IL-KĊINA GĦAWDXIJA – GOZÓI KONYHA

Xlendi Bay, Gozo | Becsült tápértékek és éttermi adagméretek

Az összes tápanyag 100 g ehető, elkészült ételre vonatkozik. Az adag kcal-értéke a becsült teljes adag energiatartalma. Nem az étterem által közölt vagy laboratóriumban mért adatok.

Előételek

Étel	Becsült adag	kcal /100 g	Feh.	CH	Cuk.	Zsír	Tel.	Rost	kcal /adag
Balbuljata – tojásétel	300 g	145	9	4	2	10	2,7	1	435
Halpogácsák	300 g	205	14	14	1	10	2	1	615
Sült gozói juhsajt mézzel	230 g	325	17	15	10	22	12	0	748
Gozói hideg előételtál	400 g	205	8	19	4	11	4	5	820
Fokhagymás nyúlmáj	280 g	190	23	4	1	9	2,5	0	532
Gozói caprese	320 g	155	9	5	3	11	7	1	496
Kagyló paradicsomszószban	500 g héjjal	100	10	6	2	4	0,7	1	250

Levesek

Étel	Becsült adag	kcal /100 g	Feh.	CH	Cuk.	Zsír	Tel.	Rost	kcal /adag
Minestra – zöldségleves juhsajttal	450 g	75	4	8	2	3	1,5	2	338
Aljotta – gozói halleves	450 g	60	6	4	1	2	0,4	1	270

Saláták

Étel	Becsült adag	kcal /100 g	Feh.	CH	Cuk.	Zsír	Tel.	Rost	kcal /adag
Vegyes saláta	350 g	30	1,5	5	3	0,4	0,1	2	105
Csirkés saláta	450 g	105	13	4	2	4	1	1,5	473
Gozói juhsajtos saláta	450 g	135	7	5	3	10	6	1,5	608
Füstölt lazacos saláta	450 g	95	11	4	2	4	0,8	1,5	428

Tészták (előétel / főétel)

Étel	Becsült adag	kcal /100 g	Feh.	CH	Cuk.	Zsír	Tel.	Rost	kcal /adag
Zia Maria tagliatelle	320 / 550 g	165	7	23	3	5	2	3	908

Étel	Becsült adag	kcal /100 g	Feh.	CH	Cuk.	Zsír	Tel.	Rost	kcal /adag
Nyúlszószos spagetti	320 / 550 g	175	10	23	2	5	1,5	2	963
Fokhagymás-aszalt paradicsomos spagetti	300 / 520 g	205	5	27	3	9	1,3	2,5	1066
Gozói juhsajtos ravioli	320 / 550 g	190	8	25	3	7	3,5	2	1045
Gozói kolbászos makaróni	330 / 580 g	215	9	24	3	9	3	2	1247
Tenger gyümölcsei spagetti	350 / 600 g	150	11	21	1,5	3	0,6	1,5	900

Húsételek (köret nélkül)

Étel	Becsült adag	kcal /100 g	Feh.	CH	Cuk.	Zsír	Tel.	Rost	kcal /adag
Fokhagymás-boros marhasteak	320 g	205	25	2	0,5	11	4	0	656
Sertéskaraj két tojással	380 g	220	24	1	0,5	13	4,5	0	836
Fokhagymás-boros sült nyúl	300 g	185	27	2	0,5	8	2	0	555
Stuffat tal-Fenek – nyúlragu	400 g	155	19	6	3	6	1,5	1	620
Braġjoli – töltött marhahús	380 g	195	21	6	3	10	3,5	1	741
Kemencés bárány	320 g	255	24	2	0,5	17	7	0	816
Rib-eye steak	320 g	275	25	0	0	19	8	0	880
BBQ sertésoldalas	350 g	290	19	10	8	19	6	0	1015

Halak és tengeri ételek (köret nélkül)

