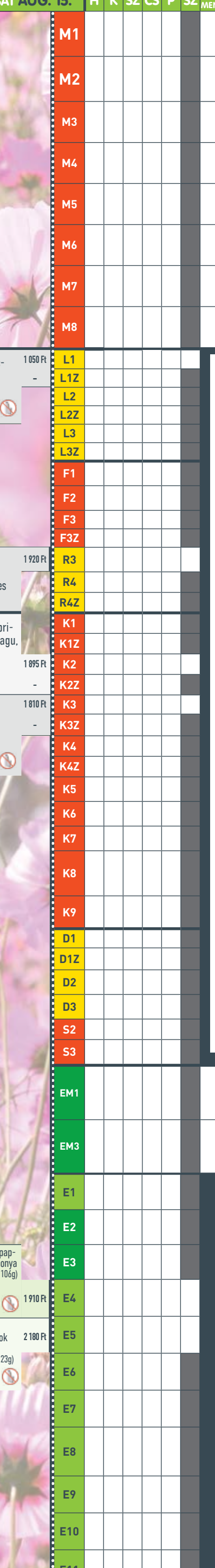
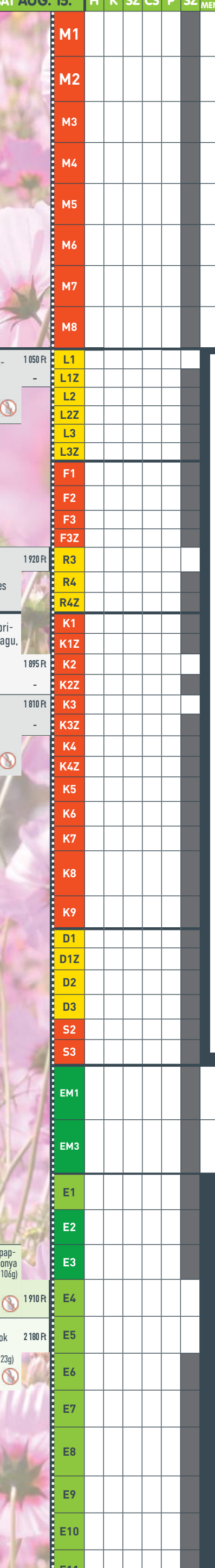
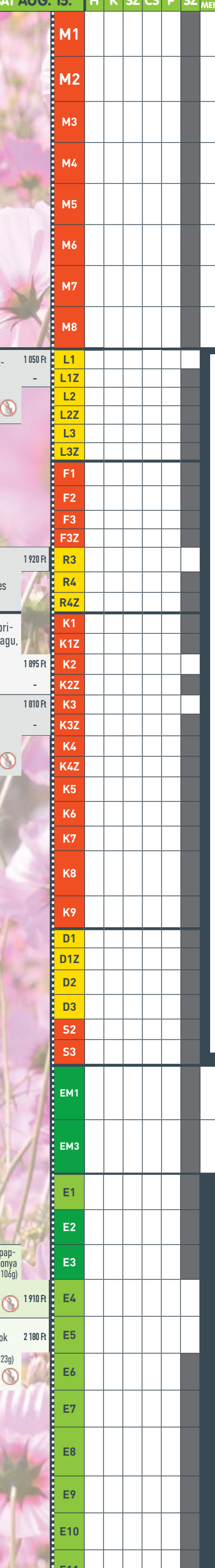
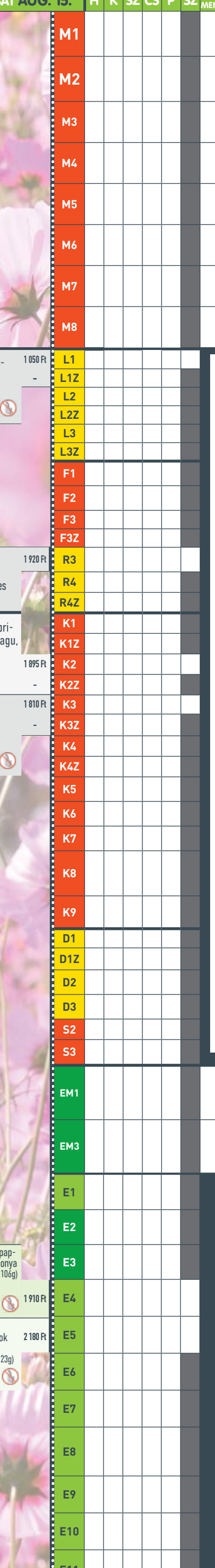
