

Preparare	Cantitate KJ	KCAL	Proteine	Grasimi	AGS	Glucide	Zaharuri	Fibre	Sare		Cantitate KJ	KCAL	Proteine	Grasimi	AGS	Glucide	Zaharuri	Fibre	Sare	
HOMOS	200	2177,78	521	15	36	5	40	11	6	2,9	100	1088,9	260,5	7,5	18,0	2,5	20,0	5,5	3,0	1,5
HOMOS BEIRUT	200	2127,62	509	14	35	5	39	11	6	2,9	100	1063,8	254,5	7,0	17,5	2,5	19,5	5,5	3,0	1,5
HOMOS CU SNUBAR	200	2457,84	588	16	43	5	41	11	7	2,9	100	1228,9	294,0	8,0	21,5	2,5	20,5	5,5	3,5	1,5
HOMOS CU VITA	250	2754,62	659	22	48	11	40	11	6	2,9	100	1101,8	263,6	8,8	19,2	4,4	16,0	4,4	2,4	1,2
HOMOS CU CARNE SI SNUBAR	250	3034,68	726	24	54	11	41	11	7	2,9	100	1213,9	290,4	9,6	21,6	4,4	16,4	4,4	2,8	1,2
HOMOS CU SUJUK	250	2775,52	664	23	48	11	40	11	6	2,9	100	1110,2	265,6	9,2	19,2	4,4	16,0	4,4	2,4	1,2
HOMOS CU TRUFE	175	1488,08	356	14	20	3	34	9	6	2	100	850,3	203,4	8,0	11,4	1,7	19,4	5,1	3,4	1,1
HOMOS CU PESTO	175	1421,2	340	12	19	2	34	9	6	2	100	812,1	194,3	6,9	10,9	1,1	19,4	5,1	3,4	1,1
HOMOS CU CREVETI	250	2374,24	568	25	36	5	40	11	6	2,9	100	949,7	227,2	10,0	14,4	2,0	16,0	4,4	2,4	1,2
BABA-GANUS	150	338,58	81	1	5	1	9	4	0	2	100	225,7	54,0	0,7	3,3	0,7	6,0	2,7	0,0	1,3
MOUTABAL	150	280,06	67	2	3	0	10	4	0	2	100	186,7	44,7	1,3	2,0	0,0	6,7	2,7	0,0	1,3
MOUTABAL CU SFECLA	150	292,6	70	2	3	0	10	4	1	2	100	195,1	46,7	1,3	2,0	0,0	6,7	2,7	0,7	1,3
LABNEH	150	723,14	173	5	14	4	6	0	6	2,9	100	482,1	115,3	3,3	9,3	2,7	4,0	0,0	4,0	1,9
LABNEH CU MENTA	150	710,6	170	5	14	4	6	0	6	2,9	100	473,7	113,3	3,3	9,3	2,7	4,0	0,0	4,0	1,9
LABNEH CU ZATAR	150	723,14	173	5	14	4	6	0	6	2,9	100	482,1	115,3	3,3	9,3	2,7	4,0	0,0	4,0	1,9
LABNEH CU MASLINE	150	744,04	178	5	15	4	7	0	6	3	100	496,0	118,7	3,3	10,0	2,7	4,7	0,0	4,0	2,0
LABNEH CU NUCA	150	844,36	202	5	17	4	7	0	6	2	100	562,9	134,7	3,3	11,3	2,7	4,7	0,0	4,0	1,3
SHANCLISH	170	2002,22	479	25	39	22	2	0	3	5,8	100	1177,8	281,8	14,7	22,9	12,9	1,2	0,0	1,8	3,4
SUMMER	170	1801,58	431	26	31	21	5	0	3	6	100	1059,8	253,5	15,3	18,2	12,4	2,9	0,0	1,8	3,5
HALLOUMI	100	639,54	153	13	9	0	4	0	0	2,6	100	639,5	153,0	13,0	9,0	0,0	4,0	0,0	0,0	2,6
RULOJ CU HALLOUMI	200	1709,62	409	22	22	2	29	2	1	3	100	854,8	204,5	11,0	11,0	1,0	14,5	1,0	0,5	1,5
MAGDUS	150	384,56	92	2	6	1	9	4	0	2	100	256,4	61,3	1,3	4,0	0,7	6,0	2,7	0,0	1,3
MUHAMMARA	150	2478,74	593	16	19	2	89	6	1	2	100	1652,5	395,3	10,7	12,7	1,3	59,3	4,0	0,7	1,3
WARAC-AINAB	150	1488,08	356	6	3	1	73	2	1	2	100	992,1	237,3	4,0	2,0	0,7	48,7	1,3	0,7	1,3
