

Valori nutriționale

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, verdeață, sare, piper	1323,7	316,4	17,7	9,65	15,64	4,78	24,26	1,03	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
Icre de știucă natur (100gr)									
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

Ingrediente: rondele din scrumbie, condimente (piper negru boabe, foi de dafin, enibahar boabe, coriandru), sare, <u>otet</u> din vin, zahăr										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
Siliotka										
Zacuscă cu carne de 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 kJ/	90 kcal	4,7	0,7	5,5	2,2	6,4	0,05		Pește Sulfiți
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>otet</u> din vin.	449	107	5,5	0,9	7,8	4,4	6,7	0,06		Pește Sulfiți
Saramură de sturion (100gr) Ingrediente: file de <u>sturion</u> , ardei bianca, ardei kapia,	383	91	4,7	0,7	5,5	2,6	6,7	0,05		Pește Sulfiți

roșii, apă, usturoi, ardei iute, ulei vegetal de floarea soarelui, mălai, piper negru, <u>oțet</u> din vin.										
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 cu legume (100gr) Ingrediente: file de <u>șalău</u> , dovlecel, ardei gras, ceapă, sare, piper.	600,74	143,58	1,26	0,4	12,9	5,45	21,05	0,03	Pește	
Somn cu legume (100gr) Ingrediente: file de <u>somn</u> , dovlecel, ardei gras, ceapă, sare, piper.	1395,36	333,5	18,35	1,9	12,35	4,2	19,45	0,09	Pește	
Calcan cu legume (100gr) Ingrediente: calcan întreg, dovlecel, ardei gras, ceapă, sare, piper.									Pește	
Sturion (păstrugă) cu legume (100gr) Ingrediente: file de <u>sturion</u> , dovlecel, ardei gras, ceapă, sare, piper.	805,75	192,58	5,66	0,1	12,7	5,4	22,7	0,05	Pește	
Frigărui de rapane cu legume (100gr) Ingrediente: <u>rapane</u> , dovlecel, ardei gras, ceapă, sare, piper, lămâie.									Crustacee	
Pârjoale lipovenești cu salată de varză proaspătă (100gr) Ingrediente: file tocat din pește de sezon, ceapă, pesmet, sare, piper, usturoi, cimbru, pătrunjel, varză, <u>oțet</u> din vin									Pește Sulfizi	
Pastramă de crap la plită (100gr) Ingrediente: file de <u>burtă de crap</u> condimentat.									Pește	
Pește prăjit										
Caras la tigaie (100gr) Ingrediente: <u>caras</u> tăvălit în <u>făină</u> , ulei de floarea soarelui, sare.	991,61	237	17,1	1,65					Pește Cereale	

Crap la tigaie (100gr) Ingrediente: <u>crap</u> tăvălit în <u>făină</u> , ulei de floarea soarelui, sare.	1893,26	452,5	29	1,65	0	0	44,5	5	Pește Cereale
File de șalău pane cu cartofi natur Ingrediente: <u>file de șalău</u> , <u>ou</u> , <u>făină</u> , cartofi, <u>unt</u> , sare, ulei de floarea soarelui.									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 Ingrediente: <u>file de șalău</u> , cartofi, <u>unt</u> , sare, piper, capere, smântână, <u>vin</u> , pătrunjel.									Pește Prod. derivate din lapte Sulfiți
Șalău în plic la cuptor	370	88	4,0	2,3	5,7	1,8	7,3	0,8	Pește Țelină

Ingrediente: <u>file de șalău</u> , morcovi, <u>țelină</u> , ceapă, ardei kapia, lămâie, pătrunjel, <u>unt</u> , sare, piper, cimbru.										Prod. derivate din lapte
Salate										
Salată de varză										
Salată de primăvară										
Salată verde cu lămâie										
Alternativă la pește										
Mămăligă cu brânză dulce /sărată și smântână										
Paste în sos roșu										
Salată dobrogeană										
Dulce										
Plăcintă cu brânză și stafide Ingrediente: 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, oțet 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
Plăcintă cu mere și fructe de pădure 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	602	143	3,7	0,5	24,5	6,8	2,9	0,31		Cereale Sulfiți

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.									
Mămăligă (100gr) Ingrediente: apă, mălai, sare	481,16	115	5	0,55	15	0	2	5	
Mujdei (30 grame) Ingrediente: sturoi, sare, ulei de floarea soarelui, apă	158,11	37,79	0,12	0,02	8,25	0,25	1,6	1	
Pâine (100gr)									

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