



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

AS1	PRÉMIUM	Rántott szüzérmék, majonézes kukoricasaláta	2 450 Ft	AS1						
AS2	FŐÉTEL	Rántott camembert, rizs, áfonyaöntet	2 190 Ft	AS2						
AS3	FŐÉTEL	Sült jércemell, parajos burgonyapüré	1 995 Ft	AS3						
AS4	FŐÉTEL	Brassói, sültburgonya	2 130 Ft	AS4						
AS5	FŐÉTEL	Pulykamell vadasan, spagetti	2 110 Ft	AS5						
AS6	FŐÉTEL	Grillt tál (dijoni mustáros tarja, sült kolbász, lyoni hagyma), tepsi burgonya, tzatziki	2 690 Ft	AS6						

H	K	SZ	CS	P	SZ

HÉTFŐ MÁJUS 25.		KEDD MÁJUS 26.		SZERDA MÁJUS 27.		CSÜTÖRTÖK MÁJUS 28.		PÉNTEK MÁJUS 29.		SZOMBAT MÁJ. 30.		H	K	SZ	CS	P	SZ	HETI MENÜ
M1	ÁRFALÓ MENÜ HETI ÁR: 6000 FT 1700 FT/NAP	Tavaszi zöldségleges, Kelkáposzta-főzelék, fasírt	1 790 Ft	Falusi csirkeraguleves, Tejszínes, gombás fusilli	1 790 Ft	Tarhonyaleves, Kertészlánya csirkeragu, rizs	1 790 Ft	Olasz zöldségleges, Hentes tokány, petrezselymes burgonya	1 790 Ft		M1							
M2	NYUGODJAS MENÜ HETI ÁR: 7030 FT 1760 FT/NAP	Tavaszi zöldségleges, Reszelt máj, főtt burgonya	1 850 Ft	Falusi csirkeraguleves, Mákos tészta	1 850 Ft	Tarhonyaleves, Rántott sajt, rizs	1 850 Ft	Olasz zöldségleges, Paprikás burgonya, debreceni	1 850 Ft		M2							
M3	HETI ÁR: 7930 FT 1980 FT/NAP	Tavaszi zöldségleges, Pietro sertésszelet, rizs	2 045 Ft	Falusi csirkeraguleves, Tejfölben sült csirkemell, sajt, rizs	2 095 Ft	Szilvaleves, Vörösbors marhapörkölt, tarhonya	2 225 Ft	Olasz zöldségleges, Ördögi csirkefalatok, törtburgonya	1 980 Ft		M3							
M4	HETI ÁR: 9255 FT 2315 FT/NAP	Bugaci sertéstokány, főtt burgonya, Diós-vegyesgyümölcs izes rakott tészta (250g)	2 455 Ft	Karamellizált, rozmaringos, almás sült csirkecomb, rizs, Édes álom (piskóta, vanília krém, kávéöntet) (230g)	2 375 Ft	Dijoni mustáros sertésragu, spagetti, Barackos, almás máglyarakás (240g)	2 400 Ft	Stroganoff marhatokány, rizs, Eperhabos szelet (130g)	2 510 Ft		M4							
M5	HETI ÁR: 10370 FT 2590 FT/NAP	Nyírségi burgonyagombóclevés, Túróval töltött rántott borda, hagymás törtburgonya	2 980 Ft	Tejfölös karfiollevés, Mandulás rántott csirkemell, kukoricás rizs	2 530 Ft	Szilvaleves, Rántott sertésszelet, petrezselymes burgonya	2 510 Ft	Tejfölös bécsi gulyás, Szezámagos rántott borda, rizs	2 895 Ft		M5							
M6	SEBÉNYHATÁS-ELTÉRŐ HETI ÁR: 9855 FT 2465 FT/NAP	Tavaszi zöldségleges, Roston tengerihalfilé citromos mártásban, zöldséges bulgur (K: 668kcal, Ch: 56g)	2 995 Ft	Tejfölös karfiollevés, Natúr pulykamell, wok zöldség, pirított burgonya (K: 532kcal, Ch: 46g)	2 710 Ft	Tarhonyaleves, Finomfőzelék, főtt tojás (K: 629kcal, Ch: 60g)	2 310 Ft	Olasz zöldségleges, Sertésflekken, petrezselymes burgonya (K: 928kcal, Ch: 51g)	2 360 Ft		M6							
