



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

AS1	PRÉMIUM	Borjúpaprikás, tojásos galuska	2 650 Ft	AS1	H	K	SZ	CS	P	SZ
AS2	FŐÉTEL	Csirkemell-ragu vadasan, spagetti	1 880 Ft	AS2						
AS3	FŐÉTEL	Bangkoi rizses csirke (curry)	1 855 Ft	AS3						
AS4	FŐÉTEL	Erdélyi fatányéros, rizs, tepsi burgonya	2 190 Ft	AS4						
AS5	FŐÉTEL	Brassói aprópecsenye, sült burgonya	1 995 Ft	AS5						
AS6	FŐÉTEL	Mézes-mustáros csirkemell, rizs, görögsaláta	2 230 Ft	AS6						

	HÉTFŐ JÚNIUS 15.	KEDD JÚNIUS 16.	SZERDA JÚNIUS 17.	CSÜTÖRTÖK JÚNIUS 18.	PÉNTEK JÚNIUS 19.	SZOMBAT JÚN. 20.	H	K	SZ	CS	P	SZ	HÉTI MENÜ
M1	ÁRFALÓ MENÜ HETI ÁR: 8500 FT 1700 FT/NAF	Bakonyi betyárleves, Zöldborsófőzelék, fasírt	Zabpelyhes brokkoli krémleves, Majorannás csirkefelsőcomb, petrezselymes burgonya	Szárnyas csorbaleves, Sajtos, tejfölös spagetti	Tejfölös zöldségleves, Mexikói sertéstökány, rizs	Zöldséges gombaleves, Sonkás kocka	M1						
M2	NYUGODTAS MENÜ HETI ÁR: 8790 FT 1760 FT/NAF	Bakonyi betyárleves, Pírtott csirkemaj, főtt burgonya	Zabpelyhes brokkoli krémleves, Vadas csirkecombfalatok, főtt tészta	Szárnyas csorbaleves, Mákos tészta	Tejfölös zöldségleves, Rántott csirkemell, petrezselymes burgonya	Zöldséges gombaleves, Bácskai rizses hús	M2						
M3	HETI ÁR: 9975 FT 1975 FT/NAF	Zöldfűszeres paradicsomleves, galuskával, Páztortarhonya	Lebbencsleves kolbásszal, Magyarvári sertésborda, rizs	Karfiolleves, Sertéspaprikás, galuska	Feketebaleves füstölt csülökkel, Hétezer tokány, szarvacskas tészta	Marhahúsleves tésztával, Texasi grill csirkecomb, rizzi-bizi	M3						
M4	HETI ÁR: 11075 FT 2215 FT/NAF	Rakott zöldbab csirkehússal, Somlói galuska (220g)	Camembert sajtos csirkemell, vörösbors fahéjas szilvával, burgonyapüré, Piña Colada szelet (130g)	B.B.Q csirkecomb, kukoricás rizs, Meggyes-diós ráncos pite (240g)	Elzászi sertészsizlet (párolt savanyú káposzta), hagymás törtburgonya, Mágyarakás (200g)	Pietro sertésborda (sonka, gomba, kukorica), rizs, Joghurtos, málnás kocka (120g)	M4						
M5	HETI ÁR: 12535 FT 2505 FT/NAF	Vegyes gyümölcsleves, Szezámmagos pulykamellfilé rántva, rizzi-bizi	Zabpelyhes brokkoli krémleves, Cordon bleu, rizs	Trópusi gyümölcsleves, Zengővárkonyi rántott borda, rizs	Tejfölös zöldségleves, Szalámi, füstölt sajttal töltött karaj rántva, burgonyapüré	Sárgabarack-kremleves, Tökmagos rántott sertészsizlet, zöldséges rizs	M5						
M6	SZÉNHYDRÁT-CSÖKKENI HETI ÁR: 9735 FT 1945 FT/NAF	Zöldségleves, Rakott zöldbab csirkehússal (K: 574,9kcal, Ch: 46,06g)	Zabpelyhes brokkoli krémleves, Borzas szelet (csirkemell), párolt zöldkörtét (K: 693,7kcal, Ch: 48,86g)	Karfiolleves, Klasszikus burgonyafőzelék, vagdalt (K: 694,68kcal, Ch: 55,85g)	Tejfölös zöldségleves, Natúr csirkemell, rizzi-bizi (K: 645kcal, Ch: 46,06g)	Marhahúsleves tésztával, Tejszínes-fokhagymás farfalle csirkehússal, parmezán (K: 695,64kcal, Ch: 53,5g)	M6						
