

		HÉTFŐ	AUGUSZTUS 3.	KEDDŐ	AUGUSZTUS 4.	SZERDA	AUGUSZTUS 5.	CSÜTÖRTÖK	AUGUSZTUS 6.	PÉNTEK	AUGUSZTUS 7.	SZOMBAT	AUGUSZTUS 8.		H	K	SZ	CS	P	SZ	HÉTFŐ	MENÜ
M1	ÁRFALÓ MENÜ HETI ÁR: 10265 FT 1700 FT/NAP		Tejfőles burgonyaleves, Rántott párizsi, rizi-bizi	1790 Ft	Zöldségleves tarhonyával, Paradicsomos hús-gombóc, főtt burgonya	1790 Ft	Sertésraguleves, krumplis tészta	1790 Ft	Zöldborsópüréleves, pirított magvak, Sertéstokány Budapest módra, rizs	1790 Ft	Erőleves zöldséggel, tésztaival, Székelykáposzta	1790 Ft	Tarhonyaleves, Kertészlánya csirkeragu, rizs	M1								
M2	NYUGDÍJAS MENÜ HETI ÁR: 10545 FT 1760 FT/NAP		Tejfőles burgonyaleves, Lecsós csirkemell, tarhonya	1850 Ft	Zöldségleves tarhonyával, Eszterházy csirketokány, rizs	1850 Ft	Sertésraguleves, Farsangi fánk (2db), kajszibarack íz	1850 Ft	Zöldborsópüréleves, pirított magvak, Halrudak rántva, petrezselymes burgonya	1850 Ft	Erőleves zöldséggel, tésztaival, Húsos penne	1850 Ft	Tarhonyaleves, Rántott sajt, rizs	M2								
M3	HETI ÁR: 12025 FT 2005 FT/NAP		Szamáccakrémleves, Brassói, sültburgonya	2110 Ft	Zöldségleves tarhonyával, Puly- kamell füstölt sajtmártás, rizs	1920 Ft	Citromos almaleves, Kapros, szí- nes paprikás sertéscsikók, rizs	1975 Ft	Zöldborsópüréleves, pirított mag- vak, Bacon alatt sült almás, körtés, sajtos csirkemell, burgonyapüré	2245 Ft	Szedres meggyleves, Fokhagy- más tejfőlben pácolt borda rántva, kukoricás rizs	1995 Ft	Sárgabarack-krémleves, Vörös- boros marhapörkölt, tarhonya	M3								
M4	HETI ÁR: 13350 FT 2225 FT/NAP		Hideg csabai sertéssült, franciasa- láta, Habos-gesztenyés szelet (160g)	2275 Ft	Édes-savanyú csirkemell, rizs, Rézi néni csokiszelete (190g)	2275 Ft	Sült csirkemell baconos, tejszínes szószban, rizs, Fekete-erdő szelet (190g)	2225 Ft	Bacon alatt sült almás, körtés, sajtos csirkemell , burgonyapüré, Meggyes-mákos rétes (230g)	2885 Ft	Bakonyi csirketokány, orsótésztá, Madártej (250g)	2240 Ft	Dijoni mustáros sertésragu, spagetti, Eperhabos szelet (130g)	M4								
M5	HETI ÁR: 15330 FT 2555 FT/NAP		Húsgombócleves, Juhtúrós töltött karaj rántva, burgonyapüré	2490 Ft	Szilvaleves, Rántott pulykamell, petrezselymes burgonya	2750 Ft	Sertésraguleves, Fűszeres-mus- táros rántott csirkecsikók, petrezselymes burgonya	2790 Ft	Csökmői csülkös burgonyaleves, Bécsi sertésszelet, rizs	2785 Ft	Daragaluska leves, Fokhagymás tejfőlben pácolt borda rántva, kukoricás rizs	2565 Ft	Sárgabarack-krémleves, Rántott sertésszelet, petrezselymes burgonya	M5								