M7	HETI ÁR: 10710 FT 2680 FT/NAP	Tavaszi zöldségleges, Rakott kel csirkehússal	2 705 Ft	Falusi csirkeraguleves, Pacalpörkölt, főtt burgonya	3 085 Ft	Szilvaleves, Dijoni mustáros sertésragu, spagetti	2 735 Ft	Olasz zöldségleges, Erdélyi tokány, juhtúrós puliszka	2 750 Ft		M7							
M8	EGYENSÚLY MENÜ HETI ÁR: 10690 FT 2670 FT/NAP	Tavaszi zöldségleges, Vöröslencsés csicseriborsó főzelék, csirkecombpörkölt	2 585 Ft	Tejfölös karfiollevés, Karamellizált, rozmaringos, almás sült csirkecomb, quinoa	3 145 Ft	Tarhonyaleves, Dijoni mustáros sertésragu, rizs	2 485 Ft	Magyaros gombaleves csicseritarhonyával, Paradicsomos harcsa- ragu, petrezselymes burgonya	3 040 Ft		M8							
L1	LEVES	Tavaszi zöldségleges	995 Ft	Tejfölös karfiollevés	700 Ft	Tarhonyaleves	995 Ft	Olasz zöldségleges	995 Ft	Marhahúsleves tésztával	1 595 Ft							
L1Z	LEVES ZÓNA		700 Ft				700 Ft											
L2	LEVES	Nyírségi burgonyagombóclevés	1 550 Ft	Falusi csirkeraguleves	1 250 Ft	Jókai bableves (füstölt csülök, kolbász, csipetke)	1 390 Ft	Tejfölös bécsi gulyás	1 640 Ft		L2							
L2Z	LEVES ZÓNA		1 085 Ft		875 Ft		975 Ft		1 150 Ft		L2Z							
L3	LEVES	Joghurtos körtelevés	1 095 Ft	Trópusi gyümölcslevés	1 095 Ft	Szilvaleves	980 Ft	Szamóca krémleves	980 Ft		L3							
L3Z	LEVES ZÓNA		770 Ft		770 Ft		690 Ft		690 Ft		L3Z							
F1	FŐZELÉK	Sárgaborsó-főzelék	1 190 Ft	Paradicsomos burgonyafőzelék	1 190 Ft	Vöröslencsefőzelék	1 190 Ft	Zöld zöldbabfőzelék	1 190 Ft		F1							
F2	FŐZELÉK	Sárgaborsó-főzelék, szójás csirkefasírt	1 750 Ft	Paradicsomos burgonyafőzelék, köményes sertéskaraj	1 745 Ft	Vöröslencsefőzelék, főtt tojás	1 750 Ft	Zöld zöldbabfőzelék, pulykasült	1 795 Ft		F2							
F3	FŐZELÉK	Sárgaborsó-főzelék, sertés-pörkölt	1 745 Ft	Paradicsomos burgonyafőzelék, fasírt	1 740 Ft	Vöröslencsefőzelék, roston sült csirkemell	1 780 Ft	Zöld zöldbabfőzelék, csirke nuggets	1 795 Ft		F3							
F3Z	FŐZELÉK ZÓNA		1 155 Ft		1 220 Ft		1 230 Ft		1 260 Ft		F3Z							
R3	RÁNTOTT	Túróval töltött rántott borda, hagymás törtburgonya	2 050 Ft	Mandulás rántott csirkemell, kukoricás rizs	1 940 Ft	Rántott sertésszelet, petrezselymes burgonya	1 950 Ft	Rántott karfiol, zöldböret	1 790 Ft	Sajttal, sonkával töltött rántott pulykamell, rizs	2 160 Ft							
