

HÉTFO		SEPTEMBER 21.		KEDD		SEPTEMBER 22.		SZERDA		SEPTEMBER 23.		CSÜTÖRTÖK		SEPTEMBER 24.		PÉNTEK		SEPTEMBER 25.		SZOMBAT SEPT. 26.		H		K		SZ		CS		P		SZ		HÉTI MENÜ	
M1	ÁRFALÓ MENÜ HÉTI ÁR: 8500 FT 1700 FT/NAP	Húsgombóclevés, Lecsós virsli, tarhonya		1790 Ft		Paradicsomlevés, betűtészta, tavaszi rizses csirke		1790 Ft		Gulyáslevés, Füstölt sajtos, tejfőlés tészta		1790 Ft		Csontlevés tésztával, Sóskafozélék, főtt burgonya, főtt tojás		1790 Ft		Falusi zöldborsólevés, Majorannás csirke tokány, rizs		1790 Ft			M1												
M2	NYUGODJAS MENÜ HÉTI ÁR: 8790 FT 1760 FT/NAP	Húsgombóclevés, Káposzta főzelék, fasírt		1850 Ft		Paradicsomlevés, betűtészta, Csiky sertéstokány, főtt tészta		1850 Ft		Gulyáslevés, Dejós tészta, narancsos barackiz		1850 Ft		Csontlevés tésztával, Sokmagvas rántott csirkemell, rizs		1850 Ft		Falusi zöldborsólevés, Tarhonyás hús		1850 Ft			M2												
M3	HÉTI ÁR: 9685 FT 1935 FT/NAP	Húsgombóclevés, Spagetti carbonara		1905 Ft		Vegyes gyümölcslevés, Csülök-pörkölt vele főtt burgonyával		2120 Ft		Tejfőlés zöldséglevés, Hentes tokány, rizs		1900 Ft		Csontlevés tésztával, Tejszínes, fokhagymás pulykamelles spagetti		1925 Ft		Falusi zöldborsólevés, Marhalábszár pörkölt, tarhonya		2345 Ft			M3												
M4	HÉTI ÁR: 12005 FT 2400 FT/NAP	Csirkemell rántva, majonézes burgonya, Édes álom (piskóta, vanília krém, kávéöntet) (230g)		2595 Ft		Hawaii csirkemell, rizs, Vargabéles (200g)		2480 Ft		Spárgával töltött csirkemell, hollandi mártás, rizs, Jófatat tiramisú (140g)		2480 Ft		Juhtúrós-paradicsomos pulykamell, póréval, rizs, Rákóczi túros lepény (200g)		2590 Ft		Grill csirkecomb sajttal, rizi-bizi, Darázs-fészek vanília öntet (220g)		2490 Ft			M4												
M5	HÉTI ÁR: 12845 FT 2570 FT/NAP	Görög gyümölcslevés, Cordon bleu, tepsis burgonya		2930 Ft		Vegyes gyümölcslevés, Bécsi sertés szelet, petrezselymes burgonya		2660 Ft		Tejfőlés zöldséglevés, Mézes csirkemell diós-morzás bundában, rizs		2560 Ft		Csontlevés tésztával, Halrudacsok rántva, burgonyapüré		2655 Ft		Sertésragu-levés, Argentín fűszeres rántott borda, petrezselymes burgonya		2715 Ft			M5												
