

|     |                                                           | HÉTFO | SZEPTEMBER 14.                                                                            | KEDD    | SZEPTEMBER 15. | SZERDA                                                                                                 | SZEPTEMBER 16. | CSÜTÖRTÖK | SZEPTEMBER 17.                                                                                     | PÉNTEK  | SZEPTEMBER 18. | SZOMBAT                                                                                                      | SZEPT.  | 19. | H                                                                                          | K       | SZ | CS | P | SZ | HÉT MENÜ |     |
|-----|-----------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----|----|---|----|----------|-----|
| M1  | ÁRFALÓ MENÜ<br>HÉT ÁR: 8500 FT<br>1700 FT/NAP             |       | Tejfölös burgonyaleves,<br>Rántott párizsi, rizi-bizi                                     | 1790 Ft |                | Zöldségleves tarhonyával,<br>Paradicsomos húsgom-<br>bóc, főtt burgonya                                | 1790 Ft        |           | Sertésraguleves,<br>krumplis tészta                                                                | 1790 Ft |                | Zöldborsópüréleves, pirított<br>magvak, Sertéstokány<br>Budapest módra, rizs                                 | 1790 Ft |     | Erőleves zöldséggel,<br>tésztával, Székelykáposzta                                         |         |    |    |   |    |          | M1  |
| M2  | NYUGDÍJAS MENÜ<br>HÉT ÁR: 8790 FT<br>1760 FT/NAP          |       | Tejfölös burgonyaleves, Lecsós<br>csirkemell, tarhonya                                    | 1850 Ft |                | Zöldségleves tarhonyával,<br>Eszterházy csirketokány, rizs                                             | 1850 Ft        |           | Sertésraguleves, Bécsi fánk<br>sárgabarackos töltelékkel (2 db)                                    | 1850 Ft |                | Zöldborsópüréleves, pirított<br>magvak, Halrudak rántva,<br>petrezselymes burgonya                           | 1850 Ft |     | Erőleves zöldséggel,<br>tésztával, Húsos penne                                             |         |    |    |   |    |          | M2  |
| M3  | HÉT ÁR: 9750 FT<br>1950 FT/NAP                            |       | Szamócakrémleves, Brassói,<br>sültburgonya                                                | 2110 Ft |                | Zöldségleves tarhonyával, Pulyka-<br>mell füstölt sajtmártás, rizs                                     | 1920 Ft        |           | Citromos almaleves, Kapros, színes<br>paprikás sertéscsikok, rizs                                  | 1975 Ft |                | Zöldborsópüréleves, pirított magvak,<br>Bacon alatt sült almás, körtés,<br>sajtos csirkemell, burgonyapüré   | 2245 Ft |     | Szedres meggyleves, Fokhagymás<br>tejfölben pácolt borda rántva,<br>kukoricas rizs         |         |    |    |   |    |          | M3  |
| M4  | HÉT ÁR: 11305 FT<br>2260 FT/NAP                           |       | Hideg csabai sertéssült, franciasaláta,<br>Habos-gesztenyész szelet (160g)                | 2275 Ft |                | Édes-savanyú csirkemell, rizs, Rézi<br>néni csokiszelete (190g)                                        | 2275 Ft        |           | Sült csirkemell baconos, tejszínes<br>szószban, rizs, Fekete-erdő szelet (190g)                    | 2225 Ft |                | Bacon alatt sült almás, körtés,<br>sajtos csirkemell , burgonyapüré,<br>Meggyes-mákos rétes (230g)           | 2885 Ft |     | Bakonyi csirketokány,<br>orsótészta, Madártej (250g)                                       |         |    |    |   |    |          | M4  |
| M5  | HÉT ÁR: 12900 FT<br>2580 FT/NAP                           |       | Húsgombócleves, Juhtúrós töltött karaj<br>rántva, burgonyapüré                            | 2690 Ft |                | Szilvaleves, Rántott pulykamell,<br>petrezselymes burgonya                                             | 2750 Ft        |           | Sertésraguleves, Fűszeres-mustáros<br>rántott csirkecsikok, petrezselymes<br>burgonya              | 2790 Ft |                | Csökmői csülkös burgonyaleves,<br>Bécsi sertésszelet, rizs                                                   | 2785 Ft |     | Daragaluska leves, Fokhagymás tejföl-<br>ben pácolt borda rántva, kukoricas rizs           |         |    |    |   |    |          | M5  |
| M6  | SZÉNHAJÓ-FŐCSÖKKEI HÉT<br>HÉT ÁR: 10255 FT<br>2050 FT/NAP |       | Húsgombócleves, Csikós tokány,<br>orsótészta (K: 644kcal, Ch: 47g)                        | 2095 Ft |                | Zöldségleves tarhonyával, Finomfő-<br>zelék, pulykasült (K: 670kcal, Ch: 53g)                          | 2250 Ft        |           | Sertésraguleves, Rakott<br>kelkáposzta, tejföllel (K: 677kcal, Ch: 45g)                            | 2335 Ft |                | Zöldborsópüréleves, pirított magvak,<br>Görögös csirkecomb, pirított zöldséges<br>RIZS (K: 913kcal, Ch: 57g) | 2150 Ft |     | Alföldi csirkeraguleves, Túrós tészta<br>(K: 586kcal, Ch: 57g)                             |         |    |    |   |    |          | M6  |
