

**Golden Corral**  
**www.goldencorral.com**  
**500 restaurants in over 40 states**

**Blue Cheese** - 2 Tbsp.

Calories - 190  
Fat (gm) - 20  
Sat. Fat (gm) - 3.5  
Trans Fat (gm) - NR  
Carbohydrates (gm) - 2  
Fiber (gm) - 0  
Sugar (gm) - 0  
Cholesterol (mg) - 15  
Sodium (mg) - 240  
Protein (gm) - 0

**Creamy Caesar Dressing** - 2 Tbsp.

Calories - 110  
Fat (gm) - 11  
Sat. Fat (gm) - 2  
Trans Fat (gm) - NR  
Carbohydrates (gm) - 2  
Fiber (gm) - 0  
Sugar (gm) - 1  
Cholesterol (mg) - 10  
Sodium (mg) - 350  
Protein (gm) - 1

**Dijon Honey Mustard** - 2 Tbsp.

Calories - 130  
Fat (gm) - 11  
Sat. Fat (gm) - 1.5  
Trans Fat (gm) - NR  
Carbohydrates (gm) - 7  
Fiber (gm) - 0  
Sugar (gm) - 7  
Cholesterol (mg) - 15  
Sodium (mg) - 210  
Protein (gm) - 0

**Fat Free Ranch** - 2 Tbsp.

Calories - 35  
Fat (gm) - 0  
Sat. Fat (gm) - 0  
Trans Fat (gm) - NR  
Carbohydrates (gm) - 2  
Fiber (gm) - 0

Sugar (gm) - 6  
Cholesterol (mg) - 0  
Sodium (mg) - 290  
Protein (gm) - 0

**Fat Free Red French** - 2 Tbsp.

Calories - 40  
Fat (gm) - 0  
Sat. Fat (gm) - 0  
Trans Fat (gm) - NR  
Carbohydrates (gm) - 10  
Fiber (gm) - 0  
Sugar (gm) - 6  
Cholesterol (mg) - 0  
Sodium (mg) - 300  
Protein (gm) - 0

**Fat Free Thousand Island** - 2 Tbsp.

Calories - 40  
Fat (gm) - 0  
Sat. Fat (gm) - 0  
Trans Fat (gm) - NR  
Carbohydrates (gm) - 9  
Fiber (gm) - 0  
Sugar (gm) - 4  
Cholesterol (mg) - 0  
Sodium (mg) - 250  
Protein (gm) - 0

**French** - 2 Tbsp.

Calories - 120  
Fat (gm) - 11  
Sat. Fat (gm) - 1.5  
Trans Fat (gm) - NR  
Carbohydrates (gm) - 5  
Fiber (gm) - 0  
Sugar (gm) - 5  
Cholesterol (mg) - 0  
Sodium (mg) - 180  
Protein (gm) - 0

**Hot Bacon Dressing** - 2 Tbsp.

Calories - 140  
Fat (gm) - 14  
Sat. Fat (gm) - 2  
Trans Fat (gm) - NR  
Carbohydrates (gm) - 5

Fiber (gm) - 0  
Sugar (gm) - 5  
Cholesterol (mg) - 0  
Sodium (mg) - 310  
Protein (gm) - 0

**Lite Olive Oil Vinaigrette** - 2 Tbsp.

Calories - 60  
Fat (gm) - 6  
Sat. Fat (gm) - 1  
Trans Fat (gm) - NR  
Carbohydrates (gm) - 3  
Fiber (gm) - 0  
Sugar (gm) - 2  
Cholesterol (mg) - 0  
Sodium (mg) - 230  
Protein (gm) - 0

**Poppy Seed Dressing** - 2 Tbsp.

Calories - 130  
Fat (gm) - 10  
Sat. Fat (gm) - 1.5  
Trans Fat (gm) - NR  
Carbohydrates (gm) - 8  
Fiber (gm) - 0  
Sugar (gm) - 7  
Cholesterol (mg) - 15  
Sodium (mg) - 260  
Protein (gm) - 0

**Ranch Dressing** - 2 Tbsp.

Calories - 120  
Fat (gm) - 12  
Sat. Fat (gm) - 2  
Trans Fat (gm) - NR  
Carbohydrates (gm) - 2  
Fiber (gm) - 0  
Sugar (gm) - 0  
Cholesterol (mg) - 10  
Sodium (mg) - 240  
Protein (gm) - 0

**Red French Dressin** - 2 Tbsp.

Calories - 120  
Fat (gm) - 11  
Sat. Fat (gm) - 1.5  
Trans Fat (gm) - NR

Carbohydrates (gm) - 7  
Fiber (gm) - 0  
Sugar (gm) - 7  
Cholesterol (mg) - 0  
Sodium (mg) - 370  
Protein (gm) - 0

**Sesame Oriental Dressing** - 2 Tbsp.

Calories - 160  
Fat (gm) - 15  
Sat. Fat (gm) - 2  
Trans Fat (gm) - NR  
Carbohydrates (gm) - 6  
Fiber (gm) - 0  
Sugar (gm) - 6  
Cholesterol (mg) - 0  
Sodium (mg) - 440  
Protein (gm) - 0

**Thousand Island** - 2 Tbsp.

Calories - 130  
Fat (gm) - 11  
Sat. Fat (gm) - 1.5  
Trans Fat (gm) - NR  
Carbohydrates (gm) - 6  
Fiber (gm) - 2  
Sugar (gm) - 5  
Cholesterol (mg) - 10  
Sodium (mg) - 280  
Protein (gm) - 0