

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

MIC DEJUN IRLANDEZ (350 g)

**Ingrediente pentru 1 portie:**

Oua de gaina - 100g, Paine toast clasic(Faina alba de GRAU 650 (72,5%), apa, drojdie, sare iodată, ulei de floarea-soarelui, zahar, maia din GRAU (apa, faina integrala din GRAU, culturi de drojdie, drojdie), GLUTEN din GRAU, emulsifiant: esteri ai acizilor mono- si diacetiltartric cu mono- si digliceridele acizilor grasi, agent de tratare a fainii: acid ascorbic, conservant: acid sorbic, otet din vin) - 70g, Bacon(piept de porc fara os. apa. sare. zaharuri (dextroza). stabilizatori: tripoli-polifosfati de sodiu. caragenan. antioxidanti: lactat si acetat de sodiu. erithorbat de sodiu. potentiator de aroma: monoglutamat de sodiu. conservant: nitrit de sodiu) - 60g, Carnati de porc irlandezi ( 75% carne de porc, 12% apă, slanină, sare, condimente (paprika, chili, ceapă, usturoi), stabilizatori (acetați de sodiu, citrați de sodiu), zahăr, arome [oleorezină de ardei, aromă de condiment, arome naturale], antioxidanți (ascorbat de sodiu, acid ascorbic), membrană naturală comestibilă) - 60g, Sangerete (Carne de porc, apă, ovăz, sânge de vită, orz, ceapă, sare, dextroză, condimente, muștar, extract de drojdie, extract de condimente, nitrit de sodiu) - 50g, Fasole alba - 40g, Ciuperci sote (Ciuperci champignon, Ceapa, Ulei floarea soarelui, Sare, Piper negru macinat) - 40g, Ulei floarea soarelui - 10g

**Valori nutriționale pentru 100 grame:**

Valoare energetică: 265,22 Kcal / 1108,62 Kj, Grăsimi: 16,7 g, din care Acizi Grași Saturați: 4,88 g, Glucide: 15,4 g, din care Zaharuri: 0,93 g, Proteine: 13,17 g, Sare: 1,64 g.

**Valori nutriționale pentru 1 porție (350 g):**

Valoare energetică: 928,27 Kcal / 3880,1686 Kj, Grăsimi: 58,46 g, din care Acizi Grași Saturați: 17,08 g, Glucide: 53,89 g, din care Zaharuri: 3,25 g, Proteine: 46,11 g, Sare: 5,75 g.

**Alergeni:** OUA, , GLUTEN, , , , ,

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

OMLETA L'ECRIVAIN (200 g)

**Ingrediente pentru 1 portie:**

Oua de gaina - 100g, Paine toast clasic(Faina alba de GRAU 650 (72,5%), apa, drojdie, sare iodată, ulei de floarea-soarelui, zahar, maia din GRAU (apa, faina integrala din GRAU, culturi de drojdie, drojdie), GLUTEN din GRAU, emulsifiant: esteri ai acizilor mono- si diacetylitartric cu mono- si digliceridele acizilor grasi, agent de tratare a fainii: acid ascorbic, conservant: acid sorbic, otet din vin) - 70g, Bacon(piept de porc fara os. apa. sare. zaharuri (dextroza). stabilizatori: tripoli-polifosfati de sodiu. caragenan. antioxidanti: lactat si acetat de sodiu. erithorbat de sodiu. potentiator de aroma: monoglutamat de sodiu. conservant: nitrit de sodiu) - 40g, Cascaval(lapte de vaca, cheag, sare) - 10g

**Valori nutriționale pentru 100 grame:**

Valoare energetică: 235,49 Kcal / 984,33 Kj, Grăsimi: 11,39 g, din care Acizi Grași Saturați: 4,12 g, Glucide: 18,59 g, din care Zaharuri: 1,15 g, Proteine: 12,28 g, Sare: 0,95 g.

**Valori nutriționale pentru 1porție (200 g):**

Valoare energetică: 470,97 Kcal / 1968,6546 Kj, Grăsimi: 22,77 g, din care Acizi Grași Saturați: 8,24 g, Glucide: 37,18 g, din care Zaharuri: 2,29 g, Proteine: 24,55 g, Sare: 1,9 g.

**Alergeni:** GLUTEN, OUA, , LAPTE/LACTOZA

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

OUA POSATE (220 g)

**Ingrediente pentru 1 portie:**

Oua de gaina - 100g, Somon afumat(File de peste somon (Salmo salar) 95.5%, sare, zahar) - 70g, Paine toast integral(Faina neagra de GRAU, faina alba de GRAU, apa, tarate de GRAU, faina de graham de GRAU, gluten din grau, faina de SECARA, faina de SOIA, sirop de glucoza, faina din malt de SECARA, faina din malt de ORZ, plamada uscata de SECARA, fibre de citrice, faina pregelifiata de SECARA, ulei de palmier nehidrogenat, drojdie, faina de GRAU fermentata, sare iodata, aluat acid (faina de SECARA, apa, aluat acid maturat)) - 70g, Sos Olandez(uleiuri vegetale (ulei de palmier (1,35%), ulei de rapita), apa, galbenus de OU (5,3%), LAPTE praf degresat (2%), sare, zahar, acidifiant (acid lactic), agent de ingrosare (guma de xantan, guma de guar, guma de carruba), arome (contin LAPTE si TELINA), dextroza)) - 20g

**Valori nutriționale pentru 100 grame:**

Valoare energetică: 259,27 Kcal / 1083,76 Kj, Grăsimi: 15,03 g, din care Acizi Grași Saturați: 3,75 g, Glucide: 14,4 g, din care Zaharuri: 1,7 g, Proteine: 14,73 g, Sare: 0,87 g.

**Valori nutriționale pentru 1 porție (220 g):**

Valoare energetică: 570,4 Kcal / 2384,272 Kj, Grăsimi: 33,07 g, din care Acizi Grași Saturați: 8,25 g, Glucide: 31,67 g, din care Zaharuri: 3,74 g, Proteine: 32,41 g, Sare: 1,91 g.

**Alergeni:** OUA, PESTE, OUA, LAPTE/LACTOZA, TELINA, GLUTEN, SOIA

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

OUA BATUTE (200 g)

**Ingrediente pentru 1 portie:**

Oua de gaina - 100g, Paine toast integral(Faina neagra de GRAU, faina alba de GRAU, apa, tarate de GRAU, faina de graham de GRAU, gluten din grau, faina de SECARA, faina de SOIA, sirop de glucoza, faina din malt de SECARA, faina din malt de ORZ, plamada uscata de SECARA, fibre de citrice, faina pregelifiata de SECARA, ulei de palmier nehidrogenat, drojdie, faina de GRAU fermentata, sare iodata, aluat acid (faina de SECARA, apa, aluat acid maturat)) - 70g, Bacon(piept de porc fara os. apa. sare. zaharuri (dextroza). stabilizatori: tripoli-polifosfati de sodiu. caragenan. antioxidanti: lactat si acetat de sodiu. erithorbat de sodiu. potentiator de aroma: monoglutamat de sodiu. conservant: nitrit de sodiu) - 30g, Lapte 3.5% - 20g, Unt 82%(Unt obținut din smântână pasteurizată) - 20g

**Valori nutriționale pentru 100 grame:**

Valoare energetică: 284,6 Kcal / 1189,63 Kj, Grăsimi: 18,1 g, din care Acizi Grași Saturați: 8,26 g, Glucide: 15,58 g, din care Zaharuri: 2,21 g, Proteine: 11,16 g, Sare: 0,27 g.

**Valori nutriționale pentru 1 porție (200 g):**

Valoare energetică: 569,2 Kcal / 2379,256 Kj, Grăsimi: 36,2 g, din care Acizi Grași Saturați: 16,52 g, Glucide: 31,16 g, din care Zaharuri: 4,42 g, Proteine: 22,31 g, Sare: 0,54 g.

**Alergeni:** OUA, LAPTE/LACTOZA, , GLUTEN, SOIA

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

## CIORBA CU COSTITA (400 g)

### Ingrediente pentru 1 portie:

Apa - 300g, Bors de putina apa. tarate de grau. faina de porumb si crengute de visin - 100g, Costita afumata (Piept de porc cu os 90%, apa, sare, proteina colagenica de porc, proteina vegetala (din soia) (non GMO), stabilizator (difosfati, trifosfati), zaharuri (dextroza, glucoza, maltodextrina), agent de ingrosare (caragenan), potentiator de aroma (monoglutamat de sodiu), antioxidant (ascorbat de sodiu), conservanti (acetati de sodiu, nitrit de sodiu)) - 100g, Cartofi albi - 50g, Rosii - 50g, Pastarnac radacina - 15g, Radacina de telina - 15g, Ceapa - 15g, Morcovi - 10g, Bulion(Concentrat pasta tomate, sare 2%, zahar 1%) - 10g, Leustean - 3g, Tarhon frunze verzi - 2g, Boia - 1g, Piper boabe - 0,2g

### Valori nutriționale pentru 100 grame:

Valoare energetică: 92,98 Kcal / 388,64 Kj, Grăsimi: 6,29 g, din care Acizi Grași Saturați: 3,43 g, Glucide: 4,66 g, din care Zaharuri: 1,31 g, Proteine: 4,38 g, Sare: 0,79 g.

### Valori nutriționale pentru 1 porție (400 g):

Valoare energetică: 371,9 Kcal / 1554,542 Kj, Grăsimi: 25,14 g, din care Acizi Grași Saturați: 13,72 g, Glucide: 18,64 g, din care Zaharuri: 5,22 g, Proteine: 17,53 g, Sare: 3,14 g.

Alergeni: , TELINA, GLUTEN, SOIA

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

#### CIORBA DE PERISOARE (400 g)

##### Ingrediente pentru 1 portie:

Apa - 400g, Bors de putinaapa. tarate de grau. faina de porumb si crengute de visin - 150g, Carne tocata de vita - 60g, Rosii - 60g, Morcovi - 20g, Radacina de telina - 20g, Ardei gras - 15g, Ceapa - 15g, Pastarnac radacina - 7,5g, Radacina de patrunjel - 7,5g, Orez - 7,5g, Pasta de tomate - 5g, Ulei floarea soarelui - 5g, Oua de gaina - 5g, Patrunjel proaspat - 3,5g, Leustean - 3,5g, Sare(contine: antiaglomerant E536) - 2g, Piper negru macinat - 0,2g

##### Valori nutriționale pentru 100 grame:

Valoare energetică: 73,98 Kcal / 309,23 Kj, Grăsimi: 3,98 g, din care Acizi Grași Saturați: 1,35 g, Glucide: 4,38 g, din care Zaharuri: 1,25 g, Proteine: 4,76 g, Sare: 0,56 g.

##### Valori nutriționale pentru 1porție (400 g):

Valoare energetică: 295,91 Kcal / 1236,9038 Kj, Grăsimi: 15,93 g, din care Acizi Grași Saturați: 5,39 g, Glucide: 17,5 g, din care Zaharuri: 4,98 g, Proteine: 19,05 g, Sare: 2,26 g.

Alergeni: , TELINA, OUA, GLUTEN

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

#### CIORBA RADAUTEANA (400 g)

##### Ingrediente pentru 1 portie:

Apa - 300g, Piept de pui - 170g, Smantana 20%smantana pasteurizata 20%. grasime din lapte de vaca. proteine din lapte. culturi lactice - 40g, Galbenus de ou - 20g, Ceapa - 15g, Morcovi - 15g, Radacina de telina - 15g, Ardei gras - 15g, Otet - 5g, Usturoi - 4g, Faina alba - 3g, Patrunjel proaspat - 2g, Sare(contine: antiaglomerant E536) - 2g, Piper negru macinat - 1g, Piper boabe - 0,2g

##### Valori nutriționale pentru 100 grame:

Valoare energetică: 94,16 Kcal / 393,58 Kj, Grăsimi: 4,53 g, din care Acizi Grași Saturați: 2,11 g, Glucide: 2,78 g, din care Zaharuri: 0,86 g, Proteine: 10,58 g, Sare: 0,51 g.

##### Valori nutriționale pentru 1porție (400 g):

Valoare energetică: 376,63 Kcal / 1574,3134 Kj, Grăsimi: 18,11 g, din care Acizi Grași Saturați: 8,42 g, Glucide: 11,1 g, din care Zaharuri: 3,45 g, Proteine: 42,33 g, Sare: 2,03 g.

Alergeni: , TELINA, OUA, LAPTE/LACTOZA, DIOXID DE SULF SI SULFITI, GLUTEN

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

## SUPA DE PRAZ SI BACON CROCANT (400 g)

### Ingrediente pentru 1 portie:

Praz - 350g, Apa - 200g, Bacon(piept de porc fara os. apa. sare. zaharuri (dextroza). stabilizatori: tripoli-polifosfati de sodiu. caragenan. antioxidanti: lactat si acetat de sodiu. erithorbat de sodiu. potenciator de aroma: monoglutamat de sodiu. conservant: nitrit de sodiu) - 50g, Crutoane(Făină albă de grâu, făină integrală de grâu, făină de secară, făină de graham, lapte praf, unt, ulei de măsline, zahăr brut, maia, apă, drojdie proaspătă, sare de mare iodată) - 50g, Smantana 20%(Smântână pasteurizată din lapte de vacă, culturi lactice selecționate) - 20g, Ceapa - 20g, Sare(contine: antiaglomerant E536) - 3g, Piper negru macinat - 2g

### Valori nutriționale pentru 100 grame:

Valoare energetică: 124,94 Kcal / 522,26 Kj, Grăsimi: 4,04 g, din care Acizi Grași Saturați: 1,58 g, Glucide: 17,74 g, din care Zaharuri: 0,67 g, Proteine: 3,13 g, Sare: 1,09 g.

### Valori nutriționale pentru 1 porție (400 g):

Valoare energetică: 499,77 Kcal / 2089,0386 Kj, Grăsimi: 16,14 g, din care Acizi Grași Saturați: 6,33 g, Glucide: 70,96 g, din care Zaharuri: 2,68 g, Proteine: 12,51 g, Sare: 4,34 g.

Alergeni: , LAPTE/LACTOZA, GLUTEN, LAPTE/LACTOZA

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

STORCEAG DE PESTE (450 g)

**Ingrediente pentru 1 porție:**

Apa - 400g, Salau - 150g, Calamar (congelat) - 80g, Midii in cochilii (congelat) - 80g, Cartofi - 50g, Smantana 20%(Smântână pasteurizată din lapte de vacă, culturi lactice selecționate) - 50g, Galbenus de ou - 30g, Ceapa - 20g, Morcovi - 15g, Sare(contine: antiaglomerant E536) - 5g, Piper negru macinat - 3g

**Valori nutriționale pentru 100 grame:**

Valoare energetică: 110,88 Kcal / 463,48 Kj, Grăsimi: 4,77 g, din care Acizi Grași Saturați: 2,27 g, Glucide: 4,29 g, din care Zaharuri: 1,27 g, Proteine: 12,29 g, Sare: 1,23 g.

**Valori nutriționale pentru 1 porție (450 g):**

Valoare energetică: 498,96 Kcal / 2085,6528 Kj, Grăsimi: 21,47 g, din care Acizi Grași Saturați: 10,22 g, Glucide: 19,32 g, din care Zaharuri: 5,7 g, Proteine: 55,31 g, Sare: 5,52 g.

**Alergeni:** PESTE, MOLUSTE, , OUA, LAPTE/LACTOZA

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

## BRUSCHETTE CU ROSII (200 g)

### Ingrediente pentru 1 portie:

Paine alba Faina alba de GRAU 650. apa. drojdie. sare iodată. conservanti (acid ascorbic. propionat de calciu). otet din alcool. agent de tratare a fainii ( acid ascorbic) - 100g, Rosii - 100g, Ulei de masline extra virgin - 5g, Busuioc verde - 3g, Usturoi - 2,5g, Sare (contine: antiaglomerant E536) - 2g, Oregano uscat - 1g, Piper negru macinat - 0,5g

### Valori nutriționale pentru 100 grame:

Valoare energetică: 154,2 Kcal / 644,54 Kj, Grăsimi: 2,57 g, din care Acizi Grași Saturați: 0,44 g, Glucide: 28,62 g, din care Zaharuri: 1,71 g, Proteine: 3,78 g, Sare: 1,56 g.

### Valori nutriționale pentru 1 porție (200 g):

Valoare energetică: 308,39 Kcal / 1289,0702 Kj, Grăsimi: 5,14 g, din care Acizi Grași Saturați: 0,87 g, Glucide: 57,24 g, din care Zaharuri: 3,42 g, Proteine: 7,56 g, Sare: 3,11 g.

Alergeni: GLUTEN,

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

## BRUSCHETTA CU SOMON (200 g)

### Ingrediente pentru 1 portie:

Paine alba Faina alba de GRAU 650. apa. drojdie. sare iodata. conservanti (acid ascorbic. propionat de calciu). otet din alcool. agent de tratare a fainii ( acid ascorbic) - 100g, Somon afumat (File de peste somon (Salmo salar) 95.5%, sare, zahar) - 70g, Crema de branza (BRANZA proaspata de VACA 65%, apa, LAPTE praf degresat, sare, agent de ingrosare: E 410, corector de aciditate: E 330) - 30g, Ulei de masline extra virgin - 5g, Busuioc verde - 3g, Sare (contine: antiaglomerant E536) - 2g, Oregano uscat - 1g, Piper negru macinat - 0,5g

### Valori nutriționale pentru 100 grame:

Valoare energetică: 246,68 Kcal / 1031,12 Kj, Grăsimi: 10,55 g, din care Acizi Grași Saturați: 3,26 g, Glucide: 27,83 g, din care Zaharuri: 0,81 g, Proteine: 10,26 g, Sare: 2,52 g.

