

		HÉTFŐ SZEPTEMBER 7.		KEDD SZEPTEMBER 8.		SZERDA SZEPTEMBER 9.		CSÜTÖRTÖK SZEPTEMBER 10.		PÉNTEK SZEPTEMBER 11.		SZOMBAT SEPT. 12.		H	K	SZ	CS	P	SZ	HÉT MENÜ		
M1	ÁRFALÓ MENÜ HÉTI ÁR: 8500 FT 1700 FT/NAP	Bakonyi betyárleves, Zöldborsófőzelék , fasírt	1790 Ft	Zabpelyhes brokkoli krémleves, Majorannás csirkefelfőcomb, petrezselymes burgonya	1790 Ft	Szárnyas csorbaleves, Sajtós, tejfölös spagetti	1790 Ft	Tejfölös zöldségleves, Mexikói sertéstokány, rizs	1790 Ft	Zöldséges gombaleves, Sonkás kocka	1790 Ft		M1									
M2	NYUGDÍJAS MENÜ HÉTI ÁR: 8790 FT 1760 FT/NAP	Bakonyi betyárleves, Piritott csirkemáj, főtt burgonya	1850 Ft	Zabpelyhes brokkoli krémleves, Vadas csirkecomb-falatok, főtt tészta	1850 Ft	Szárnyas csorbaleves, Mákos tészta	1850 Ft	Tejfölös zöldségleves, Rántott csirkemell, petrezselymes burgonya	1850 Ft	Zöldséges gomba-leves, Bácskai rizses hús	1850 Ft		M2									
M3	HÉTI ÁR: 9875 FT 1975 FT/NAP	Zöldfűszeres paradicsomleves, galuskával, Pásztortarhonya	1855 Ft	Lebbencsleves kolbásszal, Magyaróvári sertésborda, rizs	2230 Ft	Karfiolleves, Sertéspaprikás, galuska	1890 Ft	Feketebableves füstölt csülökkel, Hétvezér tokány, szarvacska tészta	2140 Ft	Marhahúsleves tésztával, Texasi grill csirkecomb, rizi-bizi	2280 Ft		M3									
M4	HÉTI ÁR: 11075 FT 2215 FT/NAP	Rakott zöldbab csirkehússal, Somlói galuska (220g)	2205 Ft	Camembert sajtos csirkemell, vörösbors fahéjas szilvával, burgonyapüré, Piña Colada szelet (130g)	2505 Ft	B.B.Q csirkecomb, kukoricas rizs, Meggyes-diós rácsos pite (240g)	2260 Ft	Elzászi sertésszelet (párolt savanyú káposzta), hagymás törtburgonya, Maglyarakás (200g)	2530 Ft	Pietro sertésborda (sonka, gomba, kukorica), rizs, Joghurtos, málnás kocka (120g)	2140 Ft		M4									
M5	HÉTI ÁR: 12535 FT 2505 FT/NAP	Vegyes gyümölcsleves, Szezámmagos pulykamellfilé rántva, rizi-bizi	2655 Ft	Zabpelyhes brokkoli krémleves, Cordon bleu, rizs	2565 Ft	Trópusi gyümölcsleves, Zengővárkonyi rántott borda, rizs	2720 Ft	Tejfölös zöldségleves, Szalámmal, füstölt sajttal töltött karaj rántva, burgonyapüré	2660 Ft	Sárgabarack-krémleves, Tökmagos rántott sertésszelet, zöldséges rizs	2595 Ft		M5									
M6	SEHIDRÁZ-CSIRKEHÉTI HÉTI ÁR: 9755 FT 1950 FT/NAP	Zöldségleves, Rakott zöldbab csirkehússal (K: 575kcal, Ch: 46g)	1970 Ft	Zabpelyhes brokkoli krémleves, Borzas szelet (csirkemell), párolt zöldböret (K: 694kcal, Ch: 49g)	2150 Ft	Karfiolleves, Klasszikus burgonyafőzelék, vagdalt (K: 695kcal, Ch: 56g)	1930 Ft	Tejfölös zöldségleves, Tejszínes-fokhagymás farfale csirkehússal, parmezán (K: 581kcal, Ch: 52g)	1860 Ft	Marhahúsleves tésztával, Natur csirkemell, rizi-bizi (K: 759kcal, Ch: 47g)	2360 Ft		M6									
