



MINDENNAP
RENDELHETŐ

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

NYÁRON
SZÜNETEL

AZONOSÍTÓ:

H K SZ CS P SZ

35. HÉT

MEGERENDELŐ NEVE:

CÉG NEVE:

TELEFONSZÁM:

MEGERENDELÉSPÓTLANDÁS

		HÉTFO AUGUSZTUS 24.	KEDD AUGUSZTUS 25.	SZERDA AUGUSZTUS 26.	CSÜTÖRTÖK AUGUSZTUS 27.	PÉNTEK AUGUSZTUS 28.	SZOMBAT AUG. 29.	H	K	SZ	CS	P	SZ	HETI MENÜ
M1	ÁRFALÓ MENÜ HETI ÁR: 8500 FT 1700 FT/NAP	Sertésragu-leves, Paradicsomos káposzta, sertésvirslis	1 790 Ft	Zöldségleves Virágáruslány módra, Mézes-mustáros csirkeragu, főtt burgonya	1 790 Ft	Brokkolikrémleves, Frankfurti sertéstokány, rizs	1 790 Ft	Zöldséges karalábéleves, Betyár slambuc	1 790 Ft					
M2	NYUGODJAS MENÜ HETI ÁR: 8790 FT 1760 FT/NAP	Sertésragu-leves, Bolognai makaróni, reszelt sajt	1 850 Ft	Zöldségleves Virágáruslány módra, Jérces rakott zöldbab	1 850 Ft	Brokkolikrémleves, Csirkemell rántva, petrezselymes burgonya	1 850 Ft	Zöldséges karalábéleves, Zuzapörkölt, tarhonya	1 850 Ft					
M3	HETI ÁR: 9505 FT 1900 FT/NAP	Sárgabarack-krémleves, Vasi pecsenye, hagymás törtburgonya	2 005 Ft	Zöldségleves Virágáruslány módra, Paradicsomos húsgombóc, főtt burgonya	1 860 Ft	Gulyásleves (sertés), Csirkemell rácosan, tejfőlös-lecsős burgonyával	2 245 Ft	Zöldséges karalábéleves, Gellért sertésszelet (zöldborsó, sonka), rizs	1 875 Ft					
M4	HETI ÁR: 10670 FT 2135 FT/NAP	Besztercei csirkeragu , bébirépás rizs, Csokoládés-gesztenyész szelet (160g)	2 190 Ft	Boglyás csirkefalatok, burgonyapüré, Tejszínes epres szelet (100g)	2 340 Ft	Zöldborsós sertésszelet, rizs, Duchess burgonya, Madártej (250g)	2 385 Ft	Bácskai rizseshús (csirkecomb filé), Kókuszos kocka (170g)	2 105 Ft					
M5	HETI ÁR: 12970 FT 2595 FT/NAP	Sárgabarack-krémleves, Pulyka Cordon bleu, kukoricás rizs	2 755 Ft	Palócleves, Szezámmagos rántott csirkemell, burgonyapüré	2 830 Ft	Brokkolikrémleves, Milánói sertésborda	2 540 Ft	Szedres meggyleves, Krémfehér-sajttal töltött pulykamell rántva, kukoricás rizs	2 805 Ft					
M6	SZÉNHRÁT-CŐKÖNYI HETI ÁR: 10370 FT 2075 FT/NAP	Zabkorpás húsgálskaleves, tökfőzelék, vagdalt (K: 794kcal, Ch: 57g)	2 260 Ft	Zöldségleves Virágáruslány módra, Lecsós sertéskaraj, főtt burgonya (K: 571kcal, Ch: 47g)	2 230 Ft	Brokkolikrémleves, Zöldséges rizses hús (csirkemell) (K: 646kcal, Ch: 52g)	1 920 Ft	Tárkonyos csirkeraguleves, Gombapörkölt, tészta (K: 613kcal, Ch: 60g)	2 050 Ft					
M7	HETI ÁR: 13120 FT 2625 FT/NAP	Magyaros burgonyaleves, Sertésszelet paprikás mártásban, galuska	2 750 Ft	Zöldségleves Virágáruslány módra, Hargitai sertéstokány, fusilli tészta	2 650 Ft	Gulyásleves (sertés), Újvári csirketokány, rizs	3 055 Ft	Szedres meggyleves, Bácskai rizseshús (csirkecomb filé)	2 610 Ft					
