



GEORGE'S FISHERIES

MENIU

CATEGORIE	DENUMIRE PRODUS	DESCRIERE	GRAMAJ	ALERGENI	INGREDIENTE	DECLARAȚIE NUTRIȚIONALĂ/ 100 gr.
Suple și antreuri	Supă mediteraneană cu pește și fructe de mare	Supă cu pește proaspăt, creveți și mirodenii	450 gr.	pește, crustacee	Roșii decojite tocate (110 g); suc de roșii (110 ml.); apă (100 ml.); creveți (75 g); busuioc (20 g); păstârnac; rădăcină de pătrunjel; ceapă roșie; pepperoncini; usturoi; sare; zahăr	Valoare energetică: 143 kJ/ 34 kcal Carbohidrați: 3.03 g Proteine: 4.15 g Grăsimi: 0.52 g Fibre: 0.48 g Sare: 0.1 g Zahăr: 0.1 g
	Salată icre știucă	Icre de știucă amestecate cu ulei, lapte, miez de pâine, sare și ceapă roșie	200 gr.	pește, lapte, gluten	Ulei rafinat din floarea- soarelui (112 ml.); icre de știucă (24 g); ceapă roșie (24 g); toast miez alb (20 g); făină albă de grâu , apă, drojdie, zahăr, oțet din vin alb, lapte praf, sare iodată, ulei vegetal de rapiță, agent de tratare al făinii: acid ascorbic); lapte ; zeamă de lămâie	Valoare energetică: 2154 kJ/ 515 kcal Carbohidrați: 7 g Proteine: 4.21 g Grăsimi: 52.23 g Fibre: 0.22 g Sare: 0.35 g Zahăr: 0 g
	Salată "boeuf" din pește	Filé de pește proaspăt, cartofi, rădăcinoase, castraveți murați, gogoșari în oțet, maioneză	500 gr.	pește, ou, muștar	Pește (150 g); cartofi (50 g); morcov (50 g); păstârnac (50 g); rădăcină pătrunjel (50 g); castraveți în oțet (50 g): castraveți, ardei iute, boabe piper, usturoi, apă, oțet din vin, sare, zahăr, agent de întărire: clorură de calciu, muștar boabe; gogoșari în oțet (50 g): apă, gogoșari, oțet din alcool, sare, zahăr; maioneză (50 g): ulei vegetal de rapiță, apă, oțet din alcool, zahăr, muștar (apă, semințe de muștar , oțet, zahăr, sare, condimente), gălbenuș de ou praf, amidon modificat, sare, colorant (beta caroten), acidifiant (acid citric),	Valoare energetică: 322.16 kJ/ 78 kcal Carbohidrați: 5.72 g Proteine: 6.63 g Grăsimi: 3.24 g Fibre: 1.49 g Sare: 0.70 g Zahăr: 0.5 g