### Valori nutriționale pentru 1 porție (200 g):

Valoare energetică: 493,36 Kcal / 2062,2448 Kj, Grăsimi: 21,09 g, din care Acizi Grași Saturați: 6,52 g, Glucide: 55,66 g, din care Zaharuri: 1,62 g, Proteine: 20,52 g, Sare: 5,04 g.

Alergeni: GLUTEN, , PESTE, LAPTE/LACTOZA

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

## BRUSCHETTE CU TRUFE (200 g)

### Ingrediente pentru 1 portie:

Paine alba Faina alba de GRAU 650. apa. drojdie. sare iodata. conservanti (acid ascorbic. propionat de calciu). otet din alcool. agent de tratare a fainii ( acid ascorbic) - 100g, Gorgonzola(Lapte pasteurizat, sare, cheag, corector de aciditate: acid citric (E330), grasime in substanta uscata minim 48% (din care in produs finit 28%)) - 70g, Pasta de trufe(trufe negre 65%, ulei de masline extravirgin, sare, aroma) - 30g, Ulei de masline extra virgin - 5g, Sare(contine: antiaglomerant E536) - 2g, Piper negru macinat - 0,5g

### Valori nutriționale pentru 100 grame:

Valoare energetică: 275 Kcal / 1149,48 Kj, Grăsimi: 13,75 g, din care Acizi Grași Saturați: 7,36 g, Glucide: 27,06 g, din care Zaharuri: 0 g, Proteine: 10,52 g, Sare: 2,4 g.

### Valori nutriționale pentru 1 porție (200 g):

Valoare energetică: 549,99 Kcal / 2298,9582 Kj, Grăsimi: 27,5 g, din care Acizi Grași Saturați: 14,71 g, Glucide: 54,11 g, din care Zaharuri: 0 g, Proteine: 21,04 g, Sare: 4,81 g.

Alergeni: GLUTEN, , LAPTE/LACTOZA

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

## BRUSCHETTE CU VANATA GRATINATA (200 g)

### Ingrediente pentru 1 portie:

Paine alba Faina alba de GRAU 650. apa. drojdie. sare iodata. conservanti (acid ascorbic. propionat de calciu). otet din alcool. agent de tratare a fainii ( acid ascorbic) - 100g, Vinete - 100g, Parmezan(lapte, sare, cheag, conservant (lizozim proteină de ou) - 20g, Ulei de masline extra virgin - 5g, Busuioc verde - 3g, Sare(contine: antiaglomerant E536) - 2g, Usturoi - 2g, Piper negru macinat - 0,5g

### Valori nutriționale pentru 100 grame:

Valoare energetică: 194,2 Kcal / 811,74 Kj, Grăsimi: 5,44 g, din care Acizi Grași Saturați: 2,32 g, Glucide: 29,46 g, din care Zaharuri: 1,8 g, Proteine: 7,15 g, Sare: 1,69 g.

### Valori nutriționale pentru 1 porție (200 g):

Valoare energetică: 388,39 Kcal / 1623,4702 Kj, Grăsimi: 10,87 g, din care Acizi Grași Saturați: 4,64 g, Glucide: 58,92 g, din care Zaharuri: 3,6 g, Proteine: 14,3 g, Sare: 3,38 g.

Alergeni: GLUTEN, , LAPTE/LACTOZA, OUA

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

CREVETI TIGER LA TIGAIE (100 g)

**Ingrediente pentru 1 portie:**

Creveti 16/20 Black Tiger (congelat) - 120g, Salata asortata (Salata Mix, Castraveti, Rosii, Ulei de masline, Sare, Piper negru macinat) - 80g, Mango si chilly compote (zahar, 46% felii de mango decojite, sare, acidifiant: acid acetic, 0,8% pudra de chili, 0,4% ghimbir, 0,2% usturoi) - 20g, Unt 82%(Unt obținut din smântână pasteurizată) - 10g

**Valori nutriționale pentru 100 grame:**

Valoare energetică: 258,45 Kcal / 1080,32 Kj, Grăsimi: 14,9 g, din care Acizi Grași Saturați: 6,67 g, Glucide: 15,5 g, din care Zaharuri: 12,4 g, Proteine: 15,33 g, Sare: 2,33 g.

**Valori nutriționale pentru 1 porție (100 g):**

Valoare energetică: 258,45 Kcal / 1080,321 Kj, Grăsimi: 14,9 g, din care Acizi Grași Saturați: 6,67 g, Glucide: 15,5 g, din care Zaharuri: 12,4 g, Proteine: 15,33 g, Sare: 2,33 g.

**Alergeni:** CRUSTACEE, , LAPTE/LACTOZA, , , , , ,

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

SAINT JACQUES LA TIGAIE (200 g)

**Ingrediente pentru 1 portie:**

Carne de scoici Saint Jacques (congelat) - 120g, Salata baby gem () - 40g, Spanac - 30g, Reductie de curry(contine monoglutamat de sodiu) (Bautura de cocos, Ceapa, Curry pudra, Lemongrass proaspat) - 30g, Unt 82%(Unt obținut din smântână pasteurizată) - 10g

**Valori nutriționale pentru 100 grame:**

Valoare energetică: 172,44 Kcal / 720,8 Kj, Grăsimi: 8,31 g, din care Acizi Grași Saturați: 4,47 g, Glucide: 4,87 g, din care Zaharuri: 1,43 g, Proteine: 5,72 g, Sare: 3 g.

**Valori nutriționale pentru 1 porție (200 g):**

Valoare energetică: 344,88 Kcal / 1441,5984 Kj, Grăsimi: 16,62 g, din care Acizi Grași Saturați: 8,95 g, Glucide: 9,74 g, din care Zaharuri: 2,85 g, Proteine: 11,43 g, Sare: 6 g.

**Alergeni:** MOLUSTE, LAPTE/LACTOZA, , NUCA DE COCOS, GLUTEN,

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

LINGUINI CU SOMON POSAT (300 g)

**Ingrediente pentru 1 portie:**

Linguine(Griș din drâu dur, apă) - 80g, Somon posat (File de somon (congelat), Zahar alb, Sare, Coriandru boabe, Piper negru, Ulei de masline) - 75g, Zucchini - 50g, Oua de prepelita - 30g, Sare(contine: antiaglomerant E536) - 3g, Piper negru macinat - 2g

**Valori nutriționale pentru 100 grame:**

Valoare energetică: 197,36 Kcal / 824,96 Kj, Grăsimi: 7,14 g, din care Acizi Grași Saturați: 1,52 g, Glucide: 21,23 g, din care Zaharuri: 2,02 g, Proteine: 11,29 g, Sare: 1,75 g.

**Valori nutriționale pentru 1 porție (300 g):**

Valoare energetică: 592,08 Kcal / 2474,8944 Kj, Grăsimi: 21,43 g, din care Acizi Grași Saturați: 4,57 g, Glucide: 63,7 g, din care Zaharuri: 6,06 g, Proteine: 33,87 g, Sare: 5,26 g.

**Alergeni:** GLUTEN, OUA, , PESTE, , , , ,

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

PLATOU TARANESC (MINIM 2 PERSOANE) (600 g)

**Ingrediente pentru 1 portie:**

Carnati de casa(Carne porc, slănină de porc (proveniență România), piper negru, sare, usturoi, mațe de porc (membrană naturală comestibilă).) - 105g, Sunca(carne de porc, apa, proteina vegetala de SOIA, amidon de cartofi, sare, dextroza, maltodextrina, condimente si extract de condimente, arome, stabilizatori (trifosfat pentasodic, polifosfat de sodiu), antioxidanti (eritorbat de sodiu, acid ascorbic), corectori de aciditate (acetati de sodiu, citrati de sodiu), agent de ingrosare (caragenan), potentiator de aroma (monoglutamat de sodiu), conservant (nitrit de sodiu)) - 75g, Toba(inima de porc, came cap de porc, sorici, apa, gelatina, antioxidanti: acid ascorbic, eritorbat de sodiu, citrati de sodiu: zaharuri: , maltodextrina: sare, potentiator de aroma: monoglutamat de sodiu: condimente si extract de condimente, ulei de piper, ulei de cimbru, arome, conservant: acetati de sodiu: sare nitrica(sare, conservant: nitrit de sodiu), usturoi) - 75g, Cotlet de porc afumat(cotlet de porc, cimbru, ienibahar, boia, piper, sare) - 75g, Kaizer(Piept de porc. apa. proteina vegetala (soia). proteine animale (lapte. porc). sare. zaharuri (dextroza). stabilizatori (di- si tri-fosfati). agenti de ingrosare (caragenan. guma xantan. guma konjac). condimente si extracte de condimente (boia. coriandru. nucsoara. usturoi). extracte de legume. antioxidanti (lactat de sodiu. eritorbat de sodiu. ascorbat de sodiu). corector de aciditate (citrant de sodiu). conservant (nitrit de sodiu). potentiator de arome (monoglutamat de sodiu). arome. colorant (concentrat de sfecla rosie)) - 75g, Masline Kalamata(Măsline kalamata, apă, oțet din vin, sare de mare) - 60g, Cascaval(lapte de vaca, cheag, sare) - 60g, Telemea(LAPTE de vaca pasteurizat, sare, clorura de calciu, agent de intarire, cheag, culturi lactice selectionate) - 60g, Ceapa rosie - 45g

**Valori nutriționale pentru 100 grame:**

Valoare energetică: 229,56 Kcal / 959,57 Kj, Grăsimi: 16,58 g, din care Acizi Grași Saturați: 7,19 g, Glucide: 2,06 g, din care Zaharuri: 0,77 g, Proteine: 16,98 g, Sare: 2,79 g.

**Valori nutriționale pentru 1 porție (600 g):**

Valoare energetică: 1377,38 Kcal / 5757,4484 Kj, Grăsimi: 99,5 g, din care Acizi Grași Saturați: 43,13 g, Glucide: 12,33 g, din care Zaharuri: 4,64 g, Proteine: 101,86 g, Sare: 16,71 g.

**Alergeni:** SOIA, , SOIA, LAPTE/LACTOZA, LAPTE/LACTOZA

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

PLATOU MEDITERANEAN (MINIM 2 PERSOANE) (650 g)

**Ingrediente pentru 1 portie:**

Creveti 16/20 Black Tiger (congelat) - 85g, Calamar (congelat) - 85g, Carne de scoici (congelat) - 85g, Vanata quennelle (Vinete, Parmezan, Piper negru macinat, Sare, Oua de gaina, Pesmet, Patrunjel proaspat, Ulei de masline) - 80g, Prosciutto Crudo(Pulpa de porc, sare, conservant: E252) - 75g, Salam crud uscat(pulpa de porc, slanina, proteina vegetala din SOIA, sare, zaharuri, condimente si extracte de condimente, cultura starter, stabilizatori: polifosfati de sodiu, antioxidant: acid ascorbic, potentiator de aroma: glutamat monosodic, conservant: nitrit de sodiu, colorant: carmin) - 75g, Somon afumat(File de peste somon (Salmo salar) 95.5%, sare, zahar) - 70g, Branza Brie(lapte pasteurizat de vacă, sare, enzimă coagulantă, fermenți lactici) - 60g, Rosii cherry - 60g, Mini mozzarella(Lapte de vacă integral pasteurizat, sare, cheag, corector de aciditate: acid citric) - 50g

**Valori nutriționale pentru 100 grame:**

Valoare energetică: 236,56 Kcal / 988,8 Kj, Grăsimi: 15,73 g, din care Acizi Grași Saturați: 5,36 g, Glucide: 3,37 g, din care Zaharuri: 0,88 g, Proteine: 18,79 g, Sare: 1,93 g.

**Valori nutriționale pentru 1 porție (650 g):**

Valoare energetică: 1537,61 Kcal / 6427,2098 Kj, Grăsimi: 102,22 g, din care Acizi Grași Saturați: 34,83 g, Glucide: 21,89 g, din care Zaharuri: 5,71 g, Proteine: 122,13 g, Sare: 12,52 g.

**Alergeni:** , SOIA, PESTE, CRUSTACEE, MOLUSTE, LAPTE/LACTOZA, , LAPTE/LACTOZA, OUA, , , OUA, GLUTEN, ,

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

PLATOU MIX BRANZETURI (300 g)

**Ingrediente pentru 1 portie:**

Biscuiti digestivi(Făină de grâu (gluten) 57%, grăsime vegetală din palmier, zahăr, tărâțe de grâu (gluten) 11%, sirop de glucoză, extract de malț din orz (gluten), agenți de afânare: bicarbonat de sodiu și bicarbonat de amoniu, corector de aciditate: difosfat disodic, sare, emulsificator: lecitină din soia) - 70g, Branza Brie(lapte pasteurizat de vacă, sare, enzimă coagulantă, fermenți lactici) - 40g, Gorgonzola(Lapte pasteurizat, sare, cheag, corector de aciditate: acid citric (E330), grasime in substanta uscata minim 48% (din care in produs finit 28%)) - 40g, Parmezan(lapte, sare, cheag, conservant (lizozim proteină de ou) - 40g, Pecorino Romano(lapte de oaie, sare, cheag de miel, fermenti lactici) - 40g, Branza Camembert(Lapte de vacă pasteurizat, sare, culturi lactice, cheag, culturi de mucegai Penicillium candidum, Geotrichum candidum) - 40g, Struguri - 30g

**Valori nutriționale pentru 100 grame:**

Valoare energetică: 341,14 Kcal / 1425,97 Kj, Grăsimi: 23,01 g, din care Acizi Grași Saturați: 11,4 g, Glucide: 15,83 g, din care Zaharuri: 8,23 g, Proteine: 17,25 g, Sare: 1,57 g.

**Valori nutriționale pentru 1 porție (300 g):**

Valoare energetică: 1023,42 Kcal / 4277,8956 Kj, Grăsimi: 69,04 g, din care Acizi Grași Saturați: 34,19 g, Glucide: 47,49 g, din care Zaharuri: 24,68 g, Proteine: 51,76 g, Sare: 4,7 g.

**Alergeni:** LAPTE/LACTOZA, LAPTE/LACTOZA, OUA, , GLUTEN, SOIA

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

DELUXE SANDWICH CU TON SI CHEDDAR MELT (250 g)

**Ingrediente pentru 1 portie:**

Paine integrala de casa (Faina alba, Faina de grau integrala, Apa, Sare, Drojdie proaspata, Zahar alb) - 100g, Ton in ulei(ton. ulei de floarea soarelui.sare) - 80g, Cheddar(Lapte de vaca pasteurizat, cheag, culturi lactice, sare, colorat: beta caroten E160a) - 40g, Maioneza(ulei vegetal de rapiță (76%), apă, oțet din alcool, zahăr, gălbenuș de OU (3%)<sup>1</sup>, muștar (apă, semințe de MUȘTAR, oțet din alcool, sare, arome, condimente), sare, antioxidant (EDTA), aromă, colorant (caroteni)) - 30g

**Valori nutriționale pentru 100 grame:**

Valoare energetică: 301,06 Kcal / 1258,41 Kj, Grăsimi: 16,36 g, din care Acizi Grași Saturați: 4,51 g, Glucide: 22,68 g, din care Zaharuri: 3,08 g, Proteine: 15,56 g, Sare: 1,39 g.

**Valori nutriționale pentru 1 porție (250 g):**

Valoare energetică: 752,64 Kcal / 3146,0352 Kj, Grăsimi: 40,89 g, din care Acizi Grași Saturați: 11,28 g, Glucide: 56,7 g, din care Zaharuri: 7,69 g, Proteine: 38,9 g, Sare: 3,47 g.

**Alergeni:** GLUTEN, GLUTEN, , , , , PESTE, OUA, MUSTAR, LAPTE/LACTOZA

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

LASAGNA (300 g)

**Ingrediente pentru 1 portie:**

Cartofi prajiti (Cartofi, Ulei floarea soarelui, Sare) - 120g, Ragù bolognese (Carne tocata bolognese, Suc de rosii, Morcovi, Apio, Ceapa, Unt 82%, Ulei de masline extra virgin, Sare) - 40g, Bechamel (Sare, Unt 82%, Faina alba, Lapte 3.5%, Nucsoara macinata) - 30g, Sos Marie rose (Maioneza, Ketchup, Sos sriracha, Sos Worcester, Suc de lamaie, Piper Cayenne chilli) - 30g, Mozzarella(LAPTE DE VACA. sare. acidifiant: acid citric. cheag microbial) - 25g, Salata Mix(rucola, spanac, salată verde) - 25g, Foi lasagna - 20g, Parmezan ras - 10g

**Valori nutriționale pentru 100 grame:**

Valoare energetică: 293,66 Kcal / 1227,5 Kj, Grăsimi: 16,92 g, din care Acizi Grași Saturați: 4,83 g, Glucide: 28,77 g, din care Zaharuri: 8,12 g, Proteine: 7,03 g, Sare: 2,02 g.

**Valori nutriționale pentru 1 porție (300 g):**

Valoare energetică: 880,98 Kcal / 3682,4964 Kj, Grăsimi: 50,76 g, din care Acizi Grași Saturați: 14,48 g, Glucide: 86,32 g, din care Zaharuri: 24,35 g, Proteine: 21,08 g, Sare: 6,05 g.

