



MINDEN NAP RENDELHETŐ

H	K	SZ	CS	P	SZ
AS1	AS2	AS3	AS4	AS5	AS6

20. HÉT

MENÜ NEVE:

CÉG NEVE:

TELEFONSZÁM:

CÍM:

MENÜ NEVE:

HOZZÁADOTT CUKROT NEM TARTALMAZ VEGETÁRIÁNUS VEGÁN CSÍPÓS SÉF AJÁNLATA GOMBA TEJMENTES PALEO

AS1	PRÉMIUM	Vörösboros szarvaspörkölt, túrós csusza	2 650 Ft	AS1
AS2	FŐÉTEL	Sertésmáj rántva, rizs-bizi	1 710 Ft	AS2
AS3	FŐÉTEL	Baconnel, sajttal sült sertéskaraj, burgonyapüré	2 200 Ft	AS3
AS4	FŐÉTEL	Tökehalfilé rántva friss saláta, rukkola, citrusos öntet	2 995 Ft	AS4
AS5	FŐÉTEL	Pestós csirkemell ragu, pirított zöldséges rizskeverék	1 990 Ft	AS5
AS6	FŐÉTEL	Roston csirkemell cékla töcsnival, fokhagymás tejföl	2 150 Ft	AS6

	HÉTFO MÁJUS 11.	KEDD MÁJUS 12.	SZERDA MÁJUS 13.	CSÜTÖRTÖK MÁJUS 14.	PÉNTEK MÁJUS 15.	SZOMBAT MÁJ. 16.	H	K	SZ	CS	P	SZ	HETI MENÜ
M1	ÁRFALÓ MENÜ NETI ÁR: 7895 FT 1575 FT/NAP Tejfőles burgonyaleves, Rántott párizsi, rizs-bizi	1 660 Ft	Zöldség leves tarhonyával, Paradicsomos húsgombóc, főtt burgonya	1 660 Ft	Zöldborsópüré leves, pirított magvak, Sertéscsontok Budapest módra, rizs	1 660 Ft							M1
M2	NYUGDÍAS MENÜ NETI ÁR: 8220 FT 1645 FT/NAP Tejfőles burgonyaleves, Lecsós csirkemell, tarhonya	1 730 Ft	Zöldség leves tarhonyával, Eszterházy csirketokány, rizs	1 730 Ft	Zöldborsópüré leves, pirított magvak, Csirkemell rántva, petrezselymes burgonya	1 730 Ft							M2
M3	NETI ÁR: 9635 FT 1925 FT/NAP Szamóca krémleves, Brassói, sültburgonya	2 085 Ft	Zöldség leves tarhonyával, Pulykamell füstölt sajtmártás, rizs	1 890 Ft	Zöldborsópüré leves, pirított magvak, Bacon alatt sült almás, körtés, sajtos csirkemell, burgonyapüré	2 245 Ft							M3
M4	NETI ÁR: 11050 FT 2210 FT/NAP Hideg csabai sertéssült, franciasaláta, Habos-gesztenyész (160g)	2 275 Ft	Édes-savanyú csirkemell, rizs, Rézi néni csokiszaláta (190g)	2 135 Ft	Bacon alatt sült almás, körtés, sajtos csirkemell, burgonyapüré, Meggyes-mákos rétes (230g)	2 885 Ft							M4
M5	NETI ÁR: 12510 FT 2500 FT/NAP Hüsgombóc leves, Juhtúrós töltött karaj rántva, burgonyapüré	2 660 Ft	Szilvaleves, Rántott pulykamell, petrezselymes burgonya	2 750 Ft	Sertéscsontok, Fűszeres-mustáros rántott csirkescsok, petrezselymes burgonya	2 715 Ft							M5
M6	SZÉNHDÍRAT-CSOKIÖNTET NETI ÁR: 9830 FT 1965 FT/NAP Hüsgombóc leves, Csikós tokány, orsótészta (K: 639kcal, Ch: 47g)	1 975 Ft	Zöldség leves tarhonyával, Finomfőzelék, pulykasült (K: 723kcal, Ch: 52g)	2 210 Ft	Sertéscsontok, Rakott kelkáposzta, tejfőlével (K: 666kcal, Ch: 46g)	2 280 Ft							M6
