



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

AS1	PRÉMIUM	Pecsénye kacsmáj aszalt szilvával, lyoni hágymás burgonyapüré	2 650 Ft	AS1	H	K	SZ	CS	P	SZ
AS2	FŐÉTEL	Hortobágyi húsos palacsinta	1 895 Ft	AS2						
AS3	FŐÉTEL	Fűszeres, ropogós csirkeszárny, rizs, Coleslaw Saláta	2 190 Ft	AS3						
AS4	FŐÉTEL	Mátrai borzas, rizs, Tejföl	1 995 Ft	AS4						
AS5	FŐÉTEL	Vadas marhasült, csavart tészta	2 650 Ft	AS5						
AS6	FŐÉTEL	Sajtos, paradicsomos tepsis csirkemell, kukoricás rizs	2 110 Ft	AS6						

		HÉTFŐ MÁJUS 18.	KEDD MÁJUS 19.	SZERDA MÁJUS 20.	CSÜTÖRTÖK MÁJUS 21.	PÉNTEK MÁJUS 22.	SZOMBAT MÁJ. 23.	H	K	SZ	CS	P	SZ	HETI MENÜ
M1	ÁRFALÓ MENÜ HETI ÁR: 8500 FT 1700 FT/NAP	Hüsgombóclevés, Lecsős virsli, tarhonya	Paradicsomleves, betűtészta, Tavaszi rizses csirke	Gulyásleves, Füstölt sajtos, tejfölös tészta	Csontleves tésztával, Sóskafelezék, főtt burgonya, főtt tojás	Falusi zöldborsóleves, Majorannás csirkecsont, rizs		M1						
M2	NYUGODJÁS MENÜ HETI ÁR: 8790 FT 1760 FT/NAP	Hüsgombóclevés, Kapros tökfőzelék, fasírt	Paradicsomleves, betűtészta, Csiky sertéstokány, főtt tészta	Gulyásleves, Dejós tészta, narancsos barackiz	Csontleves tésztával, Sokmagvas rántott csirkemell, rizs	Falusi zöldborsóleves, Tarhonyás hús		M2						
M3	HETI ÁR: 9570 FT 1915 FT/NAP	Hüsgombóclevés, Spagetti carbonara	Erdei gyümölcsleves, Csülökpörkölt vele főtt burgonyával	Tejfölös zöldségleves, Hentes tokány, rizs	Csontleves tésztával, Lencsefőzelék, füstölt, főtt tarja	Falusi zöldborsóleves, Marhalábszár pörkölt, tarhonya		M3						
M4	HETI ÁR: 11475 FT 2295 FT/NAP	Csirkemell rántva, majonézes burgonya, Csokoládés túrószelet (160g)	Hawaii csirkemell, rizs, Vargabéles (230g)	Spárgával töltött csirkemell, hollandi mártás, rizs, Jófolat tiramisú (140g)	Juhtúrós-paradicsomos pulykamell, póréval, rizs, Rakóczi túros lepény (200g)	Grill csirkecomb sajtjal, rizi-bizi, Darázsészek vanília öntet (220g)		M4						
M5	HETI ÁR: 12845 FT 2570 FT/NAP	Görög gyümölcsleves, Cordon bleu, tepsis burgonya	Erdei gyümölcsleves, Bécsi sertészelet, petrezselymes burgonya	Tejfölös zöldségleves, Rántott csirkecomb, rizs	Csontleves tésztával, Halrudacsok rántva, burgonyapüré	Sertésragu-leves, Argentín fűszeres rántott borda, petrezselymes burgonya		M5						
M6	SZÉNHDIFÁJ-CSONKONETI HETI ÁR: 10500 FT 2100 FT/NAP	Tejfölös gombaleves, Cigánypecsenye sült szalonnával, hagymás tört-burgonya (K: 954kcal, Ch: 60g)	Erdei gyümölcsleves, Köményes sertéssült, zöldségek, burgonya (K: 720kcal, Ch: 53g)	Tejfölös zöldségleves, Parajos-csirkés penne sajtjal (K: 607kcal, Ch: 54g)	Csontleves eperlevél tésztával, Csirkemáj rizottó (K: 529kcal, Ch: 60g)	Sertésragu-leves, Argentín fűszeres rántott borda, zöldkört (K: 703kcal, Ch: 40g)		M6						
