



MINDEN NAP RENDELHETŐ

AS1	PRÉMIUM
AS2	FŐÉTEL
AS3	FŐÉTEL
AS4	FŐÉTEL
AS5	FŐÉTEL
AS6	FŐÉTEL

NYÁRON SZÜNETEL

jófolat

AZONOSÍTÓ:

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

27. HÉT

MÉRENDÉLŐ NEVE:

CÉG NEVE:

CfM:

TELEFONSZÁM:

MÉRENDÉLÉS/PÖRRENDELÉS

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

	HÉTFŐ JÚNIUS 29.	KEDD JÚNIUS 30.	SZERDA JÚLIUS 1.	CSÜTÖRTÖK JÚLIUS 2.	PÉNTEK JÚLIUS 3.	SZOMBAT JÚL. 4.	H	K	SZ	CS	P	SZ	HETI MENÜ
M1	ÁRFALÓ MENÜ HETI ÁR: 8500 FT 1700 FT/NAP Húsgombóclevés, Lecsős virsli, tarhonya	Paradicsomlevés, betűtészta, Tavaszi rizses csirke	Gulyáslevés, Füstölt sajtos, tejfölös tészta	Csontleves tésztával, Sóska-főzelék, főtt burgonya, főtt tojás	Falusi zöldborsólevés, Majorannás csirketokány, rizs	M1							
M2	NYUGODJAS MENÜ HETI ÁR: 8790 FT 1760 FT/NAP Húsgombóclevés, Kapros tökfőzelék, fasírt	Paradicsomlevés, betűtészta, Csiky sertéstokány, főtt tészta	Gulyáslevés, Dejós tészta, narancsos barackiz	Csontleves tésztával, Sokmagvas rántott csirkemell, rizs	Falusi zöldborsólevés, Tarhonyás hús	M2							
M3	HETI ÁR: 9405 FT 1935 FT/NAP Húsgombóclevés, Spagetti carbonara	Vegyes gyümölcslevés, Csülök-pörkölt vele főtt burgonyával	Tejfölös zöldséglevés, Hentes tokány, rizs	Csontleves tésztával, Tejszínes, fokhagymás pulykamelles spagetti	Falusi zöldborsólevés, Marhalábszár pörkölt, tarhonya	M3							
M4	HETI ÁR: 12005 FT 2400 FT/NAP Csirkemell rántva, majonézes burgonya, Mákos tészta (250g)	Hawaii csirkemell, rizs, Morzsás nudli, fahéjas szórát	Spárgával töltött csirkemell, hollandi mártás, rizs, Diós tépett kalács, vanília öntet	Juhtúrós-paradicsomos pulykamell, póréval, rizs, Túrós tészta porcukorral	Grill csirkecomb sajttal, rizi-bizi, Tejbeigriz kakaóval (280g)	M4							
M5	HETI ÁR: 12845 FT 2570 FT/NAP Görög gyümölcslevés, Cordon bleu, tepsis burgonya	Vegyes gyümölcslevés, Bécsi sertészelet, petrezselymes burgonya	Tejfölös zöldséglevés, Mézes csirkemell diós-morzsás bundában, rizs	Csontleves tésztával, Halrudacsok rántva, burgonyapüré	Sertésragu-levés, Argentín fűszeres rántott borda, petrezselymes burgonya	M5							
M6	SZÉNHDARAB-CSÜKÖKNIETI HETI ÁR: 10500 FT 2100 FT/NAP Tejfölös gombaleves, Cigánypecsenye sült szalonnával, hagymás tört-burgonya (K: 954kcal, Ch: 60g)	Frankfurti leves, Köményes sertészsolt, zöldségek, burgonya	Tejfölös zöldséglevés, Parajos-csirkés penne sajttal (K: 813kcal, Ch: 51g)	Csontleves eperlevél tésztával, Csirkemáj rizottó (K: 529kcal, Ch: 60g)	Sertésragu-levés, Argentín fűszeres rántott borda, zöldkört (K: 703kcal, Ch: 40g)	M6							
M7	HETI ÁR: 13275 FT 2655 FT/NAP Tejfölös gombaleves, Bácskai rizses hús	Paradicsomlevés, betűtészta, Rakott burgonya háziasan	Almás, barackos ribizilileves, Pulykacombfilé sütve, törtburgonya, párolt káposzta	Betyárleves, Túrós tészta porcukorral	Falusi zöldborsólevés, Kelkáposzta-főzelék, sertéspörkölt	M7							