| M7  | HÉT ÁR: 14110 FT<br>2820 FT/NAP                           |       | Húsgombócleves, Brassói,<br>sültburgonya                                                  | 3155 Ft |                | Szilvaleves, Borsos tokány,<br>tarhonya                                                                | 3175 Ft        |           | Bableves zöldségekkel,<br>Sült csirkemell baconos,<br>tejszínes szószban, rizs                     | 2765 Ft |                | Mediterrán gyümölcsleves, Sertés-<br>pörkölt, szarvacska tészta                                              | 2765 Ft |     | Daragaluska leves , Csőben<br>sült csirkehúsos karfiol<br>mornay mártással                 |         |    |    |   |    |          | M7  |
| M8  | JÓFALKA SÜLI MENÜ<br>HÉT ÁR: 9260 FT<br>1850 FT/NAP       |       | Csontleves zöldséggel, tésztával,<br>Vadas csirkemell, főtt tészta                        | 1950 Ft |                | Paradicsomleves, betűtészta, Rakott<br>burgonya (virslí, tojás)                                        | 1950 Ft        |           | Citromos almaleves, Rántott sertéssze-<br>let, petrezselymes burgonya                              | 1950 Ft |                | Zöldborsóleves, Görögös<br>csirkecomb, rizs                                                                  | 1950 Ft |     | Alföldi csirkeraguleves,<br>Díós tészta (250g)                                             |         |    |    |   |    |          | M8  |
| L1  | LEVES                                                     |       | Tejfölös burgonyaleves                                                                    | 995 Ft  |                | Zöldségleves tarhonyával                                                                               | 985 Ft         |           | Bableves zöldségekkel                                                                              | 990 Ft  |                | Zöldborsópüréleves,<br>pirított magvak                                                                       | 1035 Ft |     | Daragaluska leves                                                                          | 995 Ft  |    |    |   |    |          | L1  |
| L1Z | LEVES ZÓNA                                                |       |                                                                                           | 700 Ft  |                |                                                                                                        | 690 Ft         |           |                                                                                                    | 695 Ft  |                |                                                                                                              | 725 Ft  |     |                                                                                            | 700 Ft  |    |    |   |    |          | L1Z |
| L2  | LEVES                                                     |       | Húsgombócleves                                                                            | 1020 Ft |                | Lencseleves kolbásszal                                                                                 | 1350 Ft        |           | Sertésraguleves                                                                                    | 1350 Ft |                | Csökmői csülkös burgonyaleves                                                                                | 1330 Ft |     | Alföldi csirkeraguleves                                                                    | 1340 Ft |    |    |   |    |          | L2  |
| L2Z | LEVES ZÓNA                                                |       |                                                                                           | 835 Ft  |                |                                                                                                        | 945 Ft         |           |                                                                                                    | 945 Ft  |                |                                                                                                              | 935 Ft  |     |                                                                                            | 940 Ft  |    |    |   |    |          | L2Z |
| L3  | LEVES                                                     |       | Szamócakrémleves                                                                          | 1030 Ft |                | Szilvaleves                                                                                            | 990 Ft         |           | Citromos almaleves                                                                                 | 990 Ft  |                | Mediterrán gyümölcsleves                                                                                     | 1050 Ft |     | Szedres meggyleves                                                                         | 995 Ft  |    |    |   |    |          | L3  |
| L3Z | LEVES ZÓNA                                                |       |                                                                                           | 725 Ft  |                |                                                                                                        | 695 Ft         |           |                                                                                                    | 695 Ft  |                |                                                                                                              | 795 Ft  |     |                                                                                            | 700 Ft  |    |    |   |    |          | L3Z |