M7	HETI ÁR: 13780 FT 2755 FT/NAF	Vegyes gyümölcsleves, Harcsafilé rántva, majonézes tésztasaláta	Zabpelyhes brokkoli krémleves, Hagymányos rakott burgonya	Trópusi gyümölcsleves, Paradicsomos spagetti húsgolyókkal	Tejfölös zöldségleves, Hétezer tokány, szarvacskas tészta	Zöldséges gombaleves, Texasi grill csirkecomb, rizzi-bizi	M7						
M8	EGYENSÚLY MENÜ HETI ÁR: 11715 FT 2345 FT/NAF	Zöldfűszeres paradicsomleves, galuskával, Rakott zöldbab csirkehússal	Zabpelyhes brokkoli krémleves, Roston csirkescsók, friss zöldséges bulgursaláta	Szárnyas csorbaleves, Mascarponeés céklarizottó rukkollal	Málnaleves, mexikói vörösbab saláta, vagdalt	Zöldséges gombaleves, Parajfőzelék, grill sertéskaraj	M8						
L1	LEVES	Zöldfűszeres paradicsomleves, galuskával	Zabpelyhes brokkoli krémleves	Karfiolleves	Tejfölös zöldségleves	Zöldséges gombaleves	L1						
L1Z	LEVES ZÓNA						L1Z						
L2	LEVES	Bakonyi betyárleves	Lebbencsleves kolbásszal	Szárnyas csorbaleves	Feketebaleves füstölt csülökkel	Marhahúsleves tésztával	L2						
L2Z	LEVES ZÓNA						L2Z						
L3	LEVES	Vegyes gyümölcsleves	Joghurtos körteleves	Trópusi gyümölcsleves	Málnaleves	Sárgabarack-kremleves	L3						
L3Z	LEVES ZÓNA						L3Z						
F1	FŐZELÉK	Zöldborsófőzelék petrezselyemmel	Karalábefőzelék	Klasszikus burgonyafőzelék	Brokkolifőzelék	Parajfőzelék	F1						
F2	FŐZELÉK	Zöldborsófőzelék petrezselyemmel, zöldséges szárnyasfasírt	Karalábefőzelék, zabpelyhes pulykafasírt	Klasszikus burgonyafőzelék, csípős csirkeszárny	Brokkolifőzelék, roston csirkemell	Parajfőzelék, grill sertéskaraj	F2						
F3	FŐZELÉK	Zöldborsófőzelék, sertésvirslis	Karalábefőzelék, sertésült	Klasszikus burgonyafőzelék, sertéspörkölt	Brokkolifőzelék, vagdalt	Parajfőzelék, főtt tojás	F3						
F3Z	FŐZELÉK ZÓNA						F3Z						
R3	RÁNTOTT	Rántott brokkoli, majonézes burgonya	Sokmagvas rántott borda, petrezselymes burgonya	Zengővárkonyi rántott borda, rizs	Szalámi, füstölt sajttal töltött karaj rántva, burgonyapüré	Tökmagos rántott sertészsizlet, zöldséges rizs	R3						
R4	RÁNTOTT	Szezámmagos pulykamellfilé rántva, rizzi-bizi	Cordon bleu, rizs	Bécsi sertészsizlet, tepsi burgonya	Rántott karfiol, pírított zöldséges rizs	Snidlinges sonkakrémmel töltött borda rántva, petrezselymes burgonya	R4						
R4Z	RÁNTOTT ZÓNA						R4Z						
K1	MAGYAROS	Páztortarhonya	Hagymányos rakott burgonya	Sertéspaprikás, galuska	Hétezer tokány, szarvacskas tészta	Betyár sertéstökány, rizs	K1						
K1Z	MAGYAROS ZÓNA						K1Z						
