231.288	13.538	13.712	0.760	14.515	6.774	0.723	1.410

<b>Reteta culinara nr. 14</b>
<b>ARROSTICINI 200 G</b>

345 grame	=	1	portie / portii	1 Kcal = 4.184 KJ
1 portie	=	345	grame	

Nr. Crt.	Denumire INGREDIENT	U. / M.	Cantitate		Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
					KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
1	Frigarui berbecut	grame	100	1	849.352	203.000	15.000	0.000	0.000	14.000	0.000	0.000	0.000
			250.00	2.500	2123.380	507.500	37.500	0.000	0.000	35.000	0.000	0.000	0.000
2	Sare Maldon	grame	100	1	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
			5.00	0.050	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	
3	Rozmarin	grame	100	1	548.104	131.000	3.300	20.700	0.000	5.900	0.000	14.100	0.000
			5.00	0.050	27.405	6.550	0.165	1.035	0.000	0.295	0.000	0.705	0.000
4	Paine prajita	grame	100	1	833.704	199.260	7.610	42.110	0.000	0.950	0.950	1.780	4.530
			80.00	0.800	666.963	159.408	6.088	33.688	0.000	0.760	0.760	1.424	3.624
5	Ulei de masline	ml	100	1	3439.248	822.000	0.000	0.000	0.000	91.000	0.000	0.000	0.000
			5.00	0.050	171.962	41.100	0.000	0.000	0.000	4.550	0.000	0.000	0.000
TOTALURI per RETETA =			<b>345.00</b>	<b>OK</b>	<b>2989.711</b>	<b>714.558</b>	<b>43.753</b>	<b>34.723</b>	<b>0.000</b>	<b>40.605</b>	<b>0.760</b>	<b>2.129</b>	<b>3.624</b>

Reteta culinara nr. 14		Cantitate (grame)	Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
ARROSTICINI 200 G			KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
<b>TOTAL pentru o RETETA de</b>											
	345 grame	345.000	2989.711	714.558	43.753	34.723	0.000	40.605	0.760	2.129	3.624
	OK verific.		2989.7107	verificare							
<b>TOTAL pentru 100gr din RETETA</b>											
	100 grame	100.000	866.583	207.118	12.682	10.065	0.000	11.770	0.220	0.617	1.050



<b>Reteta culinara nr. 15</b>
<b>AVA CAESAR 280 g</b>

302 grame	=	1	portie / portii	1 Kcal = 4.184 KJ
1 portie	=	302	grame	

Nr. Crt.	Denumire INGREDIENT	U. / M.	Cantitate		Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
					KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
1	Salata romana	grame	100	1	79.496	19.000	1.000	5.000	0.000	0.000	0.000	3.000	0.000
			200.00	2.000	158.992	38.000	2.000	10.000	0.000	0.000	0.000	6.000	0.000
2	Sos Caesar	grame	100	1	2236.055	534.430	18.594	0.770	0.000	40.590	0.990	0.000	0.830
			60.00	0.600	1341.633	320.658	11.156	0.462	0.000	24.354	0.594	0.000	0.498
3	Parmezan ras	grame	100	1	1665.232	398.000	33.000	0.000	0.000	29.000	18.000	0.000	1.500
			40.00	0.400	666.093	159.200	13.200	0.000	0.000	11.600	7.200	0.000	0.600
4	Paprika fume(boia)	grame	100	1	1209.176	289.000	14.800	55.700	10.300	13.000	2.100	37.400	34.000
			2.00	0.020	24.184	5.780	0.296	1.114	0.206	0.260	0.042	0.748	0.680
TOTALURI per RETETA =			<b>302.00</b>	<b>OK</b>	<b>2190.901</b>	<b>523.638</b>	<b>40.356</b>	<b>11.576</b>	<b>0.206</b>	<b>36.214</b>	<b>7.836</b>	<b>6.748</b>	<b>1.778</b>

Reteta culinara nr. 15 AVA CAESAR 280 g		Cantitate (grame)	Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
			KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
<b>TOTAL pentru o RETETA de</b>											
	302 grame	302.000	2190.901	523.638	40.356	11.576	0.206	36.214	7.836	6.748	1.778
	OK verific.		2190.9014	verificare							
<b>TOTAL pentru 100gr din RETETA</b>											
	100 grame	100.000	725.464	173.390	13.363	3.833	0.068	11.991	2.595	2.234	0.589

<b>Reteta culinara nr. 49</b>
<b>TRIO DI MONTANARE 240 g/1 p</b>

247 grame	=	1	portie / portii	1 Kcal = 4.184 KJ
1 portie	=	247	grame	

Nr. Crt.	Denumire INGREDIENT	U. / M.	Cantitate		Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
					KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
1	Coca pizza(palina)	grame	100	1	833.704	199.260	7.610	42.110	0.000	0.950	0.950	1.780	4.530
			120.00	1.200	1000.445	239.112	9.132	50.532	0.000	1.140	1.140	2.136	5.436
2	Straciatella	grame	100	1	1673.600	400.000	14.000	5.000	0.000	81.000	0.000	0.000	0.000
			25.00	0.250	418.400	100.000	3.500	1.250	0.000	20.250	0.000	0.000	0.000
3	Anchois	grame	100	1	740.568	177.000	26.000	0.000	0.000	8.000	0.000	0.000	0.000
			7.00	0.070	51.840	12.390	1.820	0.000	0.000	0.560	0.000	0.000	0.000
4	Coaja lamaie	grame	100	1	405.848	97.000	1.000	25.000	0.000	0.200	0.000	10.000	0.000
			1.00	0.010	4.058	0.970	0.010	0.250	0.000	0.002	0.000	0.100	0.000
5	Ricotta	grame	100	1	887.008	212.000	10.500	3.700	3.700	17.300	12.000	0.000	0.300
			40.00	0.400	354.803	84.800	4.200	1.480	1.480	6.920	4.800	0.000	0.120
6	Mortadella	grame	100	1	1310.847	313.300	16.000	3.300	0.000	25.300	0.000	0.000	0.012
			10.00	0.100	131.085	31.330	1.600	0.330	0.000	2.530	0.000	0.000	0.001
7	Fistic maruntit	grame	100	1	2351.408	562.000	20.300	27.500	0.000	45.400	0.000	10.300	0.000
			1.00	0.010	23.514	5.620	0.203	0.275	0.000	0.454	0.000	0.103	0.000
8	Sos rosii	ml	100	1	167.486	40.030	1.530	5.420	3.500	1.180	0.180	1.420	0.270
			40.00	0.400	66.994	16.012	0.612	2.168	1.400	0.472	0.072	0.568	0.108
9	Parmezan ras	grame	100	1	1665.232	398.000	33.000	1.000	0.000	29.000	18.000	0.000	1.500
			2.00	0.020	33.305	7.960	0.660	0.020	0.000	0.580	0.360	0.000	0.030
10	Busuioc proaspat	grame	100	1	112.968	27.000	3.000	2.650	0.000	0.640	0.000	0.000	0.000
			1.00	0.010	1.130	0.270	0.030	0.027	0.000	0.006	0.000	0.000	0.000
TOTALURI per RETETA =			247.00	OK	2085.573	498.464	21.767	56.332	2.880	32.914	6.372	2.907	5.695

Reteta culinara nr. 49 TRIO DI MONTANARE 240 g/1 p	Cantitate (grame)	Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
		KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
<b>TOTAL pentru o RETETA de</b>										
247 grame	247.000	2085.573	498.464	21.767	56.332	2.880	32.914	6.372	2.907	5.695
OK verific.		2085.5734	verificare							
<b>TOTAL pentru 100gr din RETETA</b>										
100 grame	100.000	844.362	201.807	8.813	22.806	1.166	13.326	2.580	1.177	2.306

<b>Reteta culinara nr. 50</b>
<b>PROVOLONE ALLA PIZZAIOLA 280 g/1 p</b>

275.5 grame	=	1	portie / portii	1 Kcal =	4.184	KJ
1 portie	=	275.5	grame			

Nr. Crt.	Denumire INGREDIENT	U. / M.	Cantitate		Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
					KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
1	Paine cubs	grame	100	1	833.704	199.260	7.610	42.110	0.000	0.950	0.950	1.780	4.530
			80.00	0.800	666.963	159.408	6.088	33.688	0.000	0.760	0.760	1.424	3.624
2	Sos rosii	ml	100	1	167.486	40.030	1.530	5.420	3.500	1.180	0.180	1.420	0.270
			50.00	0.500	83.743	20.015	0.765	2.710	1.750	0.590	0.090	0.710	0.135
3	Provola afumicata	grame	100	1	1184.072	283.000	13.500	1.000	0.000	25.000	16.000	0.000	0.030
			120.00	1.200	1420.886	339.600	16.200	1.200	0.000	30.000	19.200	0.000	0.036
4	Rosii semi sechi(4 buc)	grame	100	1	1054.368	252.000	5.100	23.530	23.530	13.250	2.090	5.740	0.872
			20.00	0.200	210.874	50.400	1.020	4.706	4.706	2.650	0.418	1.148	0.174
5	Busuioc proaspat	grame	100	1	112.968	27.000	3.000	2.650	0.000	0.640	0.000	0.000	0.000
			1.00	0.010	1.130	0.270	0.030	0.027	0.000	0.006	0.000	0.000	0.000
6	Sare	grame	100	1	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	4.000
			4.00	0.040	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.160
7	Piper negru	grame	100	1	1066.920	255.000	11.000	64.800	0.000	3.300	0.000	26.500	0.000
			0.50	0.005	5.335	1.275	0.055	0.324	0.000	0.017	0.000	0.133	0.000
TOTALURI per RETETA =			275.50	OK	2388.930	570.968	24.158	42.655	6.456	34.023	20.468	3.415	4.129

Reteta culinara nr. 50		Cantitate (grame)	Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
PROVOLONE ALLA PIZZAIOLA 280 g/1 p			KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
TOTAL pentru o RETETA de											
	275.5	grame	2388.930	570.968	24.158	42.655	6.456	34.023	20.468	3.415	4.129
	OK	verific.	2388.9301	verificare							
TOTAL pentru 100gr din RETETA											
	100	grame	867.125	207.248	8.769	15.483	2.343	12.350	7.429	1.239	1.499

<b>Reteta culinara nr.</b>	<b>51</b>
<b>SUPA DE HRIBI CU GALBIORI (330 ml+50 g/ 1 p)</b>	

383 grame	=	1	portie / portii	1 Kcal =	4.184	KJ
1 portie	=	383	grame			

Nr. Crt.	Denumire INGREDIENT	U. / M.	Cantitate		Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
					KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
1	Piure de ciuperci	grame	100	1	156.147	37.320	1.740	4.990	0.070	1.410	0.290	0.420	0.280
			170.00	1.700	265.450	63.444	2.958	8.483	0.119	2.397	0.493	0.714	0.476
2	Apa/stock de legume	ml	100	1	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
			70.00	0.700	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
3	Smantana dulce	grame	100	1	887.008	212.000	2.800	4.900	3.700	20.000	14.000	0.000	0.120
			30.00	0.300	266.102	63.600	0.840	1.470	1.110	6.000	4.200	0.000	0.036
4	Unt Jager 82%	grame	100	1	3091.976	739.000	0.100	0.100	0.000	82.000	0.000	0.000	0.060
			20.00	0.200	618.395	147.800	0.020	0.020	0.000	16.400	0.000	0.000	0.012
5	Galbiori sau hribi uscati	grame	100	1	142.256	34.000	5.000	5.200	0.000	0.400	0.000	0.000	0.000
			10.00	0.100	14.226	3.400	0.500	0.520	0.000	0.040	0.000	0.000	0.000
6	Straciatella	grame	100	1	1673.600	400.000	14.000	5.000	0.000	81.000	0.000	0.000	0.000
			30.00	0.300	502.080	120.000	4.200	1.500	0.000	24.300	0.000	0.000	0.000
7	Ulei masline	ml	100	1	3439.248	822.000	0.000	0.000	0.000	91.000	0.000	0.000	0.000
			2.00	0.020	68.785	16.440	0.000	0.000	0.000	1.820	0.000	0.000	0.000
8	Cimbrisor proaspat	grame	100	1	422.584	101.000	5.600	24.500	0.000	1.700	0.000	0.000	0.000
			1.00	0.010	4.226	1.010	0.056	0.245	0.000	0.017	0.000	0.000	0.000
9	Cruton paine	grame	100	1	833.704	199.260	7.610	42.110	0.000	0.950	0.950	1.780	4.530
			50.00	0.500	416.852	99.630	3.805	21.055	0.000	0.475	0.475	0.890	2.265
TOTALURI per RETETA =			<b>383.00</b>	<b>OK</b>	<b>2156.116</b>	<b>515.324</b>	<b>12.379</b>	<b>33.293</b>	<b>1.229</b>	<b>51.449</b>	<b>5.168</b>	<b>1.604</b>	<b>2.789</b>

<b>Reteta culinara nr. 51</b>		Cantitate (grame)	Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
<b>SUPA DE HRIBI CU GALBIORI (330 ml+50 g/ 1 p)</b>			KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
<b>TOTAL pentru o RETETA de</b>											
	<b>383</b>	grame	<b>2156.116</b>	<b>515.324</b>	<b>12.379</b>	<b>33.293</b>	<b>1.229</b>	<b>51.449</b>	<b>5.168</b>	<b>1.604</b>	<b>2.789</b>
	<b>OK</b>	verific.	2156.116	verificare							
<b>TOTAL pentru 100gr din RETETA</b>											
	<b>100</b>	grame	<b>562.954</b>	<b>134.549</b>	<b>3.232</b>	<b>8.693</b>	<b>0.321</b>	<b>13.433</b>	<b>1.349</b>	<b>0.419</b>	<b>0.728</b>

<b>Reteta culinara nr. 71</b>
<b>VALDOSTANA</b>

310 grame	=	1	portie / portii	1 Kcal = 4.184 KJ
1 portie	=	310	grame	

Nr. Crt.	Denumire INGREDIENT	U. / M.	Cantitate		Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
					KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
1	Palina(coca pizza)	grame	100	1	833.704	199.260	7.610	42.110	0.000	0.950	0.950	1.780	4.530
			220.00	2.200	1834.148	438.372	16.742	92.642	0.000	2.052	2.090	3.916	9.966
2	Fondue fontina&Provola	ml	100	1	1246.832	298.000	14.200	3.800	0.000	13.500	0.000	0.000	0.000
			80.00	0.800	997.466	238.400	11.360	3.040	0.000	10.800	0.000	0.000	0.000
3	Trufa proaspata	grame	100	1	2158.944	516.000	6.400	63.200	0.000	25.700	0.000	0.000	0.000
			10.00	0.100	215.894	51.600	0.640	6.320	0.000	2.570	0.000	0.000	0.000
TOTALURI per RETETA =			<b>310.00</b>	<b>OK</b>	<b>3047.508</b>	<b>728.372</b>	<b>28.742</b>	<b>102.002</b>	<b>0.000</b>	<b>15.422</b>	<b>2.090</b>	<b>3.916</b>	<b>9.966</b>

<b>Reteta culinara nr. 71</b>		Cantitate (grame)	Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
<b>VALDOSTANA</b>			KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
<b>TOTAL pentru o RETETA de</b>											
	310 grame	310.000	<b>3047.508</b>	<b>728.372</b>	<b>28.742</b>	<b>102.002</b>	<b>0.000</b>	<b>15.422</b>	<b>2.090</b>	<b>3.916</b>	<b>9.966</b>
	<b>OK verific.</b>		3047.5084	verificare							
<b>TOTAL pentru 100gr din RETETA</b>											
	100 grame	100.000	<b>983.067</b>	<b>234.959</b>	<b>9.272</b>	<b>32.904</b>	<b>0.000</b>	<b>4.975</b>	<b>0.674</b>	<b>1.263</b>	<b>3.215</b>

Reteta culinara nr.	54
SALATA DE CALAMAR SI CARACATITA CRISPY IN UNT AROMATIZAT CU PORTOCALA ROSIE (330 g /1 p)	

372	grame	=	1	portie / portii	1 Kcal = 4.184	KJ
1	portie	=	372	grame		

Nr. Crt.	Denumire INGREDIENT	U. / M.	Cantitate	Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE			
				KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)					
1	Calamar	grame	100	1	384.928	92.000	15.600	3.100	0.000	1.400	0.000	0.000	0.000		
			80.00	0.800	307.942	73.600	12.480	2.480	0.000	1.120	0.000	0.000	0.000	0.000	
2	Caracatita	grame	100	1	343.088	82.000	14.900	2.200	0.000	1.000	0.000	0.000	0.000		
			25.00	0.250	85.772	20.500	3.725	0.550	0.000	0.250	0.000	0.000	0.000		
3	Unt aromatizat	grame	100	1	2549.228	609.280	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000		
			50.00	0.500	1274.614	304.640	0.440	3.120	0.130	66.340	0.000	5.280	0.480		
4	Rosie Kumato	grame	100	1	129.704	31.000	1.300	5.800	0.000	0.300	0.000	1.800	0.000		
			30.00	0.300	38.911	9.300	0.390	1.740	0.000	0.090	0.000	0.540	0.000		
5	Portocala rosie 4 rondele	grame	100	1	196.648	47.000	0.900	11.800	0.000	0.100	0.000	2.400	0.000		
			60.00	0.600	117.989	28.200	0.540	7.080	0.000	0.060	0.000	1.440	0.000		
6	Radichio	grame	100	1	54.392	13.000	5.600	6.500	0.000	0.900	0.000	0.000	0.000		
			60.00	0.600	32.635	7.800	3.360	3.900	0.000	0.540	0.000	0.000	0.000		
7	Rucola	grame	100	1	104.600	25.000	2.600	3.700	0.000	0.700	0.000	1.600	0.000		
			15.00	0.150	15.690	3.750	0.390	0.555	0.000	0.105	0.000	0.240	0.000		
8	Patrunjel cret	grame	100	1	150.624	36.000	3.000	6.300	0.000	0.800	0.000	3.300	0.000		
			2.00	0.020	3.012	0.720	0.060	0.126	0.000	0.016	0.000	0.066	0.000		
9	Dressing portocala	ml	100	1	2002.713	478.660	0.360	7.770	0.000	49.580	0.000	0.910	0.020		
			50.00	0.500	1001.357	239.330	0.180	3.885	0.000	24.790	0.000	0.455	0.010		
			TOTALURI per RETETA =		372.00	OK	2877.923	687.840	45.385	23.436	0.130	93.311	0.000	8.021	0.490

