



MINDEN NAP
RENDELHETŐ

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

NYÁRON
SZÜNETEL

AZONOSÍTÓ:

H K SZ CS P SZ

28. HÉT

MEGRENDELŐ NEVE:

CÉG NEVE:

TELEFONSZÁM:

MEGRENDELÉSPÓRRENDELÉS

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

	HÉTFŐ JÚLIUS 6.	KEDD JÚLIUS 7.	SZERDA JÚLIUS 8.	CSÜTÖRTÖK JÚLIUS 9.	PÉNTEK JÚLIUS 10.	SZOMBAT JÚL. 11.	H	K	SZ	CS	P	SZ	HETI MENÜ
M1	ÁRFALÓ MENÜ HETI ÁR: 8500 FT 1700 FT/NAP Alföldi májgombóclevés, Meggy mártásos csirkefalatok, főtt burgonya	Tavaszi zöldséglevés, Kelkáposzta-főzelék, fasírt	Falusi csirke raguleves, Tejszínes, gombás fusilli	Tarhonyaleves, Kertészlánya csirkeragu, rizs	Olasz zöldséglevés, Hentes tokány, petrezselymes burgonya		M1						
M2	NYUGODJAS MENÜ HETI ÁR: 8790 FT 1760 FT/NAP Alföldi májgombóclevés, Spenót, főtt tojás	Tavaszi zöldséglevés, Reszelt máj, főtt burgonya	Falusi csirke raguleves, Mákos tészta	Tarhonyaleves, Rántott sajt, rizs	Olasz zöldséglevés, Paprikás burgonya, debreceni		M2						
M3	HETI ÁR: 9940 FT 1990 FT/NAP Alföldi májgombóclevés, Lajtai zsvány pecsenye, rizs, pirított burgonya	Tavaszi zöldséglevés, Tojásos lecsó, rizs	Falusi csirke raguleves, Tejfelben sült csirkemell, sajt, rizs	Szilvaleves, Vörösbors marhapörkölt, tarhonya	Olasz zöldséglevés, Ördögi csirkefalatok, törtburgonya		M3						
M4	HETI ÁR: 11680 FT 2335 FT/NAP Sertéspörkölt, galuska, Grízes tészta barackíz (280g)	Bugaci sertéstokány, főtt burgonya, Mákos nudli	Karamellizált, rozsmaringos, almás sült csirkecomb, rizs, Diós tépett kalács, csoki öntet	Dijoni mustáros sertésragu, spagetti, Diós tészta (250g)	Stroganoff marhatokány, rizs, Tejbegríz, fahéj szórát (280g)		M4						
M5	HETI ÁR: 13210 FT 2640 FT/NAP Vegyes gyümölcslevés, Rántott harcsafilé, petrezselymes burgonya	Nyirsgói burgonyagombóclevés, Túróval töltött rántott borda, hagymás törtburgonya	Tejfölös karfiollevés, Mandulás rántott csirkemell, kukoricás rizs	Szilvaleves, Rántott sertésszelet, petrezselymes burgonya	Tejfölös bécsi gulyás, Szezámagos rántott borda, rizs		M5						
M6	SEBÉNYDÍJ-CSONKONETI HETI ÁR: 12405 FT 2480 FT/NAP Alföldi májgombóclevés, Meggy mártásos csirkefalatok, pirított dara (K: 986kcal, Ch: 57g)	Tavaszi zöldséglevés, Roston tengeri-halfilé citromos mártásban, zöldséges bulgur (K: 668kcal, Ch: 56g)	Tejfölös karfiollevés, Natur pulykamell, wok zöldség, pirított burgonya (K: 544kcal, Ch: 48g)	Tarhonyaleves, Finomfőzelék, főtt tojás (K: 629kcal, Ch: 60g)	Olasz zöldséglevés, Sertésszelet, petrezselymes burgonya (K: 928kcal, Ch: 51g)		M6						
