



Valori nutriționale Ivan Pescar

| Produs din meniu /Ingrediente | Val energetică | | Total Grăsimi (gr) | | Total Glucide (gr) | | Proteine | Sare | alergeni |
|---|----------------|-------|--------------------|----------------------|--------------------|----------|----------|------|--|
| | Kj | Kcal | | Acizi grași saturați | Glucide | zaharuri | (gr) | (gr) | |
| Ciorbe | | | | | | | | | |
| Storceag (100gr) Ingrediente: <u>sturion</u> de cultură, ceapă, morcovi, ardei gras, <u>țelină</u> , <u>ouă</u> , <u>smântână</u> , zeamă de lămâie, verdeță, sare, piper | 394 | 94,16 | 5,27 | 2,87 | 4,65 | 1,42 | 7,22 | 0,30 | Pește Țelină Ouă Prod. derivate din lapte |
| Borș pescăresc (100gr) Ingrediente: supă de <u>pește</u> , ceapă, ardei bianca, ardei kapia, cartofi, <u>crap fitofag</u> , roșii conservă (roșii, suc de roșii, regulator de aciditate: acid citric), <u>oțet din vin</u> , ulei de floarea soarelui, sare | 320 | 76 | 2,1 | 0,3 | 9,9 | 2,1 | 4,4 | 0,67 | Pește Sulfizi |
| Salate de icre | | | | | | | | | |
| Salata cu icre de crap Ivan Pescar (100gr) Ingrediente: Ulei vegetal de floarea soarelui, <u>icre</u> de crap sarate 17,5%, icre tarama sarate 12%, apa carbogazoasa, sare, zeama de lamaie | 2633 | 639 | 67,8 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 1,86 | Prod. derivate din pește |
| Salata cu icre de știucă Ivan Pescar (100gr) Ingrediente: ulei de floarea soarelui, <u>icre</u> de știucă sărate 20%, <u>icre</u> tarama sărate (icre neformate de la specii din familia Cyprindae) 14%, apă carbogazoasă, sare, zeamă de lămâie | 2399 | 592,5 | 61,25 | 6,0 | 0,0 | 0,0 | 7,81 | 2,35 | Prod. derivate din pește |

| Produs din meniu /Ingrediente | Val energetică | | Total Grăsimi (gr) | | Total Glucide (gr) | | Proteine | Sare | alergeni |
|---|----------------|-------|--------------------|----------------------|--------------------|----------|----------|------|--------------------------|
| | Kj | Kcal | | Acizi grași saturați | Glucide | zaharuri | (gr) | (gr) | |
| Icre de știucă natur (100gr) Icre de știucă natur, sare | 627 | 150 | 4,5 | 1,1 | 5,0 | 0,0 | 23 | 3,5 | Prod. derivate din pește |
| Preparate afumate | | | | | | | | | |
| Batog din crap argintiu (100gr) Ingrediente: file de <u>sânger</u> depielat, dezosat 95%, sare, zahăr, piper verde boabe, fum natural. Poate conține urme de oase | 418,9 | 98,8 | 0,84 | 0.08 | 0.12 | | 22,69 | 3,36 | Pește |
| Pastramă din crap argintiu (100gr) Ingrediente: file de <u>sânger</u> depielat, dezosat 93,5%, sare, zahăr, usturoi, condimente (boia de ardei dulce, boia de ardei iute, cimbru), fum natural. Poate conține urme de oase. | 421,1 | 99,3 | 0,81 | 0.08 | 0.14 | | 22,87g | 2,54 | Pește |
| Scrumbie de Dunăre afumată la rece (100gr) Ingrediente: <u>scrumbie</u> de Dunăre desolzită, eviscerată 95%, sare, zahăr, fum natural | 1022 | 247 | 20,5 | 5,9 | 0,7 | 0,6 | 14,4 | 3,7 | Pește |
| Macrou afumat la rece (100gr) Ingrediente: <u>macrou</u> nedecapitat și eviscerat 96%, sare, fum natural | 872 | 209 | 14,6 | 3,4 | 0,6 | 0,5 | 18,6 | 3,7 | Pește |
| Batog de sturion (100gr) Ingrediente: File de <u>sturion</u> 95% depielat, sare, zahăr, fum natural de esență tare. | 662 | 158 | 8,3 | 1,3 | <0,5 | <0,5 | 20,4 | 4,83 | Pește |
| Preparate marinate | | | | | | | | | |
| Sardeluță marinată în ulei picant (100gr) Ingrediente: <u>sprot</u> decapitat și eviscerat 74.4%, ulei de floarea soarelui 21,3%, sare, <u>oțet din vin</u> (sulfiti), <u>vin alb</u> (sulfiti), zahăr, condimente (piper negru boabe, piper rosu boabe, foi de dafin, enibahar boabe, coriandru, boia de ardei iute, boia de ardei dulce). | 2399 | 592,5 | 35,0 | | 1,6 | | 7,81 | | Pește Sulfiți |
| Sardeluță marinată în ulei (100gr) Ingrediente: <u>sprot</u> decapitat și eviscerat 74,4%, ulei de floarea soarelui 21,3%, sare, <u>oțet din vin</u> (sulfiti), <u>vin alb</u> (sulfiți), zahar, condimente (piper negru boabe, foi de dafin, enibahar boabe, coriandru) | 2399 | 592,5 | 35,0 | | 1,6 | | 7,81 | | Pește Sulfiți |