M6	SZÉNDRÓZ-CSONKIHÉTI HÉTI ÁR: 10500 FT 2100 FT/NAP	Tejfőlés gombaleves, Cigánypecsenye sült szalonnával, hagymás tört-burgonya (K: 954kcal, Ch: 60g)		2155 Ft		Frankfurti leves, Köményes sertés sült, zöldségek, burgonya (K: 813kcal, Ch: 51g)		2590 Ft		Tejfőlés zöldséglevés, Parajos-csirkés penne sajttal (K: 813kcal, Ch: 54g)		2090 Ft		Csontlevés eperlevél tésztával, Csirkemáj rizottó (K: 529kcal, Ch: 60g)		2015 Ft		Sertésragu-levés, Argentín fűszeres rántott borda, zöldkörtét (K: 703kcal, Ch: 40g)		2205 Ft			M6												
M7	HÉTI ÁR: 13275 FT 2655 FT/NAP	Tejfőlés gombaleves, Bácskai rizses hús		2670 Ft		Paradicsomlevés, betűtészta, Rakott burgonya háziasan		2790 Ft		Almás, barackos ribizilileves, Pulykakombifilé sültve, törtburgonya, párolt káposzta		3010 Ft		Betyárlevés, Mákos guba (450g)		2940 Ft		Falusi zöldborsólevés, Kelkáposzta-főzelék, sertéspörkölt		2565 Ft			M7												
M8	JÓFALAT SÜLI MENÜ HÉTI ÁR: 9260 FT 1850 FT/NAP	Csirkemellpörkölt, főtt tészta, Bécsi fánk sárgabarackos töltelékkel (1db)		1950 Ft		Vegyes gyümölcslevés, Halrudacsok, petrezselymes burgonya		1950 Ft		Zellerkrémlevés, Hentes tokány, rizs		1950 Ft		Csontlevés tésztával, Zöldborsófőzelék, sült csirkemell falatok		1950 Ft		Sertésraguleves, Mákos tészta (250g)		1950 Ft			M8												
L1	LEVES	Tejfőlés gombaleves		980 Ft		Paradicsomlevés, betűtészta		990 Ft		Tejfőlés zöldséglevés		995 Ft		Csontlevés tésztával		990 Ft		Falusi zöldborsólevés		990 Ft			L1												
L1Z	LEVES ZÓNA			690 Ft				695 Ft				700 Ft				695 Ft				695 Ft			L1Z												
L2	LEVES	Húsgombóclevés		835 Ft		Frankfurti leves		695 Ft		Gulyáslevés		1695 Ft		Betyárlevés		1350 Ft		Sertésragu-levés		1295 Ft			L2												
L2Z	LEVES ZÓNA											1190 Ft				945 Ft				910 Ft			L2Z												
L3	LEVES	Görög gyümölcslevés		1085 Ft		Vegyes gyümölcslevés		1180 Ft		Almás, barackos ribizilileves		1045 Ft		Ananászlevés		1095 Ft		Őszibarack-krémlevés		1045 Ft			L3												
L3Z	LEVES ZÓNA			760 Ft				750 Ft				745 Ft				715 Ft				735 Ft			L3Z												
F1	FŐZELÉK	Káposzta főzelék		1190 Ft		Gyöngybabfőzelék		1190 Ft		Majorannás burgonyafőzelék		1190 Ft		Lencsefőzelék		1190 Ft		Kelkáposzta-főzelék		1190 Ft															

