Fürge Fazék

Leggyakrabban rendelhető ételeink tápanyag- és allergiatáblázata

A képen rajz, vázlat, Grafika, tervezés látható

Előfordulhat, hogy az AI által létrehozott tartalom helytelen.

Levesek

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Leves (Főbb összetevők)** | **Kalória (kcal)** | | **Szénhidrát (g)** | | | **Fehérje (g)** | | **Zsír (g)** | **Allergének** | |
| Gulyásleves  Marhahús, burgonya, sárgarépa, paprika, hagyma | 300 | | 25 | | | 18 | | 10 |  | |
| Jókai bableves  Bab, füstölt hús, sárgarépa, hagyma, tejföl | 320 | | 30 | | | 20 | | 15 | tej | |
| Halászlé  Hal, paprika, hagyma, paradicsom | 300 | | 10 | | | 30 | | 10 | hal | |
| Zöldborsóleves  Zöldborsó, sárgarépa, hagyma, burgonya, petrezselyem | 220 | | 35 | | | 8 | | 5 |  | |
| Tárkonyos raguleves  Csirkehús, zöldségek, tejföl, tárkony, hagyma | 280 | | 20 | | | 22 | | 12 | tej | |
| Főételek | | | | | | | | | |
| **Főétel** | **Kalória (kcal)** | | **Szénhidrát (g)** | | **Fehérje (g)** | | | **Zsír (g)** | **Allergének** | | |
| Lasagne  Tészta, darált hús, paradicsom, sajt, besamel | 400 | | 45 | | | 20 | | 15 | glutén,  tej | |
| Töltött káposzta  Káposzta, darált hús, rizs, tejföl, fűszerek | 350 | | 30 | | | 18 | | 20 | tej | |
| Bolognai spagetti  Spagetti tészta, darált hús, paradicsom, hagyma | 420 | | 50 | | | 22 | | 15 | glutén | |
| Sült csirke burgonyával  Csirkecomb, burgonya, olívaolaj, fűszerek | 500 | | 40 | | | 30 | | 25 |  | |
| Hortobágyi palacsinta  Palacsinta, darált hús, tejföl, paprika | 450 | | 35 | | | 25 | | 22 | glutén,  tej, tojás | |
| Rántott hús krumplipüré  Sertésszelet, zsemlemorzsa, tojás, krumpli, vaj | 550 | | 60 | | | 25 | | 28 | glutén,  tej,tojás | |
| Rakott krumpli  Krumpli, tojás, kolbász, tejföl, sajt | 600 | | 45 | | | 22 | | 35 | tej, tojás | |
| Paprikás csirke  Csirkehús, paprika, tejföl, hagyma | 400 | | 20 | | | 30 | | 20 | tej | |
| Marhapörkölt nokedlivel  Marhahús, hagyma, paprika, liszt, tojás | 520 | | 45 | | | 28 | | 25 | glutén,  tojás | |
| Párizsi szelet  Sertéskaraj, tojás, liszt, zsemlemorzsa | 480 | | 35 | | | 24 | | 28 | glutén,  tojás | |
| Csirkepaprikás  Csirkehús, paprika, hagyma, tejföl | 450 | | 18 | | | 30 | | 28 | tej | |
| Rakott kelkáposzta  Kelkáposzta, darált hús, rizs, tejföl | 350 | | 40 | | | 18 | | 15 | tej | |
| Pörkölt tarhonyával  Sertéshús, hagyma, paprika, tarhonya | 500 | | 50 | | | 25 | | 22 | glutén | |
| Brassói aprópecsenye  Sertéshús, burgonya, fokhagyma, paprika | 520 | | 45 | | | 25 | | 28 |  | |
| Székelykáposzta  Káposzta, darált hús, rizs, tejföl, paprika | 380 | | 35 | | | 20 | | 18 | tej | |
| Rántott sajt  Sajt, tojás, zsemlemorzsa, liszt | 600 | | 45 | | | 30 | | 35 | glutén,  tej,tojás | |
| Sajtos tészta  Tészta, sajt, vaj, tejföl | 500 | | 50 | | | 18 | | 25 | glutén,  tej | |
| Rakott zöldbab  Zöldbab, darált hús, rizs, tejföl | 370 | | 40 | | | 20 | | 15 | tej | |
| Sült hal salátával  Hal, olívaolaj, saláta, citrom | 400 | | 10 | | | 35 | | 22 | hal | |
| Csirke fajitas  Csirkehús, tortilla, paprika, hagyma | 420 | | 45 | | | 25 | | 15 | glutén | |
| Pizza Margherita  Pizza tészta, paradicsomszósz, mozzarella | 650 | | 80 | | | 20 | | 25 | glutén,  tej | |
| Rántott gomba  Gomba, tojás, liszt, zsemlemorzsa | 450 | | 40 | | | 15 | | 22 | glutén,  tojás | |
| Zöldséges rizs  Rizs, zöldségek (répa, borsó, paprika), olaj | 350 | | 55 | | | 8 | | 10 |  | |
| Sült csirkemell salátával  Csirkemell, saláta, olívaolaj, citrom | 350 | | 10 | | | 35 | | 15 |  | |
| Gyros pita  Csirkehús, pita, tzatziki, saláta | 450 | | 40 | | | 25 | | 18 | glutén,  tej | |
| Saláták | | | | | | | | | |
| **Saláta** | **Főbb összetevők** | **Kalória (kcal)** | | **Szénhidrát (g)** | | | **Fehérje (g)** | **Zsír (g)** | **Allergének** |
| Cézár saláta  Csirkemell, saláta, parmezán, kruton, Cézár öntet | 400 | | 25 | | | 30 | | 18 | glutén,  tej | |
| Görög saláta  Paradicsom, uborka, feta sajt, olívabogyó, olívaolaj | 350 | | 15 | | | 10 | | 28 | tej | |
| Tonhalas saláta  Tonhal, saláta, paradicsom, főtt tojás, olívaolaj | 320 | | 10 | | | 30 | | 20 | tojás, hal | |
| Káposztasaláta  Káposzta, répa, majonéz, ecet, cukor | 200 | | 15 | | | 2 | | 15 | tojás | |
| Quinoa saláta  Quinoa, uborka, paradicsom, paprika, avokádó, olívaolaj | 280 | | 30 | | | 8 | | 15 |  | |
| Desszertek | | | | | | | | | |
| Desszert | Főbb összetevők | Kalória (kcal) | | Szénhidrát (g) | | | Fehérje (g) | Zsír (g) | Allergének |
| Somlói galuska  Piskóta, dió, kakaó, tejszín, rum, vaníliaöntet | 500 | | 70 | | | 10 | | 25 | glutén,  tej, tojás  dió | |
| Tiramisu  Mascarpone, babapiskóta, kávé, tojás, kakaó | 450 | | 50 | | | 8 | | 30 | glutén,  tej, tojás | |
| Almás rétes  Rétestészta, alma, cukor, fahéj | 350 | | 60 | | | 6 | | 12 | glutén | |
| Panna cotta  Tejszín, cukor, vanília, zselatin | 300 | | 25 | | | 5 | | 20 | tej | |
| Csokoládé mousse  Tejszín, étcsokoládé, tojás, cukor | 400 | | 35 | | | 8 | | 28 | tej, tojás | |