GEORGE'S FISHERIES

					stabilizator (gumă de xantan, gumă guar), conservanți (benzoat de sodiu, sorbat de potasiu), antioxidant (calciu disodic EDTA)	
	Marinată de biban	Filé de biban marinat cu lămâie, ardei iute, pătrunjel, ulei de măsline, sare, usturoi	500 gr.	pește	Pește (350 g); ulei de măsline extra virgin (100 g); ardei iute (40 g); pătrunjel; usturoi	Valoare energetică: 945.58/ 226 kcal Carbohidrați: 1.11 g Proteine: 13.46 g Grăsimi: 18.68 g Fibre: 0.13 g Sare: 0.73 g Zahăr: 0 g
	Salată caracatiță cu năut	Caracatiță, creveți, năut, ardei iuți, roșii deshidratate, ulei de măsline	400 gr.	crustacee	Năut (160 g): năut boabe, apă, sare, antioxidant (acid ascorbic); roșii uscate în ulei (80 g): roșii uscate (53%), ulei din semințe de floarea-soarelui, capere, oțet din vin, oregano, usturoi, ardei iute, sare, antioxidant: acid L-ascorbic; caracatiță (60 g); creveți (60 g); ardei iute (30 g); pătrunjel; usturoi	Valoare energetică: 573.58/ 137 kcal Carbohidrați: 18.75 g Proteine: 10.5 g Grăsimi: 1.75 g Fibre: 2.25 g Sare: 0.75 g Zahăr: 0 g
	Somon à la George	Filé de somon maturat la sare și zahăr, cu zeamă de citrice proaspete, fără fum	100 gr.	pește	Somon (100 g); zeamă de lămâie; sare; zahăr	Valoare energetică: 481 kJ/ 115 kcal Carbohidrați: 5.86 g Proteine: 20 g Grăsimi: 1.50 g Fibre: 0 g Sare: 0.30 g Zahăr: 0.1 g
Fel principal	Fish & chips	Filé de pește alb proaspăt în crustă de pesmet, cu cartofi prăjiți din cartofi	250 gr. pește+ 120 gr. cartofi prăjiți	pește, gluten, ou, muștar	Pește (250 g); făină de grâu albă 650; pesmet picant: apă, drojdie, făină, colorant natural E160, sare iodată, usturoi, ceapă, verdeață; Cartofi (120 g); ulei vegetal de palmier bifracționat;	Valoare energetică: 562.74 kJ/ 134.5 kcal Carbohidrați: 4.70 g Proteine: 13.22 g Grăsimi: 6.96 g Fibre: 0.22 g



quality first

GEORGE'S FISHERIES

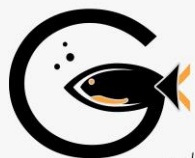
		proaspeți și sosul casei			Sosul casei (40 g): maioneză (ulei vegetal de rapiță, apă, oțet din alcool, zahăr, muștar (apă, semințe de muștar , oțet, zahăr, sare, condimente), gălbenuș de ou praf, amidon modificat, sare, colorant (beta caroten), acidifiant (acid citric), stabilizator (gumă de xantan, gumă guar), conservanți (benzoat de sodiu, sorbat de potasiu), antioxidant (calciu disodic EDTA); busuioc; sos sweet chilli: apă, ardei iute roșu, sirop glucoză-fructoză, usturoi, usturoi marinat (usturoi, apă, sare, acid acetic), agent de îngroșare (amidon modificat din tapioca), regulator de aciditate (acid acetic, sare, extract chilli)	Sare: 0.23 g Zahăr: 0.02 g
	Fish burger	Chiftea din doradă, biban, somon proaspete, asezonate cu mirodenii, într-o chiflă proaspătă cu semințe, legume și sosul casei, servite cu cartofi prăjiți din cartofi proaspeți	300 gr. fish burger+ 120 gr. cartofi prăjiți	pește, gluten, susan, lapte, muștar, ou	Pește (200 g); chiflă cu unt (90 g): făină albă de grâu 550, lapte , zahăr alb, sare, drojdie, unt, ou , semințe susan / dovleac; ceapă roșie; roșie; castraveți în oțet: castraveți, ardei iute, boabe piper, usturoi, apă, oțet din vin, sare, zahăr, agent de întărire: clorură de calciu, muștar boabe; sosul casei: maioneză (ulei vegetal de rapiță, apă, oțet din alcool, zahăr, muștar (apă, semințe de muștar , oțet, zahăr, sare, condimente), gălbenuș de ou praf, amidon modificat, sare, colorant (beta caroten), acidifiant (acid citric), stabilizator (gumă de xantan, gumă guar), conservanți (benzoat de sodiu, sorbat de potasiu),	Valoare energetică: 661.63 kj/ 158.13 kcal Carbohidrați: 10.01 g Proteine: 13.14 g Grăsimi: 7.22 g Fibre: 0.22 g Sare: 0.27 g Zahăr: 1.03 g



