



## 2019.21. hét

Hétfő					Kedd					Szerda					Csütörtök					Péntek				
2019/ May 20.					2019/ May 21.					2019/ May 22.					2019/ May 23.					2019/ May 24.				
	szénhidrát	Kcal	Kís adag	Nagy adag		szénhidrát	Kcal	Kís adag	Nagy adag		szénhidrát	Kcal	Kís adag	Nagy adag		szénhidrát	Kcal	Kís adag	Nagy adag		szénhidrát	Kcal	Kís adag	Nagy adag
Zöldségleves G, T,	30g	235	250	390	Daragaluska leves T, G,	30,4g	340	250	390	Brokkolikrém leves G, zsemlekocta	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 laktóz mentes	37,5g	264	350	520	Hideg eperkrém leves	38,6g	258	350	520	Hideg eperkrém leves	38,6g	258	350	520	Hideg vegyes gyümölcsleves	37,5g	264	350	520	Hideg vegyes gyümölcsleves	37,5g	264	350	520
Milánói spagetti T, G, T,	70g	727	560	890	Székelykáposzta G,	17,7g	722	560	890	Párolt csirkemell meggy mártásba 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 csirkemell paradicsommal sütve köret	4,8g	310	x	790	Popey csirkemell szelet köret nélkül G, T, T,	3,4g	368	520	830	Cezár saláta csirkemell csikkokkal T,	32,9g	440	720	980	Csirkemell kukoricával töltve sajtmártásba köret. N. T, G, G,	35,3g	580	520	830	Rusztikus csirkemell köret nélkül T,	6,1g	343	490	790
Mézes- mustáros G, M, pulykatokány köret nélkül T,	32,4g	490	450	750	Brassói aprópecsenye	64,3g	935	720	980	Sertéskaraj Wellington mód G, G, T, T, gombaszósz+krokkett	80,9g	823	790	1250	Rántott sertés máj köret nélkül G, T, T,	30,5g	466	420	680	Fetasajttal töltött karaj köret nélkül G, T, T,	48,8g	646	490	790
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 G, T,	46,5g	495	420	680	Rántott csirkemell szelet G, T,	46,5g	495	420	680
<b>Glutén és laktóz mentes ételünk:</b>					<b>Glutén és laktóz mentes ételünk:</b>					<b>Glutén és laktóz mentes ételünk:</b>					<b>Glutén és laktóz mentes ételünk:</b>					<b>Glutén és laktóz mentes ételünk:</b>				
<i>Grill csirkemell paradicsommal sütve köret nélkül</i>					<i>Brassói aprópecsenye</i>					<i>Cezár saláta csirkemell csikkokkal (öntet nélkül)</i>					<i>Grill csirkemell szelet</i>					<i>Grill csirkemell szelet</i>				
790					720 980					720 980					420 640					420 640				
<b>Vegetáriánus ételünk:</b>					<b>Vegetáriánus ételünk:</b>					<b>Vegetáriánus ételünk:</b>					<b>Vegetáriánus ételünk:</b>					<b>Vegetáriánus ételünk:</b>				
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					46,7g 784 420 680					46,7g 784 420 680					46,7g 784 420 680				
					Fűszeres túróval töltött rántott kelkáposztalevél G, T, T					Krumplis tészta G, T, csemege uborkával					Tojással rakott zöldbab G, T, T,									
<b>Fitt vitamindús ajánlatunk: (Alacsony szénhidrát,- kalória tartalom)</b>					<b>Fitt vitamindús ajánlatunk: (Alacsony szénhidrát,- kalória tartalom)</b>					<b>Fitt vitamindús ajánlatunk: (Alacsony szénhidrát,- kalória tartalom)</b>					<b>Fitt vitamindús ajánlatunk: (Alacsony szénhidrát,- kalória tartalom)</b>					<b>Fitt vitamindús ajánlatunk: (Alacsony szénhidrát,- kalória tartalom)</b>				
Natur csirkemell hajdinával					Grill csirkemell szelet párolt zöldséggel					Cezar saláta csirkemell csikkokkal öntettel					Tojással rakott zöldbab					Grill csirkemell szelet párolt zöldséggel				
31,2g 486 680 1020					22,2g 341 680 1020					32,9g 440 720 980					42,3g 490 x 830					22,2g 341 680 1020				
Sárgaborsó főzelék G,					Zöldbab főzelék G,					Paradicsomos burgonya G,					Zöldborsó főzelék G, T,					Spenót főzelék G, T,				