M7	HETI ÁR: 13275 FT 2655 FT/NAP	Tejfölös gombaleves, Bácskai rizses hús	Paradicsomleves, betűtészta, Rakott burgonya háziasan	Almás, barackos ribizilileves, Pulykacombfilé sütve, törtburgonya, párolt káposzta	Betyárleves, Mákos guba (450 g)	Falusi zöldborsóleves, Kelkáposzta-főzelék, sertéspörkölt		M7						
M8	EGYENŐSÍTŐ MENÜ HETI ÁR: 12390 FT 2478 FT/NAP	Görög gyümölcsleves, Bácskai rizses hús, Csemegeuborka	Paradicsomleves, betűtészta, Halrudacsok rántva, petrezselymes burgonya, Piritott kelbimbó	Tejfölös zöldségleves, Csirkemell roston, Árpagyöngyös balsaláta	Csontleves tésztával, Milánói makaróni, reszelt sajt, narancs	Falusi zöldborsóleves, Rozmaringos, joghurtos sült pulykamell, wok zöldséges bulgur		M8						
L1	LEVES	Tejfölös gombaleves	Paradicsomleves, betűtészta	Tejfölös zöldségleves	Csontleves tésztával	Falusi zöldborsóleves	Májgombóclevés	L1						
L1Z	LEVES ZÓNA							L1Z						
L2	LEVES	Hüsgombóclevés	Frankfurti leves	Gulyásleves	Betyárleves	Sertésragu-leves		L2						
L2Z	LEVES ZÓNA							L2Z						
L3	LEVES	Görög gyümölcsleves	Erdei gyümölcsleves	Almás, barackos ribizilileves	Ananászleves	Őszibarack-krémeleves		L3						
L3Z	LEVES ZÓNA							L3Z						
F1	FŐZELÉK	Kapros tökfőzelék	Gyöngybabfőzelék	Majorannás burgonyafőzelék	Lencsefőzelék	Kelkáposzta-főzelék		F1						
F2	FŐZELÉK	Kapros tökfőzelék, roston csirkemell	Gyöngybabfőzelék, szójás csirkefasírt	Majorannás burgonyafőzelék, Sült csirke felsőcomb	Lencsefőzelék, hagymás csirkefalatok	Kelkáposzta-főzelék, grill sertéskaraj		F2						
F3	FŐZELÉK	Kapros tökfőzelék, csirkemell pörkölt	Gyöngybabfőzelék, sertésvirslí	Majorannás burgonyafőzelék, pulykapörkölt	Lencsefőzelék, füstölt, főtt tarja	Kelkáposzta-főzelék, sertéspörkölt		F3						
F3Z	FŐZELÉK ZÓNA							F3Z						
R3	RÁNTOTT	Cordon bleu, tepsis burgonya	Szilvával töltött pulykamell rántva, rizs	Hekfilé rántva szezámmagos bundában, petrezselymes burgonya	Rokfortkrémrel töltött borda rántva, rizi-bizi	Argentín fűszeres rántott borda, petrezselymes burgonya	Szezámmagos rántott csirkemell, petrezselymes burgonya	R3						
R4	RÁNTOTT	Gombafejek rántva, piritott zöldséges rizs	Bécsi sertészelet, petrezselymes burgonya	Rántott csirkecomb, rizs	Halrudacsok rántva, burgonyapüré	Rántott sajt, rizs		R4						
R4Z	RÁNTOTT ZÓNA							R4Z						
K1	MAGYAROS	Magyaros rakott karfiol	Rakott burgonya háziasan	Hentes tokány, rizs	Füstölt csülkös rakott savanyú káposzta háziasan	Marhalábszár pörkölt, tarhonya	Kapros, paprikás sertésragu, galuska	K1						
K1Z	MAGYAROS ZÓNA							K1Z						