| F1  | FŐZELÉK                                                   |       | Zöldbabfőzelék                                                                            | 1190 Ft |                | Finomfőzelék                                                                                           | 1190 Ft        |           | Paradicsomos káposzta                                                                              | 1190 Ft |                | Sólet                                                                                                        | 1190 Ft |     | Lencsefőzelék                                                                              | 1190 Ft |    |    |   |    |          | F1  |
| F2  | FŐZELÉK                                                   |       | Zöldbabfőzelék, párolt pulykamell                                                         | 1810 Ft |                | Finomfőzelék, csirkefasírt                                                                             | 1810 Ft        |           | Paradicsomos káposzta,<br>grill sertéskaraj                                                        | 1750 Ft |                | Sólet, csirkemell pörkölt                                                                                    | 1840 Ft |     | Lencsefőzelék,<br>roston csirkemell                                                        | 1760 Ft |    |    |   |    |          | F2  |
| F3  | FŐZELÉK                                                   |       | Zöldbabfőzelék,<br>sertéspörkölt                                                          | 1795 Ft |                | Finomfőzelék, pulykasült                                                                               | 1810 Ft        |           | Paradicsomos káposzta,<br>vagdalt                                                                  | 1770 Ft |                | Sólet, füstölt, főtt tarja                                                                                   | 1795 Ft |     | Lencsefőzelék, főtt tojás                                                                  | 1760 Ft |    |    |   |    |          | F3  |
| F3Z | FŐZELÉK ZÓNA                                              |       |                                                                                           | 1260 Ft |                |                                                                                                        | 1270 Ft        |           |                                                                                                    | 1240 Ft |                |                                                                                                              | 1260 Ft |     |                                                                                            | 1225 Ft |    |    |   |    |          | F3Z |
| R3  | RÁNTOTT                                                   |       | Rántott csirkemell, rizs                                                                  | 1895 Ft |                | Rántott borda gombakrémmel<br>töltve, pirított zöldséges rizs                                          | 1995 Ft        |           | Fűszeres-mustáros rántott csirkecsi-<br>kok, petrezselymes burgonya                                | 1990 Ft |                | Rántott cukkini, rizs                                                                                        | 1890 Ft |     | Bankárok pulykamelle (ananász, sajt),<br>burgonyapüré                                      | 2290 Ft |    |    |   |    |          | R3  |
| R4  | RÁNTOTT                                                   |       | Juhtúrós töltött karaj rántva,<br>burgonyapüré                                            | 1995 Ft |                | Rántott pulykamell, petrezselymes<br>burgonya                                                          | 2030 Ft        |           | Tojásos lecsóval töltött<br>rántott borda, burgonyapüré                                            | 1995 Ft |                | Bécsi sertésszelet, rizs                                                                                     | 1995 Ft |     | Fokhagymás tejfölben pácolt borda<br>rántva, kukoricas rizs                                | 1995 Ft |    |    |   |    |          | R4  |
| R4Z | RÁNTOTT ZÓNA                                              |       |                                                                                           | 1400 Ft |                |                                                                                                        | 1425 Ft        |           |                                                                                                    | 1400 Ft |                |                                                                                                              | 1400 Ft |     |                                                                                            | 1400 Ft |    |    |   |    |          | R4Z |
| K1  | MAGYAROS                                                  |       | Csikós tokány,<br>orsótészta                                                              | 1870 Ft |                | Borsos tokány, tarhonya                                                                                | 2350 Ft        |           | Rakott kelkáposzta, tejföllel                                                                      | 1950 Ft |                | Sertéspörkölt, szarvacska<br>tészta                                                                          | 1830 Ft |     | Csőben sült csirkehúsos<br>karfiol mornay mártással                                        | 2150 Ft |    |    |   |    |          | K1  |