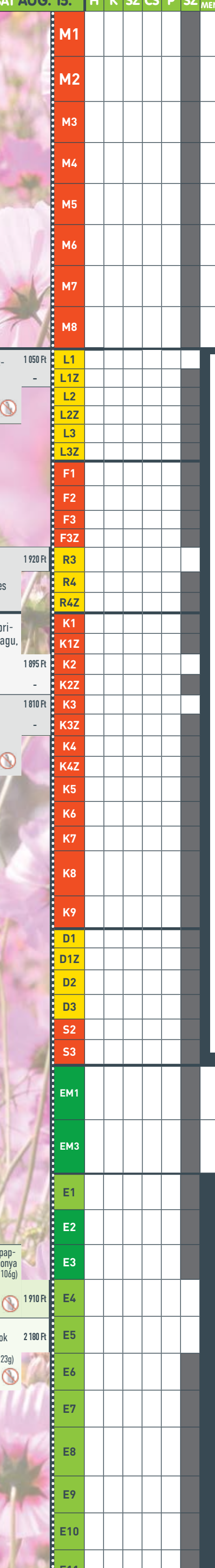
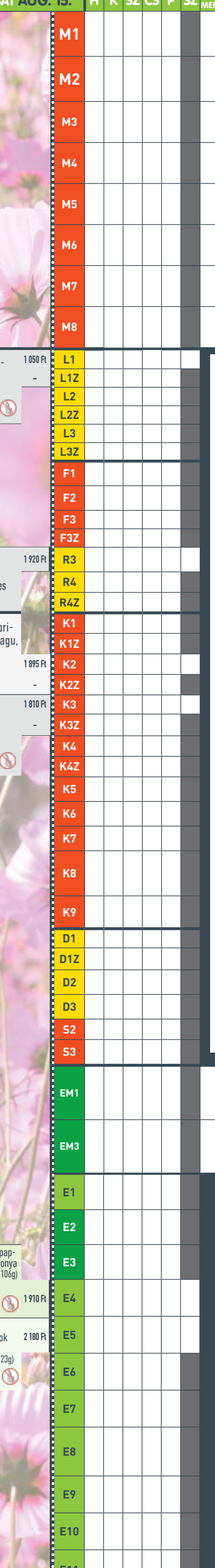
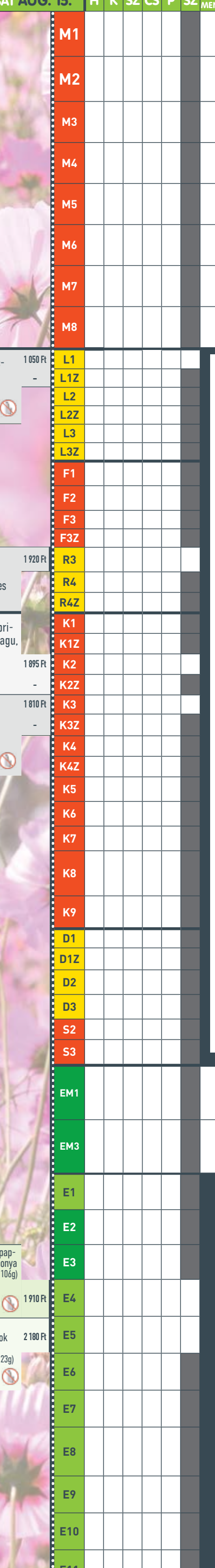
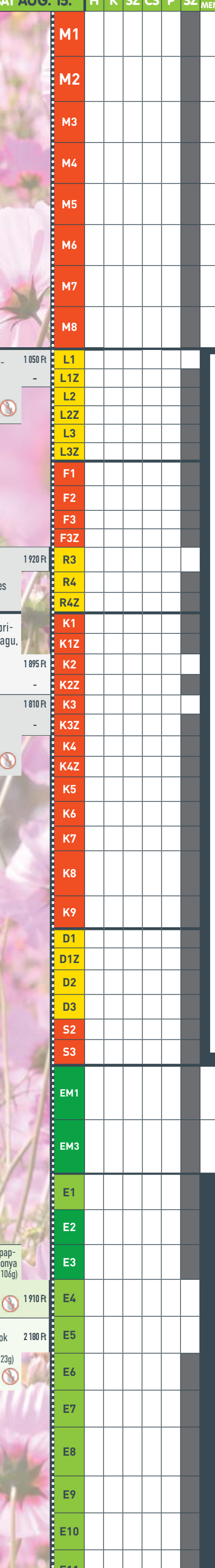
