



	H	K	SZ	CS	P	SZ
AS1	PRÉMIUM	Tejszínes vargányás szűzermék, pirított zöldséges rizs, rózsti	2 790 Ft	AS1		
AS2	FŐÉTEL	Csirkecombpaprikás, galuska	1 830 Ft	AS2		
AS3	FŐÉTEL	Lyoni csirkeemell, rizs, pirított burgonya	2 095 Ft	AS3		
AS4	FŐÉTEL	Juhtúrós sztrapacska, szalonnapörcc	1 795 Ft	AS4		
AS5	FŐÉTEL	Csilők Pékné módra (velesült burgonya, hagyma)	2 150 Ft	AS5		
AS6	FŐÉTEL	Sajttal, sonkával rétegzett csirkeemell, rizi-bizi	1 990 Ft	AS6		

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

	HÉTFŐ JÚNIUS 1.	KEDD JÚNIUS 2.	SZERDA JÚNIUS 3.	CSÜTÖRTÖK JÚNIUS 4.	PÉNTEK JÚNIUS 5.	SZOMBAT JÚN. 6.	H	K	SZ	CS	P	SZ	HETI MENÜ	
M1	ÁRFALÓ MENÜ HETI ÁR: 8500 FT 1700 FT/NAP	Sertésragu-leves, Paradicsomos káposzta, sertésvirsli	1 790 Ft	Zöldségleves Virágáruslány módra, Mézes-mustáros csirkeragu, főtt burgonya	1 790 Ft	Zöldséges bableves, Frankforti sertéstokány, rizs	1 790 Ft	Zöldséges karalábelevés, Betyár slambuc	1 790 Ft					M1
M2	NYUGDÍJAS MENÜ HETI ÁR: 8790 FT 1760 FT/NAP	Sertésragu-leves, Bolognai makaróni, reszelt sajt	1 850 Ft	Zöldségleves Virágáruslány módra, Jérces rakott zöldbab	1 850 Ft	Zöldséges bableves, Csirkeemell rántva, petrezselymes burgonya	1 850 Ft	Zöldséges karalábelevés, Zuzapörkölt, tarhonya	1 850 Ft					M2
M3	HETI ÁR: 9505 FT 1900 FT/NAP	Sárgabarack-krémleves, Vasi pecsenye, hagymás törtburgonya	2 005 Ft	Zöldségleves Virágáruslány módra, Paradicsomos húsgombóc, főtt burgonya	1 860 Ft	Gulyásleves (sertés), Csirkeemell ráncosan, tejfölös-lecsós burgonyával	2 245 Ft	Zöldséges karalábelevés, Gellért sertészelet (zöldborsó, sonka), rizs	1 875 Ft					M3
M4	HETI ÁR: 11190 FT 2240 FT/NAP	Besztercei csirkeragu, bébirépas rizs, Csokoládés-gesztenyész zselet (160g)	2 740 Ft	Boglyás csirkefalatok, burgonyapüré, Fekete-erdő zselet (190g)	2 340 Ft	Burgundi pulykaragu, rizs, Duchess burgonya, Madártej (250g)	2 385 Ft	Bácskai rizseshús (csirkecomb filé), Kókuszos kocka (170g)	2 105 Ft					M4
M5	HETI ÁR: 12970 FT 2595 FT/NAP	Sárgabarack-krémleves, Pulyka Cordon bleu, kukoricás rizs	2 755 Ft	Palócleves, Szegzámagos rántott csirkeemell, burgonyapüré	2 830 Ft	Brokkolikrémleves, Milánói sertésborda	2 540 Ft	Szedres meggye leves, Krémfehér-sajttal töltött pulykamell rántva, kukoricás rizs	2 805 Ft					M5