K2	KEDVELT ÉTELEINK	Cigánypecsenye sült szalonnával, tepsis burgonya	Hawaii csirkemell, rizs	Pulykacombfilé sütve, párolt káposzta, tört burgonya	Milánói makaróni, reszelt sajt	Csirkecombpörkölt, szarvacska tészta		K2						
K2Z	KEDV. ÉTEL ZÓNA							K2Z						
K3	KEDVELT ÉTELEINK	Csirkemell rántva, majonézes burgonya	Csülökpörkölt vele főtt burgonyával	Spárgával töltött csirkemell, hollandi mártás, rizs	Juhtúrós-paradicsomos pulykamell, póréval, rizs	Grill csirkecomb sajtjal, rizi-bizi	Zöldséges rizses hús	K3						
K3Z	KEDV. ÉTEL ZÓNA							K3Z						
K4	TÉSZTIK	Spagetti carbonara	Piedone penne (kukorica, vörösbab, paradicsom, darált hús)	Parajos-csirkés penne sajtjal	Mascarpone, trikolor paprikás, csirkés penne	Gombás-csirkés lasagne		K4						
K4Z	TÉSZTIK ZÓNA							K4Z						
K5	NEMZETKÖZI KONYHA	Marokkói csirkés egytál	Koreai töltött tortilla (marhahúsos), izes szójaszósz	Görögös csirkés poké tál, tzatziki	Gironai omlott parajjal és paprikával, aszalt paradicsomos-olvas öntet	Csirkés ramen leves		K5						
K6	HÁZ IZÉI	Bácskai rizses hús	Gombapaprikás, szarvacskatészta	Bolognai makaróni (sertéshús)	Halászlé	Bakonyi csirkecsont (4 adag)		K6						
K7	HÁGYMÁSOS SZÉNHDIFÁJ-CSONKONETI	Cigánypecsenye sült szalonnával, hagymás törtburg. (K: 658kcal, Ch: 102g)	Köményes sertéssült, zöldségek, burgonya (K: 445kcal, Ch: 50g)	Parajos-csirkés penne sajtjal (K: 509kcal, Ch: 44g)	Csirkemáj rizottó (K: 591kcal, Ch: 34g)	Argentín fűszeres rántott borda, zöldkört (K: 583kcal, Ch: 34g)		K7						
K8	SÉF AJÁNLÁSA	Currysószos-tökös marharagu, rizs	Szezámmagos rántott tök, burgonyapüré	Juhtúrós töltött tök, friss bazsalikomos gombamártás, petrezselymes burgonya	Tökös lecsó, bulgur	Idei szenge töltött tök (sertéshússal), friss kapros mártással, rizs		K8						
K9	STREET FOOD	Görögös tortilla (sertés), Olajbogyós öntet	Mézés-mustáros csirkés tekercs, friss saláta	Curry-s joghurtos csirke, friss saláta, pita	Hummuszos-csirkés quesadilla	Gabonacsemegés-lencsés burrito, paradicsomos mártogató		K9						
D1	ÉDES TÉSZTA	Szilvátólételes gombóc	Vargabéles	Rizsfelfújt kajsziarackal ízzel	Mákos guba	Darázsészek vanília öntet		D1						
D1Z	ÉDES TÉSZTA ZÓNA							D1Z						
D2	SÜTEMÉNY	Csokoládés túrószelet (160g)	Meggyes házi pite (150g)	Jófolat tiramisú (140g)	Rakóczi túros lepény (200g)	Tejbeigriz kakaóval (280g)		D2						
D3	KEDVENC DESSZERTJEINK	Fitness palacsinta barackkal töltve, vaníliaszósz (2db)	Tejberiz, eperöntet (barna rizs) (350g)	Tápiókapuding csokiöntettel (180g)	Barackdzemes palacsinta (2db)	Rumos-meggyes palacsinta (2db)		D3						
S2	SALÁTA	Tejfölös uborkasaláta	Fejes saláta, salátaöntet	Cékla saláta	Paradicsomsaláta	Uborkasaláta		S2						
S3	SALÁTABÁR	Mexikói saláta quinoával	Csicszeriborsó saláta, fűszeres öntet	Jércéhusos saláta, Cézár öntet	Kölessaláta szójas-mogyorós öntettel	Görögsaláta, olívaolajos öntet		S3						
