



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> (30% grăsime, obținută din lapte de vacă pasteurizat și însămânțată cu culturi lactice selecționate), zeamă de lămâie, verdeață, sare, piper	394	94,16	5,27	2,87	4,65	1,42	7,22	0,30	Pește Țelină Ouă Lapte și prod. derivate din lapte (inclusiv lactoză)
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%, apă 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
Icre de știucă natur (100gr) <u>Icre</u> de știucă natur, sare	627	150	4,5	1,1	5,0	0,0	23	3,5	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)	
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 roșu 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), zahăr, condimente (piper negru boabe, foi de dafin, enibahar boabe, coriandru)	2399	592,5	35,0		1,6		7,81		Pește Sulfiți
Sardeluță marinată în vin (100gr) Ingrediente: <u>sprot</u> decapitat și eviscerat 65,5%, ulei de floarea soarelui, sare, <u>oțet</u> din vin (sulfiți), <u>vin alb</u>	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)	
(sulfiți), zahăr, condimente (piper negru boabe, foi de dafin, enibahar boabe, coriandru).									
Scrumbie marinată (100gr) Ingrediente: rondelile din scrumbie, condimente (piper negru boabe, foi de dafin, ienibahar boabe, coriandru), sare, <u>otet</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>otet</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>otet</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>otet</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>otet</u> din vin.	375	90	4,7	0,7	5,5	2,2	6,4	0,05	Pește Sulfiți
Saramură de somn (100gr) Ingrediente: file de <u>somn*</u> , ardei bianca, ardei kapia, roșii, apă, usturoi, ardei iute, ulei vegetal de floarea soarelui, mălai, piper negru, <u>otet</u> din vin.	449	107	5,5	0,9	7,8	4,4	6,7	0,06	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 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 Sulfiiți
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 Sulfiiți
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: <u>calcan</u> * 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 lipovenesti (100gr) Ingrediente: file tocat din <u>pește</u> 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
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

Produs din meniu /Ingrediente	Val energetică		Total Grăsimi (gr)		Total Glucide (gr)		Proteine	Sare	alergeni
	Kj	Kcal		Acizi grași saturați	Glucide	zaharuri	(gr)	(gr)	
File de șalău pane cu cartofi natur (100gr) Ingrediente: file de <u>șalău*</u> , <u>ou</u> , <u>făină</u> , cartofi, <u>unt</u> (82% grăsime, smântână pasteurizată din lapte de vacă), sare, ulei de floarea soarelui.	701,85	167,75	12	1,0	7,84	0,56	8,09	0,32	Pește Cereale Ouă Lapte și prod. derivate din lapte (inclusiv lactoză)
Rețete alese din Delta Dunării									
Crap pe varză (100gr) Ingrediente: varză murată, file de <u>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: file <u>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: file de <u>șalău*</u> , piure (cartofi, <u>unt</u> (82% grăsime, smântână pasteurizată din lapte de vacă), sare), ulei de floarea soarelui, morcovi, usturoi, sare, piper	677	162	10,2	2,0	7,2	1,4	10,6	1,15	Pește Lapte și prod. derivate din lapte (inclusiv lactoză)
Șalău la cuptor cu sos alb și cartofi natur (100gr) Ingrediente: file de <u>șalău*</u> , cartofi, <u>unt</u> (82% grăsime, smântână pasteurizată din lapte de vacă), sare, piper, capere, <u>smântână</u> (30% grăsime, obținută din lapte de vacă pasteurizat și însămânțată cu culturi lactice selecționate), <u>vin</u> , pătrunjel.	614	147	9,9	3,22	7,82	0,92	6,84	0,49	Pește Sulfiți Lapte și prod. derivate din lapte (inclusiv lactoză)

Produs din meniu /Ingrediente	Val energetică		Total Grăsimi (gr)		Total Glucide (gr)		Proteine	Sare	alergeni
	Kj	Kcal		Acizi grași saturați	Glucide	zaharuri	(gr)	(gr)	
Șalău în plic la cuptor (100gr) Ingrediente: file de șalău*, morcovi, țelină, ceapă, ardei kapia, lămâie, pătrunjel, unt (82% grăsime, smântână pasteurizată din lapte de vacă), sare, piper, cimbru.	370	88	4,0	2,3	5,7	1,8	7,3	0,8	Pește Țelină Lapte și prod. derivate din lapte (inclusiv lactoză)
Salate									
Salată de varză (100gr) Ingrediente: varză proaspătă, sare, oțet, ulei de floarea soarelui, mărar	287,7	68,76	5,09	0,55	5,22	2,88	1,15	0,2	Sulfizi
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, oțet, ulei de floarea soarelui	284,51	68	5,34	0,55	4,2	1,41	1,43	0,3	Sulfizi
Alternativă la pește									
Mămăligă cu brânză sărată și smântână (100gr) Ingrediente: mălai, telemea de oaie (lapte de oaie pasteurizat, culturi lactice selecționate, cheag, sare), smântână (30% grăsime, obținută din lapte de vacă pasteurizat și însămânțată cu culturi lactice selecționate)	675,33	161,4	13	0	8,06	0	6,26	0,1	Lapte și prod. derivate din lapte (inclusiv lactoză)
Paste în sos roșu (100gr) Ingrediente: paste, 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, măsline, telemea de oaie (lapte de oaie pasteurizat, culturi lactice selecționate, cheag, sare), ceapă, ou, crutoane, condimente, ulei de floarea soarelui	484	115,6	7,93	0,45	6,73	1,48	4,86	0,2	Cereale Ouă Lapte și prod. derivate din lapte (inclusiv lactoză)

Produs din meniu /Ingrediente	Val energetică		Total Grăsimi (gr)		Total Glucide (gr)		Proteine	Sare	alergeni
	Kj	Kcal		Acizi grași saturați	Glucide	zaharuri	(gr)	(gr)	
Dulce									
Plăcintă cu brânză și stafide (100gr) Ingrediente: foi fine de plăcintă: făină albă de grâu (origine din UE), apă, amidon din porumb (doar între foi, pentru separarea acestora), sare iodată, <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>smântână</u> (30% grăsime, obținută din lapte de vacă pasteurizat și însămânțată cu culturi lactice selecționate), ulei vegetal de floarea soarelui, stafide 3,7%, zahăr pudră.	1061	253	11,5	3,5	29,6	14,1	7,9	0,49	Cereale Ouă Lapte și prod. derivate din lapte (inclusiv lactoză)
Plăcintă cu mere și fructe de pădure (100gr) Ingrediente: foi fine de plăcintă: făină albă de grâu (origine din UE), apă, amidon din porumb (doar între foi, pentru separarea acestora), sare iodată, zahăr, mere 60,5%, mix 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
Plăcintă cu dovleac (100gr) Ingrediente: foi fine de plăcintă: făină albă de grâu (origine din UE), apă, amidon din porumb (doar între foi, pentru separarea acestora), sare iodată, dovleac 68,2%, zahăr, ulei vegetal de floarea soarelui, scorțișoară, zahăr pudră.	602	143	3,7	0,5	24,5	6,8	2,9	0,31	Cereale
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	
Pâine (100gr) Ingrediente: maia, făină albă și cartofi	899,56	215	2	0,2	46	2,6	6	0,19	Cereale

* produs congelat

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