Reteta culinara nr.		54		Cantitate (grame)	Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE	
SALATA DE CALAMAR SI CARACATITA CRISPY IN UNT AROMATIZAT CU PORTOCALA ROSIE (330 g /1 p)					KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)			
TOTAL pentru o RETETA de				372	grame	2877.923	687.840	21.565	23.436	0.130	93.311	0.000	8.021	0.490
				OK	verific.	2877.923	verificare							
TOTAL pentru 100gr din RETETA				100	grame	773.635	184.903	5.797	6.300	0.035	25.084	0.000	2.156	0.132

<b>Reteta culinara nr. 27</b>
<b>GALEA (pizza alba)</b>

570 grame	=	1	portie / portii	1 Kcal = 4.184 KJ
1 portie	=	570	grame	

Nr. Crt.	Denumire INGREDIENT	U. / M.	Cantitate		Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
					KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
1	Palina	grame	100	1	540.824	129.260	7.610	42.110	0.000	0.950	0.950	1.780	4.530
			300.00	3.000	1622.472	387.780	22.830	126.330	0.000	2.850	2.850	5.340	13.590
2	Bufala	grame	100	1	1121.312	268.000	14.500	0.800	0.000	23.000	0.000	0.000	0.000
			120.00	1.200	1345.574	321.600	17.400	0.960	0.000	27.600	0.000	0.000	0.000
3	Fenicul	grame	100	1	129.704	31.000	1.200	7.300	0.000	0.200	0.000	3.100	0.000
			40.00	0.400	51.882	12.400	0.480	2.920	0.000	0.080	0.000	1.240	0.000
4	Ton	grame	100	1	584.003	139.580	23.700	0.000	0.000	4.900	1.260	0.000	0.100
			60.00	0.600	350.402	83.748	14.220	0.000	0.000	2.940	0.756	0.000	0.060
5	Sos de mere	grame	100	1	230.497	55.090	0.000	13.790	0.000	0.000	0.000	1.200	0.000
			20.00	0.200	46.099	11.018	0.000	2.758	0.000	0.000	0.000	0.240	0.000
6	Parmezan	grame	100	1	1665.232	398.000	33.000	1.000	0.000	29.000	18.000	0.000	1.500
			10.00	0.100	166.523	39.800	3.300	0.100	0.000	2.900	1.800	0.000	0.150
7	Pesto tarhon	grame	100	1	2548.223	609.040	3.443	1.097	0.000	65.470	1.200	0.235	0.100
			20.00	0.200	509.645	121.808	0.689	0.219	0.000	13.094	0.240	0.047	0.020
TOTALURI per RETETA =			<b>570.00</b>	<b>OK</b>	<b>4092.596</b>	<b>978.154</b>	<b>58.919</b>	<b>133.287</b>	<b>0.000</b>	<b>49.464</b>	<b>5.646</b>	<b>6.867</b>	<b>13.820</b>

Reteta culinara nr. 27 GALEA (pizza alba)	Cantitate (grame)	Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
		KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
<b>TOTAL pentru o RETETA de</b>										
570 grame	570.000	<b>4092.596</b>	<b>978.154</b>	<b>58.919</b>	<b>133.287</b>	<b>0.000</b>	<b>49.464</b>	<b>5.646</b>	<b>6.867</b>	<b>13.820</b>
<b>OK verific.</b>		4092.5963	verificare							
<b>TOTAL pentru 100gr din RETETA</b>										
100 grame	100.000	<b>717.999</b>	<b>171.606</b>	<b>10.337</b>	<b>23.384</b>	<b>0.000</b>	<b>8.678</b>	<b>0.991</b>	<b>1.205</b>	<b>2.425</b>

<b>Reteta culinara nr. 28</b>
<b>DOLORES</b>

612 grame	=	1	portie / portii	1 Kcal = 4.184 KJ
1 portie	=	612	grame	

Nr. Crt.	Denumire INGREDIENT	U. / M.	Cantitate		Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
					KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
1	Palina	grame	100	1	833.704	199.260	7.610	42.110	0.000	0.950	0.950	1.780	4.530
			300.00	3.000	2501.112	597.780	22.830	126.330	0.000	2.850	2.850	5.340	13.590
2	Sos de rosii	ml	100	1	96.232	23.000	1.200	3.800	3.800	3.800	0.000	0.000	0.100
			80.00	0.800	76.986	18.400	0.960	3.040	3.040	3.040	0.000	0.000	0.080
3	Busuioc fresh	grame	100	1	112.968	27.000	3.000	2.650	0.000	0.640	0.000	0.000	0.000
			7.00	0.070	7.908	1.890	0.210	0.186	0.000	0.045	0.000	0.000	0.000
4	Chorizo	grame	100	1	1079.472	258.000	21.000	3.000	0.000	21.000	0.000	0.000	0.000
			50.00	0.500	539.736	129.000	10.500	1.500	0.000	10.500	0.000	0.000	0.000
5	Fiori di latte	grame	100	1	828.432	198.000	3.400	24.000	0.000	9.700	0.000	0.000	0.200
			110.00	1.100	911.275	217.800	3.740	26.400	0.000	10.670	0.000	0.000	0.220
6	Guacamole	grame	100	1	870.816	208.130	17.820	2.030	0.000	20.980	2.050	4.070	0.180
			55.00	0.550	478.949	114.472	9.801	1.117	0.000	11.539	1.128	2.239	0.099
7	Parmezan	grame	100	1	1665.232	398.000	33.000	1.000	0.000	29.000	18.000	0.000	1.500
			10.00	0.100	166.523	39.800	3.300	0.100	0.000	2.900	1.800	0.000	0.150
TOTALURI per RETETA =			<b>612.00</b>	<b>OK</b>	<b>4682.488</b>	<b>1119.142</b>	<b>51.341</b>	<b>158.672</b>	<b>3.040</b>	<b>41.544</b>	<b>5.778</b>	<b>7.579</b>	<b>14.139</b>

Reteta culinara nr. 28		Cantitate (grame)	Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
DOLORES			KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
<b>TOTAL pentru o RETETA de</b>											
	612 grame	612.000	4682.488	1119.142	51.341	158.672	3.040	41.544	5.778	7.579	14.139
	<b>OK verific.</b>		4682.488	verificare							
<b>TOTAL pentru 100gr din RETETA</b>											
	100 grame	100.000	765.112	182.866	8.389	25.927	0.497	6.788	0.944	1.238	2.310



<b>Reteta culinara nr. 36</b>
<b>VIVIANNA</b>

525 grame	=	1	portie / portii	1 Kcal = 4.184 KJ
1 portie	=	525	grame	

Nr. Crt.	Denumire INGREDIENT	U. / M.	Cantitate		Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
					KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
1	Palina	grame	100	1	833.704	199.260	7.610	42.110	0.000	0.950	0.950	1.780	4.530
			300.00	3.000	2501.112	597.780	22.830	126.330	0.000	2.850	2.850	5.340	13.590
2	Buffala	grame	100	1	1121.312	268.000	14.500	0.800	0.000	23.000	0.000	0.000	0.000
			100.00	1.000	1121.312	268.000	14.500	0.800	0.000	23.000	0.000	0.000	0.000
3	Provola afumicata	grame	100	1	836.800	200.000	13.400	0.100	0.000	18.300	0.000	0.000	0.000
			30.00	0.300	251.040	60.000	4.020	0.030	0.000	5.490	0.000	0.000	0.000
4	Pomodoro giallo	grame	100	1	669.440	160.000	1.100	7.600	7.200	0.050	0.020	1.300	0.010
			50.00	0.500	334.720	80.000	0.550	3.800	3.600	0.025	0.010	0.650	0.005
5	Pomodoro semi-secco	grame	100	1	1054.368	252.000	51.000	23.530	23.530	13.950	2.090	5.740	0.872
			20.00	0.200	210.874	50.400	10.200	4.706	4.706	2.790	0.418	1.148	0.174
6	Parmezan	grame	100	1	1665.232	398.000	33.000	1.000	0.000	29.000	18.000	0.000	1.500
			10.00	0.100	166.523	39.800	3.300	0.100	0.000	2.900	1.800	0.000	0.150
7	Pesto busuioc	grame	100	1	2548.223	609.040	3.443	1.097	0.000	65.470	1.200	0.235	0.100
			15.00	0.150	382.234	91.356	0.516	0.165	0.000	9.821	0.180	0.035	0.015
TOTALURI per RETETA =			<b>525.00</b>	<b>OK</b>	<b>4967.814</b>	<b>1187.336</b>	<b>55.916</b>	<b>135.931</b>	<b>8.306</b>	<b>46.876</b>	<b>5.258</b>	<b>7.173</b>	<b>13.934</b>

Reteta culinara nr. 36 VIVIANNA	Cantitate (grame)	Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
		KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
<b>TOTAL pentru o RETETA de</b>										
525 grame	525.000	<b>4967.814</b>	<b>1187.336</b>	<b>55.916</b>	<b>135.931</b>	<b>8.306</b>	<b>46.876</b>	<b>5.258</b>	<b>7.173</b>	<b>13.934</b>
<b>OK verific.</b>		4967.8138	verificare							
<b>TOTAL pentru 100gr din RETETA</b>										
100 grame	100.000	<b>946.250</b>	<b>226.159</b>	<b>10.651</b>	<b>25.892</b>	<b>1.582</b>	<b>8.929</b>	<b>1.002</b>	<b>1.366</b>	<b>2.654</b>

<b>Reteta culinara nr. 44</b>
<b>COPPOLA (pizza alba)</b>

585 grame	=	1	portie / portii	1 Kcal = 4.184 KJ
1 portie	=	585	grame	

Nr. Crt.	Denumire INGREDIENT	U. / M.	Cantitate		Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
					KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
1	Palina	grame	100	1	833.704	199.260	7.610	42.110	0.000	0.950	0.950	1.780	4.530
			300.00	3.000	2501.112	597.780	22.830	126.330	0.000	2.850	2.850	5.340	13.590
2	Fiori di latte	grame	100	1	828.432	198.000	3.400	24.000	0.000	9.700	0.000	0.000	0.200
			100.00	1.000	828.432	198.000	3.400	24.000	0.000	9.700	0.000	0.000	0.200
3	Carciofi	grame	100	1	196.648	47.000	3.300	11.000	1.000	0.200	0.000	5.000	0.094
			70.00	0.700	137.654	32.900	2.310	7.700	0.700	0.140	0.000	3.500	0.066
4	Coppa	grame	100	1	1410.008	337.000	29.900	0.560	0.500	24.000	14.000	0.000	5.370
			50.00	0.500	705.004	168.500	14.950	0.280	0.250	12.000	7.000	0.000	2.685
5	Provolone del Monaco	grame	100	1	1631.760	390.000	24.600	1.000	0.000	31.870	0.000	0.000	0.000
			45.00	0.450	734.292	175.500	11.070	0.450	0.000	14.342	0.000	0.000	0.000
6	Parmezan	grame	100	1	1665.232	398.000	33.000	1.000	0.000	29.000	18.000	0.000	1.500
			10.00	0.100	166.523	39.800	3.300	0.100	0.000	2.900	1.800	0.000	0.150
7	Ulei de masline	ml	100	1	3439.248	822.000	0.000	0.000	0.000	91.000	0.000	0.000	0.000
			10.00	0.100	343.925	82.200	0.000	0.000	0.000	9.100	0.000	0.000	0.000
TOTALURI per RETETA =			<b>585.00</b>	<b>OK</b>	<b>5416.941</b>	<b>1294.680</b>	<b>57.860</b>	<b>158.860</b>	<b>0.950</b>	<b>51.032</b>	<b>11.650</b>	<b>8.840</b>	<b>16.691</b>

Reteta culinara nr. 44 COPPOLA (pizza alba)		Cantitate (grame)	Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
			KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
<b>TOTAL pentru o RETETA de</b>											
	585 grame	585.000	<b>5416.941</b>	<b>1294.680</b>	<b>57.860</b>	<b>158.860</b>	<b>0.950</b>	<b>51.032</b>	<b>11.650</b>	<b>8.840</b>	<b>16.691</b>
	<b>OK verific.</b>		5416.9411	verificare							
<b>TOTAL pentru 100gr din RETETA</b>											
	100 grame	100.000	<b>925.973</b>	<b>221.313</b>	<b>9.891</b>	<b>27.156</b>	<b>0.162</b>	<b>8.723</b>	<b>1.991</b>	<b>1.511</b>	<b>2.853</b>

<b>Reteta culinara nr. 39</b>
<b>PRIMA (pizza alba)</b>

517 grame	=	1 portie / portii	1 Kcal = 4.184 KJ
1 portie	=	517 grame	

Nr. Crt.	Denumire INGREDIENT	U. / M.	Cantitate		Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
					KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
1	Palina	grame	100	1	833.704	199.260	7.610	42.110	0.000	0.950	0.950	1.780	4.530
			300.00	3.000	2501.112	597.780	22.830	126.330	0.000	2.850	2.850	5.340	13.590
2	Fiori di latte	grame	100	1	828.432	198.000	3.400	24.000	0.000	9.700	0.000	0.000	0.200
			110.00	1.100	911.275	217.800	3.740	26.400	0.000	10.670	0.000	0.000	0.220
3	Pomodoro semi -secco	grame	100	1	1054.368	252.000	5.100	23.530	23.530	13.950	2.090	5.740	0.872
			20.00	0.200	210.874	50.400	1.020	4.706	4.706	2.790	0.418	1.148	0.174
4	Busuioc fresh	grame	100	1	112.968	27.000	3.000	2.650	0.000	0.640	0.000	0.000	0.000
			7.00	0.070	7.908	1.890	0.210	0.186	0.000	0.045	0.000	0.000	0.000
5	Ulei de masline	ml	100	1	3439.248	822.000	0.000	0.000	0.000	91.000	0.000	0.000	0.000
			10.00	0.100	343.925	82.200	0.000	0.000	0.000	9.100	0.000	0.000	0.000
6	Prosciutto crudo	grame	100	1	1033.448	247.000	18.000	0.100	0.000	18.500	0.000	0.000	0.000
			70.00	0.700	723.414	172.900	12.600	0.070	0.000	12.950	0.000	0.000	0.000
TOTALURI per RETETA =			<b>517.00</b>	<b>OK</b>	<b>4698.506</b>	<b>1122.970</b>	<b>40.400</b>	<b>157.692</b>	<b>4.706</b>	<b>38.405</b>	<b>3.268</b>	<b>6.488</b>	<b>13.984</b>

Reteta culinara nr. 39 PRIMA (pizza alba)		Cantitate (grame)	Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
			KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
<b>TOTAL pentru o RETETA de</b>											
	517 grame	517.000	<b>4698.506</b>	<b>1122.970</b>	<b>40.400</b>	<b>157.692</b>	<b>4.706</b>	<b>38.405</b>	<b>3.268</b>	<b>6.488</b>	<b>13.984</b>
	<b>OK verific.</b>		4698.50648	verificare							
<b>TOTAL pentru 100gr din RETETA</b>											
	100 grame	100.000	<b>908.802</b>	<b>217.209</b>	<b>7.814</b>	<b>30.501</b>	<b>0.910</b>	<b>7.428</b>	<b>0.632</b>	<b>1.255</b>	<b>2.705</b>

<b>Reteta culinara nr. 29</b>
<b>MADONNA (pizza alba)</b>

497 grame	=	1	portie / portii	1 Kcal = 4.184 KJ
1 portie	=	497	grame	

Nr. Crt.	Denumire INGREDIENT	U. / M.	Cantitate		Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
					KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
1	Palina	grame	100	1	833.704	199.260	7.610	42.110	0.000	0.950	0.950	1.780	4.530
			300.00	3.000	2501.112	597.780	22.830	126.330	0.000	2.850	2.850	5.340	13.590
2	Bufala	grame	100	1	1121.312	268.000	14.500	0.800	0.000	23.000	0.000	0.000	0.000
			120.00	1.200	1345.574	321.600	17.400	0.960	0.000	27.600	0.000	0.000	0.000
3	Salsa trufe mixt	grame	100	1	924.664	221.000	4.000	2.000	0.000	21.000	3.600	0.000	1.100
			60.00	0.600	554.798	132.600	2.400	1.200	0.000	12.600	2.160	0.000	0.660
4	Parmezan	grame	100	1	1665.232	398.000	33.000	1.000	0.000	29.000	18.000	0.000	1.500
			10.00	0.100	166.523	39.800	3.300	0.100	0.000	2.900	1.800	0.000	0.150
5	Busuioc fresh	grame	100	1	112.968	27.000	3.000	2.650	0.000	0.640	0.000	0.000	0.000
			7.00	0.070	7.908	1.890	0.210	0.186	0.000	0.045	0.000	0.000	0.000
TOTALURI per RETETA =			<b>497.00</b>	<b>OK</b>	<b>4575.915</b>	<b>1093.670</b>	<b>46.140</b>	<b>128.776</b>	<b>0.000</b>	<b>45.995</b>	<b>6.810</b>	<b>5.340</b>	<b>14.400</b>