EM1	REFORM MENÜ HETI ÁR: 13745 FT 2749 FT/NAP	Csicszeriborsó gulyás, Piritott csirkecomb, batátás burgonyapüré, brokkoli	Gyömbéres almaleves, Paradicsomos-gombás GM penne, csirkeleves	Parajleves, piritott bacon, Kakukkfűes jércemell kevert salátaágyon, dijon mustáros öntet	Mexikói kukorica püréleves, Ördögi sertésborda, piritott zöldséges rizs, tepsis burgonya	Gombaleves kölessel, Székelykáposzta, pulykahússal, "light" tejföl		EM1						
EM3	VEGA MENÜ HETI ÁR: 13935 FT 2787 FT/NAP	Fűszeres zeller hasábok, kurkumás rizs, tzatziki, Fitness palacsinta barackkal töltve, vaníliaszósz (2db)	Brokkolis, túros rakott penne, Tejberiz, eperöntet (barna rizs) (350g)	Kukoricás chilisbab, steakburgonya, Tápiókapuding csokiöntettel (180g)	Mexikói kukorica püréleves, Paradicsomos-zöldborsós kuszkus, mozzarella	Gombaleves kölessel, Karfiol csöben sütve, petrezselymes burgonya		EM3						
E1	CUKOR-, GLUTÉN- ÉS TEJMENTES LEVES	Csicszeriborsó gulyás (K: 108kcal, Ch: 11g)	Gyömbéres almaleves (K: 104kcal, Ch: 17g)	Parajleves, piritott bacon (K: 250kcal, Ch: 12g)	Mexikói kukorica püréleves (K: 213kcal, Ch: 35g)	Gombaleves kölessel (K: 195kcal, Ch: 30g)		E1						
E2	MEDITERRÁN	Fokhagymás-tejszínes leveles paraj, Roston csirkemell (K: 452kcal, Ch: 11g)	Mandulás pisztráng, petrezselymes burgonya, Piritott kelbimbó (K: 822kcal, Ch: 58g)	Csirkemell roston, Árpagyöngyös balsaláta (K: 491kcal, Ch: 84g)	Fitness bolognai penne (K: 688kcal, Ch: 67g)	Currys tökehalfilé, Gyömbéres sült répa, cékla (K: 692kcal, Ch: 29g)		E2						
E3	MEDITERRÁN/REFORM FŐZELÉK	Sajt alatt sült karfiolos harcsafilé, citromfűes bulgur (K: 1088kcal, Ch: 70g)	Ínyenc csirkés-zöldséges tészta (K: 569kcal, Ch: 65g)	Mézés-gyömbéres sárgarépa-főzelék, Sült csirke felsőcomb (K: 582kcal, Ch: 40g)	Zabpelyhes tonhalasírt, Paradicsomos-zöldborsós kuszkus (K: 588kcal, Ch: 69g)	Parmezános ceruzabab piritott mogyoróval szórván, grill sertéskaraj (K: 597kcal, Ch: 15g)	Vegán töltött paprika, főtt burgonya (K: 634kcal, Ch: 106g)	E3						
E4	VEGÁNFALAT	Burgonyás díofasírt, zöldborsós kuszkus, paradicsomszósz (K: 876kcal, Ch: 146g)	Rakott káposzta gabonacsemegével, tofutejföl (K: 832kcal, Ch: 88g)	Provenca-i kukiniragu, barna rizs (K: 491kcal, Ch: 84g)	Grill zöldséges TK durum tészta, piritott magvak (K: 400kcal, Ch: 71g)	Sült zöldségek, bulgur, Paradicsomos, fűszeres mártogató (K: 696kcal, Ch: 79g)		E4						
E5	CUKOR-, GLUTÉN- ÉS TEJMENTES	Csirkemell citrusos pácban, őszi wok zöldség (K: 195kcal, Ch: 30g)	Paradicsomos-gombás GM penne, csirkeleves (K: 658kcal, Ch: 102g)	Zsályás csirkemell szelet, Quinoa saláta sült zöldséggel (K: 715kcal, Ch: 44g)	Grill csirkecomb, őszi párolt zöldségek (K: 488kcal, Ch: 35g)	Zöldborsós quinoa, Roston csirkemell (K: 422kcal, Ch: 48g)	Pari-pari csirkemell, wok zöldségekkel (K: 419kcal, Ch: 23g)	E5						