M7	HETI ÁR: 13390 FT 2680 FT/NAP Vegyes gyümölcslevés, Pietro sertésszelet, rizs	Tavaszi zöldséglevés, Rakott kel csirkehússal	Falusi csirke raguleves, Pacalpörkölt, főtt burgonya	Szilvaleves, Dijoni mustáros sertésragu, spagetti	Olasz zöldséglevés, Erdélyi tokány, juhtúrós puliszka		M7						
M8	JÓFALAT GYERMEK MENÜ HETI ÁR: 9950 FT 1990 FT/NAP Jó reggeli szelet, Alföldi májgombóclevés, Sajt, tejfölös makaróni	Croissant, Paradicsomlevés, betűtésztá, Rántott sertésszelet, petrezselymes burgonya	Alma, Tejfölös karfiollevés, Bolognai spagetti	Töltött piskótaszület (2 db), Tarhonyaleves, Parajfőzelék, Csirke nuggets	Müzsizület (2 db), Szamóca krémlevés, Grill csirkecomb (felső), kukoricás rizs		M8						
L1	LEVES	995 Ft	995 Ft	995 Ft	995 Ft	995 Ft	L1						
L1Z	LEVES ZÓNA	700 Ft	700 Ft	700 Ft	700 Ft	700 Ft	L1Z						
L2	LEVES	1150 Ft	1550 Ft	1250 Ft	1390 Ft	1640 Ft	L2						
L2Z	LEVES ZÓNA	805 Ft	1085 Ft	875 Ft	975 Ft	1150 Ft	L2Z						
L3	LEVES	1070 Ft	1095 Ft	1095 Ft	980 Ft	980 Ft	L3						
L3Z	LEVES ZÓNA	750 Ft	770 Ft	770 Ft	690 Ft	690 Ft	L3Z						
F1	FŐZELÉK	1190 Ft	1190 Ft	1190 Ft	1190 Ft	1190 Ft	F1						
F2	FŐZELÉK	1790 Ft	1750 Ft	1745 Ft	1750 Ft	1795 Ft	F2						
F3	FŐZELÉK	1740 Ft	1745 Ft	1740 Ft	1780 Ft	1795 Ft	F3						
F3Z	FŐZELÉK ZÓNA	1235 Ft	1155 Ft	1220 Ft	1230 Ft	1260 Ft	F3Z						
R3	RÁNTOTT	2375 Ft	2050 Ft	1940 Ft	1950 Ft	1790 Ft	R3						
R4	RÁNTOTT	1995 Ft	1910 Ft	2095 Ft	2150 Ft	1895 Ft	R4						
R4Z	RÁNTOTT ZÓNA	1400 Ft	1340 Ft	1470 Ft	1505 Ft	1330 Ft	R4Z						
K1	MAGYAROS	1875 Ft	1895 Ft	1995 Ft	2390 Ft	1970 Ft	K1						
K1Z	MAGYAROS ZÓNA	1330 Ft	1330 Ft	1400 Ft	1675 Ft	1380 Ft	K1Z						
K2	KEDVELT ÉTELEINK	1995 Ft	1850 Ft	1895 Ft	1850 Ft	2350 Ft	K2						
K2Z	KEDV. ÉTEL ZÓNA	1400 Ft	1295 Ft	1330 Ft	1295 Ft	1645 Ft	K2Z						
K3	KEDVELT ÉTELEINK	1895 Ft	1950 Ft	2150 Ft	1895 Ft	1895 Ft	K3						
K3Z	KEDV. ÉTEL ZÓNA	1330 Ft	1450 Ft	1505 Ft	1270 Ft	1330 Ft	K3Z						
K4	TÉSZTÁK	1810 Ft	1890 Ft	1850 Ft	1870 Ft	1990 Ft	K4						
K4Z	TÉSZTÁK ZÓNA	1270 Ft	1325 Ft	1295 Ft	1310 Ft	1395 Ft	K4Z						
K5	NEMZETKÖZI KONYHA	1980 Ft	1995 Ft	1790 Ft	1990 Ft	1990 Ft	K5						