**Alergeni:** GLUTEN, LAPTE/LACTOZA, , , , TELINA, , LAPTE/LACTOZA, , , , LAPTE/LACTOZA, GLUTEN, LAPTE/LACTOZA, , , , , OUA, MUSTAR, DIOXID DE SULF SI SULFITI, DIOXID DE SULF SI SULFITI, PESTE, GLUTEN, DIOXID DE SULF SI SULFITI, , ,

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

## GOURMET AMERICAN BURGER (350 g)

### Ingrediente pentru 1 portie:

Cartofi prajiti (Cartofi, Ulei floarea soarelui, Sare) - 100g, Chifla Burger(Faina de grau, apa, zahar (7%), drojdie, ulei de floarea soarelui (3%), sare (1,1%), emulsifiant (E471, E481), faina de malt de orz, corector de aciditate: acetat de sodiu, aroma naturala, suprafata tratata cu etanol) - 70g, Oua de gaina - 50g, Bacon(piept de porc fara os. apa. sare. zaharuri (dextroza). stabilizatori: tripoli-polifosfati de sodiu. caragenan. antioxidanti: lactat si acetat de sodiu. erithorbat de sodiu. potentiator de aroma: monoglutamat de sodiu. conservant: nitrit de sodiu) - 40g, Salata Coleslaw (Varza, Morcovi, Maioneza, Otet de mere, Sare, Piper negru macinat) - 30g, Sos Marie rose (Maioneza, Ketchup, Sos sriracha, Sos Worcester, Suc de lamaie, Piper Cayenne chilli) - 30g, Cheddar(Lapte de vaca pasteurizat, cheag, culturi lactice, sare, colorat: beta caroten E160a) - 20g, Salata verde - 15g, Castraveti murati(castraveti 55%, apa, sare, marar, ardei iuti, usturoi) - 15g, Ceapa rosie - 15g

### Valori nutriționale pentru 100 grame:

Valoare energetică: 281,06 Kcal / 1174,82 Kj, Grăsimi: 16,1 g, din care Acizi Grași Saturați: 3,76 g, Glucide: 25,9 g, din care Zaharuri: 3,99 g, Proteine: 7,11 g, Sare: 1,78 g.

### Valori nutriționale pentru 1 porție (350 g):

Valoare energetică: 983,7 Kcal / 4111,866 Kj, Grăsimi: 56,34 g, din care Acizi Grași Saturați: 13,17 g, Glucide: 90,65 g, din care Zaharuri: 13,97 g, Proteine: 24,9 g, Sare: 6,23 g.

**Alergeni:** GLUTEN, , , , OUA, MUSTAR, DIOXID DE SULF SI SULFITI, , , LAPTE/LACTOZA, OUA, , , , OUA, MUSTAR, DIOXID DE SULF SI SULFITI, DIOXID DE SULF SI SULFITI, PESTE, GLUTEN, DIOXID DE SULF SI SULFITI, ,





L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

## SNITEL DIN PIEPT DE PUI IN CRUSTA CROCANTA PANKO (300 g)

### Ingrediente pentru 1 portie:

Piept de pui - 180g, Cartofi prajiti (Cartofi, Ulei floarea soarelui, Sare) - 100g, Pesmet Panko(Făină de grâu, zahăr, sare, drojdie) - 40g, Maioneza cu usturoi (Maioneza, Usturoi) - 30g, Oua de gaina - 20g, Ulei floarea soarelui - 15g, Sare(contine: antiaglomerant E536) - 2g, Piper negru macinat - 1g, Usturoi praf - 1g

### Valori nutriționale pentru 100 grame:

Valoare energetică: 341,23 Kcal / 1426,33 Kj, Grăsimi: 18,06 g, din care Acizi Grași Saturați: 2,87 g, Glucide: 27,3 g, din care Zaharuri: 1,69 g, Proteine: 17,47 g, Sare: 1,73 g.

### Valori nutriționale pentru 1 porție (300 g):

Valoare energetică: 1023,68 Kcal / 4278,9824 Kj, Grăsimi: 54,19 g, din care Acizi Grași Saturați: 8,62 g, Glucide: 81,89 g, din care Zaharuri: 5,06 g, Proteine: 52,42 g, Sare: 5,19 g.

Alergeni: , OUA, GLUTEN, OUA, MUSTAR, , , ,

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

## ARIPIOARE DE PUI CU SOS BBQ/PICANT (LOUISIANA) (300 g)

### Ingrediente pentru 1 portie:

Aripioare de pui - 130g, Apio - 70g, Sos gorgonzola (Smantana pentru gatit 20%, Gorgonzola, Sare, Piper negru macinat) - 50g, Faina alba - 40g, Sos barbeque(apă, zahăr, oțet din vin alb, pastă de tomate (9%), melasă, amidon modificat, sare, sos worchester (apă, sirop de glucoză, oțet din malț (ORZ), zahăr, sare, arome, extract de ceapă, ANȘOA, suc concentrat de lămâie, condimente, verdețuri, usturoi pudră), ulei vegetal de rapiță, condimente (ceapă pudră, usturoi pudră), aromă de fum, făină de MUȘTAR, ceapă pudră afumată, conservant (acid sorbic), agent de îngroșare (gumă de xanthan) arome)) - 25g, Sos barbque picant (pasta de rosii, apa, zahar brun din trestie, ardei rosii, ceapa, otet spirt, sare de mare, ceapa afumata, curry, gelifianti: pectina, boia dulce, făină de muștar, pimento, anason , piper negru, cuișoare, fructe de ienupăr, chimen, scorțișoară, frunze de dafin) - 25g, Ulei floarea soarelui - 15g, Sare(contine: antiaglomerant E536) - 5g, Piper negru macinat - 2g

### Valori nutriționale pentru 100 grame:

Valoare energetică: 245,24 Kcal / 1025,09 Kj, Grăsimi: 14 g, din care Acizi Grași Saturați: 4,99 g, Glucide: 16,68 g, din care Zaharuri: 5,79 g, Proteine: 12,23 g, Sare: 2,35 g.

### Valori nutriționale pentru 1porție (300 g):

Valoare energetică: 735,71 Kcal / 3075,2678 Kj, Grăsimi: 42,01 g, din care Acizi Grași Saturați: 14,98 g, Glucide: 50,03 g, din care Zaharuri: 17,38 g, Proteine: 36,68 g, Sare: 7,05 g.

**Alergeni:** , GLUTEN, PESTE, GLUTEN, MUSTAR, MUSTAR, DIOXID DE SULF SI SULFITI, TELINA, LAPTE/LACTOZA, LAPTE/LACTOZA, ,

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

## COASTE DE PURCEL GLAZURATE CU BBQ SI CHILLY (400 g)

### Ingrediente pentru 1 portie:

Coaste de porc - 300g, Fried rice (Orez, Mix de legume in stil asiatic, Usturoi, Ulei de susan, Sos de soia, Sos de stridii, Unt 82%) - 100g, Zahar brun - 20g, Sos Chili Picant(Ardei rosu chili, zahăr, sare, usturoi, oțet distilat, conservanți: sorbat de potasiu, bisulfid de sodiu, agent de îngroșare: guma xantan) - 10g, Ketchup(rosii, sirop de fructoza-glucoza, otet, amidon modificat, sare, benzoat de sodiu, sorbat de potasiu, aroma) - 5g, Sos de soia(apa, sare, soia, faina de grau, zahar, conservant: E202) - 5g, Sos Worcester (otet din alcool, melasa, otet de malt (orz), apa, zahar, suc de tamarind, sare, ceapa, hamsii, usturoi, arome, condimente) - 5g, Usturoi - 5g, Sare(contine: antiaglomerant E536) - 5g, Boabe de mustar - 2g, Piper negru macinat - 1g

### Valori nutriționale pentru 100 grame:

Valoare energetică: 217,09 Kcal / 907,43 Kj, Grăsimi: 10,09 g, din care Acizi Grași Saturați: 4,36 g, Glucide: 14,3 g, din care Zaharuri: 6,42 g, Proteine: 16,41 g, Sare: 1,93 g.

### Valori nutriționale pentru 1 porție (400 g):

Valoare energetică: 868,35 Kcal / 3629,703 Kj, Grăsimi: 40,35 g, din care Acizi Grași Saturați: 17,43 g, Glucide: 57,21 g, din care Zaharuri: 25,67 g, Proteine: 65,63 g, Sare: 7,7 g.

**Alergeni:** , DIOXID DE SULF SI SULFITI, SOIA, GLUTEN, PESTE, GLUTEN, DIOXID DE SULF SI SULFITI, MUSTAR, , , , SEMINTE DE SUSAN, SOIA, GLUTEN, MOLUSTE, GLUTEN, SOIA, LAPTE/LACTOZA

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

## LINGUINI CU FRUCTE DE MARE (400 g)

### Ingrediente pentru 1 portie:

Mix fructe de mare (congelat)(calamar alb, carne de scoici , tentacule de calamar, cozi creveți decorticate, carne vongole) - 180g, Linguine(Griș din drâu dur, apă) - 80g, Sos Pesto(Ulei vegetal de floarea soarelui, busuioc (36%), nuci caju, sare, branza Pecorino (lapte de oaie, sare, cheag), muguri de pin, usturoi, antioxidant: acid ascorbic, acidifiant: acid citric) - 50g, Rosii - 50g, Vin alb sec - 50g, Sare(contine: antiaglomerant E536) - 5g, Piper negru macinat - 3g, Oregano uscat - 2g

### Valori nutriționale pentru 100 grame:

Valoare energetică: 171,53 Kcal / 717,01 Kj, Grăsimi: 5,16 g, din care Acizi Grași Saturați: 1 g, Glucide: 17,37 g, din care Zaharuri: 1,64 g, Proteine: 10,94 g, Sare: 2,35 g.

### Valori nutriționale pentru 1porție (400 g):

Valoare energetică: 686,13 Kcal / 2868,0234 Kj, Grăsimi: 20,64 g, din care Acizi Grași Saturați: 4 g, Glucide: 69,47 g, din care Zaharuri: 6,57 g, Proteine: 43,76 g, Sare: 9,4 g.

Alergeni: GLUTEN, CRUSTACEE, MOLUSTE, LAPTE/LACTOZA, CAJU, , DIOXID DE SULF SI SULFITI

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

## PENNE LA CUPTOR CU PUI SI BACON (400 g)

### Ingrediente pentru 1 portie:

Piept de pui - 130g, Bacon(piept de porc fara os. apa. sare. zaharuri (dextroza). stabilizatori: tripoli-polifosfati de sodiu. caragenan. antioxidanti: lactat si acetat de sodiu. erithorbat de sodiu. potenciator de aroma: monoglutamat de sodiu. conservant: nitrit de sodiu) - 100g, Penne(Griș din grâu dur, apă) - 80g, Mozzarella(LAPTE DE VACA, sare, acidifiant: acid citric, cheag microbial) - 50g, Smantana pentru gatit 20%(Smantana din lapte de vaca, stabilizator: caragenan) - 50g, Lapte 3.5% - 20g, Parmezan(lapte, sare, cheag, conservant (lizoim proteină de ou) - 20g

### Valori nutriționale pentru 100 grame:

Valoare energetică: 254,79 Kcal / 1065,03 Kj, Grăsimi: 13 g, din care Acizi Grași Saturați: 6,55 g, Glucide: 15,96 g, din care Zaharuri: 1,36 g, Proteine: 15,5 g, Sare: 0,74 g.

### Valori nutriționale pentru 1 porție (400 g):

Valoare energetică: 1019,17 Kcal / 4260,1306 Kj, Grăsimi: 51,99 g, din care Acizi Grași Saturați: 26,19 g, Glucide: 63,85 g, din care Zaharuri: 5,43 g, Proteine: 62,01 g, Sare: 2,94 g.

Alergeni: GLUTEN, , LAPTE/LACTOZA, LAPTE/LACTOZA, OUA

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

## RIGATONI CU STEAK DE VITEL (480 g)

### Ingrediente pentru 1 portie:

Carne de vitel - 120g, Sos de rosii(Roșii, sare) - 100g, Rigatoni(Griș din grâu dur, apă) - 80g, Ciuperci champignon - 70g, Ardei gras - 60g, Parmezan(lapte, sare, cheag, conservant (lizozim proteină de ou) - 30g, Ardei iuti jalapeno proaspeti - 20g, Sare(contine: antiaglomerant E536) - 5g, Piper negru macinat - 2g

### Valori nutriționale pentru 100 grame:

Valoare energetică: 143,97 Kcal / 601,8 Kj, Grăsimi: 3,84 g, din care Acizi Grași Saturați: 2 g, Glucide: 14,6 g, din care Zaharuri: 1,94 g, Proteine: 12,45 g, Sare: 1,16 g.

### Valori nutriționale pentru 1 porție (480 g):

Valoare energetică: 691,06 Kcal / 2888,6308 Kj, Grăsimi: 18,41 g, din care Acizi Grași Saturați: 9,59 g, Glucide: 70,09 g, din care Zaharuri: 9,33 g, Proteine: 59,76 g, Sare: 5,56 g.

Alergeni: GLUTEN, , LAPTE/LACTOZA, OUA

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

#### TAGLIATELLE CU PUI SUCULET (350 g)

##### Ingrediente pentru 1 portie:

Piept de pui - 130g, Ciuperci champignon - 100g, Tagliatelle(Gris din GRAU dur, apa) - 80g, Smantana pentru gatit 20%(Smantana din lapte de vaca, stabilizator: caragenan) - 50g, Parmezan(lapte, sare, cheag, conservant (lizozim proteină de ou) - 30g, Sare(contine: antiaglomerant E536) - 5g, Piper negru macinat - 2g

##### Valori nutriționale pentru 100 grame:

Valoare energetică: 179,82 Kcal / 751,64 Kj, Grăsimi: 7,21 g, din care Acizi Grași Saturați: 4 g, Glucide: 13,81 g, din care Zaharuri: 0,83 g, Proteine: 14,8 g, Sare: 1,67 g.

##### Valori nutriționale pentru 1porție (350 g):

Valoare energetică: 629,36 Kcal / 2630,7248 Kj, Grăsimi: 25,25 g, din care Acizi Grași Saturați: 14,01 g, Glucide: 48,34 g, din care Zaharuri: 2,91 g, Proteine: 51,81 g, Sare: 5,84 g.

Alergeni: GLUTEN, , LAPTE/LACTOZA, LAPTE/LACTOZA, OUA

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

COCOSEL DE MUNTE CU CARTOFI AROMATIZATI, UNT, USTUROI, CEAPA CAMELIZATA SI SOS DE VIN ROSU MERLOT (400 g)

**Ingrediente pentru 1 portie:**

Pui intreg Coquelet de Bretagne - 250g, Cartofi - 220g, Vin rosu sec - 50g, Ceapa glazurata (Ceapa, Ulei de masline, Unt 82%, Zahar alb, Otet balsamic, Sare) - 50g, Unt 82%(Unt obținut din smântână pasteurizată) - 25g, Usturoi - 5g, Rozmarin proaspat - 5g, Sare(contine: antiaglomerant E536) - 5g, Piper negru macinat - 2g

**Valori nutriționale pentru 100 grame:**

Valoare energetică: 218,37 Kcal / 912,77 Kj, Grăsimi: 11,77 g, din care Acizi Grași Saturați: 5,24 g, Glucide: 12,25 g, din care Zaharuri: 2,51 g, Proteine: 14,1 g, Sare: 1,64 g.

**Valori nutriționale pentru 1porție (400 g):**

Valoare energetică: 873,46 Kcal / 3651,0628 Kj, Grăsimi: 47,07 g, din care Acizi Grași Saturați: 20,95 g, Glucide: 48,99 g, din care Zaharuri: 10,05 g, Proteine: 56,38 g, Sare: 6,56 g.

**Alergeni:** , LAPTE/LACTOZA, DIOXID DE SULF SI SULFITI, , , LAPTE/LACTOZA, , DIOXID DE SULF SI SULFITI,

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

PIEPT DE PUI SUPREME CU CARTOFI SOTE, ROZMARIN, SOS ALB DE HRIBI SI CIUPERCI  
CHAMPIGNON (400 g)

**Ingrediente pentru 1 portie:**

Piept de pui - 250g, Cartofi albi - 220g, Sos alb de hribi si ciuperci champignon (Ciuperci champignon, Hribi, Smantana pentru gatit 20%, Sare, Piper negru macinat) - 60g, Ulei de masline - 15g, Rozmarin proaspat - 5g, Usturoi - 5g, Sare(contine: antiaglomerant E536) - 5g, Piper negru macinat - 2g

**Valori nutriționale pentru 100 grame:**

Valoare energetică: 166,03 Kcal / 693,98 Kj, Grăsimi: 6,95 g, din care Acizi Grași Saturați: 2,21 g, Glucide: 10,88 g, din care Zaharuri: 1,03 g, Proteine: 15,29 g, Sare: 1,73 g.

**Valori nutriționale pentru 1porție (400 g):**

Valoare energetică: 664,1 Kcal / 2775,938 Kj, Grăsimi: 27,78 g, din care Acizi Grași Saturați: 8,82 g, Glucide: 43,52 g, din care Zaharuri: 4,12 g, Proteine: 61,17 g, Sare: 6,92 g.

**Alergeni:** , , , LAPTE/LACTOZA, ,

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

CIOLAN DE PURCEL COPT LA FOC MIC, VARZA KALE CU BACON AFUMAT, REDUCTIE DE CREMA HREAN (475 g)

**Ingrediente pentru 1 portie:**

Ciolan de porc crud - 350g, Varza kale - 150g, Bacon afumat(Carne de porc. apa. zaharuri (dextroza. zahar). sare. agent de intarire (lactat de sodiu). antioxidant (acid ascorbic). stabilizator (citrat de sodiu). aroma. aroma de fum. conservant (nitrit de sodiu).) - 80g, Reductie cremoasa de hrean (Smantana pentru gatit 20%, Hrean, Otet, Sare) - 50g, Sare(contine: antiaglomerant E536) - 3g, Piper negru macinat - 2g

**Valori nutriționale pentru 100 grame:**

Valoare energetică: 210,4 Kcal / 879,46 Kj, Grăsimi: 11,45 g, din care Acizi Grași Saturați: 5,79 g, Glucide: 3,94 g, din care Zaharuri: 0,45 g, Proteine: 23,79 g, Sare: 1,16 g.

**Valori nutriționale pentru 1 porție (475 g):**

Valoare energetică: 999,39 Kcal / 4177,4502 Kj, Grăsimi: 54,37 g, din care Acizi Grași Saturați: 27,48 g, Glucide: 18,72 g, din care Zaharuri: 2,14 g, Proteine: 113,01 g, Sare: 5,52 g.