R4	RÁNTOTT	Rántott csirkemell, rizi-bizi	1 910 Ft	Medvehagymás krémsajttal töltött borda rántva, petrezselymes burgonya	2 095 Ft	Barackos pulykamell, rizs	2 150 Ft	Szezámagos rántott borda, rizs	1 895 Ft		R4							
R4Z	RÁNTOTT ZÓNA		1 340 Ft		1 470 Ft		1 505 Ft		1 330 Ft		R4Z							
K1	MAGYAROS	Bugaci sertéstokány, főtt burgonya	1 895 Ft	Pacalpörkölt, főtt burgonya	1 995 Ft	Vörösbors marhapörkölt, tarhonya	2 390 Ft	Ördögi csirkefalatok, törtburgonya	1 970 Ft	Texasi grill csirkecomb, rizi-bizi	1 940 Ft							
K1Z	MAGYAROS ZÓNA		1 330 Ft		1 400 Ft		1 675 Ft		1 380 Ft		K1Z							
K2	KEDVELT ÉTELEINK	Rakott kel csirkehússal	1 850 Ft	Tejfölben sült csirkemell, sajt, rizs	1 895 Ft	Jércehúsos lasagne	1 850 Ft	Stroganoff marhatokány, rizs	2 350 Ft		K2							
K2Z	KEDV. ÉTEL ZÓNA		1 295 Ft		1 330 Ft		1 295 Ft		1 645 Ft		K2Z							
K3	KEDVELT ÉTELEINK	Pietro sertésszelet, rizs	1 950 Ft	Karamellizált, rozmaringos, almás sült csirkecomb, rizs	2 150 Ft	Dijoni mustáros sertésragu, spagetti	1 895 Ft	Erdélyi tokány, juhtúrós puliszka	1 895 Ft	Rakott burgonya (virslis, kolbász, tojás)	1 895 Ft							
K3Z	KEDV. ÉTEL ZÓNA		1 450 Ft		1 505 Ft		1 270 Ft		1 330 Ft		K3Z							
K4	TÉSZTÁK	Négysajtos tortellini	1 890 Ft	Sztrapacska savanyú káposztával	1 850 Ft	Ruccolás farfalle jércehússal, parmezán	1 870 Ft	Szalámis, cukkinis sedanini (rövidcső) tészta	1 990 Ft		K4							
K4Z	TÉSZTÁK ZÓNA		1 325 Ft		1 295 Ft		1 310 Ft		1 395 Ft		K4Z							
K5	NEMZETKÖZI KONYHA	Mexikói pikáns csirkeragu, Kukoricás-babos rizs	1 995 Ft	Tom Yum (Thai csirkés zöldségleges kokusztejjel)	1 790 Ft	Thaiogyorós rizseshús	1 990 Ft	Szecsuanai csipős csirke csikok, tojasos rizs	1 990 Ft		K5							
K6	HÁZ IZÉI	Szegedi tarhonyashús	1 850 Ft	Frankfurti sertéstokány, rizs	1 860 Ft	Lecsős csirkemáj, főtt burgonya	1 840 Ft	Sertéspaprikás (4 adag)	4 590 Ft		K6							
K7	HAGYOMÁNYOS SZÉNYHATÁS-ELTÉRŐ	Roston tengerihalfilé citromos mártásban, zöldséges bulgur (K: 595kcal, Ch: 43g)	2 450 Ft	Natúr pulykamell, wok zöldség, pir. burgonya (K: 429kcal, Ch: 41g)	2 150 Ft	Finomfőzelék, főtt tojás (K: 492kcal, Ch: 40g)	1 730 Ft	Sertésflekken, petrezselymes burgonya (K: 844kcal, Ch: 44g)	1 790 Ft		K7							
K8	SÉF AJÁNLÁSA	Csirkepaprikás (csirkemell), nokedli	1 810 Ft	Zöldborsófőzelék petrezselyemmel, csirke nuggets	1 990 Ft	Sajtos, tejfölös tészta	1 795 Ft	Halrudacsok rántva, burgonyapüré	2 195 Ft		K8							