M6	SZÉNHEZŐRŐS-CSÖKÖKNETI HETI ÁR: 10370 FT 2075 FT/NAP	Zabkorpás húsgaluskaleves, tökfőzelék, vagdalt (K: 794kcal, Ch: 57g)	2 260 Ft	Zöldségleves Virágáruslány módra, Lecsós sertéskaraj, főtt burgonya (K: 571kcal, Ch: 47g)	2 330 Ft	Citromos almaleves, Kijevi jércemell, petrezselymes burgonya	2 355 Ft	Brokkolikrémleves, Zöldséges rizses (csirkeemell) (K: 646kcal, Ch: 52g)	2 050 Ft					M6
M7	HETI ÁR: 13070 FT 2615 FT/NAP	Magyaros burgonyaleves, Sertészelet paprikás mártásban, galuska	2 750 Ft	Zöldségleves Virágáruslány módra, Hargitai sertéstokány, fusilli tészta	2 650 Ft	Gulyásleves (sertés), Újvári sertésborda, kukoricás rizs	3 005 Ft	Szedres meggye leves, Bácskai rizseshús (csirkecomb filé)	2 610 Ft					M7
M8	EGYSZÁZALÉKOS MENÜ HETI ÁR: 12065 FT 2415 FT/NAP	Magyaros burgonyaleves, Zöldséges kölesfelfújt mozzarellával, Alma	2 790 Ft	Palócleves, Rántott cukkini, rizs	2 465 Ft	Citromos almaleves, Grill sertéskaraj, burgonyapüré	2 610 Ft	Brokkolikrémleves, Újvári csirke-tokány zöldbabos, barna rizs	2 395 Ft					M8
L1	LEVES	Magyaros burgonyaleves	995 Ft	Zöldségleves Virágáruslány módra	975 Ft	Brokkolikrémleves	990 Ft	Zöldséges karalábelevés	960 Ft	Paradicsomleves, betűtészta	990 Ft			L1
L1Z	LEVES ZÓNA		700 Ft		685 Ft		695 Ft		675 Ft					L1Z
L2	LEVES	Sertésragu-leves	1 275 Ft	Palócleves	1 395 Ft	Zöldséges bableves, kolbásszal	1 390 Ft	Tárkonyos csirkeraguleves	1 375 Ft					L2
L2Z	LEVES ZÓNA		910 Ft		980 Ft		975 Ft		965 Ft					L2Z
L3	LEVES	Sárgabarack-krémleves	1 010 Ft	Szilvaleves	990 Ft	Citromos almaleves	990 Ft	Mediterrán gyümölcsleves	1 130 Ft					L3
L3Z	LEVES ZÓNA		710 Ft		695 Ft		695 Ft		795 Ft					L3Z
F1	FŐZELÉK	Paradicsomos káposzta	1 190 Ft	Sóska-főzelék, főtt burgonya	1 190 Ft	Kapros-tejszínes ceruzabab főzelék	1 190 Ft	Tarkababfőzelék	1 190 Ft					F1
F2	FŐZELÉK	Paradicsomos káposzta, sertészsír	1 770 Ft	Sóska-főzelék, főtt burgonya, magvas csirkefasírt	1 755 Ft	Kapros-tejszínes ceruzabab főzelék, magvas csirkefasírt	1 790 Ft	Tarkababfőzelék, főtt tojás	1 770 Ft					F2
F3	FŐZELÉK	Paradicsomos káposzta, vagdalt	1 770 Ft	Sóska-főzelék, főtt burgonya, főtt tojás	1 755 Ft	Kapros-tejszínes ceruzabab főzelék, sertéspörkölt	1 790 Ft	Tarkababfőzelék, pulyka aprópecsenye	1 770 Ft					F3
F3Z	FŐZELÉK ZÓNA		1 240 Ft		1 230 Ft		1 255 Ft		1 240 Ft					F3Z
R3	RÁNTOTT	Tejfőben pácolt rántott csirkeemell, petrezselymes burgonya	1 995 Ft	Rántott cukkini, rizs	1 870 Ft	Kijevi jércemell, petrezselymes burgonya	2 150 Ft	Csirkeemell sörtesztában, rizi-bizi	1 895 Ft	Bécsi sertészelet, petrezselymes burgonya	1 940 Ft			R3