quality first

GEORGE'S FISHERIES

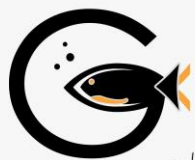
					antioxidant (calciu disodic EDTA); busuioc; sos sweet chilli (apă, ardei iute roșu, sirop glucoză- fructoză, usturoi, usturoi marinat (usturoi, apă, sare, acid acetic), agent de îngroșare (amidon modificat din tapioca), regulator de aciditate (acid acetic, sare, extract chilli), valeriană; Cheddar roșu (lapte de vacă pasteurizat, sare, culturi din lapte, cheag, colorant annato); Cartofi (120 g); ulei vegetal de palmier bifracționat	
	Fritto misto	Caracatiță, calamari, creveți prăjiți într-o crustă rumenă, serviți cu sosul casei	200 gr.	Crustacee, gluten, lapte	Calamari (100 g); creveți (50 g); caracatiță (50 g); făină albă de grâu 650; ulei vegetal de palmier bifracționat; Sosul casei (40 g): maioneză (ulei vegetal de rapiță, apă, oțet din alcool, zahăr, muștar (apă, semințe de muștar , oțet, zahăr, sare, condimente), gălbenuș de ou praf, amidon modificat, sare, colorant (beta caroten), acidifiant (acid citric), stabilizator (gumă de xantan, gumă guar), conservanți (benzoat de sodiu, sorbat de potasiu), antioxidant (calciu disodic EDTA); busuioc; sos sweet chilli (apă, ardei iute roșu, sirop glucoză- fructoză, usturoi, usturoi marinat (usturoi, apă, sare, acid acetic), agent de îngroșare (amidon modificat din tapioca), regulator de aciditate (acid acetic, sare, extract chilli)	Valoare energetică: 941.4 kj/ 225 kcal Carbohidrați: 5.66 g Proteine: 22.24 g Grăsimi: 12.11 g Fibre: 0.13 g Sare: 1.37 g Zahăr: 0 g



quality first

GEORGE'S FISHERIES

	Meniu Somon la grătar	Filé de somon proaspăt la grătar, cu garnitură la alegere	200 gr. somon+ 120 gr. garnitură	pește	Somon filé	Valoare energetică: 393.55 kj/ 94 kcal Carbohidrați: 0 g Proteine: 20 g Grăsimi: 1.50 g Fibre: 0 g Sare: 0 g Zahăr: 0 g
	Meniu Doradă la grătar	Doradă proaspătă filetată, rumenită la grătar, cu garnitură la alegere	450 gr. doradă (înainte de filetare)+ 120 gr. garnitură	pește	Doradă	Valoare energetică: 372.37 kj/ 89 kcal Carbohidrați: 0 g Proteine: 18 g Grăsimi: 0.90 g Fibre: 0 g Sare: 0 g Zahăr: 0 g
	Meniu Biban la grătar	Biban proaspăt filetat, rumenit la grătar, cu garnitură la alegere	450 gr. biban (înainte de filetare)+ 120 gr. garnitura	pește	Biban	Valoare energetică: 610.86 kj/ 146 kcal Carbohidrați: 0 g Proteine: 24 g Grăsimi: 4.70 g Fibre: 0 g Sare: 0 g Zahăr: 0 g
	Platou cu pește pentru 2- 3 persoane	Câte 2 fileuri de biban, doradă și păstrăv la plită, 4 barbuni prăjiți, 2 medalioane de crap prăjit, cartofi prăjiți, broccoli la abur	1.5 kg	pește, gluten	Biban filé (230 g); doradă filé (230 g); pastrăv filé (200 g); barbuni (300 g); crap (300 g); făină albă de grâu 650; ulei vegetal de palmier bifracționat; Cartofi (120 g), ulei vegetal de palmier bifracționat; Broccoli (120 g)	Valoare energetică: 525.21 kj/ 125.53 kcal Carbohidrați: 1.29 g Proteine: 18.13 g Grăsimi: 4.78 g Fibre: 0.25 g Sare: 1 g Zahăr: 0 g