**Alergeni:** , LAPTE/LACTOZA, , DIOXID DE SULF SI SULFITI,

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

## COTLET DE PURCEL TOMAHAWK (400 g)

### Ingrediente pentru 1 portie:

Tomahawk de porc - 260g, Cartofi - 250g, Sos creme cu cidru de mere rosii si mustar granulat (Smantana pentru gatit 20%, Cidru de mere, Boabe de mustar, Faina alba, Ulei floarea soarelui, Praz) - 50g, Sare(contine: antiaglomerant E536) - 5g, Ulei de masline - 5g, Piper negru macinat - 2g

### Valori nutriționale pentru 100 grame:

Valoare energetică: 220,81 Kcal / 922,96 Kj, Grăsimi: 11,91 g, din care Acizi Grași Saturați: 4,82 g, Glucide: 12,35 g, din care Zaharuri: 1,8 g, Proteine: 16,15 g, Sare: 1,38 g.

### Valori nutriționale pentru 1 porție (400 g):

Valoare energetică: 883,22 Kcal / 3691,8596 Kj, Grăsimi: 47,65 g, din care Acizi Grași Saturați: 19,28 g, Glucide: 49,41 g, din care Zaharuri: 7,19 g, Proteine: 64,61 g, Sare: 5,5 g.

Alergeni: , LAPTE/LACTOZA, DIOXID DE SULF SI SULFITI, MUSTAR, GLUTEN, ,

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

MICI DIN CARNE DE PORC, VITA, OAIE (70 g)

**Ingrediente pentru 1 portie:**

Mici (Carne de porc (din UE), carne de vita, apa, slanina, seu de vita, carne de oaie, fibre vegetale (cartof, mazare), condimente si extracte de condimente, verdeturi, dextroza, antioxidant: acid ascorbic, sare, agent de afanare: bicarbonat de sodiu, extract din ardei rosu, extract de sfecla rosie) - 70g, Mustar Clasic(apa, otet, seminte de MUSTAR (16%), zahar, sare, ulei vegetal (floarea soarelui), condimente (coriandru, curcuma), colorant (beta caroten), agent de ingrosare (guma de xantan), aroma) - 20g

**Valori nutriționale pentru 100 grame:**

Valoare energetică: 171,9 Kcal / 718,54 Kj, Grăsimi: 10,19 g, din care Acizi Grași Saturați: 0,11 g, Glucide: 1,69 g, din care Zaharuri: 1,66 g, Proteine: 17,33 g, Sare: 1,99 g.

**Valori nutriționale pentru 1 porție (70 g):**

Valoare energetică: 120,33 Kcal / 502,9794 Kj, Grăsimi: 7,13 g, din care Acizi Grași Saturați: 0,08 g, Glucide: 1,18 g, din care Zaharuri: 1,16 g, Proteine: 12,13 g, Sare: 1,39 g.

**Alergeni:** , MUSTAR, DIOXID DE SULF SI SULFITI

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

MIX GRILL GURMAND (475 g)

**Ingrediente pentru 1 portie:**

Cartofi - 180g, Ceafa de porc - 90g, Coaste de porc - 90g, Mici (Carne de porc (din UE), carne de vita, apa, slanina, seu de vita, carne de oaie, fibre vegetale (cartof, mazare), condimente si extracte de condimente, verdeturi, dextroza, antioxidant: acid ascorbic, sare, agent de afanare: bicarbonat de sodiu, extract din ardei rosu, extract de sfecla rosie) - 90g, Aripioare de pui - 90g, Carnaciori semiafumatii (carne porc. sare. apa. condimente (cu mustar). zaharuri. dextroza. glucoza) - 90g, Ulei de masline - 5g, Sare(contine: antiaglomerant E536) - 5g, Piper negru macinat - 2g

**Valori nutriționale pentru 100 grame:**

Valoare energetică: 229,84 Kcal / 960,74 Kj, Grăsimi: 14,66 g, din care Acizi Grași Saturați: 5,75 g, Glucide: 6,47 g, din care Zaharuri: 0,57 g, Proteine: 17,57 g, Sare: 1,8 g.

**Valori nutriționale pentru 1 porție (475 g):**

Valoare energetică: 1091,75 Kcal / 4563,515 Kj, Grăsimi: 69,64 g, din care Acizi Grași Saturați: 27,29 g, Glucide: 30,75 g, din care Zaharuri: 2,71 g, Proteine: 83,45 g, Sare: 8,57 g.

**Alergeni:** , MUSTAR

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

MIX GRILL GURMAND 2 PERSOANE (600 g)

**Ingrediente pentru 1 portie:**

Cartofi - 230g, Mici (Carne de porc (din UE), carne de vita, apa, slanina, seu de vita, carne de oaie, fibre vegetale (cartof, mazare), condimente si extracte de condimente, verdeturi, dextroza, antioxidant: acid ascorbic, sare, agent de afanare: bicarbonat de sodiu, extract din ardei rosu, extract de sfecla rosie) - 180g, Ceafa de porc - 115g, Coaste de porc - 115g, Aripioare de pui - 115g, Carnaciori semiafumatii (carne porc. sare. apa. condimente (cu mustar). zaharuri. dextroza. glucoza) - 115g, Ulei de masline - 5g, Sare(contine: antiaglomerant E536) - 5g, Piper negru macinat - 2g

**Valori nutriționale pentru 100 grame:**

Valoare energetică: 203,13 Kcal / 849,09 Kj, Grăsimi: 12,99 g, din care Acizi Grași Saturați: 5,78 g, Glucide: 6,51 g, din care Zaharuri: 0,58 g, Proteine: 14,64 g, Sare: 1,37 g.

**Valori nutriționale pentru 1 porție (600 g):**

Valoare energetică: 1218,79 Kcal / 5094,5422 Kj, Grăsimi: 77,92 g, din care Acizi Grași Saturați: 34,66 g, Glucide: 39,08 g, din care Zaharuri: 3,47 g, Proteine: 87,83 g, Sare: 8,21 g.

**Alergeni:** , MUSTAR

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

## MUSCHIULET DE PURCEL INVELIT IN BACON CU CARTOFI HASSELBACK (400 g)

### Ingrediente pentru 1 portie:

Muschiulet de porc - 220g, Cartofi - 220g, Bacon(piept de porc fara os. apa. sare. zaharuri (dextroza). stabilizatori: tripoli-polifosfati de sodiu. caragenan. antioxidanti: lactat si acetat de sodiu. erithorbat de sodiu. potenciator de aroma: monoglutamat de sodiu. conservant: nitrit de sodiu) - 80g, Ardei gras - 50g, Vin rosu sec - 30g, Unt 82%(Unt obținut din smântână pasteurizată) - 25g, Sare(contine: antiaglomerant E536) - 5g, Piper negru macinat - 2g

### Valori nutriționale pentru 100 grame:

Valoare energetică: 223,04 Kcal / 932,32 Kj, Grăsimi: 11,16 g, din care Acizi Grași Saturați: 5,43 g, Glucide: 10,05 g, din care Zaharuri: 1,53 g, Proteine: 16,49 g, Sare: 1,67 g.

### Valori nutriționale pentru 1porție (400 g):

Valoare energetică: 892,17 Kcal / 3729,2706 Kj, Grăsimi: 44,64 g, din care Acizi Grași Saturați: 21,72 g, Glucide: 40,21 g, din care Zaharuri: 6,13 g, Proteine: 65,97 g, Sare: 6,66 g.

Alergeni: , LAPTE/LACTOZA, DIOXID DE SULF SI SULFITI

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

PIEPT SI CEAFA DE PURCEL LA GRATAR (350 g)

**Ingrediente pentru 1 portie:**

Cartofi - 220g, Ceafa de porc - 110g, Piept de porc - 110g, Rosii - 50g, Unt 82%(Unt obținut din smântână pasteurizată) - 20g, Usturoi - 5g, Sare(contine: antiaglomerant E536) - 5g, Ulei de masline - 3g, Piper negru macinat - 2g, Otet balsamic(oțet din vin, must din struguri concentrat, colorant: caramel E150 D, antioxidant E220) - 2g

**Valori nutriționale pentru 100 grame:**

Valoare energetică: 237,21 Kcal / 991,53 Kj, Grăsimi: 15,01 g, din care Acizi Grași Saturați: 7,41 g, Glucide: 11,19 g, din care Zaharuri: 1,31 g, Proteine: 11,4 g, Sare: 1,45 g.

**Valori nutriționale pentru 1porție (350 g):**

Valoare energetică: 830,23 Kcal / 3470,3614 Kj, Grăsimi: 52,52 g, din care Acizi Grași Saturați: 25,95 g, Glucide: 39,15 g, din care Zaharuri: 4,59 g, Proteine: 39,89 g, Sare: 5,06 g.

**Alergeni:** , LAPTE/LACTOZA, DIOXID DE SULF SI SULFITI

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

RASOL DE MIEL IRLANDEZ COPT IN TIHNA CU SOS PORTO (500 g)

**Ingrediente pentru 1 portie:**

Rasol de miel - 280g, Piure de cartofi cu ceapa verde (Cartofi albi, Unt 82%, Lapte 3.5%, Sare, Apa, Ceapa verde) - 200g, Vin de Porto 20% - 50g, Pastarnac radacina - 35g, Morcovi - 35g, Unt 82%(Unt obținut din smântână pasteurizată) - 25g, Coacaze - 15g, Ulei de masline - 10g, Sare(contine: antiaglomerant E536) - 5g, Piper negru macinat - 2g

**Valori nutriționale pentru 100 grame:**

Valoare energetică: 225,2 Kcal / 941,35 Kj, Grăsimi: 12,54 g, din care Acizi Grași Saturați: 6,24 g, Glucide: 13,34 g, din care Zaharuri: 1,87 g, Proteine: 12,1 g, Sare: 1,91 g.

**Valori nutriționale pentru 1 porție (500 g):**

Valoare energetică: 1126,02 Kcal / 4706,7636 Kj, Grăsimi: 62,69 g, din care Acizi Grași Saturați: 31,2 g, Glucide: 66,68 g, din care Zaharuri: 9,36 g, Proteine: 60,5 g, Sare: 9,54 g.

**Alergeni:** , DIOXID DE SULF SI SULFITI, LAPTE/LACTOZA, , LAPTE/LACTOZA, LAPTE/LACTOZA, , ,

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

## ANTRICOT DE VITEL (400 g)

### Ingrediente pentru 1 portie:

Antricot de vita fara os - 220g, Cartofi prajiti (Cartofi, Ulei floarea soarelui, Sare) - 120g, Ciuperci champignon - 70g, Ceapa sote (Ceapa, Ulei floarea soarelui, Unt 82%, Sare, Piper negru macinat) - 50g, Sos de piper verde (Piper verde in saramura, Smantana pentru gatit 20%, Sare, Brandy 40%) - 30g, Ulei de masline extra virgin - 5g, Sare(contine: antiaglomerant E536) - 3g, Piper negru macinat - 2g

### Valori nutriționale pentru 100 grame:

Valoare energetică: 224,94 Kcal / 940,23 Kj, Grăsimi: 10,82 g, din care Acizi Grași Saturați: 3 g, Glucide: 17,2 g, din care Zaharuri: 2,27 g, Proteine: 14,68 g, Sare: 2,49 g.

### Valori nutriționale pentru 1 porție (400 g):

Valoare energetică: 899,74 Kcal / 3760,9132 Kj, Grăsimi: 43,26 g, din care Acizi Grași Saturați: 12,01 g, Glucide: 68,82 g, din care Zaharuri: 9,06 g, Proteine: 58,7 g, Sare: 9,94 g.

Alergeni: , , , LAPTE/LACTOZA, , , , LAPTE/LACTOZA, , , ,

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

MUSCHI DE VITA (350 g)

**Ingrediente pentru 1 porție:**

Muschi de vita - 160g, Piure de cartofi cu trufe negre de iarna (Cartofi albi, Unt 82%, Lapte 3.5%, Sare, Apa, Trufe negre) - 150g, Sfecla rosie felii in otet(Sfecla rosie felii, apa, otet din vin, sirop de glucoza-fructoza, zahar, sare, arome naturale) - 50g, Ceapa sote (Ceapa, Ulei floarea soarelui, Unt 82%, Sare, Piper negru macinat) - 30g, Usturoi - 5g, Sare(contine: antiaglomerant E536) - 5g, Ulei de masline - 5g, Rozmarin proaspat - 5g, Piper negru macinat - 2g

**Valori nutriționale pentru 100 grame:**

Valoare energetică: 189,62 Kcal / 792,61 Kj, Grăsimi: 7,6 g, din care Acizi Grași Saturați: 3,43 g, Glucide: 18,07 g, din care Zaharuri: 2,96 g, Proteine: 12,82 g, Sare: 2,72 g.

**Valori nutriționale pentru 1 porție (350 g):**

Valoare energetică: 663,67 Kcal / 2774,1406 Kj, Grăsimi: 26,6 g, din care Acizi Grași Saturați: 12,01 g, Glucide: 63,24 g, din care Zaharuri: 10,36 g, Proteine: 44,87 g, Sare: 9,53 g.

**Alergeni:** , DIOXID DE SULF SI SULFITI, , , LAPTE/LACTOZA, , , , LAPTE/LACTOZA, LAPTE/LACTOZA, , ,

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

BIBAN DE MARE LA TIGAIIE CU CHORIZO CRUMBLE, PIURE DE ZUCCHINI, SOTE DE TELINA SI FENICUL (400 g)

**Ingrediente pentru 1 portie:**

Biban de mare (congelat) - 300g, Zucchini - 100g, Radacina de telina - 35g, Fenicul - 35g, Unt 82%(Unt obținut din smântână pasteurizată) - 25g, Carnati Chorizo(Carne porc,slanina,proteina vegetala din soia,condimente naturale,colorant natural carmin,proteine din mazare) - 20g, Ulei de masline extra virgin - 5g, Sare(contine: antiaglomerant E536) - 5g, Piper negru macinat - 2g

**Valori nutriționale pentru 100 grame:**

Valoare energetică: 161,92 Kcal / 676,84 Kj, Grăsimi: 9,9 g, din care Acizi Grași Saturați: 4,95 g, Glucide: 2,21 g, din care Zaharuri: 0,15 g, Proteine: 15,44 g, Sare: 1,47 g.

**Valori nutriționale pentru 1porție (400 g):**

Valoare energetică: 647,69 Kcal / 2707,3442 Kj, Grăsimi: 39,61 g, din care Acizi Grași Saturați: 19,78 g, Glucide: 8,83 g, din care Zaharuri: 0,6 g, Proteine: 61,76 g, Sare: 5,89 g.

**Alergeni:** PESTE, SOIA, , LAPTE/LACTOZA, TELINA

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

FILE DE SALAU CU PESTO DE ROSII SEMIUSCATE, SPANAC SOTE, OU POSAT IN CRUSTA SI  
CARTOFI AROMATIZATI (450 g)

**Ingrediente pentru 1 portie:**

File de salau - 230g, Cartofi - 180g, Ou posat in crusta (Oua de gaina, Otet, Faina alba, Lapte 3.5%, Pesmet Panko, Ulei floarea soarelui) - 75g, Spanac - 70g, Pesto cu rosii uscate(roșii rehidratate (roșii uscate, apă, vin), ulei de măsline extra virgin, ulei de floarea soarelui, usturoi, sare, capere, busuioc, chili) - 30g, Unt 82%(Unt obținut din smântână pasteurizată) - 5g, Sare(contine: antiaglomerant E536) - 5g, Ulei de masline - 5g, Piper negru macinat - 2g, Rozmarin proaspat - 2g

**Valori nutriționale pentru 100 grame:**

Valoare energetică: 173,44 Kcal / 724,99 Kj, Grăsimi: 8,48 g, din care Acizi Grași Saturați: 2,3 g, Glucide: 11 g, din care Zaharuri: 1,49 g, Proteine: 13,45 g, Sare: 1,35 g.

**Valori nutriționale pentru 1 porție (450 g):**

Valoare energetică: 780,49 Kcal / 3262,4482 Kj, Grăsimi: 38,15 g, din care Acizi Grași Saturați: 10,36 g, Glucide: 49,49 g, din care Zaharuri: 6,69 g, Proteine: 60,54 g, Sare: 6,07 g.

**Alergeni:** PESTE, , OUA, DIOXID DE SULF SI SULFITI, GLUTEN, LAPTE/LACTOZA, GLUTEN, , LAPTE/LACTOZA

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

FRITTO MISTO (400 g)

**Ingrediente pentru 1 portie:**

Salata asortata (Salata Mix, Castraveti, Rosii, Ulei de masline, Sare, Piper negru macinat) - 100g,  
Calamar (congelat) - 75g, Creveti (congelat) - 75g, Caracatita (congelat) - 75g, Carne de scoici  
(congelat) - 75g, Faina alba - 40g, Lamaie - 20g, Ulei floarea soarelui - 15g, Sare(contine:  
antiaglomerant E536) - 5g, Piper negru macinat - 2g

**Valori nutriționale pentru 100 grame:**

Valoare energetică: 173,86 Kcal / 726,75 Kj, Grăsimi: 6,63 g, din care Acizi Grași Saturați: 0,87 g,  
Glucide: 10,2 g, din care Zaharuri: 1,8 g, Proteine: 16,08 g, Sare: 1,81 g.

**Valori nutriționale pentru 1 porție (400 g):**

Valoare energetică: 695,45 Kcal / 2906,981 Kj, Grăsimi: 26,52 g, din care Acizi Grași Saturați:  
3,46 g, Glucide: 40,79 g, din care Zaharuri: 7,19 g, Proteine: 64,3 g, Sare: 7,24 g.