M7	NETI ÁR: 13815 FT 2765 FT/NAP Hüsgombóc leves, Brassói, sültburgonya	3 120 Ft	Szilvaleves, Borsos tokány, tarhonya	3 175 Ft	Bableves zöldségekkel, Sült csirkemell baconos, tejszínes szószban, rizs	2 635 Ft							M7
M8	EGYENSÚLY MENÜ NETI ÁR: 13025 FT 2605 FT/NAP Hüsgombóc leves, Lecsós csirkemell, Bulgur	2 410 Ft	Zöldség leves tarhonyával, Finomfőzelék, pulykasült, narancs	2 470 Ft	Bableves zöldségekkel, Kapros, színes paprikás sertéscsok, rizs	3 120 Ft							M8
L1	LEVES	Tejfőles burgonyaleves	950 Ft	Zöldség leves tarhonyával	935 Ft	Zöldborsópüré leves, pirított magvak	1 035 Ft						L1
L1Z	LEVES ZÓNA		665 Ft		655 Ft		725 Ft						L1Z
L2	LEVES	Hüsgombóc leves	1 150 Ft	Lencseleves kolbással	1 350 Ft	Sertéscsontok, Csikómmi csülkös burgonyaleves	1 220 Ft						L2
L2Z	LEVES ZÓNA		805 Ft		945 Ft		855 Ft						L2Z
L3	LEVES	Szamóca krémleves	990 Ft	Szilvaleves	990 Ft	Mediterrán gyümölcsleves	1 050 Ft						L3
L3Z	LEVES ZÓNA		695 Ft		670 Ft		735 Ft						L3Z
F1	FŐZELÉK	Zöldbabfőzelék	1 150 Ft	Finomfőzelék	1 150 Ft	Sólet	1 150 Ft						F1
F2	FŐZELÉK	Zöldbabfőzelék, párolt pulykamell	1 780 Ft	Finomfőzelék, csirkefasírt	1 770 Ft	Paradicsomos káposzta, grill sertéskaraj	1 690 Ft						F2
F3	FŐZELÉK	Zöldbabfőzelék, sertéspörkölt	1 740 Ft	Finomfőzelék, pulykasült	1 790 Ft	Paradicsomos káposzta, vagdalt	1 695 Ft						F3
F3Z	FŐZELÉK ZÓNA		1 220 Ft		1 190 Ft		1 190 Ft						F3Z
R3	RÁNTOTT	Rántott csirkemell, rizs	1 895 Ft	Rántott borda gombakrémmel töltve, pirított zöldséges rizs	2 350 Ft	Fűszeres-mustáros rántott csirkescsok, petrezselymes burgonya	1 910 Ft						R3
R4	RÁNTOTT	Juhtúrós töltött karaj rántva, burgonyapüré	1 995 Ft	Rántott pulykamell, petrezselymes burgonya	1 560 Ft	Tojásos lecsóval töltött rántott borda, burgonyapüré	1 400 Ft						R4
R4Z	RÁNTOTT ZÓNA		1 400 Ft		1 560 Ft		1 400 Ft						R4Z
K1	MAGYAROS	Csikós tokány, orsótészta	1 770 Ft	Borsos tokány, tarhonya	2 350 Ft	Rakott kelkáposzta, tejfőlével	1 890 Ft						K1
K1Z	MAGYAROS ZÓNA		1 240 Ft		1 645 Ft		1 325 Ft						K1Z
K2	KEDVELT ÉTELEINK	Brassói, sültburgonya	2 130 Ft	Pulykamell füstölt sajtmártás, rizs	1 895 Ft	Kapros, színes paprikás sertéscsok, rizs	1 960 Ft						K2
K2Z	KEDV. ÉTEL ZÓNA		1 495 Ft		1 330 Ft		1 375 Ft						K2Z
K3	KEDVELT ÉTELEINK	Hideg csabai sertéssült, franciasaláta	1 995 Ft	Édes-savanyú csirkemell, rizs	1 780 Ft	Sült csirkemell baconos, tejszínes szószban, rizs	1 820 Ft						K3
K3Z	KEDV. ÉTEL ZÓNA		1 400 Ft		1 250 Ft		1 275 Ft						K3Z
K4	TÉSZTÁK	Tejszínes-gombás, jércéshúsos fusilli	1 820 Ft	Füstölt tarjás, sajtos, túrós rakott makaróni	1 790 Ft	Tejszínes-paradicsomos spagetti tenger gyümölcsseivel	2 190 Ft						K4