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 G, T,					Főzelék feltét (1db fasírt G, T,					Főzelék feltét / db fasírt. G, T,					Főzelék feltét (1db fasírt G, T,					Főzelék feltét (1db főtt tojás T,				
10,4g 130 150					10,4g 130 150					10,4g 130 150					10,4g 130 150					0,3g 68 150				
<b>Köret:</b>					<b>Köret:</b>					<b>Köret:</b>					<b>Köret:</b>					<b>Köret:</b>				
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					21,5g 140 260 380					21,5g 140 260 380				
párolt zöldköret					hasáb burgonya					hasáb burgonya					hasáb burgonya					hasáb burgonya				
21,5g 140 260 380					63,1g 395 210 260					63,1g 395 210 260					63,1g 395 210 260					63,1g 395 210 260				
hasáb burgonya					párolt rizs					párolt rizs					párolt rizs					párolt rizs				
63,1g 395 210 260					46,5g 270 170 210					46,5g 270 170 210					46,5g 270 170 210					46,5g 270 170 210				
párolt rizs					Petrezselymes burgonya					Főtt burgonya					Burgonyapüré T,					Petrezselymes burgonya				
46,5g 270 170 210					55,9g 298 170 210					55,2g 255 170 210					61g 380 210 260					55,9g 298 170 210				
Petrezselymes burgonya					Savanyúságok					Savanyúságok					Savanyúságok					Savanyúságok				
55,9g 298 170 210					190					190					190					190				
<b>Desszert:</b>					<b>Desszert:</b>					<b>Desszert:</b>					<b>Desszert:</b>					<b>Desszert:</b>				
Tejberizs kakaós szórással T, T,					Gundel palacsinta G, T, T, D,					Málnás túró desszert G, T, T,					Kókusz kocka G, T, T,					Gibanica (Balkáni rétes) T, G, T, D,				
420					290 420					420					420					420				
<b>Napi menü "A"</b>					<b>Napi menü "A"</b>					<b>Napi menü "A"</b>					<b>Napi menü "A"</b>					<b>Napi menü "A"</b>				
Csésze Zöldségleves					Csésze Daragaluska leves					Csésze Brokkolikrém leves					Csésze Raguleves					Csésze Húsgaluska leves				
szénhidrát Kcal 690					szénhidrát Kcal 690					szénhidrát Kcal 690					szénhidrát Kcal 690					szénhidrát Kcal 690				
Kis adag: Sárgaborsó főzelék fasírttal					Kis adag Székelykáposzta					Kis adag Krumplis tészta + csemege uborka					kis adag Zöldborsó főzelék fasírttal					kis adag Gombapörkölt tésztával				
57,3g 493					24,1g 531					52,1g 448					63g 579					51,7g 420				
<b>Napi menü "B"</b>					<b>Napi menü "B"</b>					<b>Napi menü "B"</b>					<b>Napi menü "B"</b>					<b>Napi menü "B"</b>				
Csésze Zöldségleves					Csésze Daragaluska leves					Csésze Brokkolikrém leves					Csésze Raguleves					Csésze Húsgaluska leves				
szénhidrát Kcal 830					szénhidrát Kcal 830					szénhidrát Kcal 830					szénhidrát Kcal 830					szénhidrát Kcal 830				
Fél adag: Mézes-mustáros pulykatokány rizzsel					Fél adag Brassói aprópecsenye					Fél adag Párolt csirkemell meggy mártásba főtt burgonyával					Fél adag Rántott sertés máj burgonyapürével					Fél adag Rusztikus csirkemell rizzsel				
54,4g 497					47,4g 637					45,5g 411					65,9g 629					41,2g 452				

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, GOMBÁBT tartalmazó G, MUSTÁRT tartalmazó M, DIÓ féléket, MOGYORÓT tartalmazó D, SZÓJÁT tartalmazó SZ, SZEZÁMMAGOT tartalmazó SZ, Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is !

[vardakft@vardakft.hu](mailto:vardakft@vardakft.hu)  
[www.vardakft.hu](http://www.vardakft.hu)

Jó étvágyat kívánunk a Varda Kft. Dolgozói