M7	HÉTI ÁR: 13780 FT 2755 FT/NAP	Vegyes gyümölcsleves, Harcsafilé rántva, majonézes tésztasaláta	3320 Ft	Zabpelyhes brokkoli krémleves, Hagyományos rakott burgonya	2830 Ft	Trópusi gyümölcsleves, Paradicsomos spagetti húsgolyókkal	2845 Ft	Tejfölös zöldségleves, Hétvezér tokány, szarvacska tészta	2745 Ft	Zöldséges gombaleves, Texasi grill csirkecomb, rizi-bizi	2765 Ft		M7									
M8	JÓFALATOK SÜLI MENÜ HÉTI ÁR: 9260 FT 1850 FT/NAP	Vitaminleves, Paprikás csirkemell, orsóteszta	1950 Ft	Joghurtos körteleves, Zöldséges rizseshús	1950 Ft	Erőleves zöldséggel, tésztával, Klasszikus burgonyafőzelék, sertéspörkölt	1950 Ft	Tejfölös zöldségleves, Sajttal sült csirkemell, rizi-bizi	1950 Ft	Sárgabarack-krémleves, Csirkemell szezámmagos bundában, petrezselymes burgonya	1950 Ft		M8									
L1	LEVES	Zöldfűszeres paradicsomleves, galuskával	990 Ft	Zabpelyhes brokkoli krémleves	995 Ft	Karfiolleves	985 Ft	Tejfölös zöldségleves	995 Ft	Zöldséges gombaleves	990 Ft		L1								CM-	
L1Z	LEVES ZÓNA		695 Ft		700 Ft		690 Ft		700 Ft		695 Ft		L1Z									
L2	LEVES	Bakonyi betyárleves	1465 Ft	Lebbencsleves kolbásszal	1450 Ft	Szárnyas csorbaleves	1435 Ft	Feketebableves füstölt csülökkel	1320 Ft	Marhahúsleves tésztával	1495 Ft		L2									
L2Z	LEVES ZÓNA		1030 Ft		1015 Ft		1005 Ft		925 Ft		1050 Ft		L2Z									
L3	LEVES	Vegyes gyümölcsleves	1040 Ft	Joghurtos körteleves	1150 Ft	Trópusi gyümölcsleves	1095 Ft	Málnaleves	1135 Ft	Sárgabarack-krémleves	1010 Ft	L3										
L3Z	LEVES ZÓNA		730 Ft		805 Ft		770 Ft		795 Ft		710 Ft	L3Z										
F1	FŐZELÉK	Zöldborsófőzelék petrezselyemmel	1190 Ft	Karalábfőzelék	1190 Ft	Klasszikus burgonyafőzelék	1190 Ft	Brokkolifőzelék	1190 Ft	Parajfőzelék	1190 Ft	F1										
F2	FŐZELÉK	Zöldborsófőzelék petrezselyemmel, zöldséges szárnyasfasírt	1770 Ft	Karalábfőzelék, zabpelyhes pulykafasírt	1760 Ft	Klasszikus burgonyafőzelék, csipos csirkeszárnny	1770 Ft	Brokkolifőzelék, roston csirkemell	1790 Ft	Parajfőzelék, grill sertéskaraj	1795 Ft	F2										
F3	FŐZELÉK	Zöldborsófőzelék, sertésvirsl	1795 Ft	Karalábfőzelék, sertéssült	1760 Ft	Klasszikus burgonyafőzelék, sertéspörkölt	1790 Ft	Brokkolifőzelék, vagdalt	1780 Ft	Parajfőzelék, főtt tojás	1790 Ft	F3										
F3Z	FŐZELÉK ZÓNA		1260 Ft		1235 Ft		1255 Ft		1250 Ft		1255 Ft	F3Z										