M8	JÓFALAT NYERKEK MENÜ HETI ÁR: 9950 FT 1990 FT/NAP	Töltött piskótaszelet (2 db), Mentás zöldborsópüré leves, Kis bécsi szelet, rizs	2 095 Ft	Jó reggeli szelet, Szilvaleves, Stefánia vagdalt, burgonyapüré	2 095 Ft	Croissant, Brokkolikrémleves, Tarhonyás hús	2 095 Ft	Alma, Tárkonyos csirkeraguleves, Káposztás tészta	2 095 Ft					Cím:
L1	LEVES		995 Ft	Zöldségleves Virágáruslány módra	975 Ft	Brokkolikrémleves	990 Ft	Paradicsomleves, betűtészta	990 Ft	L1				
L1Z	LEVES ZÓNA	Magyaros burgonyaleves	700 Ft		685 Ft		675 Ft			L1Z				
L2	LEVES		1 275 Ft	Palócleves	1 395 Ft	Gulyásleves (sertés)	1 365 Ft	Tárkonyos csirkeraguleves	1 375 Ft	L2				
L2Z	LEVES ZÓNA	Sertésragu-leves	910 Ft		980 Ft		960 Ft			L2Z				
L3	LEVES		1 010 Ft	Szilvaleves	990 Ft	Mediterrán gyümölcsleves	1 130 Ft	Szedres meggyleves	995 Ft	L3				
L3Z	LEVES ZÓNA	Sárgabarack-krémleves	710 Ft		695 Ft		795 Ft			L3Z				
F1	FŐZELÉK	Paradicsomos káposzta	1 190 Ft	Sóska-főzelék, főtt burgonya	1 190 Ft	Magyaros zöldborsó főzelék	1 190 Ft	Tarkababfőzelék	1 190 Ft	F1				
F2	FŐZELÉK	Paradicsomos káposzta, sertéssült	1 770 Ft	Sóska-főzelék, főtt burgonya, magvas csirkefasírt	1 755 Ft	Magyaros zöldborsófőzelék, baconbe teker sertésvirslis	1 740 Ft	Tarkababfőzelék, főtt tojás	1 770 Ft	F2				
F3	FŐZELÉK	Paradicsomos káposzta, vagdalt	1 770 Ft	Sóska-főzelék, főtt burgonya, főtt tojás	1 755 Ft	Magyaros zöldborsófőzelék, fasírt	1 740 Ft	Tarkababfőzelék, pulyka aprópecsenye	1 770 Ft	F3				
F3Z	FŐZELÉK ZÓNA		1 240 Ft		1 230 Ft		1 235 Ft		1 240 Ft	F3Z				
R3	RÁNTOTT	Tejfőlben pácolt rántott csirkemell, petrezselymes burgonya	1 995 Ft	Rántott kukkini,rizs	1 890 Ft	Csirkemell sörtsztában, rizi-bizi	1 895 Ft	Bécsi sertésszelet, petrezselymes burgonya	1 940 Ft	R3				
R4	RÁNTOTT		2 190 Ft	Szezámmagos rántott csirkemell, burgonyapüré	1 995 Ft	Milánói sertésborda	1 995 Ft	Krémfehérsajttal töltött pulykamell rántva, kukoricás rizs	2 250 Ft	R4				
R4Z	RÁNTOTT ZÓNA	Pulyka Cordon bleu, kukoricás rizs	1 535 Ft		1 400 Ft		1 400 Ft		1 575 Ft	R4Z				
K1	MAGYAROS	Sertésszelet paprikás mártásban, galuska	1 895 Ft	Boglyás csirkefalatok, burgonyapüré	2 090 Ft	Pirított csirkemáj, főtt burgonya	1 710 Ft	Bácskai rizseshús (csirkecomb filé)	1 750 Ft	K1				
K1Z	MAGYAROS ZÓNA		1 330 Ft		1 465 Ft		1 200 Ft		1 225 Ft	K1Z				
