



HOZZÁADOTT CUKROT NEM TARTALMAZ

VEGETÁRIÁNUS

VEGÁN

CSÍPÓS

SÉF AJÁNLATA

GOMBA

TEJMENTES

PALEO

MINDENNAP
RENDELHETŐ

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

NYÁRON
SZÜNETEL

AZONOSÍTÓ:

H K SZ CS P SZ

34. HÉT

MEGRENDELŐ NEVE:

CÉG NEVE:

Cím:

TELEFONSZÁM:

MEGRENDELÉS/PÓTRENDELÉS

		HÉTFŐ	AUGUSZTUS 17.	KEDD	AUGUSZTUS 18.	SZERDA	AUGUSZTUS 19.	CSÜTÖRTÖK	AUGUSZTUS 20.	PÉNTEK	AUGUSZTUS 21.	SZOMBAT	AUG. 22.	H	K	SZ	CS	P	SZ	HÉTI MENÜ
M1	ÁRFALÓ MENÜ HETI ÁR: 5100 FT 1700 FT/NAP	Alföldi májgombóclevés, Meggy mártásos csirkefalatok, főtt burgonya		1 790 Ft	Tavaszi zöldséglevés, Kelkáposzta-főzelék, csirke nuggets		1 790 Ft	Tarhonyaleves, Kertészlány csirkeragu, rizs		1 790 Ft			M1							
M2	NYUGODJAS MENÜ HETI ÁR: 5270 FT 1755 FT/NAP	Alföldi májgombóclevés, Spenót, főtt tojás		1 850 Ft	Tavaszi zöldséglevés, Reszelt máj, főtt burgonya		1 850 Ft	Tarhonyaleves, Rántott sajt, rizs		1 850 Ft			M2							
M3	HETI ÁR: 6035 FT 2010 FT/NAP	Alföldi májgombóclevés, Stroganoff marhahatokány, rizs		2 330 Ft	Tavaszi zöldséglevés, Dijoni mustáros sertésragu, rizs		1 930 Ft	Falusi csirkeraguleves, Tejfőlből sült csirkemell, sajt, rizs		2 095 Ft			M3							
M4	HETI ÁR: 6980 FT 2325 FT/NAP	Sertéspörkölt, galuska, Tejbegríz, fahéj szórát (280g)		2 330 Ft	Bugaci sertéstokány, főtt burgonya, Mákos nudli		2 395 Ft	Karamellizált, rozmaringos, almás sült csirkecomb, rizs, Diós tészta (250g)		2 620 Ft			M4							
M5	HETI ÁR: 8075 FT 2690 FT/NAP	Vegyes gyümölcslevés, Rántott sertésszelet, petrezselymes burgonya		2 990 Ft	Nyírségi burgonyagombóclevés, Túróval töltött rántott borda, hagymás törtburgonya		2 980 Ft	Tarhonyaleves, Mandulás rántott csirkemell, kukoricas rizs		2 530 Ft			M5							
M6	SZÉNHIDRÁT-CSÖKKENI HETI ÁR: 7970 FT 2655 FT/NAP	Alföldi májgombóclevés, Meggy mártásos csirkefalatok, pirított dara (K: 986kcal, Ch: 57g)		2 685 Ft	Tavaszi zöldséglevés, Roston tengeri-halfilé citromos mártásban, zöldséges bulgur (K: 668kcal, Ch: 56g)		2 995 Ft	Tarhonyaleves, Natúr pulykamell, wok zöldség, pirított burgonya (K: 566kcal, Ch: 61g)		2 710 Ft			M6							
M7	HETI ÁR: 8180 FT 2725 FT/NAP	Vegyes gyümölcslevés, Pietro sertésszelet, rizs		2 820 Ft	Tavaszi zöldséglevés, Rakott kel csirkehússal		2 705 Ft	Falusi csirkeraguleves, Pacalpörkölt, főtt burgonya		3 085 Ft			M7							
M8	JÓFALATNA GYERMEK MENÜ HETI ÁR: 5970 FT 1990 FT/NAP	Jó reggelt szelet, Alföldi májgombóclevés, Sajtos, tejfölös makaróni		2 095 Ft	Croissant, Paradicsomlevés, betűtészta, Rántott sertésszelet, petrezselymes burgonya		2 095 Ft	Alma, Trópusi gyümölcslevés, Bolognai spagetti		2 095 Ft			M8							