K2	KEDVELT ÉTELEINK	Harcsafilé rántva, majonézes tésztasaláta	Magyarvári sertésborda, rizs	B.B.Q. csirkecomb, kukoricás rizs	Csirkehússal töltött palacsinta füstölt sajt mártással	Texasi grill csirkecomb, rizzi-bizi	K2						
K2Z	KEDV. ÉTEL ZÓNA						K2Z						
K3	KEDVELT ÉTELEINK	Rakott zöldbab csirkehússal	Camembert sajtos csirkemell, vörösbors fahéjas szilvával, burgonyapüré	Chili con Carne	Elzászi sertészsizlet (párolt savanyú káposzta), hagymás törtburgonya	Pietro sertésborda (sonka, gomba, kukorica), rizs	K3						
K3Z	KEDV. ÉTEL ZÓNA						K3Z						
K4	TÉSZTIK	Baconos, pestos, cheddaros penne	Klasszikus túros csusza szalonnapörccel	Paradicsomos spagetti húsgolyókkal	Roston csirkemell, aszalt paradicsomos-sajtmártásos fűszilivel	Tejszínes-fokhagymás farfalle csirkehússal, parmezán	K4						
K4Z	TÉSZTIK ZÓNA						K4Z						
K5	NEMZETKÖZI KONYHA	Gnocchi aszalt paradicsomos mártásban, parmezánnal	Bigos (Lengyel káposztás egytétel)	Padlizsános marharagu, kurkumás rizs	Illatos csirkemell, tojásos rizs, Csipős káposztasaláta	Tom Kha Gai (Thai kókusztejcsirkeleves)	K5						
K6	HÁZ IZEI	Kapros húsgombóc, főtt burgonya	Tejfölös, gombás, szalonnás pulykaragu, orsótészta	Sajttal-paradicsommal sült karaj, Spenótos rizs	Tavaszi zöldséges rizseshús	Dijoni mustáros sertésragu (4 adag)	K6						
K7	HAGYOMÁNYOS SZÉNHYDRÁT-CSÖKKENI	Rakott zöldbab csirkehússal (K: 517kcal, Ch: 39g)	Borzas szelet (csirkemell), párolt zöldkörtét (K: 518kcal, Ch: 39g)	Klasszikus burgonyafőzelék, vagdalt (K: 660kcal, Ch: 51g)	Natúr csirkemell, rizzi-bizi (K: 548kcal, Ch: 36g)	Tejszínes-fokhagymás farfalle csirkehússal, parmezán (K: 484kcal, Ch: 42g)	K7						
K8	SÉF AJÁNLASA	Egyben sült karaj chilis-meggyes barnamártás, rizs, krokett	Sült csirkemell meggyraguval, rizs, Duchess burgonya	Csirkeleves narancsos meggy mártással, főtt burgonya	Csirkeleves fahéjas meggyel, sajttal sült, burgonyapüré	Vörösbors-meggyes vadragu, rizs, krokett	K8						
K9	STREET FOOD	Sült csirkés wrap, ezerszízet öntet	Cheddaros marha burrito, Tejföl	Pulled pork poké tál, házi paradicsomszósz	Tonhalas wrap, Kapros joghurt	Indiai csirkés tekercs, curry-s tejföl	K9						
D1	ÉDES TÉSZTA	Szilvalekváros derelye	Túrógombóc pírított morzsával, tejföl	Mákos tészta	Mágyarakás	Szilvalekvárral töltött nudli	D1						
D1Z	ÉDES TÉSZTA ZÓNA						D1Z						
D2	SÜTEMÉNY	Somlói galuska (220 g)	Piña Colada szelet (130 g)	Meggyes-diós ráncos pite (240 g)	Darafelfújt, áfonyaöntet (280 g)	Joghurtos, málnás kocka (120g)	D2						
D3	KEDVENC DESSZERTJEINK	Fitness aranygaluska barackos vaníliásodó (230g)	"Milky Way" palacsinta (2db)	Császármorzsa aszalványokkal, szilvalekvárral (250g)	Reform mákos guba (280g)	Gundel palacsinta csoki öntettel (2 db)	D3						