K9	STREET FOOD	Csirkés-cheddar sajtos tortilla tekercs	2 270 Ft	Mexikói csirkés tortilla friss zöldségekkel, paradicsomos mártogató	2 195 Ft	Mexikói marha tortilla, Tejföl	2 195 Ft	Falafel, friss saláta, Pita, Tahini szósz	2 220 Ft		K9							
D1	ÉDES TÉSZTA	Diós-vegyesgyümölcs izes rakott tészta	1 785 Ft	Mákos tészta	1 190 Ft	Barackos, almás máglyarakás	1 255 Ft	Szilvalekvárral töltött nudli	1 740 Ft		D1							
D1Z	ÉDES TÉSZTA ZÓNA		1 250 Ft		1 115 Ft		1 255 Ft		1 235 Ft		D1Z							
D2	SÜTEMÉNY	Piskótakocka csokiöntet (200g)	995 Ft	Édes álom (piskóta, vanília krém, kávéöntet) (230g)	995 Ft	Meggyes-diós ráncos pite (240g)	1 190 Ft	Eperhabos szelet (130g)	995 Ft		D2							
D3	KEDVENC DESSZERTJEINK	Fahéjas, almás palacsinta vaníliaöntet (2db)	995 Ft	Bounty palacsinta csoki öntet (2db)	960 Ft	Fitness szamócás, túrós palacsinta (200g)	995 Ft	Kukorica tejbedara, erdei gyümölcsöntet (350g)	990 Ft		D3							
S2	SALÁTA	Uborkasaláta	495 Ft	Fejles saláta, salátaöntet	495 Ft	Paradicsomsaláta	495 Ft	Tejfölös uborkasaláta	495 Ft		S2							
S3	SALÁTABÁR	Provence-i kölesaláta	1 690 Ft	Mozzarellás hajdina saláta (aszalt paradicsom), Citromos-olívás öntet	1 710 Ft	Mézes mustáros csirkefalatok, joghurtos saláta	1 710 Ft	Kesudós, edamame babos quinoasaláta	1 590 Ft		S3							
EM1	REFORM MENÜ HETI ÁR: 9905 FT 2495 FT/NAP	Meggyes rebarbara krémleves, Fűszeres csirke falatok, Friss vegyes saláta, joghurtos öntet	2 890 Ft	Currys zöldségleges kókusztejjel, Sárgarépás pulykapogácsa, kevert saláta, Márványsajtos öntet	2 880 Ft	Frankfurti csirkeraguleves napraforgóföllel, Fitness szamócás, túrós palacsinta (200g)	2 040 Ft	Magyaros gombaleves csicseri-tarhonyával, Tökmagos bundás rántott csirkemell, karottás bulgur	2 700 Ft		EM1							
EM3	VEGA MENÜ HETI ÁR: 10155 FT 2540 FT/NAP	Meggyes rebarbara krémleves, Görög zöldbabos lecső, rizs	2 775 Ft	Currys zöldségleges kókusztejjel, Milánói makaróni (tofu, gomba)	2 645 Ft	Brokkolis zöldségfásírt, burgonyapüré, Fitness szamócás, túrós palacsinta (200g)	2 570 Ft	Fűszeres laskagomba mustáros mártással, Gnocchi, Kukorica tejbedara, erdei gyümölcsöntet (350g)	2 700 Ft		EM3							
E1	CUKOR-, GLUTÉN ÉS TEJMENTES LEVES	Meggyes rebarbara krémleves (K: 120kcal, Ch: 19g)	1 150 Ft	Currys zöldségleges kókusztejjel (K: 163kcal, Ch: 16g)	1 040 Ft	Frankfurti csirkeraguleves napraforgóföllel (K: 289kcal, Ch: 17g)	1 150 Ft	Magyaros gombaleves csicseritarhonyával (K: 181kcal, Ch: 20g)	990 Ft		E1							
