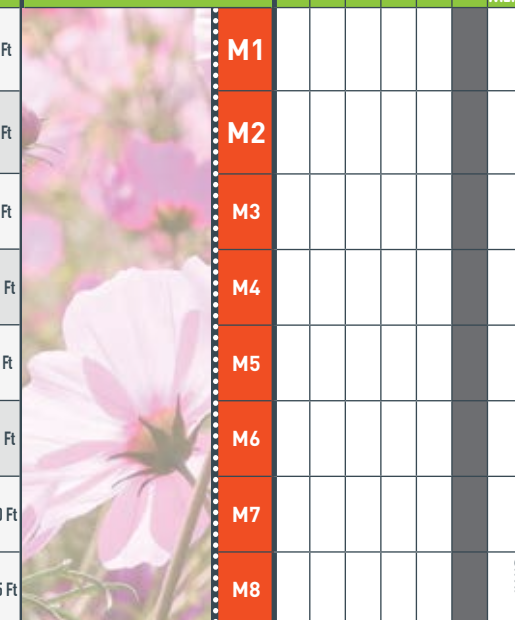
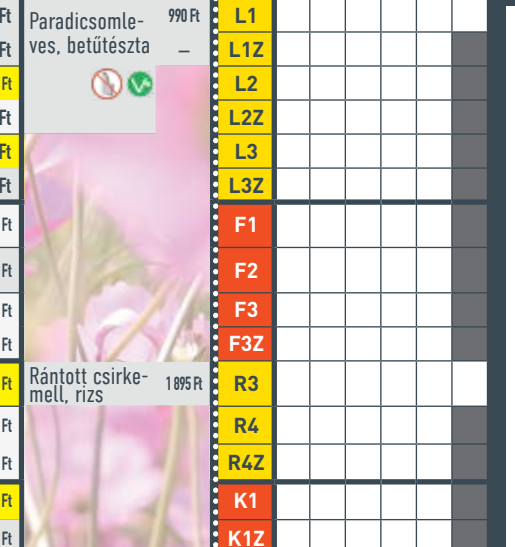


		HÉTFŐ	OKTÓBER 5.	KEDD	OKTÓBER 6.	SZERDA	OKTÓBER 7.	CSÜTÖRTÖK	OKTÓBER 8.	PÉNTEK	OKTÓBER 9.	SZOMBAT	OKT. 10.	H	K	SZ	CS	P	SZ	HÉTI MENÜ		
M1	ÁRFALÓ MENÜ HÉTI ÁR: 8500 FT 1700 FT/NAP	Sertésragu-leves, Paradicsomos káposzta, sertésvirsl	 1790 Ft		Zöldségleves Virágáruslány módra, Mezes-mustáros csirkeragu, főtt burgonya	1790 Ft		Zöldséges bableves kolbásszal, Sonka rizottó	1790 Ft	Brokkolikrémleves, Frankfurti sertéstokány, rizs	1790 Ft	Zöldséges karalábéleves, Betyár slambuc	 1790 Ft		M1							
M2	NYUGDÍJAS MENÜ HÉTI ÁR: 8790 FT 1760 FT/NAP	Sertésragu-leves, Bolognai makaróni, reszelt sajt	1850 Ft		Zöldségleves Virágáruslány módra, Jércés rakott zöldbab	1850 Ft		Zöldséges bableves kolbásszal, Káposztás tészta	 1850 Ft	Brokkolikrémleves, Csirkemell rántva, petrezselymes burgonya	1850 Ft	Zöldséges karalábéleves, Zuzapörkölt, tarhonya	 1850 Ft		M2							
M3	HÉTI ÁR: 9505 FT 1900 FT/NAP	Sárgabarack-krémleves, Vasi pecsenye, hagymás törtburgonya	2005 Ft		Zöldségleves Virágáruslány módra, Paradicsomos húsgombóc, főtt burgonya	 1860 Ft		Francia hagymaleves, Sült csirkecomb, pirított zöldséges rizs	2020 Ft	Gulyásleves (sertés), Besztercei csirkeragu , bébirépás rizs	2245 Ft	Zöldséges karalábéleves, Gellért sertésszelet (zöldborsó, sonka), rizs	1875 Ft		M3							
M4	HÉTI ÁR: 10670 FT 2135 FT/NAP	Csirkemell rácosan, tejfőlös-lecsós burgonyával, Csokoládés-gesztenyészélet (160g)	2190 Ft		Brokkolis-sajtos csirkemell mandulával, rizs, Tejszínes epres szelet (100g)	2340 Ft		Boglyás csirkefalatok, burgonyapüré, Citromos, joghurtos kocka (170g)	2210 Ft	Zöldborsós sertésszelet, rizs, Duchess burgonya, Madártej (250g)	2385 Ft	Bácskai rizseshús (csirkecomb filé), Kókuszos kocka (170g)	2105 Ft		M4							
M5	HÉTI ÁR: 12970 FT 2595 FT/NAP	Sárgabarack-krémleves, Mozzarellával, aszalt paradicsommal töltött rántott borda, bazsalikomos rizs	2755 Ft		Palócleves, Szezámmagos rántott csirkemell, burgonyapüré	2830 Ft		Francia hagymaleves, Kijevi jércemell, petrezselymes burgonya	2700 Ft	Brokkolikrémleves, Milánói sertésborda		Szedres meggyleves, Krémfehérsajttal töltött pulykamell rántva, kukoricás rizs	2805 Ft		M5							