| K1Z | MAGYAROS ZÓNA                                             |       |                                                                                           | 1310 Ft |                |                                                                                                        | 1645 Ft        |           |                                                                                                    | 1365 Ft |                |                                                                                                              | 1305 Ft |     |                                                                                            | 1505 Ft |    |    |   |    |          | K1Z |
| K2  | KEDVELT ÉTELEINK                                          |       | Brassói, sültburgonya                                                                     | 2095 Ft |                | Pulykamell füstölt sajtmártás,<br>rizs                                                                 | 1895 Ft        |           | Kapros, színes paprikás<br>sertéscsikok, rizs                                                      | 1960 Ft |                | Görögös csirkecomb, pirított<br>zöldséges rizs                                                               | 1990 Ft |     | Kemencés sült karaj,<br>pezsgős káposzta,<br>hagymás törtburgonya                          | 2290 Ft |    |    |   |    |          | K2  |
| K2Z | KEDV. ÉTEL ZÓNA                                           |       |                                                                                           | 1495 Ft |                |                                                                                                        | 1330 Ft        |           |                                                                                                    | 1375 Ft |                |                                                                                                              | 1395 Ft |     |                                                                                            | 1465 Ft |    |    |   |    |          | K2Z |
| K3  | KEDVELT ÉTELEINK                                          |       | Hideg csabai sertéssült,<br>franciasaláta                                                 | 1995 Ft |                | Édes-savanyú<br>csirkemell, rizs                                                                       | 1990 Ft        |           | Sült csirkemell baconos, tejszínes<br>szószban, rizs                                               | 1920 Ft |                | Bacon alatt sült almás, körtés,<br>sajtos csirkemell , burgonyapüré                                          | 2360 Ft |     | Bakonyi csirketokány,<br>orsótészta                                                        | 1890 Ft |    |    |   |    |          | K3  |
| K3Z | KEDV. ÉTEL ZÓNA                                           |       |                                                                                           | 1400 Ft |                |                                                                                                        | 1395 Ft        |           |                                                                                                    | 1345 Ft |                |                                                                                                              | 1655 Ft |     |                                                                                            | 1325 Ft |    |    |   |    |          | K3Z |
| K4  | TÉSZTÁK                                                   |       | Tejszínes-gombás<br>jércéhúsos fusilli                                                    | 1820 Ft |                | Füstölt tarjás, sajtos,<br>túrós rakott makaróni                                                       | 1850 Ft        |           | Kolbászos-ajváros tészta                                                                           | 2190 Ft |                | Currys, zöldséges, jércés lasagne                                                                            | 1860 Ft |     | Vadász nokedli (bacon, hagyma, sajt)                                                       | 1730 Ft |    |    |   |    |          | K4  |
| K4Z | TÉSZTÁK ZÓNA                                              |       |                                                                                           | 1275 Ft |                |                                                                                                        | 1295 Ft        |           |                                                                                                    | 1535 Ft |                |                                                                                                              | 1305 Ft |     |                                                                                            | 1215 Ft |    |    |   |    |          | K4Z |