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 21.	KEDD	SZEPTEMBER 22.	SZERDA	SZEPTEMBER 23.	CSÜTÖRTÖK	SZEPTEMBER 24.	PÉNTEK	SZEPTEMBER 25.	TÁLALÁSI MENNYISÉG	H	K	SZ	CS	P	SZ
DWE	IR-DIAB MENÜ EBÉD 50g HETI ÁR: 12790 Ft 2500 Ft/nap	Csicszeriborsó gulyás, Csirkefalatok tejszínes mártásban, őszi wok zöldség (K: 643kcal, Ch: 53g) 2 690 Ft	Gyömbéres almaleves, Sovány sertéskaraj, petrezselymes burgonya, gomba, romano bab (K: 648kcal, Ch: 53g) 2 695 Ft	Parajleves, pirított bacon, Sajtós pulykamell paradicsommal, Édesburgonyapüré, kelbimbó (K: 851kcal, Ch: 52g) 2 910 Ft	Mexikói kukorica püréleves, Csirkesteak parajos ricottával, Brokkoli, rizs, sárgarépakorong (K: 788kcal, Ch: 51g) 2 570 Ft	Gombaleves kölessel, Rozmaringos, joghurtos sült pulykamell, Wok zöldséges bulgur (K: 603kcal, Ch: 50g) 2 600 Ft	Leves: 2,5-4 dl Főétel: 25-40 dkg	DWE									
DWK	IR-DIAB UZSONNA 20G CH	Mexikói saláta quinoával (K: 134kcal, Ch: 20g) 720 Ft	Csicszeriborsó saláta, Fűszeres öntet (K: 311kcal, Ch: 21g) 1 100 Ft	DW Crunchy Magyoró (30g), Zabpelyhes kefir (130g) (K: 222kcal, Ch: 21g) 890 Ft	Szilvás réteges joghurt (K: 166kcal, Ch: 19g) 895 Ft	Görögsaláta, Kenyérkocka (K: 203kcal, Ch: 21g) 1 380 Ft	12-25 dkg	DWK									
DWV	IR-DIAB VACSORA 40g CH	Rántott pulykamell kukoricás bundában, citromfűves bulgur, Fűszeres zeller hasábok (K: 617kcal, Ch: 43g) 2 450 Ft	Mandulás pisztráng, Pirított kelbimbó, petrezselymes burgonya (K: 730kcal, Ch: 42g) 3 280 Ft	Csirkemell rostos, Árgagyöngyös babsaláta (K: 554kcal, Ch: 40g) 2 060 Ft	Zabpelyhes tonhalfasírt, Paradicsomos-zöldborsos kuszkusz (K: 383kcal, Ch: 40g) 1 475 Ft	Bakonyi csirketokány, Spagetti tészta (K: 672kcal, Ch: 41g) 1 990 Ft	25-40 dkg	DWV									
E12	DIA-WELLNESS SÜTEMÉNYEK	Linzer (K: 327kcal, Ch: 46g) 1 350 Ft	Paleo csokoládés tekercs (K: 612kcal, Ch: 24g) 1 370 Ft	Kókusz kocka (K: 270kcal, Ch: 32g) 1 345 Ft	Tönkölyös szilvás pite (K: 363kcal, Ch: 33g) 1 250 Ft	Paleo lúdláb szelet (K: 456kcal, Ch: 27g) 1 395 Ft	10 dkg	E12									
A céltunk 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 kísétekés alternatívák, melyek a főétkezések közti étkezéseket biztosítják, ezért minden esetben kisebb mennyiségekben kínáljuk, mint egy főétkezés alternatívát.												H	K	SZ	CS	P	SZ
HOZZÁADOTT CUKROT NEM TARTALMAZ												ÖSSZ. ADAG					

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 húсок (sütve, főzve): 6-10 dkg (változó sorokban) | Feltétek: 4-15 dkg [F32], 8-13 dkg [F2, F3] | Rántott húсок, 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 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



info@jofalat.hu

www.jofalat.hu

+36 1 433 3222
+36 30 655-1700



EGYSZERŰEN TUDATOS, EGYSZERŰEN FINOM!

SULI MENÜ GYEREKEKNEK!



M8 SOR

KERESD AZ M8 SORBANI!

JÓFALATKA SULI MENÜT

A MEGÚJULT

M8 SOR

INGENYES
HÁZHÓZZÁLLÍTÁS



SEGÍTŐKÉSZ
ÜGYFÉLSZOLGÁLAT



FRIS, EGÉSZSÉGES
ÉTELEK VÁLTOZATOSAN



jófalat



SZÁMOLT SZÉNHI DRÁT TARTALOM.
EGYSZERŰEN TUDATOS,
EGYSZERŰEN FINOM!



2026. szeptember 21-26.
39. HETI
ÉTLAP

SZILVÁS ÉTELEK HETE
(K8 SOR)

Élmény minden falat

jófalat