| Produs din meniu /Ingrediente | Val energetică | | Total Grăsimi (gr) | | Total Glucide (gr) | | Proteine | Sare | alergeni |
|---|----------------|-------|--------------------|----------------------|--------------------|----------|----------|------|----------------------|
| | Kj | Kcal | | Acizi grași saturați | Glucide | zaharuri | (gr) | (gr) | |
| Sardeluță marinată în vin (100gr) Ingrediente: șprot decapitat și eviscerat 65,5%, ulei de floarea soarelui, sare, <u>oțet</u> din vin (sulfiți), <u>vin</u> alb (sulfiți), zahăr, condimente (piper negru boabe, foi de dafin, enibahar boabe, coriandru). | 2399 | 592,5 | 35,0 | | 1,6 | | 7,81 | | Pește Sulfiți |
| Scrumbie marinată (100gr) Ingrediente: rondelile din scrumbie, condimente (piper negru boabe, foi de dafin, ienibahar boabe, coriandru), sare, <u>oțet</u> din vin, zahăr, ulei | 1040 | 251 | 21,19 | 9,83 | 1,61 | 0,98 | 13,09 | 3,44 | Pește Sulfiți |
| Rapane marinate în ulei cu zeamă de lămâie (100gr) Ingrediente: <u>rapane</u> fără cochilie 58,1 %, ulei de floarea-soarelui 29,1%, zeamă de lămâie 10,3%, <u>oțet</u> din vin, zahăr, sare, condimente (piper negru boabe, foi de dafin, ienibahar boabe, coriandru boabe) | 467 | 111 | 3,5 | 0,4 | 4,6 | 1,4 | 14,9 | 0,77 | Crustacee Sulfiți |
| Rapane marinate în ulei picant (100gr) Ingrediente: <u>rapane</u> fără cochilie 58,1 %, ulei de floarea-soarelui 39,4%, <u>oțet</u> din vin, zahăr, sare, condimente (piper negru boabe, foi de dafin, ienibahar boabe, coriandru boabe, ardei iute, boia de ardei dulce) | 614 | 147 | 7,2 | 0,7 | 4,7 | 2,1 | 15,2 | 1,02 | Crustacee Sulfiți |
| Rapane marinate în ulei cu usturoi (100gr) Ingrediente: <u>rapane</u> fără cochilie 57,9 %, ulei de floarea-soarelui 36,4%, usturoi 3%, <u>oțet</u> din vin, zahăr, sare, condimente (piper negru boabe, foi de dafin, ienibahar boabe, coriandru boabe) | 556 | 133 | 5,7 | 0,6 | 4,4 | 1,1 | 15,5 | 1,07 | Crustacee Sulfiți |
| Zacuscă cu carne de pește (100gr) Ingrediente: <u>macrou</u> , gogoșari, roșii, ceapă, morcovi | 562 | 134 | 9,63 | 1,61 | 5,82 | 3,43 | 6,8 | 1,04 | Pește |
| Saramuri | | | | | | | | | |
| Saramură de crap (100gr) Ingrediente: <u>file de crap</u> , ardei bianca, ardei kapia, roșii, apă, usturoi, ardei iute, ulei vegetal de floarea soarelui, piper negru, <u>oțet</u> din vin. | 375 | 90 | 4,7 | 0,7 | 5,5 | 2,2 | 6,4 | 0,05 | Pește Sulfiți |