K2	KEDVELT ÉTELEINK	Vasi pecsenye, hagymás törtburgonya	1 995 Ft	Hargitai sertéstokány, fusilli tészta	1 810 Ft	Csirkemell rácosan, tejfőlös-lecsős burgonyával	1 995 Ft	Gellért sertésszelet (zöldborsó, sonka), rizs	1 850 Ft	K2				
K2Z	KEDV. ÉTEL ZÓNA		1 400 Ft		1 225 Ft		1 400 Ft		1 295 Ft	K2Z				
K3	KEDVELT ÉTELEINK	Besztercei csirkeragu, bébirépás rizs	1 850 Ft	Paradicsomos húsgombóc, főtt burgonya	1 810 Ft	Zöldborsós sertésszelet, rizs, Duchess burgonya	1 995 Ft	Sovány sertéskaraj vadasan, spagetti	1 895 Ft	K3				
K3Z	KEDV. ÉTEL ZÓNA		1 295 Ft		1 270 Ft		1 400 Ft		1 330 Ft	K3Z				
K4	TÉSZTÁK	Sajtos-baconos-húsos rakott tészta	1 895 Ft	Mogyorós, csipős csirkeragu, pirított tészta	1 920 Ft	Tojásos nokedli	1 790 Ft	Sonkás-spárgás fusilli	1 810 Ft	K4				
K4Z	TÉSZTÁK ZÓNA		1 330 Ft		1 345 Ft		1 255 Ft		1 270 Ft	K4Z				
K5	NEMZETKÖZI KONYHA	Tikka-Masala (csirke), Basmati rizs	2 050 Ft	Svájci rakott burgonya	2 150 Ft	Szász sörös sertésragu, rizs, rozsti	1 840 Ft	Marokkói marharagu, kuszkusz	2 480 Ft	K5				
K6	HÁZ IZEI	Lecsós csirkemáj, rizs	1 760 Ft	Pásztortarhonya	1 950 Ft	Rántott párizsi, burgonyapüré	1 790 Ft	Calvados-os, almás csirkeragu, rizs	1 995 Ft	K6				
K7	HAGYOMÁNYOS SZÉNHRÁT-CŐKÖNYI	Tökfőzelék, vagdalt (K: 586kcal, Ch: 48g)	1 650 Ft	Lecsós sertéskaraj, főtt burgonya (K: 509kcal, Ch: 37g)	1 795 Ft	Natúr csirkemell, lengyeles karfiol (K: 676kcal, Ch: 39g)	1 850 Ft	Gombapörkölt, tészta (K: 436kcal, Ch: 51g)	1 490 Ft	K7				
K8	SÉF AJÁNLÁSA	Csirkés brokkolis Quesadilla , Korianderes tejföl	2 290 Ft	Chili con Carne	1 995 Ft	Csipős húsgombóc paradicsomos szósszal, tésztával (tejföl, sajt)	2 110 Ft	Csirke fajtás (tortillába töltött fűszeres hús, zöldséggel, mártásokkal), sajtoszós, fűszeres tejföl	2 230 Ft	K8				
K9	STREET FOOD	Csevapcsicsa, ajvár, Pita	2 390 Ft	BBQ csirkés-cheddaros tortilla, Tejföl	2 350 Ft	Koreai marha wrap, Csipős öntet	2 350 Ft	Csirkés poké tál, Pikáns tahini szósz	2 250 Ft	K9				
D1	ÉDES TÉSZTA		1 590 Ft	Mogyorókrémés gombóc	1 790 Ft	Vaníliás túrókrémrel töltött zsemle	1 690 Ft	Grízes tészta barackizzel	1 540 Ft	D1				
D1Z	ÉDES TÉSZTA ZÓNA	Rizsfelfújt málnaöntettel	1 115 Ft		1 255 Ft		1 185 Ft		1 080 Ft	D1Z				
D2	SÜTEMÉNY	Csokoládés-gesztenyész szelet (160g)	1 010 Ft	Tejszínes epres szelet (100g)	995 Ft	Madártej (250g)	1 030 Ft	Kókuszos kocka (170g)	990 Ft	D2				
D3	KEDVENC DESSERTJEINK	Narancsos, diós fitnesz palacsinta, puncsmártással (260g)	995 Ft	Mazsolás, túrókrémés palacsinta (2db)	945 Ft	Zabpehelyes túrógombóc, csokoládeöntettel (300g)	935 Ft	Fahéjas, szilvás palacsinta (2db)	1 070 Ft	D3				