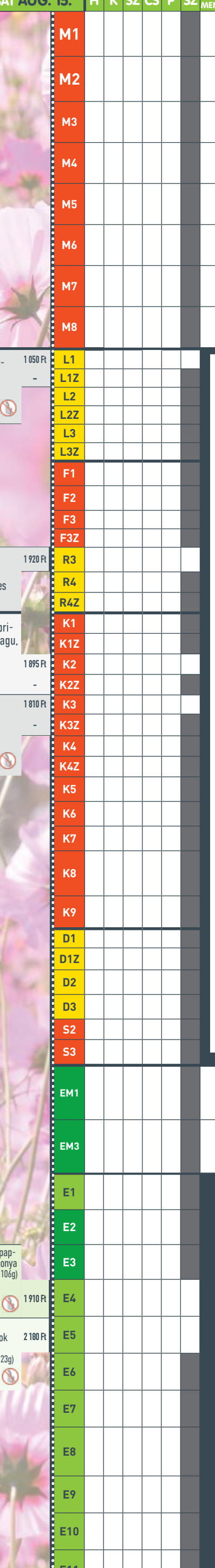
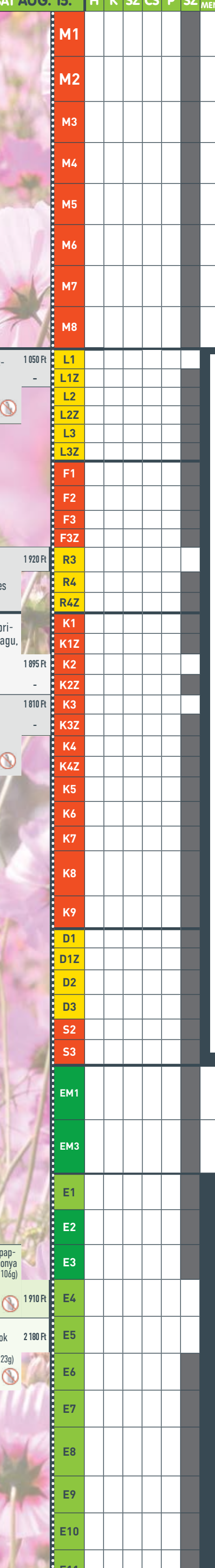
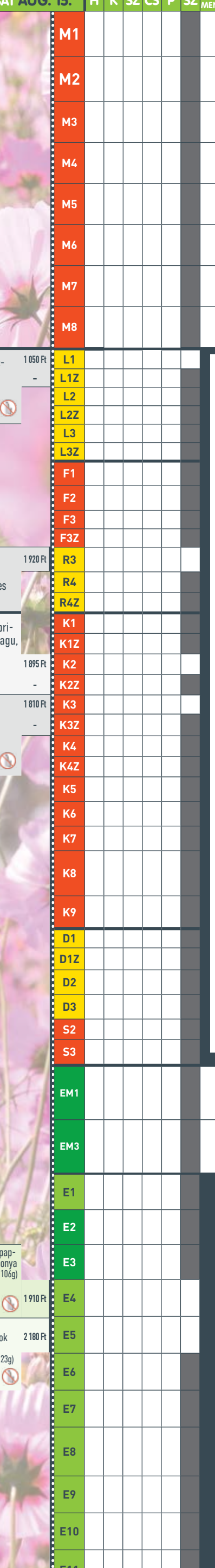
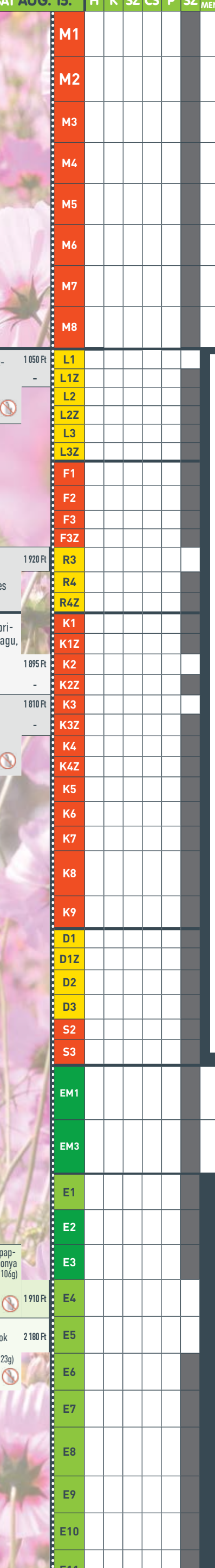