**Alergeni:** MOLUSTE, CRUSTACEE, GLUTEN, , , , , , ,

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

HOMAR CU ORZO PASTA (300 g)

**Ingrediente pentru 1 portie:**

Paste Orzo(Gris din GRAU dur (GLUTEN), apa) - 80g, Homar - 60g, Bisque (Creveti (congelat), Ulei de masline, Ceapa, Apio, Vin alb sec, Morcovi, Cimbru uscat, Sare, Piper negru macinat, Apa, Pasta de tomate) - 50g, Praz - 20g, Rosii - 20g, Spanac - 10g, Ulei de masline - 10g, Sare(contine: antiaglomerant E536) - 5g, Piper negru macinat - 2g

**Valori nutriționale pentru 100 grame:**

Valoare energetică: 184,65 Kcal / 771,84 Kj, Grăsimi: 5,15 g, din care Acizi Grași Saturați: 0,82 g, Glucide: 4,32 g, din care Zaharuri: 1,27 g, Proteine: 10,69 g, Sare: 1,96 g.

**Valori nutriționale pentru 1 porție (300 g):**

Valoare energetică: 553,95 Kcal / 2315,511 Kj, Grăsimi: 15,45 g, din care Acizi Grași Saturați: 2,47 g, Glucide: 12,97 g, din care Zaharuri: 3,81 g, Proteine: 32,07 g, Sare: 5,87 g.

**Alergeni:** GLUTEN, CRUSTACEE, , CRUSTACEE, , , TELINA, DIOXID DE SULF SI SULFITI, , , , ,

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

MIX DE PESTE LA GRILL BIBAN, CREVETI TIGER SI CALAMAR (450 g)

**Ingrediente pentru 1 portie:**

Biban de mare (congelat) - 200g, Creveti 16/20 Black Tiger (congelat) - 100g, Calamar (congelat) - 100g, Rucola - 70g, Rosii cherry - 50g, Sos tartar(ulei vegetal (nap-soia) (68%), ceapa, apa, oua, patrunjel, otet, sare, ierburi, stabilizator: guma guar, conservant: E202-E218) - 40g, Ulei de masline extra virgin - 15g, Sare(contine: antiaglomerant E536) - 3g, Piper negru macinat - 1g

**Valori nutriționale pentru 100 grame:**

Valoare energetică: 151,5 Kcal / 633,26 Kj, Grăsimi: 8,98 g, din care Acizi Grași Saturați: 1,68 g, Glucide: 2,29 g, din care Zaharuri: 1,09 g, Proteine: 14,9 g, Sare: 0,77 g.

**Valori nutriționale pentru 1 porție (450 g):**

Valoare energetică: 681,74 Kcal / 2849,6732 Kj, Grăsimi: 40,42 g, din care Acizi Grași Saturați: 7,56 g, Glucide: 10,32 g, din care Zaharuri: 4,9 g, Proteine: 67,04 g, Sare: 3,45 g.

**Alergeni:** PESTE, CRUSTACEE, MOLUSTE, , OUA, SOIA

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

## SARAMURA DE MACROU IRLANDEZ CU MAMALIGUTA (450 g)

### Ingrediente pentru 1 portie:

Macrou (congelat) - 300g, Mamaliga (Faina de porumb (malai), Unt 82%, Sare, Apa) - 200g, Ardei gras - 50g, Rosii - 50g, Ceapa verde - 20g, Ardei iute - 15g, Suc de lamaie - 15g, Ulei de masline extra virgin - 10g, Patrunjel proaspat - 5g, Sare(contine: antiaglomerant E536) - 3g, Usturoi - 2g, Piper negru macinat - 2g

### Valori nutriționale pentru 100 grame:

Valoare energetică: 232,3 Kcal / 971,03 Kj, Grăsimi: 12,59 g, din care Acizi Grași Saturați: 3,03 g, Glucide: 14,39 g, din care Zaharuri: 1,04 g, Proteine: 14,18 g, Sare: 1,34 g.

### Valori nutriționale pentru 1 porție (450 g):

Valoare energetică: 1045,37 Kcal / 4369,6466 Kj, Grăsimi: 56,67 g, din care Acizi Grași Saturați: 13,65 g, Glucide: 64,74 g, din care Zaharuri: 4,69 g, Proteine: 63,8 g, Sare: 6,03 g.

Alergeni: PESTE, , , LAPTE/LACTOZA, ,

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

SOMON GLAZURAT CU SOS DE SOIA SI MIERE, LEGUME VERZI SOTE SI LIME (450 g)

**Ingrediente pentru 1 portie:**

File de somon (congelat) - 320g, Spanac - 90g, Broccoli - 70g, Zucchini - 70g, Sos de soia(apa, sare, soia, faina de grau, zahar, conservant: E202) - 30g, Unt 82%(Unt obținut din smântână pasteurizată) - 25g, Lime proaspat - 20g, Miere - 10g, Ulei de masline - 5g, Sare(contine: antiaglomerant E536) - 3g, Piper negru macinat - 1g

**Valori nutriționale pentru 100 grame:**

Valoare energetică: 204,88 Kcal / 856,41 Kj, Grăsimi: 13,53 g, din care Acizi Grași Saturați: 4,74 g, Glucide: 4,87 g, din care Zaharuri: 1,93 g, Proteine: 15,7 g, Sare: 2,1 g.

**Valori nutriționale pentru 1 porție (450 g):**

Valoare energetică: 921,97 Kcal / 3853,8346 Kj, Grăsimi: 60,87 g, din care Acizi Grași Saturați: 21,32 g, Glucide: 21,92 g, din care Zaharuri: 8,7 g, Proteine: 70,65 g, Sare: 9,47 g.

**Alergeni:** PESTE, SOIA, GLUTEN, , LAPTE/LACTOZA

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

## ARIPIOARE DE PUI TERIYAKI (400 g)

### Ingrediente pentru 1 portie:

Aripioare de pui - 200g, Orez - 80g, lăurt(lapte de vaca pasteurizat, culturi lactice selectionate) - 50g, Sos Teriyaki(sos de SOIA 30% (apa, boabe de SOIA, porumb, sare, colorant: caramel amoniacal, conservant: sorbat de potasiu), sirop de glucoza, apa, zahar, dextroza, preparat din otet de orez (otet de orez, apa, otet din alcool, pasta de orez fermentat, sare), preparat tip Mirin 2% (sirop de glucoza, apa, zahar, pasta de orez fermentat, otet din orez, alcool 0,9%, regulator de aciditate (acid malic, acid tartaric), amidon modificat, piure de ghimbir, sare, regulator de aciditate (acid lactic), conservant (sorbit de potasiu)) - 50g, Ceapa verde - 20g, Varza chinezeasca (bok-choy, pak-choi) - 20g, Miere - 5g, Ulei floarea soarelui - 5g, Sare(contine: antiaglomerant E536) - 3g, Piper negru macinat - 2g

### Valori nutriționale pentru 100 grame:

Valoare energetică: 212,76 Kcal / 889,35 Kj, Grăsimi: 7,46 g, din care Acizi Grași Saturați: 2,42 g, Glucide: 24,78 g, din care Zaharuri: 5,49 g, Proteine: 11,65 g, Sare: 1,32 g.

### Valori nutriționale pentru 1 porție (400 g):

Valoare energetică: 851,05 Kcal / 3557,389 Kj, Grăsimi: 29,82 g, din care Acizi Grași Saturați: 9,69 g, Glucide: 99,1 g, din care Zaharuri: 21,95 g, Proteine: 46,59 g, Sare: 5,28 g.

Alergeni: , LAPTE/LACTOZA, SOIA

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

## CURRY MADRAS CU PIEPT DE PUI (INDIAN) (400 g)

### Ingrediente pentru 1 portie:

Piept de pui - 150g, Orez - 60g, Apa - 50g, Mix de legume in stil asiatic(Vlăstari de fasole mung (35%), morcovi tăiați rectangular (25%), ardei gras roșu tăiat rectangular (15%), praz felii (15%), ciuperci China negre felii Auricularia polytricha (5%), vlăstari de bambus fâșii rectangulare (5%)) - 50g, Ceapa - 40g, Praz - 40g, Rosii decojite(Rosii decojite, suc de rosii, corector de aciditate: acid citric) - 40g, Ulei floarea soarelui - 5g, Curry pudra ((Curcuma, coriandru, schinduf, ghimbir, chimen, sare de masă iodată (sare de masă, iodat de potasiu) (4,7%), amidon de porumb, piper de Cayenne)) - 3g, Ghimbir macinat - 2g, Usturoi - 2g, Coriandru boabe - 2g, Curcuma (turmeric) - 2g, Chilli fulgi - 2g, Sare(contine: antiaglomerant E536) - 2g, Garam Masala(Coriandru, piper, curcuma, ienibahar, cardamom, nucșoară, ghimbir, chilli, cuișoare, scorțișoară, foi dafin, chimion, usturoi, sare, oregano) - 2g, Piper negru macinat - 1g

### Valori nutriționale pentru 100 grame:

Valoare energetică: 137,07 Kcal / 572,97 Kj, Grăsimi: 3,14 g, din care Acizi Grași Saturați: 0,66 g, Glucide: 16,93 g, din care Zaharuri: 1,09 g, Proteine: 10,3 g, Sare: 0,6 g.

### Valori nutriționale pentru 1 porție (400 g):

Valoare energetică: 548,3 Kcal / 2291,894 Kj, Grăsimi: 12,54 g, din care Acizi Grași Saturați: 2,65 g, Glucide: 67,73 g, din care Zaharuri: 4,37 g, Proteine: 41,21 g, Sare: 2,41 g.

Alergeni: , GLUTEN

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

STIR FRY DIN PIEPT DE PUI (400 g)

**Ingrediente pentru 1 portie:**

Piept de pui - 130g, Mix de legume in stil asiatic(Vlăstari de fasole mung (35%), morcovi tăiați rectangular (25%), ardei gras roșu tăiat rectangular (15%), praz felii (15%), ciuperci China negre felii Auricularia polytricha (5%), vlăstari de bambus fâșii rectangulare (5%)) - 130g, Noodles(faina de orez 90%, apa) - 70g, Sos de soia(apa, sare, soia, faina de grau, zahar, conservant: E202) - 20g, Sos Teriyaki(sos de SOIA 30% (apa, boabe de SOIA, porumb, sare, colorant: caramel amoniacal, conservant: sorbat de potasiu), sirop de glucoza, apa, zahar, dextroza, preparat din otet de orez (otet de orez, apa, otet din alcool, pasta de orez fermentat, sare), preparat tip Mirin 2% (sirop de glucoza, apa, zahar, pasta de orez fermentat, otet din orez, alcool 0,9%, regulator de aciditate (acid malic, acid tartaric), amidon modificat, piure de ghimbir, sare, regulator de aciditate (acid lactic), conservant (sorbit de potasiu)) - 20g, Sosul casei (usor picant) (Sos de soia, Sos de stridii, Sos sweet chili, Patrunjel proaspat, Seminte de susan, Usturoi) - 20g, Ulei floarea soarelui - 10g, Ghimbir proaspat - 5g, Usturoi - 5g

**Valori nutriționale pentru 100 grame:**

Valoare energetică: 158,62 Kcal / 663,01 Kj, Grăsimi: 4,4 g, din care Acizi Grași Saturați: 0,65 g, Glucide: 18,72 g, din care Zaharuri: 2,62 g, Proteine: 10,24 g, Sare: 1,53 g.

**Valori nutriționale pentru 1porție (400 g):**

Valoare energetică: 634,46 Kcal / 2652,0428 Kj, Grăsimi: 17,6 g, din care Acizi Grași Saturați: 2,61 g, Glucide: 74,89 g, din care Zaharuri: 10,48 g, Proteine: 40,97 g, Sare: 6,11 g.

**Alergeni:** GLUTEN, SOIA, GLUTEN, SOIA, , SOIA, GLUTEN, MOLUSTE, GLUTEN, SOIA, , , SEMINTE DE SUSAN,

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

STIR FRY DIN VITA PREMIUM (400 g)

**Ingrediente pentru 1 portie:**

Mix de legume in stil asiatic(Vlăstari de fasole mung (35%), morcovi tăiați rectangular (25%), ardei gras roșu tăiat rectangular (15%), praz felii (15%), ciuperci China negre felii Auricularia polytricha (5%), vlăstari de bambus fâșii rectangulare (5%)) - 130g, Pulpa de vita - 130g, Noodles(faina de orez 90%, apa) - 70g, Sos de soia(apa, sare, soia, faina de grau, zahar, conservant: E202) - 20g, Sos Teriyaki(sos de SOIA 30% (apa, boabe de SOIA, porumb, sare, colorant: caramel amoniacal, conservant: sorbat de potasiu), sirop de glucoza, apa, zahar, dextroza, preparat din otet de orez (otet de orez, apa, otet din alcool, pasta de orez fermentat, sare), preparat tip Mirin 2% (sirop de glucoza, apa, zahar, pasta de orez fermentat, otet din orez, alcool 0,9%, regulator de aciditate (acid malic, acid tartaric), amidon modificat, piure de ghimbir, sare, regulator de aciditate (acid lactic), conservant (sorbit de potasiu)) - 20g, Sosul casei (usor picant) (Sos de soia, Sos de stridii, Sos sweet chili, Patrunjel proaspat, Seminte de susan, Usturoi) - 20g, Ulei floarea soarelui - 10g, Ghimbir proaspat - 5g, Usturoi - 5g

**Valori nutriționale pentru 100 grame:**

Valoare energetică: 203,14 Kcal / 849,13 Kj, Grăsimi: 9,72 g, din care Acizi Grași Saturați: 3,11 g, Glucide: 18,77 g, din care Zaharuri: 2,69 g, Proteine: 8,72 g, Sare: 1,45 g.

**Valori nutriționale pentru 1porție (400 g):**

Valoare energetică: 812,56 Kcal / 3396,5008 Kj, Grăsimi: 38,89 g, din care Acizi Grași Saturați: 12,43 g, Glucide: 75,1 g, din care Zaharuri: 10,74 g, Proteine: 34,89 g, Sare: 5,81 g.

**Alergeni:** GLUTEN, SOIA, GLUTEN, SOIA, , SOIA, GLUTEN, MOLUSTE, GLUTEN, SOIA, , , SEMINTE DE SUSAN,

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

THAI CURRY CU ARDEL ROSU, LEGUME SI OREZ CU BOB LUNG (PICANT) (400 g)

**Ingrediente pentru 1 portie:**

Ardei gras rosu - 120g, Morcovi - 75g, Bautura de cocos(Extract de nucă de cocos 70%, apă, stabilizatori: E412, E415, emulgator: E435) - 75g, Orez - 75g, Ceapa - 30g, Varza chinezeasca (bok-choy, pak-choi) - 30g, Sos de soia(apa, sare, soia, faina de grau, zahar, conservant: E202) - 15g, Patrunjel proaspat - 15g, Pasta de curry(20% ardei iute rosu uscat, usturoi, esalota, sare, lemongrass, chimen, seminte de coriandru, galangal) - 10g, Unt de Cocos - 8g, Usturoi - 3g, Ghimbir proaspat - 2g, Sare(contine: antiaglomerant E536) - 2g, Monoglutamat de sodiu () - 1g, Piper negru macinat - 1g

**Valori nutriționale pentru 100 grame:**

Valoare energetică: 148,43 Kcal / 620,42 Kj, Grăsimi: 6,24 g, din care Acizi Grași Saturați: 3,04 g, Glucide: 21,39 g, din care Zaharuri: 3,28 g, Proteine: 2,94 g, Sare: 1,44 g.

**Valori nutriționale pentru 1 porție (400 g):**

Valoare energetică: 593,7 Kcal / 2481,666 Kj, Grăsimi: 24,94 g, din care Acizi Grași Saturați: 12,17 g, Glucide: 85,54 g, din care Zaharuri: 13,13 g, Proteine: 11,75 g, Sare: 5,77 g.

**Alergeni:** NUCA DE COCOS, , SOIA, GLUTEN

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

THAI CURRY CU ARDEL VERDE, LEGUME SI OREZ CU BOB LUNG (PICANT) (400 g)

**Ingrediente pentru 1 portie:**

Ardei verde - 120g, Morcovi - 75g, Bautura de cocos(Extract de nucă de cocos 70%, apă, stabilizatori: E412, E415, emulgator: E435) - 75g, Orez - 75g, Ceapa - 30g, Varza chinezeasca (bok-choy, pak-choi) - 30g, Sos de soia(apa, sare, soia, faina de grau, zahar, conservant: E202) - 15g, Patrunjel proaspat - 15g, Pasta de curry(20% ardei iute rosu uscat, usturoi, esalota, sare, lemongrass, chimen, seminte de coriandru, galangal) - 10g, Unt de Cocos - 8g, Usturoi - 3g, Ghimbir proaspat - 2g, Sare(contine: antiaglomerant E536) - 2g, Monoglutamat de sodiu ( ) - 1g, Piper negru macinat - 1g

**Valori nutriționale pentru 100 grame:**

Valoare energetică: 146,32 Kcal / 611,64 Kj, Grăsimi: 6,15 g, din care Acizi Grași Saturați: 3,04 g, Glucide: 20,79 g, din care Zaharuri: 2,02 g, Proteine: 3,06 g, Sare: 1,44 g.

**Valori nutriționale pentru 1 porție (400 g):**

Valoare energetică: 585,3 Kcal / 2446,554 Kj, Grăsimi: 24,58 g, din care Acizi Grași Saturați: 12,17 g, Glucide: 83,14 g, din care Zaharuri: 8,09 g, Proteine: 12,23 g, Sare: 5,77 g.