E6	IR-DIAB FŐÉTEL	Csirkemell tésztás mártásban, őszi wok zöldség (K: 475kcal, Ch: 22g)	Sóvány sertéskaraj, petrezselymes burgonya, gomba, romano bab (K: 582kcal, Ch: 42g)	Sajtos pulykamell paradicsommal, Edesburgonyapüré, kelbimbó (K: 657kcal, Ch: 43g)	Csirkesteak parajos ricottával, Brokkoli, rizs, sárgarépa-paragor (K: 628kcal, Ch: 24g)	Rozmaringos, joghurtos sült pulykamell, Wok zöldséges bulgur (K: 476kcal, Ch: 31g)		E6						
E7	FITT-OFFICE 500	Zöldbabos-bulguros csirkemell falatok (K: 591kcal, Ch: 41g)	Cézár saláta zsemlekockával (K: 490kcal, Ch: 14g)	Kakukkfűes jércemell kevert salátaágyon, dijon mustáros öntet (K: 590kcal, Ch: 16g)	Sült csirkemell darabok, friss saláta, tzatziki (K: 457kcal, Ch: 22g)	Szekelykáposzta, pulykahússal, "light" tejföl (K: 440kcal, Ch: 27g)		E7						
E8	REFORM RÁNTOTT	Rántott pulykamell kukoricás bundában, Párolt zöldség (K: 619kcal, Ch: 42g)	Mustáros csirkemell reform bundában (TK morzsa), piritott zöldséges barna rizs (K: 795kcal, Ch: 94g)	Sokmagvas rántott karaj (TK morzsa), "light" majonézes káposztasaláta (K: 801kcal, Ch: 35g)	Zabkorpás rántott csirkemell, wok zöldségek (K: 491kcal, Ch: 23g)	Rántott kukkini TK bundában, bulgur, citrusos majonéz-mártás (light) (K: 840kcal, Ch: 87g)		E8						
E9	VEGETÁRIÁNUS	Fűszeres zeller hasábok, kurkumás rizs, tzatziki (K: 610kcal, Ch: 76g)	Brokkolis, túros rakott penne (K: 779kcal, Ch: 68g)	Kukoricás chilisbab, steakburgonya (K: 810kcal, Ch: 122g)	Paradicsomos-zöldborsós kuszkus, mozzarella (K: 813kcal, Ch: 97g)	Karfiol csöben sütve, petrezselymes burgonya (K: 486kcal, Ch: 53g)		E9						
E10	GYM-GRILL - PROTEIN BÁZIS	Piritott csirkecomb, batátás burgonyapüré, brokkoli (K: 707kcal, F: 64g, Ch: 51g, Zs: 40g)	Házi hamburger (marha-, sertéshús), cheddarral, baconnel, piritott burgonya, wok zöldség (K: 890kcal, F: 40g, Ch: 59g, Zs: 54g)	Grillezett pulykamell, pestós, piritott zöldség (K: 319kcal, F: 44g, Ch: 15g, Zs: 8g)	Ördögi sertésborda, piritott zöldséges rizs, tepsis burgonya (K: 763kcal, F: 42g, Ch: 96g, Zs: 22g)	Mustáros csirkemell, őszi wok zöldség (K: 444kcal, F: 48g, Ch: 19g, Zs: 12g)		E10						
E11	HIDEGKONYHA	Tormakrémes sonkatekerics "light" franciasaláta (K: 417kcal, Ch: 34g)	Fitness joghurtos csirkemell saláta (uborka, burgonya, alma) (K: 293kcal, Ch: 18g)	Waldorf-saláta (zeller, alma, dió, majonéz) (K: 453kcal, Ch: 21g)	Majonézes sajtaláta (K: 704kcal, Ch: 42g)	Csirkehusos ázsiai rizssaláta (K: 617kcal, Ch: 73g)		E11						