		HÉTFO AUGUSZTUS 10.	KEDD AUGUSZTUS 11.	SZERDA AUGUSZTUS 12.	CSÜTÖRTÖK AUGUSZTUS 13.	PÉNTEK AUGUSZTUS 14.	SZOMBAT AUG. 15.	H	K	SZ	CS	P	SZ	HÉT MENÜ	
M1	ÁRFALÓ MENÜ HETI ÁR: 8500 FT 1700 FT/NAP	Húsgombóclevés, Lecsós virsli, tarhonya	Paradicsomlevés, betűtészta, tavaszi rizses csirke	Gulyáslevés, Füstölt sajtos, tejfőlös tészta	Csontleves tésztával, Sóskafozélék, főtt burgonya, főtt tojás	Falusi zöldborsólevés, Majorannás csirketokány, rizs		M1							
M2	NYUGÓJAS 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: 9485 FT 1935 FT/NAP	Húsgombóclevés, Spagetti carbonara	Vegyes gyümölcslevés, Csülök-pörkölt vele főtt burgonyával	Tejfőlös 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, Édes álom (piskóta, vaníliakrém, kávéöntet) (230g)	Hawaii csirkemell, rizs, Vargabéles (200g)	Spárgával töltött csirkemell, hollandi mártás, rizs, Jófalat tiramisu (140g)	Juhtúrós-paradicsomos pulykamell, póréval, rizs, Rákóczi túrós lepény (200g)	Grill csirkecomb sajttal, rizi-bizi, Darázsfészek vanília öntet (220g)		M4							
M5	HETI ÁR: 12845 FT 2570 FT/NAP	Görög gyümölcslevés, Cordon bleu, tepsis burgonya	Vegyes gyümölcslevés, Bécsi sertésszelet, petrezselymes burgonya	Tejfőlös zöldséglevés, Mézes csirkemell diós-morzás bundában, rizs	Csontleves tésztával, Halrudacsok rántva, burgonyapüré	Sertésragu-leves, Argentín fűszeres rántott borda, petrezselymes burgonya		M5							
M6	SZÉNHAJÓ-SZÖKNETI HETI ÁR: 10500 FT 2100 FT/NAP	Tejfőlös gombaleves, Cigánypecsenye sült szalonnával, hagymás tört-burgonya (K: 954kcal, Ch: 60g)	Frankfurti leves, Köményes sertéssült, zöltségek, Burgonya (K: 813kcal, Ch: 51g)	Tejfőlös zöldséglevés, Parajos-csirkés penne sajttal (K: 607kcal, Ch: 54g)	Csontleves eperlevél tésztával, Csirkemáj rizottó (K: 529kcal, Ch: 60g)	Sertésragu-leves, Argentín fűszeres rántott borda, zöldköret (K: 703kcal, Ch: 40g)		M6							
M7	HETI ÁR: 13275 FT 2655 FT/NAP	Tejfőlös gombaleves, Bácskai rizses hús	Paradicsomlevés, betűtészta, Rakott burgonya háziasan	Almás, barackos ribizileves, Pulykakombfilé sütve, törtburgonya, párolt káposzta	Betyárlevés, Mákos guba (450g)	Falusi zöldborsólevés, Kelkáposzta-főzelék, sertéspörkölt		M7							
M8	JÓFALAT GYERMEK MENÜ HETI ÁR: 9950 FT 1990 FT/NAP	Müzsizslet (2 db), Tejfőlös gombaleves, Csirkemell-pörkölt, főtt tészta	Jó reggeli szelet, Vegyes gyümölcslevés, Halrudacsok, petrezselymes burgonya	Töltött piskótaszelet (2 db), Zellerkrémleves, Hentes tokány, rizs	Croissant, Csontleves tésztával, Zöldborsófőzelék, sült csirkemell falatok	Alma, Sertésraguleves, Mákos tészta (250g)		M8							