M6	SZÉNHDÍJAS-CSÖKMŐI HETI ÁR: 12450 FT 2075 FT/NAP		Húsgombócleves, Csikós tokány, orsótésztá (K: 644kcal, Ch: 47g)	2095 Ft	Zöldségleves tarhonyával, Finomfőzelék, pulykasült (K: 670kcal, Ch: 53g)	2250 Ft	Sertésraguleves, Rakott kelkáposzta, tejföllel (K: 677kcal, Ch: 45g)	2335 Ft	Zöldborsópüréleves, pirított mag- vak, Görögös csirkecomb, pirított zöldséges rizs (K: 913kcal, Ch: 57g)	2150 Ft	Álfföldi csirkeraguleves, Túrós tészta (K: 586kcal, Ch: 57g)	1965 Ft	Tarhonyaleves, Finomfőzelék, főtt tojás (K: 629kcal, Ch: 60g)	M6								
M7	HETI ÁR: 14770 FT 2795 FT/NAP		Húsgombócleves, Brassói, sültburgonya	3155 Ft	Szilvaleves, Borsos tokány, tarhonya	3175 Ft	Bableves zöldségekkel, sült csirkemell baconos, tejszínes szószban, rizs	2765 Ft	Mediterrán gyümölcsleves, Ser- téspörkölt, szarvacska tészta	2765 Ft	Daragaluska leves , Csőben sült csirkehúsos karfiol mornay mártással	2990 Ft	Sárgabarack-krémleves, Dijoni mustáros sertésragu, spaghetti	M7								
M8	JÓALATNYA GYERMEK MENÜ HETI ÁR: 11940 FT 1990 FT/NAP		Croissant, Csontleves zöldséggel, tésztaival, Vadas csirkemell, főtt tészta	2095 Ft	Műzliszelet (2 db), Paradicsom- leves, betűtésztá, Rakott burgonya (virslí, tojás)	2095 Ft	Jó reggeli szelet, Citromos almaleves, Rántott sertés- szelet, petrezselymes burgonya	2095 Ft	Töltött piskótászelet (2 db), Zöldsőleves, Görögös csirkecomb, rizs	2095 Ft	Alma, Álfföldi csirkeraguleves, Diós tészta (250g)	2095 Ft	Töltött piskótászelet (2 db), Tarhonyaleves, Parajfőzelék, Csirke nuggets	M8								
L1	LEVES		Tejfőles burgonyaleves	995 Ft	Zöldségleves tarhonyával	985 Ft	Bableves zöldségekkel	990 Ft	Zöldborsópüréleves, pirított magvak	1035 Ft	Daragaluska leves	995 Ft	Tarhonyaleves	L1								
L1Z	LEVES ZÓNA			700 Ft		690 Ft		695 Ft		725 Ft				L1Z								
L2	LEVES		Húsgombócleves	1190 Ft	Lencseleves kolbásszal	1350 Ft	Sertésraguleves	1350 Ft	Csökmői csülkös burgonyaleves	1330 Ft	Álfföldi csirkeraguleves	1340 Ft	Jókai bableves (füstölt csülök, kolbász, csipetke)	L2								
L2Z	LEVES ZÓNA			835 Ft		945 Ft		945 Ft		935 Ft				L2Z								
L3	LEVES		Szamáccakrémleves	1030 Ft		990 Ft	Citromos almaleves	995 Ft	Mediterrán gyümölcsleves	1050 Ft	Szedres meggyleves	995 Ft		L3								
L3Z	LEVES ZÓNA			725 Ft		695 Ft		700 Ft		735 Ft				L3Z								
F1	FŐZELÉK		Zöldbabfőzelék	1190 Ft	Finomfőzelék	1190 Ft	Paradicsomos káposzta	1190 Ft	Sólet	1190 Ft	Lencsefőzelék	1190 Ft	Parajfőzelék	F1								