E2	MEDITERRÁN	Extra zöldséges (TK) parmezánral (K: 601kcal, Ch: 62g)	1 740 Ft	Hagymás-kukoricás csirkeragu, Édesburgonyapüré (K: 736kcal, Ch: 78g)	2 040 Ft	Kukorica bundás halpogácsa sütőben sütvé, Tabbouleh saláta (K: 623kcal, Ch: 55g)	2 290 Ft	Pulykával töltött kukkini, Zöldborsó-sajtos quinoa (K: 873kcal, Ch: 71g)	2 295 Ft		E2							
E3	MEDITERRÁN/REFORM FŐZELÉK	Vöröslencsés csicseriborsó főzelék, csirkecombpörkölt (K: 702kcal, Ch: 95g)	1 790 Ft	Hekktörzs sütvé, kukoricás rizs (K: 814kcal, Ch: 97g)	1 990 Ft	Zöldbabfőjt, pirított házi sonka (K: 391kcal, Ch: 22g)	1 750 Ft	Sárgaborsó-krémfőzelék brokkolival, pulykasült (K: 792kcal, Ch: 92g)	1 730 Ft	Bácskai rizses szója (K: 855kcal, Ch: 114g)	E3							
E4	VEGÁN FALAT	Borsópörkölt zabpelyhes galuskával (K: 873kcal, Ch: 126g)	1 790 Ft	Fűszeres rizspálf vöröslencsével ésogyoróval (K: 915kcal, Ch: 151g)	1 750 Ft	Vegán chilis bab (K: 556kcal, Ch: 91g)	1 790 Ft	Tofu vadas, színes durum penne (K: 606kcal, Ch: 77g)	1 820 Ft		E4							
E5	CUKOR-, GLUTÉN- ÉS TEJMENTES	Pirított csirkecomb, póréhagymás törtburgonya (K: 529kcal, Ch: 31g)	1 790 Ft	Pulykahúsos, zöldséges quinoa (K: 478kcal, Ch: 47g)	1 895 Ft	Steaifűszeres egybesült sertés-karaj, kelbimbós bébirépa (K: 495kcal, Ch: 23g)	1 895 Ft	Paradicsomos harcsa ragu, barna rizs (K: 863kcal, Ch: 81g)	2 395 Ft	Cukkinis csirkenyárs, petrezselymes burgonya (K: 605kcal, Ch: 64g)	E5							
E6	IR-DIAB FŐÉTEL	Bolognai makaróni (K: 484kcal, Ch: 39g)	1 450 Ft	Fitness rakott kel (zöldség, gersli, csirkehús) (K: 573kcal, Ch: 38g)	1 835 Ft	Joghurtos csirkemell, zöldböret, főtt burgonya (K: 661kcal, Ch: 37g)	1 895 Ft	Mediterrán csirkés tészta vörösbabbal (K: 453kcal, Ch: 32g)	1 850 Ft		E6							
E7	FITT-OFFICE 500	Fűszeres csirke falatok, Friss vegyes saláta, joghurtos öntet (K: 470kcal, Ch: 20g)	1 890 Ft	Sárgarépás pulykapogácsa, kevert saláta, Márványsajtos öntet (K: 383kcal, Ch: 17g)	1 990 Ft	Jércehúsos, zöldségekkel rakott színes penne (durum) (K: 497kcal, Ch: 50g)	1 840 Ft	Grillezett pulykamellcsikok, kefíres vitaminalával (K: 436kcal, Ch: 20g)	1 895 Ft		E7							
E8	REFORM RÁNTOTT	Gomba zabpelyhes bundában, Sajtos, paradicsomos bulgur saláta (K: 732kcal, Ch: 78g)	1 895 Ft	Görög pulykamell TK bundában, Kuszusz trikolor paprikával (K: 774kcal, Ch: 93g)	2 150 Ft	Rántott borda kukoricás bundában, zöldséges barna rizs (K: 777kcal, Ch: 94g)	1 895 Ft	Tökmagos bundás csirkemell, karottás bulgur (K: 789kcal, Ch: 56g)	1 850 Ft		E8							
E9	VEGETÁRIÁNUS	Görög zöldbabos lecső, rizs (K: 451kcal, Ch: 61g)	1 770 Ft	Milánói makaróni (tofu, gomba) (K: 579kcal, Ch														



