



2019.21. hét

Hétfő 2019/ May 20.					Kedd 2019/ May 21.					Szerda 2019/ May 22.					Csütörtök 2019/ May 23.					Péntek 2019/ May 24.					
szén-hidrát	Kcal	Kis adag	Nagy adag		szén-hidrát	Kcal	Kis adag	Nagy adag		szén-hidrát	Kcal	Kis adag	Nagy adag		szén-hidrát	Kcal	Kis adag	Nagy adag		szén-hidrát	Kcal	Kis adag	Nagy adag		
Hideg gyümölcsleves	37,5g	264	350	520	Sajtleves pírítással 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	0	Hideg gyümölcsleves	37,5g	264	350	520
Zöldségleges G, T,	30g	235	250	390	Daragaluska leves T, G,	30,4g	340	250	390	Brokkollikrém leves G, zsemlekocka	21,5g	261	250	390	Tárkonyos csirkeragu leves G, T,	40,2g	412	320	490		Húsgaluska leves T, G,	30g	289	320	490
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 csirkecomb paradicsommal sütte köret	4,8g	310	x	750	Popeye csirkemell szelet köret nélkül G, T, T,	3,4g	368	520	830	Cezár saláta csirkemell csikkokkal T,	32,9g	440	720	980	Csirke mell 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, T, T, gombaszós+krökett G,	80,9g	823	790	1250	Rántott sertésmáj köret nélkül G, T, T,	30,5g	466	420	680		Fetasajttal töltött csirkemell köret nélkül G, T, T,	48,8g	646	490	790
Tőkehal filé rántva /db. G, T,	21,2g	250		580	Tőkehal rántva /db. G, T,	21,2g	250		580	Tőkehal filé rántva /db. G, T,	21,2g	250		580	Tőkehal filé rántva / db. G, T,	21,2g	250		580		Tőkehal filé rántva /db. G, T,	21,2g	250		580
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
Ázsiai izvilágú ételeink:					Ázsiai izvilágú ételeink:					Ázsiai izvilágú ételeink:					Ázsiai izvilágú ételeink:					Ázsiai izvilágú ételeink:					
Kolhapuri csirke (indiai csirkeparikás) választható körettel					Töltött padlizsán indiai fűszerekkel, fétával petrezselymes joghurt öntettel					Friss saláta fűszeres csirkecsikkokkal majonézes öntettel					Ázsiai pírított tészta marhahússal					Kuszkuszsaláta csirkecsikkokkal					
1250					1250					980					1450					1250					
Glutén és laktóz mentes ételeink:					Glutén és laktóz mentes ételeink:					Glutén és laktóz mentes ételeink:					Glutén és laktóz mentes ételeink:					Glutén és laktóz mentes ételeink:					
Grill csirkecomb paradicsommal sütte köret nélkül					Brassói aprópecsenye					Cezár saláta csirkemell csikkokkal (öntet nélkül)					Grill csirkemell szelet					Grill csirkemell szelet					
750					720 980					720 980					420 640					420 640					
Vegetáriánus ételeink:					Vegetáriánus ételeink:					Vegetáriánus ételeink:					Vegetáriánus ételeink:					Vegetáriánus ételeink:					
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 kelkáposztalével G, T, T					Krumplis tészta G, T, csemege uborkával					Tojással rakott zöldbab G, T, T,										
					490 790					94g 695 520 830					42,3g 490 x 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)					
Natur csirkemell hajdínával					Grill csirkemell szelet párolt zöldséggel					Cezár saláta csirkemell csikkokkal öntettel					Tojással rakott zöldbab					Grill csirkemell szelet párolt zöldséggel					
szén-hidrát Kcal					szén-hidrát Kcal					szén-hidrát Kcal					szén-hidrát Kcal					szén-hidrát Kcal					
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,					Zöldbabsó főzelék G,					Paradicsomos burgonya G,					Zöldbabsó 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					
Köreték:					Köreték:					Köreték:					Köreték:					Köreték:					