S2	SALÁTA	Uborkasaláta	Paradicsomsaláta	Fejes saláta, salátaöntet	Tejfölös uborkasaláta	Kovásos uborka	S2						
S3	SALÁTABÁR	Fekete rizssaláta ropogós zöldségek, Kesudiós-gyömbér öntet	Nizzai saláta, Mustáros-citromos öntet	Tex-mex saláta, Avokádós öntet	Mézes-mustáros csirkasaláta	Balsamecetes öntet	S3						
EM1	REFORM MENÜ HETI ÁR: 13185 FT 2635 FT/NAF	Palóclevés, Fitness aranygaluska barackos vaníliásodó (230g)	Aszalt szilva-kókuszos rebarbaraleves, Rántott pulykamell kukoricás bundában, Párolt zöldség	Zöldborsóleves csicszeritarhonyával, Pulykafasírt (sütőben sütvé), Olivás kuskuszsaláta	Gulyásleves angol zellerrel, Roston sült sertésárta, mexikói vörösbab saláta	Olasz paradicsomleves GM tésztával, Görögös vagdalt, Hagymás tepsi burgonya	EM1						
EM3	VEGA MENÜ HETI ÁR: 12930 FT 2585 FT/NAF	Rakott cukkini bulgurral, Fitness aranygaluska barackos vaníliásodó (230g)	Sajttal sült zöldbab aszalt paradicsommal, „Milky Way” palacsinta (2db)	Zöldborsóleves csicszeritarhonyával, Mascarponeés céklarizottó rukkollal	Gabonakolbászos rakott karfiol, Reform mákos guba (280g)	Olasz paradicsomleves GM tésztával, Batátás kölesrizottó krémfehérsajttal	EM3						
E1	CUKOR-, GLUTÉN-ÉS TEJMENTES LEVES	Palóclevés (K: 264kcal, Ch: 20g)	Aszalt szilva-kókuszos rebarbaraleves (K: 240kcal, Ch: 23g)	Zöldborsóleves csicszeritarhonyával (K: 140kcal, Ch: 18g)	Gulyásleves angol zellerrel (K: 237kcal, Ch: 24g)	Olasz paradicsomleves GM tésztával (K: 179kcal, Ch: 30g)	E1						
E2	MEDITERRÁN	Ázsiai tökehalifilé, Sáfrányos rizs, bébirépa (K: 724kcal, Ch: 51g)	Rozmaringos sült csirkecomb, Almás párolt káposzta, tepsi burgonya (K: 665kcal, Ch: 39g)	Pulykafasírt (sütőben sütvé), Olivás kuskuszsaláta (K: 595kcal, Ch: 63g)	Roston sült tökehalifilé, Basmati rizs, wok zöldség, Joghurtos remulád (K: 624kcal, Ch: 64g)	Batátás kölesrizottó krémfehérsajttal (K: 582kcal, Ch: 83g)	E2						
E3	MEDITERRÁN/REFORM FŐZELÉK	Mozzarella sült csirkemell, Paradicsomos spagetti (K: 778kcal, Ch: 75g)	Joghurtos burgonyafőzelék, zabpelyhes pulykafasírt (K: 594kcal, Ch: 76g)	Sült pulykacomb almás-egresmártás, barna rizs (K: 548kcal, Ch: 51g)	Krémes csicszeriborsófőzelék, roston csirkemell (K: 926kcal, Ch: 109g)	Kukorica bundás halpogácsa, rizs, tzatziki (K: 781kcal, Ch: 90g)	E3						
E4	VEGÁNFALAT	Falafele golyók, zelleres kuskusz, fűszeres paradicsommártás (K: 820kcal, Ch: 96g)	Zöldborsós gombapörkölt, zabgaluska (K: 707kcal, Ch: 91g)	Puliszka sült hagymával, brokkoli, tofutejföl (K: 789kcal, Ch: 81g)	Gabonakolbászos rakott karfiol (K: 752kcal, Ch: 90g)	Fűszeres vöröslencsés bulgur (K: 804kcal, Ch: 113g)	E4						