L1	LEVES			995 Ft			995 Ft	Paradicsomlevés, betűtészta		995 Ft			L1							
L1Z	LEVES ZÓNA	Cukkini-krémléves		700 Ft	Tavaszi zöldséglevés		700 Ft	Tarhonyaleves		700 Ft			L1Z							
L2	LEVES			1 150 Ft			1 550 Ft			1 250 Ft			L2							
L2Z	LEVES ZÓNA	Altföldi májgombóclevés		805 Ft	Nyírségi burgonya-gombóclevés		1 085 Ft	Falusi csirkeraguleves		875 Ft			L2Z							
L3	LEVES			1 070 Ft			1 095 Ft			1 095 Ft			L3							
L3Z	LEVES ZÓNA	Vegyes gyümölcslevés		750 Ft	Joghurtos körtelevés		770 Ft	Trópusi gyümölcslevés		770 Ft			L3Z							
F1	FŐZELÉK	Spenót		1 190 Ft	Sárgaborsó-főzelék		1 190 Ft	Zöld zöldbabfőzelék		1 190 Ft			F1							
F2	FŐZELÉK	Spenót, csirkecombpörkölt		1 790 Ft	Sárgaborsó-főzelék, szójás csirkefasírt		1 750 Ft	Zöld zöldbabfőzelék, köményes sertéskaraj		1 745 Ft			F2							
F3	FŐZELÉK	Spenót, sertésvirsl		1 760 Ft	Sárgaborsó-főzelék, sertéspörkölt		1 745 Ft	Zöld zöldbabfőzelék, főtt tojás		1 740 Ft			F3							
F3Z	FŐZELÉK ZÓNA			1 235 Ft			1 155 Ft			1 220 Ft			F3Z							
R3	RÁNTOTT	Rántott sertésszelet, petrezselymes burgonya		1 910 Ft	Túróval töltött rántott borda, hagymás törtburgonya		2 050 Ft	Mandulás rántott csirkemell, kukoricas rizs		1 960 Ft	Sajttal, sonkával töltött rántott pulykamell, rizs		R3							
R4	RÁNTOTT	Kukoricapelyhes rántott csirkemell, rizs		1 995 Ft	Rántott csirkemell, rizi-bizi		1 910 Ft	Medvehagymás krémsajttal töltött borda rántva, petrezselymes burgonya		2 095 Ft			R4							
R4Z	RÁNTOTT ZÓNA			1 400 Ft			1 340 Ft			1 470 Ft			R4Z							
K1	MAGYAROS			1 895 Ft			1 895 Ft			1 995 Ft			K1							
K1Z	MAGYAROS ZÓNA	Sertéspörkölt, galuska		1 330 Ft	Bugaci sertéstokány, főtt burgonya		1 330 Ft	Pacalpörkölt, főtt burgonya		1 400 Ft			K1Z							
K2	KEDVELT ÉTELEINK			2 350 Ft			1 850 Ft			1 895 Ft	Vörösboros marhapörkölt, tarhonya		K2							
K2Z	KEDV. ÉTEL ZÓNA	Stroganoff marhahatokány, rizs		1 645 Ft	Rakott kel csirkehússal		1 295 Ft	Tejfőlből sült csirkemell, sajt, rizs		1 330 Ft			K2Z							
K3	KEDVELT ÉTELEINK			1 895 Ft			1 895 Ft			2 150 Ft	Paprikás burgonya, debreceni		K3							
K3Z	KEDV. ÉTEL ZÓNA	Pietro sertésszelet, rizs		1 330 Ft	Dijoni mustáros sertésragu, rizs		1 330 Ft	Karamellizált, rozmaringos, almás sült csirkecomb, rizs		1 505 Ft			K3Z							
K4	TÉSZTÁK			1 810 Ft			1 890 Ft			1 990 Ft			K4							
K4Z	TÉSZTÁK ZÓNA	Csirkehúsos gnocchi paprikás szósszal, tejföllel		1 270 Ft	Négy sajtos tortellini		1 325 Ft	Szalámis, cukkinis sedanini (rövidcső) tészta		1 395 Ft			K4Z							