M8	JÓFALAT GYERMEK MENÜ HETI ÁR: 9950 FT 1990 FT/NAP Müzsizslet (2 db), Tejfölös gombaleves, Csirkemell-pörkölt, főtt tészta	Jó reggeli szelet, Vegyes gyümölcslevés, Halrudacsok, petrezselymes burgonya	Töltött piskótaszület (2 db), Zellerkrémleves, Hentes tokány, rizs	Croissant, Csonleves tésztával, Zöldborsófőzelék, sült csirkemell falatok	Alma, Sertésraguleves, Mákos tészta (250g)	M8							
L1	LEVES	Tejfölös gombaleves	Paradicsomlevés, betűtészta	Tejfölös zöldséglevés	Csontleves tésztával	Falusi zöldborsólevés	L1						
L1Z	LEVES ZÓNA						L1Z						
L2	LEVES	Húsgombóclevés	Frankfurti leves	Gulyáslevés	Betyárleves	Sertésragu-levés	L2						
L2Z	LEVES ZÓNA						L2Z						
L3	LEVES	Görög gyümölcslevés	Vegyes gyümölcslevés	Almás, barackos ribizilileves	Ananászeves	Őszibarack-kremleves	L3						
L3Z	LEVES ZÓNA						L3Z						
F1	FŐZELÉK	Kapros tökfőzelék	Gyöngybabfőzelék	Majorannás burgonyafőzelék	Lencsefőzelék	Kelkáposzta-főzelék	F1						
F2	FŐZELÉK	Kapros tökfőzelék, roston csirkemell	Gyöngybabfőzelék, szójas csirkefasírt	Majorannás burgonyafőzelék, Sült csirke felsőcomb	Lencsefőzelék, hagymás csirkefalatok	Kelkáposzta-főzelék, grill sertéskaraj	F2						
F3	FŐZELÉK	Kapros tökfőzelék, csirkemell pörkölt	Gyöngybabfőzelék, sertésvirslis	Majorannás burgonyafőzelék, pulykapörkölt	Lencsefőzelék, füstölt, főtt tarja	Kelkáposzta-főzelék, sertéspörkölt	F3						
F3Z	FŐZELÉK ZÓNA						F3Z						
R3	RÁNTOTT	Cordon bleu, tepsis burgonya	Szilvánal töltött pulykamell rántva, rizs	Hekkfilés rántva szezámmagos bundában, petrezselymes burgonya	Rokfortkrémleves töltött borda rántva, rizi-bizi	Argentín fűszeres rántott borda, petrezselymes burgonya	R3						
R4	RÁNTOTT	Gombafejek rántva, pirított zöldséges rizs	Bécsi sertészelet, petrezselymes burgonya	Mézes csirkemell diós-morzsás bundában, 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	K1						
K1Z	MAGYAROS ZÓNA						K1Z						
K2	KEDVELT ÉTELEINK	Cigánypecsenye sült szalonnával, tepsis burgonya	Hawaii csirkemell, rizs	Pulykacombfilé sütve, párolt káposzta, törtburgonya	Milánói makaróni, reszelt sajt	Csirkecomb-pörkölt, 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 sajttal, rizi-bizi	K3						
K3Z	KEDV. ÉTEL ZÓNA						K3Z						
K4	TÉSZTÁK	Spagetti carbonara	Mascaronés, trikolor paprikás, csirkés penne	Parajos-csirkés penne sajttal	Tejszínes, fokhagymás pulykamelles spagetti	Gombás-csirkés lasagne	K4						
K4Z	TÉSZTÁK ZÓNA						K4Z						
K5	NEMZETKÖZI KONYHA	Marokkói csirkés egytál	Ázsiai marhahúsos burrito, izés szójaszósz	Görögös csirkés poké tál, tzatziki	Gironai omlott parajjal és paprikával, aszalt paradicsomos-olvas öntet	Barbecue-s sertéskaraj, amerikai káposztasaláta	K5						