M6	SZÉNHDARF-CSÖKKEHÉTI HÉTI ÁR: 10370 FT 2075 FT/NAP	Zabkorpás húsgaluskafeves, tökfőzelék, vagdalt (K: 794kcal, Ch: 57g)	2260 Ft		Zöldségleves Virágáruslány módra, Lecsós sertéskaraj, főtt burgonya (K: 571kcal, Ch: 47g)	 2330 Ft		Citromos almaleves, natúr csirkemell, lengyeles karfiol (K: 799kcal, Ch: 52g)	2355 Ft	Brokkolikrémleves, Zöldséges rizses hús (csirkemell) (K: 646kcal, Ch: 52g)	1920 Ft	Tárkonyos csirkeraguleves, Gombapörkölt, tészta (K: 613kcal, Ch: 60g)	 2050 Ft		M6							
M7	HÉTI ÁR: 13120 FT 2625 FT/NAP	Magyaros burgonyaleves, Sertésszelet paprikás mártásban, galuska	2750 Ft		Zöldségleves Virágáruslány módra, Hargitai sertéstokány, fusilli tészta	2650 Ft		Citromos almaleves, Kentucky sertésborda, kukoricás rizs	2745 Ft	Gulyásleves (sertés), Újvári csirketokány, rizs	 3055 Ft	Szedres meggyleves, Bácskai rizseshús (csirkecomb filé)	2610 Ft		M7							
M8	JÓVALATNA GYEREM MENÜ HÉTI ÁR: 9950 FT 1990 FT/NAP	Mentás zöldborsópüré leves, Kis bécsi szelet, rizs	2095 Ft		Szilvaleves, Stefánia vagdalt, burgonyapüré	2095 Ft		Dupla csokis muffin, Paradicsomos húsgombóc, főtt burgonya	2095 Ft	Brokkolikrémleves, Tarhonyás hús	2095 Ft	Tárkonyos csirkeraguleves, Káposztás tészta	2095 Ft		M8						CfM-	
L1	LEVES	Magyaros burgonyaleves	995 Ft		Zöldségleves Virágáruslány módra	 975 Ft		Francia hagymaleves	985 Ft	Brokkolikrémleves	990 Ft	Zöldséges karalábéleves	 960 Ft		L1							
L1Z	LEVES ZÓNA		700 Ft			685 Ft			690 Ft		695 Ft		Paradicsomleves, betűtészta		990 Ft	L1Z						
L2	LEVES	Sertésragu-leves	 1295 Ft		Palócleves	1395 Ft		Zöldséges bableves kolbásszal	 1390 Ft	Gulyásleves (sertés)	 1365 Ft	Tárkonyos csirkeraguleves	 1375 Ft		L2							
L2Z	LEVES ZÓNA		910 Ft			980 Ft			975 Ft		960 Ft			 	L2Z							
L3	LEVES	Sárgabarack-krémleves	1010 Ft		Szilvaleves	990 Ft		Citromos almaleves	990 Ft	Mediterrán gyümölcsleves	1050 Ft	Szedres meggyleves	 995 Ft	L3								
L3Z	LEVES ZÓNA		710 Ft			695 Ft			695 Ft		795 Ft				L3Z							
F1	FŐZELÉK	Paradicsomos káposzta	  1190 Ft		Sóska főzelék, főtt burgonya	 1190 Ft		Kapros-tejszínes ceruzabab főzelék	1190 Ft	Magyaros zöldborsó főzelék	 1190 Ft	Tarkababfőzelék	1190 Ft	F1								
F2	FŐZELÉK	Paradicsomos káposzta, sertéssült	 1770 Ft		Sóska főzelék, főtt burgonya, magvas csirkefasírt	1755 Ft		Kapros-tejszínes ceruzabab főzelék, grill sertéskaraj	1790 Ft	Magyaros zöldborsófőzelék, baconbe tekert sertésvirsl	 1760 Ft	Tarkababfőzelék, főtt tojás	1770 Ft	F2								