K4Z	TÉSZTÁK ZÓNA		1 275 Ft		1 255 Ft		1 535 Ft						K4Z
K5	NEMZETKÖZI KONYHA	Csírke saltimbocca, pirított zöldséges rizs	2 220 Ft	Csírke gyros, tepsis burgonya, tzatziki	2 490 Ft	Thai fűszeres csirkemell, mangos quinoa saláta	2 190 Ft						K5
K6	HÁZIEI	Harcspaprikás, galuska	2 450 Ft	Zöldborsópörkölt, galuska	1 660 Ft	Paprikás burgonya virslivel	1 690 Ft						K6
K7	HAGYOMÁNYOS CH-KONTROLL	Csikós tokány, orsótészta (K: 432kcal, Ch: 40g)	1 270 Ft	Finomfőzelék, pulykasült (K: 656kcal, Ch: 41g)	1 670 Ft	Rakott kelkáposzta, tejfőlével (K: 569kcal, Ch: 35g)	1 450 Ft						K7
K8	SÉF AJÁNLÁSA	Mustáros-steakfűszeres sertés szűzermék, párolt rizs, wok zöldségek	2 195 Ft	Csírke-gyros, tepsis burgonya, tzatziki	2 490 Ft	Csirkemell Normann módra (konyakos kacsamáj-püré, alma, sajt), rizs	1 840 Ft						K8
K9	STREET FOOD	Spenótos-csirkés tortilla	2 095 Ft	Vörösbabos-salsás burrito, Tejföl	2 150 Ft	Baconos-csirkés tortilla, Tejföl	2 190 Ft						K9
D1	EDES TÉSZTA	Tejberizs kakaósóráttal	1 420 Ft	Mákos nudli vaníliaóráttal	1 790 Ft	Aranygaluska vaníliaóráttal	1 520 Ft						D1
D1Z	EDES TÉSZTA ZÓNA		995 Ft		1 225 Ft		1 065 Ft						D1Z
D2	SÜTEMÉNY	Habos-gesztenyész (160g)	990 Ft	Rézi néni csokiszaláta (190g)	995 Ft	Fekete-erdő szelet (190g)	995 Ft						D2
D3	KEDVENC DESSZERTJEINK	Kókusztejes tapiókapuding eperszószsal (180g)	910 Ft	Zabpelyhes túrógombóc (130g), narancsos joghurtöntet (150g)	965 Ft	Kukoricafeljűt szederöntet (280g)	955 Ft						D3
S2	SALÁTA	Uborkasaláta	495 Ft	Káposztasaláta	495 Ft	Cékla saláta	495 Ft						S2
S3	SALÁTABÁR	Spenótos-csirkés bulgursaláta	1 490 Ft	Sárgarépa lencsesaláta, joghurtos csirkelalato	1 490 Ft	Tonhalsaláta, Citromos-olivas öntet	1 490 Ft						S3
EM1	REFORM MENÜ NETI ÁR: 13270 FT 2655 FT/NAP Brokkolirémleves, Cukkinis csirkemell zabpelyhével, bazsalikomos repapüré	2 610 Ft	Tárkonyos csirkemellleves, Zöldséges lasagne tofuuval	2 990 Ft	Reform zöldborsópüré főzelék, grill sertéskaraj, Kukoricafeljűt szederöntet (280g)	2 945 Ft							EM1
EM3	VESA MENÜ NETI ÁR: 12725 FT 2545 FT/NAP Brokkolirémleves, Hagymakarika rántva, zöldkört	2 610 Ft	Zöldséges lasagne tofuuval, Zabpelyhes túrógombóc (130g), narancsos joghurtöntet (150g)	2 800 Ft	Kókusztejes vöröslencsekremleves, Parajos-ricottás tortellini tejszínes szószban	2 670 Ft							EM3
E1	CUKOR-, GLUTÉN- ÉS TEJMENTES LEVES	Brokkolirémleves (K: 114kcal, Ch: 8g)	950 Ft	Tárkonyos csirkemellleves (K: 192kcal, Ch: 15g)	1 250 Ft	Kókusztejes vöröslencsekremleves (K: 278kcal, Ch: 30g)	960 Ft						E1