| K5  | NEMZETKÖZI KONYHA                                         |       | Indiai spenótos csirke<br>curry (Palak), rizs                                             | 2220 Ft |                | Thai fűszeres csirkemell,<br>mangós quinoa saláta                                                      | 2190 Ft        |           | Pho leves marhahússal                                                                              | 2095 Ft |                | Mexikói marharagu,<br>kukoricas rizs                                                                         | 2350 Ft |     | Buffalo csirkefalatok, steak fűszeres<br>burgonya, Marvánsajtos mártogatós                 | 2190 Ft |    |    |   |    |          | K5  |
| K6  | HÁZ IZÉI                                                  |       | Harcsapaprikás, galuska                                                                   | 2450 Ft |                | Zöldborsópörkölt,<br>galuska                                                                           | 1710 Ft        |           | Paprikás burgonya virslivel                                                                        | 1730 Ft |                | Reszelt máj, Tört burgonya                                                                                   | 1795 Ft |     | Bolognai spagetti                                                                          | 1850 Ft |    |    |   |    |          | K6  |
| K7  | HAGYOMÁNYOS CH-KONTROLL                                   |       | Csikós tokány, orsótészta<br>(K: 435kcal, Ch: 40g)                                        | 1310 Ft |                | Finomfőzelék, pulykasült<br>(K: 604kcal, Ch: 35g)                                                      | 1810 Ft        |           | Rakott kelkáposzta, tejföllel<br>(K: 511kcal, Ch: 35g)                                             | 1490 Ft |                | Görögös csirkecomb, pirított zöldséges<br>RIZS (K: 544kcal, Ch: 35g)                                         | 1395 Ft |     | Túrós tészta<br>(K: 425kcal, Ch: 45g)                                                      | 1220 Ft |    |    |   |    |          | K7  |
| K8  | SÉF AJÁNLÁSA                                              |       | Mustáros-steakfűszeres<br>sertés szűzermék, párolt<br>rizs, wok zöldségek                 | 2250 Ft |                | Csirkemell Normann módra<br>(konyakos kacsamájpüré, alma,<br>sajt), rizs                               | 2490 Ft        |           | Csirke-gyros, tepsis burgonya,<br>tztziki                                                          | 2340 Ft |                | Húsgolyók négy-sajt mártásban,<br>fusilli tészta                                                             | 1845 Ft |     | Sertésborda laskagomba<br>raguval , pirított zöldséges rizs                                | 2250 Ft |    |    |   |    |          | K8  |
| K9  | STREET FOOD                                               |       | Spenótos-csirkés tortilla                                                                 | 2195 Ft |                | Sertéshúsos ázsiai<br>burrito, Avokádós öntet                                                          | 2190 Ft        |           | Baconos-csirkés tortilla, Tejföl                                                                   | 2350 Ft |                | Pulled pork wrap amerikai<br>káposztasalátával                                                               | 2285 Ft |     | Csirkés-lencsés tortilla<br>avokáóval, Tejföl                                              | 2195 Ft |    |    |   |    |          | K9  |
| D1  | ÉDES TÉSZTA                                               |       | Tejberizs kakaószórat                                                                     | 1520 Ft |                | Mákos nudli vaníliaosdó                                                                                | 1790 Ft        |           | Aranygaluska vaníliaöntet                                                                          | 1620 Ft |                | Grízes tészta barackizzel                                                                                    | 1540 Ft |     | Piskótakocka csokiöntet                                                                    | 1490 Ft |    |    |   |    |          | D1  |
| D1Z | ÉDES TÉSZTA ZÓNA                                          |       |                                                                                           | 1065 Ft |                |                                                                                                        | 1255 Ft        |           |                                                                                                    | 1135 Ft |                |                                                                                                              | 1080 Ft |     |                                                                                            | 1045 Ft |    |    |   |    |          | D1Z |
| D2  | SÜTEMÉNY                                                  |       | Habos-gesztenyész szelet (160g)                                                           | 1390 Ft |                | Rézi néni csokiszelete (190g)                                                                          | 995 Ft         |           | Fekete-erdő szelet (190g)                                                                          | 995 Ft  |                | Meggyes-mákos rétes (230g)                                                                                   | 1380 Ft |     | Madártej (250g)                                                                            | 1030 Ft |    |    |   |    |          | D2  |