R4	RÁNTOTT	Pulyka Cordon bleu, kukoricás rizs	2 190 Ft	Szegzámagos rántott csirkeemell, burgonyapüré	1 995 Ft	Kentucky sertésborda, kukoricás rizs	1 895 Ft	Milánói sertésborda	1 995 Ft	Krémférsajttal töltött pulykamell rántva, kukoricás rizs	2 250 Ft			R4
R4Z	RÁNTOTT ZÓNA		1 535 Ft		1 400 Ft		1 330 Ft		1 400 Ft					R4Z
K1	MAGYAROS	Sertészelet paprikás mártásban, galuska	1 895 Ft	Boglyás csirkefalatok, burgonyapüré	2 090 Ft	Sertéstokány Budapest módra, petrezselymes burgonya	1 895 Ft	Pirított csirkeemell, főtt burgonya	1 710 Ft	Bácskai rizseshús (csirkecomb filé)	1 750 Ft			K1
K1Z	MAGYAROS ZÓNA		1 330 Ft		1 465 Ft		1 360 Ft		1 200 Ft					K1Z
K2	KEDVELT ÉTELEINK	Vasi pecsenye, hagymás törtburgonya	1 995 Ft	Hargitai sertéstokány, fusilli tészta	1 810 Ft	Brokkolis, sajtos csirkeemell mandulával, rizs	1 895 Ft	Csirkeemell ráncosan, tejfölös-lecsós burgonyával	1 995 Ft	Gellért sertészelet (zöldborsó, sonka), rizs	1 850 Ft			K2
K2Z	KEDV. ÉTEL ZÓNA		1 400 Ft		1 225 Ft		1 300 Ft		1 400 Ft					K2Z
K3	KEDVELT ÉTELEINK	Besztercei csirkeragu, bébirépas rizs	1 850 Ft	Paradicsomos húsgombóc, főtt burgonya	1 810 Ft	Sült csirkecomb, pirított zöldséges rizs	2 050 Ft	Burgundi pulykaragu, rizs, Duchess burgonya	2 110 Ft	Sovány sertéskaraj vadasan, spagetti	1 895 Ft			K3
K3Z	KEDV. ÉTEL ZÓNA		1 295 Ft		1 270 Ft		1 435 Ft		1 480 Ft					K3Z
K4	TÉSZTÁK	Sajtos-baconos-húsos rakott tészta	1 895 Ft	Mogyorós, csipős csirkeragu, pirított tészta	1 920 Ft	Sonkás-spárgás fusilli	1 890 Ft	Tojásos nokedli	1 790 Ft	Mac and cheese	1 810 Ft			K4
K4Z	TÉSZTÁK ZÓNA		1 330 Ft		1 365 Ft		1 325 Ft		1 255 Ft					K4Z
K5	NEMZETKÖZI KONYHA	Tikka-Masala (csirke), Basmati rizs	2 050 Ft	Svájci rakott burgonya	2 150 Ft	Szász sörös sertésragu, rizs, rózsti	1 840 Ft	Cajun csirkeemell ananászos salsával, rizs	2 130 Ft	Marokkói marharagu, kuszkusz	2 480 Ft			K5
K6	HÁZ IZÉI	Gombás harcsapaprikás, fokhagymás csuszátészta	2 450 Ft	Pásztortarhonya	1 950 Ft	Rántott párizsi, burgonyapüré	1 790 Ft	Újvári csirkeemell, rizs	1 850 Ft	Zöldborsó sertészelet (4 adagos)	4 150 Ft			K6
K7	HAGYOMÁNYOS SZÉNHEZŐRŐS-CSÖKÖKNETI	Tökfőzelék, vagdalt (K: 586kcal, Ch: 48g)	1 650 Ft	Lecsós sertéskaraj, főtt burgonya (K: 509kcal, Ch: 37g)	1 795 Ft	Natúr csirkeemell, lengyeles karfiol (K: 676kcal, Ch: 39g)	1 850 Ft	Zöldséges rizses hús (csirkeemell) (K: 482kcal, Ch: 39g)	1 490 Ft	Gombapörkölt, tészta (K: 436kcal, Ch: 51g)	1 490 Ft			K7
