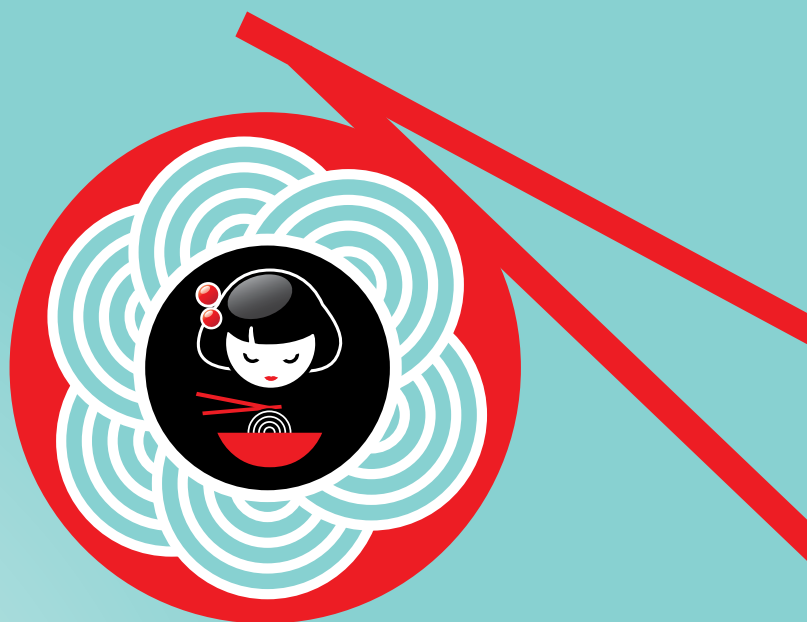


# FUNKY PHO

## ÉTRENDI ÚTMUTATÓ NUTRITIONAL GUIDELINES



Mikor úgy döntöttünk, hogy éttermet nyitunk, két dolog miatt választottuk a vietnami gasztronómiát. Először is azért, mert a francia hatás miatt igazán különleges és egyben nagyon finom is. Másrészt pedig azért, mert frissessége és egészségessége is egészen egyedülállóvá teszi az ázsiai konyhák világában. Mai, modern világunkban ezek nagyon fontos szempontok, mivel az elhízás és a különböző táplálékintoleranciák népbetegségnek számítanak. Ha diétázol vagy táplálékintoleranciával küzdesz, étrendi útmutatónk segítségével könnyedén tudsz tudatosan választani.

### HA JÓL ESZEL, JÓL LESZEL!

*Akár hiszed, akár nem, a kiegyensúlyozott, egészséges étrend az egyik alapja tested, szelmed megfelelő működésének, energiaszintednek, koncentrációs készségednek, stressz kezelő és betegségvárító mechanizmusaidnak. Hogy mitől kiegyensúlyozott egy étrend, illetve mitől egészséges egy étel? Elsősorban attól, hogy természetes alapanyagokból készül, mindenféle tartósítószer, állományjavító, színezék és egyéb adalékanyag nélkül. Sok friss zöldséget, gyümölcsöt tartalmaz, és lehetőleg minél kevesebb feldolgozott, finomított alapanyagot. Az sem árt, ha sok rostot tartalmaz (amiből egyébként meglehetősen keveset fogyasztunk sajnos), melyek a zöldségekben, gyümölcsökben, teljes kiőrlésű gabonákban, gabonafélékben, és az ezek felhasználásával készült ételekben megtalálható. A rostok az emésztőrendszer működésére rendkívül kedvezően hatnak, több táplálkozásfüggő betegséget tekintve prevenció hatásúak.*

*A Funky Pho ételei ilyenek. Finomak és egészségesek. Tele tápanyagokkal, vitaminokkal, ásványi anyagokkal. Nincsenek előre feldolgozott alapanyagok, kizárólag frisseket használnak. És bár ázsiai étteremről van szó, nem használnak mesterséges ízfokozót. Az ételek kevés hozzáadott zsiradékkal készülnek. Érezhető bennük a tudatosság, a kreativitás, a gondos elkészítés. Szinte mindegyik étel tartalmaz friss zöldséget. A vörös húsból készült ételekben sokféle B vitamin található, de magas a kálium, kalcium, nátrium, magnézium, foszfor és vas tartalmuk is. Bármelyiket is választod, csak jól dönthetsz.*

Király Éva  
Dietetikus

When we decided to open a restaurant we opted for the Vietnamese cuisine for two reasons. One being that it's really one of its kind due to the French influence and it's very tasty, too. The other was that its healthiness and lightness is really unique in the world of Asian cuisines. These days these are all important angels as obesity and food intolerance are endemic. If you are on a diet or challenged with food intolerances, now you can consciously pick from our menu by the help of our Nutritional Guide.