F2	FŐZELÉK		Zöldbabfőzelék, párolt puly- kamell	1810 Ft	Finomfőzelék, csirkefasírt	1810 Ft	Paradicsomos káposzta, grill sertéskaraj	1750 Ft	Sólet, csirkemell pörkölt	1840 Ft	Lencsefőzelék, roston csirkemell	1740 Ft	Parajfőzelék, főtt tojás	F2								
F3	FŐZELÉK		Zöldbabfőzelék, sertéspörkölt	1795 Ft	Finomfőzelék, pulykasült	1810 Ft	Paradicsomos káposzta, vagdalt	1795 Ft	Sólet, füstölt, főtt tarja	1795 Ft	Lencsefőzelék, főtt tojás	1740 Ft	Parajfőzelék, roston sült csirkemell	F3								
F3Z	FŐZELÉK ZÓNA			1240 Ft		1270 Ft		1240 Ft		1240 Ft			F3Z									
R3	RÁNTOTT		Rántott csirkemell, rizs	1995 Ft	Sertésmáj rántva, rizi-bizi	1895 Ft	Fűszeres-mustáros rántott csir- kecsikók, petrezselymes burgonya	1990 Ft	Rántott kukkini, rizs	1875 Ft	Bankárrok pulykamelle (ananász, sajt), burgonyapüré	2290 Ft	Rántott sertésszelet, petrezselymes burgonya	R3								
R4	RÁNTOTT		Juhtúrós töltött karaj rántva, burgonyapüré	1995 Ft	Rántott pulykamell, petrezsely- mes burgonya	2195 Ft	Tojásos lecsóval töltött rántott borda, burgonyapüré	1995 Ft	Bécsi sertésszelet, rizs	1995 Ft	Fokhagymás tejfőlben pácolt borda rántva, kukoricás rizs	1995 Ft	Barackos pulykamell, rizs	R4								
R4Z	RÁNTOTT ZÓNA			1400 Ft		1540 Ft		1400 Ft		1400 Ft			R4Z									
K1	MAGYAROS		Csikós tokány, orsótésztá	1870 Ft	Borsos tokány, tarhonya	2350 Ft	Rakott kelkáposzta, tejföllel	1950 Ft	Sertéspörkölt, szarvacska tészta	1840 Ft	Csőben sült csirkehúsos karfiol mornay mártással	2150 Ft	Vörösboros marhapörkölt, tarhonya	K1								
K1Z	MAGYAROS ZÓNA			1310 Ft		1645 Ft		1345 Ft		1305 Ft			K1Z									
K2	KEDVET ÉTELEINK		Brassói, sültburgonya	2130 Ft	Pulykamell füstölt sajtmártás, rizs	1895 Ft	Kapros, színes paprikás sertéscsikók, rizs	1940 Ft	Görögös csirkecomb, pirított zöldséges rizs	1990 Ft	Kemencés sült karaj, pezsgős káposzta, hagymás törtburgonya	2290 Ft	Baconnel, sajttal sült sertéska- raj, burgonyapüré	K2								
K2Z	KEDV. ÉTEL ZÓNA			1495 Ft		1330 Ft		1375 Ft		1395 Ft			K2Z									
K3	KEDVET ÉTELEINK		Hideg csabai sertéssült, franciasaláta	1995 Ft	Édes-savanyú csirkemell, rizs	1990 Ft	Sült csirkemell baconos, tejszí- nes szószban, rizs	1920 Ft	Bacon alatt sült almás, körtés, sajtos csirkemell , burgonyapüré	2340 Ft	Bakonyi csirketokány, orsótésztá	1890 Ft	Dijoni mustáros sertésragu, spagetti	K3								
K3Z	KEDV. ÉTEL ZÓNA			1400 Ft		1395 Ft		1345 Ft		1655 Ft			K3Z									