K6	HÁZ IZEI	Bácskai rizses hús	Gombapaprikás, szarvacskatészta	Bolognai makaróni (sertés hússal)	Halászlé	Bakonyi csirketokány (4 adag)	K6						
K7	HAGYOMÁNYOS SZÉNHDARAB-CSÜKÖKNIETI	Cigánypecsenye sült szalonnával, hagymás törtburgonya (K: 788kcal, Ch: 48g)	Köményes sertészsolt, zöldségek, burgonya (K: 580kcal, Ch: 37g)	Parajos-csirkés penne sajttal (K: 507kcal, Ch: 44g)	Csirkemáj rizottó (K: 445kcal, Ch: 50g)	Argentín fűszeres rántott borda, zöldkört (K: 571kcal, Ch: 34g)	K7						
K8	SÉF AJÁNLÁSA	Juhtúrós, füstölt tarjás rakott újbungonya	Egyben sült karaj, olívás-hagymás paradicsomos ragu, rozsmaringos pirított újbungonya	Rántott csirkecombfilé, petrezselymes parázsburgonya	Görögös újbungonyátal gombával, paradicsommal, sajttal	Tökmagos rántott tengeri hal, majonézes újbungonya saláta (alma, zeller)	K8						
K9	STREET FOOD	Csirkés-mangós poké tál, korianderes citrós olívoalaj	Mézes-mustáros csirkés tekercs, friss saláta	Görögös tortilla (sertés), Olajbogyós öntet	Hummuszos-csirkés quesadilla	Curry-s joghurtos csirke, friss saláta, Pita	K9						
D1	ÉDES TÉSZTA	Mákos tészta	Morzsás nudli, fahéjas szórát	Diós tépett kalács, vanília öntet	Túrós tészta porcukorral	Tejbeigriz kakaóval	D1						
D1Z	ÉDES TÉSZTA ZÓNA						D1Z						
D2	SÜTEMÉNY	Joghurtos-mangó szelet	Tejszínes karamell szelet	Csokoládé torta	Tiramisu	Túró rudi szelet	D2						
D3	KEDVENC DESSERTJEINK	Mogyorókrém palacsinta (2db)	Király palacsinta torta vanília öntet (250g)	Túrókrém palacsinta (2db)	Barackdzsemes palacsinta (2db)	Áfonyás-mákos palacsinta (2db)	D3						
S2	SALÁTA	Tejfölös uborkasaláta	Fejes saláta, salátaöntet	Kovásos uborka	Paradicsomsaláta	Uborkasaláta	S2						
S3	SALÁTABÁR	Mexikói saláta quinoával	Csicszeriborsó saláta, fűszeres öntet	Jércéhusos saláta, Cézár öntet	Kölessaláta szójas-mogyorós öntettel	Görögsaláta, olívoalajos öntet	S3						
EM1	REFORM MENÜ HETI ÁR: 13745 FT 2755 FT/NAP	Csicszeriborsó gulyás, Pirított csirkecomb, batátás burgonyapüré, brokkoli	Gyömbéres almaleves, Paradicsomos-gombás GM penne, csirkevel	Parajleves, pirított bacon, Kakukkfűves jércemell kevert salátaágyon, dijoni mustáros öntet	Mexikói kukorica püréleves, Ördögi sertésborda, pirított zöldséges rizs, tepsis burgonya	Gombaleves kölessel, Székelykáposzta, pulykahússal, "light" tejföl	EM1						
EM3	VEGA MENÜ HETI ÁR: 14255 FT 2850 FT/NAP	Fűszeres zeller hasábok, kurkumás rizs, tzatziki, Mákos tészta (250g)	Brokkolis, túrós rakott penne, Morzsás nudli, fahéjas szórát	Kukoricás chilisbab, steakburgonya, Túrókrém palacsinta (2db)	Mexikói kukorica püréleves, Paradicsomos-zöldborsós kuszkus, mozzarella	Gombaleves kölessel, Karfiol csöben sütve, petrezselymes burgonya	EM3						