**Alergeni:** NUCA DE COCOS, , SOIA, GLUTEN

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

PLATOUL PESCARULUI (400 g)

**Ingrediente pentru 1 portie:**

Salau - 130g, Somon posat (File de somon (congelat), Zahar alb, Sare, Coriandru boabe, Piper negru, Ulei de masline) - 120g, Creveti 16/20 Black Tiger (congelat) - 90g, Somon afumat (File de peste somon (Salmo salar) 95.5%, sare, zahar) - 50g, Sos aioli (Oua de gaina, Ulei floarea soarelui, Usturoi, Otet, Mustar Dijon, Sare) - 50g, Bere Guinness (apă, malț din orz, orz, orz prăjit, hamei, azot) - 30g, Paprika - 2g

**Valori nutriționale pentru 100 grame:**

Valoare energetică: 244,65 Kcal / 1022,63 KJ, Grăsimi: 17,12 g, din care Acizi Grași Saturați: 2,68 g, Glucide: 2,78 g, din care Zaharuri: 1,52 g, Proteine: 19,1 g, Sare: 1,4 g.

**Valori nutriționale pentru 1 porție (400 g):**

Valoare energetică: 978,59 Kcal / 4090,5062 KJ, Grăsimi: 68,47 g, din care Acizi Grași Saturați: 10,71 g, Glucide: 11,12 g, din care Zaharuri: 6,06 g, Proteine: 76,38 g, Sare: 5,6 g.

**Alergeni:** PESTE, , , , , CRUSTACEE, PESTE, , OUA, , , DIOXID DE SULF SI SULFITI, MUSTAR, DIOXID DE SULF SI SULFITI, , GLUTEN

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

## SALATA CAESAR (350 g)

### Ingrediente pentru 1 portie:

Piept de pui - 200g, Bacon(piept de porc fara os. apa. sare. zaharuri (dextroza). stabilizatori: tripoli-polifosfati de sodiu. caragenan. antioxidanti: lactat si acetat de sodiu. erithorbat de sodiu. potenciator de aroma: monoglutamat de sodiu. conservant: nitrit de sodiu) - 45g, Crutoane cu usturoi (Crutoane, Usturoi) - 40g, Salata verde - 40g, Parmezan(lapte, sare, cheag, conservant (lizozim proteină de ou) - 30g, Rosii - 30g, Dressing cu mustar (Mustar Clasic, Lamaie, Miere) - 30g

### Valori nutriționale pentru 100 grame:

Valoare energetică: 168,18 Kcal / 702,98 Kj, Grăsimi: 7,21 g, din care Acizi Grași Saturați: 3,27 g, Glucide: 6,42 g, din care Zaharuri: 1,89 g, Proteine: 17,09 g, Sare: 0,74 g.

### Valori nutriționale pentru 1 porție (350 g):

Valoare energetică: 588,62 Kcal / 2460,4316 Kj, Grăsimi: 25,23 g, din care Acizi Grași Saturați: 11,44 g, Glucide: 22,46 g, din care Zaharuri: 6,6 g, Proteine: 59,81 g, Sare: 2,59 g.

**Alergeni:** , GLUTEN, LAPTE/LACTOZA, , LAPTE/LACTOZA, OUA, MUSTAR, DIOXID DE SULF SI SULFITI, ,

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

## SALATA CU BRANZA DE CAPRA (300 g)

### Ingrediente pentru 1 portie:

Branza de capra(LAPTE de capra pasteurizat, fermenti LACTICI, cheag si sare de mare) - 60g,  
Sfecla rosie confiata (Sfecla rosie, Zahar alb, Apa, Acid citric) - 50g, Baby spanac - 40g, Salata  
Baby Leaf - 40g, Pere - 40g, Rodii - 30g, Ceapa rosie - 30g, Miez de nuca - 25g, Otet  
balsamic(oțet din vin, must din struguri concentrat, colorant: caramel E150 D, antioxidant E220) -  
15g

### Valori nutriționale pentru 100 grame:

Valoare energetică: 197,95 Kcal / 827,44 Kj, Grăsimi: 11,24 g, din care Acizi Grași Saturați: 3,75 g,  
Glucide: 17,85 g, din care Zaharuri: 16,47 g, Proteine: 5,88 g, Sare: 0,02 g.

### Valori nutriționale pentru 1porție (300 g):

Valoare energetică: 593,86 Kcal / 2482,3348 Kj, Grăsimi: 33,72 g, din care Acizi Grași Saturați:  
11,26 g, Glucide: 53,54 g, din care Zaharuri: 49,4 g, Proteine: 17,64 g, Sare: 0,05 g.

Alergeni: LAPTE/LACTOZA, NUCI, , DIOXID DE SULF SI SULFITI, , , ,

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

## SALATA CU STEAK DE TON IN CRUSTA (400 g)

### Ingrediente pentru 1 portie:

File de ton crud - 250g, Avocado - 70g, Seminte de susan - 40g, Ceapa rosie - 40g, Dressing cu mustar (Mustar Clasic, Lamaie, Miere) - 30g, Lamaie - 20g, Ulei de masline - 15g, Sare(contine: antiaglomerant E536) - 5g, Piper negru macinat - 2g

### Valori nutriționale pentru 100 grame:

Valoare energetică: 202,43 Kcal / 846,14 Kj, Grăsimi: 12,8 g, din care Acizi Grași Saturați: 2,01 g, Glucide: 5,12 g, din care Zaharuri: 1,96 g, Proteine: 16,43 g, Sare: 1,39 g.

### Valori nutriționale pentru 1 porție (400 g):

Valoare energetică: 809,7 Kcal / 3384,546 Kj, Grăsimi: 51,18 g, din care Acizi Grași Saturați: 8,03 g, Glucide: 20,47 g, din care Zaharuri: 7,83 g, Proteine: 65,7 g, Sare: 5,55 g.

Alergeni: PESTE, SEMINTE DE SUSAN, , MUSTAR, DIOXID DE SULF SI SULFITI, ,

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

## SALATA CU STEAK DE VITEL SI AROME ORIENTALE (350 g)

### Ingrediente pentru 1 portie:

Pulpa de vitel - 200g, Castraveti - 40g, Baby spanac - 30g, Salata Baby Leaf - 30g, Ridichi - 30g, Mango - 30g, Dressing cu otet balsamic (Otet balsamic, Zahar alb, Vin rosu sec) - 30g, Caju tostat () - 20g

### Valori nutriționale pentru 100 grame:

Valoare energetică: 116,55 Kcal / 487,16 Kj, Grăsimi: 3,6 g, din care Acizi Grași Saturați: 0,93 g, Glucide: 5,68 g, din care Zaharuri: 3,91 g, Proteine: 13,83 g, Sare: 0,01 g.

### Valori nutriționale pentru 1 porție (350 g):

Valoare energetică: 407,91 Kcal / 1705,0638 Kj, Grăsimi: 12,6 g, din care Acizi Grași Saturați: 3,24 g, Glucide: 19,88 g, din care Zaharuri: 13,7 g, Proteine: 48,4 g, Sare: 0,03 g.

Alergeni: CAJU, , DIOXID DE SULF SI SULFITI, , DIOXID DE SULF SI SULFITI

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

SALATA WALDORF (300 g)

**Ingrediente pentru 1 portie:**

Piept de pui - 200g, Mar verde - 50g, Apio - 40g, Mieș de nuca - 30g, Dressing cu mustar (Mustar Clasic, Lamaie, Miere) - 30g, Sos piri piri (Oțet, apă, piure de lămâie (6%), piure de ceapă (6%), sare, condimente (ardei iute african, piper de Cayenne, boia), ardei iute verde, ulei de semințe de floarea-soarelui, piure de usturoi, stabilizatori (gumă xantan, alginat de propilen glicol), antioxidanți (acid ascorbic, extract de rozmarin)) - 15g

**Valori nutriționale pentru 100 grame:**

Valoare energetică: 170,85 Kcal / 714,17 Kj, Grăsimi: 9,29 g, din care Acizi Grași Saturați: 1,31 g, Glucide: 4,89 g, din care Zaharuri: 1,96 g, Proteine: 16,38 g, Sare: 0,33 g.

**Valori nutriționale pentru 1 porție (300 g):**

Valoare energetică: 512,56 Kcal / 2142,5008 Kj, Grăsimi: 27,88 g, din care Acizi Grași Saturați: 3,93 g, Glucide: 14,68 g, din care Zaharuri: 5,89 g, Proteine: 49,15 g, Sare: 0,99 g.

**Alergeni:** , DIOXID DE SULF SI SULFITI, TELINA, NUCI, MUSTAR, DIOXID DE SULF SI SULFITI, ,

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

## CAKE VEGAN CU LEGUME SOTATE (300 g)

### Ingrediente pentru 1 porție:

Cake vegan (Cartofi dulci, Hrisca, Dovlecei, Ardei gras, Oregano uscat, Usturoi, Sos de soia, Faina alba, Sare, Piper negru macinat) - 200g, Morcovi - 40g, Boabe de naut fierte(Năut, apă, sare, antioxidanți (calciu disodic EDTA) și conservant (sodiu metabisulfit)) - 40g, Dovlecei - 30g, Ulei de masline extra virgin - 10g, Sare(contine: antiaglomerant E536) - 1g, Piper negru macinat - 1g

### Valori nutriționale pentru 100 grame:

Valoare energetică: 136,71 Kcal / 571,43 Kj, Grăsimi: 3,79 g, din care Acizi Grași Saturați: 0,55 g, Glucide: 22,65 g, din care Zaharuri: 5,75 g, Proteine: 3,73 g, Sare: 2,49 g.

### Valori nutriționale pentru 1 porție (300 g):

Valoare energetică: 410,12 Kcal / 1714,3016 Kj, Grăsimi: 11,37 g, din care Acizi Grași Saturați: 1,66 g, Glucide: 67,96 g, din care Zaharuri: 17,25 g, Proteine: 11,19 g, Sare: 7,48 g.

Alergeni: , DIOXID DE SULF SI SULFITI, , GLUTEN, , , , , SOIA, GLUTEN, GLUTEN, ,

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

## LASAGNA CU CARTOFI TAIATI LA MANA (400 g)

### Ingrediente pentru 1 portie:

Cartofi prajiti (Cartofi, Ulei floarea soarelui, Sare) - 100g, Sos de rosii(Roșii, sare) - 100g, Paste fainoase(faina alba din grau 480, apa) - 80g, Zucchini - 50g, Crema vegetala pentru gatit ((Apa, grasimi vegetale nehidrogenate (din palmier) 23%, amidon modificat din porumb (E1442), maltodextrina, emulsifiant: lecitina de soia (E322), stabilizatori: E412, E410, regulator de aciditate: E339, colorant: E160a)) - 50g, Ciuperci champignon - 30g, Ulei de masline - 5g, Usturoi - 5g, Sare(contine: antiaglomerant E536) - 5g, Busuioc verde - 2g, Piper negru macinat - 2g

### Valori nutriționale pentru 100 grame:

Valoare energetică: 203,18 Kcal / 849,3 KJ, Grăsimi: 7,45 g, din care Acizi Grași Saturati: 0,87 g, Glucide: 29,53 g, din care Zaharuri: 2,15 g, Proteine: 4,58 g, Sare: 2,07 g.

### Valori nutriționale pentru 1 porție (400 g):

Valoare energetică: 812,73 Kcal / 3397,2114 KJ, Grăsimi: 29,81 g, din care Acizi Grași Saturati: 3,48 g, Glucide: 118,11 g, din care Zaharuri: 8,58 g, Proteine: 18,32 g, Sare: 8,27 g.

Alergeni: GLUTEN, , , , , SOIA

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

## SALATA VEGANA DE IARNA (300 g)

### Ingrediente pentru 1 portie:

Cartofi - 120g, Dovleac - 90g, Ciuperci sote (Ciuperci champignon, Ceapa, Ulei floarea soarelui, Sare, Piper negru macinat) - 50g, Varza kale - 40g, Tofu(Apă, boabe de soia, coagulant (clorură de calciu)) - 30g, Caju tostat () - 20g, Ulei de masline - 10g, Suc de lamaie - 5g, Sare(contine: antiaglomerant E536) - 5g

### Valori nutriționale pentru 100 grame:

Valoare energetică: 139,64 Kcal / 583,71 Kj, Grăsimi: 8,59 g, din care Acizi Grași Saturați: 1,28 g, Glucide: 12,62 g, din care Zaharuri: 1,05 g, Proteine: 4,1 g, Sare: 2,09 g.

### Valori nutriționale pentru 1 porție (300 g):

Valoare energetică: 418,93 Kcal / 1751,1274 Kj, Grăsimi: 25,76 g, din care Acizi Grași Saturați: 3,83 g, Glucide: 37,87 g, din care Zaharuri: 3,16 g, Proteine: 12,31 g, Sare: 6,28 g.

Alergeni: , , , , , , CAJU, SOIA

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

## STEAK DE CONOPIDA CU CIUPERCI SI POK CHOY (350 g)

### Ingrediente pentru 1 portie:

Conopida - 200g, Ciuperci champignon - 100g, Varza chinezeasca (bok-choy, pak-choi) - 50g, Rosii cherry - 50g, Faina alba - 20g, Caju tostat () - 20g, Ulei floarea soarelui - 15g, Sare(contine: antiaglomerant E536) - 5g, Piper negru macinat - 2g

### Valori nutriționale pentru 100 grame:

Valoare energetică: 116,13 Kcal / 485,41 Kj, Grăsimi: 6,73 g, din care Acizi Grași Saturați: 0,89 g, Glucide: 10,96 g, din care Zaharuri: 1,21 g, Proteine: 4,29 g, Sare: 1,43 g.

### Valori nutriționale pentru 1 porție (350 g):

Valoare energetică: 406,44 Kcal / 1698,9192 Kj, Grăsimi: 23,54 g, din care Acizi Grași Saturați: 3,12 g, Glucide: 38,37 g, din care Zaharuri: 4,23 g, Proteine: 15 g, Sare: 5 g.

Alergeni: , GLUTEN, CAJU

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

BURGER DE VITA CU CHEDDAR, SALATA COLESLAW SI CARTOFI (200 g)

**Ingrediente pentru 1 portie:**

Cartofi prajiti (Cartofi, Ulei floarea soarelui, Sare) - 80g, Burger de vita(Carne de vita, sare , piper) - 50g, Chifla Burger(Faina de grau, apa, zahar (7%), drojdie, ulei de floarea soarelui (3%), sare (1,1%), emulsifiant (E471, E481), faina de malt de orz, corector de aciditate: acetat de sodiu, aroma naturala, suprafata tratata cu etanol) - 40g, Cheddar(Lapte de vaca pasteurizat, cheag, culturi lactice, sare, colorat: beta caroten E160a) - 20g, Sos Marie rose (Maioneza, Ketchup, Sos sriracha, Sos Worcester, Suc de lamaie, Piper Cayenne chilli) - 20g, Salata Coleslaw (Varza, Morcovi, Maioneza, Otet de mere, Sare, Piper negru macinat) - 15g, Salata verde - 10g

**Valori nutriționale pentru 100 grame:**

Valoare energetică: 340,13 Kcal / 1421,72 Kj, Grăsimi: 19,39 g, din care Acizi Grași Saturați: 4,82 g, Glucide: 30,76 g, din care Zaharuri: 4,06 g, Proteine: 10,65 g, Sare: 2,5 g.

**Valori nutriționale pentru 1 porție (200 g):**

Valoare energetică: 680,25 Kcal / 2843,445 Kj, Grăsimi: 38,77 g, din care Acizi Grași Saturați: 9,63 g, Glucide: 61,52 g, din care Zaharuri: 8,11 g, Proteine: 21,3 g, Sare: 4,99 g.

**Alergeni:** GLUTEN, , , OUA, MUSTAR, DIOXID DE SULF SI SULFITI, , , , LAPTE/LACTOZA, , , , OUA, MUSTAR, DIOXID DE SULF SI SULFITI, DIOXID DE SULF SI SULFITI, PESTE, GLUTEN, DIOXID DE SULF SI SULFITI, ,

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

CRISPY DE PUI CU CARTOFI PAI (200 g)

**Ingrediente pentru 1 portie:**

Piept de pui - 100g, Cartofi prajiti (Cartofi, Ulei floarea soarelui, Sare) - 100g, Fulgi de porumb(Griș de porumb (93%) (Origine UE), zahăr, sare, malț de orz, regulator de aciditate carbonat de calciu) - 20g, Faina alba - 10g, Oua de gaina - 10g, Ulei floarea soarelui - 10g, Sare(contine: antiaglomerant E536) - 1g

**Valori nutriționale pentru 100 grame:**

Valoare energetică: 324,65 Kcal / 1357,04 Kj, Grăsimi: 13,6 g, din care Acizi Grași Saturați: 1,96 g, Glucide: 36,06 g, din care Zaharuri: 3,27 g, Proteine: 15,33 g, Sare: 2,09 g.

**Valori nutriționale pentru 1porție (200 g):**

Valoare energetică: 649,3 Kcal / 2714,074 Kj, Grăsimi: 27,2 g, din care Acizi Grași Saturați: 3,91 g, Glucide: 72,11 g, din care Zaharuri: 6,53 g, Proteine: 30,65 g, Sare: 4,17 g.

**Alergeni:** , GLUTEN, OUA, , ,

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

LASAGNA CU CARTOFI PRAJITI SI SOS MARIE ROSE (200 g)

**Ingrediente pentru 1 portie:**

Cartofi prajiti (Cartofi, Ulei floarea soarelui, Sare) - 80g, Ragù bolognese (Carne tocata bolognese, Suc de rosii, Morcovi, Apio, Ceapa, Unt 82%, Ulei de masline extra virgin, Sare) - 40g, Bechamel (Sare, Unt 82%, Faina alba, Lapte 3.5%, Nucsoara macinata) - 30g, Mozzarella(LAPTE DE VACA. sare. acidifiant: acid citric. cheag microbial) - 25g, Foi lasagna - 20g, Sos Marie rose (Maioneza, Ketchup, Sos sriracha, Sos Worcester, Suc de lamaie, Piper Cayenne chilli) - 20g, Parmezan ras - 10g

**Valori nutriționale pentru 100 grame:**

Valoare energetică: 344,57 Kcal / 1440,28 Kj, Grăsimi: 19,72 g, din care Acizi Grași Saturați: 6,47 g, Glucide: 32,94 g, din care Zaharuri: 11,21 g, Proteine: 9,29 g, Sare: 2,37 g.