K4	TÉSZTÁK		Tejszínes-gombás jércéhúsos fusilli	1820 Ft	Füstölt tarjás, sajtos, túrós rakott makaróni	1850 Ft	Kolbászos-ajváros tészta	2190 Ft	Currys, zöldséges, jércés lasagne	1840 Ft	Vadász nokedli (bacon, hagyma, sajt)	1730 Ft	Ruccolás farfalle jércéhússal, parmezánnal	K4								
K4Z	TÉSZTÁK ZÓNA			1275 Ft		1295 Ft		1535 Ft		1305 Ft			K4Z									
K5	NEMZETKÖZI KONYHA		Indiai spenótos csirke curry (Palak), rizs	2220 Ft	Thai fűszeres csirkemell, mangos quinoa saláta	2190 Ft	Pho leves marhahússal	2095 Ft	Mexikói marharagu, rizs	2350 Ft	Buffalo csirkefalatok, p. rizs, st.- burgonya, Marvansajtos mártog.	2190 Ft	Thaiogyorós rizseshús	K5								
K6	HÁZIEI		Harcspaprikás, galuska	2450 Ft	Zöldborsópörkölt, galuska	1710 Ft	Paprikás burgonya virslivel	1730 Ft	Reszelt máj, Tört burgonya	1795 Ft	Bolognai spaghetti	4995 Ft	Lecsós csirkemáj, főtt burgonya	K6								
K7	HAGYOMÁNYOS CS-KONTROLL		Csikós tokány, orsótésztá (K: 425kcal, Ch: 40g)	1310 Ft	Finomfőzelék, pulykasült (K: 604kcal, Ch: 41g)	1810 Ft	Rakott kelkáposzta, tejföllel (K: 614kcal, Ch: 35g)	1490 Ft	Görögös csirkecomb, pirított zöldséges (K: 544kcal, Ch: 35g)	1395 Ft	Túrós tészta (K: 425kcal, Ch: 45g)	1220 Ft	Finomfőzelék, főtt tojás (K: 492kcal, Ch: 40g)	K7								
K8	SÉF AJÁNLÁSA		Tandoori csirkemell, pirított zöldséges kuszkusz	2350 Ft	Indiai csirke curry, csicseriborsós fűszeres rizs	1995 Ft	Peri-peri csirkecomb (chilis-fok- hagymás csirke alsócombok), zöldséges burgonya	2130 Ft	Csirke Biryani (indiai fűszeres rizses hús)	1845 Ft	Indiai csirke korma (fűszeres, kókusztejes csirkeragu), barna rizs	2250 Ft	Currys rakott kel csirkehússal	K8								
K9	STREET FOOD		Spenótos-csirkés tortilla	2195 Ft	Sertéshúsos ázsiai burrito, Avokádós öntet	2190 Ft	Baconos-csirkés tortilla, Tejföl	2350 Ft	Pulled pork wrap amerikai káposztasalátával	2285 Ft	Csirkés-lencsés tortilla avokádóval, Tejföl	2195 Ft	Mexikói marha tortilla, Tejföl	K9								
D1	ÉDES TÉSZTA		Tejberizs kakaószórat	1520 Ft	Mákos nudli vaniliásodó	1790 Ft	Aranygaluska vaníliaöntet	1695 Ft	Grízes tészta barackkizzel	1620 Ft	Piskótakocka csokiöntet (200g)	1490 Ft	Tejbegriz, feháj szórat	D1								
D1Z	ÉDES TÉSZTA ZÓNA			1045 Ft		1255 Ft		1190 Ft		1135 Ft			D1Z									
D2	SÜTEMÉNY		Habos-gesztenyés szelet (160g)	990 Ft	Rézi néni csokiszelete (190g)	995 Ft	Fekete-erdő szelet (190g)	995 Ft	Meggyes-mákos rétes (230g)	1300 Ft	Madártej (250g)	1030 Ft	Eperhabos szelet	D2								