| D3  | KEDVENC DESSERTJEINK                                      |       | Kókusztejes tapiókapuding<br>eperszószsal (100g)                                          | 1250 Ft |                | Zabpehelyes túrógombóc (130g), naran-<br>csos joghurtöntet (150g)                                      | 1150 Ft        |           | Kukoricaféljút szederöntet (200g)                                                                  | 995 Ft  |                | Epres-joghurtos palacsinta (2db)                                                                             | 995 Ft  |     | Almás-rebarbarás<br>palacsinta (2 db)                                                      | 995 Ft  |    |    |   |    |          | D3  |
| S2  | SALÁTA                                                    |       | Uborkasaláta                                                                              | 495 Ft  |                | Káposztasaláta                                                                                         | 495 Ft         |           | Kovászos uborka                                                                                    | 495 Ft  |                | Fejes saláta, salátaöntet                                                                                    | 495 Ft  |     | Tavaszi saláta                                                                             | 495 Ft  |    |    |   |    |          | S2  |
| S3  | SALÁTABÁR                                                 |       | Spenótos-csirkés bulgursaláta                                                             | 1595 Ft |                | Sárgarépas lencsesaláta,<br>joghurts csirkefalatok                                                     | 1750 Ft        |           | Tönghalsaláta, Citromos-<br>olvasó öntet                                                           | 1750 Ft |                | Ázsiai quinoa saláta                                                                                         | 1550 Ft |     | Brokkolis köles saláta<br>krémfahersajttal                                                 | 1520 Ft |    |    |   |    |          | S3  |
| EM1 | REFORM MENÜ<br>HÉT ÁR: 13400 FT<br>2680 FT/NAP            |       | Brokkolikrémleves, Cukkinis<br>csirkefasírt zabpehellyel,<br>bazsalikomos repapüré        | 2700 Ft |                | Tárkonyos csirkeraguleves,<br>Zöldséges lasagne tofuval                                                | 2990 Ft        |           | Reform zöldborsópüré főzelék,<br>grill sertéskaraj, Kukoricaféljút<br>szederöntet (200g)           | 2655 Ft |                | Minestrone GM spagettivel,<br>Rántott borda kukoricas<br>bundában, zöldséges barna rizs                      | 2770 Ft |     | Gombakrémleves, Fűszeres<br>pulykamellcsikok, ízletes<br>zöldségsaláta                     | 2990 Ft |    |    |   |    |          | EM1 |
| EM3 | VEGA MENÜ<br>HÉT ÁR: 13335 FT<br>2665 FT/NAP              |       | Brokkolikrémleves,<br>Hagymakarika rántva,<br>zöldkörtet                                  | 2655 Ft |                | Zöldséges lasagne tofuval,<br>Zabpehelyes túrógombóc (130g),<br>narancsos joghurtöntet (150g)          | 2895 Ft        |           | Kókusztejes vöröslencsekrémleves,<br>Parajos-ricottás tortellini tejszínes<br>szószban             | 2740 Ft |                | Minestrone GM spagettivel,<br>Zöldséges, árpagyöngyös<br>rakott kel                                          | 2745 Ft |     | Gombakrémleves, Falafel<br>füstölt sajtmártás                                              | 3000 Ft |    |    |   |    |          | EM3 |
| E1  | CUKOR-, GLUTÉN-<br>ÉS TEJMENTES LEVES                     |       | Brokkolikrémleves (K: 125kcal, Ch: 9g)                                                    | 995 Ft  |                | Tárkonyos csirkeraguleves (K: 192kcal, Ch: 15g)                                                        | 1250 Ft        |           | Kókusztejes vörös-<br>lencsekrémleves (K: 278kcal, Ch: 30g)                                        | 995 Ft  |                | Minestrone GM spagettivel (K: 87kcal, Ch: 17g)                                                               | 995 Ft  |     | Gombakrémleves (K: 120kcal, Ch: 13g)                                                       | 995 Ft  |    |    |   |    |          | E1  |
| E2  | MEDITERRÁN                                                |       | Mexikói tonhasaláta, pita,<br>Korianderes tejföl (K: 688kcal, Ch: 86g)                    | 2195 Ft |                | Parajos gombaragu,<br>zöldséges barna rizs (K: 610kcal, Ch: 92g)                                       | 1850 Ft        |           | Rakott brokkoli bulgurral,<br>krémfahersajttal (K: 578kcal, Ch: 56g)                               | 1860 Ft |                | Kakukkfűves csirkemell,<br>Köleses babragu (K: 589kcal, Ch: 45g)                                             | 1995 Ft |     | Zabkorpás, szeszámagos bundás<br>tökehal, Edesburgonyapüré, kelbimbó (K: 691kcal, Ch: 54g) | 2490 Ft |    |    |   |    |          | E2  |