F3	FŐZELÉK		1770 Ft		Sóska főzelék, főtt burgonya, főtt tojás	1755 Ft		Sóska főzelék, ceruzabab főzelék, sertéspörkölt	1790 Ft	Magyaros zöldborsófőzelék, fasírt	 1760 Ft	Tarkababfőzelék, pulyka aprópecsenye	1770 Ft	F3								
F3Z	FŐZELÉK ZÓNA	Paradicsomos káposzta, vagdalt	 1240 Ft			1220 Ft			1255 Ft		 1235 Ft			F3Z								
R3	RÁNTOTT	Tejfőlben pácolt rántott csirkemell, petrezselymes burgonya	1995 Ft		Rántott kukkini,rizs	 1090 Ft		Kijevi jércemell, petrezselymes burgonya	2150 Ft	Csirkemell söréztában, rizi-bizi	1895 Ft	Bécsi sertésszelet, petrezselymes burgonya	1940 Ft	Rántott csirkemell, rizs	1895 Ft	R3						
R4	RÁNTOTT	Mozzarellával, aszalt paradicsommal töltött rántott borda, bazsalikomos rizs	2190 Ft		Szezámmagos rántott csirkemell, burgonyapüré	1995 Ft		Kentucky sertésborda, kukoricás rizs	1895 Ft	Milánói sertésborda	1995 Ft	Krémféhérsajttal töltött pulykamell rántva, kukoricás rizs	2250 Ft	R4								
R4Z	RÁNTOTT ZÓNA		1535 Ft			1400 Ft			1330 Ft		 1400 Ft			R4Z								
K1	MAGYAROS	Sertésszelet paprikás mártásban, galuska	1895 Ft		Paradicsomos húsgombóc, főtt burgonya	2090 Ft		Sertéstokány Budapest módra, petrezselymes burgonya	1895 Ft	Pirított csirkemáj, főtt burgonya	 1710 Ft	Bácskai rizseshús (csirkecomb filé)	1750 Ft	K1								
K1Z	MAGYAROS ZÓNA		1330 Ft			1465 Ft			1360 Ft		1200 Ft			K1Z								
K2	KEDVELT ÉTELEINK	Vasi pecsenye, hagymás törtburgonya	1995 Ft		Hargitai sertéstokány, fusilli tészta	1810 Ft		Boglyás csirkefalatok, burgonyapüré	1895 Ft	Besztercei csirkeragu, bébirépás rizs	1995 Ft	Gellért sertésszelet (zöldborsó, sonka), rizs	1850 Ft	K2								
K2Z	KEDV. ÉTEL ZÓNA		1400 Ft			1225 Ft			1330 Ft		1400 Ft			K2Z								
K3	KEDVELT ÉTELEINK	Csirkemell rácosan, tejfőlös-lecsós burgonyával	1850 Ft		Brokkolis, sajtos csirkemell mandulával, rizs	1810 Ft		Sült csirkecomb, pirított zöldséges rizs	2050 Ft	Zöldborsós sertésszelet, rizs, Duchess burgonya	1995 Ft	Sovány sertéskaraj vadasan, spagetti	1895 Ft	K3								
K3Z	KEDV. ÉTEL ZÓNA		1295 Ft			1270 Ft			1435 Ft		1480 Ft			K3Z								
K4	TÉSZTÁK	Sajtos-baconos-húsos rakott tészta	1895 Ft		Mogyorós, csipős csirkeragu, pirított tészta	1920 Ft		Hawaii lasagne	1895 Ft	Tojásos nokedli	  1790 Ft	Sonkás-spárgás fusilli	1810 Ft	K4								
K4Z	TÉSZTÁK ZÓNA		1330 Ft			1345 Ft			1330 Ft		1255 Ft			K4Z								