Reteta culinara nr. 29 MADONNA (pizza alba)	Cantitate (grame)	Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
		KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
<b>TOTAL pentru o RETETA de</b>										
497 grame	497.000	<b>4575.915</b>	<b>1093.670</b>	<b>46.140</b>	<b>128.776</b>	<b>0.000</b>	<b>45.995</b>	<b>6.810</b>	<b>5.340</b>	<b>14.400</b>
<b>OK verific.</b>		4575.9153	verificare							
<b>TOTAL pentru 100gr din RETETA</b>										
100 grame	100.000	<b>920.707</b>	<b>220.054</b>	<b>9.284</b>	<b>25.911</b>	<b>0.000</b>	<b>9.254</b>	<b>1.370</b>	<b>1.074</b>	<b>2.897</b>

<b>Reteta culinara nr. 32</b>
<b>FRANCESCA (pizza alba)</b>

542 grame	=	1	portie / portii	1 Kcal = 4.184 KJ
1 portie	=	542	grame	

Nr. Crt.	Denumire INGREDIENT	U. / M.	Cantitate		Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
					KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
1	Palina	grame	100	1	833.704	199.260	7.610	42.110	0.000	0.950	0.950	1.780	4.530
			300.00	3.000	2501.112	597.780	22.830	126.330	0.000	2.850	2.850	5.340	13.590
2	Bufala	grame	100	1	1121.312	268.000	14.500	0.800	0.000	23.000	0.000	0.000	0.000
			120.00	1.200	1345.574	321.600	17.400	0.960	0.000	27.600	0.000	0.000	0.000
3	Pomodoro giallo	grame	100	1	669.440	160.000	1.100	7.600	7.200	0.050	0.020	1.300	0.010
			50.00	0.500	334.720	80.000	0.550	3.800	3.600	0.025	0.010	0.650	0.005
4	Cacioricotta	grame	100	1	1230.096	294.000	22.700	0.300	0.000	24.200	0.000	0.000	0.000
			10.00	0.100	123.010	29.400	2.270	0.030	0.000	2.420	0.000	0.000	0.000
5	Provolone del Monaco	grame	100	1	1631.760	390.000	24.600	1.000	0.000	31.870	0.000	0.000	0.000
			45.00	0.450	734.292	175.500	11.070	0.450	0.000	14.342	0.000	0.000	0.000
6	Parmezan	grame	100	1	1665.232	398.000	33.000	1.000	0.000	29.000	18.000	0.000	1.500
			10.00	0.100	166.523	39.800	3.300	0.100	0.000	2.900	1.800	0.000	0.150
7	Busuioc Fresh	grame	100	1	112.968	27.000	3.000	2.650	0.000	0.640	0.000	0.000	0.000
			7.00	0.070	7.908	1.890	0.210	0.186	0.000	0.045	0.000	0.000	0.000
TOTALURI per RETETA =			<b>542.00</b>	<b>OK</b>	<b>5213.138</b>	<b>1245.970</b>	<b>57.630</b>	<b>131.856</b>	<b>3.600</b>	<b>50.181</b>	<b>4.660</b>	<b>5.990</b>	<b>13.745</b>

Reteta culinara nr. 32 FRANCESCA (pizza alba)	Cantitate (grame)	Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
		KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
<b>TOTAL pentru o RETETA de</b>										
542 grame	542.000	<b>5213.138</b>	<b>1245.970</b>	<b>57.630</b>	<b>131.856</b>	<b>3.600</b>	<b>50.181</b>	<b>4.660</b>	<b>5.990</b>	<b>13.745</b>
<b>OK verific.</b>		5213.1385	verificare							
<b>TOTAL pentru 100gr din RETETA</b>										
100 grame	100.000	<b>961.834</b>	<b>229.884</b>	<b>10.633</b>	<b>24.328</b>	<b>0.664</b>	<b>9.259</b>	<b>0.860</b>	<b>1.105</b>	<b>2.536</b>

<b>Reteta culinara nr. 37</b>
<b>MIOARA (pizza alba)</b>

535 grame	=	1	portie / portii	1 Kcal = 4.184 KJ
1 portie	=	535	grame	

Nr. Crt.	Denumire INGREDIENT	U. / M.	Cantitate		Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
					KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
1	Palina	grame	100	1	498.984	119.260	7.610	42.110	0.000	0.950	0.950	1.780	4.530
			300.00	3.000	1496.952	357.780	22.830	126.330	0.000	2.850	2.850	5.340	13.590
2	Carnati Mangalita	grame	100	1	1903.720	455.000	19.000	1.300	0.000	42.000	0.000	0.000	0.000
			40.00	0.400	761.488	182.000	7.600	0.520	0.000	16.800	0.000	0.000	0.000
3	Fiori di latte	grame	100	1	828.432	198.000	3.400	24.000	0.000	9.700	0.000	0.000	0.200
			110.00	1.100	911.275	217.800	3.740	26.400	0.000	10.670	0.000	0.000	0.220
4	Dulceata de ardei iute	grame	100	1	987.842	236.100	0.500	57.000	53.000	0.000	0.000	0.000	0.000
			35.00	0.350	345.745	82.635	0.175	19.950	18.550	0.000	0.000	0.000	0.000
5	Parmezan	grame	100	1	1665.232	398.000	33.000	1.000	0.000	29.000	18.000	0.000	1.500
			10.00	0.100	166.523	39.800	3.300	0.100	0.000	2.900	1.800	0.000	0.150
6	Branza burduf	grame	100	1	1543.896	369.000	27.400	0.500	0.000	27.400	0.000	0.000	0.000
			40.00	0.400	617.558	147.600	10.960	0.200	0.000	10.960	0.000	0.000	0.000
TOTALURI per RETETA =			<b>535.00</b>	<b>OK</b>	<b>4299.541</b>	<b>1027.615</b>	<b>48.605</b>	<b>173.500</b>	<b>18.550</b>	<b>44.180</b>	<b>4.650</b>	<b>5.340</b>	<b>13.960</b>

Reteta culinara nr. 37		Cantitate (grame)	Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
MIOARA (pizza alba)			KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
<b>TOTAL pentru o RETETA de</b>											
	535 grame	535.000	<b>4299.541</b>	<b>1027.615</b>	<b>48.605</b>	<b>173.500</b>	<b>18.550</b>	<b>44.180</b>	<b>4.650</b>	<b>5.340</b>	<b>13.960</b>
	<b>OK verific.</b>		4299.5412	verificare							
<b>TOTAL pentru 100gr din RETETA</b>											
	100 grame	100.000	<b>803.653</b>	<b>192.078</b>	<b>9.085</b>	<b>32.430</b>	<b>3.467</b>	<b>8.258</b>	<b>0.869</b>	<b>0.998</b>	<b>2.609</b>

<b>Reteta culinara nr. 30</b>
<b>GIOVANNA (pizza alba)</b>

524 grame	=	1	portie / portii	1 Kcal = 4.184 KJ
1 portie	=	524	grame	

Nr. Crt.	Denumire INGREDIENT	U. / M.	Cantitate		Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
					KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
1	Palina	grame	100	1	833.704	199.260	7.610	42.110	0.000	0.950	0.950	1.780	4.530
			300.00	3.000	2501.112	597.780	22.830	126.330	0.000	2.850	2.850	5.340	13.590
2	Fiori di latte	grame	100	1	828.432	198.000	3.400	24.000	0.000	9.700	0.000	0.000	0.200
			110.00	1.100	911.275	217.800	3.740	26.400	0.000	10.670	0.000	0.000	0.220
3	Provola afumicata	grame	100	1	836.800	200.000	13.400	0.100	0.000	18.300	0.000	0.000	0.000
			40.00	0.400	334.720	80.000	5.360	0.040	0.000	7.320	0.000	0.000	0.000
4	Guanciale	grame	100	1	2426.720	580.000	8.000	0.000	0.000	65.000	22.000	0.000	0.000
			60.00	0.600	1456.032	348.000	4.800	0.000	0.000	39.000	13.200	0.000	0.000
5	Porcini	grame	100	1	125.980	30.110	3.150	2.370	1.610	0.230	0.050	0.000	0.013
			4.00	0.040	5.039	1.204	0.126	0.095	0.064	0.009	0.002	0.000	0.001
6	Parmezan	grame	100	1	1665.232	398.000	33.000	1.000	0.000	29.000	18.000	0.000	1.500
			10.00	0.100	166.523	39.800	3.300	0.100	0.000	2.900	1.800	0.000	0.150
TOTALURI per RETETA =			<b>524.00</b>	<b>OK</b>	<b>5374.701</b>	<b>1284.584</b>	<b>40.156</b>	<b>152.965</b>	<b>0.064</b>	<b>62.749</b>	<b>17.852</b>	<b>5.340</b>	<b>13.961</b>

Reteta culinara nr. 30 GIOVANNA (pizza alba)		Cantitate (grame)	Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
			KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
<b>TOTAL pentru o RETETA de</b>											
	524 grame	524.000	<b>5374.701</b>	<b>1284.584</b>	<b>40.156</b>	<b>152.965</b>	<b>0.064</b>	<b>62.749</b>	<b>17.852</b>	<b>5.340</b>	<b>13.961</b>
	<b>OK verific.</b>		5374.7011	verificare							
<b>TOTAL pentru 100gr din RETETA</b>											
	100 grame	100.000	<b>1025.706</b>	<b>245.150</b>	<b>7.663</b>	<b>29.192</b>	<b>0.012</b>	<b>11.975</b>	<b>3.407</b>	<b>1.019</b>	<b>2.664</b>

<b>Reteta culinara nr. 43</b>
<b>NORMA</b>

551 grame	=	1	portie / portii	1 Kcal = 4.184 KJ
1 portie	=	551	grame	

Nr. Crt.	Denumire INGREDIENT	U. / M.	Cantitate		Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
					KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
1	Palina	grame	100	1	833.704	199.260	7.610	42.110	0.000	0.950	0.950	1.780	4.530
			300.00	3.000	2501.112	597.780	22.830	126.330	0.000	2.850	2.850	5.340	13.590
2	Sos rosii	ml	100	1	167.486	40.030	1.530	5.420	3.500	1.180	0.180	1.420	0.270
			80.00	0.800	133.988	32.024	1.224	4.336	2.800	0.944	0.144	1.136	0.216
3	Fiori di latte	grame	100	1	828.432	198.000	3.400	24.000	0.000	9.700	0.000	0.000	0.200
			110.00	1.100	911.275	217.800	3.740	26.400	0.000	10.670	0.000	0.000	0.220
4	Nduja	grame	100	1	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
			30.00	0.300	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
5	Ketchup galben	grame	100	1	456.056	109.000	2.000	24.000	0.000	0.300	0.000	0.000	0.000
			15.00	0.150	68.408	16.350	0.300	3.600	0.000	0.045	0.000	0.000	0.000
6	Parmezan	grame	100	1	1665.232	398.000	33.000	1.000	0.000	29.000	18.000	0.000	1.500
			10.00	0.100	166.523	39.800	3.300	0.100	0.000	2.900	1.800	0.000	0.150
7	Cacioricotta	grame	100	1	1230.096	294.000	22.700	2.300	0.000	24.200	0.000	0.000	0.000
			6.00	0.060	73.806	17.640	1.362	0.138	0.000	1.452	0.000	0.000	0.000
TOTALURI per RETETA =			<b>551.00</b>	<b>OK</b>	<b>3855.112</b>	<b>921.394</b>	<b>32.756</b>	<b>160.904</b>	<b>2.800</b>	<b>18.861</b>	<b>4.794</b>	<b>6.476</b>	<b>14.176</b>

Reteta culinara nr. 43 NORMA	Cantitate (grame)	Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
		KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
<b>TOTAL pentru o RETETA de</b>										
551 grame	551.000	<b>3855.112</b>	<b>921.394</b>	<b>32.756</b>	<b>160.904</b>	<b>2.800</b>	<b>18.861</b>	<b>4.794</b>	<b>6.476</b>	<b>14.176</b>
<b>OK verific.</b>		3855.1125	verificare							
<b>TOTAL pentru 100gr din RETETA</b>										
100 grame	100.000	<b>699.657</b>	<b>167.222</b>	<b>5.945</b>	<b>29.202</b>	<b>0.508</b>	<b>3.423</b>	<b>0.870</b>	<b>1.175</b>	<b>2.573</b>



<b>Reteta culinara nr. 42</b>
<b>CETARA</b>

471 grame	=	1	portie / portii	1 Kcal = 4.184 KJ
1 portie	=	471	grame	

Nr. Crt.	Denumire INGREDIENT	U. / M.	Cantitate		Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
					KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
1	Palina	grame	100	1	833.704	199.260	7.610	42.110	0.000	0.950	0.950	1.780	4.530
			300.00	3.000	2501.112	597.780	22.830	126.330	0.000	2.850	2.850	5.340	13.590
2	Sos rosii	ml	100	1	167.486	40.030	1.530	5.420	3.500	1.180	0.180	1.420	0.270
			100.00	1.000	167.486	40.030	1.530	5.420	3.500	1.180	0.180	1.420	0.270
3	Anchois	grame	100	1	548.104	131.000	20.000	0.000	0.000	4.840	0.000	0.000	1.040
			20.00	0.200	109.621	26.200	4.000	0.000	0.000	0.968	0.000	0.000	0.208
4	Busuioc fresh	grame	100	1	112.968	27.000	3.000	2.650	0.000	0.640	0.000	0.000	0.000
			7.00	0.070	7.908	1.890	0.210	0.186	0.000	0.045	0.000	0.000	0.000
5	Oregano uscat	grame	100	1	1280.304	306.000	11.000	64.400	0.000	10.300	0.000	42.800	0.000
			4.00	0.040	51.212	12.240	0.440	2.576	0.000	0.412	0.000	1.712	0.000
6	Ulei de masline	ml	100	1	3439.248	822.000	0.000	0.000	0.000	91.000	0.000	0.000	0.000
			10.00	0.100	343.925	82.200	0.000	0.000	0.000	9.100	0.000	0.000	0.000
7	Rosii semi-seccii	grame	100	1	1054.368	252.000	5.100	23.530	23.530	13.950	2.090	5.740	0.872
			30.00	0.300	316.310	75.600	1.530	7.059	7.059	4.185	0.627	1.722	0.262
TOTALURI per RETETA =			<b>471.00</b>	<b>OK</b>	<b>3497.573</b>	<b>835.940</b>	<b>30.540</b>	<b>141.571</b>	<b>10.559</b>	<b>18.740</b>	<b>3.657</b>	<b>10.194</b>	<b>14.330</b>

Reteta culinara nr. 42 CETARA	Cantitate (grame)	Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
		KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
<b>TOTAL pentru o RETETA de</b>										
471 grame	471.000	<b>3497.573</b>	<b>835.940</b>	<b>30.540</b>	<b>141.571</b>	<b>10.559</b>	<b>18.740</b>	<b>3.657</b>	<b>10.194</b>	<b>14.330</b>
<b>OK verific.</b>		3497.573	verificare							
<b>TOTAL pentru 100gr din RETETA</b>										
100 grame	100.000	<b>742.584</b>	<b>177.482</b>	<b>6.484</b>	<b>30.057</b>	<b>2.242</b>	<b>3.979</b>	<b>0.776</b>	<b>2.164</b>	<b>3.042</b>

<b>Reteta culinara nr. 38</b>
<b>PROVOLA E PEPE</b>

488 grame	=	1	portie / portii	1 Kcal = 4.184 KJ
1 portie	=	488	grame	

Nr. Crt.	Denumire INGREDIENT	U. / M.	Cantitate		Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
					KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
1	Palina	grame	100	1	833.704	199.260	7.610	42.110	0.000	0.950	0.950	1.780	4.530
			300.00	3.000	2501.112	597.780	22.830	126.330	0.000	2.850	2.850	5.340	13.590
2	Sos giallo	grame	100	1	669.440	160.000	1.100	7.600	7.200	0.050	0.020	1.300	0.010
			80.00	0.800	535.552	128.000	0.880	6.080	5.760	0.040	0.016	1.040	0.008
3	Provola afumicata	grame	100	1	836.800	200.000	13.400	0.100	0.000	18.300	0.000	0.000	0.000
			80.00	0.800	669.440	160.000	10.720	0.080	0.000	14.640	0.000	0.000	0.000
4	Parmezan	grame	100	1	1665.232	398.000	33.000	1.000	0.000	29.000	18.000	0.000	1.500
			10.00	0.100	166.523	39.800	3.300	0.100	0.000	2.900	1.800	0.000	0.150
5	Ulei masline	ml	100	1	3439.248	822.000	0.000	0.000	0.000	91.000	0.000	0.000	0.000
			10.00	0.100	343.925	82.200	0.000	0.000	0.000	9.100	0.000	0.000	0.000
6	Busuioc fresh	grame	100	1	112.968	27.000	3.000	2.650	0.000	0.640	0.000	0.000	0.000
			7.00	0.070	7.908	1.890	0.210	0.186	0.000	0.045	0.000	0.000	0.000
7	Piper	grame	100	1	1066.920	255.000	11.000	64.800	0.000	3.300	0.000	26.500	0.000
			1.00	0.010	10.669	2.550	0.110	0.648	0.000	0.033	0.000	0.265	0.000
TOTALURI per RETETA =			<b>488.00</b>	<b>OK</b>	<b>4235.128</b>	<b>1012.220</b>	<b>38.050</b>	<b>133.424</b>	<b>5.760</b>	<b>29.608</b>	<b>4.666</b>	<b>6.645</b>	<b>13.748</b>

