

# ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ПРОДУКЦИИ КОМПАНИИ SARAY

СОДЕРЖАНИЕ В 1 ПОРЦ. БЛЮДА

НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД	ЖИРЫ, ГР.	БЕЛКИ, ГР.	УГЛЕВО- ДЫ, ГР.	КАЛОРИЙ- НОСТЬ, ККАЛ.	КДЖ
<b>ЗАВТРАКИ</b>						
ЛЕПЁШКА ИЗ ПЕЧИ, АВОКАДО, СТРАЧАТЕЛЛА	0,2300	37	14	38	540	2260
ЛЕПЁШКА ИЗ ПЕЧИ, ЛОСОСЬ, АВОКАДО, КРЕМ - ЧИЗ	0,2500	45	19	38	630	2630
ЛЕПЁШКА ИЗ ПЕЧИ, КАМЧАТСКИЙ КРАБ, СКРЭМБЛ	0,1900	22	20	34	410	1730
ЛЕПЁШКА ИЗ ПЕЧИ, КОПЧЕНЫЙ ЦЫПЛЕНОК, РУККОЛА, СТРАЧАТЕЛЛА	0,2600	36	27	47	620	2600
ЛЕПЁШКА ИЗ ПЕЧИ, ТОМЛЕНАЯ ГОВЯДИНА, МАТБУХА, ТОМАТ	0,2300	72	7	41	840	3510
ЛЕПЁШКА С ПЕЧЕНЫМИ ОВОЩАМИ, СОУС АМБА	0,3415	14	16	84	520	2190
ЗЕЛЕНый САЛАТ	0,1810	19	2,5	11	230	970
СКРЭМБЛ, КОПЧЕНЫЕ КОЛБАСКИ, ЖАРЕНый КАРТОФЕЛЬ	0,3100	56	21	23	680	2860
СКРЭМБЛ, КРЕВЕТКИ, ЦУККИНИ	0,3300	41	31	6	520	2180
ХАЛУМИ, ЙОГУРТ, ЯЙЦО	0,2840	36	30	4	460	1930
ЯИЧНИЦА С ПОМИДОРАМИ, ЧАНАХ, ТРАВЫ, ПИТА	0,3557	53	25	8	600	2530
АНГЛИЙСКИЙ ЗАВТРАК	0,3533	82	30	68	1130	4730
ЗАВТРАК НА ДВОИХ	0,7830	87	54	105	1420	5940
ЗЕЛЕНАЯ ГРЕЧКА, СМОРЧКИ, БЕАРНЕЗ	0,4040	38	26	62	700	2910
ФЕРМЕРСКИЙ ТВОРОГ, ХУРМА, ЯГОДЫ	0,2700	23	18	29	390	1640
ОВСЯНАЯ КАША, ЯГОДЫ	0,1733	31	13	69	600	2530
РИСОВАЯ КАША, МАНГО	0,2700	5,5	7	65	340	1410
БЛИНЧИКИ ИЗ ПЕЧИ, ВИШНЯ, КАРАМЕЛЬ	0,1500	9,5	14	32	270	1140
ОЛАДЬИ ИЗ ТЫКВЫ, ФИНИКОВЫЙ КРЕМ, ОБЛЕПИХА	0,2296	29	13	119	790	3300
СЫРНИКИ ИЗ ПЕЧИ, ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА	0,1500	17	13	8,5	240	1000
ГРАНОЛА, ЙОГУРТ, ЯГОДЫ	0,2250	18	14	28	330	1390
<b>КРУДО</b>						
ТАРТАР ИЗ ГОВЯДИНЫ, РОМЕСКО	0,1290	13	17	4	200	850
КАРПАЧО ИЗ ГОВЯДИНЫ, АРТИШОК	0,1550	19	20	2,5	260	1090
КРУДО ГРЕБЕШОК	0,1050	7,5	9	6	130	530
ТАРТАР ИЗ ТУНЦА, ТОМАТЫ, АВОКАДО	0,227	18	19	12	280	1190

НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД	ЖИРЫ, ГР.	БЕЛКИ, ГР.	УГЛЕВО- ДЫ, ГР.	КАЛОРИЙ- НОСТЬ, ККАЛ.	КДЖ
<b>ЗАКУСКИ / САЛАТЫ</b>						
ЗАПЕЧЕННЫЕ ПЕРЦЫ, КОЗИЙ СЫР, ИЗЮМ	0,144	17	12	7	230	940
ХУМУС, БАРАНИНА, МАРИНОВАННЫЕ ОВОЩИ	0,1900	30	20	28	460	1940
ЛЕПЕШКА ИЗ ПЕЧИ,ЛОСОСЬ,АВОКАДО	0,3640	58	33	60	890	3730
ЛЕПЕШКА ИЗ ПЕЧИ, БАКЛАЖАН	0,2760	32	12	59	570	2400
ТОМАТЫ, ОГУРЦЫ, ЛУК, ДОМАШНИЙ СЫР	0,4864	14	14	21	280	1170
ЗЕЛЕНый САЛАТ	0,2290	37	3	13	390	1650
САЛАТ ТУНЕЦ, АВОКАДО, ТОМАТЫ	0,4910	61	20	28	740	3100
СПАРЖА, МОЦАРЕЛЛА, РОМЕСКО	0,2160	16	12	8	230	920
КРЕВЕТКИ, ЧИЛИ СОУС	0,2250	58	21	25	710	2970
ХАМОН JOSELITO 48 МЕС. 40 ГР	0,0400	6,5	14	0,5	120	480
SECINA	0,0550	27	5,5	0	260	1100
ОЛИВКИ, МАРИНОВАННЫЕ ПЕРЦЫ, ФЕТА	0,1820	42	13	5	450	1870
PIQUILLO PINTXO КРАБ	0,1960	19	8	28	320	1330
ЛЕПЕШКА ИЗ ПЕЧИ, ПАРМЕЗАН	0,1309	18	17	48	430	1790
ЧАБАН САЛАТ	0,2050	0,4	2	8	45	180
МАНГАЛ-САЛАТ	0,3810	23	4,5	34	360	1500
МОНТАДИТО,КРАБ,АНЧОУС	0,1600	21	14	36	390	1610
PAN CON ТОМАТО, АНЧОУС, САРДИНЫ	0,3100	18	15	77	530	2200
МОНТАДИТО СТРАЧАТЕЛЛА, АНЧОУС	0,1640	24	14	42	440	1840
<b>SPECIAL</b>						
ТЕЛЯЧЬЯ ЩЕЧКА,БАТАТ	0.3250	32	27	23	480	2010
ФРЕГОЛА САРДА, ТОМЛЕНый ЯГНЕНОК	0,331	97	38	18	1100	4590
БУРГЕР ASADAOR	0,4500	77	58	127	1440	6010
<b>СУПЫ</b>						
КУРИНЫЙ СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	0,4990	43	59	35	760	3180
ИСПАНСКИЙ ТОМАТНЫЙ СУП С РИСОМ	0,2950	28	19	54	540	2280
<b>ТАНДЫР</b>						
ЦЕЛый ЦЫПЛЕНОК	1,2055	70	109	17	1130	4730
ЛОПАТКА ЯГНЕНКА	1,352	405	202	13,5	4516	18900
СИБАС, КАРТОФЕЛЬ	0,5550	53	58	37	860	3580
ТОМЛЕНый КОЗЛЕНОК	0,5365	148	46	61	1760	7350

НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД	ЖИРЫ, ГР.	БЕЛКИ, ГР.	УГЛЕВО- ДЫ, ГР.	КАЛОРИЙ- НОСТЬ, ККАЛ.	КДЖ
<b>УГЛИ</b>						
РЫБА МЕЧ, РУККОЛА, ЧИМИЧУРИ	0,2250	28	27	3	370	1550
ГРЕБЕШОК, СПАРЖА, БЕАРНЕЗ	0,2600	43	20	10	510	2140
ШАШЛЫК ОСЕТРИНА, ЗЕЛЁНЫЙ СОУС	0,2000	24	27	3	340	1420
ГОЛЕНЬ ЦЫПЛЕНКА, РАГУ ИЗ ФАСОЛИ С ЧОРИЗО	0,4737	121	57	25	1410	5910
ЧОРИЗО, КАЛЬМАР	0,5770	74	60	37	1050	4400
КУРИНЫЕ КРЫЛЬЯ, ЧИЛИ, ОРЕГАНО	0,3491	67	66	7	890	3730
БАРАНИНА ЛЮЛЯ	0,3700	58	25	24	710	2990
БАРАНИНА КОРЕЙКА 100 ГР	0,1000	22	16	0	260	1080
СТЕЙК Т-ВОН 100 ГР	0,1250	11	33	0,3	240	990
STRIPLOIN ON THE BONE 100 ГР	0,1000	12	15	0	160	690
СТЕЙК RIBEYE 100 ГР	0,1250	16	24	0,3	240	1020
ХАЧАПУРИ	0,3835	46	51	87	960	4030
<b>ПЕЧЬ</b>						
ХАЧАПУРИ, ТРЮФЕЛЬ	0,3879	47	51	91	990	4150
ЛАХМАДЖУН, ГОВЯДИНА, ТОМАТЫ	0,1500	3	14	5,5	100	430
ЛАЗАНЬЯ, ПЕКориНО	0,2814	31	35	46	600	2520
БАТАТ, СМЕТАНА, ХАЛАПЕНЬО	0,3200	21	12	39	380	1580
БИФШТЕКС, ПЕЧЕНЫЙ ПЕРЕЦ, СМОРЧКИ	0,3590	66	47	7	810	3380
КАПУСТА, ТАЛЕДЖИО, ТРЮФЕЛЬ	0,4300	81	19	19	870	3640
КУКУРУЗА, ЧИЛИ, ПАРМЕЗАН	0,6750	84	28	70	1140	4790
ШПИНАТ, ЧЕСНОК, ЛИМОН	0,2781	19	7,5	6,5	230	960
МЯТЫЙ ЖАРЕНый КАРТОФЕЛЬ	0,2600	30	8	38	460	1900
ПЕЧЕНЫЙ КАРТОФЕЛЬ, СМОРЧКИ, СМЕТАНА	0,3750	22	17	34	400	1680
<b>ДЕСЕРТЫ</b>						
КОНФЕТЫ АРАХИС, ХАЛВА	0,0390	14	3,5	14	200	830
ГАЛЕТА, СЛИВА, ИНЖИР, МОРОЖЕНОЕ	0,3200	33	11	110	780	3270
ПАХЛАВА	0,2733	64	14	65	900	3750
КРЕМ КАРАМЕЛЬ	0,7300	4,5	1,5	85	390	1610
ГОРЬКИЙ ШОКОЛАД, АНЧО ЧИЛИ, СОЛЬ	0,1350	47	8,5	39	620	2580
ТАРТ МАНГО	0,2600	61	10	82	920	3850
ЧИЗКЕЙК ИЗ КОЗЬЕГО СЫРА	0,2191	43	21	34	610	2530
НАПОЛЕОН, ЯГОДЫ	0,0936	38	6,5	37	520	2160
ШАФРАНОВЫЙ ТРИЛЕЧЕ	0,1500	28	7,5	35	420	1770
КАРАМЕЛЬНЫЙ ТРИЛЕЧЕ	0,1500	31	6	39	460	1900