| Produs din meniu /Ingrediente | Val energetică | | Total Grăsimi (gr) | | Total Glucide (gr) | | Proteine | Sare | alergeni |
|--|----------------|-------|--------------------|----------------------|--------------------|----------|----------|------|------------------|
| | Kj | Kcal | | Acizi grași saturați | Glucide | zaharuri | (gr) | (gr) | |
| Saramură de somn (100gr) Ingrediente: <u>file de somn</u> , ardei bianca, ardei kapia, roșii, apă, usturoi, ardei iute, ulei vegetal de floarea soarelui, mălai, piper negru, <u>oțet</u> din vin. | 449 | 107 | 5,5 | 0,9 | 7,8 | 4,4 | 6,7 | 0,06 | Pește Sulfizi |
| Saramură de sturion (100gr) Ingrediente: file de <u>sturion</u> , ardei bianca, ardei kapia, roșii, apă, usturoi, ardei iute, ulei vegetal de floarea soarelui, mălai, piper negru, <u>oțet</u> din vin. | 383 | 91 | 4,7 | 0,7 | 5,5 | 2,6 | 6,7 | 0,05 | Pește Sulfizi |
| Saramură albă de știucă (100gr) Ingrediente: file de <u>știucă</u> , apă, usturoi, ardei iute, ulei de floarea soarelui, sare, piper, <u>oțet</u> din vin. | 406 | 96 | 2,9 | 0,4 | 4,5 | 3,3 | 13 | 0,98 | Pește Sulfizi |
| Preparate pe plită / la grătar | | | | | | | | | |
| Șalău (100gr) Ingrediente: file de <u>șalău</u> , sare, piper. | 200,24 | 47,86 | 0,42 | 0,13 | 4,3 | 1,81 | 7,01 | 0,01 | Pește |
| Somn (100gr) Ingrediente: file de <u>somn</u> , sare, piper. | 465 | 111,1 | 6,11 | 0,63 | 4,16 | 1,4 | 6,48 | 0,02 | Pește |
| Calcan (100gr) Ingrediente: calcan întreg, sare, piper. | 380,7 | 91 | 3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 16 | 0,19 | Pește |
| Sturion (păstrugă) (100gr) Ingrediente: file de <u>sturion</u> , sare, piper. | 268,6 | 64,19 | 1,88 | 0,03 | 4,23 | 1,81 | 7,58 | 0,01 | Pește |
| Frigărui de rapane (100gr) Ingrediente: <u>rapane</u> , sare, piper, lămâie. | 330 | 78 | 0,5 | 0,12 | 6,81 | 0,5 | 10,85 | 0,23 | Crustacee |
| Pârjoale lipovenești (100gr) Ingrediente: file tocat din pește de sezon, ceapă, pesmet, sare, piper, usturoi, cimbru, pătrunjel | 383 | 91 | 2,92 | 0,93 | 0,23 | 0,11 | 15,87 | 0,81 | Pește |
| Pastramă de crap la plită (100gr) Ingrediente: file de <u>burtă de crap</u> condimentat. | 349 | 83 | 1,71 | 0,45 | 0,26 | 0,1 | 16,34 | 0,06 | Pește |
| Pește prăjit | | | | | | | | | |
| Caras la tigaie (100gr) Ingrediente: <u>caras</u> tăvălit în <u>făină</u> , ulei de floarea soarelui, sare. | 862,26 | 206 | 14,86 | 1,43 | 0 | 0 | 18 | 1,85 | Pește Cereale |