Reteta culinara nr. 38		Cantitate (grame)	Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
PROVOLA E PEPE			KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
<b>TOTAL pentru o RETETA de</b>											
	488 grame	488.000	<b>4235.128</b>	<b>1012.220</b>	<b>38.050</b>	<b>133.424</b>	<b>5.760</b>	<b>29.608</b>	<b>4.666</b>	<b>6.645</b>	<b>13.748</b>
	<b>OK verific.</b>		4235.1285	verificare							
<b>TOTAL pentru 100gr din RETETA</b>											
	100 grame	100.000	<b>867.854</b>	<b>207.422</b>	<b>7.797</b>	<b>27.341</b>	<b>1.180</b>	<b>6.067</b>	<b>0.956</b>	<b>1.362</b>	<b>2.817</b>

**SUPER DIAVOLATA**

1 portie

=

562 grame

Nr. Crt.	Denumire INGREDIENT	U. / M.	Cantitate		Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
					KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
1	Palina	grame	100	1	833.704	199.260	7.610	42.110	0.000	0.950	0.950	1.780	4.530
			300.00	3.000	2501.112	597.780	22.830	126.330	0.000	2.850	2.850	5.340	13.590
2	Sos nduja	ml	100	1	764.626	182.750	4.440	6.900	3.760	15.780	5.980	0.200	0.008
			100.00	1.000	764.626	182.750	4.440	6.900	3.760	15.780	5.980	0.200	0.008
3	Salam spianata	grame	100	1	1543.896	369.000	27.000	0.000	0.000	29.000	0.000	0.000	0.000
			45.00	0.450	694.753	166.050	12.150	0.000	0.000	13.050	0.000	0.000	0.000
4	Straciatella	grame	100	1	1673.600	400.000	14.000	5.000	0.000	81.000	0.000	0.000	0.000
			80.00	0.800	1338.880	320.000	11.200	4.000	0.000	64.800	0.000	0.000	0.000
5	Dulceata de ardei iute	grame	100	1	987.842	236.100	0.500	57.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
			35.00	0.350	345.745	82.635	0.175	19.950	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
6	Menta fresh	grame	100	1	292.880	70.000	3.750	14.890	0.000	0.940	0.000	8.000	0.000
			2.00	0.020	5.858	1.400	0.075	0.298	0.000	0.019	0.000	0.160	0.000
TOTALURI per RETETA =			562.00	OK	5650.973	1350.615	50.870	157.478	3.760	96.499	8.830	5.700	13.598

Reteta culinara nr. 40 SUPER DIAVOLATA		Cantitate (grame)	Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
			KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
<b>TOTAL pentru o RETETA de</b>											
562 grame		562.000	5650.973	1350.615	50.870	157.478	3.760	96.499	8.830	5.700	13.598
OK verific.			5650.9732	verificare							
<b>TOTAL pentru 100gr din RETETA</b>											
100 grame		100.000	1005.511	240.323	9.052	28.021	0.669	17.171	1.571	1.014	2.420

<b>Reteta culinara nr. 41</b>
<b>MAGDALENA (pizza alba)</b>

582 grame	=	1	portie / portii	1 Kcal = 4.184 KJ
1 portie	=	582	grame	

Nr. Crt.	Denumire INGREDIENT	U. / M.	Cantitate		Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
					KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
1	Palina	grame	100	1	833.704	199.260	7.610	42.110	0.000	0.950	0.950	1.780	4.530
			300.00	3.000	2501.112	597.780	22.830	126.330	0.000	2.850	2.850	5.340	13.590
3	Fiori di latte	grame	100	1	828.432	198.000	3.400	24.000	0.000	9.700	0.000	0.000	0.200
			110.00	1.100	911.275	217.800	3.740	26.400	0.000	10.670	0.000	0.000	0.220
4	Mortadella	grame	100	1	1310.847	313.300	16.000	3.300	0.000	25.300	0.000	0.000	0.124
			80.00	0.800	1048.678	250.640	12.800	2.640	0.000	20.240	0.000	0.000	0.099
5	Ricotta	grame	100	1	887.008	212.000	10.500	3.700	3.700	17.300	12.000	0.000	0.300
			50.00	0.500	443.504	106.000	5.250	1.850	1.850	8.650	6.000	0.000	0.150
6	Coaja lamaie rasa	grame	100	1	405.848	97.000	1.000	25.000	0.000	0.200	0.000	10.000	0.000
			10.00	0.100	40.585	9.700	0.100	2.500	0.000	0.020	0.000	1.000	0.000
7	Parmezan	grame	100	1	1665.232	398.000	33.000	1.000	0.000	29.000	18.000	0.000	1.500
			10.00	0.100	166.523	39.800	3.300	0.100	0.000	2.900	1.800	0.000	0.150
8	Fistic	grame	100	1	2351.408	562.000	20.300	27.500	0.000	45.400	0.000	10.300	0.000
			22.00	0.220	517.310	123.640	4.466	6.050	0.000	9.988	0.000	2.266	0.000
TOTALURI per RETETA =			<b>582.00</b>	<b>OK</b>	<b>5628.986</b>	<b>1345.360</b>	<b>52.486</b>	<b>165.870</b>	<b>1.850</b>	<b>55.318</b>	<b>10.650</b>	<b>8.606</b>	<b>14.209</b>

Reteta culinara nr. 41 MAGDALENA (pizza alba)	Cantitate (grame)	Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
		KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
<b>TOTAL pentru o RETETA de</b>										
582 grame	582.000	<b>5628.986</b>	<b>1345.360</b>	<b>52.486</b>	<b>165.870</b>	<b>1.850</b>	<b>55.318</b>	<b>10.650</b>	<b>8.606</b>	<b>14.209</b>
<b>OK verific.</b>		5628.9862	verificare							
<b>TOTAL pentru 100gr din RETETA</b>										
100 grame	100.000	<b>967.180</b>	<b>231.162</b>	<b>9.018</b>	<b>28.500</b>	<b>0.318</b>	<b>9.505</b>	<b>1.830</b>	<b>1.479</b>	<b>2.441</b>

<b>Reteta culinara nr. 47</b>
<b>CALZONE FRITTO</b>

630 grame	=	1	portie / portii	1 Kcal = 4.184 KJ
1 portie	=	630	grame	

Nr. Crt.	Denumire INGREDIENT	U. / M.	Cantitate		Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
					KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
1	Palina	grame	100	1	833.704	199.260	7.610	42.110	0.000	0.950	0.950	1.780	4.530
			300.00	3.000	2501.112	597.780	22.830	126.330	0.000	2.850	2.850	5.340	13.590
2	Ricotta	grame	100	1	887.008	212.000	10.500	3.700	3.700	17.300	12.000	0.000	0.300
			110.00	1.100	975.709	233.200	11.550	4.070	4.070	19.030	13.200	0.000	0.330
3	Prosciutto Cotto	grame	100	1	598.312	143.000	20.000	1.000	0.000	6.500	0.000	0.000	0.000
			60.00	0.600	358.987	85.800	12.000	0.600	0.000	3.900	0.000	0.000	0.000
4	Provola afumicata	grame	100	1	836.800	200.000	13.400	0.100	0.000	18.300	0.000	0.000	0.000
			60.00	0.600	502.080	120.000	8.040	0.060	0.000	10.980	0.000	0.000	0.000
5	Rucola	grame	100	1	104.600	25.000	2.600	3.700	0.000	0.700	0.000	1.600	0.000
			20.00	0.200	20.920	5.000	0.520	0.740	0.000	0.140	0.000	0.320	0.000
6	Rosii cherry	grame	100	1	83.680	20.000	1.300	4.000	0.000	0.000	0.000	1.300	0.000
			40.00	0.400	33.472	8.000	0.520	1.600	0.000	0.000	0.000	0.520	0.000
7	Otet balsamic	ml	100	1	280.328	67.000	0.000	13.300	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
			15.00	0.150	42.049	10.050	0.000	1.995	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
8	Parmezan	grame	100	1	1665.232	398.000	33.000	1.000	0.000	29.000	18.000	0.000	1.500
			15.00	0.150	249.785	59.700	4.950	0.150	0.000	4.350	2.700	0.000	0.225
9	Dressing de lamaie	ml	100	1	2500.526	597.640	0.190	3.300	0.000	65.050	0.000	0.470	0.000
			10.00	0.100	250.053	59.764	0.019	0.330	0.000	6.505	0.000	0.047	0.000
TOTALURI per RETETA =			<b>630.00</b>	<b>OK</b>	<b>4934.166</b>	<b>1179.294</b>	<b>60.429</b>	<b>135.875</b>	<b>4.070</b>	<b>47.755</b>	<b>18.750</b>	<b>6.227</b>	<b>14.145</b>

Reteta culinara nr. 47 CALZONE FRITTO		Cantitate (grame)	Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
			KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
<b>TOTAL pentru o RETETA de</b>											
	630 grame	630.000	<b>4934.166</b>	<b>1179.294</b>	<b>60.429</b>	<b>135.875</b>	<b>4.070</b>	<b>47.755</b>	<b>18.750</b>	<b>6.227</b>	<b>14.145</b>
	<b>OK verific.</b>		4934.1661	verificare							
<b>TOTAL pentru 100gr din RETETA</b>											
	100 grame	100.000	<b>783.201</b>	<b>187.190</b>	<b>9.592</b>	<b>21.567</b>	<b>0.646</b>	<b>7.580</b>	<b>2.976</b>	<b>0.988</b>	<b>2.245</b>

<b>Reteta culinara nr. 72</b>
<b>CALI</b>

565 grame	=	1	portie / portii	1 Kcal = 4.184 KJ
1 portie	=	565	grame	

Nr. Crt.	Denumire INGREDIENT	U. / M.	Cantitate		Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
					KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
1	Palina	grame	100	1	833.704	199.260	7.610	42.110	0.000	0.950	0.950	1.780	4.530
			290.00	2.900	2417.741	577.854	22.069	122.119	0.000	2.755	2.755	5.162	13.137
2	Fior di latte	grame	100	1	828.432	198.000	3.400	24.000	0.000	9.700	0.000	0.000	0.200
			100.00	1.000	828.432	198.000	3.400	24.000	0.000	9.700	0.000	0.000	0.200
3	Conopida roasted	grame	100	1	104.600	25.000	2.400	5.300	0.000	0.100	0.000	2.500	0.000
			100.00	1.000	104.600	25.000	2.400	5.300	0.000	0.100	0.000	2.500	0.000
4	Mayo curry	grame	100	1	2940.808	702.870	1.240	3.980	0.000	76.810	0.000	0.090	0.000
			40.00	0.400	1176.323	281.148	0.496	1.592	0.000	30.724	0.000	0.036	0.000
5	Alune de padure maruntite	grame	100	1	2242.624	536.000	25.000	21.400	0.000	46.400	0.000	10.700	0.000
			15.00	0.150	336.394	80.400	3.750	3.210	0.000	6.960	0.000	1.605	0.000
6	Pesto busuioc	grame	100	1	2537.429	606.460	3.420	1.070	0.000	65.180	1.190	0.235	0.110
			20.00	0.200	507.486	121.292	0.684	0.214	0.000	13.036	0.238	0.047	0.022
TOTALURI per RETETA =			<b>565.00</b>	<b>OK</b>	<b>5370.976</b>	<b>1283.694</b>	<b>32.799</b>	<b>156.435</b>	<b>0.000</b>	<b>63.275</b>	<b>2.993</b>	<b>9.350</b>	<b>13.359</b>

Reteta culinara nr. 72		Cantitate (grame)	Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
CALI			KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
<b>TOTAL pentru o RETETA de</b>											
	565 grame	565.000	<b>5370.976</b>	<b>1283.694</b>	<b>32.799</b>	<b>156.435</b>	<b>0.000</b>	<b>63.275</b>	<b>2.993</b>	<b>9.350</b>	<b>13.359</b>
	<b>OK verific.</b>		5370.9757	verificare							
<b>TOTAL pentru 100gr din RETETA</b>											
	100 grame	100.000	<b>950.615</b>	<b>227.202</b>	<b>5.805</b>	<b>27.688</b>	<b>0.000</b>	<b>11.199</b>	<b>0.530</b>	<b>1.655</b>	<b>2.364</b>

<b>Reteta culinara nr. 73</b>
<b>BOSCOSA</b>

530 grame	=	1	portie / portii	1 Kcal =	4.184	KJ
1 portie	=	530	grame			

Nr. Crt.	Denumire INGREDIENT	U. / M.	Cantitate		Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
					KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
1	Palina	grame	100	1	833.704	199.260	7.610	42.110	0.000	0.950	0.950	1.780	4.530
			290.00	2.900	2417.741	577.854	22.069	122.119	0.000	2.755	2.755	5.162	13.137
2	Piure de ciuperci	grame	100	1	92.048	22.000	3.100	3.300	0.000	0.300	0.000	1.000	0.000
			120.00	1.200	110.458	26.400	3.720	3.960	0.000	0.360	0.000	1.200	0.000
3	Provolone	grame	100	1	1522.976	364.000	23.000	0.500	0.000	30.000	0.000	0.000	0.000
			40.00	0.400	609.190	145.600	9.200	0.200	0.000	12.000	0.000	0.000	0.000
4	Carnati Mangalita	grame	100	1	1903.720	455.000	19.000	1.300	0.000	42.000	0.000	0.000	0.000
			30.00	0.300	571.116	136.500	5.700	0.390	0.000	12.600	0.000	0.000	0.000
5	Piure de castane	grame	100	1	736.384	176.000	2.900	41.500	0.000	0.200	0.000	1.500	0.000
			50.00	0.500	368.192	88.000	1.450	20.750	0.000	0.100	0.000	0.750	0.000
TOTALURI per RETETA =			<b>530.00</b>	<b>OK</b>	<b>4076.697</b>	<b>974.354</b>	<b>42.139</b>	<b>147.419</b>	<b>0.000</b>	<b>27.815</b>	<b>2.755</b>	<b>7.112</b>	<b>13.137</b>

<b>Reteta culinara nr. 73</b>		Cantitate (grame)	Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
<b>BOSCOSA</b>			KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
<b>TOTAL pentru o RETETA de</b>											
	530 grame	530.000	<b>4076.697</b>	<b>974.354</b>	<b>42.139</b>	<b>147.419</b>	<b>0.000</b>	<b>27.815</b>	<b>2.755</b>	<b>7.112</b>	<b>13.137</b>
	<b>OK verific.</b>		4076.6971	verificare							
<b>TOTAL pentru 100gr din RETETA</b>											
	100 grame	100.000	<b>769.188</b>	<b>183.840</b>	<b>7.951</b>	<b>27.815</b>	<b>0.000</b>	<b>5.248</b>	<b>0.520</b>	<b>1.342</b>	<b>2.479</b>

<b>Reteta culinara nr. 75</b>
<b>GRICIA</b>

492 grame	=	1	portie / portii	1 Kcal = 4.184 KJ
1 portie	=	492	grame	

Nr. Crt.	Denumire INGREDIENT	U. / M.	Cantitate		Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
					KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
1	Palina	grame	100	1	833.704	199.260	7.610	42.110	0.000	0.950	0.950	1.780	4.530
			290.00	2.900	2417.741	577.854	22.069	122.119	0.000	2.755	2.755	5.162	13.137
2	Guanciale	grame	100	1	690.360	165.000	1.600	0.500	0.400	17.000	6.300	0.000	1.041
			60.00	0.600	414.216	99.000	0.960	0.300	0.240	10.200	3.780	0.000	0.625
3	Dulceata ceapa	grame	100	1	193.719	46.300	0.900	10.400	0.000	0.100	0.000	0.890	0.000
			40.00	0.400	77.488	18.520	0.360	4.160	0.000	0.040	0.000	0.356	0.000
4	Crema parmezan	grame	100	1	640.863	153.170	5.700	6.940	0.000	11.500	1.400	0.160	0.120
			80.00	0.800	512.691	122.536	4.560	5.552	0.000	9.200	1.120	0.128	0.096
5	Galbenus de ou	grame	100	1	1347.248	322.000	16.000	3.600	0.000	27.000	0.000	0.000	0.000
			20.00	0.200	269.450	64.400	3.200	0.720	0.000	5.400	0.000	0.000	0.000
6	Piper negru	grame	100	1	1066.920	255.000	10.950	64.810	0.000	3.260	0.000	26.500	0.000
			2.00	0.020	21.338	5.100	0.219	1.296	0.000	0.065	0.000	0.530	0.000
TOTALURI per RETETA =			<b>492.00</b>	<b>OK</b>	<b>3712.923</b>	<b>887.410</b>	<b>31.368</b>	<b>134.147</b>	<b>0.240</b>	<b>27.660</b>	<b>7.655</b>	<b>6.176</b>	<b>13.858</b>