R3	RÁNTOTT	Rántott brokkoli, majonézes burgonya	1995 Ft	Sokmagvas rántott borda, petrezselymes burgonya	2090 Ft	Zengővárkonyi rántott borda, rizs	2090 Ft	Szalámmal, füstölt sajttal töltött karaj rántva, burgonyapüré	2095 Ft	Tökmagos rántott sertésszelet, zöldséges rizs	1995 Ft		R3									
R4	RÁNTOTT	Szezámmagos pulykamellfilé rántva, rizi-bizi	2060 Ft	Cordon bleu, rizs	1995 Ft	Bécsi sertésszelet, tepsis burgonya	2030 Ft	Rántott karfiol, piritott zöldséges rizs	1995 Ft	Snidlinges sonkakrémmel töltött borda rántva, petrezselymes burgonya	1995 Ft		R4									
R4Z	RÁNTOTT ZÓNA		1445 Ft		1400 Ft		1425 Ft		1400 Ft		1400 Ft		R4Z									
K1	MAGYAROS	Pásztortarhonya	1950 Ft	Hagyományos rakott burgonya	1980 Ft	Sertéspaprikás, galuska	1850 Ft	Hétvezér tokány, szarvacska tészta	1890 Ft	Betyár sertéstokány, rizs	1870 Ft			K1								
K1Z	MAGYAROS ZÓNA		1255 Ft		1390 Ft		1295 Ft		1325 Ft		1310 Ft	K1Z										
K2	KEDVELT ÉTELEINK	Harcsafilé rántva, majonézes tésztasaláta	2450 Ft	Magyaróvári sertésborda, rizs	1945 Ft	B.B.Q. csirkecomb, kukoricas rizs	1990 Ft	Csirkehússal töltött palacsinta füstölt sajt mártással	1940 Ft	Texasi grill csirkecomb, rizi-bizi	1950 Ft	K2										
K2Z	KEDV. ÉTEL ZÓNA		1715 Ft		1330 Ft		1395 Ft		1330 Ft		1345 Ft	K2Z										
K3	KEDVELT ÉTELEINK	Rakott zöldbab csirkehússal	1890 Ft	Camembert sajtos csirkemell, vörösbors fahéjas szilvával, burgonyapüré	2350 Ft	Chili con Carne	1995 Ft	Elzászi sertésszelet (párolt savanyú káposzta), hagymás törtburgonya	1995 Ft	Pietro sertésborda (sonka, gomba, kukorica), rizs	1820 Ft		K3									
K3Z	KEDV. ÉTEL ZÓNA		1325 Ft		1645 Ft		1330 Ft		1400 Ft		1275 Ft		K3Z									
K4	TÉSZTÁK	Baconós, pestos, cheddaros penne	1895 Ft	Klasszikus túros csusza szalonnapörccel	1810 Ft	Paradicsomos spagetti húsgolyókkal	1895 Ft	Tejszínes-fokhagymás farfale csirkehússal, parmezán	1890 Ft	Roston csirkemell, aszalt paradicsomos-sajtmártásos fusilivel	1995 Ft		K4									
K4Z	TÉSZTÁK ZÓNA		1330 Ft		1270 Ft		1330 Ft		1325 Ft		1400 Ft		K4Z									
K5	NEMZETKÖZI KONYHA	Gnocchi aszalt paradicsomos mártásban, parmezannal	1895 Ft	Gnocchi (Lengyel káposztás egytálcát)	1810 Ft	Padlizsános marharagu, kurkumas rizs	2590 Ft	Illatos csirkemell, tojásos rizs, Csipos káposztasaláta	2110 Ft	Tom Kha Gai (Thai kókusztejes csirkeleves)	1790 Ft	K5										
K6	HÁZ IZEI	Kapros húsgombóc, főtt burgonya	1780 Ft	Tejfölös, gombás, szalonnás pulykaragu, orsóteszta	1850 Ft	Töltött paprika, főtt burgonya	1840 Ft	Tavaszi zöldséges rizseshús	1795 Ft	Sajttal-paradicsommal sült karaj, Spenótos rizs	1930 Ft	K6										