HABRA-NEE	175	1099,34	263	38	11	3	0	0	0	2	100	628,2	150,3	21,7	6,3	1,7	0,0	0,0	0,0	1,1
KEBBE-NEE	175	1195,48	286	38	10	3	8	1	0	2	100	683,1	163,4	21,7	5,7	1,7	4,6	0,6	0,0	1,1
FRAKE	175	1195,48	286	38	10	3	8	1	0	2	100	683,1	163,4	21,7	5,7	1,7	4,6	0,6	0,0	1,1
ROSII CU USTUROI SI SUMAK	200	535,04	128	2	10	1	9	2	5	0,25	100	267,5	64,0	1,0	5,0	0,5	4,5	1,0	2,5	0,1
SHAMANDAR SI HALOUMI	175	581,02	139	4	7	1	14	4	10	2,5	100	332,0	79,4	2,3	4,0	0,6	8,0	2,3	5,7	1,4
FATUSH	300	564,3	135	4	6	1	18	4	6	2	100	188,1	45,0	1,3	2,0	0,3	6,0	1,3	2,0	0,7
TABBULE	250	681,34	163	9	8	1	19	8	2	2	100	272,5	65,2	3,6	3,2	0,4	7,6	3,2	0,8	0,8
ROCCA	250	430,54	103	6	6	1	9	4	5	2	100	172,2	41,2	2,4	2,4	0,4	3,6	1,6	2,0	0,8
SALATA LIBANEZA	250	342,76	82	3	5	1	7	3	3	2	100	137,1	32,8	1,2	2,0	0,4	2,8	1,2	1,2	0,8
SALATA DE MASLINE SI ZATAR	200	1371,04	328	40	27	4	15	5	1	2	100	685,5	164,0	20,0	13,5	2,0	7,5	2,5	0,5	1,0
SALATA FOUR SEASONS	350	601,92	144	12	7	2	11	4	6	2,5	100	172,0	41,1	3,4	2,0	0,6	3,1	1,1	1,7	0,7
SALATA HALOUMI-BABY SPANAC	200	526,68	126	10	7	3	5	2	2	2,7	100	263,3	63,0	5,0	3,5	1,5	2,5	1,0	1,0	1,4
RAS-ASFUR DE VITA	175	1822,48	436	21	38	17	1	0	1	2	100	1041,4	249,1	12,0	21,7	9,7	0,6	0,0	0,6	1,1
RAS-ASFUR DE PUI	175	1057,54	253	40	10	2	2	0	1	2	100	604,3	144,6	22,9	5,7	1,1	1,1	0,0	0,6	1,1
PUI FOUR SEASONS	150	1070,08	256	37	11	2	2	0	0	2	100	713,4	170,7	24,7	7,3	1,3	1,3	0,0	0,0	1,3
SHARHAT DE PUI	150	990,66	237	38	10	2	0	0	0	2	100	660,4	158,0	25,3	6,7	1,3	0,0	0,0	0,0	1,3
SHARHAT DE VITA	150	1730,52	414	20	37	16	0	0	0	2	100	1153,7	276,0	13,3	24,7	10,7	0,0	0,0	0,0	1,3
PUI CU ZATAR	150	1065,9	255	38	11	3	0	0	0	2	100	710,6	170,0	25,3	7,3	2,0	0,0	0,0	0,0	1,3
PUI CU CARDAMOM	150	978,12	234	36	10	2	1	0	0	2	100	652,1	156,0	24,0	6,7	1,3	0,7	0,0	0,0	1,3
VITA CU ZATAR	150	1763,96	422	21	37	17	0	0	0	2	100	1176,0	281,3	14,0	24,7	11,3	0,0	0,0	0,0	1,3
SUJUK	150	1977,14	473	24	41	19	2	0	1	2	100	1318,1	315,3	16,0	27,3	12,7	1,3	0,0	0,7	1,3
MACANEK-	150	1977,14	473	24	41	19	2	0	1	2	100	1318,1	315,3	16,0	27,3	12,7	1,3	0,0	0,7	1,3
LIMBA	150	1437,92	344	20	27	10	5	0	0	2	100	958,6	229,3	13,3	18,0	6,7	3,3	0,0	0,0	1,3
FICAT DE PUI CU SOS DE RODII	150	994,84	238	21	16	3	1	0	0	2	100	663,2	158,7	14,0	10,7	2,0	0,7	0,0	0,0	1,3
SHAORMA DE PUI	230	1446,28	346	48	10	2	16	2	0	2	100	628,8	150,4	20,9	4,3	0,9	7,0	0,9	0,0	0,9
SHAORMA DE VITA	230	2227,94	533	24	40	18	16	2	0	2	100	968,7	231,7	10,4	17,4	7,8	7,0	0,9	0,0	0,9