E2	MEDITERRÁN	Mexikói tonhalsaláta, pita, Koranderesz tejföl (K: 745kcal, Ch: 81g)	2 195 Ft	Parajos gombaragu, zöldséges barna rizs (K: 610kcal, Ch: 92g)	1 790 Ft	Rakott brokkoli bulgurral, krémlehes csirkemell (K: 579kcal, Ch: 56g)	1 810 Ft						E2
E3	MEDITERRÁN REFORM FŐZELÉK	Gyömbéres-zsályás süítőfőzelék, párolt pulykamell (K: 548kcal, Ch: 58g)	1 795 Ft	Szezámagos, zöldséges, tonhalas penne (K: 630kcal, Ch: 78g)	1 840 Ft	Reform zöldborsópüré-főzelék, grill sertéskaraj (K: 447kcal, Ch: 39g)	1 750 Ft						E3
E4	VEGÁN FALAT	Cukkinis sárgarépa-fasírt, wok zöldség, kuskusz (K: 648kcal, Ch: 109g)	1 790 Ft	Gabonacsömegés chilis bab (K: 694kcal, Ch: 69g)	1 790 Ft	Szejtán gyros, tepsis burgonya, Fokhagymás, uborkás öntet (K: 1253kcal, Ch: 118g)	1 990 Ft						E4
E5	CUKOR-, GLUTÉN- ÉS TEJMENTES	Cukkinis csirkemell zabpelyhével, bazsalikomos repapüré (K: 390kcal, Ch: 39g)	1 795 Ft	Kelkáposztás csirkemell-csok, barna rizs (K: 656kcal, Ch: 71g)	1 795 Ft	Sült csirkemell fűszeres almával, zöldséges, kurkumás rizs (K: 708kcal, Ch: 80g)	1 995 Ft						E5
E6	IR-DIAB FŐÉTEL	Sült csirkemell (felső), Zöldséges rizs (K: 648kcal, Ch: 44g)	1 850 Ft	Baconos zöldbab bulgurral (K: 515kcal, Ch: 38g)	1 770 Ft	Zöldfűszeres csirkesteak, Zelleres burgonyapüré (K: 566kcal, Ch: 27g)	1 895 Ft						E6
E7	FIT-OFFICE 500	Csirkemellfilé korpás köntösben, Olasz padlizsánragu (K: 533kcal, Ch: 19g)	1 995 Ft	Rakott zöldségek, sonkával, sajttal (K: 482kcal, Ch: 45g)	1 780 Ft	Joghurtos, kapros tökfőzelék (zabpelyhes salátával), sárgarépa pulyka-fasírt (K: 490kcal, Ch: 37g)	1 830 Ft						E7
E8	REFORM RÁNTOTT	Görög pulykamell TK bundában, Krémlehes sajtos kukoricasaláta (K: 646kcal, Ch: 53g)	2 150 Ft	Karfiol TK bundában, zöldborsó barna rizs Citromos, joghurt (K: 623kcal, Ch: 99g)	1 760 Ft	Tökmagos bundás csirkemell, karottás bulgur (K: 740kcal, Ch: 56g)	1 995 Ft						E8
E9	VEGETÁRIÁNUS	Hagymakarika rántva, zöldkört (K: 709kcal, Ch: 84g)	1 795 Ft	Zöldséges lasagne tofuuval (K: 661kcal, Ch: 82g)	1 895 Ft	Parajos-ricottás tortellini tejszínes szószban (K: 555kcal, Ch: 62g)	1 850 Ft						E9
E10	GYM-GRILL - PROTEIN BÁZIS	Argentín csirkemell, zelleres bulgur, kelbimbó (K: 771kcal, F: 49g, Zs: 19g, Ch: 70g)	1 990 Ft	Joghurtban pácolt csirkemell, Kuskusz trikolór paprikával (K: 827kcal, F: 60g, Zs: 20g, Ch: 80g)	1 890 Ft	Dijoni mustáros pulykamell, rizs, brokkoli (K: 573kcal, F: 45g, Zs: 17g, Ch: 57g)	2 170 Ft						E10
E11	HIDEG KONYHA	Joghurtos cukkini saláta sült csirkemell csikok (K: 290kcal, Ch: 14g)	1 490 Ft	Károlyi saláta (K: 332kcal, Ch: 38g)	1 140 Ft	Rodósi saláta pulykamelllel (K: 142kcal, Ch: 8g)	1 535 Ft						E11