GEORGE'S FISHERIES

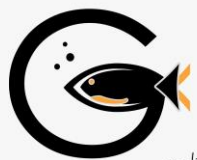
	Meniu cod pané	Filé de cod in crustă de pesmet cu cartofi prăjiți din cartofi proaspeți	300 gr. pește+ 120 gr. cartofi prăjiți	pește, gluten	Filé din pește marin de Alaska (67%), (carne de pește formată), făină de grâu , ulei de floarea-soarelui, apă, amidon din grâu, sare, condiment (păstârnac, praz, rădăcină de leuștean, schinduf), dextroză, drojdie; Cartofi (120 g), ulei vegetal de palmier bifracționat	Valoare energetică: 724.31 kj/ 173 kcal Carbohidrați: 16.87 g Proteine: 10.5 g Grăsimi: 6.75 g Fibre: 0.8 g Sare: 0.6 g Zahăr: 0 g
	Meniu crap	Rondele din crap proaspăt prăjit, servite cu cartofi prăjiți din cartofi proaspeți	300 gr. pește+ 120 gr. cartofi prăjiți	pește, gluten	Crap (300 g); făină albă de grâu 650; ulei vegetal de palmier bifracționat; Cartofi (120 g), ulei vegetal de palmier bifracționat	Valoare energetică: 653.13 kj/ 156 kcal Carbohidrați: 2.88 g Proteine: 14.28 g Grăsimi: 9.22 g Fibre: 0.19 g Sare: 0.1 g Zahăr: 0 g
	Meniu biban filé	Filé din biban proaspăt, servit cu cartofi prăjiți din cartofi proaspeți	120 gr. pește+ 120 gr. cartofi prăjiți	pește	Biban (120 g); Cartofi (120 g), ulei vegetal de palmier bifracționat	Valoare energetică: 263.76 kj/ 63 kcal Carbohidrați: 1.94 g Proteine: 12.75 g Grăsimi: 0.3 g Fibre: 0.25 g Sare: 0.1 g Zahăr: 0 g
	Meniu doradă filé	File din doradă proaspătă, servit cu cartofi prăjiți din cartofi proaspeți	120 gr. pește+ 120 gr. cartofi prăjiți	pește	Doradă (120 g) Cartofi (120 g), ulei vegetal de palmier bifracționat	Valoare energetică: 284.70 kj/ 68 kcal Carbohidrați: 1.94 g Proteine: 12.15 g Grăsimi: 0.54 g Fibre: 0.25 g Sare: 0.1 g Zahăr: 0 g
	Meniu sardine	Sardine proaspete	200 gr. pește+ 120	pește, gluten	Sardine (200 g), făină albă de grâu 650, ulei vegetal de palmier bifracționat	Valoare energetică: 791.30 kj/ 189 kcal



quality first

GEORGE'S FISHERIES

		eviscerate și prăjite, servite cu cartofi prăjiți din cartofi proaspeți	gr. cartofi prăjiți		Cartofi (120 g), ulei vegetal de palmier bifracționat	Carbohidrați: 43.96 g Proteine: 2.96 g Grăsimi: 0.13 g Fibre: 0.16 g Sare: 0.1 g Zahăr: 0 g
	Meniu barbuni	Barbuni proaspeți eviscerați și prăjiți, serviți cu cartofi prăjiți din cartofi proaspeți	200 gr. pește+ 120 gr. cartofi prăjiți	Pește, gluten	Barbuni (200 g), făină albă de grâu 650, ulei vegetal de palmier bifracționat Cartofi (120 g), ulei vegetal de palmier bifracționat	Valoare energetică: 636.39 kj/ 152 kcal Carbohidrați: 3.84 g Proteine: 17.77 g Grăsimi: 6.63 g Fibre: 0.25 g Sare: 0.1 g Zahăr: 0 g
	Shaorma cu pește	Filé de pește proaspăt, cartofi prăjiți, mix de salată, ceapă roșie, castraveți murați, sosul casei, lipie	350 gr.	pește, gluten, ou, muștar	Pește (120 g); lipie (62 g): 65% făină integrală de grâu , apă, ulei de rapiță, , stabilizatori: glicerol, carboximetilceluloză de sodiu, gluten din grâu, corector de aciditate: acid malic, făină de grâu fermentată, emulsifiant: mono și digliceride ale acizilor grași, sare, agent de afânare: carbonați de sodiu, glucoză din grâu, conservanți: propionat de calciu, sorbat de potasiu, Agent de tratare a făinii: L-cisteină); Cartofi (50 g); ulei vegetal de palmier bifracționat; ceapă roșie; roșie; castraveți în oțet: castraveți, ardei iute, boabe piper, usturoi, apă, oțet din vin, sare, zahăr, agent de întărire: clorură de calciu, muștar boabe; sosul casei: maioneză (ulei vegetal de rapiță, apă,	Valoare energetică: 435.42 kj/ 104 kcal Carbohidrați: 12.63 g Proteine: 10.28 g Grăsimi: 1.84 g Fibre: 1.58 g Sare: 0.17 g Zahăr: 0 g



