A képen rajz, vázlat, clipart, Vonalas grafika látható

Előfordulhat, hogy az AI által létrehozott tartalom helytelen.Fürge Fazék

Leggyakrabban rendelhető ételeink tápanyag- és allergiatáblázata

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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 (Főbb összetevők)** | | | **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** |
| **Főétel (Főbb összetevők)** | | **Kalória (kcal)** | | **Szénhidrát (g)** | | | **Fehérje (g)** | | **Zsír (g)** | | **Allergének** |
| *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** |
| **Főétel (Főbb összetevők)** | | **Kalória (kcal)** | | **Szénhidrát (g)** | | | **Fehérje (g)** | | **Zsír (g)** | | **Allergének** |
| *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** |