



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	0	szénhidrát	Kcal	Kis adag	Nagy adag		
					Sajtos csirkeleves T, G,	13,3g	493	320	490	Gombakrém leves T, G, zsemlekockával G, T,	20g	248	248	350	350	Hideg gyümölcsleves glutén és laktózmentes	37,5g	264	350	520						
Burgonyagombóc leves T, G, T,	17g	226	250	390	Paradicsomleves betűtésztaival 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 cseresznye leves	37,5g	264	350	520		
Tarhonyás húsgombóc 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	Kolbászos lecsó rizzsel	60g	782	560	890		
Csöbén 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	Csirkemell bakonyi módra galuskával G, G, T,	68g	878	720	980	Csirkemell bakonyi módra galuskával G, G, T,	68g	878	720	980		
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	Csirkemell tavasziasan köret nélkül G, T, T,	12,1g	462	490	790		
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	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,	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		
Ázsiai izvilágú ételeink:					Ázsiai izvilágú ételeink:					Ázsiai izvilágú ételeink:					Ázsiai izvilágú ételeink:					Ázsiai izvilágú ételeink:						
Szecsuaáni csirke ázsiai pirított tésztával 1250					Fűszeres török lencse marhahússal 1350					Kínai édes-savanyú csirkemell szelet tojásos rizzsel 1250					Marokkói csirke kuszkusszal 1250					Döner kebab csirkehússal 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:						
Fokhagymás grill jércemell 420 680					Grill csirkemell szelet 420 640					Kínai édes-savanyú csirkemell szelet 490 790					Kolbászos lecsó rizzsel 560 890					Natúr csirkemell szelet 420 640						
Vegetáriánus ételeink:					Vegetáriánus ételeink:					Vegetáriánus ételeink:					Vegetáriánus ételeink:					Vegetáriánus ételeink:						
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, 46,7g 784 420 680						
					Zöldségropogós G, T, 200					Rántott brokkoli köret nélkül G, T, 420 680					Francia rakott burgonya G, T, T, x 830											
Fitt vitamínus ajánlatunk: (Alacsony szénhidrát-, kalória tartalom)					Fitt vitamínus ajánlatunk: (Alacsony szénhidrát-, kalória tartalom)					Fitt vitamínus ajánlatunk: (alacsony szénhidrát-, kalória tartalom)					Fitt vitamínus ajánlatunk: (Alacsony szénhidrát-, kalória tartalom)					Fitt vitamínus ajánlatunk: (Alacsony szénhidrát-, kalória tartalom)						
Fokhagymás grill csirkemell szelet zöldséges hajdínával 36,2g 502 680 1060					Grill csirkemell szelet párolt zöldséggel 22,2g 341 710 1060					Kínai édes - savanyú csirkemell köret nélkül 19,9g 342 490 790					Csirkemell tavasziasan Párolt bulgurral 23,2g 357 750 1170					Párolt csirkemell párolt zöldséggel 11,2g 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: 34,5g 252 260 380					Köret:					Köret:					Köret:					Köret:						
párolt zöldségek 21,5g 140 290 420					Párolt zöldségek 21,5g 140 290 420					Párolt zöldségek 21,5g 140 290 420					Párolt zöldségek 21,5g 140 290 420					Párolt zöldségek 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 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:						
Almákrakák bundába fahéjas szórás 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 túros pohárkrém T, G, T, 420						
Napi menü "A"					Napi menü "A"					Napi menü "A"					Napi menü "A"					Napi menü "A"						
Csésze Burgonyagombóc leves 34,5g 252 260 380					Csésze Paradicsom leves 34,5g 252 260 380					Csésze Gombakrém leves 34,5g 252 260 380					Csésze Gulyásleves 34,5g 252 260 380					Csésze Paloc leves 34,5g 252 260 380						
Fél adag Tarhonyás húsgombóc 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 34,5g 252 260 380					Csésze Paradicsom leves 34,5g 252 260 380					Csésze Gombakrém leves 34,5g 252 260 380					Csésze Gulyásleves 34,5g 252 260 380					Csésze Paloc leves 34,5g 252 260 380						
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 34,5g 252 260 380					Csésze Paradicsom leves 34,5g 252 260 380					Csésze Gombakrém leves 34,5g 252 260 380					Csésze Gulyásleves 34,5g 252 260 380					Csésze Paloc leves 34,5g 252 260 380						
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 Tavasi csirkemell burgonyapürével 67,3g 607					Fél adag Sajtos tejfőlés csirkemell rizzsel 52,4g 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, TEJÉT és TEJTERMÉKEKET tartalmazó T, ZELLERT tartalmazó Z, GOMBÁT tartalmazó G, MUSTÁRT tartalmazó M, DIÓ FÉLÉKET, MOGYORÓT tartalmazó D, SZÓJÁT tartalmazó SZ, SZÉZÁMMAGOT tartalmazó SZ, Ételeink az összetevőket jelzett allergéneket mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is!

vardakft@vardakft.hu
www.vardakft.hu

Jó étvágyat kívánunk a Varda Kft. Dolgozó!