



2019.25. hét

Hétfő 2019/ June 17.					Kedd 2019/ June 18.					Szerda 2019/ June 19.					Csütörtök 2019/ June 20.					Péntek 2019/ June 21.				
szénhidrát	Kcal	Kis adag	Nagy adag		szénhidrát	Kcal	Kis adag	Nagy adag		szénhidrát	Kcal	Kis adag	Nagy adag		szénhidrát	Kcal	Kis adag	Nagy adag		szénhidrát	Kcal	Kis adag	Nagy adag	
				Sajtos csirkeleves T, G,	13,3g	493	320	490		Gombakrém leves T, G, zsemlekockával G, T,	20g	248	250	350										
Burgonyagombóc leves T, G, T,	17g	226	250	390	Paradicsomleves betűtűzával T, G,	48,9g	310	250	390	Pulykaragu leves G, T,	15,6g	248	320	490	Gulyásleves csipetkével Z, G, T,	42,6g	383	320	490	Paloc leves T, G,	18g	390	320	490
Hideg gyümölcsleves glutén és laktózmentes	37,5g	264	350	520	Hideg cseresznye leves	37,5g	264	350	520	Hideg cseresznye leves	37,5g	264	350	520	Hideg cseresznye leves	37,5g	264	350	520	Hideg gyümölcsleves	37,5g	264	350	520
Tarhonyáshús G, T,	50,4g	851	560	890	Rakott karfiol G, T, T,	55,4g	784	890	Bolognai spagetti G, T, T,	60g	782	560	890	Kolbászos lecsó rizzsel	60g	782	560	890	Stefánia vagdalt hagymás, tört burgonyával G, T,	71,4g	520	560	890	
Csöben sült csirkemell köret nélkül T, G, T,	37,3g	579	490	790	Sertésborda hentes módra G, köret nélkül	9,9g	538	520	830	Csirkenyárs majonézes burgonyasalátával G, T,	43,3g	663	720	980	Sertésborda bakonyi módra galuskával G, G, T,	68g	878	720	980	Fetasajtjal töltött karaj rántva köret nélkül G, T, T,	45,2g	658	520	730
Fokhagymás grill jércemell köret nélkül	3,3g	257	420	680	Hawai csirkemell szelet köret nélkül T,	6,2g	444	520	830	Kínai édes - savanyú csirkemell köret nélkül G, SZ, Z,	19,9g	342	490	790	Csirkemell tavasziasan köret nélkül G, T, T,	12,1g	462	490	790	Sajtos, tejfölös csirkemell köret nélkül G, T,	21,5g	464	450	750
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 borda szelet G, T,	44,5g	512	420	680	Rántott csirkemell szelet G, T,	46,5g	495	420	680	Rántott csirkemell szelet G, T,	46,5g	495	420	680	Rántott sertésborda G, T,	44,5g	512	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:				
Fokhagymás grill jércemell					Grill csirkemell szelet					Kínai édes-savanyú csirkemell szelet					Kolbászos lecsó rizzsel					Grill csirkemell szelet				
Vegetáriánus ételünk:					Vegetáriánus ételünk:					Vegetáriánus ételünk:					Vegetáriánus ételünk:					Vegetáriánus ételünk:				
Rántott sajt (1-2db) G, T, T,	46,7g	784	420	680	Rántott sajt (1db-2db) G, T, T,	46,7g	784	420	680	Rántott sajt (1db-2db) G, T, T,	46,7g	784	420	680	Rántott sajt (1db-2db) G, T, T,	46,7g	784	420	680	Rántott sajt (1db-2db) G, T, T,	46,7	784	420	680
					Zöldségropogós G, T,			200		Rántott brokkoli köret nélkül G, T,			420	680	Francia rakott burgonya G, T, T,			830						
Fitt vitamindús ajánlatunk: (Alacsony szénhidrát-, kalória tartalom)					Fitt vitamindús ajánlatunk: (Alacsony szénhidrát-, kalória tartalom)					Fitt vitamindús ajánlatunk: (alacsony szénhidrát-, kalória tartalom)					Fitt vitamindús ajánlatunk: (Alacsony szénhidrát-, kalória tartalom)					Fitt vitamindús ajánlatunk: (Alacsony szénhidrát-, kalória tartalom)				
Fokhagymás grill csirkemell szelet zöldséges hajdínával	szénhidrát 36,2g	Kcal 502	680	1060	Grill csirkemell szelet párolt zöldséggel	szénhidrát 22,2g	Kcal 341	710	1060	Kínai édes - savanyú csirkemell köret nélkül	szénhidrát 19,9g	Kcal 342	490	790	Csirkemell tavasziasan párolt bulgarral	szénhidrát 23,2g	Kcal 357	750	1170	Párolt csirkemell párolt zöldséggel	szénhidrát 11,2g	Kcal 192	710	1060
Lencse főzelék G,	70g	534	350	490	Burgonya főzelék G, T,	56,3g	350	350	490	Gyöngybab főzelék G,	65g	487	350	490	Zöldborsó főzelék G, T,	65g	487	350	490	Tök főzelék G, T,	31,3g	288	350	490