| Produs din meniu /Ingrediente | Val energetică | | Total Grăsimi (gr) | | Total Glucide (gr) | | Proteine | Sare | alergeni |
|---|----------------|--------|--------------------|----------------------|--------------------|----------|----------|------|---|
| | Kj | Kcal | | Acizi grași saturați | Glucide | zaharuri | (gr) | (gr) | |
| Crap la tigaie (100gr) Ingrediente: <u>crap</u> tăvălit în <u>făină</u> , ulei de floarea soarelui, sare. | 701,2 | 167,6 | 10,74 | 0,61 | 0 | 0 | 16,48 | 1,85 | Pește Cereale |
| File de șalău pane cu cartofi natur (100gr) Ingrediente: <u>file de șalău</u> , <u>ou</u> , <u>făină</u> , cartofi, <u>unt</u> , sare, ulei de floarea soarelui. | 701,85 | 167,75 | 12 | 1,0 | 7,84 | 0,56 | 8,09 | 0,32 | Pește Cereale Ouă Prod. derivate din lapte |
| Rețete alese din Delta Dunării | | | | | | | | | |
| Crap pe varză (100gr) Ingrediente: varză murată, <u>file de crap</u> , ardei kapia, ardei iute, ulei vegetal de floarea soarelui, <u>vin alb</u> (sulfiți), mălai, piper alb, sare. | 429 | 103 | 5,7 | 0,8 | 5,4 | 1,7 | 7,5 | 0,94 | Pește Sulfiți |
| Plachie de somn (100gr) Ingrediente: <u>file somn</u> , ceapă, roșii, ardei bianca, ardei iute, ulei de floarea soarelui, <u>vin alb</u> (sulfiți), foi dafin, cimbru, piper alb, sare, bulion. | 456 | 109 | 6,7 | 1,0 | 5,3 | 1,2 | 6,9 | 0,22 | Pește Sulfiți |
| Picancă de știucă (100gr) Ingrediente: <u>știucă</u> tăvălită în <u>făină albă de grâu</u> , usturoi, ulei de floarea soarelui, roșii conservă (roșii, suc de roșii, regulator de aciditate: acid citric), suc de roșii, <u>vin alb</u> (sulfiți), ardei iute, piper negru, sare. | 810 | 193 | 9,0 | 1,1 | 16,5 | 2,7 | 11,5 | 1,6 | Pește cereale care conțin gluten Sulfiți |
| Malasolca (100gr) Ingrediente: <u>știucă</u> sărată (sare 3%), cartofi, morcovi, usturoi, ulei de floarea soarelui | 374 | 88 | 0,4 | 0,1 | 10,1 | 2,1 | 10,9 | 1,2 | Pește |
| Scordolea (100gr) Ingrediente: <u>file de șalău</u> , piure (cartofi, <u>unt</u> , sare), ulei de floarea soarelui, morcovi, usturoi, sare, piper | 677 | 162 | 10,2 | 2,0 | 7,2 | 1,4 | 10,6 | 1,15 | Pește Prod. derivate din lapte |
| Șalău la cuptor cu sos alb și cartofi natur (100gr) Ingrediente: <u>file de șalău</u> , cartofi, <u>unt</u> , sare, piper, capere, <u>smântână</u> , <u>vin</u> , <u>pătrunjel</u> . | 614 | 147 | 9,9 | 3,22 | 7,82 | 0,92 | 6,84 | 0,49 | Pește Prod. derivate din lapte Sulfiți |
| Șalău în plic la cuptor (100gr) Ingrediente: <u>file de șalău</u> , morcovi, <u>țelină</u> , ceapă, ardei kapia, lămâie, <u>pătrunjel</u> , <u>unt</u> , sare, piper, cimbru. | 370 | 88 | 4,0 | 2,3 | 5,7 | 1,8 | 7,3 | 0,8 | Pește Țelină Prod. derivate din lapte |

