



2019.25. hét

Hétfő					Kedd					Szerda					Csütörtök					Péntek				
2019/ June 17.					2019/ June 18.					2019/ June 19.					2019/ June 20.					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
Burgonyagombóc leves G, T, T	17g	226	250	390	Paradicsomleves betűtészta T, G	48,9g	310	250	390	Gombakrém leves G, T , Zsemlekockával G, T	20g	248	250	350	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 gyümölcsleves glutén és laktózmentes	37,5g	264	350	520	Hideg gyümölcsleves glutén és laktózmentes	37,5g	264	350	520	Hideg gyümölcsleves glutén és laktózmentes	37,5g	264	350	520	Hideg gyümölcsleves glutén és laktózmentes	37,5g	264	350	520
Tarhonyás hús 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	Kolbásos lecsó rizszel	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	Csirkemell 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	Fetasajttal töltött csirkemell köret nélkül G, T, T			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, tejfőlés csirkemell köret nélkül G, T	21,5g	464	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	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 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:				
Fokhagymás grill jércemell					Grill csirkemell szelet					Kínai édes-savanyú csirkemell szelet					Kolbásos lecsó rizszel					Grill csirkemell köret nélkül				
Vegetáriánus ételünk:					Vegetáriánus ételünk:					Vegetáriánus ételünk:					Vegetáriánus ételünk:					Vegetáriánus ételünk:				
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					Rántott sajt (1db-2db) G, T, T				
					Zöldségpogós G, T					Rántott brokkoli köret nélkül G, T					Francia rakott burgonya G, T, T									
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 hajdinával					Grill csirkemell szelet párolt zöldséggel					Kínai édes - savanyú csirkemell köret nélkül					Csirkemell tavasziasan Párolt bulgarral					Párolt csirkemell párolt zöldséggel				
36,2g					22,2g					19,9g					23,2g					11,2g				
502					341					342					357					192				
680					710					490					750					680				
1060					1060					790					1170					1060				
Lencse főzelék G					Burgonya főzelék G, T					Gyöngybab főzelék G					Zöldborsó főzelék G, T					Tök főzelék G, T				
70g					56,3g					65g					65g					31,3g				
534					350					487					487					288				
350					350					350					350					350				
490					490					490					490					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 fasírt				
10,4g					10,4g					10,4g					10,4g					10,4g				
130					130					130					130					130				
150					150					150					150					150				
Köret:					Köret:					Köret:					Köret:					Köret:				
34,5g					21,5g					21,5g					34,5g					21,5g				
252					140					140					252					140				
260					290					290					260					290				
380					420					420					380					420				
párolt zöldségek					Párolt zöldségek					Párolt zöldségek					Párolt zöldségek					Párolt zöldségek				
21,5g					21,5g					21,5g					21,5g					21,5g				
140					140					140					140					140				
290					290					290					290					290				
420					420					420					420					420				
hasáb burgonya					hasáb burgonya					hasáb burgonya					hasáb burgonya					hasáb burgonya				
63,1g					63,1g					63,1g					63,1g					63,1g				
395					395					395					395					395				
260					260					260					260					260				
310					310					310					310					310				
párolt rizs					Párolt rizs					Párolt rizs					Párolt rizs					Párolt rizs				
46,5g					46,5g					46,5g					46,5g					46,5g				
270					270					270					270					270				
210					210					210					210					210				
260					260					260					260					260				
Petrezselymes burgonya					Petrezselymes burgonya					Petrezselymes burgonya					Burgonyapüré					Hagymás burgonya				
55,9g					55,9g					55,9g					61g					55,9g				
298					298					298					380					298				
210					210					210					260					210				
260					260					260					310					260				
Savanyúságok					Savanyúságok					Savanyúságok					Savanyúságok					Savanyúságok				
190					190					190					190					190				
Desszert:					Desszert:					Desszert:					Desszert:					Desszert:				
Almakarikák bundába fahéjas szórás G, T					Mákos guba vanília öntettel G, T, T					Vargabéles G, T, T					Lekváros fánk G, T, T					Rákóczi túsó pohárkrém T, G, T				
290					290					420					290					420				
420					420					420					420					420				
Napi menü "A"					Napi menü "A"					Napi menü "A"					Napi menü "A"					Napi menü "A"				
Csésze Burgonyagombóc leves					Csésze Paradicsom leves					Csésze Gombakrém leves					Csésze Gulyásleves					Csésze Paloc leves				
szénhidrát					szénhidrát					szénhidrát					szénhidrát					szénhidrát				
Kcal					Kcal					Kcal					Kcal					Kcal				
690					690					690					690					690				
Kis adag: Tarhonyás hús					Kis adag Burgonya főzelék 1 db. Feltét					Kis adag Bolognai spagetti					kis adag Zöldborsó főzelék fasírttal					kis adag Stefánia vagdalt hagymás burgonyával				
33,7g					63,1g					40g					64,2g					60,8g				
538					460					515					565					534				
Napi menü "B"					Napi menü "B"					Napi menü "B"					Napi menü "B"					Napi menü "B"				
Csésze Burgonyagombóc leves					Csésze Paradicsom leves					Csésze Gombakrém leves					Csésze Gulyásleves					Csésze Paloc leves				
szénhidrát					szénhidrát					szénhidrát					szénhidrát					szénhidrát				
Kcal					Kcal					Kcal					Kcal					Kcal				
830					830					830					830					830				
Fél adag: Fokhagymás csirkemell petrezselymes burgonyával					Fél adag Hentes szelet rizszel					Fél adag Kínai édes savanyú csirkemell rizszel					Fél adag Tavaszi csirkemell burgonyapürével					Fél adag Sajtos tejfőlés csirkemell rizszel				
38,2g					52,7g					43,3g					67,3g					52,4g				
390					559					430					607					667				

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

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 féléket, MOGYORÓT tartalmazó **D**, SZŐJÁT tartalmazó **SZ**, SZÉZÁMMAGOT tartalmazó **SZ**,

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is!

vardakft@vardakft.huwww.vardakft.hu

Jó étvágyat kívánunk a Varda Kft. Dolgozó!