K5	NEMZETKÖZI KONYHA			1 980 Ft			1 995 Ft			1 790 Ft			K5							
K6	HÁZ IZÉI			1 810 Ft			1 850 Ft			1 860 Ft			K6							
K7	HAGYOMÁNYOS SZÉNHIDRÁT-CSÖKKENI	Meggy mártásos csirkefalatok, pirított dara (K: 779kcal, Ch: 46g)		1 965 Ft	Roston tengeri-halfilé citromos mártásban, zöldséges bulgur (K: 595kcal, Ch: 43g)		2 450 Ft	Natúr pulykamell, wok zöldség, pir.burgonya (K: 429kcal, Ch: 41g)		2 150 Ft			K7							
K8	SÉF AJÁNLÁSA	Édes-savanyú szezámmagos csirke, Sült tészta zöldségekkel		2 450 Ft	Húsos, csipős tészta színes paprikával, mogoróval		2 150 Ft	Kesudiós, zöldséges csirke, tojásos rizs		2 410 Ft			K8							
K9	STREET FOOD			2 250 Ft			2 270 Ft			2 195 Ft			K9							
D1	ÉDES TÉSZTA			1 595 Ft			1 695 Ft			1 780 Ft			D1							
D1Z	ÉDES TÉSZTA ZÓNA	Tejbegríz, fahéj szórát		1 120 Ft	Mákos nudli		1 190 Ft	Diós tészta		1 250 Ft			D1Z							
D2	SÜTEMÉNY			995 Ft			995 Ft			995 Ft			D2							
D3	KEDVENC DESSZERTJEINK			995 Ft			995 Ft			960 Ft			D3							
S2	SALÁTA			495 Ft			495 Ft			495 Ft			S2							
S3	SALÁTABÁR			1 590 Ft			1 690 Ft			1 710 Ft			S3							
EM1	REFORM MENÜ HETI ÁR: 8100 FT 2700 FT/NAP	Olasz paradicsomlevés GM tésztával, Tökmagos bundás csirkemell, karottás bulgur		2 755 Ft	Meggyes rebarbara krémleves, Fűszeres csirke falatok, Friss vegyes saláta, joghurtos öntet		2 890 Ft	Currys zöldséglevés kókusztejjel, Sárgarépas pulykapogácsa, kevert saláta, Márványsajtos öntet		2 880 Ft			EM1							
EM3	VEGA MENÜ HETI ÁR: 7870 FT 2625 FT/NAP	Padlizsánnal-sajttal sült bulgur, Tejbegríz, fahéj szórát (280g)		2 865 Ft	Meggyes rebarbara krémleves, Görög zöldbabos lecsó, rizs		2 775 Ft	Currys zöldséglevés kókusztejjel, Milánói makaróni (tofu, gomba)		2 645 Ft			EM3							
E1	CUKOR-, GLUTÉN- ÉS TEJMENTES LEVES			1 050 Ft			1 150 Ft			1 040 Ft			E1							
E2	MEDITERRÁN			2 195 Ft			1 760 Ft			2 040 Ft			E2							
E3	MEDITERRÁN/REFORM FŐZELÉK			1 790 Ft			1 790 Ft			1 990 Ft			E3							
E4	VEGÁN FALAT			1 790 Ft			1 790 Ft			1 750 Ft			E4							
E5	CUKOR-, GLUTÉN-, ÉS TEJMENTES			2 040 Ft			1 790 Ft			1 895 Ft			E5							
E6	IR-DIAB FŐÉTEL			2 195 Ft			1 450 Ft			1 835 Ft			E6							
E7	FITT-OFFICE 500			2 395 Ft			1 890 Ft			1 990 Ft			E7							
E8	REFORM RÁNTOTT			1 850 Ft			1 895 Ft			2 150 Ft			E8							
E9	VEGETÁRIÁNUS			1 895 Ft			1 770 Ft			1 740 Ft			E9							
E10	GYM-GRILL - PROTEIN BÁZIS			2 195 Ft			2 030 Ft			2 190 Ft			E10							
E11	REFORM SALÁTA			1 510 Ft			1 495 Ft			1 120 Ft			E11							