| Produs din meniu /Ingrediente | Val energetică | | Total Grăsimi (gr) | | Total Glucide (gr) | | Proteine | Sare | alergeni |
|--|----------------|-------|--------------------|----------------------|--------------------|----------|----------|------|--|
| | Kj | Kcal | | Acizi grași saturați | Glucide | zaharuri | (gr) | (gr) | |
| Salate | | | | | | | | | |
| Salată de varză (100gr) Ingrediente: varză proaspătă, sare, <u>oțet</u> , ulei de floarea soarelui, mărar | 287,7 | 68,76 | 5,09 | 0,55 | 5,22 | 2,88 | 1,15 | 0,2 | Sulfiți |
| Salată verde cu lămâie (100gr) Ingrediente: salată proaspătă, sare, lămâie, ulei de floarea soarelui | 260 | 62 | 5,27 | 0,55 | 3,4 | 1,2 | 1,1 | 0,2 | |
| Salată de primăvară (100gr) Ingrediente: salată verde, ceapă verde, ridichi, mărar, pătrunjel, sare, <u>oțet</u> , ulei de floarea soarelui | 284,51 | 68 | 5,34 | 0,55 | 4,2 | 1,41 | 1,43 | 0,3 | Sulfiți |
| Alternativă la pește | | | | | | | | | |
| Mămăligă cu brânză sărată și smântână (100gr) Ingrediente: mălai, <u>telemea sărată</u> , smântână 30% | 675,33 | 161,4 | 13 | 0 | 8,06 | 0 | 6,26 | 0,1 | Prod. derivate din lapte |
| Paste în sos roșu (100gr) Ingrediente: <u>paste</u> , sos de tomate, sare, piper, ulei de floarea soarelui | 1496 | 357,5 | 13,87 | 1,72 | 48,14 | 3,12 | 8,76 | 0,2 | Cereale |
| Salată dobrogeană (100gr) Ingrediente: roșii, salată verde, castraveți, măslina, <u>telemea de oaie</u> , ceapă, <u>ou</u> , <u>crutoane</u> , condimente, ulei de floarea soarelui | 484 | 115,6 | 7,93 | 0,45 | 6,73 | 1,48 | 4,86 | 0,2 | Cereale Ouă Prod. derivate din lapte |
| Dulce | | | | | | | | | |
| Plăcintă cu brânză și stafide (100gr) Ingrediente: foitaj [făină albă de <u>grâu</u> (origine din UE), apă, uleiuri și grăsimi vegetale (de palmier, floarea soarelui în proporții variate - origine UE și din afara UE), emulsifiant (mono și digliceride ale acizilor grași), sare iodată, <u>oțet</u> din vin, acidifiant (acid citric)], <u>brânză</u> de vaci 24,7% (<u>lapte</u> de vacă pasteurizat, culturi lactice selecționate), <u>ouă</u> , <u>iaurt</u> (<u>lapte</u> de vacă pasteurizat, culturi lactice selecționate), zahăr, <u>smântâna</u> , ulei vegetal de floarea soarelui, stafide 3,7%, zahăr pudră, sare. | 1061 | 253 | 11,5 | 3,5 | 29,6 | 14,1 | 7,9 | 0,49 | Cereale Ouă Prod. derivate din lapte |

| Produs din meniu /Ingrediente | Val energetică | | Total Grăsimi (gr) | | Total Glucide (gr) | | Proteine | Sare | alergeni |
|--|----------------|-------|--------------------|----------------------|--------------------|----------|----------|------|--------------------|
| | Kj | Kcal | | Acizi grași saturați | Glucide | zaharuri | (gr) | (gr) | |
| Plăcintă cu mere și fructe de pădure (100gr) Ingrediente: mere 60,5%, foietaj [făină albă de <u>grâu</u> (origine din UE), apă, uleiuri și grăsimi vegetale (de palmier, floarea soarelui în proporții variate - origine UE și din afara UE), emulsifiant (mono și digliceride ale acizilor grași), sare iodată, <u>oțet</u> din vin, acidifiant (acid citric)], zahăr, fructe de pădure, ulei vegetal de floarea soarelui, zahăr pudră. | 667 | 158 | 3,3 | 0,4 | 29,3 | 13,9 | 2,7 | 0,33 | Cereale Sulfiți |
| Plăcintă cu dovleac (100gr) Ingrediente: dovleac 68,2%, foietaj [făină albă de <u>grâu</u> (origine din UE), apă, uleiuri și grăsimi vegetale (de palmier, floarea soarelui în proporții variate - origine UE și din afara UE), emulsifiant (mono și digliceride ale acizilor grași), sare iodată, <u>oțet</u> din vin, acidifiant (acid citric)], zahăr, ulei vegetal de floarea soarelui, scorțișoară. | 602 | 143 | 3,7 | 0,5 | 24,5 | 6,8 | 2,9 | 0,31 | Cereale Sulfiți |
| Mămăligă (100gr) Ingrediente: apă, mălai, sare | 481,16 | 115 | 5 | 0,55 | 15 | 0 | 2 | 5 | |
| Mujdei (30 grame) Ingrediente: usturoi, sare, ulei de floarea soarelui, apă | 158,11 | 37,79 | 0,12 | 0,02 | 8,25 | 0,25 | 1,6 | 1 | |
| Legume la grătar (100gr) Ingrediente: ardei gras, ardei kapia, dovlecel, ceapă | 104,5 | 25 | 0,17 | 0,07 | 5,67 | 2,7 | 0,95 | 0,0 | |
| Pâine (100gr) | | | | | | | | | Cereale |

*Consumul de referință (CR) al unui adult obișnuit (8.400 kJ/2.000 kcal/zi)