D3	KEDVENC DESSERTJEINK		Kókusztejes tapiókapuding eperszószal (100g)	1250 Ft	Zabpelyhes túrógombóc (130g), narancsos joghurtöntet (150g)	1150 Ft	Kukoricafelfújt szederöntet (280g)	995 Ft	Epres-joghurtos palacsinta (2 db)	995 Ft	Almás-rebarbarás palacsinta (2 db)	995 Ft	Áfonyás-mákos palacsinta	D3								
S2	SALÁTA		Uborkasaláta	495 Ft	Káposztasaláta	495 Ft	Kovácsos uborka	495 Ft	Fejes saláta, salátaöntet	495 Ft	Tavaszi saláta	495 Ft	Paradicsomsaláta	S2								
S3	SALÁTABÁR		Spenótos-csirkés bulgursaláta	1595 Ft	Sárgarépás lencsesaláta, joghúrtos csirkefalatok	1750 Ft	Tonhsaláta, Citromos- olvas öntet	1750 Ft	Ázsiai quinoa saláta	1550 Ft	Brokkolis köles saláta keménysajttal	1520 Ft	Mézes mustáros csirkefalatok, joghúrtos salátával	S3								
EM1	REFORM MENÜ HETI ÁR: 15450 FT 2575 FT/NAP		Brokkolikrémleves, Cukkinis csirkefasírt zabpelyhellyel, bazsalikomos repapüré	2700 Ft	Tárkonyos csirkeraguleves, Zöldséges lasagne tofuval	2990 Ft	Reform zöldborsópüré főzelék, grill sertéskaraj, Kukoricafelfújt szederöntet (280g)	2655 Ft	Minestrone GM spagettivel, Olaj- bogyóval, sajttal töltött csirke joghurtos szószban, barna rizs, brokkoli	2770 Ft	Gombakrémleves, Fűszeres pulykamellcsikók, izletes zöldségsaláta	2990 Ft	Frankfurti csirkeraguleves napraforgóföllel, Tejbegriz, feháj szórat (280g)	EM1								
EM3	VEGA MENÜ HETI ÁR: 15990 FT 2445 FT/NAP		Brokkolikrémleves, Hagymakarika rántva, zöldkört	2655 Ft	Zöldséges lasagne tofuval, Zabpelyhes túrógombóc (130g), narancsos joghurtöntet (150g)	2895 Ft	Kókusztejes vöröslencsekremle- ves, Parajos-ricottás tortellini tejszínes szószban	2740 Ft	Minestrone GM spagettivel, Zöldséges, árpagyöngyös rakott kel	2745 Ft	Gombakrémleves, Falafel füstölt sajtmártás	3000 Ft	Brokkolis zöldségfasírt, burgonyapüré, Tejbegriz, feháj szórat (280g)	EM3								
E1	CUKOR-, GLUTÉN- ÉS TEJMENTES LEVES		Brokkolikrémleves (K: 125kcal, Ch: 9g)	995 Ft	Tárkonyos csirkeraguleves (K: 192kcal, Ch: 15g)	1250 Ft	Kókusztejes vörös- lencsekremleves (K: 278kcal, Ch: 30g)	995 Ft	Minestrone GM spagettivel (K: 87kcal, Ch: 17g)	995 Ft	Gombakrémleves (K: 120kcal, Ch: 13g)	995 Ft	Frankfurti csirkeraguleves napraforgóföllel (K: 289kcal, Ch: 17g)	E1								
E2	MEDITERRÁN		Mexikói tonhsaláta, pita, Korianderes tejföl (K: 488kcal, Ch: 84g)	2195 Ft	Parajos gombaragu, zöldséges barna rizs (K: 610kcal, Ch: 92g)	1850 Ft	Rakott brokkoli bulgurral, krémfehérsajttal (K: 578kcal, Ch: 54g)	1840 Ft	Kakukkfűves csirkemell, Köleses babragu (K: 589kcal, Ch: 45g)	1995 Ft	Sütöbén sült reform bundás töke- hal, Édesburgonyapüré, kelbimbó (K: 491kcal, Ch: 54g)	2490 Ft	Kukorica bundás halpogácsa sütöbén sült, Tabbouleh saláta (K: 623kcal, Ch: 55g)	E2								