**Valori nutriționale pentru 1 porție (200 g):**

Valoare energetică: 689,13 Kcal / 2880,5634 Kj, Grăsimi: 39,44 g, din care Acizi Grași Saturați: 12,93 g, Glucide: 65,87 g, din care Zaharuri: 22,41 g, Proteine: 18,57 g, Sare: 4,73 g.

**Alergeni:** GLUTEN, LAPTE/LACTOZA, , , , TELINA, , LAPTE/LACTOZA, , , , LAPTE/LACTOZA, GLUTEN, LAPTE/LACTOZA, , , , OUA, MUSTAR, DIOXID DE SULF SI SULFITI, DIOXID DE SULF SI SULFITI, PESTE, GLUTEN, DIOXID DE SULF SI SULFITI, ,

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

PENNE CU SOS DE ROSII SI BUSUIOC (200 g)

**Ingrediente pentru 1 portie:**

Penne - 60g, Pulpa de rosii - 50g, Suc de rosii - 30g, Ulei de masline extra virgin - 5g, Busuioc uscat - 5g, Sare(contine: antiaglomerant E536) - 2g

**Valori nutriționale pentru 100 grame:**

Valoare energetică: 145,68 Kcal / 608,92 Kj, Grăsimi: 3,18 g, din care Acizi Grași Saturați: 0,86 g, Glucide: 24,82 g, din care Zaharuri: 1,94 g, Proteine: 5,01 g, Sare: 1,33 g.

**Valori nutriționale pentru 1 porție (200 g):**

Valoare energetică: 291,35 Kcal / 1217,843 Kj, Grăsimi: 6,36 g, din care Acizi Grași Saturați: 1,71 g, Glucide: 49,63 g, din care Zaharuri: 3,88 g, Proteine: 10,01 g, Sare: 2,66 g.

**Alergeni:** GLUTEN,

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

PIZZA CU PUI (250 g)

**Ingrediente pentru 1 portie:**

Aluat pizza (Faina alba, Apa, Ulei de masline extra virgin, Sare, Zahar alb, Drojdie proaspata) - 180g, Piept de pui - 75g, Sos de rosii pentru pizza (Passata di pomodoro, Sare, Piper negru macinat, Ulei de masline extra virgin, Usturoi, Busuioc verde) - 70g, Mozzarella(LAPTE DE VACA. sare. acidifiant: acid citric. cheag microbial) - 60g, Porumb boabe - 10g

**Valori nutriționale pentru 100 grame:**

Valoare energetică: 302,02 Kcal / 1262,44 Kj, Grăsimi: 9,63 g, din care Acizi Grași Saturați: 4,06 g, Glucide: 36,78 g, din care Zaharuri: 5,15 g, Proteine: 16,1 g, Sare: 2,17 g.

**Valori nutriționale pentru 1 porție (250 g):**

Valoare energetică: 755,05 Kcal / 3156,109 Kj, Grăsimi: 24,07 g, din care Acizi Grași Saturați: 10,16 g, Glucide: 91,94 g, din care Zaharuri: 12,88 g, Proteine: 40,26 g, Sare: 5,42 g.

**Alergeni:** GLUTEN, , , , , , , , , , LAPTE/LACTOZA,

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

PIZZA SALAMI (250 g)

**Ingrediente pentru 1 porție:**

Aluat pizza (Faina alba, Apa, Ulei de masline extra virgin, Sare, Zahar alb, Drojdie proaspata) - 180g, Sos de rosii pentru pizza (Passata di pomodoro, Sare, Piper negru macinat, Ulei de masline extra virgin, Usturoi, Busuioc verde) - 70g, Mozzarella(LAPTE DE VACA. sare. acidifiant: acid citric. cheag microbial) - 60g, Salam de vara(carne de porc, apă, carne de vită, slănină, condimente și extracte de condimente, proteină animală de porc, proteină din lapte, sare, stabilizatori (difosfați), dextroză, antioxidant (acid ascorbic), arome naturale, arome naturale de fum, agent gelatinizant (caragenan), usturoi, colorant (carmine), conservant (nitrit de sodiu)) - 60g

**Valori nutriționale pentru 100 grame:**

Valoare energetică: 351,08 Kcal / 1467,51 Kj, Grăsimi: 16,7 g, din care Acizi Grași Saturați: 7,12 g, Glucide: 35,92 g, din care Zaharuri: 5,31 g, Proteine: 13,08 g, Sare: 2,66 g.

**Valori nutriționale pentru 1 porție (250 g):**

Valoare energetică: 877,7 Kcal / 3668,786 Kj, Grăsimi: 41,75 g, din care Acizi Grași Saturați: 17,81 g, Glucide: 89,79 g, din care Zaharuri: 13,28 g, Proteine: 32,7 g, Sare: 6,64 g.

**Alergeni:** GLUTEN, , , , , , , , , , LAPTE/LACTOZA

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

APPLE PIE (200 g)

**Ingrediente pentru 1 portie:**

Aluat foietaj cu unt(Faina de GRAU, UNT 23,6%, apa, gluten de grau, alcool etilic, amidon de GRAU, sare, zahar, regulator de aciditate: acid citric, drojdie inactiva, antioxidant: acid ascorbic) - 60g, Mere - 50g, Inghetata(Apa, zahar, ulei vegetal de cocos, zer praf din LAPTE, proteine din LAPTE, LAPTE praf degresat, sirop de glucoza, dextroza, stabilizatori (guma de carruba, guma de guar), emulsifiant (mono- si digliceride ale acizilor grasi), aroma naturala de vanilie, colorant (caroteni)) - 50g, Zahar brun - 50g, Unt 82%(Unt obținut din smântână pasteurizată) - 20g, Faina alba - 15g, Scortisoara macinata - 2g

**Valori nutriționale pentru 100 grame:**

Valoare energetică: 381,56 Kcal / 1594,92 Kj, Grăsimi: 17,05 g, din care Acizi Grași Saturați: 11,41 g, Glucide: 53,18 g, din care Zaharuri: 39,26 g, Proteine: 3,94 g, Sare: 0,13 g.

**Valori nutriționale pentru 1 porție (200 g):**

Valoare energetică: 763,12 Kcal / 3189,8416 Kj, Grăsimi: 34,1 g, din care Acizi Grași Saturați: 22,82 g, Glucide: 106,35 g, din care Zaharuri: 78,51 g, Proteine: 7,88 g, Sare: 0,25 g.

**Alergeni:** GLUTEN, LAPTE/LACTOZA, , LAPTE/LACTOZA, NUCA DE COCOS, LAPTE/LACTOZA, GLUTEN

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

BANOFFEE PIE (200 g)

**Ingrediente pentru 1 portie:**

Dulce de leche(Zahar, apa, LAPTE praf degresat (29%), sirop de glucoza si fructoza, LAPTE praf integral (1%) ,aroma de vanilie, polydextroza) - 50g, Banane - 45g, Biscuiti digestivi(Făină de grâu (gluten) 57%, grăsime vegetală din palmier, zahăr, tărațe de grâu (gluten) 11%, sirop de glucoză, extract de malț din orz (gluten), agenți de afânare: bicarbonat de sodiu și bicarbonat de amoniu, corector de aciditate: difosfat disodic, sare, emulsificator: lecitină din soia) - 40g, Frisca(smantana, smantana UHT (agent de ingrosare: caragenan), zahar) - 30g, Unt 82%(Unt obținut din smântână pasteurizată) - 20g, Topping de ciocolata(sirop de glucoză, zahăr, dextroză, 9,9% cacao cu conținut redus de grăsime, smântână (LAPTE), apă, amidon modificat, agenți de îngroșare (E 407, E 412)) - 20g, Zahar alb - 10g

**Valori nutriționale pentru 100 grame:**

Valoare energetică: 340,21 Kcal / 1422,06 Kj, Grăsimi: 16,82 g, din care Acizi Grași Saturați: 9,36 g, Glucide: 43,8 g, din care Zaharuri: 32,43 g, Proteine: 3,53 g, Sare: 0,21 g.

**Valori nutriționale pentru 1porție (200 g):**

Valoare energetică: 680,41 Kcal / 2844,1138 Kj, Grăsimi: 33,64 g, din care Acizi Grași Saturați: 18,72 g, Glucide: 87,6 g, din care Zaharuri: 64,86 g, Proteine: 7,06 g, Sare: 0,41 g.

**Alergeni:** GLUTEN, SOIA, , LAPTE/LACTOZA

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

BREAD & BUTTER PUDDING (200 g)

**Ingrediente pentru 1 porție:**

Lapte 3.5% - 60g, Inghetata(Apa, zahar, ulei vegetal de cocos, zer praf din LAPTE, proteine din LAPTE, LAPTE praf degresat, sirop de glucoza, dextroza, stabilizatori (guma de carruba, guma de guar), emulsifiant (mono- si digliceride ale acizilor grasi), aroma naturala de vanilie, colorant (caroteni)) - 50g, Paine alba(Faina alba de GRAU 650, apa, drojdie, sare iodată, conservanti (acid ascorbic, propionat de calciu), otet din alcool, agent de tratare a fainii ( acid ascorbic)) - 35g, Oua de gaina - 30g, Frisca lichida(Smântână din lapte de vacă, agent de îngroșare: caragenan) - 30g, Stafide - 20g, Zahar alb - 15g, Unt 82%(Unt obținut din smântână pasteurizată) - 10g, Scortisoara macinata - 1g, Esenta de vanilie(Apă, propilenglicol, colorant caramel simplu, aromă, etanol (alc, 0,2%)) - 1g

**Valori nutriționale pentru 100 grame:**

Valoare energetică: 264,51 Kcal / 1105,65 Kj, Grăsimi: 12,62 g, din care Acizi Grași Saturați: 7,4 g, Glucide: 32,14 g, din care Zaharuri: 22,01 g, Proteine: 5,7 g, Sare: 0,24 g.

**Valori nutriționale pentru 1 porție (200 g):**

Valoare energetică: 529,02 Kcal / 2211,3036 Kj, Grăsimi: 25,24 g, din care Acizi Grași Saturați: 14,79 g, Glucide: 64,27 g, din care Zaharuri: 44,01 g, Proteine: 11,39 g, Sare: 0,48 g.

**Alergeni:** GLUTEN, , OUA, LAPTE/LACTOZA, LAPTE/LACTOZA, NUCA DE COCOS

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

## FONDANT DE CIOCOLATA (120 g)

### Ingrediente pentru 1 portie:

Capsuni - 50g, Sorbet ( Apa, zahar, inulina, maltodextrina, pasta de capsuni 3% ( apa, zahar, piure de capsuni (15%), coloranti: carmin, caramel simplu; aroma naturala, acidifiant: acid citric, amidon modificat, conservant, sorbat de potasiu), dextroza, emulsifiant ( mono si digliceride ale acizilor grasi ), stabilizatori ( guma guar, guma carruba, carboximetil celuloza sodica, caragenan, fibre: inulina 6% ), acidifiant: acid citric) - 40g, Fondant(zahar (min, 69%), sirop de glucoza, amidon modificat (E1422), apa, agent de umezire: glicerol (E422), agent de ingrosare: guma xantan (E415), agent de umezire: gelatina, conservant: sorbat de potasiu (E202), aroma vanilie, acidifiant: acid citric (E330), coloranti: carbune vegetal (E153))) - 30g, Crema de otet balsamic(must de struguri concentrat, sirop de glucoză-fructoză, apă, agent de îngroșare (amidon de porumb modificat-gumă xantan)) - 5g

### Valori nutriționale pentru 100 grame:

Valoare energetică: 150,46 Kcal / 628,92 Kj, Grăsimi: 0,21 g, din care Acizi Grași Saturați: 0,08 g, Glucide: 36,94 g, din care Zaharuri: 32,38 g, Proteine: 0,33 g, Sare: 0 g.

### Valori nutriționale pentru 1porție (120 g):

Valoare energetică: 180,55 Kcal / 754,699 Kj, Grăsimi: 0,25 g, din care Acizi Grași Saturați: 0,1 g, Glucide: 44,33 g, din care Zaharuri: 38,86 g, Proteine: 0,39 g, Sare: 0 g.

Alergeni: , DIOXID DE SULF SI SULFITI

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

## PAPANASI FACUTI IN CASA (400 g)

### Ingrediente pentru 1 portie:

Branza de vacilapte de vaca pasteurizat. clorura de calciu - 220g, Faina alba - 85g, Smantana 12% - 70g, Oua de gaina - 40g, Zahar pudra - 30g, Ulei floarea soarelui - 30g, Dulceata de afine(60g afine, 40g zahar, pectina) - 30g, Gris - 20g, Sare(contine: antiaglomerant E536) - 3g, Coaja de lamaie proaspata - 2g, Bicarbonat de sodiucontine agenti de afanare E500 - 0,8g

### Valori nutriționale pentru 100 grame:

Valoare energetică: 357,65 Kcal / 1494,97 Kj, Grăsimi: 17,1 g, din care Acizi Grași Saturați: 5,38 g, Glucide: 35,3 g, din care Zaharuri: 17,26 g, Proteine: 14,48 g, Sare: 0,86 g.

### Valori nutriționale pentru 1porție (400 g):

Valoare energetică: 1430,59 Kcal / 5979,8662 Kj, Grăsimi: 68,38 g, din care Acizi Grași Saturați: 21,53 g, Glucide: 141,2 g, din care Zaharuri: 69,02 g, Proteine: 57,9 g, Sare: 3,44 g.

Alergeni: LAPTE/LACTOZA, GLUTEN, OUA,

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

## BROCCOLI CU MIGDALE TOSTATE (150 g)

### Ingrediente pentru 1 portie:

Broccoli - 170g, Migdale prajite(Migdale, sare (0.6 %)) - 10g, Ulei de masline - 5g, Sare(contine: antiaglomerant E536) - 5g, Piper negru macinat - 2g

### Valori nutriționale pentru 100 grame:

Valoare energetică: 113,43 Kcal / 474,12 Kj, Grăsimi: 6,49 g, din care Acizi Grași Saturați: 1,02 g, Glucide: 9,52 g, din care Zaharuri: 0,32 g, Proteine: 4,72 g, Sare: 3,4 g.

### Valori nutriționale pentru 1porție (150 g):

Valoare energetică: 170,14 Kcal / 711,1852 Kj, Grăsimi: 9,74 g, din care Acizi Grași Saturați: 1,53 g, Glucide: 14,28 g, din care Zaharuri: 0,48 g, Proteine: 7,08 g, Sare: 5,1 g.

Alergeni: , MIGDALE

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

## CARTOFI CU ROZMARIN SI USTUROI (150 g)

### Ingrediente pentru 1 portie:

Cartofi - 180g, Ulei de masline - 5g, Rozmarin proaspat - 5g, Usturoi - 5g, Sare(contine:  
antiaglomerant E536) - 3g

### Valori nutriționale pentru 100 grame:

Valoare energetică: 119,73 Kcal / 500,49 Kj, Grăsimi: 3,41 g, din care Acizi Grași Saturați: 0,58 g,  
Glucide: 20,64 g, din care Zaharuri: 1,42 g, Proteine: 2,34 g, Sare: 2,01 g.

### Valori nutriționale pentru 1portie (150 g):

Valoare energetică: 179,6 Kcal / 750,728 Kj, Grăsimi: 5,11 g, din care Acizi Grași Saturați: 0,87 g,  
Glucide: 30,96 g, din care Zaharuri: 2,13 g, Proteine: 3,51 g, Sare: 3,02 g.

### Alergeni:

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

CARTOFI PAI (150 g)

**Ingrediente pentru 1 portie:**

Cartofi - 450g, Ulei floarea soarelui - 20g, Sare(contine: antiaglomerant E536) - 3g

**Valori nutriționale pentru 100 grame:**

Valoare energetică: 317,4 Kcal / 1326,73 Kj, Grăsimi: 12,57 g, din care Acizi Grași Saturați: 1,39 g, Glucide: 47,13 g, din care Zaharuri: 3,45 g, Proteine: 5,04 g, Sare: 2,03 g.

**Valori nutriționale pentru 1 porție (150 g):**

Valoare energetică: 476,1 Kcal / 1990,098 Kj, Grăsimi: 18,85 g, din care Acizi Grași Saturați: 2,09 g, Glucide: 70,69 g, din care Zaharuri: 5,18 g, Proteine: 7,56 g, Sare: 3,05 g.

**Alergeni:**

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

CARTOFI PE PLITA (200 g)

**Ingrediente pentru 1 portie:**

Cartofi - 260g, Ulei de masline - 10g, Sare(contine: antiaglomerant E536) - 3g, Piper negru macinat - 2g

**Valori nutriționale pentru 100 grame:**

Valoare energetică: 133,87 Kcal / 559,58 Kj, Grăsimi: 4,77 g, din care Acizi Grași Saturați: 0,75 g, Glucide: 20,81 g, din care Zaharuri: 1,5 g, Proteine: 2,29 g, Sare: 1,52 g.

**Valori nutriționale pentru 1portie (200 g):**

Valoare energetică: 267,74 Kcal / 1119,1532 Kj, Grăsimi: 9,54 g, din care Acizi Grași Saturați: 1,49 g, Glucide: 41,61 g, din care Zaharuri: 3 g, Proteine: 4,58 g, Sare: 3,03 g.

**Alergeni:**

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

CARTOFI WEDGES (150 g)

**Ingrediente pentru 1 portie:**

Cartofi - 450g, Ulei floarea soarelui - 20g, Paprika - 5g, Sare(contine: antiaglomerant E536) - 3g,  
Usturoi - 2g

**Valori nutriționale pentru 100 grame:**

Valoare energetică: 329,02 Kcal / 1375,3 Kj, Grăsimi: 13,01 g, din care Acizi Grași Saturați: 1,45 g,  
Glucide: 49,43 g, din care Zaharuri: 4,07 g, Proteine: 5,62 g, Sare: 2,03 g.

