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 | 2 |
| Halászlé | Hal, paprika, hagyma, paradicsom | 300 | 10 | 30 | 10 | 4 |
| Zöldborsóleves | Zöldborsó, sárgarépa, hagyma, burgonya, petrezselyem | 220 | 35 | 8 | 5 |  |
| Tárkonyos raguleves | Csirkehús, zöldségek, tejföl, tárkony, hagyma | 280 | 20 | 22 | 12 | 2 |
| Főételek |  |  |  |  |  |  |
| Főétel | Főbb összetevők | Kalória (kcal) | Szénhidrát (g) | Fehérje (g) | Zsír (g) | Allergének |
| Lasagne | Tészta, darált hús, paradicsom, sajt, besamel | 400 | 45 | 20 | 15 | 1, 2 |
| Töltött káposzta | Káposzta, darált hús, rizs, tejföl, fűszerek | 350 | 30 | 18 | 20 | 2 |
| Bolognai spagetti | Spagetti tészta, darált hús, paradicsom, hagyma | 420 | 50 | 22 | 15 | 1 |
| Sült csirke burgonyával | Csirkecomb, burgonya, olívaolaj, fűszerek | 500 | 40 | 30 | 25 |  |
| Hortobágyi palacsinta | Palacsinta, darált hús, tejföl, paprika | 450 | 35 | 25 | 22 | 1, 2, 3 |
| Rántott hús krumplipüré | Sertésszelet, zsemlemorzsa, tojás, krumpli, vaj | 550 | 60 | 25 | 28 | 1, 2, 3 |
| Rakott krumpli | Krumpli, tojás, kolbász, tejföl, sajt | 600 | 45 | 22 | 35 | 2, 3 |
| Paprikás csirke | Csirkehús, paprika, tejföl, hagyma | 400 | 20 | 30 | 20 | 2 |
| Marhapörkölt nokedlivel | Marhahús, hagyma, paprika, liszt, tojás | 520 | 45 | 28 | 25 | 1, 3 |
| Párizsi szelet | Sertéskaraj, tojás, liszt, zsemlemorzsa | 480 | 35 | 24 | 28 | 1, 3 |
| Csirkepaprikás | Csirkehús, paprika, hagyma, tejföl | 450 | 18 | 30 | 28 | 2 |
| Rakott kelkáposzta | Kelkáposzta, darált hús, rizs, tejföl | 350 | 40 | 18 | 15 | 2 |
| Pörkölt tarhonyával | Sertéshús, hagyma, paprika, tarhonya | 500 | 50 | 25 | 22 | 1 |
| Brassói aprópecsenye | Sertéshús, burgonya, fokhagyma, paprika | 520 | 45 | 25 | 28 |  |
| Székelykáposzta | Káposzta, darált hús, rizs, tejföl, paprika | 380 | 35 | 20 | 18 | 2 |
| Rántott sajt | Sajt, tojás, zsemlemorzsa, liszt | 600 | 45 | 30 | 35 | 1, 2, 3 |
| Sajtos tészta | Tészta, sajt, vaj, tejföl | 500 | 50 | 18 | 25 | 1, 2 |
| Rakott zöldbab | Zöldbab, darált hús, rizs, tejföl | 370 | 40 | 20 | 15 | 2 |
| Sült hal salátával | Hal, olívaolaj, saláta, citrom | 400 | 10 | 35 | 22 | 4 |
| Csirke fajitas | Csirkehús, tortilla, paprika, hagyma | 420 | 45 | 25 | 15 | 1 |
| Pizza Margherita | Pizza tészta, paradicsomszósz, mozzarella | 650 | 80 | 20 | 25 | 1, 2 |
| Rántott gomba | Gomba, tojás, liszt, zsemlemorzsa | 450 | 40 | 15 | 22 | 1, 3 |
| 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 | 1, 2 |
| 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 | 1, 2 |
| Görög saláta | Paradicsom, uborka, feta sajt, olívabogyó, olívaolaj | 350 | 15 | 10 | 28 | 2 |
| Tonhalas saláta | Tonhal, saláta, paradicsom, főtt tojás, olívaolaj | 320 | 10 | 30 | 20 | 3, 4 |
| Káposztasaláta | Káposzta, répa, majonéz, ecet, cukor | 200 | 15 | 2 | 15 | 3 |
| 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 | 1, 2, 3, 5 |
| Tiramisu | Mascarpone, babapiskóta, kávé, tojás, kakaó | 450 | 50 | 8 | 30 | 1, 2, 3 |
| Almás rétes | Rétestészta, alma, cukor, fahéj | 350 | 60 | 6 | 12 | 1 |
| Panna cotta | Tejszín, cukor, vanília, zselatin | 300 | 25 | 5 | 20 | 2 |
| Csokoládé mousse | Tejszín, étcsokoládé, tojás, cukor | 400 | 35 | 8 | 28 | 2, 3 |