



2019.21. hét

Hétfő					Kedd					Szerda					Csütörtök					Péntek																																																																															
2019/ May 20.					2019/ May 21.					2019/ May 22.					2019/ May 23.					2019/ May 24.																																																																															
	szén-hidrárt	Kcal	Kis adag	Nagy adag		szén-hidrárt	Kcal	Kis adag	Nagy adag		szén-hidrárt	Kcal	Kis adag	Nagy adag		szén-hidrárt	Kcal	Kis adag	Nagy adag		szén-hidrárt	Kcal	Kis adag	Nagy adag																																																																											
					Sajtlevess pirítottal	T, T, G,	24,3g	358	320	490	Babgulyás leves	G, T,	41,8g	455	320	490	Tojásleves	G, T,	16,3g	280	250	390																																																																													
Zöldségleves	G, T,	30g	235	250	390	Daragluska leves	T, G,	30,4g	340	250	390	Brokkolikrém leves zsemleekocka	G,	21,5g	261	250	390	Tárkonyos csirkeragu leves	G, T,	40,2g	412	320	490	Húsgaluska leves	T, G,	30g	289	320	490																																																																						
Hideg gyümölcsleves glutén és laktózmentes		37,5g	264	350	520	Hideg eperkrém leves		38,6g	258	350	520	Hideg eperkrém leves		38,6g	258	350	520	Hideg vegyes gyümölcsleves glutén és laktózmentes		37,5g	264	350	520	Hideg gyümölcsleves glutén és laktózmentes		37,5g	264	350	520																																																																						
Milánói spagetti	G, T,	70g	727	560	890	Székelykáposzta	G,	17,7g	722	560	890	Párolt csirkemell meggyártásba köret nélkül		15,5g	306	520	830	Rakott kelkáposzta	G, T, T,	56,4g	797	x	890	Gombapörkölt tésztával	G, G, T,	73,4g	550	560	890																																																																						
Grill csirkecomb paradicsommal sütte köret		4,8g	310		750	Popey csirkemell szelet köret nélkül	G, T, T,	3,4g	368	520	830	Cezár saláta csirkemell csíkokkal	T,	32,9g	440	720	980	Csirkemell kukoricával töltve sajtmártásba köret. N. T, G,		35,3g	580	520	830	Rusztikus csirkemell köret nélkül	T,	6,1g	343	490	790																																																																						
Mézes- mustáros	G, M,	32,4g	490	450	750	Brassói aprópecsenye		64,3g	935	720	980	Sertéskaraj Wellington mód G, G, T, T gombaszósz+krokett		80,9g	823	790	1250	Rántott sertés máj köret nélkül	G, T, T,	30,5g	466	420	680	Dubarry csirkemell köret nélkül	G, T, T,	23,5g	472	520	830																																																																						
Grill csirkemell szelet		0,7g	244	420	640	Grill csirkemell szelet		0,7g	244	420	640	Grill csirkemell szelet		0,7g	244	420	640	Grill csirkemell szelet		0,7g	244	420	640	Grill csirkemell szelet		0,7g	244	420	640																																																																						
Rántott csirkemell szelet	G, T,	46,5g	495	420	680	Rántott csirkemell szelet	G, T,	46,5g	495	420	680	Rántott csirkemell szelet	G, T,	46,5g	495	420	680	Rántott csirkemell szelet	G, T,	46,5g	495	420	680	Rántott csirkemell szelet	G, T,	46,5g	495	420	680																																																																						
Glutén és laktóz mentes ételünk:					Glutén és laktóz mentes ételünk:					Glutén és laktóz mentes ételünk:					Glutén és laktóz mentes ételünk:					Glutén és laktóz mentes ételünk:																																																																															
Grill csirkecomb paradicsommal sütte köret nélkül					Brassói aprópecsenye					Párolt csirkemell meggyártásba					Grill csirkemell szelet					Grill csirkemell szelet																																																																															
x					750					720					830					420					640																																																																										
Vegetáriánus ételünk:					Vegetáriánus ételünk:					Vegetáriánus ételünk:					Vegetáriánus ételünk:					Vegetáriánus ételünk:																																																																															
Rántott sajt (1-2db) G, T, T,					Rántott sajt (1db-2db) G, T, T,					Rántott sajt (1db-2db) G, T, T,					Rántott sajt (1db-2db) G, T, T,					Rántott sajt (1db-2db) G, T, T,																																																																															
46,7g					784					420					680					46,7g					784					420					680																																																																
					Fűszeres túróval töltött rántott kelkáposztalevél					Krumplis tészta G, T, csemege uborkával					Tojással rakott zöldbab																																																																																				
					490					790					94g					695					520					830					42,3g					490					x					830																																																	
Fitt vitamindús ajánlatunk:					Fitt vitamindús ajánlatunk:					Fitt vitamindús ajánlatunk:					Fitt vitamindús ajánlatunk:					Fitt vitamindús ajánlatunk:																																																																															
(Alacsony szénhidrát-, kalória tartalom)					(Alacsony szénhidrát-, kalória tartalom)					(alacsony szénhidrát-, kalória tartalom)					(Alacsony szénhidrát-, kalória tartalom)					(Alacsony szénhidrát-, kalória tartalom)																																																																															
Natúr csirkemell hajdínával					Grill csirkemell szelet párolt zöldséggel					Cezár saláta csirkemell csíkokkal öntettel					Tojással rakott zöldbab					Grill csirkemell szelet párolt zöldséggel																																																																															
31,2g					486					680					1020					32,9g					440					720					980					42,3g					490					x					830																																												
Sárgaborsó főzelék					Zöldbab főzelék					Paradicsomos burgonya					Zöldborsó főzelék					Spenót főzelék																																																																															
G, 63,8g					492					350					490					27g					291					350					490					62g					376					350					490					65g					487					350					490					21,8g					245					350					490				
Főzelék feltét (1db fasírt)					Főzelék feltét (1db fasírt)					Főzelék feltét / db fasírt					Főzelék feltét (1db fasírt)					Főzelék feltét (1db fasírt)					Főzelék feltét (1db főtt tojás)																																																																										
G, T, 10,4g					130					150					10,4g					130					150					10,4g					130					150					0,3g					248					150																																												