Párolt hajdina					Párolt zöldbabsó					Párolt zöldbabsó					Párolt zöldbabsó					Párolt zöldbabsó					
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 zöldbabsó					párolt zöldbabsó					párolt zöldbabsó					párolt zöldbabsó					párolt zöldbabsó					
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					hasáb burgonya					hasáb burgonya					hasáb burgonya					hasáb burgonya					
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					párolt rizs					párolt rizs					párolt rizs					párolt rizs					
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					Petrezselymes burgonya					Főtt burgonya					Burgonyapüré T,					Petrezselymes burgonya					
55,9g 298 170 210					190					190					190					190					
Savanyúságok					Savanyúságok					Savanyúságok					Savanyúságok					Savanyúságok					
Desszert:					Desszert:					Desszert:					Desszert:					Desszert:					
Tejberizs kakaós szórással T, T,					Gundel palacsinta G, T, T, D,					Málnás túró desszert G, T, T, D,					Kókusz kocka G, T, T,					Gibanica (Balkáni rétes) T, G, T, D,					
290 420					290 420					420					420					420					
Napi menü "A"					Napi menü "A"					Napi menü "A"					Napi menü "A"					Napi menü "A"					
Csésze Zöldségleges					Csésze Daragaluska leves					Csésze Brokkollikrém leves					Csésze Raguleves					Csésze Húsgaluska leves					
szén-hidrát Kcal					szén-hidrát Kcal					szén-hidrát Kcal					szén-hidrát Kcal					szén-hidrát Kcal					
690					690					690					690					690					
Fél adag Bolognai spagetti					Fél adag Székelykáposzta					Fél adag Krumpilis tészta+csemege uborka					Fél adag: Rakott kelkáposzta					Fél adag Gombapörkölt tésztával					
50g 480					24,1g 531					57,7g 480					48,3g 603					51,7g 420					
Napi menü "B"					Napi menü "B"					Napi menü "B"					Napi menü "B"					Napi menü "B"					
Csésze Zöldségleges					Csésze Daragaluska leves					Csésze Brokkollikrém leves					Csésze Raguleves					Csésze Húsgaluska leves					
szén-hidrát Kcal					szén-hidrát Kcal					szén-hidrát Kcal					szén-hidrát Kcal					szén-hidrát Kcal					
690					690					690					690					690					
Kis adag: Sárgaborsó főzelék fasírttal					Kis adag Zöldbabsó főzelék 1 db. Feltét					Kis adag Par. burgonya főzelék 1 db. Feltét					kis adag Zöldbabsó főzelék fasírttal					kis adag Spenót főzelék tükörtojással					
57,3g 493					39,1g 445					52,1g 448					63g 579					19,8g 369					
Napi menü "C"					Napi menü "C"					Napi menü "C"					Napi menü "C"					Napi menü "C"					
Csésze Zöldségleges					Csésze Daragaluska leves					Csésze Brokkollikrém leves					Csésze Raguleves					Csésze Húsgaluska leves					
szén-hidrát Kcal					szén-hidrát Kcal					szén-hidrát Kcal					szén-hidrát Kcal					szén-hidrát Kcal					
830					830					830					830					830					
Fél adag: Mézes-mustáros pulykatokány rizzsel					Fél adag Brassói aprópecsenye					Fél adag Csirkemell meggy mártásba főtt burgonyával					Fél adag Rántott sertésmáj 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, a konyhatechnológia és a manuális tálalás miatt kismértékben eltérhetnek!

Ételek telefonon is rendelhetőek: 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 féléket, MOGYORÓT tartalmazó D, SZÓJÁT tartalmazó SZ, SZÉZÁMMAGOT tartalmazó SZ, Ételeink az összetevőiket jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is!

vardakft@vardakft.hu
www.vardakft.hu

Jó étvágyat kívánunk a Varda Kft. Dolgozói