DIA-WELLNESS & JÓFALAT

Számolt szénhidrát tartalmú fogások - IR és diabétesz étrendbe illeszhető



A MEGRENDELÉS VÉGÖSSZEGE:
LEMONDÁS

	HÉTFŐ MÁJUS 25.	KEDD MÁJUS 26.	SZERDA MÁJUS 27.	CSÜTÖRTÖK MÁJUS 28.	PÉNTEK MÁJUS 29.	TÁLALÁSI MENNYISÉG	H	K	SZ	CS	P	SZ
DWE	IR-DIAB MENÜ EBÉD 50g HETI ÁR: 9015 FT 2455 FT/nap	Meggyes rebarbara krémleves, Pirított csirkecomb, póréhagymás törtburgonya (K: 649kcal, Ch: 50g) 2 755 Ft	Currys zöldségleves kókusztejjel, Fitness rakott kel (zöldség, gersli, csirkehús) (K: 695kcal, Ch: 50g) 2 485 Ft	Frankfurti csirkeraguleves napraforgó- föfel, Joghurtos csirkemell, zöldkötet, főtt burgonya (K: 878kcal, Ch: 50g) 2 620 Ft	Magyaros gombaleves csicséri- tarhonyával, Mediterrán csirkés tészta vörösbab- bal (K: 634kcal, Ch: 52g) 2 470 Ft	Leves: 2,5-4 dl Főétel: 25-40 dkg	DWE					
DWK	IR-DIAB UZSONNA 20G CH	DW Crunchy Kókusz (30g), Zabpehelyes joghurt (160g) (K: 266kcal, Ch: 19g) 890 Ft	Sárgarépás pulykapogácsa, kevert saláta (350g), Márványsajtós öntet (80g) (K: 383kcal, Ch: 17g) 2 150 Ft	Dia-Wellness Szicíliai tésztsaláta (130g) (K: 205kcal, Ch: 20g) 645 Ft	Kukorica tejbedara, erdei gyümölcs- öntet (220g) (K: 170kcal, Ch: 21g) 550 Ft	12-25 dkg	DWK					
DWV	IR-DIAB VACSORA 40g CH	Provencei borda, rizs, színes saláta (K: 473kcal, Ch: 40g) 1 905 Ft	Mozzarellás hajdina saláta aszalt paradicsommal, Citromos-olívás öntet (K: 501kcal, Ch: 40g) 1 670 Ft	Kukorica bundás halpogácsa sütőben sült, Tabbouleh saláta (K: 504kcal, Ch: 40g) 1 990 Ft	Pulykahússal töltött kukkini, Zöldborsós-sajtos quinoa (K: 574kcal, Ch: 41g) 2 430 Ft	25-40 dkg	DWV					
E12	DIA-WELLNESS SÜTEMÉNYEK	Sós-karamellás keksz (K: 409kcal, Ch: 55g) 1 350 Ft	Tiramisu (K: 136kcal, Ch: 8g) 1 395 Ft	Pisztáciás tekerecs (K: 625kcal, Ch: 15g) 1 495 Ft	Zserbó (K: 393kcal, Ch: 39g) 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 uzsonnára kínált étkezések minden esetben kisétekész alternatívák, melyek a főétkezések közti étkezéseket 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 [L12, L22, L32] | 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 [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 [F3Z], 8-10 dkg [F2, F3] | Rántott húсок, zöldségek: nagy adag: 14-20 dkg, | kis adag: 8-10 dkg [R sorok] | Köret: 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 15 óráig.
Ételek házhoz szállítása: 13 óráig. Szombati ételeinket pénteki kiszállítással rendelheti meg.
Adatkezelési nyilvántartás száma: NAIH-65367/2013

Minimális rendelési érték 900 Ft/nap. Áraink tartalmazzák 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 ételeinket nem tudja elfogyasztani, kérjük azokat hűtőben tárolni. Éltartó edényink a fólia maradéktalan 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 DRÁTARTALOMMAL

2026. május 25-30.
22. HETI
ÉTLAP

Tájékoztatjuk
kedves ügyfeleinket,
hogy május 25. héttől
ügyfélszolgálatunk
és kiszállításunk
szünetel.

2026. május 25-30.
22. HETI
ÉTLAP



jófalat

GYEREKEK KEDVENCEI
(K8 SOR)

jófalat
Élmény minden falat



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



SZÁMOLT SZÉNHI DRÁT TARTALOM.
EGYSZERŰEN TUDATOS,
EGYSZERŰEN FINOM!