E5	CUKOR-, GLUTÉN-ÉS TEJMENTES	Grill csirkecomb, wok zöldséges köles (K: 676kcal, Ch: 47g)	Kókuszkrémes csirkecurry, rizs (K: 700kcal, Ch: 74g)	Cukkinis csirkevár, Zöldséges hajdina (K: 629kcal, Ch: 68g)	Sült csirkecomb, almás párolt savanyú káposzta (K: 412kcal, Ch: 17g)	Görögös vagdalt, Hagymás tepsi burgonya (K: 805kcal, Ch: 89g)	E5						
E6	IR-DIAB FŐÉTEL	Rakott kel csirkével, zöldségesen (K: 536kcal, Ch: 42g)	Joghurtos sült csirkemell, petrezselymes burgonya, brokkoli (K: 516kcal, Ch: 29g)	Kókuszkrémes parajmártás, főtt burgonya, csípős csirkeszárny (K: 590kcal, Ch: 32g)	Csirkeleves fűszeres tésztasalátával (K: 529kcal, Ch: 47g)	Grillezett zöldség pírított magokkal, bulgur, grill sertéskaraj (K: 512kcal, Ch: 29g)	E6						
E7	FITT-OFFICE 500	Currys csirke tarka salátával, salátaöntet (K: 537kcal, Ch: 15g)	Mandulával szőtt csirkemell, Wok zöldségek, pestos mártás (K: 499kcal, Ch: 19g)	Hekkfilé tárkonyos Berni mártással, Zöldséges spagetti (K: 510kcal, Ch: 40g)	Egyben sült karaj, Leveles tejszínes paraj, párolt karfiol (K: 458kcal, Ch: 11g)	Sült pulykamellfalatok, joghurtos vegyes saláta (K: 469kcal, Ch: 19g)	E7						
E8	REFORM RÁNTOTT	TK bécsi sertészsizlet, batátás burgonyapüré, brokkoli (K: 706kcal, Ch: 55g)	Rántott pulykamell kukoricás bundában, Párolt zöldség (K: 619kcal, Ch: 42g)	Zabkorpás rántott csirkemell, bulgur (K: 608kcal, Ch: 46g)	Argentin csirkemell TK bundában, parajos karottapüré (K: 635kcal, Ch: 52g)	Gomba zabpelyhed bundában, Krémfehérsajtos bulgur saláta (K: 732kcal, Ch: 78g)	E8						
E9	VEGETÁRIÁNUS	Rakott cukkini bulgurral (K: 720kcal, Ch: 54g)	Sajttal sült zöldbab aszalt paradicsommal (K: 411kcal, Ch: 26g)	Mascarponeés céklarizottó rukkollal (K: 596kcal, Ch: 79g)	Cukkinis, juhtúrós, rakott burgonya (K: 770kcal, Ch: 77g)	Vadas szjejtán (tejfölös), szarvacskas tészta (K: 958kcal, Ch: 103g)	E9						
E10	GYM-GRILL - PROTEIN BÁZIS	Roston sült csirkemell, parajos burgonyapüré (K: 690kcal, F: 51g, Ch: 59g, Zs: 21g)	Sült csirkemell, chilis rebarbara szöcs, kuskusz (K: 733kcal, F: 42g, Ch: 75g, Zs: 17g)	Tandoori csirkemell, pírított zöldséges rizs (K: 706kcal, F: 47g, Ch: 54g, Zs: 27g)	Roston sült sertésárta, mexikói vörösbab saláta (K: 812kcal, F: 41g, Ch: 38g, Zs: 53g)	Grill harcsafilé, pírított burgonya, kevert saláta, dijeni mustáros öntet (K: 759kcal, F: 33g, Ch: 48g, Zs: 14g)	E10						
E11	HIDEGKONYHA	Tonhalsaláta olivabogyóval (K: 149kcal, Ch: 7g)	Roston csirkescsók, friss zöldséges bulgursaláta (K: 526kcal, Ch: 45g)	Thai narancsos répasaláta kesudióval (K: 526kcal, Ch: 19g)	Török krémleves, „light” franciasaláta (K: 417kcal, Ch: 34g)	Diós-almás saláta aszalt szilvával, Mustáros-olivás öntet (K: 255kcal, Ch: 20g)	E11						