FALAFEL	200	1421,2	340	12	19	2	34	9	6	2	100	710,6	170,0	6,0	9,5	1,0	17,0	4,5	3,0	1,0
KEBBE DE PUI	175	1672	400	42	13	1	26	4	0	2	100	955,4	228,6	24,0	7,4	0,6	14,9	2,3	0,0	1,1
KEBBE DE VITA	175	2273,92	544	28	35	13	26	4	0	2	100	1299,4	310,9	16,0	20,0	7,4	14,9	2,3	0,0	1,1
ARAI DE VITA	200	1726,34	413	18	27	11	24	2	1	2	100	863,2	206,5	9,0	13,5	5,5	12,0	1,0	0,5	1,0
ARAI DE VITA CU CASCAVAL	200	2319,9	555	30	36	19	25	2	2	3	100	1160,0	277,5	15,0	18,0	9,5	12,5	1,0	1,0	1,5
ARAI DE PUI	200	1847,56	442	41	19	10	24	2	2	3	100	923,8	221,0	20,5	9,5	5,0	12,0	1,0	1,0	1,5
ARAI CU SUJUK	150	1805,76	432	23	26	14	24	2	2	3	100	1203,8	288,0	15,3	17,3	9,3	16,0	1,3	1,3	2,0
ARAI CU CASCAVAL	150	1784,86	427	27	24	16	24	2	2	3	100	1189,9	284,7	18,0	16,0	10,7	16,0	1,3	1,3	2,0

ARAIȘ CU CASCAVAL ȘI MASLINE	175	1868,46	447	26	26	15	26	3	2	3,2	100	1067,7	255,4	14,9	14,9	8,6	14,9	1,7	1,1	1,8
RULOURI FOUR SEASONS CU PUI	200	1584,22	379	38	14	3	24	2	1	2	100	792,1	189,5	19,0	7,0	1,5	12,0	1,0	0,5	1,0
RULOURI FOUR SEASONS CU VITA	200	2253,02	539	22	38	16	24	2	1	2	100	1126,5	269,5	11,0	19,0	8,0	12,0	1,0	0,5	1,0
SIS-TAUK	200	1258,18	301	50	11	2	1	0	0	2	100	629,1	150,5	25,0	5,5	1,0	0,5	0,0	0,0	1,0
SIS-KEBAB	200	2353,34	563	28	49	23	0	0	0	2	100	1176,7	281,5	14,0	24,5	11,5	0,0	0,0	0,0	1,0
KAFTA	200	2219,58	531	30	44	22	2	0	1	2	100	1109,8	265,5	15,0	22,0	11,0	1,0	0,0	0,5	1,0
KAFTA CU SOS ROSU	200	1977,14	473	27	39	20	3	1	1	2	100	988,6	236,5	13,5	19,5	10,0	1,5	0,5	0,5	1,0
KAFTA CU SOS DE IAURT	200	2010,58	481	28	40	20	3	0	2	2	100	1005,3	240,5	14,0	20,0	10,0	1,5	0,0	1,0	1,0
ADANA KEBAB	200	2115,08	506	28	42	21	3	0	1	2	100	1057,5	253,0	14,0	21,0	10,5	1,5	0,0	0,5	1,0
ARIPIOARE DE PUI	200	1730,52	414	31	32	5	2	0	2	2	100	865,3	207,0	15,5	16,0	2,5	1,0	0,0	1,0	1,0
COTLET DE BERBECUT	200	2110,9	505	32	41	15	0	0	0	2	100	1055,5	252,5	16,0	20,5	7,5	0,0	0,0	0,0	1,0
FRIGARUI DE MIEL	200	2800,6	670	32	58	16	0	0	0	2	100	1400,3	335,0	16,0	29,0	8,0	0,0	0,0	0,0	1,0
MIXT GRILL	300	2946,9	705	59	51	25	1	0	1	2	100	982,3	235,0	19,7	17,0	8,3	0,3	0,0	0,3	0,7
MIXT GRILL FOUR SEASONS	375	3711,84	888	72	65	31	1	0	1	2	100	989,8	236,8	19,2	17,3	8,3	0,3	0,0	0,3	0,5
DORADA LA GRATAR	100	484,88	116	19	4	0	0	0	0	2	100	484,9	116,0	19,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0
LUP DE MARE LA GRATAR	100	551,76	132	18	5	1	0	0	0	2	100	551,8	132,0	18,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,0	2,0