K8	SÉF AJÁNLÁSA	Indiai csirke curry, csicseriborsó fűszeres rizs	1 895 Ft	Indiai fűszeres csirkeemell, vöröslencse dahl	2 150 Ft	Indiai csirke korma (fűszeres, kókusztej csirkeragu), barna rizs	2 190 Ft	Peri-peri csirkecomb (chilis-fokhagymás csirke alsócombok), zöldséges burgonya	2 150 Ft	Csirke Biryani (indiai fűszeres rizses hús)	1 950 Ft			K8
K9	STREET FOOD	Csevapcsicsa, ajvár, Pita	2 390 Ft	BBQ csirkés-cheddaros tortilla, Tejföl	2 350 Ft	Koreai marha wrap, Csipős öntet	2 350 Ft	Aszalt paradicsomos pulled pork wrap, Tejföl	2 395 Ft	Csirkés poké tál, Pikáns tahini szósz	2 250 Ft			K9
D1	ÉDES TÉSZTA	Rizsfelfújt málnaöntettel	1 590 Ft	Mogyorókrém gombóc	1 250 Ft	Aranygaluska vaníliaöntet	1 420 Ft	Vaníliás túrókrémleves, főtt zsemle	1 690 Ft	Grízes tészta barackkizzel	1 540 Ft			D1
D1Z	ÉDES TÉSZTA ZÓNA		1 115 Ft		1 255 Ft		1 135 Ft		1 185 Ft					D1Z
D2	SÜTEMÉNY	Csokoládés-gesztenyész zselet (160g)	995 Ft	Fekete-erdő zselet (190g)	995 Ft	Citromos, joghurtos kocka (170g)	995 Ft	Madártej (250g)	1 030 Ft	Kókuszos kocka (170g)	990 Ft			D2
D3	KEDVENC DESSZERTJEINK	Narancsos, diós fitness palacsinta, puncsmártással (260g)	995 Ft	Mazsalás, túrókrém palacsinta (2db)	945 Ft	Tápiókapuding afonyaszósszal (180g)	1 290 Ft	Zabpelyhes túrógombóc, csokoládéöntettel (300g)	935 Ft	Fahéjas, szilvás palacsinta (2db)	1 070 Ft			D3
S2	SALÁTA	Kövászos uborka	495 Ft	Káposztasaláta	495 Ft	Uborkasaláta	495 Ft	Fejes saláta, salátaöntet	495 Ft	Tavaszi saláta	495 Ft			S2
S3	SALÁTABÁR	Édes-pikáns enyriasaláta, mustáros csirke csokival, Mustáros öntet	1 690 Ft	Kéksajtos, körtés saláta, Malnaecetes olívaolaj	1 610 Ft	Csirkés szuperzöld quinoa-saláta, Avokádós öntet	1 750 Ft	Mediterrán tésztasaláta	1 690 Ft	Rikottás-színes csicseriborsó saláta	1 640 Ft			S3
EM1	REFORM MENÜ HETI ÁR: 13645 FT 2730 FT/NAP	Karfiolkrémleves kókuszchipszszel, Sült hagymás karajzelet, Rizs, bébirépa	2 705 Ft	Magyaros zöldbableves GM tarhonyával, Pulykasült tárkonyos pirított savanyú káposztával, petrezselymes burgonyával	2 735 Ft	Csirkeraguleves rizskrémmel, Brokkolis tésztasaláta grillezett tofuvál	2 845 Ft	Erdei gyümölcsleves, Hekkfilé Gundel módra, párolt sárgarépa	3 140 Ft	Chilis babpüréleves, pirított bacon, Görögös csirkeemell, pirított zöldséges rizs	2 940 Ft			EM1
