



Hétfő 2019/ March 18.					Kedd 2019/ March 19.					Szerda 2019/ March 20.					Csütörtök 2019/ March 21.					Péntek 2019/ March 22.						
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			
				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		Lence leves T, G, M,	36,6g	382	320	490
Csirkebecsínált leves G,	16,5g	345	320	490	Magyaros gombaleves G, T, G,	20,7g	224	250	390	Csontleves cérnámetéltel G, T,	20,7g	384	320	490	Tarhonyaleves G, T,	49g	352	250	390							
Bácskai rizseshús	54,2g	719	560	890	Paradicsomos húsombóc 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, kevertsálatá, hasáb.b. T,	40g	530	x	1250	Stroganoff pulykaragu köret nélkül M, G, T, G, 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, T, db	11,4g	284	x	960		Lyoni csirkemell köret nélkül (sült hagymával) G,	28,4g	466	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,	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	
<b>Ázsiai ízvilágú ételeink:</b>					<b>Ázsiai ízvilágú ételeink:</b>					<b>Ázsiai ízvilágú ételeink:</b>					<b>Ázsiai ízvilágú ételeink:</b>					<b>Ázsiai ízvilágú ételeink:</b>						
Kókusztejes indiai csirke kuszkuszzal és salátával					Damaskuszi marhahúsos zöldbab					Marokkói olajbogyós, citromos csirkecomb választható körettel					"Birgani" rizses egytálétel csirkehússal joghurt öntettel					Tojásos curry Masala						
<b>Glutén és laktóz mentes ételeink:</b>					<b>Glutén és laktóz mentes ételeink:</b>					<b>Glutén és laktóz mentes ételeink:</b>					<b>Glutén és laktóz mentes ételeink:</b>					<b>Glutén és laktóz mentes ételeink:</b>						
Bácskai rizseshús					Paradicsomos húsombóc főtt burgonyával					Bazsalikomos csirkemell steak, kevertsálatá, hasáb.b. T, (öntet nélkül)					Grill csirkemell szelet					Sertéspörkölt rizzsel						
<b>Vegetáriánus ételeink:</b>					<b>Vegetáriánus ételeink:</b>					<b>Vegetáriánus ételeink:</b>					<b>Vegetáriánus ételeink:</b>					<b>Vegetáriánus ételeink:</b>						
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,						
					Spenótos galuska sajtmártásba T, G, T,					Csőben sült tojásos brokkoli					Rántott karfiol köret nélkül G, T, T,											
<b>Fitt vitamindús ajánlatunk: (Alacsony szénhidrát-, kalória tartalom)</b>					<b>Fitt vitamindús ajánlatunk: (Alacsony szénhidrát-, kalória tartalom)</b>					<b>Fitt vitamindús ajánlatunk: (alacsony szénhidrát-, kalória tartalom)</b>					<b>Fitt vitamindús ajánlatunk: (Alacsony szénhidrát-, kalória tartalom)</b>					<b>Fitt vitamindús ajánlatunk: (Alacsony szénhidrát-, kalória tartalom)</b>						
Provence-i csirkemell párolt zöldséggel					Csirkemell szelet kapormártásba hajdínával					Bazsalikomos csirkemell steak, kevertsálatával joghurtöntettel					Grill csirkemell szelet grill sárgarépával					Natúr csirkemell párolt zöldséggel						
Zöldbab főzelék G, T,					Finom főzelék G, T,					Lence főzelék M, G,					Burgonya főzelék G, T,					Sóska főzelék G, T,						
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,						
<b>Köret:</b>					<b>Köret:</b>					<b>Köret:</b>					<b>Köret:</b>					<b>Köret:</b>						
Kuszkus					Párolt hajdina					Párolt zöldségek					Grill sárgarépa					Párolt zöldségek						
párolt zöldségek					Párolt zöldségek					Párolt zöldségek					Párolt zöldségek					Párolt zöldségek						
hasáb burgonya					hasáb burgonya					hasáb burgonya					hasáb burgonya					hasáb burgonya						
párolt rizs					Párolt rizs					Párolt rizs					Párolt rizs					Párolt rizs						
Petrezselymes burgonya					Főtt burgonya					Petrezselymes burgonya					Burgonyapüré T,					Petrezselymes burgonya						
Savanyúságok					Savanyúságok					Savanyúságok					Savanyúságok					Savanyúságok						
<b>Desszert:</b>					<b>Desszert:</b>					<b>Desszert:</b>					<b>Desszert:</b>					<b>Desszert:</b>						
Szilvatóléles gombóc G, T, T,					Túrófánk csokoládé öntettel G, T, T,					Bounty pohárkrém G, T, T,					Meggyes piskóta kocka G, T, T,					Gundel palacsinta T, G, T, D,						
<b>Napi menü "A"</b>					<b>Napi menü "A"</b>					<b>Napi menü "A"</b>					<b>Napi menü "A"</b>					<b>Napi menü "A"</b>						
Csésze Csirkebecsínált leves					Csésze Gomba leves					Csésze Csontleves					Csésze Tarhonyaleves					Csésze Lence leves						
Fél adag Bácskai rizseshús					Fél adag Paradicsomos hús gombóc főtt burgonyával					Fél adag Hortobágyi palacsinta					Fél adag: Rántott karfiol rizzsel +tartár					Fél adag Milánói spagetti						
<b>Napi menü "B"</b>					<b>Napi menü "B"</b>					<b>Napi menü "B"</b>					<b>Napi menü "B"</b>					<b>Napi menü "B"</b>						
Csésze Csirkebecsínált leves					Csésze Gomba leves					Csésze Csontleves					Csésze Tarhonyaleves					Csésze Lence leves						
Kis adag: Zöldbab főzelék fasírttal					Kis adag Finom főzelék 1 db. Feltét					Kis adag Lence főzelék 1 db. Feltét					kis adag Burgonya főzelék fasírttal					kis adag Sóska főzelék tükörtojással + 1/4 főtt burgonyával						
<b>Napi menü "C"</b>					<b>Napi menü "C"</b>					<b>Napi menü "C"</b>					<b>Napi menü "C"</b>					<b>Napi menü "C"</b>						
Csésze Csirkebecsínált leves					Csésze Gomba leves					Csésze Csontleves					Csésze Tarhonyaleves					Csésze Lence leves						
Fél adag: Csirkemell provence-i módra petr. Burgonyával					Fél adag Csirkemell kapormártásba rizzsel					Fél adag Sajttal sült csirkemell rizzsel					Fél adag Stroganoff pulykaragu rizzsel					Fél adag Lyoni szelet petrezselymes burgonyával						

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 összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket is!

[vardakft@vardakft.hu](mailto:vardakft@vardakft.hu)  
[www.vardakft.hu](http://www.vardakft.hu)

Jó étvágyat kívánunk a Varda Kft. Dolgozói