K7	HAGYOMÁNYOS ZENIDRÁZ-CSIRKEHÉTI	Rakott zöldbab csirkehússal (K: 517kcal, Ch: 39g)	1325 Ft	Borzas szelet (csirkemell), párolt zöldböret (K: 518kcal, Ch: 39g)	1710 Ft	Klasszikus burgonyafőzelék, vagdalt (K: 660kcal, Ch: 51g)	1210 Ft	Tejszínes-fokhagymás farfale csirkehússal, parmezán (K: 484kcal, Ch: 42g)	1290 Ft	Natur csirkemell, rizi-bizi (K: 548kcal, Ch: 36g)	1490 Ft	K7										
K8	SÉF AJÁNLÁSA	Csirkemell fokhagymás vegyes gombamártással, piritott zöldséges rizs, Duchess burgonya	2250 Ft	Vegyes gombás marharagu vörösborsos mártásban, rizs, krokett	2650 Ft	Csirkemell roston, vargányás mártással, kuszkusz	2230 Ft	Erdei gombás szarvaspörkölt, galuska	2890 Ft	Vargányás májpürével töltött borda, zöldséges tészta	1995 Ft	K8										
K9	STREET FOOD	Sült csirkés wrap, ezerszíget öntet	2070 Ft	Cheddaros marha burrito, Tejföl	2090 Ft	Pulled pork poké tál, házi paradicsomszósz	2260 Ft	Tonhalas wrap, Kapros joghurt	2095 Ft	Indiai csirkés tekercs, curry-s tejföl	2095 Ft	K9										
D1	ÉDES TÉSZTA	Szilvánalekváros derelye	1750 Ft	Túrógombóc piritott morzsával, tejföl	1750 Ft	Mákos tészta	1650 Ft	Mágyarakás	1795 Ft	Szilvánalekvárral töltött nudli	1780 Ft	D1										
D1Z	ÉDES TÉSZTA ZÓNA		1225 Ft		1225 Ft		1155 Ft		1260 Ft		1250 Ft	D1Z										
D2	SÜTEMÉNY	Somlói galuska (220 g)	995 Ft	Piña Colada szelet (130 g)	990 Ft	Meggyes-diós rácsos pite (240 g)	980 Ft	Darafelfújt, áfonyaöntet (280 g)	990 Ft	Joghurtos, málnás kocka (120g)	995 Ft	D2										
D3	KEDVENC DESSERTJEINK	Fitness aranygaluska barackos vaníliásodó (230g)	995 Ft	"Milky Way" palacsinta (2db)	995 Ft	Császármorzsa aszalványokkal, szilvánalekvárral (250g)	1130 Ft	Reform mákos guba (280g)	1295 Ft	Gundel palacsinta csoki öntettel (2 db)	995 Ft	D3										
S2	SALÁTA	Uborkasaláta	495 Ft	Paradicsomsaláta	495 Ft	Fejes saláta, salátaöntet	495 Ft	Tejfölös uborkasaláta	495 Ft	Kovászos uborka	495 Ft	S2										
S3	SALÁTABÁR	Fekete rizzsaláta roppanós zöldségek, Kesudós-gyömbér öntet	1550 Ft	Nizzai saláta, Mustáros-citromos öntet	1960 Ft	Tex-mex saláta, Avokádós öntet	1675 Ft	Mézes-mustáros csirkesaláta	1670 Ft	Barackos-mozzarellás quinoa saláta, Balzsametes öntet	1695 Ft	S3										
EM1	REFORM MENÜ HÉTI ÁR: 13105 FT 2635 FT/NAP	Palócleves , Fitness aranygaluska barackos vaníliásodó (230g)	1985 Ft	Aszalt szilvás-kókuszos rebarbaraleves, Rántott pulykamell kukoricas bundában, Párolt zöldség	2930 Ft	Zöldborsóleves csicseritarhonyával, Pulykafasírt (sütőben sütte), Olivás	2845 Ft	Gulyásleves angol zellerrel, Roston sült sertéstarja, mexikói vörösbab saláta	3275 Ft	Olasz paradicsomleves GM tésztával, Görögös vagdalt, Hagymás tepsis burgonya	2845 Ft	EM1										