**Valori nutriționale pentru 1porție (150 g):**

Valoare energetică: 493,53 Kcal / 2062,9554 Kj, Grăsimi: 19,51 g, din care Acizi Grași Saturați:  
2,18 g, Glucide: 74,14 g, din care Zaharuri: 6,11 g, Proteine: 8,43 g, Sare: 3,05 g.

**Alergeni:**

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

## FOCACCIA CU PARMEZAN (200 g)

### Ingrediente pentru 1 portie:

Aluat focaccia (Faina alba, Apa, Ulei de masline extra virgin, Sare, Zahar alb, Drojdie proaspata) - 245g, Ulei de masline extra virgin - 10g, Parmezan(lapte, sare, cheag, conservant (lizozim proteină de ou) - 10g, Sare(contine: antiaglomerant E536) - 1g

### Valori nutriționale pentru 100 grame:

Valoare energetică: 348,6 Kcal / 1457,15 Kj, Grăsimi: 8,9 g, din care Acizi Grași Saturați: 2 g, Glucide: 56,32 g, din care Zaharuri: 7,2 g, Proteine: 9,11 g, Sare: 2,85 g.

### Valori nutriționale pentru 1 porție (200 g):

Valoare energetică: 697,2 Kcal / 2914,296 Kj, Grăsimi: 17,8 g, din care Acizi Grași Saturați: 4 g, Glucide: 112,63 g, din care Zaharuri: 14,4 g, Proteine: 18,21 g, Sare: 5,7 g.

Alergeni: GLUTEN, , , , , , , LAPTE/LACTOZA, OUA

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

FOCACCIA CU SARE SI ULEI DE MASLINE (200 g)

**Ingrediente pentru 1 portie:**

Aluat focaccia (Faina alba, Apa, Ulei de masline extra virgin, Sare, Zahar alb, Drojdie proaspata) - 245g, Ulei de masline extra virgin - 15g, Sare(contine: antiaglomerant E536) - 1g

**Valori nutriționale pentru 100 grame:**

Valoare energetică: 348,85 Kcal / 1458,17 Kj, Grăsimi: 9,72 g, din care Acizi Grași Saturați: 1,37 g, Glucide: 56,32 g, din care Zaharuri: 7,2 g, Proteine: 7,49 g, Sare: 2,77 g.

**Valori nutriționale pentru 1 porție (200 g):**

Valoare energetică: 697,69 Kcal / 2916,3442 Kj, Grăsimi: 19,43 g, din care Acizi Grași Saturați: 2,74 g, Glucide: 112,63 g, din care Zaharuri: 14,4 g, Proteine: 14,97 g, Sare: 5,54 g.

**Alergeni:** GLUTEN, , , , , ,

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

## FOCACCIA CU USTUROI SI ROZMARIN (200 g)

### Ingrediente pentru 1 portie:

Aluat focaccia (Faina alba, Apa, Ulei de masline extra virgin, Sare, Zahar alb, Drojdie proaspata) - 245g, Ulei de masline extra virgin - 10g, Usturoi - 5g, Rozmarin proaspat - 5g, Sare(contine: antiaglomerant E536) - 1g

### Valori nutriționale pentru 100 grame:

Valoare energetică: 335,15 Kcal / 1400,91 Kj, Grăsimi: 7,58 g, din care Acizi Grași Saturați: 1,09 g, Glucide: 57,66 g, din care Zaharuri: 7,23 g, Proteine: 7,73 g, Sare: 2,77 g.

### Valori nutriționale pentru 1 porție (200 g):

Valoare energetică: 670,29 Kcal / 2801,8122 Kj, Grăsimi: 15,16 g, din care Acizi Grași Saturați: 2,17 g, Glucide: 115,31 g, din care Zaharuri: 14,46 g, Proteine: 15,46 g, Sare: 5,54 g.

Alergeni: GLUTEN, , , , , ,

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

## LEGUME MIXTE LA GRATAR (200 g)

### Ingrediente pentru 1 portie:

Vinete - 55g, Dovlecei - 55g, Ceapa rosie - 55g, Ciuperci champignon - 55g, Ardei gras - 55g, Rosii - 55g, Ulei floarea soarelui - 10g, Sare(contine: antiaglomerant E536) - 3g, Piper negru macinat - 1g

### Valori nutriționale pentru 100 grame:

Valoare energetică: 84,59 Kcal / 353,57 Kj, Grăsimi: 4,99 g, din care Acizi Grași Saturați: 0,53 g, Glucide: 8,13 g, din care Zaharuri: 4,74 g, Proteine: 2,23 g, Sare: 1,52 g.

### Valori nutriționale pentru 1 porție (200 g):

Valoare energetică: 169,17 Kcal / 707,1306 Kj, Grăsimi: 9,97 g, din care Acizi Grași Saturați: 1,06 g, Glucide: 16,25 g, din care Zaharuri: 9,47 g, Proteine: 4,45 g, Sare: 3,04 g.

### Alergeni:

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

OREZ (150 g)

**Ingrediente pentru 1 portie:**

Orez - 75g, Sare(contine: antiaglomerant E536) - 2g

**Valori nutriționale pentru 100 grame:**

Valoare energetică: 175,5 Kcal / 733,59 Kj, Grăsimi: 0,65 g, din care Acizi Grași Saturați: 0,2 g,  
Glucide: 38,5 g, din care Zaharuri: 0,15 g, Proteine: 3,45 g, Sare: 1,34 g.

**Valori nutriționale pentru 1 porție (150 g):**

Valoare energetică: 263,25 Kcal / 1100,385 Kj, Grăsimi: 0,98 g, din care Acizi Grași Saturați: 0,3 g,  
Glucide: 57,75 g, din care Zaharuri: 0,23 g, Proteine: 5,18 g, Sare: 2,01 g.

**Alergeni:**

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

SALATA ASORTATA (200 g)

**Ingrediente pentru 1 portie:**

Salata Mix(rucola, spanac, salată verde) - 80g, Rosii - 70g, Castraveti - 40g, Ulei de masline - 10g, Sare(contine: antiaglomerant E536) - 3g, Piper negru macinat - 1g

**Valori nutriționale pentru 100 grame:**

Valoare energetică: 62,32 Kcal / 260,48 Kj, Grăsimi: 4,82 g, din care Acizi Grași Saturați: 0,74 g, Glucide: 3,51 g, din care Zaharuri: 1,49 g, Proteine: 0,99 g, Sare: 1,52 g.

**Valori nutriționale pentru 1 porție (200 g):**

Valoare energetică: 124,63 Kcal / 520,9534 Kj, Grăsimi: 9,64 g, din care Acizi Grași Saturați: 1,48 g, Glucide: 7,02 g, din care Zaharuri: 2,98 g, Proteine: 1,98 g, Sare: 3,04 g.

**Alergeni:**

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

SALATA COLESLAW (180 g)

**Ingrediente pentru 1 portie:**

Varza - 85g, Morcovi - 35g, Maioneza(ulei vegetal de rapiță (76%), apă, oțet din alcool, zahăr, gălbenuș de OU (3%)<sup>1</sup>, muștar (apă, semințe de MUȘTAR, oțet din alcool, sare, arome, condimente), sare, antioxidant (EDTA), aromă, colorant (caroteni)) - 25g, Oțet de mere(oțet de mere, antioxidant (METABISULFIT de potasiu)) - 5g, Sare(contine: antiaglomerant E536) - 3g, Piper negru macinat - 2g

**Valori nutriționale pentru 100 grame:**

Valoare energetică: 120,52 Kcal / 503,78 Kj, Grăsimi: 10,6 g, din care Acizi Grași Saturați: 1,68 g, Glucide: 5,22 g, din care Zaharuri: 1,03 g, Proteine: 1,21 g, Sare: 1,76 g.

**Valori nutriționale pentru 1 porție (180 g):**

Valoare energetică: 216,94 Kcal / 906,8092 Kj, Grăsimi: 19,08 g, din care Acizi Grași Saturați: 3,03 g, Glucide: 9,4 g, din care Zaharuri: 1,86 g, Proteine: 2,17 g, Sare: 3,16 g.

**Alergeni:** , OUA, MUSTAR, DIOXID DE SULF SI SULFITI

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

## SALATA DE MURATURI (150 g)

### Ingrediente pentru 1 portie:

Muraturi asortate (Apă, gogonele, conopidă, castraveți, ardei roșu sau galben (oțet, îndulcitor: zaharinat de sodiu, conservanți: metabisulfid de potasiu, agent de întărire: clorura de calciu), pepeni, morcov (cant, variabile), sare neiodată, conservanți (benzoat de sodiu, sorbat de potasiu), condimente (boabe de coriandru, semințe de mărar) - 150g

### Valori nutriționale pentru 100 grame:

Valoare energetică: 44 Kcal / 183,92 KJ, Grăsimi: 0,1 g, din care Acizi Grași Saturați: 0 g, Glucide: 9,6 g, din care Zaharuri: 8,3 g, Proteine: 1,1 g, Sare: 1,2 g.

### Valori nutriționale pentru 1 porție (150 g):

Valoare energetică: 66 Kcal / 275,88 KJ, Grăsimi: 0,15 g, din care Acizi Grași Saturați: 0 g, Glucide: 14,4 g, din care Zaharuri: 12,45 g, Proteine: 1,65 g, Sare: 1,8 g.

Alergeni: DIOXID DE SULF SI SULFITI

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

KETCHUP (50 g)

**Ingrediente pentru 1 portie:**

Ketchup(rosii, sirop de fructoza-glucoza, otet, amidon modificat, sare, benzoat de sodiu, sorbat de potasiu, aroma) - 50g

**Valori nutriționale pentru 100 grame:**

Valoare energetică: 138 Kcal / 576,84 Kj, Grăsimi: 0,2 g, din care Acizi Grași Saturați: 0 g, Glucide: 32 g, din care Zaharuri: 26 g, Proteine: 0,9 g, Sare: 2 g.

**Valori nutriționale pentru 1 porție (50 g):**

Valoare energetică: 69 Kcal / 288,42 Kj, Grăsimi: 0,1 g, din care Acizi Grași Saturați: 0 g, Glucide: 16 g, din care Zaharuri: 13 g, Proteine: 0,45 g, Sare: 1 g.

**Alergeni:** DIOXID DE SULF SI SULFITI

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

MAIONEZA (50 g)

**Ingrediente pentru 1 porție:**

Maioneza(ulei vegetal de rapiță (76%), apă, oțet din alcool, zahăr, gălbenuș de OU (3%)<sup>1</sup>, muștar (apă, semințe de MUȘTAR, oțet din alcool, sare, arome, condimente), sare, antioxidant (EDTA), aromă, colorant (caroteni)) - 50g

**Valori nutriționale pentru 100 grame:**

Valoare energetică: 680 Kcal / 2842,4 Kj, Grăsimi: 75 g, din care Acizi Grași Saturați: 12 g,  
Glucide: 0,6 g, din care Zaharuri: 0,6 g, Proteine: 1 g, Sare: 0,64 g.

**Valori nutriționale pentru 1 porție (50 g):**

Valoare energetică: 340 Kcal / 1421,2 Kj, Grăsimi: 37,5 g, din care Acizi Grași Saturați: 6 g,  
Glucide: 0,3 g, din care Zaharuri: 0,3 g, Proteine: 0,5 g, Sare: 0,32 g.

**Alergeni:** OUA, MUSTAR

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

## MAIONEZA CU USTUROI (50 g)

### Ingrediente pentru 1 portie:

Maioneza(ulei vegetal de rapiță (76%), apă, oțet din alcool, zahăr, gălbenuș de OU (3%)<sup>1</sup>, muștar (apă, semințe de MUȘTAR, oțet din alcool, sare, arome, condimente), sare, antioxidant (EDTA), aromă, colorant (caroteni)) - 40g, Usturoi - 10g

### Valori nutriționale pentru 100 grame:

Valoare energetică: 573,8 Kcal / 2398,48 Kj, Grăsimi: 60,1 g, din care Acizi Grași Saturați: 9,62 g, Glucide: 7,08 g, din care Zaharuri: 0,68 g, Proteine: 2,08 g, Sare: 0,52 g.

### Valori nutriționale pentru 1 porție (50 g):

Valoare energetică: 286,9 Kcal / 1199,242 Kj, Grăsimi: 30,05 g, din care Acizi Grași Saturați: 4,81 g, Glucide: 3,54 g, din care Zaharuri: 0,34 g, Proteine: 1,04 g, Sare: 0,26 g.

Alergeni: OUA, MUSTAR,

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

MUSTAR (50 g)

**Ingrediente pentru 1 porție:**

Mustar Clasic(apa, otet, seminte de MUSTAR (16%), zahar, sare, ulei vegetal (floarea soarelui), condimente (coriandru, curcuma), colorant (beta caroten), agent de ingrosare (guma de xantan), aroma) - 50g

**Valori nutriționale pentru 100 grame:**

Valoare energetică: 105 Kcal / 438,9 Kj, Grăsimi: 5,9 g, din care Acizi Grași Saturați: 0,4 g, Glucide: 5,9 g, din care Zaharuri: 5,8 g, Proteine: 3,6 g, Sare: 2,8 g.

**Valori nutriționale pentru 1 porție (50 g):**

Valoare energetică: 52,5 Kcal / 219,45 Kj, Grăsimi: 2,95 g, din care Acizi Grași Saturați: 0,2 g, Glucide: 2,95 g, din care Zaharuri: 2,9 g, Proteine: 1,8 g, Sare: 1,4 g.

**Alergeni:** MUSTAR, DIOXID DE SULF SI SULFITI

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

SOS DE VIN ROSU (50 g)

**Ingrediente pentru 1 portie:**

Vin rosu sec - 60g, Unt 82%(Unt obținut din smântână pasteurizată) - 5g, Zahar brun - 2g,  
Sare(contine: antiaglomerant E536) - 1g

**Valori nutriționale pentru 100 grame:**

Valoare energetică: 179,68 Kcal / 751,06 Kj, Grăsimi: 8,2 g, din care Acizi Grași Saturați: 5,3 g,  
Glucide: 7,6 g, din care Zaharuri: 7,2 g, Proteine: 0,08 g, Sare: 2 g.

**Valori nutriționale pentru 1 porție (50 g):**

Valoare energetică: 89,84 Kcal / 375,5312 Kj, Grăsimi: 4,1 g, din care Acizi Grași Saturați: 2,65 g,  
Glucide: 3,8 g, din care Zaharuri: 3,6 g, Proteine: 0,04 g, Sare: 1 g.

**Alergeni:** DIOXID DE SULF SI SULFITI, LAPTE/LACTOZA,

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

SOS MARIE ROSE (50 g)

**Ingrediente pentru 1 portie:**

Maioneza(ulei vegetal de rapiță (76%), apă, oțet din alcool, zahăr, gălbenuș de OU (3%)<sup>1</sup>, muștar (apă, semințe de MUȘTAR, oțet din alcool, sare, arome, condimente), sare, antioxidant (EDTA), aromă, colorant (caroteni) - 37g, Ketchup(rosii, sirop de fructoza-glucoza, oțet, amidon modificat, sare, benzoat de sodiu, sorbat de potasiu, aroma) - 8g, Piper Cayenne chilli - 2g, Sos sriracha(61% chili, zahar, apa, sare, usturoi, potenciator de aroma: glutamat monosodic, agent de ingrosare: guma xantan, acidifiant: acid acetic, acid citric, conservant: sorbat de potasiu,) - 1g, Sos Worcester (otet din alcool, melasa, otet de malt (orz), apa, zahar, suc de tamarind, sare, ceapa, hamsii, usturoi, arome, condimente) - 1g, Suc de lamaie - 1g

**Valori nutriționale pentru 100 grame:**

Valoare energetică: 542,44 Kcal / 2267,4 Kj, Grăsimi: 56,26 g, din care Acizi Grași Saturați: 9,2 g, Glucide: 8,78 g, din care Zaharuri: 5,32 g, Proteine: 1,42 g, Sare: 0,96 g.

**Valori nutriționale pentru 1 porție (50 g):**

Valoare energetică: 271,22 Kcal / 1133,6996 Kj, Grăsimi: 28,13 g, din care Acizi Grași Saturați: 4,6 g, Glucide: 4,39 g, din care Zaharuri: 2,66 g, Proteine: 0,71 g, Sare: 0,48 g.

**Alergeni:** OUA, MUSTAR, DIOXID DE SULF SI SULFITI, PESTE, GLUTEN, DIOXID DE SULF SI SULFITI,

L'Ecrivain  
C.I.F. RO48719605  
Adresa: Piața Ștefan cel Mare, Piatra Neamț,  
Telefon: 0333131396

SOS PROASPAT DE ROSII DE CASA (50 g)

**Ingrediente pentru 1 portie:**

Rosii - 40g, Ulei de masline - 5g, Usturoi - 3g, Sare(contine: antiaglomerant E536) - 1g, Busuioc uscat - 1g

**Valori nutriționale pentru 100 grame:**

Valoare energetică: 114,8 Kcal / 479,86 Kj, Grăsimi: 9,56 g, din care Acizi Grași Saturați: 1,52 g, Glucide: 5,74 g, din care Zaharuri: 2,74 g, Proteine: 1,32 g, Sare: 2,04 g.

**Valori nutriționale pentru 1 porție (50 g):**

Valoare energetică: 57,4 Kcal / 239,932 Kj, Grăsimi: 4,78 g, din care Acizi Grași Saturați: 0,76 g, Glucide: 2,87 g, din care Zaharuri: 1,37 g, Proteine: 0,66 g, Sare: 1,02 g.

**Alergeni:**