S2	SALÁTA	Kovászos uborka	495 Ft	Káposztasaláta	495 Ft	Fejes saláta, salátaöntet	495 Ft	Tavaszi saláta	495 Ft	S2				
S3	SALÁTABÁR	Édes-pikáns pörrijsaláta, mustáros csirke csikokkal, Mustáros öntet	1 690 Ft		1 610 Ft	Mediterrán tésztasaláta	1 690 Ft	Rikottás-színes csicseriborsó saláta	1 640 Ft	S3				
EM1	REFORM MENÜ HETI ÁR: 13695 Ft 2740 FT/NAP	Karfiolkrémleves kókuszchipsszel, Sült hagymás karajszelet, Rizs, bébirépa	2 705 Ft	Magyaros zöldbableves GM tarhonyával, Pulykasült tárkonyos pirított savanyú káposztával, petrezselymes burgonyával	2 735 Ft	Erdei gyümölcsleves, Hekkfilé Gundel módra, párolt sárgarépa	3 140 Ft	Chilis babpüréleves, pirított bacon, Görögös csirkemell, pirított zöldséges rizs	2 940 Ft	EM1				
EM3	VEGA MENÜ HETI ÁR: 12930 Ft 2585 FT/NAP	Zöldséges kölesfelfújt mozzarellával, Narancsos, diós fitnesz palacsinta, puncsmártással (260g)	2 665 Ft	Magyaros zöldbableves GM tarhonyával, Rakott karfiol bulgurral, krémfehérsajttal	2 540 Ft	Erdei gyümölcsleves, Mozzarellás kelkáposzta tejszínes sárgarépával, burgonyakrokett	2 750 Ft	Hagymakarika rántva, kukoricás rizs, Fahéjas, szilvás palacsinta (2db)	2 720 Ft	EM3				
E1	CUKOR-, GLUTÉN- ÉS TEJMENTES LEVES	Karfiolkrémleves kókuszchipsszel (K: 234kcal, Ch: 13g)	950 Ft	Magyaros zöldbableves GM tarhonyával (K: 118kcal, Ch: 12g)	980 Ft	Csirkkeraguleves rizskrémrel (K: 218kcal, Ch: 15g)	995 Ft	Chilis babpüréleves, pirított bacon (K: 426kcal, Ch: 57g)	1 020 Ft	E1				
E2	MEDITERRÁN	Dijoni mustáros tökehalfilé, Zelleres kuszkusz (K: 666kcal, Ch: 40g)	2 290 Ft	Vöröslencse dahl, friss koriander, pita (K: 745kcal, Ch: 118g)	1 820 Ft	Sült csirkemell szelet, Török joghurtos padlizsánsaláta (K: 513kcal, Ch: 17g)	2 150 Ft	Mascarponés céklarizzottó rukkolával (K: 53kcal, Ch: 81g)	1 830 Ft	E2				
E3	MEDITERRÁN/ REFORM FŐZELÉK	Szezámós, szójaszószos csirkemell, pirított zöldséges tészta (K: 840kcal, Ch: 86g)	2 190 Ft	Paszternák főzelék, magvas csirkefasírt (K: 529kcal, Ch: 57g)	1 750 Ft	Édesköményes burgonya krémfőzelék, grill sertéskaraj (K: 704kcal, Ch: 70g)	1 795 Ft	Tejszínes karalábefőzelék pirított magokkal, főtt tojás (K: 464kcal, Ch: 29g)	1 785 Ft	E3				
E4	VEGÁNFALAT	Vegán rakott burgonya gabonakolbással, tofutejföllel (K: 778kcal, Ch: 92g)	1 895 Ft	Thai zöldséges durum tészta (K: 530kcal, Ch: 91g)	1 860 Ft	Brokkolis tésztasaláta párolt tofuvál (K: 849kcal, Ch: 91g)	1 795 Ft	Vegán székelýkáposzta (K: 355kcal, Ch: 44g)	1 820 Ft	E4				