| E3  | MEDITERRÁN REFORM FŐZELÉK                                 |       | Gyömbéres-zsályás<br>süttőfőzelék, párolt<br>pulykamell (K: 580kcal, Ch: 58g)             | 1840 Ft |                | Szezámagos, zöldséges,<br>tonhasal penne (K: 640kcal, Ch: 78g)                                         | 1890 Ft        |           | Reform zöldborsó-püréfőzelék,<br>grill sertéskaraj (K: 514kcal, Ch: 36g)                           | 1795 Ft |                | Currys, zöldséges tengerihal<br>ragu, rizs (K: 700kcal, Ch: 81g)                                             | 2595 Ft |     | Gombás, tejfőlös krumpli főzelék,<br>csirkemell, pörkölt (K: 649kcal, Ch: 60g)             | 1850 Ft |    |    |   |    |          | E3  |
| E4  | VEGÁN FALAT                                               |       | Cukkinis sárgarépa-fasírt, wok<br>zöldség (K: 600kcal, Ch: 99g)                           | 1890 Ft |                | Szejtán gyros, tepsis burgonya,<br>Fokhagymás, uborkás öntet (K: 1003kcal, Ch: 107g)                   | 1890 Ft        |           | Gabonacsmegecs<br>chilis bab (K: 694kcal, Ch: 69g)                                                 | 1850 Ft |                | Gombás, paradicsomos<br>csesriborsó ragu, bulgurral (K: 656kcal, Ch: 94g)                                    | 1810 Ft |     | Vegán rakott zöldbab gabona-<br>csmegeével, tofutejföllel (K: 840kcal, Ch: 86g)            | 1090 Ft |    |    |   |    |          | E4  |
| E5  | CUKOR-, GLUTÉN-,<br>ÉS TEJMENTES                          |       | Cukkinis csirkefasírt zabpehellyel,<br>bazsalikomos repapüré (K: 445kcal, Ch: 38g)        | 1845 Ft |                | Kelkáposztás csirkemell-<br>csikok, barna rizs (K: 663kcal, Ch: 72g)                                   | 1845 Ft        |           | Sült csirkemell fűszeres almá-<br>val, zöldséges, kurkumás rizs (K: 692kcal, Ch: 80g)              | 1995 Ft |                | Sertésborda, pirított gomba,<br>zöldséges hajdina (K: 686kcal, Ch: 70g)                                      | 1895 Ft |     | Kakukkfűves, citromos<br>csirkecomb, zelleres<br>köles (K: 638kcal, Ch: 45g)               | 1890 Ft |    |    |   |    |          | E5  |
| E6  | IR-DIAB FŐÉTEL                                            |       | Sült csirkecomb (felső),<br>Zöldséges rizs (K: 648kcal, Ch: 44g)                          | 1895 Ft |                | Baconös zöldbab bulgurral (K: 515kcal, Ch: 38g)                                                        | 1870 Ft        |           | Zöldfűszeres csirkesteak,<br>Zelleres burgonyapüré (K: 566kcal, Ch: 27g)                           | 1895 Ft |                | Vasi pulykamell, zöldkörtet (K: 559kcal, Ch: 38g)                                                            | 1995 Ft |     | Zöldborsós csirkemellpörkölt,<br>pulizska (K: 527kcal, Ch: 42g)                            | 1855 Ft |    |    |   |    |          | E6  |
| E7  | FIT-OFFICE 500                                            |       | Csirkemellfilé korpás köntös-<br>ben, Olasz padlizsán-<br>ragu (K: 550kcal, Ch: 19g)      | 1995 Ft |                | Olajbogyóval, sajttal töltött csirke joghurtos<br>szószban, barna rizs, brokkoli (K: 597kcal, Ch: 39g) | 1920 Ft        |           | Joghurtos, kapros tökfőzelék (zabpehe-<br>lyiszlet), sárgarépas pulykafasírt (K: 494kcal, Ch: 37g) | 1890 Ft |                | Rakott zöldségek sonkával, sajttal (K: 498kcal, Ch: 46g)                                                     | 1880 Ft |     | Fűszeres pulykamellcsikok,<br>ízletes zöldségsaláta (K: 465kcal, Ch: 21g)                  | 2150 Ft |    |    |   |    |          | E7  |
| E8  | REFORM RÁNTOTT                                            |       | Görög pulykamell TK<br>bundában, Krémfahersajtos<br>kukoricasaláta (K: 675kcal, Ch: 53g)  | 2250 Ft |                | Karfiol TK bundában, zöldborsós<br>barna rizs Citromos, joghurtos öntet (K: 615kcal, Ch: 98g)          | 1895 Ft        |           | Tökmagos bundás csirkemell,<br>karottás bulgur (K: 789kcal, Ch: 56g)                               | 1850 Ft |                | Rántott borda kukoricas bundá-<br>ban, zöldséges barna rizs (K: 777kcal, Ch: 94g)                            | 1940 Ft |     | Fitness bundás harcsafilé,<br>párolt sárgarépa, brokkoli (K: 657kcal, Ch: 21g)             | 2550 Ft |    |    |   |    |          | E8  |
| E9  | VEGETÁRIÁNUS                                              |       | Hagymakarika rántva, zöldkörtet (K: 671kcal, Ch: 77g)                                     | 1795 Ft |                | Zöldséges lasagne tofuval (K: 722kcal, Ch: 84g)                                                        | 1895 Ft        |           | Parajos-ricottás tortellini<br>tejszínes szószban (K: 558kcal, Ch: 62g)                            | 1885 Ft |                | Zöldséges, árpagyöngyös<br>rakott kel (K: 603kcal, Ch: 64g)                                                  | 1890 Ft |     | Falafel füstölt sajtmártás (K: 797kcal, Ch: 51g)                                           | 2160 Ft |    |    |   |    |          | E9  |
| E10 | GYM-GRILL -<br>PROTEIN BÁZIS                              |       | Argentín csirkenyárs, zelleres<br>bulgur, kelbimbó (K: 769kcal, F: 49g, Ch: 70g, Zs: 23g) | 1990 Ft |                | Joghurtban pácolt csirkecomb,<br>Kuszkus trikolor paprikával (K: 699kcal, F: 39g, Ch: 80g, Zs: 15g)    | 1980 Ft        |           | Dijoni mustáros pulykamell,<br>rizs, brokkoli (K: 585kcal, F: 48g, Ch: 57g, Zs: 17g)               | 217     |                |                                                                                                              |         |     |                                                                                            |         |    |    |   |    |          |     |