L1	LEVES	Tejfőlös gombaleves	Paradicsomlevés, betűtészta	Tejfőlös zöldséglevés	Csontleves tésztával	Falusi zöldborsólevés		L1							
L12	LEVES ZÓNA							L12							
L2	LEVES							L2							
L22	LEVES ZÓNA							L22							
L3	LEVES						L3								
L32	LEVES ZÓNA						L32								
F1	FŐZELÉK	Kapros tökfőzelék	Gyöngybabfőzelék	Majorannás burgonyafőzelék	Lencsefőzelék	Kelkáposzta-főzelék		F1							
F2	FŐZELÉK	Kapros tökfőzelék, roston csirkemell	Gyöngybabfőzelék, szójás csirkefasírt	Majorannás burgonyafőzelék, Sült csirke felsőcomb	Lencsefőzelék, hagymás csirkefalatok	Kelkáposzta-főzelék, grill sertéskaraj		F2							
F3	FŐZELÉK	Kapros tökfőzelék, csirkemell pörkölt	Gyöngybabfőzelék, sertésvirsl	Majorannás burgonyafőzelék, pulykapörkölt	Lencsefőzelék, füstölt, főtt tarja	Kelkáposzta-főzelék, sertéspörkölt		F3							
F32	FŐZELÉK ZÓNA							F32							
R3	RÁNTOTT	Cordon bleu, tepsis burgonya	Szilvánal töltött pulykamell rántva, rizs	Hekkfilé rántva szezámmagos bundában, petrezselymes burgonya	Rokfortkrémlel töltött borda rántva, rizi-bizi	Argentín fűszeres rántott borda, petrezselymes burgonya		R3							
R4	RÁNTOTT	Gombafejek rántva, pirított zöldséges rizs	Bécsi sertésszelet, petrezselymes burgonya	Mézes csirkemell diós-morzás bundában, rizs	Halrudacsok rántva, burgonyapüré	Rántott sajt, rizs		R4							
R42	RÁNTOTT ZÓNA							R42							
K1	MAGYAROS	Magyaros rakott karfiol	Rakott burgonya háziasan	Hentes tokány, rizs	Füstölt csülkös rakott savanyú káposzta háziasan	Marhalábszár pörkölt, tarhonya			K1						
K12	MAGYAROS ZÓNA						K12								
K2	KEDVELT ÉTELEINK	Cigánypecsenye sült szalonnával, tepsis burgonya	Hawaii csirkemell, rizs	Pulykakombfilé sütve, párolt káposzta, tört burgonya	Milánói makaróni, reszelt sajt	Csirkecombpörkölt, szarvacska tészta	K2								
K22	KEDV. ÉTEL ZÓNA						K22								
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							
K32	KEDV. ÉTEL ZÓNA							K32							
K4	TÉSZTÁK	Spagetti carbonara	Mascaronnes, trikolor paprikás, csirkés penne	Parajos-csirkés penne sajttal	Tejszínes, fokhagymás pulykamelles spagetti	Gombás-csirkés lasagne		K4							
K42	TÉSZTÁK ZÓNA							K42							
K5	NEMZETKÖZI KONYHA	Marokkói csirkés egytál	Amerikai mázas sertéstarja, steak burgonya, bébikukorica	Zöld, tavaszi tek, (8db), tojásos rizs, chilis-mézes szójaszósz	Girónai omlott parajjal és paprikával, aszalt paradicsomos-olivas joghurtos öntet	Barbecue-s sertéskaraj, amerikai káposztasaláta		K5							
K6	HÁZIEI	Bácskai rizses hús	Gombapaprikás, szarvacska-tészta	Bolognai makaróni (sertéshús)	Halászlé	Citrusos-kókuszos csirkefalatok, rizskeverék		K6							