### IF YOU'RE EATING WELL YOU ARE GOING TO BE WELL.

*Believe it or not, balanced and healthy diet is the foundation of the well-being of your body and mind, energy level, concentration, stress and illness fighting ability. What makes a diet balanced and healthy? First of all it should be based on natural ingredients, without preservatives, chemicals, colorings and flavor enhancers. Should as well contain lots of fresh veggies, fruits and the possible least amount of refined and processed food. And it does not hurt either if at the same time it's loaded with fiber contained in veggies, fruits, and whole grains - that we consume rather less than enough these days. Fibers are essential to the health of the digestive system and they have preventive effects to more than one diet related illness as well.*

*The foods of Funky Pho are just like that. Full of nutrients, vitamins and minerals. No pre-processed food is used, only fresh. And though it is an Asian restaurant, no MSG or other artificial flavor enhancers are used. The dishes are prepared with small amount of added fat. You can feel the consciousness, creativity and care with what food is prepared. Almost all menu items are prepared with vegetables. The dishes made with red meat contain a lot of kinds of vitamin B and also have high levels of potassium, calcium, sodium, phosphorus and iron. No matter which you choose it's going to be good for you.*

Éva Király  
Dietitian

1066 BUDAPEST, MOZSÁR U. 7. • FUNKYPHO.HU • FACEBOOK/FUNKYPHO

NYITVA TARTÁS: HÉTFŐ - SZOMBAT: 11.30 - 22.00 VASÁRNAP ZÁRVA OPENING HOURS: MON-SAT: 11.30AM - 10PM CLOSED ON SUNDAYS

**BELTARTALOM / NUTRITION FACTS**
**ALLERGÉNEK / FOOD ALLERGENS**
**VEGA**

Energia Calories (kcal)	Zsír Fat (g)	Telített zsír Saturated Fat (%)	Fehérje Protein (g)	Szénhidrát Carbohydrate (g)	Rost Fiber (g)	Vas Iron (mg)	Laktóz Lactose e	Glutén Gluten	Tojás Eggs	Mogyoró Peanuts	Szezám-mag Sesame Seeds	Szója Soy	Vegetarian
-------------------------------	--------------------	---------------------------------------	---------------------------	-----------------------------------	----------------------	---------------------	------------------------	------------------	---------------	--------------------	----------------------------	--------------	------------

**ELŐÉTELEK / STARTERS**
**NYÁRI TEKERCEK  
SUMMER ROLLS (1 DB/PC)**

A nyári tekerceknek alacsony az energia és a zsírtartalma, a bennük levő zöldségek pedig növelik a vitamin- és ásványianyag tartalmát, valamint a rosttartalmát. Summer rolls are low in calories and fat, and the vegetables add vitamins, minerals and fiber to the dish.

Grillezett tofu Grilled Tofu	90	0,7	0,3	2	18,2	1,7	0,8	-	-	-	-	-	X	X
Gyömbéres csirke Ginger Chicken	105	0,5	0,7	6,2	18,3	1,6	0,8	-	-	-	-	-	-	-
Ötfűszeres sertéshúsgombóc Five-spice Pork Meatballs	140	5,1	11,2	4,7	18,2	1,6	0,9	-	-	-	-	-	-	-
Vietnámi mártogatós Vietnamese Dipping Sauce	13	0	0	0,4	2,6		0,1	-	-	-	-	-	-	-
Mogyorósós Peanut sauce	41	3,7	0,1	1,1	0,6		0,1	-	-	X	-	-	-	X

**PACALSALÁTA/TRIPE SALAD**
**KIMCHI**

Pacalsaláta/Tripe Salad	317	20,4	0,1	27,8	5,1	0,6	2,8	-	-	-	-	X	X	-
Kimchi	98	2	0,2	4,6	16,2	5,5	2,5	-	-	-	-	-	-	X

**FŐÉTELEK / MAINS**
**PHO**

A pho levesekben a hús kiváló fehérje forrás, s mivel rizstésztaival készülnek, gluténmentesek. Pho is excellent source of proteins and as they are made with rice noodles, they are all gluten free too.

