

Produse	Gramaj/100g	Kcal /porti	Grasime g.	Acizi gr. Sat. G.	Proteine g.	Glucide g.	Din care zaharuri g.	Sodiu-Sare g.
Pâine cu unt și miere	100.00	216.67	8.33	4.17	4.17	31.67	1.67	0.01
Pâine cu cremă de brânză vaci	100.00	119.17	4.17	0.83	2.50	18.33	0.83	0.01
Tocană din carne de pui	100.00	90.00	4.14	1.03	10.34	1.72	0.34	0.10
Supă de chimen	100.00	16.00	1.20	0.40	0.00	1.20	0.00	0.08
Supă de răzălei	100.00	20.80	0.40	0.00	0.80	4.00	1.60	0.12
Supă de fasole boabe Jokai	100.00	96.00	3.60	0.80	6.80	4.00	0.80	0.20
Supă de varză	100.00	22.00	0.40	0.00	1.20	3.60	0.40	0.12
Supă cu conopidă	100.00	24.80	1.20	0.00	0.40	3.20	0.40	0.08
Supă de roșii cu orez	100.00	54.00	1.60	0.00	1.60	7.60	4.00	0.12
Supă de zarzavat	100.00	48.00	2.00	0.40	1.20	6.00	0.80	0.08
Supă de cartofi cu tarhon	100.00	34.40	2.00	0.40	0.80	3.20	0.40	0.08
Supă de cartofi cu foi de dafin	100.00	78.00	3.20	0.40	2.00	11.20	3.20	0.08
Supă de fasole verde	100.00	45.20	0.80	0.00	2.00	6.40	1.20	0.20
Ciorbă de zarzavat	100.00	48.00	2.00	0.40	1.20	6.00	0.80	0.20
Supă din carne de pui/curcan/vită cu tăiței	100.00	46.80	1.20	0.00	4.00	4.80	0.40	0.20
Supă de mazăre verde	100.00	66.00	2.00	0.40	2.00	9.20	0.80	0.12
Sandvici cu salam	100.00	362.50	16.67	8.33	10.00	41.67	10.00	0.01
Pâine cu unt și caşcaval	100.00	316.67	10.83	6.67	10.83	42.50	10.00	0.01
Gulaș secuiesc	100.00	97.60	4.80	3.20	9.60	3.60	0.80	0.12
Ostropel cu usturoi	100.00	104.80	6.00	2.80	8.80	2.00	0.40	0.12
Tocăniță din carne de porc/vită	100.00	126.00	8.00	4.80	9.60	3.20	0.40	0.12
Supă de ouă	100.00	46.40	3.20	1.20	2.40	1.60	0.00	0.12
Cartofi natur	100.00	50.67	1.33	0.00	1.33	9.33	2.00	0.20
Pireu din cartofi	100.00	96.00	5.33	2.67	2.67	16.67	4.67	0.13
Varză călită	100.00	131.00	8.00	2.00	8.00	6.00	1.00	0.00
Spanac	100.00	70.00	4.55	0.91	2.73	4.55	0.00	0.27
Macaroane/spaghete	100.00	135.33	4.67	0.67	4.67	25.33	8.00	0.13
Mămăligă	100.00	210.67	2.00	0.00	6.00	42.00	12.00	0.20

Produse	Gramaj/100g	Kcal /porti	Grasime g.	Acizi gr. Sat. G.	Proteine g.	Glucide g.	Din care zaharuri g.	Sodiu-Sare g.
Porumb fiert	100.00	96.00	2.00	0.00	4.00	22.00	4.00	0.60
Garnitură de orez	100.00	116.00	3.33	0.67	2.67	18.00	6.00	0.13
Cartofi cu ceapă	100.00	87.33	2.00	0.67	2.00	14.67	4.00	0.01
Morcovi sote	100.00	144.00	4.00	0.00	4.00	23.00	2.00	0.20
Sote de mazăre verde	100.00	128.00	5.00	1.00	6.00	12.00	1.00	0.20
Iahnie de fasole boabe	100.00	224.00	12.67	5.33	7.33	21.33	5.33	0.20
Cartofi franțuzesc	100.00	151.20	9.60	4.40	6.80	12.80	3.20	0.16
Tăiței cu lapte	100.00	92.40	2.40	0.80	3.60	13.60	6.40	0.00
Gris cu lapte	100.00	109.20	2.40	0.80	4.00	17.20	7.20	0.00
Orez cu lapte	100.00	82.00	2.40	0.80	3.20	12.40	6.00	0.00
Supă ragu de pește	100.00	40.00	1.60	0.40	4.40	1.60	0.40	0.20
Tocană din pește	100.00	58.67	2.67	1.33	6.00	1.33	0.67	0.20
Cacao cu lapte	100.00	74.44	1.48	0.37	3.33	12.59	7.78	0.00
Budincă din brânză de vaci	100.00	333.33	6.67	2.00	11.33	55.33	20.67	0.01
Makos guba	100.00	208.00	7.33	0.67	7.33	26.67	12.00	0.01
Șodo de vanilie	100.00	117.33	3.33	0.00	4.67	16.67	6.67	0.00
Macaroane cu brâză burduf	100.00	172.00	14.00	6.67	5.33	5.33	1.33	0.10
Macaroane cu nucă	100.00	232.67	8.00	1.33	5.33	36.00	15.33	0.10
Macaroane cu pesmet	100.00	218.00	3.33	0.00	6.67	40.00	14.67	0.07
Lapte cu cereale	100.00	65.56	1.85	0.37	3.70	9.26	1.11	0.00
Vargabeles	100.00	166.67	7.33	2.00	10.67	13.33	13.33	0.07
Mămăligă cu lapte	100.00	102.00	4.67	1.33	5.33	10.00	3.33	0.13
Mămăligă cu brânză de vaci	100.00	132.67	4.67	1.33	6.00	16.00	4.00	0.13
Fulgi de ovăz	100.00	121.20	1.20	0.00	3.20	23.20	0.40	0.00
Spaghete milaneze	100.00	160.00	4.40	3.20	8.40	21.20	6.00	0.08
Guba de nucă	100.00	194.00	13.33	1.33	5.33	14.67	13.33	0.01
Cremă de vinete	100.00	176.67	11.67	1.67	2.50	17.50	1.67	0.08
Cremă de avocado	100.00	186.67	10.00	2.50	5.00	19.17	1.67	0.08
Cremă de năut	100.00	214.17	7.50	0.83	6.67	29.17	3.33	0.00
Cremă de pește	100.00	192.50	10.00	0.83	10.83	14.17	1.67	0.08