K7	HAGYOMÁNYOS ZENHÁRÓ-SZÖKNETI	Cigánypecsenye sült szalonnával, hagymás törtburg, (K: 788kcal, Ch: 48g)	Köményes sertéssült, zöltségek, burgonya (K: 580kcal, Ch: 37g)	Parajos-csirkés penne sajttal (K: 509kcal, Ch: 44g)	Csirkemáj rizottó (K: 445kcal, Ch: 50g)	Argentín fűszeres rántott borda, zöldköret (K: 591kcal, Ch: 34g)		K7							
K8	SÉF AJÁNLÁSA	Flambírozott barackos, sajttal sült csirkemell, burgonyapüré	Gyömbéres-barackos csirkemell, rizs, Duchess burgonya	Konfitált sertéskaraj chilis barackszóssal, kuszkusz	Pirított csirkecomb mézes párolt barakkal, rizs	Baconos-hagymás csirkemáj, grillezett barakkal, petrezselymes burgonya		K8							
K9	STREET FOOD	Csirkés-mangós poké tál, koranderes citrusos olívaolaj	Mézes-mustáros csirkés tekercs, friss saláta	Görögös csirkés poké tál, tzatziki	Hummuszos-csirkés quesadilla	Curry-s joghurtos csirke, friss saláta, Pita		K9							
D1	ÉDES TÉSZTA	Szilvánaltélékes gombóc (380g)	Vargabéles (400g)	Rizsfelfújt kajszibarack ízzel (400g)	Mákos guba (450g)	Darázsfészek vanília öntet (370g)		D1							
D12	ÉDES TÉSZTA ZÓNA							D12							
D2	SÜTEMÉNY	Édes álom (piskóta, vaníliakrém, kávéöntet) (230g)	Meggyes házi pite (150g)	Jófalat tiramisu (140g)	Rákóczi túrós lepény (200g)	Tejbeგრizz kakaóval (280g)		D2							
D3	KEDVENC DESSERTJEINK	Fitness palacsinta barakkal töltve, vaníliaszósz (2db)	Téjberizs, eperöntet (barna rizs) (350g)	Tápiókapinging csokióntettel (180g)	Barackdzsemses palacsinta (2db)	Rumos-meggyes palacsinta (2db)		D3							
S2	SALÁTA	Tejfőlös uborkasaláta	Fejes saláta, salátaöntet	Kovászos uborka	Paradicsomsaláta	Uborkasaláta		S2							
S3	SALÁTABÁR	Mexikói saláta quinoával	Csicszeriborsó saláta, fűszeres öntet	Jércéhusos saláta, Cézár öntet	Kölessaláta szójás-mogyorós öntettel	Görögsaláta, olívaolajos 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, csirkével	Parajleves, pirított bacon, Kakukkfűves jércemell kevert salátaágyon, dijon mustáros öntet	Mexikói kukorica püréleves, Ördögi sertésborda, pirított zöldséges rizs, tepsis burgonya	Gombaleves kölessel, Székelykáposzta, pulykahússal, "light" tejföl		EM1							
EM3	VEGA MENÜ HETI ÁR: 13990 FT 2790 FT/NAP	Fűszeres zeller hasábok, kurkumás rizs, tzatziki, Szilvánaltélékes gombóc (200g)	Brokkolis, túrós rakott penne, Vargabéles (200g)	Kukoricás chilisbab, steak-burgonya, Tápiókapinging csokióntettel (180g)	Mexikói kukorica püréleves, Grill zöldséges TK durum tésztafaláta, pirított magvak	Gombaleves kölessel, Karfiol csöben sültve, 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: 256kcal, Ch: 12g)	Mexikói kukorica püréleves (K: 213kcal, Ch: 35g)	Gombaleves kölessel (K: 195kcal, Ch: 30g)		E1							