FILE DE SOMON LA GRATAR	200	1174,58	281	41	12	0	0	0	0	2	100	587,3	140,5	20,5	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0
CREVETI LA TIGAIE CU SOS DE LAMAIE ȘI CORIANDRI	200	1032,46	247	36	12	1	0	0	0	2	100	516,2	123,5	18,0	6,0	0,5	0,0	0,0	0,0	1,0
SUPA CREMA DE LINTE 250 G	250	1571,68	376	16	16	2	45	8	4	2	100	628,7	150,4	6,4	6,4	0,8	18,0	3,2	1,6	0,8
FOUL MOUDAMAS	250	1237,28	296	17	6	1	45	12	5	2	100	494,9	118,4	6,8	2,4	0,4	18,0	4,8	2,0	0,8
MUSABAHA	250	1563,32	374	16	14	2	50	14	9	2,2	100	625,3	149,6	6,4	5,6	0,8	20,0	5,6	3,6	0,9
FATE	350	2365,88	566	26	22	4	68	14	11	2,2	100	676,0	161,7	7,4	6,3	1,1	19,4	4,0	3,1	0,6
FATE CU CARNE DE VITA	400	3226,96	772	38	44	15	57	10	9	2	100	806,7	193,0	9,5	11,0	3,8	14,3	2,5	2,3	0,5
FATE CU CARNE DE PUI	400	2675,2	640	51	24	4	57	10	9	2,2	100	668,8	160,0	12,8	6,0	1,0	14,3	2,5	2,3	0,6
OREZ LIBANEZ	200	2917,64	698	11	15	4	127	5	1	2	100	1458,8	349,0	5,5	7,5	2,0	63,5	2,5	0,5	1,0
OREZ BASMATI CU NUCA ,SNUBAR ȘI STAFIDE	200	3318,92	794	13	20	4	138	5	3	2	100	1659,5	397,0	6,5	10,0	2,0	69,0	2,5	1,5	1,0
BATATA HARRA	200	848,54	203	4	5	1	34	5	0	2	100	424,3	101,5	2,0	2,5	0,5	17,0	2,5	0,0	1,0
BATATA CUZBARA	200	827,64	198	3	5	1	33	4	0	2	100	413,8	99,0	1,5	2,5	0,5	16,5	2,0	0,0	1,0
LEGUME LA GRATAR	170	367,84	88	3	5	1	8	3	5	2	100	216,4	51,8	1,8	2,9	0,6	4,7	1,8	2,9	1,2
CARTOFI PRAJITI	200	927,96	222	4	5	1	38	5	0	2	100	464,0	111,0	2,0	2,5	0,5	19,0	2,5	0,0	1,0
CARTOFI PRAJITI CU MENTA ȘI USTUROI	200	865,26	207	4	5	1	35	7	0	2	100	432,6	103,5	2,0	2,5	0,5	17,5	3,5	0,0	1,0
CABIS	150	480,7	115	19	8	2	8	4	1	2	100	320,5	76,7	12,7	5,3	1,3	5,3	2,7	0,7	1,3
PASTA DE USTUROI	20	183,92	44	1	3	0	3	0,5	0	2	100	919,6	220,0	5,0	15,0	0,0	15,0	2,5	0,0	10,0
PASTA IUTE	20	204,82	49	0	5	1	1	0	1	2	100	1024,1	245,0	0,0	25,0	5,0	5,0	0,0	5,0	10,0
LIPIA CASEI LA CUPTOR	100	1534,06	367	10	6	1	67	2	0	2	100	1534,1	367,0	10,0	6,0	1,0	67,0	2,0	0,0	2,0
NOAPTE DE BEIRUT CU BANANE	250	982,3	235	7	9	0	26	1	11	0	100	392,9	94,0	2,8	3,6	0,0	10,4	0,4	4,4	0,0
KNEFFE	250	2098,36	502	32	20	1	44	2	3	0,91	100	839,3	200,8	12,8	8,0	0,4	17,6	0,8	1,2	0,4
SAMBUSEK CU BRANZA	175	1408,66	337	20	23	4	10	0	0	2	100	804,9	192,6	11,4	13,1	2,3	5,7	0,0	0,0	1,1
SAMBUSEK CU CARNE	175	1262,36	302	32	18	7	4	0	0	2	100	721,3	172,6	18,3	10,3	4,0	2,3	0,0	0,0	1,1
SAMBUSEK CU SPANAC	175	610,28	146	5	11	4	9	3	1	2	100	348,7	83,4	2,9	6,3	2,3	5,1	1,7	0,6	1,1