Produse	Gramaj/100g	Kcal /porti	Grasime g.	Acizi gr. Sat. G.	Proteine g.	Glucide g.	Din care zaharuri g.	Sodiu-Sare g.
Cremă de ouă	100.00	143.33	7.50	1.67	5.83	14.17	1.67	0.08
Tocăniță din ficat de pui	100.00	150.59	8.24	1.18	14.71	4.71	0.59	0.15
Supă de broccoli	100.00	26.80	0.00	0.00	3.20	3.20	0.80	0.12
Supă de vișine	100.00	65.20	1.20	0.00	0.40	13.20	4.80	0.08
Supă de mere	100.00	57.20	1.20	0.40	2.40	11.20	4.00	0.08
Supă de linte	100.00	75.20	1.20	0.00	2.40	9.20	0.80	0.12
Supă de ragu	100.00	45.20	1.60	0.40	6.80	4.00	0.80	0.16
Supă de ardei umpluți	100.00	51.20	2.00	0.40	4.00	4.00	0.40	0.24
Supă de fasole boabe cu ciolan dezosat	100.00	92.40	4.00	2.00	6.40	2.80	0.40	0.08
Pilaf cu carne de porc	100.00	127.60	3.20	1.20	8.80	15.60	2.00	0.08
Supă de mazăre galbenă	100.00	39.20	0.00	0.00	0.40	3.60	0.00	0.12
Supă de gulaș	100.00	89.20	3.60	0.80	6.80	7.20	0.40	0.20
Supă cremă din ceapă	100.00	37.60	3.60	0.40	0.40	0.40	0.00	0.08
Supă cremă din legume	100.00	25.20	0.00	0.00	1.20	5.20	0.40	0.08
Supă cremă din dovleac	100.00	45.60	0.40	0.00	0.80	9.60	0.80	0.08
Supă cremă din conopidă	100.00	63.20	2.80	0.00	2.40	7.20	0.80	0.08
Ciorbă a la grec cu carne de pui	100.00	77.60	1.20	0.00	11.20	4.80	0.40	0.20
Ciorbă perișoară	100.00	50.40	2.00	0.40	3.20	4.40	0.80	0.12
Supă de usturoi	100.00	60.00	2.80	0.80	1.20	7.60	2.00	0.08
Supă de cartofi cu morcovi	100.00	44.40	0.80	0.00	2.00	7.20	0.40	0.08
Pulpă pui prăjit	100.00	121.25	2.50	0.00	25.00	0.00	0.00	0.25
Pulpă de porc prăjit	100.00	211.67	10.00	5.00	30.00	0.00	0.00	0.50
Carne de vită în sos vânătoresc	100.00	137.14	10.71	4.29	7.86	2.14	0.00	0.14
Piept de pui pane	100.00	201.18	8.24	1.18	16.47	15.29	2.35	0.35
Cotelet de porc cu legume	100.00	110.63	2.50	0.00	10.63	10.00	0.63	0.06
Șnițel de pane din cotlet alb	100.00	214.44	8.89	5.56	12.22	20.00	3.33	0.17
File de pește prăjit	100.00	189.09	7.27	0.00	12.73	19.09	2.73	0.18
Pulpă de pui pane	100.00	246.67	13.33	4.17	13.33	19.17	4.17	0.25
Ostropel cu ciuperci	100.00	141.43	8.57	2.14	12.14	3.57	0.71	0.18
Chiftele din carne de porc	100.00	495.00	40.00	5.00	25.00	7.50	0.00	0.75

Produse	Gramaj/100g	Kcal /porti	Grasime g.	Acizi gr. Sat. G.	Proteine g.	Glucide g.	Din care zaharuri g.	Sodiu-Sare g.
Cuș-cuș cu carne de pui	100.00	200.67	10.67	2.00	10.67	15.33	3.33	0.20
Sarmale cu carne de porc în foi de varză murată	100.00	153.40	9.81	3.40	10.94	4.53	0.38	0.04
Sarmale cu carne de porc în foi de varză albă	100.00	153.40	9.81	3.40	10.94	4.53	0.38	0.04
Varza a la Cluj	100.00	109.20	4.40	2.00	6.00	11.60	0.40	0.08
Iahnie de mazăre verde cu carne de porc	100.00	116.40	5.20	2.00	10.80	4.80	0.80	0.12

Zsidó Szabolcs - MSc Clinical Dietitian & Nutritionist