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

**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                                                        | SZEPTEMBER 14.                                                                    | KEDD     | SZEPTEMBER 15.                                                             | SZERDA   | SZEPTEMBER 16.                                                                                         | CSÜTÖRTÖK | SZEPTEMBER 17.                                                              | PÉNTEK   | SZEPTEMBER 18.                                                                     | TÁLALÁSI MENNYISÉG                   | H   | K | SZ | CS | P | SZ |
|-----|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----|---|----|----|---|----|
| DWE | IR-DIAB MENÜ<br>EBÉD 50g<br>HETI ÁR: 11900 FT<br>2395 FT/NAP | Brokkolikrémeves, Sült csirke-comb (felső), Zöldséges rizs (K: 735kcal, Ch: 50g)  | 2 495 Ft | Tárkonyos csirkeraguleves, 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, zöldköröt (K: 624kcal, Ch: 51g) | 2 570 Ft | Gombakrémeves, Zöldborsós csirkemellpörkölt, puliszka (K: 617kcal, Ch: 52g)        | Leves: 2,5-4 dl<br>Főétel: 25-40 dkg | DWE |   |    |    |   |    |
| DWK | IR-DIAB<br>UZSONNA<br>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-fehérsajttal (K: 201kcal, Ch: 21g)                     | 12-25 dkg                            | DWK |   |    |    |   |    |
| DWV | IR-DIAB<br>VACSORA<br>40g CH                                 | Cukkinis csirkefasírt zabpelyhellyel, bazsalikomos répapüré (K: 445kcal, Ch: 38g) | 1 530 Ft | Parajos gombaragu, zöldséges barna rizs (K: 358kcal, Ch: 39g)              | 1 400 Ft | Rodoszi saláta pulykamellel, bulgurral (K: 354kcal, Ch: 39g)                                           | 1 830 Ft  | Sertéspörkölt, Szarvacska tészta, Almapirika (K: 590kcal, Ch: 41g)          | 2 255 Ft | Zabkorpás, szeszámagos bundás tökehal, párolt rizs, brokkoli (K: 589kcal, Ch: 41g) | 25-40 dkg                            | DWV |   |    |    |   |    |
| E12 | DIA-WELLNESS<br>SÜTEMÉNYEK                                   | Sós-karamellás keksz (K: 409kcal, Ch: 55g)                                        | 1 350 Ft | Ischler (K: 340kcal, Ch: 48g)                                              | 1 390 Ft | Pisztáciás tekercs (K: 625kcal, Ch: 15g)                                                               | 1 550 Ft  | Tiramisu (K: 136kcal, Ch: 8g)                                               | 1 395 Ft | Zserbó (K: 393kcal, Ch: 39g)                                                       | 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 kisétkezés 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 - 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 2,5-3 dl, Főétel: 20-30 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. Élteltartó edényink a fólia maradék talan eltávolítása után mikrohullámú sütőben melegíthetőek. Csonthéjas gyümölcsöket tartalmazó ételeinkben magok, halételeinkben szálkák előfordulhatnak. Részletek a web oldalon.

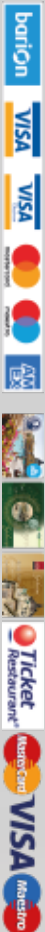


info@jofalat.hu

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 KERESD AZ M8 SORBANI!

M8 SOR

INGENYES HÁZHOSZÁLLÍTÁS



SEGÍTŐKÉSZ ÜGYFÉLSZOLGÁLAT



FRIS, EGÉSZSÉGES ÉTELEK VÁLTOZATOSAN



jófalat



jófalat  
Élmény minden falat



INDIAI ÉTELEK HETE  
(K8 SOR)



2026. szeptember 14-19.  
38. HETI ÉTLAP



info@jofalat.hu

www.jofalat.hu

+36 1 433 3222

+36 30 655-1700



SZÁMOLT SZÉNHIÁRT TARTALOM.  
EGYSZERŰEN TUDATOS,  
EGYSZERŰEN FINOM!