Köreték:					Köreték:					Köreték:					Köreték:					Köreték:																																																																															
Párolt hajdina					Párolt zöldköret					Párolt zöldköret					Párolt zöldköret					Párolt zöldköret																																																																															
30,5g					242					260					380					21,5g					140					260					380					21,5g					140					260					380																																												
párolt zöldköret					hasáb burgonya					párolt zöldköret					hasáb burgonya					párolt zöldköret					hasáb burgonya																																																																										
21,5g					140					260					380					63,1g					395					210					260					63,1g					395					210					260																																												
párolt rizs					Petrezselymes burgonya					Párolt rizs					Főtt burgonya					Párolt rizs					Petrezselymes burgonya																																																																										
46,5g					270					170					210					46,5g					270					170					210					46,5g					270					170					210																																												
Savanyúságok					Savanyúságok					Savanyúságok					Savanyúságok					Savanyúságok																																																																															
55,9g					298					170					210					55,9g					298					170					210					61g					380					210					260																																												
Desszert:					Desszert:					Desszert:					Desszert:					Desszert:																																																																															
Tejberizs kakaószórással					Gundel palacsinta					Málnás túródesszert					Kókusz kocka					Gibanica (Balkáni rétes)																																																																															
T, T,					G, T, T, D,					G, T, T,					G, T, T,					T, G, T, D,																																																																															
420					290					420					420					420																																																																															
Napi menü "A"					Napi menü "A"					Napi menü "A"					Napi menü "A"					Napi menü "A"																																																																															
Csésze Zöldségleves					Csésze Daragluska leves					Csésze Brokkolikrém leves					Csésze Raguleves					Csésze Húsgaluska leves																																																																															
szén-hidrárt					szén-hidrárt					szén-hidrárt					szén-hidrárt					szén-hidrárt																																																																															
Kcal					Kcal					Kcal					Kcal					Kcal																																																																															
690					690					690					690					690																																																																															
Fél adag: Milánói spagetti					Fél adag Székelykáposzta					Fél adag Krumpilis tészta+csemege uborka					Fél adag: Rakott kelkáposzta					Fél adag Gombapörkölt tésztával																																																																															
50g					24,1g					57,7g					48,3g					51,7g																																																																															
Napi menü "B"					Napi menü "B"					Napi menü "B"					Napi menü "B"					Napi menü "B"																																																																															
Csésze Zöldségleves					Csésze Daragluska leves					Csésze Brokkolikrém leves					Csésze Raguleves					Csésze Húsgaluska leves																																																																															
szén-hidrárt					szén-hidrárt					szén-hidrárt					szén-hidrárt					szén-hidrárt																																																																															
Kcal					Kcal					Kcal					Kcal					Kcal																																																																															
690					690					690					690					690																																																																															
Kis adag: Sárgaborsó főzelék fasírttal					Kis adag Zöldbab főzelék 1 db. Feltét					Kis adag Par. burgonya főzelék 1 db. Feltét					kis adag Zöldborsó főzelék fasírttal					kis adag Spenót főzelék tükörtojással																																																																															
57,3g					39,1g					52,1g					63g					19,8g																																																																															
Napi menü "C"					Napi menü "C"					Napi menü "C"					Napi menü "C"					Napi menü "C"																																																																															
Csésze Zöldségleves					Csésze Daragluska leves					Csésze Brokkolikrém leves					Csésze Raguleves					Csésze Húsgaluska leves																																																																															
szén-hidrárt					szén-hidrárt					szén-hidrárt					szén-hidrárt					szén-hidrárt																																																																															
Kcal					Kcal					Kcal					Kcal					Kcal																																																																															
830					830					830					830					830																																																																															
Fél adag: Mézes-mustáros pulykatokány rizzsel					Fél adag Brassói aprópecsenye					Fél adag Párolt csirkemell meggyártásba főtt burgonyával					Fél adag Rántott sertés máj burgonyapürével					Fél adag Rusztikus csirkemell rizzsel																																																																															
54,4g					47,4g					45,5g					65,9g					41,2g																																																																															

Az étlapon feltüntetett tápanyagértékek egész adagra vonatkoznak de, a konyhatechnológia és a manuális tálalás miatt kismértékben eltérhetnek!

Ételek telefonon is rendelhetők: Étterem 2172 mellék.
Az ételeket külön kérésre csomagoljuk DOBOZONKÉNT 50 Ft.

*Az étlap az alapanyag beszerzés függvényében változhat

Allergén anyagok jelölése: GLUTÉNT tartalmazó G, TOJÁST tartalmazó T, TEJET és TEJTERMÉKET tartalmazó T, ZELLERT tartalmazó Z, GOMBÁT tartalmazó G, MUSTÁRT tartalmazó M, DIÓ félét, MOGYORÓT tartalmazó D, SZÓJÁT tartalmazó SZ, SZEZÁMMAGOT tartalmazó SZ, Ételünk az összetevőiként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is!

vardakft@vardakft.hu
www.vardakft.hu

Jó étvágyat kívánunk a Varda Kft. Dolgozó!