quality first

GEORGE'S FISHERIES

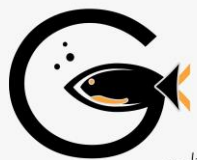
					oțet din alcool, zahăr, muștar (apă, semințe de muștar , oțet, zahăr, sare, condimente), gălbenuș de ou praf, amidon modificat, sare, colorant (beta caroten), acidifiant (acid citric), stabilizator (gumă de xantan, gumă guar), conservanți (benzoat de sodiu, sorbat de potasiu), antioxidant (calciu disodic EDTA); busuioc; sos sweet chilli: apă, ardei iute roșu, sirop glucoză-fructoză, usturoi, usturoi marinat (usturoi, apă, sare, acid acetic), agent de îngroșare (amidon modificat din tapioca), regulator de aciditate (acid acetic, sare, extract chilli); valeriană	
Fruite de mare	Meniu caracatiță grill	Tentacule de caracatiță fiartă, rumenită la plită, cu garnitură la alegere	150 gr. caracatiță+ 120 gr. garnitură la alegere	crustacee	Caracatiță	Valoare energetică: 686.63 kj/ 164 kcal Carbohidrați: 4.4 g Proteine: 29.8 g Grăsimi: 2.1 g Fibre: 0 g Sare: 0 g Zahăr: 0 g
	Meniu calamari grill	Calamari rumeniți la plită cu garnitură la alegere	220 gr. calamari+ 120 gr. garnitură la alegere	crustacee	Calamari	Valoare energetică: 343.31 kj/ 82 kcal Carbohidrați: 0 g Proteine: 19.8 g Grăsimi: 0.33 g Fibre: 0 g Sare: 0 g Zahăr: 0 g



quality first

GEORGE'S FISHERIES

	Creveți grill	Creveți decorticați, rumeniți la plită	130 gr.	crustacee	Creveți	Valoare energetică: 443.79 kj/ 106 kcal Carbhidrați: 0.9 g Proteine: 20.3 g Grăsimi: 1.7 g Fibre: 0 g Sare: 0 g Zahăr: 0 g
	Creveți în sos de unt	Creveți decorticați, în sos de unt cu usturoi, mirodenii	250 gr.	Crustacee, lapte, gluten	Creveți (160 g); apă; unt (smântână din lapte , fermenți lactici); făină albă din grâu 650; usturoi, pepperoncini; busuioc	Valoare energetică: 477.29 kj/ 114 kcal Carbhidrați: 4.29 g Proteine: 13.52 g Grăsimi: 4.38 g Fibre: 0.14 g Sare: 0.57 g Zahăr: 0 g
	Platou cu fructe de mare pentru 2 persoane	Caracatiță, creveți decorticați și calamari prăjiți, cartofi prăjiți, broccoli la abur	1000 gr.	crustacee, gluten	Calamari (300 g); creveți (250 g); caracatiță (150 g); făină albă de grâu 650; ulei vegetal de palmier bifracționat; Cartofi (120 g), ulei vegetal de palmier bifracționat Broccoli (120 g)	Valoare energetică: 339.12 kj/ 81 kcal Carbhidrați: 2.01 g Proteine: 13.50 g Grăsimi: 1.69 g Fibre: 0.07 g Sare: 0.1 g Zahăr: 0 g
Paste	Tagliatelle cu somon	Tagliatelle gustoase cu bucăți de filé de somon proaspăt la grătar	250 gr.	pește, gluten, lapte	Paste alimentare din griș de grâu dur (100 g); somon (100 g); unt (smântână din lapte , fermenți lactici); făină albă din grâu 650; apă; usturoi; pepperoncini; busuioc	Valoare energetică: 1122.05 kj/ 268 kcal Carbhidrați: 34.21 g Proteine: 15.22 g Grăsimi: 7.69 g Fibre: 0.77 g Sare: 0.58 g Zahăr: 1.36 g



