



DIA-WELLNESS & JÓFALAT

Számolt szénhidráttartalmú fogások - IR és diabétesz étrendbe illeszthető



		HÉTFŐ	SZEPTEMBER 28.	KEDD	SZEPTEMBER 29.	SZERDA	SZEPTEMBER 30.	CSÜTÖRTÖK	OKTÓBER 1.	PÉNTEK	OKTÓBER 2.	TÁLALÁSI MENNYISÉG	H	K	SZ	CS	P	SZ	
DWE	IR-DIAB MENÜ EBED 50g HETI ÁR: 12595 Ft 2520 Ft/nap	Olasz paradicsomleves GM tésztával, Sajt alatt sült harcsafilé, párolt brokkoli, bóbirepa (K: 598kcal, Ch: 48g)	2 930 Ft	Meggyes rebarbara krémleves, Pirított csirkecomb, póréhagymás törtburgonya (K: 649kcal, Ch: 50g)	2 755 Ft	Currys zöldségleves kókusztejjel, Fitness rakott kel (zöldség, gersli, csirkehús) (K: 695kcal, Ch: 50g)	2 485 Ft	Frankfurti csirkeraguleves napraforgó- föllel, Joghurtos csirkemell, zöldkörét, főtt burgonya (K: 878kcal, Ch: 50g)	2 620 Ft	Magyaros gombaleves csicséri- tarhonyával, Mediterrán csirkés tészta vörösbabbal (K: 621kcal, Ch: 52g)	2 470 Ft	Leves: 2,5-4 dl Főétel: 25-40 dkg	DWE						
DWK	IR-DIAB UZSONNA 20G GH	Sajtos édesburgonyasaláta rukktalával (140g) (K: 129kcal, Ch: 20g)	630 Ft	DW crunchy kókusz (30g), zabpelyhes joghurt (160g), (K: 266kcal, Ch: 19g)	890 Ft	Sárgarépas pulykapogácsa, kevert saláta (280g), Márványsajtos öntet (80g) (K: 383kcal, Ch: 17g)	2 150 Ft	Dia-Wellness Szicíliai tésztasaláta (130g) (K: 205kcal, Ch: 20g)	645 Ft	Kukorica tejbedara, erdei gyümölcsöntet (220g) (K: 170kcal, Ch: 21g)	550 Ft	12-25 dkg	DWK						
DWV	IR-DIAB VACSORA 40g CH	Roston csirkecsikok, friss zöldséges bulgursaláta (K: 493kcal, Ch: 41g)	1 385 Ft	Provencei borda, rizs, színes saláta. (K: 473kcal, Ch: 40g)	1 905 Ft	Mozzarellás hajdina saláta aszalt paradicsommal, Citromos-olívás öntet (K: 501kcal, Ch: 40g)	1 670 Ft	Kukorica bundás halpogácsa sütőben sültve, Tabbouleh saláta (K: 506kcal, Ch: 40g)	1 990 Ft	Pulykahússal töltött cukkini, Zöldborsós-sajtos quinoa (K: 574kcal, Ch: 41g)	2 430 Ft	25-40 dkg	DWV						
E12	DIA-WELLNESS SÜTEMÉNYEK	Ischler (K: 340kcal, Ch: 48g)	1 390 Ft	Sós-karamellás keksz (K: 409kcal, Ch: 55g)	1 350 Ft	Rigó Jancsi (K: 330kcal, Ch: 42g)	1 430 Ft	Sült sajttorta erdei gyümölcscsel (K: 193kcal, Ch: 18g)	1 495 Ft	Zserbó (K: 393kcal, Ch: 39g)	1 395 Ft	10 dkg	E12						
A célunk az volt, hogy könnyen elérhető, kontrollált szénhidráttartalmú ételeket kínáljunk azoknak, akiknek nincs idejük főzni, ugyanakkor fontos számukra a tudatos étrend követése. A menüt diabéteszben és inzulinrezisztenciában 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 kísértéskészítések alternatívái, melyek a főétkezések közti étkezéseket biztosítják, ezért minden esetben kisebb mennyiségekben kínáljuk, mint egy főétkezés alternatívát.													H	K	SZ	CS	P	SZ	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, F3Z: 2,5-3 dl] | **Egytál ételek:** nagy adag: 40-50 dkg [AS, K1, K2, K3, K4, K6, K8] | kicsi: 25-30 dkg [K12, K22, K3Z, K4Z] | **CH (szénhidrát) kontroll:** 30-40 dkg [K7, E6] | **Natúr húsok (sütve, 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 - 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. Élteltartó edényink a fólia maradék talan eltávolítása után mikrohullámú sütőben melegíthetőek. Csonthéjas gyümölcsöket tartalmazó ételeinkben magok, halételeinkben szálkák előfordulhatnak. Részletek a web oldalon.

A MEGRENDELÉS VÉGOSSZÉGE:
LEMONDÁS



info@jofalat.hu



www.jofalat.hu



+36 1 433 3222



+36 30 655-1700



EGYSZERŰEN TUDATOS, EGYSZERŰEN FINOM!



SULI MENÜ GYEREKEKNEK!



M8 SOR

A MEGÚJULT
JÓFALATKA SULI MENÜT
KERESD AZ M8 SORBANI!

M8 SOR

INGENYES
HÁZHÓZZÁLLÍTÁS



SEGÍTŐKÉSZ
ÜGYFÉLSZOLGÁLAT



FRISS, EGÉSZSÉGES
ÉTELEK VÁLTOZATOSAN



jófalat



Élmény minden falat

jófalat



SZŐLŐS ÉTELEK HETE
(K8 SOR)



2026. szeptember 28-
október 3.
40. HETI
ÉT LAP



info@jofalat.hu



www.jofalat.hu



+36 1 433 3222



+36 30 655-1700



SZÁMOLT SZÉNHI DRÁT TARTALOM.
EGYSZERŰEN TUDATOS,
EGYSZERŰEN FINOM!