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

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK! SZOMBATI ÉTELEINKET PÉNTEKEN SZÁLLÍTIJUK. 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:
LEMONDÁS

	HÉTFŐ JÚNIUS 15.	KEDD JÚNIUS 16.	SZERDA JÚNIUS 17.	CSÜTÖRTÖK JÚNIUS 18.	PÉNTEK JÚNIUS 19.	TÁLALÁSI MENNYISÉG	H	K	SZ	CS	P	SZ	
DWE	IR-DIAB MENÜ EBÉD 50g HETI ÁR: 12 490 Ft 2500 Ft/nap Zöldségleves, Rakott kel csirkével, zöldségesen (K: 598kcal, Ch: 52g) 2 235 Ft	Aszalt szilvás-kókuszos rebarbaraleves, Joghurtos sült csirkemell, petrezselymes burgonya, brokkoli (K: 719.42kcal, Ch: 50g) 2 465 Ft	Zöldborsólevés csicseriharonyával, Kókuszkrémcs parajmártás, főtt burgonya, csipős csirkeszárny (K: 830kcal, Ch: 50g) 2 660 Ft	Gulyásleves angol zellerrel, Sült csirkecomb, almás párolt savanyú káposzta (K: 725kcal, Ch: 50g) 3 080 Ft	Olasz paradicsomleves GM tésztával, Grillezett zöldség pirított magokkal, bulgur, grill sertéskaraj (K: 636kcal, Ch: 49g) 2 705 Ft	Leves: 2,5-4 dl Főétel: 25-40 dkg	DWE						
DWK	IR-DIAB UZSONNA 20G CH Tonhalsaláta olívbogyóval, Kenyérkocka (K: 201.53kcal, Ch: 18g) 1 620 Ft	DW Crunchy Magyóró (30g), Zabpelyhes kefir (130g) (K: 222kcal, Ch: 21g) 890 Ft	Thai narancsos répasaláta kesudival (K: 244kcal, Ch: 19g) 1 150 Ft	Reform mákos guba (K: 229kcal, Ch: 20g) 620 Ft	Diós-almás saláta aszalt szilvával, Öntet diós-almás salátához (K: 255kcal, Ch: 20g) 1 360 Ft	12-25 dkg	DWK						
DWV	IR-DIAB VACSORA 40g CH Falafel golyók, Zelleres kuszusz, fűszeres paradicsommártás (K: 362kcal, Ch: 40g) 1 065 Ft	Borzas szelet (csirkemell), párolt zöldböjt (K: 517.99kcal, Ch: 39g) 1 690 Ft	Padlizsános marharagu, Kurkumás rizs (K: 516.43kcal, Ch: 41g) 1 795 Ft	Hévezer tórány, DW Szarvacska tészta, Kovászos uborka (K: 567kcal, Ch: 42g) 1 910 Ft	Grill harcsafilé, pirított burgonya, sült sárgarépa, Tzatziki (K: 682.17kcal, Ch: 40g) 2 750 Ft	25-40 dkg	DWV						
E12	DIA-WELLNESS SÜTEMÉNYEK Sós teásütemény (K: 414kcal, Ch: 31g) 1 120 Ft	Linzer (K: 327kcal, Ch: 46g) 1 350 Ft	Tönkölyös szilvás pite (K: 363kcal, Ch: 33g) 1 250 Ft	Kókusz kocka (K: 270kcal, Ch: 32g) 1 345 Ft	Paleo lúdláb szelet (K: 456kcal, Ch: 27g) 1 390 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 tállalási mennyiségek minden egyes ételnél eltérőek és kisebb, mint a hagyományos ételinknél, melyekről részletes információt honlapunkon talál. Az uszonnára kínált étkezések minden esetben kísétekés alternatívák, melyek a főttekészek közti étkezéseket biztosítják, ezért minden esetben kisebb mennyiségekben kínáljuk, mint egy főttekés 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 TÁLLALÁSA:

Levesek: nagy adag: 4,5-5 dl [L1, L2, L3] | kis adag: 2,5-3 dl [L12, L22, L32] | Főzetelek: 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 (sütvé, főzvé): 6-10 dkg (váltó sorokban) | Feltétek: 4-15 dkg [F32], 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: 20-35 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 TÁLLALÁSA:

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 tállalása: E sorok ételei, mediterrán és mentes is | Levesek [E1]: 3,5-4 dl | Főzetelek [E3]: 3,5-4 dl | Főzetelek [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/főzetelek/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: weboldalon 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 weboldalon 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.



info@jofalat.hu

www.jofalat.hu

+36 1 433 3222

+36 30 655-1700



EGYSZERŰEN TUDATOS, EGYSZERŰEN FINOM!



EBÉD, UZSONNA ÉS VACSORA
SZÁMOLT
SZÉNHIÁRTARTALOMMAL

2026. június 15-20.
25. HETI
ÉTLAP

INGENYES
HÁZHÓSZÁLLÍTÁS



SÉGITŐKÉSZ
ÜGYFÉLSZOLGÁLAT



FRISZ, EGÉSZSÉGES
ÉTELEK VÁLTOZATOSAN



jófalat®



Élmény minden falat

jófalat®



MEGGYES ÉTELEK HETE
(K8 SOR)

2026. június 15-20.
25. HETI
ÉTLAP



SZÁMOLT SZÉNHIÁRTARTALOM.
EGYSZERŰEN TUDATOS,
EGYSZERŰEN FINOM!



info@jofalat.hu

www.jofalat.hu

+36 1 433 3222

+36 30 655-1700