EM3	VEGA MENÜ HÉTI ÁR: 12930 FT 2585 FT/NAP	Mézes-mustáros tofu, rizs, Görögsaláta, Fitness aranygaluska barackos vaníliásodó (230g)	2700 Ft	Sajttal sült zöldbab aszalt paradicsommal, „Milky Way” palacsinta (2db)	2705 Ft	Zöldborsóleves csicseritarhonyával, Mascarpónés céklarizottó rukkolával	2695 Ft	Gabonakolbászos rakott karfiol, Reform mákos guba (280g)	2940 Ft	Olasz paradicsomleves GM tésztával, Batátás kölesrizottó krémfehérsajttal	2570 Ft	EM3										
E1	CUKOR-, GLUTÉN- ÉS TEJMENTES LEVES	Palócleves (K: 264kcal, Ch: 20g)	1090 Ft	Aszalt szilvás-kókuszos rebarbaraleves (K: 248kcal, Ch: 23g)	990 Ft	Zöldborsóleves csicseritarhonyával (K: 140kcal, Ch: 18g)	995 Ft	Gulyásleves angol zellerrel (K: 237kcal, Ch: 24g)	1350 Ft	Olasz paradicsomleves GM tésztával (K: 179kcal, Ch: 30g)	995 Ft	E1										
E2	MEDITERRÁN	Ázsiai tökehalifilé, Sáfrányos rizs, bébirépa (K: 724kcal, Ch: 51g)	2620 Ft	Rozmaringos sült csirkecomb, Almás párolt káposzta, tepsis burgonya (K: 665kcal, Ch: 39g)	2050 Ft	Pulykafasírt (sütőben sütte), Olivás kuszkuszsaláta (K: 595kcal, Ch: 63g)	1995 Ft	Roston sült tökehalifilé, Basmati rizs, wok zöldség, Joghurtos remulád (K: 624kcal, Ch: 64g)	2650 Ft	Batátás kölesrizottó krémfehérsajttal (K: 582kcal, Ch: 83g)	1710 Ft	E2										
E3	MEDITERRÁN/REFORM FŐZELÉK	Mozzarellás sült csirkemell, Paradicsomos spagetti (K: 778kcal, Ch: 75g)	1955 Ft	Joghurtos burgonyafőzelék, zabpelyhes pulykafasírt (K: 594kcal, Ch: 76g)	1790 Ft	Sült pulykacomb almás-egresmártás, barna rizs (K: 548kcal, Ch: 51g)	1960 Ft	Krémes csicseriborsófőzelék, roston csirkemell (K: 926kcal, Ch: 109g)	1850 Ft	Kukorica bundás halpogácsa, rizs, tzatziki (K: 781kcal, Ch: 90g)	2295 Ft	E3										
E4	VEGÁNFALAT	Falafel golyók, zelleres kuszkusz, fűszeres paradicsommártás (K: 820kcal, Ch: 86g)	1865 Ft	Zöldborsós gombapörkölt, zabgaluska (K: 707kcal, Ch: 91g)	1780 Ft	Puliszka sült hagymával, brokkoli, tofutejföl (K: 789kcal, Ch: 81g)	1760 Ft	Gabonakolbászos rakott karfiol (K: 752kcal, Ch: 90g)	1795 Ft	Fűszeres vöröslencsés bulgur (K: 804kcal, Ch: 113g)	1785 Ft	E4										
E5	CUKOR-, GLUTÉN-, ÉS TEJMENTES	Grill csirkecomb, wok zöldséges köles (K: 676kcal, Ch: 47g)	1885 Ft	Kókuszkrémes csirkecurry, rizs (K: 700kcal, Ch: 74g)	1885 Ft	Cukkinis csirkenyárs, Zöldséges hajdina (K: 629kcal, Ch: 68g)	1895 Ft	Sült csirkecomb, almás párolt savanyú káposzta (K: 412kcal, Ch: 17g)	1895 Ft	Görögös vagdalt, Hagymás tepsis burgonya (K: 805kcal, Ch: 89g)	1995 Ft	E5										