GEORGE'S FISHERIES

	Tagliatelle cu creveți	Tagliatelle gustoase cu creveți decorticați, rumeniți la plită	250 gr.	crustacee, gluten, lapte	Paste alimentare din griș de grâu dur (100 g); creveți (100 g); unt (smântână din lapte , fermenți lactici); făină albă din grâu 650; apă; usturoi; pepperoncini; busuioc	Valoare energetică: 996.45 kj/ 238 kcal Carbohidrați: 34.49 g Proteine: 13.34 g Grăsimi: 5.13 g Fibre: 0.77 g Sare: 0.58 g Zahăr: 1.36 g
Garnituri	Cartofi prăjiți	Cartofi proaspeți prăjiți în ulei	120 gr.	-	Cartofi (120 g), ulei vegetal de palmier bifracționat	Valoare energetică: 695 kj/ 166 kcal Carbohidrați: 17.50 g Proteine: 2 g Grăsimi: 10.10 g Fibre: 2.20 g Sare: 1 g Zahăr: 0 g
	Broccoli la abur	Broccoli proaspăt fiert la abur	120 gr.	-	Broccoli; apă; sare	Valoare energetică: 138.16 kj/ 33 kcal Carbohidrați: 2.60 g Proteine: 3.50 g Grăsimi: 0.20 g Fibre: 0 g Sare: 0.04 g Zahăr: 0 g
	Legume la plită	Ardei Kapia, vinete, broccoli și zucchini proaspete, rumenite pe plită	120 gr.	-	Ardei kapia (50 g); vinete (50 g); zucchini (40 g); broccoli (30 g); sare	Valoare energetică: 104.66 kj/ 25 kcal Carbohidrați: 4.75 g Proteine: 1.48 g Grăsimi: 0.22 g Fibre: 1.72 g Sare: 1 g Zahăr: 0 g
	Mix de salată	Mix de salate verzi	100 gr.	-	Salată verde	Valoare energetică: 71.17 kj/ 17 kcal Carbohidrați: 3.30 g Proteine: 1 g



quality first

GEORGE'S FISHERIES

						Grăsimi: 0.30 g Fibre: 2 g Sare: 0 g Zahăr: 0 g
	Chiflă	Chiflă din făină albă	90 gr.	lapte, gluten, ou, susan	Chiflă cu unt (90 g): făină albă de grâu 550, lapte , zahăr alb, sare, drojdie, unt, ou , semințe susan / dovleac	Valoare energetică: 1570.04 kj/ 375 kcal Carbohidrați: 36 g Proteine: 8 g Grăsimi: 22 g Fibre: 0 g Sare: 0.85 g Zahăr: 4.60 g
	Sosul casei	Sos din maioneză cu sweet chilli și busuioc	40 gr.	ou, muștar	Maioneză (ulei vegetal de rapiță, apă, oțet din alcool, zahăr, muștar (apă, semințe de muștar , oțet, zahăr, sare, condimente), gălbenuș de ou praf, amidon modificat, sare, colorant (beta caroten), acidifiant (acid citric), stabilizator (gumă de xantan, gumă guar), conservanți (benzoat de sodiu, sorbat de potasiu), antioxidant (calciu disodic EDTA), busuioc, sos sweet chilli (apă, ardei iute roșu, sirop glucoză-fructoză, usturoi, usturoi marinat (usturoi, apă, sare, acid acetic), agent de îngroșare (amidon modificat din tapioca), regulator de aciditate (acid acetic, sare, extract chilli); busuioc	Valoare energetică: 1218.35 kj/ 291 kcal Carbohidrați: 2.60 g Proteine: 2 g Grăsimi: 29.80 g Fibre: 0 g Sare: 1.09 g Zahăr: 0.5 g