Főzelék feltét (1db fasírt G, T,	10,4g	130	150		Főzelék feltét (1db fasírt G, T,	10,4g	130	150		Főzelék feltét / db fasírt G, T,	10,4g	130	150		Főzelék feltét (1db fasírt G, T,	10,4g	130	150		Főzelék feltét fasírt	10,4g	130	150	
Köret:					Köret:					Köret:					Köret:					Köret:				
Zöldséges hajdina	34,5g	252	260	380						Párolt zöldköret	21,5g	140	290	420	Párolt zöldköret	21,5g	140	290	420	Párolt zöldköret	21,5g	140	290	420
párolt zöldköret	21,5g	140	290	420	Párolt zöldköret	21,5g	140	290	420	Párolt zöldköret	21,5g	140	290	420	Párolt zöldköret	21,5g	140	290	420	Párolt zöldköret	21,5g	140	290	420
hasáb burgonya	63,1g	395	260	310	hasáb burgonya	63,1g	395	260	310	hasáb burgonya	63,1g	395	260	310	hasáb burgonya	63,1g	395	260	310	hasáb burgonya	63,1g	395	260	310
párolt rizs	46,5g	270	210	260	Párolt rizs	46,5g	270	210	260	Párolt rizs	46,5g	270	210	260	Párolt rizs	46,5g	270	210	260	Párolt rizs	46,5g	270	210	260
Petrezselymes burgonya	55,9g	298	210	260	Petrezselymes burgonya	55,9g	298	210	260	Petrezselymes burgonya	55,9g	298	210	260	Burgonyapüré T,	61g	380	260	310	Petrezselymes burgonya	55,9g	298	210	260
Savanyúságok			190		Savanyúságok			190		Savanyúságok			190		Savanyúságok			190		Savanyúságok			190	
Desszert:					Desszert:					Desszert:					Desszert:					Desszert:				
Almakarikák bundába fahéjas szórással G, T,			290	420	Mákos guba vanília öntettel G, T, T,			290	420	Vargabéles G, T, T,			420	Lekváros fánk G, T, T,			290	420	Rákóczi túrós pohárkrém T, G, T,				420	
Napi menü "A"					Napi menü "A"					Napi menü "A"					Napi menü "A"					Napi menü "A"				
Csésze Burgonyagombóc leves	szénhidrát	Kcal	690		Csésze Paradicsom leves	szénhidrát	Kcal	690		Csésze Gombakrém leves	szénhidrát	Kcal	690	Csésze Gulyásleves	szénhidrát	Kcal	690		Csésze Paloc leves	szénhidrát	Kcal	690		
Fél adag Tarhonyáshús	33,7g	538			Fél adag Rakott karfiol	52,4g	547			Fél adag Bolognai spagetti	40g	515		Fél adag: Rizses lecsó	51,3g	583			Fél adag Stefánia vagdalt hagymás tört burgonya	45,2g	455			
Napi menü "B"					Napi menü "B"					Napi menü "B"					Napi menü "B"					Napi menü "B"				
Csésze Burgonyagombóc leves	szénhidrát	Kcal	690		Csésze Paradicsom leves	szénhidrát	Kcal	690		Csésze Gombakrém leves	szénhidrát	Kcal	690	Csésze Gulyásleves	szénhidrát	Kcal	690		Csésze Paloc leves	szénhidrát	Kcal	690		
Kis adag: Lencse főzelék fasírttal	53,9g	460			Kis adag Burgonya főzelék 1 db. Feltét	63,1g	460			Kis adag Gyöngybab főzelék 1 db. Feltét	52,9g	497		kis adag Zöldborsó főzelék fasírttal	64,2g	565			kis adag Tök főzelék fasírttal	35,2g	469			
Napi menü "C"					Napi menü "C"					Napi menü "C"					Napi menü "C"					Napi menü "C"				
Csésze Burgonyagombóc leves	szénhidrát	Kcal	830		Csésze Paradicsom leves	szénhidrát	Kcal	830		Csésze Gombakrém leves	szénhidrát	Kcal	830	Csésze Gulyásleves	szénhidrát	Kcal	830		Csésze Paloc leves	szénhidrát	Kcal	830		
Fél adag: Fokhagymás csirkemell petrezselymes burgonyával	38,2g	390			Fél adag Hentes szelet rizzsel	52,7g	559			Fél adag Kínai édes savanyú csirkemell rizzsel	43,3g	430		Fél adag Tavaszi csirkemell burgonyapürével	67,3g	607			Fél adag Sajtos tejfölös csirkemell rizzsel	42,9g	562			

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, GOMBÁRT tartalmazó G, MUSTÁRT tartalmazó M, DIÓ féléteket, MOGYORÓT tartalmazó D, SZÓJÁT tartalmazó SZ, SZEZÁMMAGOT tartalmazó SZ,
Ételeink az összetevőiként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is!

vardakft@vardakft.hu
www.vardakft.hu

Jó étvágyt kívánunk a Varda Kft. Dolgozói