K: KALÓRIA F: FEHÉRJE ZS: ZSÍR CH: SZÉNHDÍRÁT
ÉTELEINK TÁPANYAG ÉRTÉKEIRŐL ÉS AZ ALLERGÉNEKRŐL WEBOLDALUNKON TALÁLHAT RÉSZLETES INFORMÁCIÓT!
Az esetleges nyomdai hibáért felelősséget nem vállalunk!
E1 és E5 sor ételei az általunk kínált ételekkel azonos konyhán készülnek, így a keresztzennyeződés lehetőségét kizárni nem tudjuk.

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!
SZOMBATI ÉTELEINKET PÉNTEKEN SZÁLLÍTIUK.
AZ ÉTEL GLUTÉNT, TEJET, OLAJOS MAGVAKAT, RÁKOT, KAGYLÓT, HALAT, SZÓJÁT, TOJÁST, ZELLERT ÉS MUSTÁRT FELHASZNÁLÓ ÜZEMENBEN KÉSZÜL.



DIA-WELLNESS & JÓFALAT

Számolt szénhidrát tartalmú fogások - IR és diabétesz étrendbe illeszhető



	HÉTFŐ MÁJUS 11.	KEDD MÁJUS 12.	SZERDA MÁJUS 13.	CSÜTÖRTÖK MÁJUS 14.	PÉNTEK MÁJUS 15.	TÁLALÁSI MENNYISÉG	H	K	SZ	CS	P	SZ	
DWE	IR-DIAB MENÜ EBÉD 50g HÉTFŐ Ár: 11710 FT 2340 FT/nap Brokkolikrémléves, Sült csirkecomb (felső), Zöldes rizs (K: 735kcal, Ch: 50g) 2 435 Ft	Tárkonyos csirkeraguleves, Baconos zöldbab bulgarral (K: 659kcal, Ch: 49g) 2 570 Ft	Kókusztejes vöröslencsekremleves, Zöldfűszeres csirkesteak, Zelleres burgonyapüré (K: 774kcal, Ch: 50g) 2 485 Ft	Minestrone GM spagettivel, Vasi pulykamell, zöldkötet (K: 674kcal, Ch: 51g) 2 535 Ft	Gombakrémléves, Zöldborsos csirke-mellpörkölt, puliszka (K: 617kcal, Ch: 52g) 2 300 Ft	Leves: 2,5-4 dl Főétel: 25-40 dkg	DWE						
DWK	IR-DIAB UZSONNA 20G CH Réteges sárgabarackos joghurt (K: 148kcal, Ch: 19g) 490 Ft	Sárgarépás lencsesaláta, joghurtos csirke-falatok (K: 205kcal, Ch: 20g) 545 Ft	Ischler (Zab) (K: 136kcal, Ch: 19g) 550 Ft	DW Crunchy Kókusz (30g), Zabpelyhes kefir kesudióval (K: 267kcal, Ch: 18g) 1 295 Ft	Brokkolis köles saláta krémlevesajlattal (K: 269kcal, Ch: 20g) 560 Ft	12-25 dkg	DWK						
DWV	IR-DIAB VACSORA 40g CH Cukkinis csirkefasírt zabpelyhellyel, bazsalikomos repapüré (K: 445kcal, Ch: 38g) 1 530 Ft	Parajos gombaragu, zöldes barna rizs (K: 358kcal, Ch: 39g) 1 400 Ft	Rodosi saláta pulykamellel, bulgarral (K: 311kcal, Ch: 39g) 1 830 Ft	Sertéspörkölt, Szarvacská tészta, Almapprika (K: 590kcal, Ch: 41g) 2 255 Ft	Sütőben sült reform bundás tökehal, párolt rizs, brokkoli (K: 578kcal, Ch: 41g) 2 450 Ft	25-40 dkg	DWV						
E12	DIA-WELLNESS SÜTEMÉNYEK Sós-karamellás keksz (K: 409kcal, Ch: 55g) 1 350 Ft	Ischler (K: 340kcal, Ch: 48g) 1 190 Ft	Pisztáciás tekercs (K: 625kcal, Ch: 15g) 1 550 Ft	Tiramisu (K: 136kcal, Ch: 8g) 1 395 Ft	Zserbó (K: 393kcal, Ch: 39g) 1 395 Ft	10 dkg	E12						