E2	MEDITERRÁN	Fokhagymás-tejszínes leveses paraj, Roston csirkemell (K: 452kcal, Ch: 11g)	Mandulás pisztráng, petrezselymes burgonya, Pirított kelbimbó (K: 622kcal, Ch: 58g)	Csirkemell roston, Árpágyöngyös babsaláta (K: 635kcal, Ch: 52g)	Fitness bolognai penne (K: 445kcal, 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)	Zabpehelyes tonhafasírt, Paradicsomos-zöldborsós kuszkusz (K: 588kcal, Ch: 69g)	Parmezános ceruzabab pirított mogyoróval szórá, grill sertéskaraj (K: 597kcal, Ch: 15g)		E3							
E4	VEGÁNFALAT	Burgonyás díofasírt, zöldborsós kuszkusz, paradicsomoszósz (K: 676kcal, Ch: 146g)	Rakott káposzta gabonacsemegeivel, tofutejfél (K: 832kcal, Ch: 88g)	Provençe-i cukkiniragu, barna rizs (K: 491kcal, Ch: 84g)	Grill zöldséges TK durum tésztafaláta, pirított magvak (K: 600kcal, Ch: 71g)	Sült zöltségek, 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, csirkével (K: 658kcal, Ch: 102g)	Zsályás csirkemell szelet, Quinoa saláta sült zöldséggel (K: 715kcal, Ch: 44g)	Grill csirkecomb, őszi párolt zöltségek (K: 488kcal, Ch: 35g)	Zöldborsós quinoa, Roston csirkemell (K: 622kcal, Ch: 48g)		E5							
E6	IR-DIAB FŐÉTEL	Csirkefalatok tejszínes mártásban, őszi wok zöldség (K: 475kcal, Ch: 22g)	Sóvány sertéskaraj, petrezselymes burgonya, gomba, romano bab (K: 582kcal, Ch: 42g)	Sajtos pulykamell paradicsommal, Édesburgonyapüré, kelbimbó (K: 657kcal, Ch: 43g)	Csirkesteak parajos ricottával, Brokkoli, rizs, sárgarépakorong (K: 628kcal, Ch: 24g)	Rozmaringos, 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 (K: 490kcal, Ch: 14g)	Kakukkfűves jércemell kevert salátaágyon, dijon 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, "light" majonézes káposztasaláta (K: 801kcal, Ch: 35g)	Zabkorpás rántott csirkemell, wok zöltségek (K: 491kcal, Ch: 23g)	Rántott kukkini TK bundában, bulgur, citrusos majonézmártás (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)	Gabonacsemege-s lencsés burrito, paradicsomos mártogató (K: 689kcal, Ch: 97g)	Karfiol csöben sültve, petrezselymes burgonya (K: 486kcal, Ch: 53g)		E9							
E10	GYM-GRILL - PROTEIN BÁZIS	Pirított csirkecomb, batátás burgonyapüré, brokkoli (K: 707kcal, F: 42g, Ch: 51g, Zs: 35g)	Házi hamburger (marha-, sertéshús), cheddarral, baconnel, pirított burgonya, wok zöldség (K: 890kcal, F: 40g, 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	HIDEKONYHA	Tormakrémes sonkatekerces "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 sajtsaláta (K: 704kcal, Ch: 42g)	Csirkehúzos ázsiai rizssaláta (K: 617kcal, Ch: 73g)		E11							

