



DIA-WELLNESS & JÓFALAT

Számolt szénhidráttartalmú fogások - IR és diabétesz étrendbe illeszthető



	HÉTFŐ JÚLIUS 27.	KEDD JÚLIUS 28.	SZERDA JÚLIUS 29.	CSÜTÖRTÖK JÚLIUS 30.	PÉNTEK JÚLIUS 31.	TÁLALÁSI MENNYISÉG	H	K	SZ	CS	P	SZ
DWE	IR-DIAB MENÜ EBED 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	Zöldborsóleves csicszeritarhonyával, Kókuszkrémes parajmártás, főtt burgonya, csipős csirkeszárnny (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 Mogyoró (30g), Zabpelyhes kefir (130g) (K: 222kcal, Ch: 21g) 890 Ft	Thai narancsos répasaláta kesudióval (K: 244kcal, Ch: 19g) 1 150 Ft	Reform mákos guba (K: 229kcal, Ch: 20g) 620 Ft	Díós-almás saláta aszalt szilvával, Öntet díós-almás salátához (K: 259kcal, Ch: 20g) 1 360 Ft	12-25 dkg	DWK				
DWV	IR-DIAB VACSORA 40g CH	Falafel golyók, Zelleres kuszkus, fűszeres paradicsommártás (K: 362kcal, Ch: 40g) 1 065 Ft	Borzas szelet (csirkemell), párolt zöldkört (K: 517.99kcal, Ch: 39g) 1 690 Ft	Padlizsános marharagu, Kurkumás rizs (K: 516.43kcal, Ch: 41g) 1 795 Ft	Hévízér tokány, DW Szarvacska tészta, Kovászos uborka (K: 551.06kcal, Ch: 39.42g) 1 910 Ft	Grill harcsafilé, pirított burgonya, sült sárgarépa, Zatziki (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	Tönklyös szilvás pite (K: 363kcal, Ch: 33g) 1 250 Ft	Kókuszkocka (K: 270kcal, Ch: 32g) 1 345 Ft	Paleo lúd láb szelet (K: 456kcal, Ch: 27g) 1 390 Ft	10 dkg	E12				

A célunk az volt, hogy könnyen elérhető, kontrollált szénhidráttartalmú 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 szénhidráttartalmú 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 kísétekész 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] | **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 húsok (sütvé, 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 - Árfalet: 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: 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: 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 ételeinket nem tudja elfogyasztani, kérjük azokat hűtőben tárolni. Élteltartó edényink a fólia maradék talan eltávolítása után mikrohullámú sütőben melegíthetőek. Csonthéjas gyümölcsöket tartalmazó ételeinkben magok, halételeinkben szálkák előfordulhatnak. Részletek a web oldalon.

A MEGRENDELÉS VÉGOSSZEGE:
LEMONDÁS



INGENYES
HÁZHÓZZÁLLÍTÁS



SEGÍTŐKÉSZ
ÜGYFÉLSZOLGÁLAT



FRIS, EGÉSZSÉGES
ÉTELEK VÁLTOZATOSAN

HÁROMFOGÁSOS
JÓFALATKA GYEREK MENÜNKET
KERESSE AZ M8 SORBANI

M8 SOR



ÚJ!

MENÜ GYERMEKEKNEKI



EBÉD, UZSONNA ÉS VACSORA
SZÁMOLT
SZÉNHIÁRTARTALOMMAL
EGYSZERŰEN TUDATOS, EGYSZERŰEN FINOM!



SZÁMOLT SZÉNHIÁRT TARTALOM.
EGYSZERŰEN TUDATOS,
EGYSZERŰEN FINOM!



2026. július 27-augusztus 1.
31. HETI
ÉT LAP

jófalat
Élmény minden falat
MEGGYES ÉTELEK HETE
(K8 SOR)



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