Főtt lábszár Cooked Shank Kicsi/ Small Normál/ Regular	342 564	7,2 11,8	8 12,8	20 32,7	47,3 78,2	1 1,8	2,8 4,5	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- -
Gyömbéres pacal és borjúláb Ginger Tripe and Calves' Feet Kicsi/ Small Normál/ Regular	336 549	8,6 13,6	0,3 0,5	16 25,4	47 77,7	0,7 1,3	2,5 4	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- -
Tatár bifsztek Beef Tartare Kicsi/Small Normál/ Regular	356 579	10,1 16	1,9 2,9	16,5 26,4	47,8 79	2 3,4	2,8 4,6	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- -
Hátszín Sirloin Kicsi/ Small Normál/ Regular	327 535	6,5 10,7	6,4 9,7	17,9 28,5	47,3 78,1	0,7 1,5	2,0 1,5	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- -
Répa savanyúság Carrot Pickles	35	-	-	0,2	8	0,8	-	-	-	-	-	-	-	-

A grill saláták bármelyike tökéletes választás lehet főétkezésre is, hiszen kiadós adagok, magas a fehérjetartalomuk, sok zöldséget, és nagyon sok rostot tartalmaznak, ezáltal nem csak laktatóak, de kedvezőbb a glikémiás indexük, amely pozitívan hat a szervezet cukorháztartására. / Either of the grill salads are perfect choice for lunch; the portions are large, containing lots of protein, veggies, and fiber. They not just fill you up for the day, but as they have a low excellent glycemic index, they also help you to keep you blood sugar level in balance.

**GRILL SALÁTÁK/GRILL SALADS**

Tofu, koreai öntettel Tofu w Korean Dressing	789	38,8	20	23,1	85,3	8	5,4	-	[X]	-	-	[X]	[X]	X
Csirke Chicken	689	20	0,8	36	89,8	10,8	5,6	-	[X]	-	[X]	-	-	-
Hátszín Sirloin	782	33,5	2	30,5	87,7	10,3	5,2	-	[X]	-	[X]	-	-	-

**BANH XEO**

Vietnámi mártogatós Vietnamese Dipping Sauce	13	0	0	0,4	2,6		0,1	-	-	-	-	-	-	-
---	----	---	---	-----	-----	--	-----	---	---	---	---	---	---	---

**YAKITORI**

Yakitori	471	7,8	3,7	34,8	65	3,3	5,2	-	-	-	-	[X]	X	-
----------	-----	-----	-----	------	----	-----	-----	---	---	---	---	-----	---	---

**MANDU**

Húsos 1 adag (5 db) Meat 1 Serving (5 Pcs)	185	4,5	1	8,7	27	5,4	0,5	-	X	-	-	X	X	-
Zöldséges 1 adag (5 db) Veggies 1 Serving (5 Pcs)	167	3	0,5	5,9	27,9	5,5	0,5	-	X	-	-	X	X	X
Mandu szósz 1 adag Mandu Sauce 1 Serving	16	0	0	0,8	2,9		0,1	-	-	-	-	-	X	X

A kókuszos waffle és a kókusz öntet tartalmaz úgynevezett középösszű szénatomszámú zsírsavakat (MCT zsírokat), melyeket a szervezet sokkal könnyebben tud hasznosítani az egyéb növényi olajokban található zsírsavakhoz képest. / The coconut waffle and the coconut sauce contain medium chain triglyceride oils (MCT) that are more easily processed by your system than other vegetable fatty acids.

**DESSERT / DESSERT**

Waffle	327	15,6	2,9	5,7	40,5	2,8	0,7	X	X	X	-	-	-	X
Kókuszöntet Coconut Sauce	22	0,2		0,1	4,8		0	-	-	-	-	-	-	X
Mangó Chutney	92	0,8	0,1	1,3	19,5	2,8	1,3	-	-	-	-	-	-	X

**JELMAGYARÁZAT / LEGEND:**

- X: tartalmazza az összetevőt / contains the specific ingredient  
 -: nem tartalmazza az összetevőt / does not contain the ingredient  
 [X]: tartalmazza, de külön kérésre nélküle is elkészíthető / contains the ingredient but upon request can be prepared without it

**ÁLTALÁNOS MEGJEGYZÉSEK:**

- Egyetlen ételünk sem tartalmaz mesterséges ízfokozót (alias nátrium-glutamát, MSG vagy E621).
- Az ételek tápanyagtartalmi értékei tájékoztató jellegűek. Mivel napról-napra kézzel készítjük azokat, így esetenként az aktuális értékek minimálisan eltérhetnek a megadottól.
- Azok az ételek, amelyekhez külön tálat szósz is tartozik, nem tartalmazzák a szósz tápanyagtartalmát, mivel az külön sorban van feltüntetve.
- Ételeink földimogyorót, illetve szezámot felhasználó étteremben készülnek, így a mogyoró- és szezámmentes ételeink is tartalmazhatják ezeket nyomokban.

**GENERAL NOTES:**

- All our dishes are free of artificial flavor enhancers (a.k.a. MSG).
- Given all our dishes are homemade; the nutritional information above will vary slightly from day to day.
- Nutritional values for dishes that come with sauce on the side exclude the sauce, as those are displayed separately.
- As our dishes are prepared in a restaurant that uses peanuts and sesame seeds, even our peanut- and sesame seed free dishes may contain these in traces.