A célunk az volt, hogy könnyen elérhető, kontrollált szénhidrát tartalmú ételeket kínáljunk azoknak, akiknek nincs idejük főzni, ugyanakkor fontos számukra a tudatos étrend követése. A menüt diabéteszben és inzulinrezisztenciában alkalmazott általános étrendi ajánlások figyelembevételével állítottuk össze. Ez a kínálat kényelmes, számolt szénhidrát tartalmú életmód-támogató megoldást ad a mindennapokra. A tálalási mennyiségek minden egyes ételnél eltérőek és kisebb, mint a hagyományos ételünkknél, melyekről részletes információt honlapunkon talál. Az uzsonnára kínált étkezők minden esetben kísétkézés alternatívák, melyek a főétkezők közti étkezőket biztosítják, ezért minden esetben kisebb mennyiségekben kínáljuk, mint egy főétkezés alternatívát.

H K SZ CS P SZ ÖSSZ. ADAG

HOZZÁADOTT CUKROT NEM TARTALMAZ VEGETÁRIÁNUS VEGÁN CSÍPÓS SÉF AJÁNLATA GOMBA TEJMENTES PALEO DIA-WELLNESS TERMÉK

HAGYOMÁNYOS ÉTELEK TÁLALÁSA:

Levesek: nagy adag: 4,5-5 dl [L1, L2, L3] | kis adag: 2,5-3 dl [L1Z, L2Z, L3Z] | Főzelékek: nagy adag: 4-5 dl | kis adag: 2,5-3 dl [F1, F2, F3; 4-5 dl, F3Z; 2,5-3 dl] | Egytál ételek: nagy adag: 40-50 dkg [A5, K1, K2, K3, K4, K6, K8] | kicsi: 25-30 dkg [K1Z, K2Z, K3Z, K4Z] | CH (szénhidrát) kontroll: 30-40 dkg [K7, E6] | Natúr húсок (sütve, főzve): 6-10 dkg [változó sorokban] | Feltétek: 4-6 dkg [F3Z], 8-13 dkg [F2, F3] | Rántott húсок, zöldségek: nagy adag: 14-20 dkg, | kis adag: 8-10 dkg [R sorok] | Köretek: nagy adag 20-30 dkg | kis adag: 14-17 dkg [K1, K2, K3, K4, K6, K8] | Wrap, tortilla, burrito: 28-35 dkg [K5] | 4 adagos ételek: 900-1000 g | Hidegkonyhai készítmények: 20-30 dkg [S1, S3, E11] | Savanyúságok: 9-13 dkg [S2]

Mártások: 1-2,5 dl | Kiegészítő szósok: 50-120 ml

Meleg desszertek: nagy adag [D1] 30-45 dkg, kis adag [D12]: 14-25 dkg | Sütemények: 13-25 dkg, [D2] | Palacsinta: 2 db, 14-30 dkg [D3]

MENÜK TÁLALÁSA:

M1 - Árfató: Leves: 2,5-3 dl, Főétel: 20-30 dkg | M2 - Nyugdíjas: Leves: 2,5-3 dl, Főétel: 25-40 dkg | M3: Leves: 2,5-3 dl, Főétel: 25-30 dkg | M4: Főétel: 25-30 dkg, Desszert: 13-25 dkg | M5: Leves: 2,5-3 dl, Főétel: 30-45 dkg | M6 - Hagyományos CH-kontroll menü: Leves: 2,5-3 dl, Főétel: 25-40 dkg | M7: Leves: 4,5-5 dl, Főétel: 40-50 dkg | M8: Leves: 4 dl, Főétel: 35-40 dkg