K6	HÁZ IZÉI	1810 Ft	1850 Ft	1860 Ft	1840 Ft	4590 Ft	K6						
K7	HAGYOMÁNYOS SZÉNYDÍJ-CSONKONETI	1965 Ft	2450 Ft	2150 Ft	1730 Ft	1790 Ft	K7						
K8	SÉF AJÁNLÁSA	2450 Ft	2150 Ft	2410 Ft	2450 Ft	2495 Ft	K8						
K9	STREET FOOD	2250 Ft	2270 Ft	2195 Ft	2195 Ft	2220 Ft	K9						
D1	ÉDES TÉSZTA	1620 Ft	1695 Ft	1780 Ft	1650 Ft	1595 Ft	D1						
D1Z	ÉDES TÉSZTA ZÓNA	1135 Ft	1190 Ft	1250 Ft	1155 Ft	1120 Ft	D1Z						
D2	SÜTEMÉNY	1390 Ft	1390 Ft	1390 Ft	1390 Ft	1390 Ft	D2						
D3	KEDVENC DESSZERTJEINK	995 Ft	995 Ft	960 Ft	995 Ft	990 Ft	D3						
S2	SALÁTA	495 Ft	495 Ft	495 Ft	495 Ft	495 Ft	S2						
S3	SALÁTABÁR	1695 Ft	1690 Ft	1710 Ft	1710 Ft	1590 Ft	S3						
EM1	REFORM MENÜ HETI ÁR: 12870 FT 2575 FT/NAP	Olasz paradicsomlevés GM tésztával, Argentín csirke-mell TK bundában, Sült burgonya, sült zeller	Meggyes rebarbara krémlevés, Fűszeres csirke falatok, Friss vegyes saláta, joghurtos öntet	Currys zöldséglevés kókusztejjel, Sárgarépás pulykapogácsa, kevert saláta, Márványsajtós öntet	Frankfurti csirke raguleves napraforgóolaj, Diós tészta (250g)	Magyaros gombaleves csicséri-tarhonyával, Tökmagos bundás rántott csirkemell, karottás bulgur	EM1						
EM3	VEGA MENÜ HETI ÁR: 12890 FT 2580 FT/NAP	Padlizsánnal-sajttal sült bulgur, Grízes tészta barackíz (280g)	Meggyes rebarbara krémlevés, Görög zöldbabos lecsó, rizs	Currys zöldséglevés kókusztejjel, Milánói makaróni (tofu, gomba)	Brokkolis zöldségfásírt, burgonyapüré, Diós tészta (250g)	Fűszeres laskagomba mustáros mártással, Gnocchi, Tejbegríz, fahéj szórát (280g)	EM3						
E1	CUKOR-, GLUTÉN- ÉS TEJMENTES LEVES	1050 Ft	1150 Ft	1040 Ft	1150 Ft	990 Ft	E1						
E2	MEDITERRÁN	2195 Ft	1740 Ft	2040 Ft	2290 Ft	2295 Ft	E2						
E3	MEDITERRÁN/REFORM FŐZELÉK	2450 Ft	1790 Ft	1990 Ft	1750 Ft	1730 Ft	E3						
E4	VEGÁN FALAT	1910 Ft	1790 Ft	1750 Ft	1790 Ft	1820 Ft	E4						
E5	CUKOR-, GLUTÉN- ÉS TEJMENTES	2040 Ft	1790 Ft	1895 Ft	1895 Ft	2395 Ft	E5						
E6	IR-DIAB FŐÉTEL	1995 Ft	1450 Ft	1835 Ft	1895 Ft	1850 Ft	E6						
E7	FITT-OFFICE 500	2395 Ft	1890 Ft	1990 Ft	1840 Ft	1895 Ft	E7						
E8	REFORM RÁNTOTT	2150 Ft	1895 Ft	2150 Ft	1895 Ft	1850 Ft	E8						
E9	VEGETÁRIÁNUS	1895 Ft	1770 Ft	1740 Ft	1710 Ft	1850 Ft	E9						
E10	GYM-GRILL - PROTEIN BÁZIS	1990 Ft	2030 Ft	2190 Ft	2195 Ft	2590 Ft	E10						
E11	REFORM SALÁTA	1510 Ft	990 Ft	1120 Ft	1050 Ft	1495 Ft	E11						

