Metropolitan Egyetem. Bp. Egressy út.

Heti Étlap

Varda Magyarország Kft.

2019.12. hét

Hétfő					Kedd					Szerda					Csütörtök					Péntek				
2019/ March 18.					2019/ March 19.					2019/ March 20.					2019/ March 21.					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	*0*	*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					
Csirkebecsinált leves G,	16,5g	345	320	490	Magyaros gombaleves G, T, G,	20,7g	224	250	390	Csontleves cérnametélttel 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
Csirkemell provence-i módra köret nélkül	25,1g	356	450	750	Kijevi töltött csirkemell köret nélkül G, T,T			490	790	Bazsalikomos csirkemell steak, kevertsaláta, hasáb.b. T,	40g	530	x	1250	Stroganoff pulykaragu köret nélkül M , G , T, G ,	15,4g	614	490	790	Sertéspörkölt pirított tarhonyával G, T,	48,7g	891	620	920
Óvári csirkemell köret nélkül T, G,	6,1g	343	520	830	Csirkemell szelet G, T, kapormártásba köret nélkül	18,4g	318	450	750	Sajttal sült csirkemell köret nélkül G, T, T,	8g	367	450	750	Hekk sütve köret nélkül G, 10 dkg	11,4g	284	x	320	Lyoni karaj köret nélkül (sült hagymával) G,	28,4g	466	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
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:**				
Bácskai rizseshús			*560*	*890*	***Paradicsomos húsgombóc főtt burgonyával***			*520*	*830*	***Bazsalikomos csirkemell steak, kevertsaláta, hasáb.b. T, (öntet nélkül)***			*x*	*1250*	***Grill csirkemell szelet***			*420*	*640*	***Sertéspörkölt rizzsel***			*620*	*920*
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,	46,7	784	*420*	*680*
					Spenótos galuska sajtmártásba T, G, T,			520	830	Csőben 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 csirkemell párolt zöldséggel	szén-hidrát	Kcal			Csirkemell szelet kapormártásba hajdinával	szén-hidrát	Kcal			Bazsalikomos csirkemell steak, kevertsalátával joghurtöntettel	szén-hidrát	Kcal			Grill csirkemell szelet grill sárgarépával	szén-hidrát	kcal			Natúr csirkemell párolt zöldséggel	szén-hidrát	Kcal		
			740	1170		52,6g	592	710	1130		15g	460	x	1250		29,9g	540	680	1020		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	
Köretek:					**Köretek:**					**Köretek:**					**Köretek:**					**Köretek:**				
Kuszkusz	**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	46,5	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:**				
Szilvatöltelékes 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 Csirkebecsinált 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 Paradicsomos húsgombóc főtt burgonyával	50,6g	**524**			Kis adag Hortobágyi palacsinta	27,5g	**565**			kis adag Burgonya főzelék fasírttal	63g	**481**			kis adag Milánói spagetti	53,3g	**519**		
Napi menü "B"					**Napi menü "B"**					**Napi menü "B"**					**Napi menü "B"**					**Napi menü "B"**				
Csésze Csirkebecsinált 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: Csirkemell provence-i módra petr. Burgonyával	48,7g	**499**			Fél adag Csirkemell kapormártásba rizzsel	42,7g	**406**			Fél adag Sajttal sült csirkemell rizzsel	37,5g	**510**			Fél adag Stroganoff pulykaragu rizzsel	65,4g	**622**			Fél adag Lyoni szelet petrezselymes burgonyával	60,5g	**573**		

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

vardakft@vardakft.hu
www.vardakft.hu

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, SzEZÁMMAGOT tartalmazó SZ,
Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is !

Jó étvágyat kívánnak a Varda Kft. Dolgozói