Reform ételek tálalása: E sorok ételei, mediterrán és mentes is | Levesek [E1]: 3,5-4 dl | Főzelékek [E3]: 3,5-4 dl | Főételek [E2, E3, E5, E9, E8, E10]: 30-50 dkg | Reform rántott [E8]: Rántott hús/zöldség: 8-12 dkg, köret: 20-30 dkg | Fitt-Office 500 [E7]: 30-40 dkg, 500 kcal alatt vagy 500 kcal körüli energiatartalom | Vegánfátal [E4]: 35-45 dkg | Reform CH-kontroll főétel - E6: 25-40 dkg |

REFORM MENÜK:

Reform menü [EM1]: Leves: 3,5-4 dl | Főétel: 30-50 dkg | Főétel: 25-40 dkg | Vegetáriánus menü: [EM3]: Leves/főétel/főétel: 35-50 dkg | Desszert: 16-30 dkg

INFORMÁCIÓK

Ügyfélszolgálat: munkanapokon 8-15 óra között.

Rendelés és módosítás a nem jelölt ételknél: a kiszállítási napot megelőző 2. nap 15 óráig, következő hét hétfőre: telefonon és megrendelőlapon péntek 15 óráig, weboldalon online formában szombat 15 óráig.

Rendelés és módosítás a sárgával jelölt ételknél: weboldalunkon a kiszállítást megelőző nap 18 óráig rendelhetőek a készlet erejéig, ügyfélszolgálatunkon a kiszállítást megelőző munkanap 12 óráig.

Ételek házhoz szállítása: 13 óráig. Szombati ételünket pénteki kiszállítással rendelheti meg.

Adatkezelési nyilvántartás száma: NAIH-65367/2013

Minimális rendelési érték 900 Ft/nap. Árunk tartalmazza a csomagolás költségét, az ÁFA-t és a szállítási költséget. Fizetés a szállítás első napján, készpénzben (vagy étkezési jeggyel) futárunknál. SZÉP kártya esetén az utalás menetét weboldalunkon olvashatja.

Ételeink az EU élelmiszer-biztonsági (HACCP, GHP) rendszer elvárásának megfelelő környezetben és technológiai körülmények között kerülnek előállításra a szabályok betartása és a módszer folyamatos ellenőrzése mellett.

Ha szállítás után ételünket nem tudja elfogyasztani, kérjük azokat hűtőben tárolni. Élteltartó edényünk a fólia maradék-talan eltávolítása után mikrohullámú sütőben melegíthetőek. Csonthéjas gyümölcsöket tartalmazó ételünkben magok, halételeinkben szálkák előfordulhatnak. Részletek a web oldalon.

A MEGRENDELÉS VÉGÖSSZEGE:
LEMONDÁS



info@jofalat.hu

www.jofalat.hu

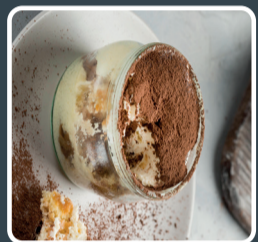
+36 1 433 3222
+36 30 655-1700



info@jofalat.hu

www.jofalat.hu

+36 1 433 3222
+36 30 655-1700



EGYSZERŰEN TUDATOS, EGYSZERŰEN FINOM!

EBÉD, UZSONNA ÉS VACSORA
SZÁMOLT SZÉNHI DRÁTARTALOMMAL

2026. május 11-16.
20. HETI
ÉTLAP

INGYENES
HÁZHOSZÁLLÍTÁS



SEGÍTŐKÉSZ
ÜGYFÉLSZOLGÁLAT



FRIS, EGÉSZSÉGES
ÉTELEK VÁLTOZATOSAN



jófalat



SÉF AJÁNLAT
A K8 SORBAN

Élmény minden falat

jófalat



2026. május 11-16.
20. HETI
ÉTLAP