EM3	VEGA MENÜ HETI ÁR: 12930 FT 2585 FT/NAP	Zöldséges kölesfelfújt mozzarellával, Narancsos, diós fitness palacsinta, puncsmártással (260g)	2 645 Ft	Magyaros zöldbableves GM tarhonyával, Rakott karfiol bulgurral, krémfehér-sajttal	2 540 Ft	Fokhagymás-aszalt paradicsomos farfalle, bazsalikommal, parmezánnal, Tápiókapuding afonyaszósszal (180g)	2 935 Ft	Erdei gyümölcsleves, Mozzarellás kelkáposzta tejszínes sárgarépával, burgonyakrokett	2 750 Ft	Hagymakarika rántva, kukoricás rizs, Fahéjas, szilvás palacsinta (2db)	2 720 Ft			EM3
E1	CUKOR-GLUTÉN-ÉS TEJMENTES LEVES	Karfiolkrémleves kókuszchipszszel (K: 234kcal, Ch: 13g)	950 Ft	Magyaros zöldbableves GM tarhonyával (K: 118kcal, Ch: 12g)	980 Ft	Csirkeraguleves rizskrémmel (K: 218kcal, Ch: 15g)	1 250 Ft	Erdei gyümölcsleves (K: 134kcal, Ch: 21g)	995 Ft	Chilis babpüréleves, pirított bacon (K: 426kcal, Ch: 57g)	1 020 Ft			E1
E2	MEDITERRÁN	Dijoni mustáros tökehalifé, Zelleres kuszkusz (K: 666kcal, Ch: 40g)	2 290 Ft	Vöröslencse dahl, friss koriander, pita (K: 745kcal, Ch: 118g)	1 820 Ft	Sült csirkeemell zselet, Török joghurtos padlizsánasaláta (K: 513kcal, Ch: 17g)	2 150 Ft	Mascarpone és céklarizottó rukkolával (K: 608kcal, Ch: 81g)	1 830 Ft	Tandoori hekkfilé, Zöldséges hajdina (K: 630kcal, Ch: 72g)	2 290 Ft			E2
E3	MEDITERRÁN/REFORM FŐZELÉK	Szezámos, szójaszószos csirkeemell, pirított zöldséges tészta (K: 840kcal, Ch: 86g)	2 190 Ft	Paszternák főzelék, magvas csirkefasírt (K: 529kcal, Ch: 57g)	1 750 Ft	Édesköményes burgonya krémfőzelék, grill sertéskaraj (K: 704kcal, Ch: 70g)	1 795 Ft	Grillezett pulykamell, Tejszínes-pestos pirított zöldség (K: 430kcal, Ch: 18g)	2 190 Ft	Tejszínes karalábefőzelék pirított magokkal, főtt tojás (K: 464kcal, Ch: 29g)	1 785 Ft	Gabonacsemegés chilis bab (K: 464kcal, Ch: 69g)		E3
E4	VEGÁN FALAT	Vegán rakott burgonya gabonakolbásszal, tofufőzelék (K: 778kcal, Ch: 92g)	1 895 Ft	Thai zöldséges durum tészta (K: 530kcal, Ch: 91g)	1 860 Ft	Brokkolis tésztasaláta grillezett tofuvál (K: 849kcal, Ch: 91g)	1 795 Ft	Barbecue-s tofu kockák, párolt káposzta, hagymás törtburgonya (K: 802kcal, Ch: 84g)	1 895 Ft	Vegán székelypáposzta (K: 355kcal, Ch: 44g)	1 820 Ft			E4