E3	MEDITERRÁN REFORM FŐZELÉK		Gyömbéres-zsályás sütőtökfőzelék, párolt pulykamell (K: 590kcal, Ch: 58g)	1840 Ft	Szezámmagos, zöldséges, tonhasal penne (K: 640kcal, Ch: 78g)	1890 Ft	Reform zöldborsó-püréfőzelék, grill sertéskaraj (K: 514kcal, Ch: 34g)	1795 Ft	Currys, zöldséges tengerihal ragu, rizs (K: 700kcal, Ch: 81g)	2595 Ft	Gombás, tejfőles krumpli főzelék, csirkemell pörkölt (K: 649kcal, Ch: 68g)	1850 Ft	Zöldbabfelfújt, pirított házi sonka (K: 391kcal, Ch: 22g)	E3								
E4	VEGÁNFALAT		Cukkinis sárgarépafasírt, wok zöldség, kuszkusz (K: 400kcal, Ch: 99g)	1890 Ft	Szejtán gyros, tepsis burgonya, Fokhagymás, uborkás öntet (K: 1003kcal, Ch: 107g)	1890 Ft	Gabonacsemegés chilis bab (K: 494kcal, Ch: 69g)	1990 Ft	Gombás, paradicsomos csicseriborsó ragu, bulgurral (K: 656kcal, Ch: 94g)	1810 Ft	Vegán rakott zöldbab gabona- csemegével, tofutejföllel (K: 840kcal, Ch: 84g)	1890 Ft	Vegán chilis bab (K: 556kcal, Ch: 91g)	E4								
E5	CUKOR-, GLUTÉN-, ÉS TEJMENTES		Cukkinis csirkefasírt zabpelyhellyel, bazsalikomos repapüré (K: 445kcal, Ch: 38g)	1845 Ft	Kelkáposztás csirkemell- csikók, barna rizs (K: 663kcal, Ch: 72g)	1845 Ft	Sült csirkemell fűszeres alma- val, zöldséges, kurkumás rizs (K: 492kcal, Ch: 80g)	1995 Ft	Sertésborda, pirított gomba, zöldséges hajdina (K: 486kcal, Ch: 70g)	1895 Ft	Kakukkfűves, citromos csirkecomb, zelleres köles (K: 438kcal, Ch: 45g)	1895 Ft	Steakfűszeres egybesült sertéskaraj, kelbimbós bábirepa (K: 467kcal, Ch: 23g)	E5								
E6	IR-DIAB FŐÉTEL		Sült csirkecomb (felső), Zöldséges rizs (K: 448kcal, Ch: 44g)	1895 Ft	Baconös zöldbab bulgurral (K: 515kcal, Ch: 38g)	1870 Ft	Zöldfűszeres csirkesteak, Zelleres burgonyapüré (K: 566kcal, Ch: 27g)	1895 Ft	Vasi pulykamell, zöldkört (K: 559kcal, Ch: 38g)	1995 Ft	Zöldborsós csirkemellpörkölt, puliszka (K: 527kcal, Ch: 42g)	1855 Ft	Joghurtos csirkemell, zöldkört, főtt burgonya (K: 661kcal, Ch: 37g)	E6								
E7	FIT-OFFICE 300		Csirkemellfilé korpás köntös- ben, Olasz padlizsán- ragu (K: 550kcal, Ch: 19g)	1995 Ft	Rakott zöldségek, sonkával, sajttal (K: 498kcal, Ch: 44g)	1880 Ft	Joghurtos, kapros tökfőzelék (zabpe- lyhizzsel), sárgarépás pulykafasírt (K: 494kcal, Ch: 37g)	1890 Ft	Olajbogyóval, sajttal töltött csirke													