E1	CUKOR-, GLUTÉN- ÉS TEJMENTES LEVES	Csicszeriborsó gulyás (K: 187kcal, Ch: 34g)	Gyömbéres almaleves (K: 101kcal, Ch: 17g)	Parajleves, pirított bacon (K: 258kcal, 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 pisztáng, petrezselymes burgonya, Pirított kelbimbó (K: 822kcal, Ch: 58g)	Csirkemell roston, Árpagyöngyös babasaláta (K: 635kcal, Ch: 52g)	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: 69g)	Ínyenc csirkés-zöldséges tészta (K: 569kcal, Ch: 65g)	Mézes-gyömbéres sárgarépa-főzelék, Sült csirke felsőcomb (K: 582kcal, Ch: 40g)	Zabpelyhes tonhalasfist, Paradicsomos-zöldborsós kuszkus (K: 588kcal, Ch: 69g)	Parmezános ceruzabab pirított mogyoróval szórvá, grill sertéskaraj (K: 597kcal, Ch: 15g)	E3						
E4	VEGÁN FALAT	Burgonyás diófásírt, zöldborsós kuszkus, paradicsomszósz (K: 876kcal, Ch: 146g)	Rakott káposzta gabonacsemegével, tofutejföl (K: 832kcal, Ch: 88g)	Provence-i cukkini ragu, barna rizs (K: 491kcal, Ch: 84g)	Grill zöldséges TK durum tészta, pirított 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: 423kcal, Ch: 19g)	Paradicsomos-gombás GM penne, csirkevel (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)	E5						
E6	IR-DIAB FŐÉTEL	Csirkemell tepsis 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-porokor (K: 471kcal, Ch: 24g)	Rozsmaringos, joghurtos sült pulykamell, Wok zöldséges bulgur (K: 476kcal, Ch: 31g)	E6						
E7	FITT-OFFICE 500	Zöldbabos-bulguros csirkemell falatok (K: 540kcal, Ch: 40g)	Cézár saláta zsemlekockával (K: 490kcal, Ch: 14g)	Kakukkfűves jércemell kevert salátaágyon, dijoni mustáros öntet (K: 545kcal, Ch: 16g)	Sült csirkemell darabok, friss saláta, tzatziki (K: 457kcal, Ch: 22g)	Szekelykáposzta, pulykahússal, "light" tejföl (K: 440kcal, Ch: 24g)	E7						
E8	REFORM RÁNTOTT	Rántott pulykamell kukoricás bundában, Párolt zöldség (K: 619kcal, Ch: 42g)	Mustáros csirkemell reform bundában (TK morzsa), pirított zöldséges barna rizs (K: 844kcal, 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: 608kcal, Ch: 75g)	Brokkolis, túrós rakott penne (K: 779kcal, Ch: 68g)	Kukoricás chilisbab, steakburgonya (K: 809kcal, Ch: 122g)	Gabonacsemegés-lencsés burrito, paradicsomos mártogató (K: 809kcal, Ch: 97g)	Karfiol csöben sütve, petrezselymes burgonya (K: 486kcal, Ch: 53g)	E9						
E10	GYM-GRILL - PROTEIN BÁZIS	Pirított csirkemell, batátás burgonyapüré, brokkoli (K: 707kcal, F: 42g, Zs: 51g, Zs: 35g)	Házi hamburger (marha-, sertés-), cheddarral, baconnel, pirított burgonya, wok zöldség (K: 890kcal, F: 44g, Ch: 59g, Zs: 54g)	Grillezett pulykamell, pestós, pirított zöldség (K: 319kcal, F: 44g, Ch: 15g, Zs: 8g)	Ördögi sertésborda, pirított zöldséges rizs, tepsis burgonya (K: 770kcal, F: 44g, Ch: 96g, Zs: 22g)	Mustáros csirkemell, őszi wok zöldség (K: 444kcal, F: 48g, Ch: 19g, Zs: 12g)	E10						
E11	HIDEG KONYHA	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: 455kcal, Ch: 21g)	Majonézes sajtasaláta (K: 704kcal, Ch: 42g)	Csirkéhusos ázsiai rizssaláta (K: 617kcal, Ch: 73g)	E11						