Reteta culinara nr. 75		Cantitate (grame)	Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
GRICIA			KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
<b>TOTAL pentru o RETETA de</b>											
	492 grame	492.000	<b>3712.923</b>	<b>887.410</b>	<b>31.368</b>	<b>134.147</b>	<b>0.240</b>	<b>27.660</b>	<b>7.655</b>	<b>6.176</b>	<b>13.858</b>
	<b>OK verific.</b>		3712.9234	verificare							
<b>TOTAL pentru 100gr din RETETA</b>											
	100 grame	100.000	<b>754.659</b>	<b>180.368</b>	<b>6.376</b>	<b>27.266</b>	<b>0.049</b>	<b>5.622</b>	<b>1.556</b>	<b>1.255</b>	<b>2.817</b>



<b>Reteta culinara nr. 74</b>
<b>NONNA</b>

630 grame	=	1	portie / portii	1 Kcal = 4.184 KJ
1 portie	=	630	grame	

Nr. Crt.	Denumire INGREDIENT	U. / M.	Cantitate		Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
					KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
1	Palina	grame	100	1	833.704	199.260	7.610	42.110	0.000	0.950	0.950	1.780	4.530
			290.00	2.900	2417.741	577.854	22.069	122.119	0.000	2.755	2.755	5.162	13.137
2	Crema ardei	grame	100	1	253.048	60.480	0.960	5.940	0.000	4.070	0.000	0.860	0.006
			100.00	1.000	253.048	60.480	0.960	5.940	0.000	4.070	0.000	0.860	0.006
3	Ragu vita/pork	grame	100	1	231.668	55.370	16.570	2.360	0.500	1.800	0.480	0.310	0.000
			80.00	0.800	185.334	44.296	13.256	1.888	0.400	1.440	0.384	0.248	0.000
4	Straciatella	grame	100	1	1673.600	400.000	14.000	5.000	0.000	81.000	0.000	0.000	0.000
			80.00	0.800	1338.880	320.000	11.200	4.000	0.000	64.800	0.000	0.000	0.000
5	Rosii semi secchi	grame	100	1	1054.368	252.000	5.100	23.530	23.530	13.950	2.090	5.740	0.872
			25.00	0.250	263.592	63.000	1.275	5.883	5.883	3.488	0.523	1.435	0.218
6	Rosii galbene	grame	100	1	669.440	160.000	1.100	7.600	7.200	0.050	0.020	1.300	0.010
			25.00	0.250	167.360	40.000	0.275	1.900	1.800	0.013	0.005	0.325	0.003
7	Pesto busuioc	grame	100	1	2537.429	606.460	3.420	1.070	0.000	65.180	1.190	0.230	0.110
			30.00	0.300	761.229	181.938	1.026	0.321	0.000	19.554	0.357	0.069	0.033
TOTALURI per RETETA =			<b>630.00</b>	<b>OK</b>	<b>5387.185</b>	<b>1287.568</b>	<b>50.061</b>	<b>142.051</b>	<b>8.083</b>	<b>96.119</b>	<b>4.024</b>	<b>8.099</b>	<b>13.397</b>

Reteta culinara nr. 74 NONNA	Cantitate (grame)	Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
		KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
<b>TOTAL pentru o RETETA de</b>										
630 grame	630.000	<b>5387.185</b>	<b>1287.568</b>	<b>50.061</b>	<b>142.051</b>	<b>8.083</b>	<b>96.119</b>	<b>4.024</b>	<b>8.099</b>	<b>13.397</b>
<b>OK verific.</b>		5387.1845	verificare							
<b>TOTAL pentru 100gr din RETETA</b>										
100 grame	100.000	<b>855.109</b>	<b>204.376</b>	<b>7.946</b>	<b>22.548</b>	<b>1.283</b>	<b>15.257</b>	<b>0.639</b>	<b>1.286</b>	<b>2.126</b>

<b>Reteta culinara nr. 48</b>
<b>JAMONERIA</b>

502 grame	=	1	portie / portii	1 Kcal = 4.184 KJ
1 portie	=	502	grame	

Nr. Crt.	Denumire INGREDIENT	U. / M.	Cantitate		Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
					KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
1	Jamon	grame	100	1	1334.696	319.000	29.000	0.500	0.500	23.000	9.300	0.000	4.500
			60.00	0.600	800.818	191.400	17.400	0.300	0.300	13.800	5.580	0.000	2.700
2	Sos passion fruit	ml	100	1	460.240	110.000	0.000	26.000	23.000	0.000	0.000	0.000	0.035
			50.00	0.500	230.120	55.000	0.000	13.000	11.500	0.000	0.000	0.000	0.018
3	Mozzarella	grame	100	1	1330.512	318.000	21.500	2.500	0.000	24.600	0.000	0.000	0.000
			100.00	1.000	1330.512	318.000	21.500	2.500	0.000	24.600	0.000	0.000	0.000
4	Menta	grame	100	1	292.880	70.000	3.800	14.900	0.000	0.900	0.000	8.000	0.000
			2.00	0.020	5.858	1.400	0.076	0.298	0.000	0.018	0.000	0.160	0.000
5	Palina	grame	100	1	833.704	199.260	7.610	42.110	0.000	0.950	0.950	1.780	4.530
			290.00	2.900	2417.741	577.854	22.069	122.119	0.000	2.755	2.755	5.162	13.137
TOTALURI per RETETA =			<b>502.00</b>	<b>OK</b>	<b>4785.048</b>	<b>1143.654</b>	<b>61.045</b>	<b>138.217</b>	<b>11.800</b>	<b>41.173</b>	<b>8.335</b>	<b>5.322</b>	<b>15.855</b>

<b>Reteta culinara nr. 48</b>		Cantitate (grame)	Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
<b>JAMONERIA</b>			KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
<b>TOTAL pentru o RETETA de</b>											
	502 grame	502.000	4785.048	1143.654	61.045	138.217	11.800	41.173	8.335	5.322	15.855
	OK verific.		4785.0483	verificare							
<b>TOTAL pentru 100gr din RETETA</b>											
	100 grame	100.000	953.197	227.820	12.160	27.533	2.351	8.202	1.660	1.060	3.158

<b>Reteta culinara nr. 45</b>
<b>MARINARA</b>

449 grame	=	1	portie / portii	1 Kcal = 4.184 KJ
1 portie	=	449	grame	

Nr. Crt.	Denumire INGREDIENT	U. / M.	Cantitate		Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
					KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
1	Palina	grame	100	1	833.704	199.260	7.610	42.110	0.000	0.950	0.950	1.780	4.530
			300.00	3.000	2501.112	597.780	22.830	126.330	0.000	2.850	2.850	5.340	13.590
2	Sos rosii	ml	100	1	167.486	40.030	1.530	5.420	3.500	1.180	0.180	1.420	0.270
			100.00	1.000	167.486	40.030	1.530	5.420	3.500	1.180	0.180	1.420	0.270
3	Oregano uscat	grame	100	1	1280.304	306.000	11.000	64.400	0.000	10.300	0.000	42.800	0.000
			4.00	0.040	51.212	12.240	0.440	2.576	0.000	0.412	0.000	1.712	0.000
4	Rosii semi-seccii	grame	100	1	1054.368	252.000	5.100	23.530	23.530	13.950	2.090	5.740	0.872
			30.00	0.300	316.310	75.600	1.530	7.059	7.059	4.185	0.627	1.722	0.262
5	Usturoi	grame	100	1	623.416	149.000	6.400	33.000	0.000	0.500	0.000	2.100	0.000
			5.00	0.050	31.171	7.450	0.320	1.650	0.000	0.025	0.000	0.105	0.000
6	Ulei de masline	ml	100	1	3439.248	822.000	0.000	0.000	0.000	91.000	0.000	0.000	0.000
			10.00	0.100	343.925	82.200	0.000	0.000	0.000	9.100	0.000	0.000	0.000
TOTALURI per RETETA =			<b>449.00</b>	<b>OK</b>	<b>3411.215</b>	<b>815.300</b>	<b>26.650</b>	<b>143.035</b>	<b>10.559</b>	<b>17.752</b>	<b>3.657</b>	<b>10.299</b>	<b>14.122</b>

Reteta culinara nr. 45 MARINARA		Cantitate (grame)	Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
			KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
<b>TOTAL pentru o RETETA de</b>											
	449 grame	449.000	<b>3411.215</b>	<b>815.300</b>	<b>26.650</b>	<b>143.035</b>	<b>10.559</b>	<b>17.752</b>	<b>3.657</b>	<b>10.299</b>	<b>14.122</b>
	<b>OK verific.</b>		3411.2152	verificare							
<b>TOTAL pentru 100gr din RETETA</b>											
	100 grame	100.000	<b>759.736</b>	<b>181.581</b>	<b>5.935</b>	<b>31.856</b>	<b>2.352</b>	<b>3.954</b>	<b>0.814</b>	<b>2.294</b>	<b>3.145</b>

<b>Reteta culinara nr. 35</b>
<b>MARGHERITA</b>

507 grame	=	1	portie / portii	1 Kcal = 4.184 KJ
1 portie	=	507	grame	

Nr. Crt.	Denumire INGREDIENT	U. / M.	Cantitate		Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
					KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
1	Palina	grame	100	1	833.704	199.260	7.610	42.110	0.000	0.950	0.950	1.780	4.530
			300.00	3.000	2501.112	597.780	22.830	126.330	0.000	2.850	2.850	5.340	13.590
2	Sos rosii	ml	100	1	167.486	40.030	1.530	5.420	3.500	1.180	0.180	1.420	0.270
			80.00	0.800	133.988	32.024	1.224	4.336	2.800	0.944	0.144	1.136	0.216
3	Busuioc fresh	grame	100	1	112.968	27.000	3.000	2.650	0.000	0.640	0.000	0.000	0.000
			7.00	0.070	7.908	1.890	0.210	0.186	0.000	0.045	0.000	0.000	0.000
4	Fiori di latte	grame	100	1	828.432	198.000	3.400	24.000	0.000	9.700	0.000	0.000	0.200
			100.00	1.000	828.432	198.000	3.400	24.000	0.000	9.700	0.000	0.000	0.200
5	Parmezan	grame	100	1	1665.232	398.000	33.000	1.000	0.000	29.000	18.000	0.000	1.500
			10.00	0.100	166.523	39.800	3.300	0.100	0.000	2.900	1.800	0.000	0.150
6	Ulei de masline	ml	100	1	3439.248	822.000	0.000	0.000	0.000	91.000	0.000	0.000	0.000
			10.00	0.100	343.925	82.200	0.000	0.000	0.000	9.100	0.000	0.000	0.000
TOTALURI per RETETA =			<b>507.00</b>	<b>OK</b>	<b>3981.888</b>	<b>951.694</b>	<b>30.964</b>	<b>154.952</b>	<b>2.800</b>	<b>25.539</b>	<b>4.794</b>	<b>6.476</b>	<b>14.156</b>

Reteta culinara nr. 35 MARGHERITA		Cantitate (grame)	Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
			KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
<b>TOTAL pentru o RETETA de</b>											
	507 grame	507.000	3981.888	951.694	30.964	154.952	2.800	25.539	4.794	6.476	14.156
	OK verific.		3981.8877	verificare							
<b>TOTAL pentru 100gr din RETETA</b>											
	100 grame	100.000	785.382	187.711	6.107	30.562	0.552	5.037	0.946	1.277	2.792

<b>Reteta culinara nr. 33</b>
<b>MARGHERITA BUFFALA</b>

527 grame	=	1	portie / portii	1 Kcal =	4.184	KJ
1 portie	=	527	grame			

Nr. Crt.	Denumire INGREDIENT	U. / M.	Cantitate		Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
					KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
1	Palina	grame	100	1	833.704	199.260	7.610	42.110	0.000	0.950	0.950	1.780	4.530
			300.00	3.000	2501.112	597.780	22.830	126.330	0.000	2.850	2.850	5.340	13.590
2	Sos rosii	ml	100	1	167.486	40.030	1.530	5.420	3.500	1.180	0.180	1.420	0.270
			80.00	0.800	133.988	32.024	1.224	4.336	2.800	0.944	0.144	1.136	0.216
3	Busuioc fresh	grame	100	1	112.968	27.000	3.000	2.650	0.000	0.640	0.000	0.000	0.000
			7.00	0.070	7.908	1.890	0.210	0.186	0.000	0.045	0.000	0.000	0.000
4	Buffala	grame	100	1	1121.312	268.000	14.500	0.800	0.000	23.000	0.000	0.000	0.000
			120.00	1.200	1345.574	321.600	17.400	0.960	0.000	27.600	0.000	0.000	0.000
5	Parmezan	grame	100	1	1665.232	398.000	33.000	1.000	0.000	29.000	18.000	0.000	1.500
			10.00	0.100	166.523	39.800	3.300	0.100	0.000	2.900	18.000	0.000	1.500
6	Ulei de masline	ml	100	1	3439.248	822.000	0.000	0.000	0.000	91.000	0.000	0.000	0.000
			10.00	0.100	343.925	82.200	0.000	0.000	0.000	9.100	0.000	0.000	0.000
TOTALURI per RETETA =			<b>527.00</b>	<b>OK</b>	<b>4499.030</b>	<b>1075.294</b>	<b>44.964</b>	<b>131.912</b>	<b>2.800</b>	<b>43.439</b>	<b>20.994</b>	<b>6.476</b>	<b>15.306</b>

<b>Reteta culinara nr. 33</b>		Cantitate (grame)	Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
<b>MARGHERITA BUFFALA</b>			KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
<b>TOTAL pentru o RETETA de</b>											
	527 grame	527.000	4499.030	1075.294	44.964	131.912	2.800	43.439	20.994	6.476	15.306
	OK verific.		4499.0301	verificare							
<b>TOTAL pentru 100gr din RETETA</b>											
	100 grame	100.000	853.706	204.041	8.532	25.031	0.531	8.243	3.984	1.229	2.904

<b>Reteta culinara nr. 31</b>
<b>CAPRICIOSA</b>

622 grame	=	1	portie / portii	1 Kcal = 4.184 KJ
1 portie	=	622	grame	

Nr. Crt.	Denumire INGREDIENT	U. / M.	Cantitate		Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
					KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
1	Palina	grame	100	1	833.704	199.260	7.610	42.110	0.000	0.950	0.950	1.780	4.530
			300.00	3.000	2501.112	597.780	22.830	126.330	0.000	2.850	2.850	5.340	13.590
2	Sos rosii	ml	100	1	167.486	40.030	1.530	5.420	3.500	1.180	0.180	1.420	0.270
			80.00	0.800	133.988	32.024	1.224	4.336	2.800	0.944	0.144	1.136	0.216
3	Busuioc fresh	grame	100	1	112.968	27.000	3.000	2.650	0.000	0.640	0.000	0.000	0.000
			7.00	0.070	7.908	1.890	0.210	0.186	0.000	0.045	0.000	0.000	0.000
4	Prosciutto Cotto	grame	100	1	598.312	143.000	20.000	1.000	0.000	6.500	0.000	0.000	0.000
			65.00	0.650	388.903	92.950	13.000	0.650	0.000	4.225	0.000	0.000	0.000
5	Masline	grame	100	1	481.160	115.000	0.800	6.300	0.000	10.700	0.000	3.200	0.000
			10.00	0.100	48.116	11.500	0.080	0.630	0.000	1.070	0.000	0.320	0.000
6	Carciofi	grame	100	1	196.648	47.000	3.300	11.000	1.000	0.200	0.000	5.000	0.094
			50.00	0.500	98.324	23.500	1.650	5.500	0.500	0.100	0.000	2.500	0.047
7	Fiori di latte	grame	100	1	828.432	198.000	3.400	24.000	0.000	9.700	0.000	0.000	0.200
			110.00	1.100	911.275	217.800	3.740	26.400	0.000	10.670	0.000	0.000	0.220
TOTALURI per RETETA =			<b>622.00</b>	<b>OK</b>	<b>4089.626</b>	<b>977.444</b>	<b>42.734</b>	<b>164.032</b>	<b>3.300</b>	<b>19.904</b>	<b>2.994</b>	<b>9.296</b>	<b>14.073</b>

Reteta culinara nr. 31 CAPRICIOSA	Cantitate (grame)	Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
		KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
<b>TOTAL pentru o RETETA de</b>										
622 grame	622.000	<b>4089.626</b>	<b>977.444</b>	<b>42.734</b>	<b>164.032</b>	<b>3.300</b>	<b>19.904</b>	<b>2.994</b>	<b>9.296</b>	<b>14.073</b>
<b>OK verific.</b>		4089.6257	verificare							
<b>TOTAL pentru 100gr din RETETA</b>										
100 grame	100.000	<b>657.496</b>	<b>157.145</b>	<b>6.870</b>	<b>26.372</b>	<b>0.531</b>	<b>3.200</b>	<b>0.481</b>	<b>1.495</b>	<b>2.263</b>