K: KALÓRIA F: FEHÉRJE ZS: ZSÍR CH: SZÉNHIDRÁT

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 3.	KEDD	AUGUSZTUS 4.	SZERDA	AUGUSZTUS 5.	CSÜTÖRTÖK	AUGUSZTUS 6.	PÉNTEK	AUGUSZTUS 7.	SZOMBAT	AUGUSZTUS 8.
DWE	IR-DIAB MENÜ EBED 50g HÉTFŐ: 1440 FT 2410 FT/nap	Brokkolikrémeves, Sült csirke-comb (felső), Zöldszéges rizs (K: 735kcal, Ch: 50g)	 2 495 Ft	Tárkonyos csirke raguleves, Baconos zöldbab bulgurral (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, zöldkóret (K: 624kcal, Ch: 51g)	2 570 Ft	Gombakrémeves, Zöldborsós csirkemellpörkölt, puliszka (K: 617kcal, Ch: 52g)	 2 340 Ft	Frankfurti csirke raguleves napraforgófőlével, Joghurtos csirkemell, zöldkóret, főtt burgonya (K: 878kcal, Ch: 50g)	2 620 Ft
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 (2db) (K: 136kcal, Ch: 19g)	   550 Ft	DW Crunchy Kókusz (30g), Zabpelyhes kefir kesudióval (K: 282kcal, Ch: 20g)	 1 295 Ft	Brokkolis köles saláta krém-fehérsajtjal (K: 201kcal, Ch: 21g)	  560 Ft	Dia-Wellness Szicíliai tészasaláta (130g) (K: 203kcal, Ch: 20g)	   645 Ft
DWV	IR-DIAB VACSORA 40g CH	Cukkinis csirkefasírt zabpehellyel, bazsalikomos répapüré (K: 445kcal, Ch: 38g)	1 530 Ft	Parajos gombaragu, zöldszéges barna rizs (K: 358kcal, Ch: 39g)	  1 400 Ft	Rodoszi saláta pulykamell, bulgurral (K: 354kcal, Ch: 39g)	1 830 Ft	Sertéspörkölt, Szarvacska tészta, Almapiprika (K: 590kcal, Ch: 41g)	 2 255 Ft	Sütőben sült reform bundás tökehal, párolt rizs, brokkoli (K: 589kcal, Ch: 41g)	  2 450 Ft	Kukorica bundás halpogácsa sütőben sült, Tabbouleh saláta (K: 506kcal, Ch: 40g)	   2 099 Ft
E12	DIA-WELLNESS SÜTEMÉNYEK	Sós-karamellás keksz (K: 409kcal, Ch: 55g)	  1 350 Ft	Ischler (K: 340kcal, Ch: 48g)	   1 190 Ft	Pisztáciás tekercs (K: 625kcal, Ch: 15g)	   1 550 Ft	Tiramisu (K: 136kcal, Ch: 8g)	 1 395 Ft	Zserbó (K: 393kcal, Ch: 39g)	   1 395 Ft	Sült sajttorta erdei gyümölccsel (K: 193kcal, Ch: 18g)	    495 Ft

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 kísétkelés 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 [A5, K1, K2, K3, K4, K6, K8] | kicsi: 25-30 dkg [K12, K22, K32, K42] | **CH** | szénhidrát) kontroll: 30-40 dkg [K7, E6] | **Natúr húsok** (sütve, főzve): 6-10 dkg (váltakozó 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 ételinket nem tudja elfogyasztani, kérjük azokat hűtőben tárolni. Éltartó edényink a fólia maradék talan eltávolítása után mikrohullámú sütőben melegíthetőek. Csonthéjas gyümölcsöket tartalmazó ételinkben magok, halételeinkben szálkák előfordulhatnak. Részletek a web oldalon.

A MEGRENDELÉS VÉGOSSZÉGE:
LEMONDÁS

	H	K	SZ	CS	P	SZ
DWE						
DWK						
DWV						
E12						
	H	K	SZ	CS	P	SZ

ÖSSZ. ADAG

DIA-WELLNESS & JÓFALAT Számolt szénhidráttartalmú fogások - IR és diabétesz étrendbe illeszthető **TÁLALÁSI MENNYISÉG:** DWE: Leves: 2,5-4 dl, Főétel: 25-40 dkg, DWK: 12-25 dkg, DWV: 25-40 dkg, E12: 10 dkg

MENÜ GYERMEKEKNEKI!

Új!

M8 SOR

KERESSE AZ M8 SORBANI!

HÁROMFOGÁSOS

JÓFALATKA GYEREK MENÜNKET

M8 SOR

INGENYES
HÁZHOSZALLÍTÁS

SEGÍTŐKÉSZ
ÜGYFÉLSZOLGÁLAT

FRIS, EGÉSZSÉGES
ÉTELEK VÁLTOZATOSAN

jófalat

SZÁMOLT SZÉNHI DRÁT TARTALOM.
EGYSZERŰEN TUDATOS,
EGYSZERŰEN FINOM!

INDIAI ÉTELEK HETE
(K8 SOR)

jófalat
Élmény minden falat

2026. augusztus 3-8.
32. HETI
ÉT LAP