E5	CUKOR-, GLUTÉN- ÉS TEJMENTES	Sült hagymás karajszelet, Rizs, bébirépa (K: 616kcal, Ch: 70g)	1 895 Ft	Pulykasült tárkonyos pirított savanyú káposztával, petrezselymes burgonyával (K: 472kcal, Ch: 39g)	1 895 Ft	Grillezett csirkemelccsikok, vöröslencsepüré (K: 516kcal, Ch: 49g)	1 890 Ft	Csirkemell párolt gombával, petrezselymes burgonya, brokkoli(K: 479kcal, Ch: 33g)	1 990 Ft	E5				
E6	IR-DIAB	Sült csirkemell, gyömbéres almászós, citromfűves bulgur (K: 720kcal, Ch: 41g)	1 885 Ft	Paszternák főzelék, magvas csirkefasírt (K: 465kcal, Ch: 42g)	1 795 Ft	Dijoni mustáros pulykamell, rizs, brokkoli (K: 472kcal, Ch: 39g)	2 130 Ft	Fűszeres, párolt pulykamelccsikok, zöldséges barna rizs (K: 472kcal, Ch: 34g)	1 895 Ft	E6				
E7	FITT-OFFICE 500	Zöldséges fusilli tésztasaláta (durum-tésztából) olívás tonhaldarabokkal (K: 504kcal, Ch: 72g)	1 830 Ft	Pulykahúsos, zöldséges kuszkusz (K: 498kcal, Ch: 54g)	1 890 Ft	Mediterrán köles csirkemell (paradicsom, zöldborsó) (K: 510kcal, Ch: 41g)	1 890 Ft	Hekkfilé Gundel módra, párolt sárgarépa (K: 567kcal, Ch: 51g)	2 310 Ft	E7				
E8	REFORM RÁNTOTT	Rántott pulykamell kukoricás bundában, Párolt zöldség (K: 619kcal, Ch: 42g)	2 140 Ft	TK bécsi sertésszelet, batátás burgonyapüré, brokkoli (K: 706kcal, Ch: 55g)	1 855 Ft	Zabkorpás rántott csirkemell, wok zöldségek (K: 491kcal, Ch: 23g)	2 190 Ft	Rántott gomba TK bundában, Krémfehérsajtos bulgur saláta (K: 764kcal, Ch: 79g)	1 995 Ft	E8				
E9	VEGETÁRIÁNUS	Zöldséges kölesfelfújt mozzarellával (K: 569kcal, Ch: 51g)	1 810 Ft	Rakott karfiol bulgurral, krémfehérsajttal (K: 629kcal, Ch: 57g)	1 690 Ft	Fokhagymás-aszalt paradicsomos farfalle, bazsalikommal, parmezánnal (K: 760kcal, Ch: 108g)	1 795 Ft	Hagymakarika rántva, kukoricás rizs (K: 948kcal, Ch: 132g)	1 790 Ft	E9				
E10	GYM-GRILL – PROTEIN BÁZIS	Provence-i borda, "light" majonézes káposztasaláta (K: 699kcal, F: 40g, Ch: 23g, Zs: 48g)	2 050 Ft	Csirké-gyros, friss salátával, krémfehérsajtos öntettel, Pita (K: 846kcal, F: 52g, Ch: 64g, Zs: 36g)	2 190 Ft	Joghurtban pácolt csirkecomb, Kuskusz trikolor paprikával (K: 699kcal, F: 39g, Ch: 80g, Zs: 15g)	1 980 Ft	Görögös csirkemell, pirított zöldséges rizs (K: 402kcal, F: 46g, Ch: 52g, Zs: 16g)	2 070 Ft	E10				
E11	HIDEGKONYHA	Sopszka saláta (uborka, paradicsom, paprika, lila hagyma, juhtúró) (K: 181kcal, Ch: 9g)	1 290 Ft	Joghurtos kukkinisaláta sült csirkemelccsikok (K: 362kcal, Ch: 14g)	1 650 Ft	Orosz hús saláta (alma, burgonya, csemegeuborka, majonéz) (K: 493kcal, Ch: 25g)	1 250 Ft	Svájci saláta (paprika, paradicsom, saláta, csemegeuborka, burgonya, zeller, majonéz (K: 390kcal, Ch: 22g)	1 240 Ft	E11				