K: KALÓRIA F: FEHÉRJE ZS: ZSÍR CH: SZÉNHYDRÁT
ÉTELEINK TÁPANYAG ÉRTÉKEIRŐL ÉS AZ ALLERGIÉKRŐL WEBOLDALUNKON TALÁLHAT RÉSZELETES INFORMÁCIÓT!
Az esetleges nyomdai hibáért felelősséget nem vállalunk!
E1 és E5 sor elejei 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 illeszhető



A MEGRENDELÉS VÉGÖSSZEGE:
LEMONDÁS

	HÉTFŐ JÚLIUS 6.	KEDD JÚLIUS 7.	SZERDA JÚLIUS 8.	CSÜTÖRTÖK JÚLIUS 9.	PÉNTEK JÚLIUS 10.	TÁLALÁSI MENNYISÉG	H	K	SZ	CS	P	SZ	
DWE	IR-DIAB MENÜ EBÉD 50g MENÜ ÁR: 12595 Ft 2520 Ft/nap Olasz paradicsomleves GM tésztával, Sajt alatt sült harcsafilé, párolt brokkoli, bébirépa (8) (K: 498kcal, Ch: 48g)	Meggyes rebarbara krémleves, Pirított csirkecomb, póréhagymás törtburgonya (K: 649kcal, Ch: 50g)	Currys zöldsegleves kókusztajjal, Fitness rakott kel (zöldség, gersli, csirkehús) (K: 695kcal, Ch: 50g)	Frankfurti csirkeraguleves napraforgó- főlé, Joghurtos csirkemell, zöldkóret, főtt burgonya (K: 878kcal, Ch: 50g)	Magyaros gombaleves csicséri- tarhonyával, Mediterrán csirkés tészta vörösabbal (K: 634kcal, Ch: 52g)	Leves: 2,5-4 dl Főétel: 25-40 dkg							
DWK	IR-DIAB UZSONNA 20G CH Sajtos édesburgonyasaláta rukkolával (140g) (K: 129kcal, Ch: 20g)	DW crunchy kókuszt, zabpelyhes törtburgonya (K: 266kcal, Ch: 19g)	Sárgarépa pulykapogácsa, kevert saláta (350g), Márványsajtós öntet (80g) (K: 383kcal, Ch: 17g)	Dia-Wellness Szicíliai tésztasaláta (130g) (K: 205kcal, Ch: 20g)	Diós-barackos réteges joghurt (K: 245kcal, Ch: 21g)	12-25 dkg							
DWV	IR-DIAB VACSORA 40g CH Roston csirkecsikok, friss zöldseges bulgursaláta (K: 493kcal, Ch: 41g)	Provencei borda, rizs, színes saláta. (K: 473kcal, Ch: 40g)	Mozzarellás hajdina saláta aszalt paradicsommal, Citromos-olívás öntet (K: 501kcal, Ch: 40g)	Kukorica bundás halpogácsa sütőben sütvé, Tabbouleh saláta (K: 504kcal, Ch: 40g)	Pulykahússal töltött cukkini, Zöldborsos-sajtos quinoa (K: 574kcal, Ch: 41g)	25-40 dkg							
E12	DIA-WELLNESS SÜTEMÉNYEK Ischler (K: 340kcal, Ch: 48g)	Sós-karamellás keksz (K: 409kcal, Ch: 55g)	Rigó Jancsi (K: 330kcal, Ch: 42g)	Sült sajtorta erdei gyümölcsrel (K: 193kcal, Ch: 18g)	Zserbó (K: 393kcal, Ch: 39g)	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 kisétekész alternatívák, melyek a főétkezések közti étkezéseket biztosítják, ezért minden esetben kisebb mennyiségekben kínáljuk, mint egy főétkezés alternatívát.

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] | Főzetek: 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, főzve): 6-10 dkg (váltakozó sorokban) | Feltétek: 4-15 dkg [F32], 8-13 dkg [F2, F3] | Rántott húсок, zöldsegek: 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 - Árfaló: 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 - Hagymányos 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 | Főzetek [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/főzélék/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 oldalon.

EGYSZERŰEN TUDATOS, EGYSZERŰEN FINOM!

ERBÉD, UZSONNA ÉS VACSORA SZÁMOLT SZÉNHI DRÁTARTALOMMAL

MENÜ GYERMEKEKNEKI!

ÚJ!

HÁROMFOGÁSOS JÓFALATKA GYEREK MENÜNKET KERESD AZ M8 SORBANI!

M8 SOR

- INGENYES HÁZHÓZZÁLLÍTÁS
- SEGÍTŐKÉSZ ÜGYFÉLSZOLGÁLAT
- FRISS, EGÉSZSÉGES ÉTELEK VÁLTOZATOSAN

SZÁMOLT SZÉNHI DRÁT TARTALOM. EGYSZERŰEN TUDATOS, EGYSZERŰEN FINOM!

HÁROMFOGÁSOS SZÜNIDEI MENÜNKET KERESSE AZ M8 SORBANI!

HALAS ÉTELEK HETE (K8 SOR)

28. HETI ÉTLAP

2026. július 6-július 11.

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