



Hondoq Bay Kiosk & Restaurant

Becsült tápértékek és éttermi adagmérétek | Gozo, Hondoq Bay

Tájékoztató becslések, nem az étterem hivatalos tápértékadatai. A tápértékek 100 g kész, ehető ételre vonatkoznak. Az adagmérés feltételezett. A halak és húsok körete külön számolandó; a burgereknél a hasábburgonya már szerepel az adagbecslésben.

Előételek

Étel / fogás	Adag (g)	kcal / 100 g	Fehérje (g)	CH (g)	Cukor (g)	Zsír (g)	Telített (g)	Rost (g)	kcal / adag
Sajtos fokhagymás kenyér	180	315	11	33	3	16	8	2	567
Bruschetta	220	185	4	27	4	7	1	3	407
Gozói hidegtál	500	245	12	10	3	18	7	3	1225
Hasábburgonya	250	290	3	38	1	14	2	3	725

Reggelik

Étel / fogás	Adag (g)	kcal / 100 g	Fehérje (g)	CH (g)	Cukor (g)	Zsír (g)	Telített (g)	Rost (g)	kcal / adag
Bacon, tojás, kolbász	420	245	16	6	2	18	6	1	1029
Omlett feltétekkel	330	185	13	4	2	13	5	1	610
Sonkás-sajtos toast	140	260	13	27	3	11	5	2	364
Baconös szendvics	220	280	12	29	3	13	4	2	616

Szendvicsek és wrappek

Étel / fogás	Adag (g)	kcal / 100 g	Fehérje (g)	CH (g)	Cukor (g)	Zsír (g)	Telített (g)	Rost (g)	kcal / adag
Tonhalas zsemle	240	225	13	27	3	7	1	2	540
Sonkás-sajtos zsemle	230	255	13	28	3	10	5	2	586
Máltai tonhalas ftira	350	235	11	29	3	8	1	3	822
Bacon-tojás-sajt ftira	420	270	13	27	3	12	5	2	1134
Csirkés wrap	350	220	14	22	3	8	2	2	770
Marhahúsos wrap	350	240	14	22	3	11	4	2	840

Burgerek (hasábburgonyával együtt)

Étel / fogás	Adag (g)	kcal / 100 g	Fehérje (g)	CH (g)	Cukor (g)	Zsír (g)	Telített (g)	Rost (g)	kcal / adag
Juicy Cheese Burger	650	255	13	23	4	12	5	2	1658
BBQ Kickass Burger	780	270	14	24	6	13	5	2	2106
Hungry Burger	730	270	14	23	4	13	5	2	1971
Badass Angus Burger	700	265	15	22	4	13	5	2	1855
Naughty Hotdog	500	260	10	27	5	12	4	2	1300

Étel / fogás	Adag (g)	kcal / 100 g	Fehérje (g)	CH (g)	Cukor (g)	Zsír (g)	Telített (g)	Rost (g)	kcal / adag
Chicken Burger	650	245	13	25	4	10	3	2	1592
Cheeky BBQ Burger	720	265	13	25	6	12	4	2	1908
Veggie Burger	620	220	8	29	4	8	2	4	1364

Saláták

Étel / fogás	Adag (g)	kcal / 100 g	Fehérje (g)	CH (g)	Cukor (g)	Zsír (g)	Telített (g)	Rost (g)	kcal / adag
Vegyes saláta	350	35	2	6	3	0.5	0.1	2	122
Tonhalas saláta	450	115	12	5	2	5	1	2	518
Sonkás saláta	450	125	11	6	3	6	2	2	562
Lazacos saláta	450	125	13	5	2	6	1.5	2	562
Rákos saláta	450	105	12	6	3	4	0.7	2	472
Caprese saláta	380	165	10	5	3	12	7	1	627
Csirkés Caesar saláta	500	185	14	9	2	11	3	2	925

Tészták (főétel-adag)