E6	IR-DIAB FŐÉTEL	Rakott kel csirkével, zöldségesen (K: 536kcal, Ch: 42g)	1875 Ft	Joghurtos sült csirkemell, petrezselymes burgonya, brokkoli (K: 516kcal, Ch: 29g)	1990 Ft	Kókuszkrémes parajmártás, főtt burgonya, csipos csirkeszárnny (K: 670kcal, Ch: 32g)	1850 Ft	Csirkemellfalatok tésztasalátával (K: 529kcal, Ch: 47g)	1930 Ft	Grillezett zöldség piritott magokkal, bulgur, grill sertéskaraj (K: 512kcal, Ch: 29g)	1890 Ft	E6										
E7	FITT-OFFICE 500	Currys csirke tarka salátával, salátaöntet (K: 537kcal, Ch: 15g)	2110 Ft	Mandulával szórt csirkemell, Wok zöldségek, pestos mártás (K: 499kcal, Ch: 19g)	2090 Ft	Hekkifilé tárkonyos Berni mártással, Zöldséges spagetti (K: 510kcal, Ch: 40g)	2050 Ft	Egyben sült karaj, Leveles tejszínes paraj, párolt karfiol (K: 458kcal, Ch: 11g)	1895 Ft	Sült pulykamellfalatok, joghurtos vegyes saláta (K: 469kcal, Ch: 19g)	2150 Ft	E7										
E8	REFORM RÁNTOTT	TK bécsi sertésszelet, batátás burgonyapüré, brokkoli (K: 706kcal, Ch: 55g)	1855 Ft	Rántott pulykamell kukoricas bundában, Párolt zöldség (K: 619kcal, Ch: 42g)	2140 Ft	Zabkorpás rántott csirkemell, wok zöldségek, bulgur (K: 608kcal, Ch: 46g)	1910 Ft	Argentín csirkemell TK bundában, parajos tofupapír (K: 635kcal, Ch: 52g)	1890 Ft	Gomba zabpelyhes bundában, Krémfehérsajtos bulgur saláta (K: 732kcal, Ch: 78g)	1990 Ft	E8										
E9	VEGETÁRIÁNUS	Mézes-mustáros tofu, rizs, Görögsaláta (K: 688kcal, Ch: 81g)	1895 Ft	Sajttal sült zöldbab aszalt paradicsommal (K: 411kcal, Ch: 26g)	1890 Ft	Mascarpónés céklarizottó rukkolával (K: 596kcal, Ch: 79g)	1895 Ft	Cukkinis, juhtúrós, rakott burgonya (K: 770kcal, Ch: 77g)	1830 Ft	Vadas szejtán (tejfölös), szarvacska tészta (K: 958kcal, Ch: 103g)	1995 Ft	E9										
E10	GYM-GRILL - PROTEIN BÁZIS	Roston sült csirkemell, parajos burgonyapüré (K: 690kcal, F: 51g, Ch: 59g, Zs: 21g)	1990 Ft	Sült csirkemell, chilis rebarbara szósz, kuszkusz (K: 733kcal, F: 42g, Ch: 75g, Zs: 17g)	1995 Ft	Tandoori csirkemell, piritott zöldséges rizs (K: 706kcal, F: 47g, Ch: 54g, Zs: 27g)	2250 Ft	Roston sült sertéstarja, mexikói vörösbab saláta (K: 812kcal, F: 41g, Ch: 38g, Zs: 53g)	2095 Ft	Grill harcsafilé, piritott burgonya, kevert saláta, dijoni mustáros öntet (K: 759kcal, F: 33g, Ch: 48g, Zs: 14g)	2495 Ft	E10										
E11	HIDEKONYHA	Tonhalsaláta olívbogyóval (K: 149kcal, Ch: 7g)	1690 Ft	Roston csirkescsikók, friss zöldséges bulgursaláta (K: 526kcal, Ch: 45g)	1510 Ft	Thai narancsos répasaláta kesudival (K: 477kcal, Ch: 19g)	1350 Ft	Tormakrémes sonkatekercs „light” franciasaláta (K: 41														

