



Heti Étlap



2019.12. hét

Hétfő 2019/ March 18.					Kedd 2019/ March 19.					Szerda 2019/ March 20.					Csütörtök 2019/ March 21.					Péntek 2019/ March 22.									
	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					
					Sertésragu leves G, T, G	15,6g	252	320	490	Karfiol leves G, T	16,5g	161	250	390	Csorbaleves G, T	12,8g	393	320	490										
Csirkebecsínált leves G	16,5g	345	320	490	Magyaros gombaleves G, T, G	20,7g	224	250	390	Csontleves cérnametéllel G, T	20,7g	384	320	490	Tarhonyaleves G, T	49g	352	250	390	Lencse leves T, G, M	36,6g	382	320	490					
Bácskai rizseshús	54,2g	719	560	890	Paradicsomos húsgombóc főtt burgonyával T	78,5g	717	520	830	Hortobágyi palacsinta G, T, T	34,3g	747	520	830	Borzas szelet köret nélkül G, T, T			520	830	Milánói spagetti T, G, G, T	69,3g	657	560	890					
Csirke mell provence-i módra köret nélkül	25,1g	356	450	750	Kijevi töltött csirke mell köret nélkül G, T, T			490	790	Bazsalikomos csirke mell steak, kevertsaláta, hasáb.b. T	40g	530	x	1250	Stroganoff pulykaragu köret nélkül M, G, T, G	15,4g	614	490	790	Sertéspörkölt pirtított tarhonyával G, T	48,7g	891	620	920					
Óvári csirke mell köret nélkül T, G	6,1g	343	520	830	Csirke mell szelet G, T, kapormártásba köret nélkül	18,4g	318	450	750	Sajttal sült csirke mell köret nélkül G, T, T	8g	367	450	750	Hekk sütte köret nélkül G, 10 dkg	11,4g	284	x	320	Lyon karaj köret nélkül (sült hagymával) G	28,4g	466	490	790					
Grill csirke mell szelet	0,7g	244	420	640	Grill csirke mell szelet	0,7g	244	420	640	Grill csirke mell szelet	0,7g	244	420	640	Grill csirke mell szelet	0,7g	244	420	640	Grill csirke mell szelet	0,7g	244	420	640					
Rántott csirke mell szelet G, T	46,5g	495	420	680	Rántott csirke mell szelet G, T	46,5g	495	420	680	Rántott borda szelet G, T	44,5g	512	420	680	Rántott csirke mell G, T	46,5g	495	420	680	Rántott csirke mell 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:									
Bácskai rizseshús					Paradicsomos húsgombóc főtt burgonyával					Bazsalikomos csirke mell steak, kevertsaláta, hasáb.b. T, (öntet nélkül)					Grill csirke mell szelet					Sertéspörkölt rizzsel									
560 890					520 830					x 1250					420 640					620 920									
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	46,7g	784	420	680	
Spenótos galuska sajtmártásba T, G, T								520	830	Csöben sült tojásos brokkoli			x	890	Rántott karfiol köret nélkül G, T, T			420	640										
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)									
Provence-i csirke mell párolt zöldséggel			740	1170	Csirke mell szelet kapormártásba hajdínával	52,6g	592	710	1130	Bazsalikomos csirke mell steak, kevertsalátával joghurtöntettel	15g	460	x	1250	Grill csirke mell szelet grill sárgarépával	29,9g	540	680	1020	Natúr csirke mell párolt zöldséggel	22,1g	408	710	1060					
Zöldbab főzelék G, T	27g	291	350	490	Finom főzelék G, T	38,3g	286	350	490	Lencse főzelék M, G	70g	534	350	490	Burgonya főzelék G, T	65g	487	350	490	Sóska főzelék G, T	22g	289	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 (1db főtt tojás T)	0,3g	68	150						
Köret:					Köret:					Köret:					Köret:					Köret:									
Kuskusz	43g	209	260	380	Párolt hajdina	30,5g	242	260	380						Grill sárgarépa	24,3g	195	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					
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	Főtt burgonya	55,2g	255	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:									
Szilvátöltekes gombóc G, T, T			290	420	Túrófánk csokoládé öntettel G, T, T			290	420	Bounty pohárkrém G, T, T				420	Meggyes piskóta kocka G, T, T				420	Gundel palacsinta T, G, T, D				420					
Napi menü "A"					Napi menü "A"					Napi menü "A"					Napi menü "A"					Napi menü "A"									
Csésze Csirkebecsínált leves	szén-hidrát	Kcal	690		Csésze Gomba leves	szén-hidrát	Kcal	690		Csésze Csontleves	szén-hidrát	Kcal	690		Csésze Tarhonyaleves	szén-hidrát	Kcal	690		Csésze Lencse leves	szén-hidrát	Kcal	690						
Fél adag Bácskai rizseshús	35,3g	532			Fél adag Paradicsomos hús gombóc főtt burgonyával	50,6g	524			Fél adag Hortobágyi palacsinta	27,5g	565			Fél adag: Rántott karfiol rizzsel +tartár	68,6g	618			Fél adag Milánói spagetti	53,3g	519							
Napi menü "B"					Napi menü "B"					Napi menü "B"					Napi menü "B"					Napi menü "B"									
Csésze Csirkebecsínált leves	szén-hidrát	Kcal	690		Csésze Gomba leves	szén-hidrát	Kcal	690		Csésze Csontleves	szén-hidrát	Kcal	690		Csésze Tarhonyaleves	szén-hidrát	Kcal	690		Csésze Lencse leves	szén-hidrát	Kcal	690						
Kis adag: Zöldbab főzelék fasírttal	32,1g	448			Kis adag Finom főzelék 1 db. Feltét	43,1g	453			Kis adag Lencse főzelék 1 db. Feltét	55,7g	589			kis adag Burgonya főzelék fasírttal	63g	481			kis adag Sóska főzelék tükörtojással + 1/4 főtt burgonyával	43,6g	478							
Napi menü "C"					Napi menü "C"					Napi menü "C"					Napi menü "C"					Napi menü "C"									
Csésze Csirkebecsínált leves	szén-hidrát	Kcal	830		Csésze Gomba leves	szén-hidrát	Kcal	830		Csésze Csontleves	szén-hidrát	Kcal	830		Csésze Tarhonyaleves	szén-hidrát	Kcal	830		Csésze Lencse leves	szén-hidrát	Kcal	830						
Fél adag: Csirke mell provence-i módra petr. Burgonyával	48,7g	499			Fél adag Csirke mell kapormártásba rizzsel	42,7g	406			Fél adag Sajttal sült csirke mell rizzsel	37,5g	510			Fél adag Stroganoff pulykaragu rizzsel	65,4g	622			Fél adag Lyon szelet petrezselymes burgonyával	60,5g	573							

Az étlapon feltüntetett tápanyagértékek egész adagra vonatkoznak de, 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 összetevőiként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is!

vardakft@vardakft.hu
www.vardakft.hu

Jó étvágyat kívánunk a Varda Kft. Dolgozó!