<b>Reteta culinara nr. 34</b>
<b>SALAME</b>

557 grame	=	1	portie / portii	1 Kcal = 4.184 KJ
1 portie	=	557	grame	

Nr. Crt.	Denumire INGREDIENT	U. / M.	Cantitate		Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
					KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
1	Palina	grame	100	1	833.704	199.260	7.610	42.110	0.000	0.950	0.950	1.780	4.530
			300.00	3.000	2501.112	597.780	22.830	126.330	0.000	2.850	2.850	5.340	13.590
2	Sos rosii	ml	100	1	167.486	40.030	1.530	5.420	3.500	1.180	0.180	1.420	0.270
			80.00	0.800	133.988	32.024	1.224	4.336	2.800	0.944	0.144	1.136	0.216
3	Busuioc fresh	grame	100	1	112.968	27.000	3.000	2.650	0.000	0.640	0.000	0.000	0.000
			7.00	0.070	7.908	1.890	0.210	0.186	0.000	0.045	0.000	0.000	0.000
4	Fiori di latte	grame	100	1	828.432	198.000	3.400	24.000	0.000	9.700	0.000	0.000	0.200
			110.00	1.100	911.275	217.800	3.740	26.400	0.000	10.670	0.000	0.000	0.220
5	Salam Napoli	grame	100	1	1701.214	406.600	24.600	4.600	0.000	32.200	0.000	0.000	0.000
			50.00	0.500	850.607	203.300	12.300	2.300	0.000	16.100	0.000	0.000	0.000
6	Parmezan	grame	100	1	1665.232	398.000	33.000	1.000	0.000	29.000	18.000	0.000	1.500
			10.00	0.100	166.523	39.800	3.300	0.100	0.000	2.900	1.800	0.000	0.150
TOTALURI per RETETA =			<b>557.00</b>	<b>OK</b>	<b>4571.413</b>	<b>1092.594</b>	<b>43.604</b>	<b>159.652</b>	<b>2.800</b>	<b>33.509</b>	<b>4.794</b>	<b>6.476</b>	<b>14.176</b>

Reteta culinara nr. 34		Cantitate (grame)	Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
SALAME			KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
<b>TOTAL pentru o RETETA de</b>											
	557 grame	557.000	4571.413	1092.594	43.604	159.652	2.800	33.509	4.794	6.476	14.176
	OK verific.		4571.4133	verificare							
<b>TOTAL pentru 100gr din RETETA</b>											
	100 grame	100.000	820.721	196.157	7.828	28.663	0.503	6.016	0.861	1.163	2.545

<b>Reteta culinara nr. 16</b>
<b>POMODORO PROVINCIALE 470 G</b>

424 grame	=	1	portie / portii	1 Kcal = 4.184 KJ
1 portie	=	424	grame	

Nr. Crt.	Denumire INGREDIENT	U. / M.	Cantitate		Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
					KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
1	Rigatoni	grame	100	1	1502.056	359.000	12.000	71.000	3.500	2.000	0.500	0.000	0.013
			140.00	1.400	2102.878	502.600	3.500	99.400	4.900	2.800	0.700	0.000	0.018
2	Sos de rosii	grame	100	1	179.535	42.910	1.643	5.687	4.190	1.256	0.195	1.565	0.230
			150.00	1.500	269.303	64.365	2.465	8.531	6.285	1.884	0.293	2.348	0.345
3	Unt	grame	100	1	2456.008	587.000	0.200	0.400	0.000	65.000	0.000	0.000	0.000
			20.00	0.200	491.202	117.400	0.040	0.080	0.000	13.000	0.000	0.000	0.000
4	Busuioc	grame	100	1	112.968	27.000	5.000	4.300	0.000	0.600	0.000	3.900	0.000
			7.00	0.070	7.908	1.890	0.350	0.301	0.000	0.042	0.000	0.273	0.000
5	Rosii semisechi	grame	100	1	1054.368	252.000	5.100	23.530	23.530	13.950	2.090	5.740	0.872
			30.00	0.300	316.310	75.600	1.530	7.059	7.059	4.185	0.627	1.722	0.262
6	Ricotta	grame	100	1	887.008	212.000	10.500	3.700	3.700	17.300	12.000	0.000	0.300
			70.00	0.700	620.906	148.400	7.350	2.590	2.590	12.110	8.400	0.000	0.210
7	Ulei de masline	ml	100	1	3439.248	822.000	0.000	0.000	0.000	91.000	0.000	0.000	0.000
			5.00	0.050	171.962	41.100	0.000	0.000	0.000	4.550	0.000	0.000	0.000
8	Piper	grame	100	1	1066.920	255.000	11.000	64.800	0.000	3.300	0.000	26.500	0.000
			2.00	0.020	21.338	5.100	0.220	1.296	0.000	0.066	0.000	0.530	0.000
TOTALURI per RETETA =			<b>424.00</b>	<b>OK</b>	<b>4001.808</b>	<b>956.455</b>	<b>15.455</b>	<b>119.257</b>	<b>20.834</b>	<b>38.637</b>	<b>10.020</b>	<b>4.873</b>	<b>0.835</b>

<b>Reteta culinara nr. 16</b>		Cantitate (grame)	Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
<b>POMODORO PROVINCIALE 470 G</b>			KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
<b>TOTAL pentru o RETETA de</b>											
	424 grame	424.000	<b>4001.808</b>	<b>956.455</b>	<b>15.455</b>	<b>119.257</b>	<b>20.834</b>	<b>38.637</b>	<b>10.020</b>	<b>4.873</b>	<b>0.835</b>
	<b>OK verific.</b>		4001.8077	verificare							
<b>TOTAL pentru 100gr din RETETA</b>											
	100 grame	100.000	<b>943.823</b>	<b>225.579</b>	<b>3.645</b>	<b>28.127</b>	<b>4.914</b>	<b>9.113</b>	<b>2.363</b>	<b>1.149</b>	<b>0.197</b>



<b>Reteta culinara nr. 17</b>	260 grame	=	1	portie / portii	1 Kcal = 4.184 KJ
<b>TARTUFO 420G</b>	Smantana lichida debic 20%	=	260	grame	

Nr. Crt.	Denumire INGREDIENT	U. / M.	Cantitate		Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
					KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
1	Tagliolini	grame	100	1	1092.024	261.000	10.000	47.000	0.000	3.000	0.000	0.000	0.000
			120.00	1.200	1310.429	313.200	12.000	56.400	0.000	3.600	0.000	0.000	0.000
2	Salsa Tartufata	grame	100	1	924.664	221.000	4.000	2.000	0.000	21.000	0.000	0.000	1.100
			90.00	0.900	832.198	198.900	3.600	1.800	0.000	18.900	0.000	0.000	0.990
3	Unt	grame	100	1	2999.928	717.000	0.000	0.100	0.000	81.100	0.000	0.000	5.760
			20.00	0.200	599.986	143.400	0.000	0.020	0.000	16.220	0.000	0.000	1.152
4	Smantana lichida	ml	100	1	887.008	212.000	2.800	4.900	3.700	20.000	14.000	0.000	0.120
			10.00	0.100	88.701	21.200	0.280	0.490	0.370	2.000	1.400	0.000	0.012
5	Parmezan	grame	100	1	1665.232	398.000	33.000	1.000	0.000	29.000	18.000	0.000	1.500
			20.00	0.200	333.046	79.600	6.600	0.200	0.000	5.800	3.600	0.000	0.300
TOTALURI per RETETA =			<b>260.00</b>	<b>OK</b>	<b>3164.359</b>	<b>756.300</b>	<b>22.480</b>	<b>58.910</b>	<b>0.370</b>	<b>46.520</b>	<b>5.000</b>	<b>0.000</b>	<b>2.454</b>

<b>Reteta culinara nr. 17</b>		Cantitate (grame)	Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
<b>TARTUFO 420G</b>			KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
<b>TOTAL pentru o RETETA de</b>											
	260 grame	260.000	<b>3164.359</b>	<b>756.300</b>	<b>22.480</b>	<b>58.910</b>	<b>0.370</b>	<b>46.520</b>	<b>5.000</b>	<b>0.000</b>	<b>2.454</b>
	<b>OK verific.</b>		3164.3592	verificare							
<b>TOTAL pentru 100gr din RETETA</b>											
	100 grame	100.000	<b>1217.061</b>	<b>290.885</b>	<b>8.646</b>	<b>22.658</b>	<b>0.142</b>	<b>17.892</b>	<b>1.923</b>	<b>0.000</b>	<b>0.944</b>

<b>Reteta culinara nr. 18</b>
<b>CARBONARA CON ZUCCHINE 300</b>

257 grame	=	1	portie / portii	1 Kcal = 4.184 KJ
1 portie	=	257	grame	

Nr. Crt.	Denumire INGREDIENT	U. / M.	Cantitate		Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
					KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
1	Spaghetti	grame	100	1	1464.400	350.000	12.000	72.200	0.000	1.500	0.000	3.000	0.000
			120.00	1.200	1757.280	420.000	14.400	86.640	0.000	1.800	0.000	3.600	0.000
2	Galbenus de ou	grame	100	1	1347.248	322.000	16.000	3.600	0.000	27.000	0.000	0.000	0.000
			30.00	0.300	404.174	96.600	4.800	1.080	0.000	8.100	0.000	0.000	0.000
3	Parmezan ras	grame	100	1	1665.232	398.000	33.000	1.000	0.000	29.000	18.000	0.000	1.500
			50.00	0.500	832.616	199.000	16.500	0.500	0.000	14.500	9.000	0.000	0.750
4	Chips zucchini	grame	100	1	66.944	16.000	1.200	3.400	0.000	0.200	0.000	1.100	0.000
			50.00	0.500	33.472	8.000	0.600	1.700	0.000	0.100	0.000	0.550	0.000
5	Piper negru	grame	100	1	1066.920	255.000	11.000	64.800	0.000	3.300	0.000	26.500	0.000
			7.00	0.070	74.684	17.850	0.770	4.536	0.000	0.231	0.000	1.855	0.000
TOTALURI per RETETA =			<b>257.00</b>	<b>OK</b>	<b>3102.227</b>	<b>741.450</b>	<b>37.070</b>	<b>94.456</b>	<b>0.000</b>	<b>24.731</b>	<b>9.000</b>	<b>6.005</b>	<b>0.750</b>

Reteta culinara nr. 18 CARBONARA CON ZUCCHINE 300 GRAME	Cantitate (grame)	Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
		KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
<b>TOTAL pentru o RETETA de</b>										
257 grame		3102.227	741.450	37.070	94.456	0.000	24.731	9.000	6.005	0.750
OK verific.		3102.2268	verificare							
<b>TOTAL pentru 100gr din RETETA</b>										
100 grame	0.000	1207.092	288.502	14.424	36.753	0.000	9.623	3.502	2.337	0.292

**Reteta culinara nr. 19**  
**PACCHERI AL FRUTTI DI MARE**

533 grame = 1 portie / portii  
1 portie = 533 grame

1 Kcal = 4.184 KJ

Nr. Crt.	Denumire INGREDIENT	U. / M.	Cantitate		Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
					KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
1	Paccheri	grame	100	1	1552.264	371.000	11.800	2.600	0.000	77.700	0.000	0.000	0.000
			100.00	1.000	1552.264	371.000	11.800	2.600	0.000	77.700	0.000	0.000	0.000
2	Creveti	grame	100	1	238.488	57.000	12.000	0.000	0.000	1.000	0.000	0.000	0.000
			150.00	1.500	357.732	85.500	18.000	0.000	0.000	1.500	0.000	0.000	0.000
3	Calamar	grame	100	1	188.280	45.000	9.500	0.000	0.000	0.800	0.300	0.000	0.580
			90.00	0.900	169.452	40.500	8.550	0.000	0.000	0.720	0.270	0.000	0.522
4	Midii	grame	100	1	234.304	56.000	10.000	1.000	0.000	1.400	0.000	0.000	0.000
			50.00	0.500	117.152	28.000	5.000	0.500	0.000	0.700	0.000	0.000	0.000
5	Sos de rosii	grame	100	1	179.535	42.910	1.640	5.680	4.180	1.250	0.195	1.565	0.230
			80.00	0.800	143.628	34.328	1.312	4.544	3.344	1.000	0.156	1.252	0.184
6	Unt	grame	100	1	2999.928	717.000	0.000	0.000	0.000	81.000	0.000	0.000	5.760
			20.00	0.200	599.986	143.400	0.000	0.000	0.000	16.200	0.000	0.000	1.152
7	Ulei de masline	ml	100	1	3439.248	822.000	0.000	0.000	0.000	91.000	0.000	0.000	0.000
			10.00	0.100	343.925	82.200	0.000	0.000	0.000	9.100	0.000	0.000	0.000
8	Vin alb	ml	100	1	305.432	73.000	0.000	2.400	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
			25.00	0.250	76.358	18.250	0.000	0.600	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
9	Usturoi	grame	100	1	623.416	149.000	6.400	3.300	0.000	0.500	0.000	2.100	0.000
			3.00	0.030	18.702	4.470	0.192	0.099	0.000	0.015	0.000	0.063	0.000
10	Patrunjel	grame	100	1	150.624	36.000	3.000	6.300	0.000	0.800	0.000	3.300	0.000
			5.00	0.050	7.531	1.800	0.150	0.315	0.000	0.040	0.000	0.165	0.000
TOTALURI per RETETA =			<b>533.00</b>	<b>OK</b>	<b>3386.730</b>	<b>809.448</b>	<b>45.004</b>	<b>8.658</b>	<b>3.344</b>	<b>106.975</b>	<b>0.426</b>	<b>1.480</b>	<b>1.858</b>

Reteta culinara nr. 19 PACCHERI AL FRUTTI DI MARE		Cantitate (grame)	Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
			KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
<b>TOTAL pentru o RETETA de</b>											
	533 grame	533.000	<b>3386.730</b>	<b>809.448</b>	<b>45.004</b>	<b>8.658</b>	<b>3.344</b>	<b>106.975</b>	<b>0.426</b>	<b>1.480</b>	<b>1.858</b>
	OK verific.		3386.7304	verificare							
<b>TOTAL pentru 100gr din RETETA</b>											
	100 grame	100.000	<b>635.409</b>	<b>151.866</b>	<b>8.444</b>	<b>1.624</b>	<b>0.627</b>	<b>20.070</b>	<b>0.080</b>	<b>0.278</b>	<b>0.349</b>

<b>Reteta culinara nr. 59</b>
<b>PAPARDELE AL RAGU SAUCE 430 g/ 1 p</b>

365 grame	=	1	portie / portii	1 Kcal =	4.184	KJ
1 portie	=	365	grame			

Nr. Crt.	Denumire INGREDIENT	U. / M.	Cantitate		Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
					KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
1	Papardele fresh	grame	100	1	1564.816	374.000	15.000	64.000	0.000	5.500	0.000	0.000	0.000
			150.00	1.500	2347.224	561.000	22.500	96.000	0.000	8.250	0.000	0.000	0.000
2	Sos ragu	grame	100	1	231.668	55.370	16.570	2.360	0.500	1.800	0.480	0.310	0.000
			80.00	0.800	185.334	44.296	13.256	1.888	1.800	1.440	0.384	0.248	0.000
3	Sos rosii	grame	100	1	167.486	40.030	1.530	5.420	3.500	1.180	0.180	1.420	0.270
			30.00	0.300	50.246	12.009	0.459	1.626	1.050	0.354	0.054	0.426	0.081
4	Apa/stock de legume	ml	100	1	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
			60.00	0.600	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
5	Parmezan	grame	100	1	1665.232	398.000	33.000	1.000	0.000	29.000	18.000	0.000	1.500
			40.00	0.400	666.093	159.200	13.200	0.400	0.000	11.600	7.200	0.000	0.600
6	Patrunjel cret	grame	100	1	150.624	36.000	3.000	6.300	0.000	0.800	0.000	3.300	0.000
			2.00	0.020	3.012	0.720	0.060	0.126	0.000	0.016	0.000	0.066	0.000
7	Sare	grame	100	1	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	3.000
			3.00	0.030	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.090
8	Piper	0.5	100	1	1238.464	296.000	10.400	0.000	0.000	2.100	0.000	26.200	0.000
			0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
TOTALURI per RETETA =			365.00	OK	3251.909	777.225	49.475	100.040	2.850	21.660	7.638	0.740	0.771

Reteta culinara nr. 59		Cantitate (grame)	Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
PAPARDELE AL RAGU SAUCE 430 g/ 1 p			KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
TOTAL pentru o RETETA de											
	365 grame verific.	365.000	3251.909	777.225	49.475	100.040	2.850	21.660	7.638	0.740	0.771
	OK		3251.909	verificare							
TOTAL pentru 100gr din RETETA											
	100 grame	100.000	890.934	212.938	13.555	27.408	0.781	5.934	2.093	0.203	0.211

<b>Reteta culinara nr. 57</b>
<b>RIGATINI CU SOS FONTINA SI ALUNE COAPTE</b>

342 grame	=	1	portie / portii	1 Kcal = 4.184 KJ
1 portie	=	342	grame	

Nr. Cr.	Denumire INGREDIENT	U. / M.	Cantitate		Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
					KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
1	Rigatoni fresh	grame	100	1	1485.320	355.000	13.000	73.000	0.000	1.000	0.000	0.000	0.000
			120.00	1.200	1782.384	426.000	15.600	87.600	0.000	1.200	0.000	0.000	0.000
2	Fontina fondue	grame	100	1	794.960	190.000	14.000	2.000	0.000	13.000	0.000	0.000	0.000
			50.00	0.500	397.480	95.000	7.000	1.000	0.000	6.500	0.000	0.000	0.000
3	Piure ciuperci	grame	100	1	92.048	22.000	3.100	3.300	0.000	0.300	0.000	1.000	0.000
			30.00	0.300	27.614	6.600	0.930	0.990	0.000	0.090	0.000	0.300	0.000
4	Smantana 20%	ml	100	1	887.008	212.000	2.800	4.900	3.700	20.000	14.000	0.000	0.120
			40.00	0.400	354.803	84.800	1.120	1.960	1.480	8.000	5.600	0.000	0.048
5	Apa / stock	ml	100	1	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
			50.00	0.500	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
6	Hribi	grame	100	1	150.624	36.000	1.000	7.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
			40.00	0.400	60.250	14.400	0.400	2.800	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
7	Patrunjel cret	grame	100	1	150.624	36.000	3.000	6.300	0.000	0.800	0.000	3.300	0.000
			2.00	0.020	3.012	0.720	0.060	0.126	0.000	0.016	0.000	0.066	0.000
8	Alune de padure	grame	100	1	2242.624	536.000	25.000	21.400	0.000	46.400	0.000	10.700	0.000
			10.00	0.100	224.262	53.600	2.500	2.140	0.000	4.640	0.000	1.070	0.000
TOTALURI per RETETA =			342.00	OK	2849.806	681.120	27.610	96.616	1.480	20.446	5.600	1.436	0.048