TELEINK TÁPANYAG ÉRTÉKEIRŐL ÉS AZ ALLERGIÉNEKRŐL WEBOLDALUNKON TALÁLHAT RÉSZLETES INFORMÁCIÓT!
Az esetleges nyomdai hibákért felelősséget nem vállalunk!

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 szénhidráttartalmú fogások - IR és diabétesz étrendbe illeszthető



	HÉTFŐ	AUGUSZTUS 10.	KEDD	AUGUSZTUS 11.	SZERDA	AUGUSZTUS 12.	CSÜTÖRTÖK	AUGUSZTUS 13.	PÉNTEK	AUGUSZTUS 14.	TÁLALÁSI MENNYISÉG	H	K	SZ	CS	P	SZ
DWE	IR-DIAB MENÜ EBÉD 50g HETI ÁR: 12790 Ft 2500 Ft/nap	Csicszeriborsó gulyás, Csirkefalatok tejszínes mártásban, őszi wok zöldség (K: 643kcal, Ch: 53g) 2 690 Ft	Gyömbéres almaleves, Sovány sertéskaraj, petrezselymes burgonya, gomba, romano bab (K: 648kcal, Ch: 53g) 2 695 Ft	Parajleves, pirított bacon, Sajtós pulykamell paradicsommal, Édesburgonyapüré, kelbimbó (K: 851kcal, Ch: 52g) 2 910 Ft	Mexikói kukorica püréleves, Csirkesteak parajos ricottával, Brokkoli, rizs, sárgarépakorong (K: 788kcal, Ch: 51g) 2 570 Ft	Gombaleves kölessel, Rozmaringos, joghurtos sült pulykamell, Wok zöldséges bulgur (K: 603kcal, Ch: 50g) 2 600 Ft	Leves: 2,5-4 dl Főétel: 25-40 dkg	DWE									
DWK	IR-DIAB UZSONNA 20G GH	Mexikói saláta quinoával (K: 134kcal, Ch: 20g) 720 Ft	Csicszeriborsó saláta, Fűszeres öntet (K: 311kcal, Ch: 21g) 1 100 Ft	DW Crunchy Mogoró (30g), Zabpelyhes kefir (130g) (K: 222kcal, Ch: 21g) 890 Ft	Szilvás réteges joghurt (K: 166kcal, Ch: 19g) 895 Ft	Görögsaláta, Kenyérkocka (K: 203kcal, Ch: 21g) 1 380 Ft	12-25 dkg	DWK									
DWV	IR-DIAB VACSORA 40g GH	Rántott pulykamell kukoricás bundában, citromfűves bulgur, Fűszeres zeller hasábbok (K: 617kcal, Ch: 43g) 2 450 Ft	Mandulás pisztráng, Pirított kelbimbó, petrezselymes burgonya (K: 730kcal, Ch: 42g) 3 280 Ft	Csirkemell rostos, Árgagyöngyös babosaláta (K: 554kcal, Ch: 40g) 2 060 Ft	Zabpelyhes tonhalfasírt, Paradicsomos-zöldborsós kuszkusz (K: 383kcal, Ch: 40g) 1 475 Ft	Bakonyi csirke tokány, Spagetti tészta (K: 672kcal, Ch: 41g) 1 990 Ft	25-40 dkg	DWV									
E12	DIA-WELLNESS SÜTEMÉNYEK	Linzer (K: 327kcal, Ch: 46g) 1 350 Ft	Paleo csokoládés tekercs (K: 612kcal, Ch: 24g) 1 370 Ft	Kókusz kocka (K: 270kcal, Ch: 32g) 1 345 Ft	Tönkölyös szilvás pite (K: 363kcal, Ch: 33g) 1 250 Ft	Paleo lúdláb szelet (K: 456kcal, Ch: 27g) 1 395 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.												H	K	SZ	CS	P	SZ
HOZZÁADOTT CUKROT NEM TARTALMAZ												ÖSSZ. ADAG					

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] | **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 - 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 | **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. Éltartó edényink a fólia maradék talan 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



info@jofalat.hu

www.jofalat.hu

+36 1 433 3222
+36 30 655-1700



EBÉD, UZSONNA ÉS VACSORA
SZÁMOLT
SZÉNHIÁRTARTALOMMAL

EGYSZERŰEN TUDATOS, EGYSZERŰEN FINOM!

MENÜ GYERMEKEKNEKI!



M8 SOR

KERESSE AZ M8 SORBANI!

HÁROMFOGÁSOS

JÓFALATKA GYEREK MENÜNKET

M8 SOR

INGENYES
HÁZHOSZÁLLÍTÁS



SEGÍTŐKÉSZ
ÜGYFÉLSZOLGÁLAT



FRIS, EGÉSZSÉGES
ÉTELEK VÁLTOZATOSAN



jófalat®



ŐSZIBARACKOS ÉTELEK HETE
(K8 SOR)

Élmény minden falat

jófalat®



2026. augusztus 10-15.
33. HETI
ÉT LAP



A MEGRENDELÉS VÉGOSSZÉGE:
LEMONDÁS