DIA-WELLNESS & JÓFALAT

Számolt szénhidráttartalmú fogások - IR és diabétesz étrendbe illeszthető



	HÉTFŐ	AUGUSZTUS 17.	KEDD	AUGUSZTUS 18.	SZERDA	AUGUSZTUS 19.	CSÜTÖRTÖK	AUGUSZTUS 20.	PÉNTEK	AUGUSZTUS 21.	TÁLALÁSI MENNYISÉG	H	K	SZ	CS	P	SZ
DWE	IR-DIAB MENÜ EBÉD 50g HETI ÁR: 7740 Ft 2505 Ft/nap	Olasz paradicsomleves GM tésztával, Sajt alatt sült tökehalfilé, párolt brokkoli, bóbirepa (K: 520kcal, Ch: 48g)	Meggyes rebarbara krémleves, Pirított csirkecomb, póréhagymás törtburgonya (K: 649kcal, Ch: 50g)	Currys zöldségleves kókusztejjel, Fitness rakott kel (zöldség, gersli, csirkehús) (K: 695kcal, Ch: 50g)							Leves: 2,5-4 dl Főétel: 25-40 dkg						
DWK	IR-DIAB UZSONNA 20G CH	Diós-barackos réteges joghurt (K: 245kcal, Ch: 21g)	DW crunchy kókusz (30g), zabpelyhes joghurt (160g), (K: 266kcal, Ch: 19g)	Sárgarépas pulykapogácsa, kevert saláta (280g), Márványsajtos öntet (80g) (K: 383kcal, Ch: 17g)							12-25 dkg						
DWV	IR-DIAB VACSORA 40g CH	Roston csirkecsikok, friss zöldséges 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)							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)							10 dkg						

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 kísétkezés 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, F3Z: 2,5-3 dl] | **Egytál ételek:** nagy adag: 40-50 dkg [AS, K1, K2, K3, K4, K6, K8] | kicsi: 25-30 dkg [K1Z, K2Z, K3Z, K4Z] | **CH** (szénhidrát) kontroll: 30-40 dkg [K7, E6] | **Natúr húsok** (sütte, főzve): 6-10 dkg (változó sorokban) | **Feltétek:** 4-15 dkg [F3Z], 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 - 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.

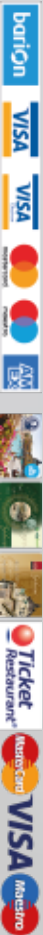
Ha szállítás után ételeinket nem tudja elfogyasztani, kérjük azokat hűtőben tárolni. Éltartó edényink a fólia maradék talan eltávolítása után mikrohullámú sütőben melegíthetőek. Csonthéjas gyümölcsöket tartalmazó ételeinkben magok, halételeinkben szálkák előfordulhatnak. Részletek a web oldalon.



info@jofalat.hu

www.jofalat.hu

+36 1 433 3222
+36 30 655-1700



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



FRISS, EGÉSZSÉGES
ÉTELEK VÁLTOZATOSAN



jófalat®



Élmény minden falat

jófalat®



ÁZSIAI ÉTELEK HETE
(K8 SOR)



2026. augusztus 17-20.
34. HETI
ÉT LAP



SZÁMOLT SZÉNHIÁRT TARTALOM.
EGYSZERŰEN TUDATOS,
EGYSZERŰEN FINOM!



info@jofalat.hu

www.jofalat.hu

+36 1 433 3222
+36 30 655-1700