Reteta culinara nr. 57		Cantitate (grame)	Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
RIGATINI CU SOS FONTINA SI ALUNE COAPTE			KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
TOTAL pentru o RETETA de											
	342 grame verific.	342.000	2849.806	681.120	27.610	96.616	1.480	20.446	5.600	1.436	0.048
	OK		2849.806	verificare							
TOTAL pentru 100gr din RETETA											
	100 grame	100.000	833.277	199.158	8.073	28.250	0.433	5.978	1.637	0.420	0.014

Reteta culinara nr.	4
TIRAMISU pt 3,5 GN-uri (8,2 kg -45 portii) 180g/portie	

8401 grame	=	1 portie / portii	1 Kcal = 4.184 KJ
1 portie	=	8401 grame	

Nr. Crt.	Denumire INGREDIENT	U. / M.	Cantitate		Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
					KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
1	Galbenus 30 buc	grame	100	1	1347.248	322.000	16.000	3.600	0.000	27.000	0.000	0.000	0.000
			500.00	5.000	6736.240	1610.000	80.000	18.000	0.000	135.000	0.000	0.000	0.000
2	Zahar pudra	grame	100	1	1619.208	387.000	0.000	100.000	100.000	0.000	0.000	0.000	0.000
			1000.00	10.000	16192.080	3870.000	0.000	1000.000	1000.000	0.000	0.000	0.000	0.000
3	Frisca	ml	100	1	1259.384	301.000	0.800	12.000	12.000	28.000	27.000	0.000	0.100
			2000.00	20.000	25187.680	6020.000	16.000	240.000	240.000	560.000	540.000	0.000	2.000
4	Mascarpone	grame	100	1	1606.656	384.000	3.000	3.000	3.000	40.000	28.000	0.000	0.100
			2000.00	20.000	32133.120	7680.000	60.000	60.000	60.000	800.000	560.000	0.000	2.000
5	Piscoturi	grame	100	1	1648.203	393.930	9.090	78.780	42.420	4.540	1.210	3.030	0.106
			1500.00	15.000	24723.047	5908.950	136.350	1181.700	636.300	68.100	18.150	45.450	1.590
6	Cacao	grame	100	1	958.136	229.000	20.000	54.000	0.000	14.000	0.000	33.000	0.000
			1.00	0.010	9.581	2.290	0.200	0.540	0.000	0.140	0.000	0.330	0.000
7	Apa plata	ml	100	1	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
			1200.00	12.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
8	Zahar	grame	100	1	1619.208	387.000	0.000	100.000	100.000	0.000	0.000	0.000	0.000
			200.00	2.000	3238.416	774.000	0.000	200.000	200.000	0.000	0.000	0.000	0.000
TOTALURI per RETETA =			8401.00	OK	108220.164	25865.240	292.550	2700.240	2136.300	1563.240	1118.150	45.780	5.590

Reteta culinara nr. 4		Cantitate (grame)	Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
TIRAMISU pt 3,5 GN-uri (8,2 kg -45 portii) 180g/portie			KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
TOTAL pentru o RETETA de											
8401	grame	8401.000	108220.164	25865.240	292.550	2700.240	2136.300	1563.240	1118.150	45.780	5.590
OK	verific.		108220.16	verificare							
TOTAL pentru 100gr din RETETA											
100	grame	100.000	1288.182	307.883	3.482	32.142	25.429	18.608	13.310	0.545	0.067

<b>Reteta culinara nr. 5</b>
<b>CHEESECAKE-13 portii (125 gr+25 g/portie)</b>

2525 grame	=	1 portie / portii	1 Kcal = 4.184 KJ
1 portie	=	2525 grame	

Nr. Crt.	Denumire INGREDIENT	U. / M.	Cantitate		Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
					KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
1	Branza cremette	grame	100	1	1167.336	279.000	15.000	0.700	0.000	24.000	0.000	0.000	0.000
			1250.00	12.500	14591.700	3487.500	187.500	8.750	0.000	300.000	0.000	0.000	0.000
2	Oua 10 buc	grame	100	1	580.363	138.710	12.560	0.720	0.370	9.510	3.120	0.000	0.142
			500.00	5.000	2901.813	693.550	62.800	3.600	1.850	47.550	15.600	0.000	0.710
3	Zahar pudra	grame	100	1	1627.576	389.000	0.000	99.770	99.770	0.100	0.100	0.000	0.000
			500.00	5.000	8137.880	1945.000	0.000	498.850	498.850	0.500	0.500	0.000	0.000
4	Smantana de gatit	grame	100	1	882.824	211.000	3.600	4.200	4.200	20.000	14.400	0.000	0.100
			250.00	2.500	2207.060	527.500	9.000	10.500	10.500	50.000	36.000	0.000	0.250
5	Dulceata de visine	grame	100	1	1179.888	282.000	0.800	0.000	52.000	0.100	0.100	0.000	0.000
			25.00	0.250	294.972	70.500	0.200	68.000	13.000	0.025	0.025	0.000	0.000
TOTALURI per RETETA =			2525.00	OK	28133.425	6724.050	259.500	589.700	524.200	398.075	52.125	0.000	0.960

Reteta culinara nr. 5		Cantitate (grame)	Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
CHEESECAKE-13 portii (125 gr+25 g/portie)			KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
<b>TOTAL pentru o RETETA de</b>											
2525	grame	2525.000	28133.425	6724.050	259.500	589.700	524.200	398.075	52.125	0.000	0.960
OK	verific.		28133.4252	verificare							
<b>TOTAL pentru 100gr din RETETA</b>											
100	grame	100.000	1114.195	266.299	10.277	23.354	20.760	15.765	2.064	0.000	0.038

<b>Reteta culinara nr. 3</b>
<b>STRACETTI</b>

236.2 grame	=	1	portie / portii	1 Kcal = 4.184 KJ
1 portie	=	236.2	grame	

Nr. Crt.	Denumire INGREDIENT	U. / M.	Cantitate		Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
					KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
1	Coca Pizza	grame	100	1	833.704	199.260	7.610	42.110	0.000	0.950	0.950	1.780	4.530
			140.00	1.400	1167.185	278.964	10.654	58.954	0.000	1.330	1.330	2.492	6.342
2	Crema Ricotta	grame	100	1	1296.245	309.810	3.260	19.700	19.540	24.480	20.300	0.060	0.130
			50.00	0.500	648.123	154.905	1.630	9.850	9.770	12.240	10.150	0.030	0.065
3	Sos de Portocala	grame	100	1	931.802	222.706	0.574	55.527	51.322	0.036	0.000	0.855	0.000
			15.00	0.150	139.770	33.406	0.086	8.329	7.698	0.005	0.000	0.128	0.000
4	Rozmarin proaspat	grame	100	1	548.104	131.000	3.300	20.700	0.000	5.900	0.000	14.100	0.000
			0.20	0.002	1.096	0.262	0.007	0.041	0.000	0.012	0.000	0.028	0.000
5	Coaja de Portocala	grame	100	1	405.848	97.000	1.000	25.000	0.000	0.200	0.000	10.000	0.000
			1.00	0.010	4.058	0.970	0.010	0.250	0.000	0.002	0.000	0.100	0.000
6	Zahar Brun	grame	100	1	1577.368	377.000	0.000	97.300	97.300	0.000	0.000	0.000	0.000
			30.00	0.300	473.210	113.100	0.000	29.190	29.190	0.000	0.000	0.000	0.000
TOTALURI per RETETA =			<b>236.20</b>	<b>OK</b>	<b>2433.443</b>	<b>581.607</b>	<b>12.387</b>	<b>106.614</b>	<b>46.658</b>	<b>13.589</b>	<b>11.480</b>	<b>2.779</b>	<b>6.407</b>

Reteta culinara nr. 3 STRACETTI		Cantitate (grame)	Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
			KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
<b>TOTAL pentru o RETETA de</b>											
	236.2 grame	236.200	2433.443	581.607	12.387	106.614	46.658	13.589	11.480	2.779	6.407
	<b>OK</b>		2433.4433	verificare							
<b>TOTAL pentru 100gr din RETETA</b>											
	100 grame	100.000	1030.247	246.235	5.244	45.137	19.754	5.753	4.860	1.176	2.713



<b>Reteta culinara nr. 25</b>
<b>SOS CAESAR</b>

905 grame	=	1	portie / portii	1 Kcal =	4.184	KJ
1 portie	=	905	grame			

Nr. Crt.	Denumire INGREDIENT	U. / M.	Cantitate		Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
					KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
1	Oua	grame	100	1	598.312	143.000	121.570	0.780	0.000	9.940	0.000	0.000	0.000
			100.00	1.000	598.312	143.000	121.570	0.780	0.000	322.000	0.000	0.000	0.000
2	Galbenus de ou	grame	100	1	1347.248	322.000	16.000	3.600	0.000	27.000	0.000	0.000	0.000
			45.00	0.450	606.262	144.900	7.200	1.620	0.000	12.150	0.000	0.000	0.000
3	Mustar	grame	100	1	424.676	101.500	6.000	0.000	0.000	7.300	0.000	0.000	0.000
			100.00	1.000	424.676	101.500	6.000	0.000	0.000	7.300	0.000	0.000	0.000
4	Ansoa	grame	100	1	740.568	177.000	26.000	0.000	0.000	8.000	0.000	0.000	0.000
			65.00	0.650	481.369	115.050	16.900	0.000	0.000	5.200	0.000	0.000	0.000
5	Parmezan ras	grame	100	1	1665.232	398.000	33.000	0.000	0.000	29.000	18.000	0.000	1.500
			50.00	0.500	832.616	199.000	16.500	0.000	0.000	14.500	9.000	0.000	0.750
6	Suc de lamaie	grame	100	1	104.600	25.000	0.000	9.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
			25.00	0.250	26.150	6.250	0.000	2.250	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
7	Sos Worchester	grame	100	1	405.848	97.000	0.700	22.000	0.000	0.700	0.000	0.000	0.000
			10.00	0.100	40.585	9.700	0.070	2.200	0.000	0.070	0.000	0.000	0.000
8	Mujdei de usturoi	grame	100	1	301.583	72.080	0.380	1.890	0.000	7.160	0.000	0.160	0.000
			10.00	0.100	30.158	7.208	0.038	0.189	0.000	0.716	0.000	0.016	0.000
9	Ulei de masline	grame	100	1	3439.248	822.000	0.000	0.000	0.000	1.088	0.000	0.000	0.000
			500.00	5.000	17196.240	4110.000	0.000	0.000	0.000	5.440	0.000	0.000	0.000
TOTALURI per RETETA =			<b>905.00</b>	<b>OK</b>	<b>20236.368</b>	<b>4836.608</b>	<b>192.240</b>	<b>7.039</b>	<b>0.000</b>	<b>367.376</b>	<b>9.000</b>	<b>0.016</b>	<b>0.750</b>

Reteta culinara nr. 25 SOS CAESAR	Cantitate (grame)	Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
		KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
<b>TOTAL pentru o RETETA de</b>										
905 grame	905.000	<b>20236.368</b>	<b>4836.608</b>	<b>168.278</b>	<b>7.039</b>	<b>0.000</b>	<b>367.376</b>	<b>9.000</b>	<b>0.016</b>	<b>0.750</b>
<b>OK verific.</b>		20236.368	verificare							
<b>TOTAL pentru 100gr din RETETA</b>										
100 grame	100.000	<b>2236.063</b>	<b>534.432</b>	<b>18.594</b>	<b>0.778</b>	<b>0.000</b>	<b>40.594</b>	<b>0.994</b>	<b>0.002</b>	<b>0.083</b>

<b>Reteta culinara nr. 22</b>
<b>MAIONEZA DE CASA</b>

851 grame	=	1	portie / portii	1 Kcal = 4.184 KJ
1 portie	=	851	grame	

Nr. Crt.	Denumire INGREDIENT	U. / M.	Cantitate		Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
					KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
1	Smantana 32%	grame	100	1	1280.304	306.000	2.000	2.500	2.500	32.000	21.000	0.000	0.250
			400.00	4.000	5121.216	1224.000	8.000	10.000	10.000	128.000	84.000	0.000	1.000
2	Maioneza	grame	100	1	2803.280	670.000	0.500	3.000	0.000	73.000	0.000	0.000	0.000
			400.00	4.000	11213.120	2680.000	2.000	12.000	0.000	292.000	0.000	0.000	0.000
3	Suc de lamaie	ml	100	1	104.600	25.000	0.000	9.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
			20.00	0.200	20.920	5.000	0.000	1.800	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
4	Mujdei de usturoi	ml	100	1	301.583	72.080	0.380	1.890	0.000	7.160	0.000	0.160	0.000
			20.00	0.200	60.317	14.416	0.076	0.378	0.000	1.432	0.000	0.032	0.000
5	Sare	grame	100	1	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	8.000
			8.00	0.080	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.640
6	Piper	grame	100	1	1066.920	255.000	0.330	64.000	0.000	3.300	0.000	26.500	0.000
			3.00	0.030	32.008	7.650	0.010	1.920	0.000	0.099	0.000	0.795	0.000
TOTALURI per RETETA =			<b>851.00</b>	<b>OK</b>	<b>16447.580</b>	<b>3931.066</b>	<b>10.086</b>	<b>26.098</b>	<b>10.000</b>	<b>421.531</b>	<b>84.000</b>	<b>0.827</b>	<b>1.640</b>

Reteta culinara nr. 22		Cantitate (grame)	Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
MAIONEZA DE CASA			KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
<b>TOTAL pentru o RETETA de</b>											
	851 grame	851.000	<b>16447.580</b>	<b>3931.066</b>	<b>10.086</b>	<b>26.098</b>	<b>10.000</b>	<b>421.531</b>	<b>84.000</b>	<b>0.827</b>	<b>1.640</b>
	<b>OK verific.</b>		16447.58	verificare							
<b>TOTAL pentru 100gr din RETETA</b>											
	100 grame	100.000	<b>1932.736</b>	<b>461.935</b>	<b>1.185</b>	<b>3.067</b>	<b>1.175</b>	<b>49.534</b>	<b>9.871</b>	<b>0.097</b>	<b>0.193</b>

<b>Reteta culinara nr. 23</b>
<b>MAIONEZA SRIRACHA</b>

880 grame	=	1	portie / portii	1 Kcal = 4.184 KJ
1 portie	=	880	grame	

Nr. Crt.	Denumire INGREDIENT	U. / M.	Cantitate		Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
					KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
1	Maioneza casa	grame	100	1	1932.715	461.930	1.180	3.060	1.170	49.530	9.870	0.090	0.190
			800.00	8.000	15461.721	3695.440	9.440	24.480	9.360	396.240	78.960	0.720	1.520
2	Sriracha	grame	100	1	552.288	132.000	2.300	28.000	0.000	1.200	0.000	0.000	0.000
			80.00	0.800	441.830	105.600	1.840	22.400	0.000	0.960	0.000	0.000	0.000
TOTALURI per RETETA =			<b>880.00</b>	<b>OK</b>	<b>15903.551</b>	<b>3801.040</b>	<b>11.280</b>	<b>46.880</b>	<b>9.360</b>	<b>397.200</b>	<b>78.960</b>	<b>0.720</b>	<b>1.520</b>

<b>Reteta culinara nr. 23</b>		Cantitate (grame)	Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
<b>MAIONEZA SRIRACHA</b>			KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
<b>TOTAL pentru o RETETA de</b>											
	880 grame	880.000	<b>15903.551</b>	<b>3801.040</b>	<b>11.280</b>	<b>46.880</b>	<b>9.360</b>	<b>397.200</b>	<b>78.960</b>	<b>0.720</b>	<b>1.520</b>
	<b>OK verific.</b>		15903.55136	verificare							
<b>TOTAL pentru 100gr din RETETA</b>											
	100 grame	100.000	<b>1807.222</b>	<b>431.936</b>	<b>1.282</b>	<b>5.327</b>	<b>1.064</b>	<b>45.136</b>	<b>8.973</b>	<b>0.082</b>	<b>0.173</b>

<b>Reteta culinara nr. 24</b>
<b>MAIONEZA NDUJA</b>

240 grame	=	1	portie / portii	1 Kcal = 4.184 KJ
1 portie	=	240	grame	

Nr. Crt.	Denumire INGREDIENT	U. / M.	Cantitate		Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
					KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
1	Maioneza	grame	100	1	2803.280	670.000	0.500	3.000	0.800	73.000	0.000	0.000	0.000
			200.00	2.000	5606.560	1340.000	1.000	6.000	1.600	146.000	0.000	0.000	0.000
20	Nduja	grame	100	1	2644.288	632.000	12.500	0.800	0.000	64.100	24.800	0.000	0.000
			40.00	0.400	1057.715	12.500	5.000	0.320	0.000	25.640	9.920	0.000	0.000
TOTALURI per RETETA =			<b>240.00</b>	<b>OK</b>	<b>6664.275</b>	<b>1352.500</b>	<b>6.000</b>	<b>6.320</b>	<b>1.600</b>	<b>171.640</b>	<b>9.920</b>	<b>0.000</b>	<b>0.000</b>