K5	NEMZETKÖZI KONYHA	Tikka-Masala (csirke), Basmati rizs	2050 Ft		Svájci rakott burgonya	2150 Ft		Szász sörös sertésragu, rizs, röszt	1840 Ft	Cajun csirkemell ananászos salsával, rizs	  2130 Ft	Marokkói marharagu, kuszkusz	2480 Ft	K5								
K6	HÁZ IEI	Lecsós csirkemáj, rizs	1760 Ft		Pástortarhonya	1950 Ft		Rántott párizsi, burgonyapüré	1790 Ft	Újvári csirketokány, rizs	 1850 Ft	Calvados-os, almás csirkeragu, rizs	 1995 Ft	K6								
K7	HAGYOMÁNYOS ZENHDARF-CSÖKKEHÉTI	Tökfőzelék, vagdalt (K: 586kcal, Ch: 48g)	1650 Ft		Lecsós sertéskaraj, főtt burgonya (K: 516kcal, Ch: 37g)	1795 Ft		Natúr csirkemell, lengyeles karfiol (K: 509kcal, Ch: 39g)	1850 Ft	Zöldséges rizses hús (csirkemell) (K: 510kcal, Ch: 39g)	1490 Ft	Gombapörkölt, tészta (K: 436kcal, Ch: 51g)	   1490 Ft	K7								
K8	SÉF AJÁNLÁSA	Aszalt szilvás-gesztenyész sertéstekercs, burgonyapüré	2150 Ft		Grill csirkemell gesztenyemártással, rizs, Duchess burgonya	2250 Ft		Gesztenyész pulykarolád, rizs	2310 Ft	Aszalt barackos-gesztenyész csirkemell, rizs	 2120 Ft	Gesztenyével, pulykamájjal töltött csirkecomb, párolt káposzta, hagymás törtburgonya	2230 Ft	K8								
K9	STREET FOOD	Csevepccsica, ajvár, Pita	2390 Ft		BBQ csirkés-cheddaros tortilla, Tejföl	2350 Ft		Koreai marha wrap, Csipős öntet	2350 Ft	Aszalt paradicsomos pulled pork wrap, Tejföl	2395 Ft	Csirkés poké tál, Pikáns tahini szósz	2250 Ft	K9								
D1	ÉDES TÉSZTA	Rizsfelfújt málnaöntettel	1590 Ft		Mogyorókrémés gombóc	1790 Ft		Aranygaluska vaníliaöntet	1420 Ft	Vaníliás túrókrémrel töltött zsemle	1690 Ft	Grízes tészta barackzissel	1560 Ft	D1								
D1Z	ÉDES TÉSZTA ZÓNA		1115 Ft			1255 Ft			1135 Ft		1185 Ft			D1Z								
D2	SÜTEMÉNY	Csokoládés-gesztenyész szelet (160g)	1010 Ft		Tejszínes epres szelet (100g)	995 Ft		Citromos, joghurtos kocka (170g)	995 Ft	Madártej (250g)	1030 Ft	Kókuszos kocka (170g)	990 Ft	D2								
D3	KEDVENC DESSERTJEINK	Narancsos, diós fitness palacsinta, puncsmártással (2db)	995 Ft		Mazsolás, túrókrémés palacsinta (2db)	945 Ft		Tápiókapuding áfonyaszósszal (180g)	1290 Ft	Zabpelyhes túrógombóc, csokoládéöntettel (300g)	1140 Ft	Fahéjas, szilvás palacsinta (2db)	1070 Ft	D3								
S2	SALÁTA	Cékla	495 Ft	 	Káposztasaláta	495 Ft		Uborkasaláta	495 Ft	Fejes saláta, salátaöntet	  495 Ft	Tavaszi saláta	495 Ft	S2								