K: KALÓRIA F: FEHÉRJE ZS: ZSÍR CH: SZÉNHDARAB ÉTELEINK TÁPANYAG ÉRTÉKEIRŐL ÉS AZ ALLERGIÉKRŐL 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 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 illeszthető



A MEGRENDELÉS VÉGÖSSZEGE:  LEMONDÁS

HÉTFO	JÚNIUS 29.	KEDD	JÚNIUS 30.	SZERDA	JÚLIUS 1.	CSÜTÖRTÖK	JÚLIUS 2.	PÉNTEK	JÚLIUS 3.	TÁLALÁSI MENNYISÉG	H	K	SZ	CS	P	SZ
DWE	IR-DIAB MENÜ ÉTEL 3kg HÉTFŐ 1270 Ft 2500 Ft/nap Zöldüteg (K: 134kcal, Ch: 53g)	Gyömbéres almalevés, Sovány sertéskaraj, pörzselelymes burgonya, gomba, romano bab (K: 46kcal, Ch: 53g)	Csiperhosszú quivás, Csirkéfalatok tejszines mártásban, ősz wok zöldüteg (K: 64kcal, Ch: 53g)	Parajlevés, pirított bacon, Sajtós puhykamell paradicsommal, Edesburgonyajútré, kelbimbó (K: 85kcal, Ch: 53g)	DW Crunchy Magyaró (dög), Zabpehelyes kefir (K: 22kcal, Ch: 21g)	Mexikói kukorica pürélevés, Csirketekaraj paradicsommal, Brokkoli, rizs, sárgarépa korong (K: 78kcal, Ch: 51g)	Leves: 2,5-4 dl Főétel: 25-40 dkg	Leves: 2,5-4 dl Főétel: 25-40 dkg	Leves: 2,5-4 dl Főétel: 25-40 dkg	DWE						
DWK	IR-DIAB ÜZSONNA 200 CH	Csiperhosszú saláta, Físzeser omelet (K: 311kcal, Ch: 21g)	Csiperhosszú saláta, Físzeser omelet (K: 311kcal, Ch: 21g)	DW Crunchy Magyaró (dög), Zabpehelyes kefir (K: 22kcal, Ch: 21g)	Szűcs réteses joghurt (K: 146kcal, Ch: 33g)	Göngyáláta, Keménykocka (K: 20kcal, Ch: 21g)	12-25 dkg	12-25 dkg	DWK							
DWV	IR-DIAB VACSORA 40g CH	Mandulás pisztráng, Pirított kelbimbo, pörzselelymes burgonya (K: 78kcal, Ch: 42g)	Mandulás pisztráng, Pirított kelbimbo, pörzselelymes burgonya (K: 78kcal, Ch: 42g)	Csirkemell rostom, Ampagonyós babasaláta (K: 55kcal, Ch: 40g)	Zabpehelyes tonhalcsiriz, Paradicsomos-zöldbabos kuszkusz (K: 383kcal, Ch: 49g)	Bakonyi csirkelökény, Spagetti teszta (K: 67kcal, Ch: 41g)	25-40 dkg	25-40 dkg	DWV							
E12	DIAB-WELLNESS SÜTEMENYEK	Palao csokoládés tekercs (K: 412kcal, Ch: 24g)	Palao csokoládés tekercs (K: 412kcal, Ch: 24g)	Kókusz kocka (K: 270kcal, Ch: 33g)	Tönkös szűcs pite (K: 36kcal, Ch: 33g)	Palao lúdláb szalét (K: 56kcal, Ch: 21g)	10 dkg	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 alkalmazható étrendi ajánlások figyelembevételével állítottuk össze. Ez a kínálat kényelmes, számolt szénhidrát tartalmú élelmiszer- és italtermékekből áll, melyek a főételek közötti étkezéseket biztosítják, ezért minden esetben kisebb mennyiségekben kínáljuk, mint egy főétkezés alternatívát.

HOZZÁADOTT CUKROT NEM TARTALMAZ VEGETÁRIÁNUS CSIPÓS SEF 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) | Főételek: nagy adag: 4-5 dl | kis adag: 2,5-3 dl (F1, F2, F3; 4-5 dl, F32; 2,5-3 dl) | Egyfűl ételek: nagy adag: 40-50 dkg (AS, K1, K2, K3, K4, K6, K8) | kicsi: 28-30 dkg (K12, K22, K32, K42) | CH | szénhidrát kontroll: 30-40 dkg (K7, E6) | Natur húsok (sütve, főzve): 6-10 dkg (változó sorokban) | Feltételek: 4-15 dkg (F32), 8-13 dkg (F2, F3) | Rántott húsok, zöldségek: nagy adag: 14-20 dkg, | kis adag: 8-10 dkg (R sorok) | Kórételek: nagy adag 20-30 dkg | kis adag: 14-17 dkg (K1, K2, K3, K4, K6, K8) | Wrap, tortilla, burrito: 28-35 dkg (K9) | 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 szósztok: 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)

### 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 rendelhetőek a kézfél erejéig, ügyfélszolgálatunkon a kiszállítást megelőző munkanap 15 óráig.

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

Adatközlési nyilvántartás száma: NAH-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 ékezesi jeggyel) futárunknál.

SZEP kártya esetén az utalás menetét weboldalunkon olvashatja.

Ételeink az EU ételbiztonsági (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. Életkort edényünk a fólia maradék-talain eltolásával után mikrohullámú sütőben melegíthetők. Ésonthéjas gyümölcsöket tartalmazó ételeinkben magok, Részletek a web oldalon.



## MENÜ GYERMEKEKNEK!

# ÚJ!

### HÁROMFOGÁSOS JÓFALATKA GYEREK MENÜNKET KERESD AZ M8 SORBAN!

## M8 SOR



## EBÉD, ÜZSONNA ÉS VACSORA SZÁMOLT SZÉNHI DRÁT TARTALOMMAL EGYSZERŰEN TUDATOS, EGYSZERŰEN FINOM!



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



## SZÁMOLT SZÉNHI DRÁT TARTALOM. EGYSZERŰEN TUDATOS, EGYSZERŰEN FINOM!



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



2026. június 29-július 4.  
**27. HETI ÉTLAP**

## HÁROMFOGÁSOS SZÜNIDEI MENÜNKET KERESSE AZ M8 SORBAN!



## Élmény minden falat

# ÚJBURGONYÁS ÉTELEK HETE