

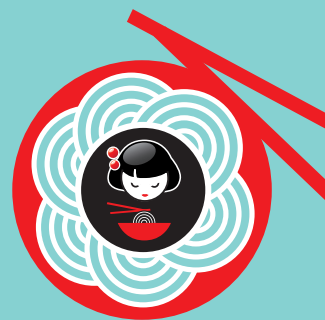
ÉTRENDI ÚTMUTATÓ

(részletek a túloldalon)

DIETARY GUIDELINES

(please turn for details)

funky
pho



Minden ételünket (igen, még szószokat is) mi magunk itt helyben készítjük. Csak semmi konzerv vagy mélyhűtött kaja. All our foods are homemade here at Funky Pho (yes, sauces too).



Legtöbb ételünk gluténmentes. Most of our dishes are gluten free.



Nálunk nincs mikrózott kaja - sőt még mikró sincs. Minden ételünket frissen, rendelésre készítjük. All dishes are made to order - no microwaved food here.



Egyike vagyunk az ország első Fenntartható Éttermeinek. Funky Pho is a certified Sustainable Restaurant.



A két legrangosabb étteremkalauz is nekünk ítélte az Év Street Food-ja díjakat 2014-ben. Rated as Street Food of the Year at both of the most prestigious restaurant guides, in 2014.



Nem használunk ízfokozót, levesport, étel ízesítőt vagy bármilyen más mesterséges adalékot. Our dishes are prepared using all natural ingredients. No MSG or any other artificial additives.

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	-	-	-	-	-	✓	✓
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	-	-	-	-	-	-	-
Mogyorósósz Peanut sauce	41	3,7	0,1	1,1	0,6		0,1	-	-	✓	-	-	-	✓

PACALSALÁTA/TRIPE SALAD

	317	20,4	0,1	27,8	5,1	0,6	2,8	-	-	-	-	✓	✓	-
--	-----	------	-----	------	-----	-----	-----	---	---	---	---	---	---	---

KIMCHI

	98	2	0,2	4,6	16,2	5,5	2,5	-	-	-	-	-	-	✓
--	----	---	-----	-----	------	-----	-----	---	---	---	---	---	---	---

FŐÉTELEK / MAINS

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

PHO

Főtt lábszár Cooked Shank	342	7,2	8	20	47,3	1	2,8	-	-	-	-	-	-	-
Kicsi / Small	564	11,8	12,8	32,7	78,2	1,8	4,5	-	-	-	-	-	-	-
Normál / Regular														
Gyömbéres pacal és borjúin Ginger Tripe and Tendons	336	8,6	0,3	16	47	0,7	2,5	-	-	-	-	-	-	-
Kicsi / Small	549	13,6	0,5	25,4	77,7	1,3	4	-	-	-	-	-	-	-
Normál / Regular														
Csirke Chicken	278	4,2	4,0	16	46,3	1,5	2,5	-	-	-	-	-	-	-
Kicsi / Small	526	9,6	6,4	27,1	68,1	2,0	4	-	-	-	-	-	-	-
Normál / Regular														
Tatár bifszték Beef Tartare	356	10,1	1,9	16,5	47,8	2	2,8	-	-	-	-	-	-	-
Kicsi / Small	579	16	2,9	26,4	79	3,4	4,6	-	-	-	-	-	-	-
Normál / Regular														
Hátszín Sirloin	327	6,5	6,4	17,9	47,3	0,7	1,2	-	-	-	-	-	-	-
Kicsi / Small	535	10,7	9,7	28,5	78,1	1,5	2,0	-	-	-	-	-	-	-
Normál / Regular														
Répa savanyúság Pickled Carrots	35	-	-	0,2	8	0,8	-	-	-	-	-	-	-	-

GRILL SALÁTÁK/GRILL SALADS

A grill saláták bármelyike tökéletes választás lehet főétkezésre is, hiszen kiadós adagok, magas a fehérjetartalmuk, sok zöldséget, és nagyon sok rostot tartalmaznak, ezáltal nem csak laktatóak, de kedvezőbb a glikémiás indexük, amely pozitívan hat a szervezet cukorháztartására. / All of the grills salads are perfect 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.

Tofu, koreai öntettel Tofu w Korean Dressing	789	38,8	20	23,1	85,3	8	5,4	-	[✓]	-	-	[✓]	[✓]	✓
Csirke Chicken	689	20	0,8	36	89,8	10,8	5,6	-	[✓]	-	[✓]	-	-	-
Hátszín Sirloin	782	33,5	2	30,5	87,7	10,3	5,2	-	[✓]	-	[✓]	-	-	-
BANH XEO	436	23,3	2,9	16,1	41,2	5,1	4,6	-	-	-	-	-	-	[✓]
Vietnámi mártogatós Vietnamese Dipping Sauce	13	0	0	0,4	2,6		0,1	-	-	-	-	-	-	-

MANDU

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

DESSZERT / DESSERT

Tápiókaagyó puding Tapioca pearl pudding	253	13,2	1,3	4,6	30,5	2,8	0,4	-	-	-	-	-	-	-
---	-----	------	-----	-----	------	-----	-----	---	---	---	---	---	---	---

JELMAGYARÁZAT / LEGEND:

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

ÁLTALÁNOS MEGJEGYZÉSEK:

- 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 tállalt szósz is tartozik, nem tartalmazzák a szósz tápanyagtartalmát, mivel az külön sorban van feltüntetve.
- Ételeink földimogyorót, illetve szezámagot felhasználó étteremben készülnek, így a mogyoró- és szezámmentes ételeink is tartalmazhatják ezeket nyomokban.

GENERAL NOTES:

- 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.