Étel	Becsült adag	kcal /100 g	Feh.	CH	Cuk.	Zsír	Tel.	Rost	kcal /adag
Napi friss hal, grillezve	300 g	155	24	0	0	6	1,2	0	465
Kardhal kapribogyós szósszal	300 g	180	23	2	0,5	9	2	0	540
Fokhagymás-fehérboros polip	320 g	140	20	4	0,5	5	1	0	448
Fokhagymás-fehérboros tintahal	320 g	150	18	5	0,5	6	1	0	480
Vegyes friss haltál	400 g	170	23	2	0	8	1,5	0	680
Fritto misto – sült vegyes hal	400 g	235	18	15	0,5	12	2	0,5	940
Kagyló fokhagymás-paradicsomos szószban	350 g ehető	100	10	6	2	4	0,7	1	350

Piték és gozói ftirák

Étel	Becsült adag	kcal /100 g	Feh.	CH	Cuk.	Zsír	Tel.	Rost	kcal /adag
Nyúlhúsos pite	450 g	245	12	23	3	12	4	2	1103
Sütőtökös-rizses pite	450 g	215	5	29	4	9	2,5	3	968
Szardellás ftira	550 g	220	7	31	3	7	1	3	1210

Étel	Becsült adag	kcal /100 g	Feh.	CH	Cuk.	Zsír	Tel.	Rost	kcal /adag
Gozói sajtos-tojásos ftira	550 g	255	11	29	2	11	5	2	1403

Pizzák

Étel	Becsült adag	kcal /100 g	Feh.	CH	Cuk.	Zsír	Tel.	Rost	kcal /adag
Margherita	450 g	240	10	31	3	8	4	2	1080
Funghi	480 g	230	10	30	3	8	4	2	1104
Caprese	500 g	225	10	28	3	8	4	2	1125
Capriciosa	550 g	245	12	28	3	10	4,5	2	1348
Pepperoni	520 g	270	12	28	3	13	5,5	2	1404
Hawaiian	520 g	240	11	31	5	8	4	2	1248
Vegetarian	520 g	220	9	30	4	7	3,5	3	1144
BBQ Chicken	580 g	245	13	29	5	9	4	2	1421
Marinara – vegyes halas	550 g	225	13	29	3	6	3	2	1238

Gyerekmenü

Étel	Becsült adag	kcal /100 g	Feh.	CH	Cuk.	Zsír	Tel.	Rost	kcal /adag
Paradicsomos spagetti	300 g	145	4	25	4	3	0,5	2	435
Kolbász hasábburgonyával	350 g	280	10	25	1	16	5	2	980
Csirkefalatok hasábburgonyával	350 g	255	12	27	1	11	2	2	893
Hasábburgonya	220 g	290	3,5	38	0,5	14	2	3,5	638

Desszertek

Étel	Becsült adag	kcal /100 g	Feh.	CH	Cuk.	Zsír	Tel.	Rost	kcal /adag
Sütemény – átlagos krémes torta	150 g	350	5	40	28	19	10	1	525
Fagylalt (gombóc)	70 g	210	4	24	21	11	7	0	147
Imqaret fagylalttal	220 g	310	4	45	25	13	5	3	682
Főzött kávé, cukor nélkül	100 ml	2	0,2	0	0	0	0	0	2

Köretek és kiegészítők

Étel	Becsült adag	kcal /100 g	Feh.	CH	Cuk.	Zsír	Tel.	Rost	kcal /adag
Hasábburgonya	200 g	290	3,5	38	0,5	14	2	3,5	580
Natúr vegyes saláta	150 g	30	1,5	5	3	0,4	0,1	2	45
Sült burgonya	220 g	150	3	24	2	5	1	2,5	330
Sült/párolt zöldségek	180 g	65	2	8	3	3	0,5	3	117

Étel	Becsült adag	kcal /100 g	Feh.	CH	Cuk.	Zsír	Tel.	Rost	kcal /adag
Kenyér	100 g	265	9	49	5	3	0,7	3	265
Mártogatós	50 g	180	4	12	2	12	2	3	90

Jelmagyarázat: Feh. = fehérje, CH = szénhidrát, Cuk. = ebből cukrok, Tel. = telített zsírsavak, Rost = élelmi rost. A makrotápanyagok mértékegysége g/100 g.

Fontos: A köreteket külön számoljuk. A kagylóhéj és a húsok csontja nem ehető; a megadott kalória az ehető részre vonatkozik. Az adagok, receptúrák és a felhasznált zsiradék jelentősen eltérhetnek. A korábbi becslések kerekített értékek, nem ellenőrzött táplálkozási adatok.