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

**AZ ÉTELGLUTÉNT, TEJ, OLAJOS MAGVAKAT, RÁKOT, KAGYLÓT, HALAT,
ZÓJÁT, TOJÁST, ZELLERT ÉS MUSTÁRT FELHASZNÁLÓ ÜZEMBEN KÉSZÜL.**



DIA-WELLNESS & JÓFALAT

Számolt szénhidráttartalmú fogások - IR és diabétesz étrendbe illeszthető



	HÉTFŐ	SZEPTEMBER 7.	KEDD	SZEPTEMBER 8.	SZERDA	SZEPTEMBER 9.	CSÜTÖRTÖK	SZEPTEMBER 10.	PÉNTEK	SZEPTEMBER 11.	TÁLALÁSI MENNYISÉG	H	K	SZ	CS	P	SZ
DWE	IR-DIAB MENÜ EBÉD 50g HETI ÁR: 12 490 Ft 2500 Ft/nap	Zöldségleves, Rakott kel csirkével, zöldségesen (K: 598kcal, Ch: 52g)	2 235 Ft	Aszalt szilvás-kókuszos rebarbaraleves, Joghurtos sült csirkemell, petrezselymes burgonya, brokkoli (K: 719kcal, Ch: 50g)	2 465 Ft	Zöldborsóleves csicseriharonyával, Kókuszkrémes parajmártás, főtt burgonya, csipős csirkeszárnny (K: 830kcal, Ch: 50g)	2 660 Ft	Gulyásleves angol zellerrel, Sült csirkecomb, almás párolt savanyú káposzta (K: 725kcal, Ch: 50g)	3 080 Ft	Olasz paradicsomleves GM tésztával, Grillezett zöldség pirított magokkal, bulgur, grill sertéskaraj (K: 636kcal, Ch: 49g)	Leves: 2,5-4 dl Főétel: 25-40 dkg	DWE					
DWK	IR-DIAB UZSONNA 20G CH	Tonhalsaláta olívbogyóval, Kenyérkocka (K: 202kcal, Ch: 18g)	1 620 Ft	DW Crunchy Mogoró (30g), Zabpelyhes kefir (130g) (K: 222kcal, Ch: 21g)	890 Ft	Thai narancsos répasaláta kesudióval (K: 244kcal, Ch: 19g)	1 150 Ft	Reform mákos guba (K: 229kcal, Ch: 20g)	420 Ft	Diós-almás saláta aszalt szilvával, Öntet diós-almás salátához (K: 255kcal, Ch: 20g)	12-25 dkg	DWK					
DWV	IR-DIAB VACSORA 40g CH	Falafel golyók, Zelleres kuszkus, fűszeres paradicsommártás (K: 362kcal, Ch: 40g)	1 065 Ft	Borzas szelet (csirkemell), párolt zöldkört (K: 518kcal, Ch: 39g)	1 690 Ft	Padlizsános marharagu, Kurkumás rizs (K: 516kcal, Ch: 41g)	1 795 Ft	Hévezer tokány, DW Szarvacska tészta, Kovászos uborka (K: 551kcal, Ch: 39g)	1 910 Ft	Grill harcsafilé, pirított burgonya, sült sárgarépa, Tatziki (K: 682kcal, Ch: 40g)	25-40 dkg	DWV					
E12	DIA-WELLNESS SÜTEMÉNYEK	Sós teásütemény (K: 414kcal, Ch: 31g)	1 150 Ft	Linzer (K: 327kcal, Ch: 46g)	1 350 Ft	Tönkölyös szilvás pite (K: 363kcal, Ch: 33g)	1 250 Ft	Kókusz kocka (K: 270kcal, Ch: 32g)	1 345 Ft	Paleo lúdláb szelet (K: 456kcal, Ch: 27g)	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 ételünkénél, 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] | **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 (sütvé, főzve):** 6-10 dkg (váltózó 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 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.

A MEGRENDELÉS VÉGOSSZEGE:
LEMONDÁS



INGENYES
HÁZHÓZZÁLLÍTÁS



SEGÍTŐKÉSZ
ÜGYFÉLSZOLGÁLAT



FRISZ, EGÉSZSÉGES
ÉTELEK VÁLTOZATOSAN

M8 SOR

A MEGÚJULT
JÓFALATKA SULI MENÜT
KERESSE AZ M8 SORBANI!

M8 SOR

SULI MENÜ GYEREKEKNEK!

EBÉD, UZSONNA ÉS VACSORA
SZÁMOLT
SZÉNHIÁRTARTALOMMAL
EGYSZERŰEN TUDATOS, EGYSZERŰEN FINOM!



SZÁMOLT SZÉNHIÁRTARTALOM.
EGYSZERŰEN TUDATOS,
EGYSZERŰEN FINOM!

GOMBÁS ÉTELEK HETE
(K8 SOR)

Élmény minden falat



2026. szeptember 7-12.
37. HETI
ÉT LAP



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