



DIA-WELLNESS & JÓFALAT

Számolt szénhidrát tartalmú fogások - IR és diabétesz étrendbe illeszhető



A MEGRENDELÉS VÉGÖSSZEGE:
LEMONDÁS

	HÉTFŐ JÚNIUS 22.	KEDD JÚNIUS 23.	SZERDA JÚNIUS 24.	CSÜTÖRTÖK JÚNIUS 25.	PÉNTEK JÚNIUS 26.	TÁLALÁSI MENNYISÉG	H	K	SZ	CS	P	SZ	
DWE	IR-DIAB MENÜ EBÉD 50g HÉTFŐ ÁR: 11900 FT 2395 FT/nap Brokkolikrémeves, Sült csirkecomb (felső), Zöldséges rizs (K: 735kcal, Ch: 50g) 2 495 Ft	Tárkonyos csirkeragu leves, Baconos zöldbab bulgarral (K: 659kcal, Ch: 49g) 2 670 Ft	Kókusztejes vöröslencsekrémeves, Zöldfűszeres csirkesteak, Zelleres burgonyapüré (K: 774kcal, Ch: 50g) 2 535 Ft	Minestrone GM spagettivel, Vasi pulykamell, zöldsöreg (K: 624kcal, Ch: 51g) 2 570 Ft	Gombakrémeves, Zöldborsós csirkemellpörkölt, puliszka (K: 617kcal, Ch: 52g) 2 340 Ft	Leves: 2,5-4 dl Főétel: 25-40 dkg	DWE						
DWK	IR-DIAB UZSONNA 20g CH Réteges sárgabarackos joghurt (K: 148kcal, Ch: 19g) 490 Ft	Sárgarépás lencsesaláta, joghurtos csirkefalatok (K: 205kcal, Ch: 20g) 565 Ft	Ischler (Zdb) (K: 136kcal, Ch: 19g) 550 Ft	DW Crunchy Kókusz (30g), Zabpehelyes kefir kesudióval (K: 282kcal, Ch: 20g) 1 295 Ft	Brokkolis köles saláta krém-fehérsajttal (K: 201kcal, Ch: 21g) 560 Ft	12-25 dkg	DWK						
DWV	IR-DIAB VACSORA 40g CH Cukkinis csirkefasírt zabpehellyel, bazsalikomos répapüré (K: 445kcal, Ch: 38g) 1 530 Ft	Parajos gombaragu, zöldséges barna rizs (K: 358kcal, Ch: 39g) 1 400 Ft	Rodoszi saláta pulykamellel, bulgarral (K: 354kcal, Ch: 39g) 1 830 Ft	Sertéspörkölt, Szarvacskas tészta, Almapprika (K: 590kcal, Ch: 41g) 2 255 Ft	Sütőben sült reform bundás tökehal, párolt rizs, brokkoli (K: 589kcal, Ch: 41g) 2 450 Ft	25-40 dkg	DWV						
E12	DIA-WELLNESS SÜTEMÉNYEK Sós-karamellás keksz (K: 409kcal, Ch: 55g) 1 350 Ft	Ischler (K: 340kcal, Ch: 48g) 1 190 Ft	Pisztáciás tekerecs (K: 625kcal, Ch: 15g) 1 550 Ft	Tiramisu (K: 136kcal, Ch: 8g) 1 395 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 kísértkezés 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, 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: 4-15 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 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: 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 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 készlet erejéig, ügyfélszolgálatunkon a kiszállítást megelőző munkanap 15 óráig.
Ételek házhoz szállítása: 13 óráig. Szombati ételinket 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 ételinket 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 oldalunkon.

info@jofalat.hu

www.jofalat.hu

+36 1 433 3222

+36 30 655-1700

EBÉD, UZSONNA ÉS VACSORA
SZÁMOLT
SZÉNHI DRÁTARTALOMMAL
EGYSZERŰEN TUDATOS,
EGYSZERŰEN FINOM!

Új!

MENÜ GYERMEKEKNEKI!

26. HÉTTŐL

JÓFALATKA GYEREK MENÜNKET
KERESD AZ M8 SORBANI!

M8 SOR

INGENYES HÁZHÓZZÁLLÍTÁS

SEGÍTŐKÉSZ ÜGYFÉLSZOLGÁLAT

FRIS, EGÉSZSÉGES ÉTELEK VÁLTOZATOSAN

info@jofalat.hu

www.jofalat.hu

+36 1 433 3222

+36 30 655-1700

HÁROMFOGÁSOS SZÜNIDEI MENÜNKET
KERESSE AZ M8 SORBANI!

SZÁMOLT SZÉNHI DRÁT TARTALOM.
EGYSZERŰEN TUDATOS,
EGYSZERŰEN FINOM!

2026. június 22-27.
26. HETI ÉTLAP

Élmény minden falat

SÉF AJÁNLATA
(K8 SOR)