K: KALÓRIA F: FEHÉRJE ZS: ZSÍR CH: SZÉNHRÁT
ÉTELEINK TÁPANYAG ÉRTÉKEIRŐL ÉS AZ ALLERGÉNEKRŐL WEBOLDALUNKON TALÁLHAT RÉSZLETES INFORMÁCIÓT!
Az esetleges nyomdai hibákért felelősséget nem vállalunk!
E1 és E5 sor elelei az általunk kínált ételekkel azonos konyhán készülnek, így a keresztszennyeződés lehetőségét kizárni nem tudjuk.

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!
SZOMBATI ÉTELEINKET PÉNTEKEN SZÁLLÍTJUK.
AZ ÉTEL GLUTÉN, 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 24.	KEDD AUGUSZTUS 25.	SZERDA AUGUSZTUS 26.	CSÜTÖRTÖK AUGUSZTUS 27.	PÉNTEK AUGUSZTUS 28.	TÁLALÁSI MENNYISÉG	H	K	SZ	CS	P	SZ		
DWE	IR-DIAB MENÜ EBÉD 50g HETI ÁR: 13465 FT 2695 FT/nap	Karfiolkrémleves kókuszchipsszel, Sült csirkemell, gyömbéres almaszós, citromfűes bulgur (K: 893kcal, Ch: 51g)	2 585 Ft	Magyaros zöldbableves GM tarhonyával, Paszternák főzelék, magvas csirkefasírt (K: 553kcal, Ch: 51g)	2 470 Ft	Csirkeraguleves rizskrémrel , Dijoni mustáros pulykamell, rizs, brokkoli (K: 636kcal, Ch: 50g)	3 215 Ft	Erdei gyümölcsleves, Fűszeres, pá- rolt pulykamellcsikok, zöldséges barna rizs (K: 527kcal, Ch: 50g)	2 705 Ft	Tárkonyos csirkeraguleves, Fitnesz párizsi pulykamell, balzsamecetes zelleres alma (K: 644kcal, Ch: 49g)	3 200 Ft	Leves: 2,5-4 dl Főétel: 25-40 dkg	DWE		
DWK	IR-DIAB UZSONNA 20G CH	Zabpelyhes kefir (130g), DW Crunchy Magyoro (30g) (K: 222kcal, Ch: 21g)	1 295 Ft	Kéksajtos, körtés saláta bulgurral (190g) (K: 284kcal, Ch: 20g)	1 130 Ft	Tápiókapuding áfonya- szósszal (145g) (K: 96kcal, Ch: 20g)	1 125 Ft	Rodoszi saláta pulykamellel, barna rizzsel (300g) (K: 237kcal, Ch: 20g)	1 820 Ft	Rikottás-színes csicseriborsó saláta (145g) (K: 246kcal, Ch: 20g)	685 Ft	12-25 dkg	DWK		
DWV	IR-DIAB VACSORA 40g CH	Dijoni mustáros tökehalfilé, Zelleres kuszusz (K: 666kcal, Ch: 40g)	2 305 Ft	Pulykasült tárkonyos pirított savanyú káposztával, petrezselymes burgonyával (K: 472kcal, Ch: 39g)	1 750 Ft	Csirkés szuperzöld quinoasaláta, avokádós öntet (K: 559kcal, Ch: 42g)	2 050 Ft	Mascarponés céklarizzottó rukkolával (K: 304kcal, Ch: 40g)	640 Ft	Csirkecombpaprikás, DW Szarvacska tészta, Almapaprika (K: 609kcal, Ch: 42g)	2 605 Ft	25-40 dkg	DWV		
E12	DIA-WELLNESS SÜTEMÉNYEK	Piskóta tekercs (K: 173kcal, Ch: 46g)	1 490 Ft	Sós teasütemény (K: 414kcal, Ch: 31g)	1 150 Ft	Somlói galuska (K: 106kcal, Ch: 22g)	1 395 Ft	Épres szelet (K: 212kcal, Ch: 23g)	1 495 Ft	Sós-karamellás körtés pite (K: 289kcal, Ch: 34g)	1 450 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 alkalmazható 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 kínálj étkezések minden esetben kísétkézés alternatívák, melyek a főétkezések közti étkezéseket biztosítják, ezért minden esetben kisebb mennyiségekben kínáljuk, mint egy főétkezés alternatívát.															
									H	K	SZ	CS	P	SZ	ÖSSZ. ADAG

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 [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 (sütve, 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: 2,5-3 dl, Főétel: 20-30 dkg, + 1 db müzliszelet/gyümölcs/péksütemény | **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 energiataralom | **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



EGYSZERŰEN TUDATOS, EGYSZERŰEN FINOM!



MENÜ GYERMEKEKNEKI!



M8 SOR

KERESSE AZ M8 SORBANI!

HÁROMFOGÁSOS

JÓFALATKA GYEREK MENÜNKET

M8 SOR

INGENYES
HÁZHÓZZÁLLÍTÁS



SEGÍTŐKÉSZ
ÜGYFÉLSZOLGÁLAT



FRISZ, EGÉSZSÉGES
ÉTELEK VÁLTOZATOSAN



jófalat®



Élmény minden falat

jófalat®



MEXIKÓI ÉTELEK HETE
(K8 SOR)



2026. augusztus 24-29.
35. HETI
ÉTLAP



SZÁMOLT SZÉNHI DRÁT TARTALOM.
EGYSZERŰEN TUDATOS,
EGYSZERŰEN FINOM!



info@jofalat.hu

www.jofalat.hu

+36 1 433 3222
+36 30 655-1700