E5	CUKOR-GLUTÉN-ÉS TEJMENTES	Sült hagymás karajzelet, Rizs, bébirépa (K: 616kcal, Ch: 70g)	1 895 Ft	Pulykasült tárkonyos pirított savanyú káposztával, petrezselymes burgonyával (K: 472kcal, Ch: 39g)	1 895 Ft	Grillezett csirkeemellcsikok, vöröslencsepüré (K: 516kcal, Ch: 49g)	1 890 Ft	Csirkeemell párolt gombával, petrezselymes burgonya, brokkoli (K: 479kcal, Ch: 33g)	1 990 Ft	Zöldséges stefánia tengerihal vagdalt, bébirépas kelbimbó (K: 506kcal, Ch: 38g)	2 490 Ft			E5
E6	IR-DIAB	Sült csirkeemell, gyömbéres almászós, citromfűes bulgur (K: 720kcal, Ch: 41g)	1 885 Ft	Paszternák főzelék, magvas csirkefasírt (K: 465kcal, Ch: 42g)	1 795 Ft	Dijoni mustáros pulykamell, rizs, brokkoli (K: 472kcal, Ch: 39g)	2 130 Ft	Fűszeres, párolt pulykamellcsikok, zöldséges barna rizs (K: 427kcal, Ch: 34g)	1 895 Ft	Fitness párizsi pulykamell, balzsametes, zelleres alma (K: 310kcal, Ch: 27g)	1 990 Ft			E6
E7	FITT-OFFICE 500	Zöldséges fusilli tésztasaláta (durum-tésztából) olívás tonhaldarabokkal (K: 504kcal, Ch: 72g)	1 830 Ft	Pulykahúsos, zöldséges kuszkusz (K: 498kcal, Ch: 54g)	1 890 Ft	Mediterrán köles csirkeemell, paradicsom, zöldborsó (K: 510kcal, Ch: 41g)	1 890 Ft	Hekkfilé Gundel módra, párolt sárgarépa (K: 567kcal, Ch: 51g)	2 310 Ft	Fűszeres pulykamellcsikok, izletes zöldségsaláta (K: 445kcal, Ch: 21g)	2 150 Ft			E7
E8	REFORM RÁNTOTT	Rántott pulykamell kukoricás bundában, Párolt zöldség (K: 619kcal, Ch: 42g)	2 140 Ft	TK bécsi sertészelet, batátás burgonyapüré, brokkoli (K: 706kcal, Ch: 55g)	1 855 Ft	Zabkorpás rántott csirkeemell, wok zöldségek (K: 491kcal, Ch: 23g)	2 190 Ft	Sokmagvas rántott karaj, "light" majonézes káposztasaláta (K: 801kcal, Ch: 35g)	2 090 Ft	Rántott gomba TK bundában, Krémfehér-sajtos bulgur saláta (K: 764kcal, Ch: 79g)	1 995 Ft			E8
E9	VEGETÁRIÁNUS	Zöldséges kölesfelfújt mozzarellával (K: 569kcal, Ch: 51g)	1 810 Ft	Rakott karfiol bulgurral, krémfehér-sajttal (K: 629kcal, Ch: 57g)	1 690 Ft	Fokhagymás-aszalt paradicsomos farfalle, bazsalikommal, parmezánnal (K: 760kcal, Ch: 108g)	1 795 Ft	Mozzarellás kelkáposzta Tejszínes sárgarépával, burgonyakrokett (K: 781kcal, Ch: 84g)	1 895 Ft	Hagymakarika rántva, kukoricás rizs (K: 948kcal, Ch: 132g)	1 790 Ft			E9
E10	GYM-GRILL-PROTEIN BÁZIS	Provence-i borda, "light" majonézes káposztasaláta (K: 699kcal, F: 40g, Ch: 23g, Zs: 48g)	2 050 Ft	Csirke-gyros, friss salátával, krémfehér-sajtos öntettel, Pita (K: 846kcal, F: 52g, Ch: 64g, Zs: 36g)	2 1									