S3	SALÁTABÁR	Édes-pikáns energiafaláta, mustáros csirke csikkokál, Mustáros öntet	1690 Ft		Kéksajtos, körtes saláta, Málnacetes olvaolaj	1610 Ft	 	Csirkés szuperzöld quinoasaláta, Avokádós öntet	1750 Ft	Mediterrán téstasaláta	1690 Ft	Rikottás-színes csicseriborsó saláta	1640 Ft	S3								
EM1	REFORM MENÜ HÉTI ÁR: 13495 FT 2740 FT/NAP	Karfiolkrémleves kókuszchipszszel, Sült hagymás karajszélet, Rizs, bébirépa	2705 Ft		Magyaros zöldbableves GM tarhonyával, Pulykasült tárkonyos pirított savanyú káposztával, petrezselymes burgonyával	2735 Ft		Csirkeraguleves rizskrémrel , Brokkolis téstasaláta grillzett tofual	2895 Ft	Erdei gyümölcsleves, Grillezett pulykamell, Tejszínes-pestos pirított zöldség	3140 Ft	Chilis babpüréleves, pirított bacon, Görögös csirkemell, pirított zöldséges rizs	2940 Ft	EM1								
EM3	VEGA MENÜ HÉTI ÁR: 12930 FT 2585 FT/NAP	Zöldséges kölesfelfújt mozzarellával, Narancsos, diós fitness palacsinta, puncsmártással (2db)	2665 Ft		Magyaros zöldbableves GM tarhonyával, Rakott karfiol bulgurral, krémfehérsajttal	2540 Ft		Fokhagymás-aszalt paradicsomos farfalle, bazsalikonnal, parmezánnal, Tápiókapuding áfonyaszósszal (180g)	2935 Ft	Erdei gyümölcsleves, Mozzarellás kelkáposzta tejszínes sárgarépával, burgonyakrokkett	2750 Ft	Hagymakarika rántva, kukoricás rizs, Fahéjas, szilvás palacsinta (2db)	2720 Ft	EM3								
E1	CUKOR-, GLUTÉN- ÉS TEJMENTES LEVES	Karfiolkrémleves kókuszchipszszel (K: 234kcal, Ch: 13g)	950 Ft	 	Magyaros zöldbableves GM tarhonyával (K: 118kcal, Ch: 12g)	980 Ft		Csirkeraguleves rizskrémrel (K: 218kcal, Ch: 15g)	1250 Ft	Erdei gyümölcsleves (K: 134kcal, Ch: 21g)	995 Ft	Chilis babpüréleves, pirított bacon (K: 426kcal, Ch: 57g)	1020 Ft	E1								
E2	MEDITERRÁN	Zöldséges fusilli téstasaláta (durum tésztából) olívás tonhaldarabokkal (K: 504kcal, Ch: 72g)	1830 Ft	 	Vöröslencse szelet, friss koriander, pita (K: 745kcal, Ch: 118g)	1820 Ft		Sült csirkemell szelet, Török joghurtos padlizsánsaláta (K: 513kcal, Ch: 17g)	2150 Ft	Mascarpone és céklarizott rukkolával (K: 608kcal, Ch: 81g)	1830 Ft	Tandoori hekkfilé, Zöldséges hajdina (K: 430kcal, Ch: 72g)	2290 Ft	E2								