<b>Reteta culinara nr. 24</b>		Cantitate (grame)	Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
<b>MAIONEZA NDUJA</b>			KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
<b>TOTAL pentru o RETETA de</b>											
	240 grame	240.000	<b>6664.275</b>	<b>1352.500</b>	<b>6.000</b>	<b>6.320</b>	<b>1.600</b>	<b>171.640</b>	<b>9.920</b>	<b>0.000</b>	<b>0.000</b>
	<b>OK verific.</b>		5658.86	verificare							
<b>TOTAL pentru 100gr din RETETA</b>											
	100 grame	100.000	<b>2776.781</b>	<b>563.542</b>	<b>2.500</b>	<b>2.633</b>	<b>0.667</b>	<b>71.517</b>	<b>4.133</b>	<b>0.000</b>	<b>0.000</b>

<b>Reteta culinara nr. 26</b>
<b>SOS ROSII 98,5 kg - 70 portii)</b>

8997 grame	=	1 portie / portii	1 Kcal = 4.184 KJ
1 portie	=	8997 grame	

Nr. Crt.	Denumire INGREDIENT	U. / M.	Cantitate		Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
					KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
1	Passata ortolina	grame	100	1	142.256	34.000	1.600	5.300	3.800	0.500	0.200	1.500	0.250
			8300.00	83.000	11807.248	2822.000	132.800	439.900	315.400	41.500	16.600	124.500	20.750
2	Oregano uscat	grame	100	1	1280.304	306.000	11.000	64.400	0.000	10.300	0.000	42.800	0.000
			5.00	0.050	64.015	15.300	0.550	3.220	0.000	0.515	0.000	2.140	0.000
3	Apa	ml	100	1	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
			500.00	5.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
4	Zahar	grame	100	1	1619.208	387.000	0.000	99.900	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
			25.00	0.250	404.802	96.750	0.000	24.975	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
5	Ulei masline	ml	100	1	3439.248	822.000	0.000	0.000	0.000	91.000	0.000	0.000	0.000
			70.00	0.700	2407.474	575.400	0.000	0.000	0.000	63.700	0.000	0.000	0.000
6	Busuioc fresh	grame	100	1	112.968	27.000	3.000	2.650	0.000	0.640	0.000	0.000	0.000
			20.00	0.200	22.594	5.400	0.600	0.530	0.000	0.128	0.000	0.000	0.000
7	Sare	grame	100	1	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	20.000
			20.00	0.200	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	4.000
8	Piper negru	grame	100	1	1066.920	255.000	11.000	64.800	0.000	3.300	0.000	26.500	0.000
			2.00	0.020	21.338	5.100	0.220	1.296	0.000	0.066	0.000	0.530	0.000
9	Usturoi	grame	100	1	623.416	149.000	6.400	33.000	0.000	0.500	0.000	2.100	0.000
			55.00	0.550	342.879	81.950	3.520	18.150	0.000	0.275	0.000	1.155	0.000
TOTALURI per RETETA =			<b>8997.00</b>	<b>OK</b>	<b>15070.350</b>	<b>3601.900</b>	<b>137.690</b>	<b>488.071</b>	<b>315.400</b>	<b>106.184</b>	<b>16.600</b>	<b>128.325</b>	<b>24.750</b>

Reteta culinara nr. 26 SOS ROSII 98,5 kg - 70 portii)	Cantitate (grame)	Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
		KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
<b>TOTAL pentru o RETETA de</b>										
8997 grame	8997.000	15070.350	3601.900	137.690	488.071	315.400	106.184	16.600	128.325	24.750
<b>OK verific.</b>		15070.3496	verificare							
<b>TOTAL pentru 100gr din RETETA</b>										
100 grame	100.000	167.504	40.034	1.530	5.425	3.506	1.180	0.185	1.426	0.275

Reteta culinara nr.	58
FONDUE FONTINA & PROVOLA (800 g /16 p - paste/10 p) pizza (80g/ 1 pizza)	

436 grame	=	1	portie / portii	1 Kcal =	4.184	KJ
1 portie	=	436	grame			

Nr. Crt.	Denumire INGREDIENT	U. / M.	Cantitate		Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
					KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
1	Provola afumicata	grame	100	1	1184.072	283.000	13.500	1.000	0.000	25.000	16.000	0.000	0.030
			20.00	0.200	236.814	56.600	2.700	0.200	0.000	5.000	3.200	0.000	0.006
2	Fontina	grame	100	1	1627.576	389.000	25.000	1.550	0.000	31.140	0.000	0.000	8.000
			20.00	0.200	325.515	77.800	5.000	0.310	0.000	6.228	0.000	0.000	1.600
3	Lapte 3,5%	ml	100	1	259.408	62.000	3.200	4.500	0.000	3.500	0.000	0.000	0.000
			125.00	1.250	324.260	77.500	4.000	5.625	0.000	4.375	0.000	0.000	0.000
4	Smantana 20%	ml	100	1	887.008	212.000	2.800	4.900	3.700	20.000	14.000	0.000	0.120
			120.00	1.200	1064.410	254.400	3.360	5.880	4.440	24.000	16.800	0.000	0.144
5	Unt 82%	grame	100	1	3091.976	739.000	0.100	0.100	0.000	82.000	0.000	0.000	0.060
			85.00	0.850	2628.180	628.150	0.085	0.085	0.000	69.700	0.000	0.000	0.051
6	Galbenus de ou 4 buc	grame	100	1	1347.248	322.000	16.000	3.600	0.000	27.000	0.000	0.000	0.000
			60.00	0.600	808.349	193.200	9.600	2.160	0.000	16.200	0.000	0.000	0.000
7	Sare	grame	100	1	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
			5.00	0.050	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
8	Piper alb macinat	grame	100	1	1238.464	296.000	10.400	0.000	0.000	2.100	0.000	26.200	0.000
			1.00	0.010	12.385	2.960	0.104	0.000	0.000	0.021	0.000	0.262	0.000
TOTALURI per RETETA =			436.00	OK	5399.912	1290.610	24.849	14.260	4.440	125.524	20.000	0.262	1.801

Reteta culinara nr.		58		Cantitate (grame)	Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
FONDUE FONTINA & PROVOLA (800 g /16 p - paste/10 p) pizza (80g/ 1 pizza)					KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
TOTAL pentru o RETETA de				436	5399.912	1290.610	24.849	14.260	4.440	125.524	20.000	0.262	1.801
				OK	5399.912	verificare							
TOTAL pentru 100gr din RETETA				100	1238.512	296.011	5.699	3.271	1.018	28.790	4.587	0.060	0.413

<b>Reteta culinara nr. 60</b>
<b>SOS RAGU PORK&amp;BEEF 4,9 kg/60p</b>

10498 grame	=	1	portie / portii	1 Kcal =	4.184	KJ
1 portie	=	10498	grame			

Nr. Crt.	Denumire INGREDIENT	U. / M.	Cantitate		Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
					KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
1	Carne tocata vita	grame	100	1	435.136	104.000	20.400	0.000	0.000	2.200	0.000	0.000	0.000
			1500.00	15.000	6527.040	1560.000	306.000	0.000	0.000	33.000	0.000	0.000	0.000
2	Carne tocata porc	grame	100	1	855.628	204.500	93.000	0.000	0.000	9.700	3.400	0.000	0.000
			1500.00	15.000	12834.420	3067.500	1395.000	0.000	0.000	145.500	51.000	0.000	0.000
3	Morcovi	grame	100	1	171.544	41.000	0.900	9.600	0.000	0.200	0.000	2.800	0.000
			500.00	5.000	857.720	205.000	4.500	48.000	0.000	1.000	0.000	14.000	0.000
4	Telina	grame	100	1	66.944	16.000	0.700	3.000	0.000	0.200	0.000	1.600	0.000
			500.00	5.000	334.720	80.000	3.500	15.000	0.000	1.000	0.000	8.000	0.000
5	Ceapa	grame	100	1	175.728	42.000	0.900	10.100	0.000	0.100	0.000	1.400	0.000
			500.00	5.000	878.640	210.000	4.500	50.500	0.000	0.500	0.000	7.000	0.000
6	Rozmarin proaspat	grame	100	1	548.104	131.000	3.300	20.700	0.000	5.900	0.000	14.100	0.000
			10.00	0.100	54.810	13.100	0.330	2.070	0.000	0.590	0.000	1.410	0.000
7	Oregano uscat	grame	100	1	1280.304	306.000	11.000	64.400	0.000	10.300	0.000	42.800	0.000
			3.00	0.030	38.409	9.180	0.330	1.932	0.000	0.309	0.000	1.284	0.000
8	Foi dafin(4 buc)	grame	100	1	2066.896	494.000	7.300	14.300	0.000	3.500	0.000	0.000	0.000
			5.00	0.050	103.345	24.700	0.365	0.715	0.000	0.175	0.000	0.000	0.000
9	Vin rosu (1,5 l)	grame	100	1	31.380	7.500	0.000	3.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
			1500.00	15.000	470.700	112.500	0.000	45.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
10	Bulion	grame	100	1	259.408	62.000	3.600	11.600	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
			100.00	1.000	259.408	62.000	3.600	11.600	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
11	Pasatta ortolina	grame	100	1	142.256	34.000	1.600	5.300	3.800	0.500	0.000	0.000	0.000
			1380.00	13.800	1963.133	469.200	22.080	73.140	52.440	6.900	0.000	1.500	0.400
12	Apa	grame	100	1	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
			3000.00	30.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
TOTALURI per RETETA =			<b>10498.00</b>	<b>OK</b>	<b>24322.345</b>	<b>5813.180</b>	<b>1740.205</b>	<b>247.957</b>	<b>52.440</b>	<b>188.974</b>	<b>51.000</b>	<b>33.194</b>	<b>0.400</b>

Reteta culinara nr. 60 SOS RAGU PORK&BEEF 4,9 kg/60p	Cantitate (grame)	Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
		KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
<b>TOTAL pentru o RETETA de</b>										
10498 grame	10498.000	24322.345	5813.180	1740.205	247.957	52.440	188.974	51.000	33.194	0.400
<b>OK verific.</b>		24322.345	verificare							
<b>TOTAL pentru 100gr din RETETA</b>										
100 grame	100.000	231.686	55.374	16.577	2.362	0.500	1.800	0.486	0.316	0.004

<b>Reteta culinara nr. 63</b>
<b>PESTO DE BUSUIOC 750 ml</b>

753.2 grame	=	1	portie / portii	1 Kcal = 4.184 KJ
1 portie	=	753.2	grame	

Nr. Crt.	Denumire INGREDIENT	U. / M.	Cantitate		Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
					KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
1	Busuioc	grame	100	1	112.968	27.000	3.000	2.650	0.000	0.640	0.000	0.000	0.000
			170.00	1.700	192.046	45.900	5.100	4.505	0.000	1.088	0.000	0.000	0.000
2	Ulei de masline	ml	100	1	3439.248	822.000	0.000	0.000	0.000	91.000	0.000	0.000	0.000
			500.00	5.000	17196.240	4110.000	0.000	0.000	0.000	455.000	0.000	0.000	0.000
3	Parmezan	grame	100	1	1665.232	398.000	33.000	0.000	0.000	29.000	18.000	0.000	1.500
			50.00	0.500	832.616	199.000	16.500	0.000	0.000	14.500	9.000	0.000	0.750
4	Muguri de pin	grame	100	1	2962.272	708.000	14.000	12.000	0.000	68.000	0.000	5.700	0.000
			30.00	0.300	888.682	212.400	4.200	3.600	0.000	20.400	0.000	1.710	0.000
5	Sare	grame	100	1	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	3.000
			3.00	0.030	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.090
6	Piper	grame	100	1	1238.464	296.000	10.400	0.000	0.000	2.100	0.000	26.200	0.000
			0.20	0.002	2.477	0.592	0.021	0.000	0.000	0.004	0.000	0.052	0.000
TOTALURI per RETETA =			<b>753.20</b>	<b>OK</b>	<b>19112.060</b>	<b>4567.892</b>	<b>25.821</b>	<b>8.105</b>	<b>0.000</b>	<b>490.992</b>	<b>9.000</b>	<b>1.762</b>	<b>0.840</b>

Reteta culinara nr. 63 PESTO DE BUSUIOC 750 ml		Cantitate (grame)	Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
			KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
<b>TOTAL pentru o RETETA de</b>											
	753.2 grame	753.200	19112.060	4567.892	25.821	8.105	0.000	490.992	9.000	1.762	0.840
	<b>OK verific.</b>		19112.0601	verificare							
<b>TOTAL pentru 100gr din RETETA</b>											
	100 grame	100.000	2537.448	606.465	3.428	1.076	0.000	65.187	1.195	0.234	0.112



<b>Reteta culinara nr. 64</b>
<b>SOS GUACAMOLE 3,3 kg/40 p (80g/1 pizza)</b>

3206 grame	=	1	portie / portii	1 Kcal =	4.184	KJ
1 portie	=	3206	grame			

Nr. Crt.	Denumire INGREDIENT	U. / M.	Cantitate		Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
					KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
1	Avocado cuburi 3 kg	grame	100	1	832.616	199.000	19.000	1.800	0.000	20.000	2.200	4.300	0.200
			3000.00	30.000	24978.480	5970.000	570.000	54.000	0.000	600.000	66.000	129.000	6.000
2	Ardei iute rosu	grame	100	1	167.360	40.000	2.000	9.000	0.000	0.000	0.000	1.500	0.000
			30.00	0.300	50.208	12.000	0.600	2.700	0.000	0.000	0.000	0.450	0.000
3	Ceapa rosie	grame	100	1	163.176	39.000	1.200	8.300	0.000	0.100	0.000	1.400	0.000
			50.00	0.500	81.588	19.500	0.600	4.150	0.000	0.050	0.000	0.700	0.000
4	Suc de lamaie	ml	100	1	104.600	25.000	0.000	9.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
			35.00	0.350	36.610	8.750	0.000	3.150	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
5	Ulei de masline	ml	100	1	3439.248	822.000	0.000	0.000	0.000	91.000	0.000	0.000	0.000
			80.00	0.800	2751.398	657.600	0.000	0.000	0.000	72.800	0.000	0.000	0.000
6	Sare	grame	100	1	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	9.000
			9.00	0.090	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.810
7	Piper	grame	100	1	1238.464	296.000	10.400	0.000	0.000	2.100	0.000	26.200	0.000
			2.00	0.020	24.769	5.920	0.208	0.000	0.000	0.042	0.000	0.524	0.000
TOTALURI per RETETA =			3206.00	OK	27923.054	6673.770	571.408	64.000	0.000	672.892	66.000	130.674	6.810

Reteta culinara nr. 64		Cantitate (grame)	Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
SOS GUACAMOLE 3,3 kg/40 p (80g/1 pizza)			KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
TOTAL pentru o RETETA de											
	3206 grame verific.	3206.000	27923.054	6673.770	571.408	64.000	0.000	672.892	66.000	130.674	6.810
	OK		27923.0537	verificare							
TOTAL pentru 100gr din RETETA											
	100 grame	100.000	870.962	208.165	17.823	1.996	0.000	20.989	2.059	4.076	0.212

**Reteta culinara nr. 70**  
**DULCEATA DE CEAPA 800g/20 p**

1797.2 grame = 1 portie / portii  
 1 portie = 1797.2 grame

1 Kcal = 4.184 KJ

Nr. Crt.	Denumire INGREDIENT	U. / M.	Cantitate		Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
					KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
1	Ceapa rosie	grame	100	1	163.176	39.000	1.000	8.300	0.000	0.100	0.000	1.000	0.000
			1600.00	16.000	2610.816	624.000	16.000	132.800	0.000	1.600	0.000	16.000	0.000
2	Vin rosu	ml	100	1	31.380	7.500	0.000	3.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
			120.00	1.200	37.656	9.000	0.000	3.600	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
3	Zahar brun	grame	100	1	1577.368	377.000	0.000	97.300	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
			45.00	0.450	709.816	169.650	0.000	43.785	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
4	Sos Worcester	ml	100	1	405.848	97.000	0.700	22.000	0.000	0.700	0.000	0.000	0.000
			30.00	0.300	121.754	29.100	0.210	6.600	0.000	0.210	0.000	0.000	0.000
5	Sare	grame	100	1	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	2.000
			2.00	0.020	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.040
6	Piper	grame	100	1	1238.464	296.000	10.400	0.000	0.000	2.100	0.000	26.500	0.000
			0.20	0.002	2.477	0.592	0.021	0.000	0.000	0.004	0.000	0.053	0.000
TOTALURI per RETETA =			1797.20	OK	3482.519	832.342	16.231	186.785	0.000	1.814	0.000	16.053	0.040

Reteta culinara nr. 70 DULCEATA DE CEAPA 800g/20 p	Cantitate (grame)	Valoare energetica		Proteine (grame)	Total GLUCIDE		Total LIPIDE		FIBRE	SARE
		KJ (KiloJoule)	Kcal (KiloCalorie)		Glucide (grame)	din care Zaharuri (gr)	Lipide (grame)	din care Saturate (gr)		
TOTAL pentru o RETETA de 1797.2 grame OK verific.	1797.200	3482.519	832.342	16.231	186.785	0.000	1.814	0.000	16.053	0.040
TOTAL pentru 100gr din RETETA 100 grame	100.000	193.775	46.313	0.903	10.393	0.000	0.101	0.000	0.893	0.002