DIA-WELLNESS & JÓFALAT

Számolt szénhidrát tartalmú fogások - IR és diabétesz étrendbe illeszhető



A MEGRENDELÉS VÉGÖSSZEGE:
LEMONDÁS

	HÉTFŐ JÚNIUS 1.	KEDD JÚNIUS 2.	SZERDA JÚNIUS 3.	CSÜTÖRTÖK JÚNIUS 4.	PÉNTEK JÚNIUS 5.	TÁLALÁSI MENNYISÉG	H	K	SZ	CS	P	SZ	
DWE	IR-DIAB MENÜ EBÉD 50g HETI ÁR: 1345 FT 2695 FT/nap Karfiolkremleves kókuszchipszel, Sült csirkemell, gyömbéres almaszós, citromfűes bulgur (K: 893kcal, Ch: 51g)	2 585 Ft	Magyaros zöldbaleves GM tarhonyával, Paszternák főzelék, magvas csirkefasírt (K: 553kcal, Ch: 51g)	3 215 Ft	Erdei gyümölcsleves, Fűszeres, párolt pulykamellcsikok, zöldséges barna rizs (K: 527kcal, Ch: 50g)	2 705 Ft	Leves: 2,5-4 dl Főétel: 25-40 dkg						
DWK	IR-DIAB UZSONNA 20G CH Zabpelyhes kefir (130g), DW Crunchy Magyoro (30g) (K: 222kcal, Ch: 21g)	1 295 Ft	Kéksajtos, körtés saláta bulgurral (190g) (K: 284kcal, Ch: 20g)	1 125 Ft	Rodoszi saláta pulykamellel, barna rizzsel (300g) (K: 237kcal, Ch: 20g)	1 820 Ft	12-25 dkg						
DWV	IR-DIAB VACSORA 40g CH Dijoni mustáros tökehalfilé, Zelleres kuszusz (K: 666kcal, Ch: 40g)	2 305 Ft	Pulykasült tárkonyos pirtolt savanyú káposztával, petrezselymes burgonyával (K: 472kcal, Ch: 39g)	2 050 Ft	Mascarponés céklarizott rukkolával (K: 304kcal, Ch: 40g)	640 Ft	25-40 dkg						
E12	DIA-WELLNESS SÜTEMÉNYEK Piskóta tekercs (K: 173kcal, Ch: 46g)	1 490 Ft	Sós teasütemény (K: 414kcal, Ch: 31g)	1 150 Ft	Somlói galuska (K: 106kcal, Ch: 22g)	1 495 Ft	10 dkg						

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 kísétekész 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
DWE							
DWK							
DWV							
E12							
	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 húsok (sütve, főzve): 6-10 dkg (változó sorokban) | Feltétek: 4-15 dkg (F32), 8-13 dkg (F2, F3) | Rántott húsok, 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: 20-35 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 - Árfa: 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 | Vegetáriánus menü: (EM3): Leves/főzelék/főétel: 35-50 dkg | Desszert: 14-30 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 megrendelőlapra péntek 15 óráig, weboldalon online formában szombat 15 óráig.
Rendelés és módosítás a sárgával jelölt ételeknél: weboldalunkon a kiszállítást megelőző nap 18 óráig rendelhetőek 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 ételünket nem tudja elfogyasztani, kérjük azokat hűtőben tárolni. Éltartó edényink a fólia maradéktalan eltávolítása után mikrohullámú sütőben melegíthetőek. Csonthéjas gyümölcsöket tartalmazó ételinkben magok, halételeinkben szálkák előfordulhatnak. Részletek a web oldalon.

info@jofalat.hu www.jofalat.hu
+36 1 433 3222
+36 30 655-1700

EGYSZERŰEN TUDATOS, EGYSZERŰEN FINOM!

EBÉD, UZSONNA ÉS VACSORA SZÁMOLT SZÉNHI DRÁT TARTALOMMAL

23. HETI ÉTLAP
2026. június 1-6.

INGENYES HÁZHÓZZÁLLÍTÁS

SÉGITŐKÉSZ ÜGYFÉLSZOLGÁLAT

FRIS, EGÉSZSÉGES ÉTELEK VÁLTOZATOSAN

info@jofalat.hu www.jofalat.hu
+36 1 433 3222
+36 30 655-1700

SZÁMOLT SZÉNHI DRÁT TARTALOM. EGYSZERŰEN TUDATOS, EGYSZERŰEN FINOM!

23. HETI ÉTLAP
2026. június 1-6.

Élmény minden falat

INDIAI ÉTELEK HETE (K8 SOR)