



DIA-WELLNESS & JÓFALAT

Számolt szénhidráttartalmú fogások - IR és diabétesz étrendbe illeszthető



	HÉTFŐ	AUGUSZTUS 31.	KEDD	SZEPTEMBER 1.	SZERDA	SZEPTEMBER 2.	CSÜTÖRTÖK	SZEPTEMBER 3.	PÉNTEK	SZEPTEMBER 4.	TÁLALÁSI MENNYISÉG	H	K	SZ	CS	P	SZ
DWE	IR-DIAB MENÜ EBÉD 50g HETI ÁR: 11 655 Ft 2330 Ft/NAP	Marokkói csicseriborsó leves, Parajos tengerihal pogácsa, párolt sárgarépa (K: 459kcal, Ch: 52g)	2 890 Ft	Zöldségkrémleves pirított magokkal, Sajttal sült csirkemell, sült zöldségek, quinoa (K: 806kcal, Ch: 52g)	2 145 Ft	Kókuszkrém-szedres szilvakerémleves, Zabpelyhes, csirkehúsos rakott zöldbab (K: 686kcal, Ch: 49g)	2 365 Ft	Gombaleves GM tarhonyával, Tejföllel sült csirkemell, zöldséges bulgur (K: 779kcal, Ch: 48g)	2 535 Ft	Tárkonyos sertésraguleves, Kapros csirkemelltokány, TK durum tészta zöldségekkel (K: 695kcal, Ch: 51g)	Leves: 2,5-4 dl Főétel: 25-40 dkg	DWE					
DWK	IR-DIAB UZSONNA 20g GH	DW Crunchy Kókusz (30g), Zabpelyhes joghurt (160g) (K: 266kcal, Ch: 19g)	1 295 Ft	Kukorica tejbedara, erdei gyümölcsöntet (K: 157kcal, Ch: 20g) (210g)	595 Ft	Sült zöldséges-tofus bulgursaláta (K: 159kcal, Ch: 21g) (110g)	655 Ft	Olívás-krémfahérsajtos kukoricasaláta (150g) (K: 243kcal, Ch: 20g)	805 Ft	Ischler (2db) (K: 136kcal, Ch: 19g)	12-25 dkg	DWK					
DWV	IR-DIAB VACSORA 40g GH	Hideg pulykasültcsikok, kefirres vegyes saláta bulgurral (400g) (K: 497kcal, Ch: 40g)	1 810 Ft	Székelykáposzta háziasan (K: 780kcal, Ch: 39g)	1 845 Ft	Argentin csirkemell TK bundában, parajos karottapüré (K: 561kcal, Ch: 40g)	1 540 Ft	Rozmaringos csirkemell, Babragu köles (K: 508kcal, Ch: 39g)	1 675 Ft	Rakott brokkoli quinoával (sertés) (K: 732kcal, Ch: 39g)	25-40 dkg	DWV					
E12	DIA-WELLNESS SÜTEMÉNYEK	Vegán háromszög (K: 413kcal, Ch: 33g)	1 390 Ft	Zserbó (K: 393kcal, Ch: 39g)	1 395 Ft	Tiramisu (K: 136kcal, Ch: 8g)	1 395 Ft	Pisztáciás tekercs (K: 625kcal, Ch: 15g)	1 550 Ft	Ischler (K: 340kcal, Ch: 48g)	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] | **Főzélék:** 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 (sütvé, 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 - 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 | **Főzélék (E3):** 3,5-4 dl | **Főzélék (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 | **Vegetariánus menü: (EM3):** Leves/főzélék/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.

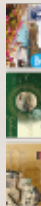
Ha szállítás után ételeinket nem tudja elfogyasztani, kérjük azokat hűtőben tárolni. Éltartó edényink a fólia maradék talan eltávolítása után mikrohullámú sütőben melegíthetőek. Csonthéjas gyümölcsöket tartalmazó ételeinkben magok, halételeinkben szálkák előfordulhatnak. Részletek a web oldalon.



info@jofalat.hu

www.jofalat.hu

+36 1 433 3222
+36 30 655-1700



EGYSZERŰEN TUDATOS, EGYSZERŰEN FINOM!

EBÉD, UZSONNA ÉS VACSORA
SZÁMOLT
SZÉNHIÁRTARTALOMMAL



SULI MENÜ GYEREKEKNEK!



M8 SOR

A MEGÚJULT
JÓFALATKA SULI MENÜT
KERESSE AZ M8 SORBANI!

M8 SOR

INGENYES
HÁZHOSZÁLLÍTÁS



SEGÍTŐKÉSZ
ÜGYFÉLSZOLGÁLAT



FRISS, EGÉSZSÉGES
ÉTELEK VÁLTOZATOSAN



jófalat®



Élmény minden falat

jófalat®



KÖRTÉS ÉTELEK HETE
(K8 SOR)



2026. augusztus 31-
szeptember 5.
36. HETI
ÉT LAP



SZÁMOLT SZÉNHIÁRT TARTALOM.
EGYSZERŰEN TUDATOS,
EGYSZERŰEN FINOM!



info@jofalat.hu

www.jofalat.hu

+36 1 433 3222
+36 30 655-1700





MINDENNAPE
RENDELHETŐ

AS1	PRÉMIUM	Szűzérme csíkok fűszeres bundában, pirított zöldséges rizs, brokkoli	2 450 Ft
AS2	FŐÉTEL	Dubarry sertésborda, rizs	1 880 Ft
AS3	FŐÉTEL	Krumplis tészta, házi csalamádé	1 710 Ft
AS4	FŐÉTEL	Ropogós kacsacomb, párolt almás vörös káposzta, hagymás törtburgonya	3 490 Ft
AS5	FŐÉTEL	Hortobágyi húsos palacsinta	1 920 Ft
AS6	FŐÉTEL	Babgulyás háziasan	1 690 Ft

AZONOSÍTÓ:

36. HÉT

MEGRENDELŐ NEVE:

CÉG NEVE:

TELEFONSZÁM:

MEGRENDELÉS/PÓTRENDELÉS

HOZZÁADOTT CUKROT NEM TARTALMAZ				VEGETÁRIÁNUS				VEGÁN				CSÍPÓS				SÉF AJÁNLATA				GOMBA				TEJMENTES				PALEO				AS6		FŐÉTEL		Babgulyás háziasan		1 690 Ft		AS6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
---------------------------------	--	--	--	--------------	--	--	--	-------	--	--	--	--------	--	--	--	--------------	--	--	--	-------	--	--	--	-----------	--	--	--	-------	--	--	--	-----	--	--------	--	--------------------	--	----------	--	-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--