Étel / fogás	Adag (g)	kcal / 100 g	Fehérje (g)	CH (g)	Cukor (g)	Zsír (g)	Telített (g)	Rost (g)	kcal / adag
Bolognese	600	175	10	22	3	6	2	2	1050
Frutti di Mare	600	155	11	21	2	3	0.6	2	930
Tejszínes baconos-gombás	600	225	9	22	3	11	6	2	1350
Lazacos tészta	600	210	11	22	2	9	4	2	1260
Csirkés tészta	600	195	12	23	2	6	2	2	1170
Nyúlragus tészta	600	185	11	23	3	5	1.5	2	1110
Kecskesajtos ravioli	550	220	9	25	3	9	5	2	1210
Nyulas ravioli	550	205	11	25	3	7	2	2	1128
Lampukis tészta	600	175	11	23	2	4	1	2	1050
Vongole kagylós tészta	600	165	10	23	2	4	0.7	2	990
Homáros tészta	600	185	11	23	2	6	2	2	1110
Sajtos tortellini	550	225	10	26	3	9	5	2	1238
Marhás tortellini	550	210	11	26	3	7	3	2	1155
Polipos tészta	600	165	11	23	2	3.5	0.7	2	990

Halak és tengeri ételek (köret nélkül)

Étel / fogás	Adag (g)	kcal / 100 g	Fehérje (g)	CH (g)	Cukor (g)	Zsír (g)	Telített (g)	Rost (g)	kcal / adag
Kardhal steak	300	180	24	1	0	9	2	0	540
Lazacfilé	300	225	23	0	0	14	3	0	675
Tintahal fokhagymásan	320	155	18	5	1	7	1	0	496
Vörös sügér	300	155	23	0	0	7	1.5	0	465
Garnéla és kagyló tál	350	150	19	4	1	6	1	0	525
Tonhal steak	300	165	26	0	0	6	1.5	0	495

Étel / fogás	Adag (g)	kcal / 100 g	Fehérje (g)	CH (g)	Cukor (g)	Zsír (g)	Telített (g)	Rost (g)	kcal / adag
Lampuki egészben sütve	300	170	24	0	0	8	1.5	0	510
Tengeri sügér	300	160	23	0	0	7	1.5	0	480
Serpenyős lampuki	300	185	23	2	0	9	2	0	555
Polip fokhagymásan	320	145	20	4	1	5	1	0	464

Húsételek (köret nélkül)

Étel / fogás	Adag (g)	kcal / 100 g	Fehérje (g)	CH (g)	Cukor (g)	Zsír (g)	Telített (g)	Rost (g)	kcal / adag
Bárányporda mentaszósszal	320	265	23	3	2	18	8	0	848
BBQ oldalas	380	290	19	11	8	19	6	0	1102
Sertéskaraj tojással, kolbásszal	420	245	22	2	1	16	6	0	1029
Rib-eye steak	350	275	25	0	0	19	8	0	962
Serpenyős csirkemell	320	175	28	1	0	6	1.5	0	560
Fokhagymás nyúl	320	185	27	2	1	8	2	0	592

Klasszikus pizzák

Étel / fogás	Adag (g)	kcal / 100 g	Fehérje (g)	CH (g)	Cukor (g)	Zsír (g)	Telített (g)	Rost (g)	kcal / adag
Margherita	450	240	10	31	3	8	4	2	1080
Focaccia	400	260	7	42	2	7	1	2	1040
Diavola	520	270	12	29	3	12	5	2	1404
Prosciutto & Funghi	520	245	12	29	3	9	4	2	1274
Gustosa	500	245	10	30	3	9	4	2	1225
Bambino	500	250	11	30	3	9	4	2	1250
Capricciosa	550	245	12	28	3	10	4	2	1348

Pizza különlegességek

Étel / fogás	Adag (g)	kcal / 100 g	Fehérje (g)	CH (g)	Cukor (g)	Zsír (g)	Telített (g)	Rost (g)	kcal / adag
Gozitana	550	255	11	28	3	11	5	2	1402
Simpatica	550	250	11	29	3	10	4	2	1375
Zingara	550	255	11	29	3	11	5	2	1402
Toscana	550	245	10	29	3	10	5	2	1348
Hondog Special	600	265	12	27	3	12	5	2	1590
Amatriciana	550	260	12	28	3	11	5	2	1430
Gamberetti	550	230	12	29	3	7	3	2	1265
Del Pescatore	550	225	13	29	3	6	2	2	1238
Crudo & Burrata	600	270	13	27	3	12	6	2	1620
Hawaiian	520	240	11	31	5	8	4	2	1248

A pizza különlegességek becslései a pontos feltétek ismeretének hiányában bizonytalanabbak. Példa köret: 200 g hasábburgonya kb. 580 kcal, 150 g saláta kb. 45 kcal.