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

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



DIA-WELLNESS & JÓFALAT

Számolt szénhidrát tartalmú fogások - IR és diabétesz étrendbe illeszhető



A MEGRENDELÉS VÉGÖSSZEGE:

	HÉTFŐ MÁJUS 18.	KEDD MÁJUS 19.	SZERDA MÁJUS 20.	CSÜTÖRTÖK MÁJUS 21.	PÉNTEK MÁJUS 22.	TÁLALÁSI MENNYISÉG	H	K	SZ	CS	P	SZ	
DWE	IR-DIAB MENÜ EBÉD 50g HÉTI ÁR: 12790 FT 2540 FT/nap Csicszeriborsó gulyás, Csirkefalatok tejszínes mártásban, őszi wok zöldség (K: 643kcal, Ch: 53g) 2 690 Ft	Gyömbéres almaleves, Sovány sertéskaraj, petrezselymes burgonya, gomba, romano bab (K: 658kcal, Ch: 55g) 2 695 Ft	Parajleves, pirított bacon, Sajtós pulykamell paradicsommal, Édesburgonyapüré, kelbimbó (K: 851kcal, Ch: 52g) 2 910 Ft	Mexikói kukorica püréleves, Csirkesteak parajos ricottával, Brokkoli, rizs, sárgarépakorong (K: 788kcal, Ch: 51g) 2 570 Ft	Gombaleves kölessel, Rozmaringos, joghurtos sült pulykamell, Wok zöldséges bulgur (K: 603kcal, Ch: 50g) 2 600 Ft	Leves: 2,5-4 dl Főétel: 25-40 dkg	DWE						
DWK	IR-DIAB UZSONNA 20G CH Mexikói saláta quinoával (K: 134kcal, Ch: 20g) 722 Ft	Csicszeriborsó saláta, Fűszeres öntet (K: 311kcal, Ch: 21g) 1 100 Ft	DW Crunchy Magyoro, Zabpelyhes kefir (K: 222kcal, Ch: 21g) 890 Ft	Szilvás réteges joghurt (K: 166kcal, Ch: 19g) 895 Ft	Görögsaláta, Kenyérkocka (K: 203kcal, Ch: 21g) 1 380 Ft	12-25 dkg	DWK						
DWV	IR-DIAB VACSORA 40G CH Rántott pulykamell kukoricás bundában, citromfűes bulgur, Fűszeres zeller hasábok (K: 617kcal, Ch: 43g) 2 450 Ft	Mandulás pisztráng, Pirított kelbimbó, petrezselymes burgonya (K: 730kcal, Ch: 42g) 3 280 Ft	Csirkemell roston, Árgagyöngyös babsaláta (K: 554kcal, Ch: 40g) 2 060 Ft	Zabpelyhes tonhalfasírt, Paradicsomos-zöldborsos kuszkusz (K: 383kcal, Ch: 40g) 1 475 Ft	Bakonyi csirkeleves, Spagetti tészta (K: 672kcal, Ch: 41g) 1 990 Ft	25-40 dkg	DWV						
E12	DIA-WELLNESS SÜTEMÉNYEK Linzer (K: 327kcal, Ch: 46g) 1 350 Ft	Paleo csokoládés tekercs (tejmentes, vege, 13) (K: 612kcal, Ch: 24g) 1 370 Ft	Kókusz kocka (K: 270kcal, Ch: 32g) 1 345 Ft	Tönklyós szilvás pite (K: 363kcal, Ch: 33g) 1 250 Ft	Paleo lúdláb szelet (K: 456kcal, Ch: 27g) 1 395 Ft	10 dkg	E12						

A céltunk 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 ételinknél, melyekről részletes információt honlapunkon talál. Az uszonnára kínált étkezések minden esetben kísértkezés alternatívák, melyek a főétkezések közti étkezéseket biztosítják, ezért minden esetben kisebb mennyiségekben kínáljuk, mint egy főétkezés alternatívát.

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 [L12, L22, L32] | Főzetek: nagy adag: 4-5 dl | kis adag: 2,5-3 dl [F1, F2, F3; 4-5 dl, F32; 2,5-3 dl] | Egytál ételek: nagy adag: 40-50 dkg [AS, K1, K2, K3, K4, K6, K8] | kicsi: 25-30 dkg [K12, K22, K32, K42] | CH | szénhidrát kontroll: 30-40 dkg [K7, E6] | Natúr húсок (sütve, főzve): 6-10 dkg (változó sorokban) | Feltétek: 4-6 dkg [F32], 8-10 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 - Árfaó: 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 | Vegánfalat [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 | Vegetariánus menü: [EM3]: Leves/főzelék/főétel: 35-50 dkg | Desszert: 16-30 dkg

INFORMÁCIÓK

Ügyfélszolgálat: munkanapokon 8-15 óra között.
Rendelés és módosítás a nem jelölt ételeknél: 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 ételeknél: weboldalunkon a kiszállítást megelőző nap 18 óráig rendelhető a készlet erejéig, ügyfélszolgálatunkon a kiszállítást megelőző munkanap 12 óráig.
Ételek házhoz szállítása: 13 óráig. Szombati ételeinket 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 ételminőség-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 ételeinket nem tudja elfogyasztani, kérjük azokat hűtőben tárolni. Éltartó edényink a fólia maradék talan eltávolítása után mikrohullámú sütőben melegíthetőek. Csonthéjas gyümölcsöket tartalmazó ételeinkben magok, halételeinkben szálkák előfordulhatnak. Részletek a web oldalon.

EGYSZERŰEN TUDATOS, EGYSZERŰEN FINOM!



EBÉD, UZSONNA ÉS VACSORA SZÁMOLT SZÉNHI DRÁT TARTALOMMAL

2026. május 18-23. 21. HETI ÉTLAP

INGENYES
HÁZHÓZZÁLLÍTÁS



SEGÍTŐKÉSZ
ÜGYFÉLSZOLGÁLAT



FRISS, EGÉSZSÉGES
ÉTELEK VÁLTOZATOSAN



jófalat®



Élmény minden falat

jófalat®



FŐZŐTÖKKEL KÉSZÜLT ÉTELEK (K8 SOR)



2026. május 18-23. 21. HETI ÉTLAP

SZÁMOLT SZÉNHI DRÁT TARTALOM. EGYSZERŰEN TUDATOS, EGYSZERŰEN FINOM!



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