E3	MEDITERRÁN/REFORM FŐZELÉK	Szezámos, szójászsózos csirkemell, pirított zöldséges tészta (K: 840kcal, Ch: 86g)	2190 Ft		Pulykahúsos, zöldséges kuszkusz (K: 498kcal, Ch: 54g)	1890 Ft		Mediterrán köles csirkemellrel (paradicsom, zöldborsó) (K: 510kcal, Ch: 16g)	1890 Ft	Grillezett pulykamell, Tejszínes-pestos pirított zöldség (K: 430kcal, Ch: 16g)	2190 Ft	Görögjoghurtos pulykamellcsikkok, kevert saláta (K: 465kcal, Ch: 21g)	2390 Ft	E3								
E4	VEGÁN FALAT	Vegán rakott burgonya gabona-kolbásszal, tofufőlivel (K: 778kcal, Ch: 92g)	1895 Ft	 	Thai zöldséges durum tészta (K: 530kcal, Ch: 91g)	1860 Ft		Brokkolis téstasaláta grillzett tofual (K: 849kcal, Ch: 91g)	1795 Ft	Barbecue-s tofu kockák, párolt káposzta, hagymás törtburgonya (K: 802kcal, Ch: 84g)	1895 Ft	Vegán szétkelykáposzta (K: 355kcal, Ch: 44g)	1810 Ft	E4								
E5	CUKOR-, GLUTÉN-, ÉS TEJMENTES	Sült hagymás karajszélet, Rizs, bébirépa (K: 616kcal, Ch: 70g)	1895 Ft		Pulykasült tárkonyos pirított savanyú káposztával, petrezselymes burgonyával (K: 472kcal, Ch: 39g)	1895 Ft		Grillezett csirkemellcsikkok, vöröslencsepüré (K: 516kcal, Ch: 49g)	1890 Ft	Csirkemell párolt gombával, petrezselymes burgonya, brokkolis rizs (K: 479kcal, Ch: 33g)	1990 Ft	Zöldséges stefánia tengerihall vagdalt, bébirépás kelbimbó (K: 506kcal, Ch: 38g)	2490 Ft	E5								
E6	IR-DIAB	Sült csirkemell, gyömbéres almászós, citromfűves bulgur (K: 720kcal, Ch: 41g)	1885 Ft		Pasztarnák főzelék, magvas csirkefasírt (K: 465kcal, Ch: 42g)	1795 Ft		Dijoni mustáros pulykamell, rizs, brokkoli (K: 472kcal, Ch: 39g)	2130 Ft	Fűszeres, párolt pulykamellcsikkok, zöldséges barna rizs (K: 427kcal, Ch: 34g)	1895 Ft	Fitness párizsi pulykamell, balzsamcetes, zelleres alma (K: 310kcal, Ch: 27g)	199									

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



A MEGRENDELÉS VÉGOSSZÉGE:
LEMONDÁS

		HÉTFŐ OKTÓBER 5.	KEDD OKTÓBER 6.	SZERDA OKTÓBER 7.	CSÜTÖRTÖK OKTÓBER 8.	PÉNTEK OKTÓBER 9.	TÁLALÁSI MENNYISÉG	H	K	SZ	CS	P	SZ		
DWE	IR-DIAB MENÜ EBÉD 50g HETI ÁR: 13465 Ft 2695 Ft/nap	Karfiolkrémleves kókuszchipsszel, Sült csirkemell, gyömbéres almaszós, citromfűves bulgur (K: 893kcal, Ch: 51g)	2 585 Ft	Magyaros zöldbableves GM tarhonyával, Paszternák főzelék, magvas csirkefasírt (K: 553kcal, Ch: 51g)	2 470 Ft	Csirkeraguleves rizskrémrel , Dijoni mustáros pulykamell, rizs, brokkoli (K: 636kcal, Ch: 50g)	2 705 Ft	Tárkonyos csirkeraguleves, Fitnesz párizsi pulykamell, balzsamecetes, zelleres alma (K: 644kcal, Ch: 49g)	3 200 Ft	Leves: 2,5-4 dl Főétel: 25-40 dkg	DWE				
DWK	IR-DIAB UZSONNA 20G CH	Zabpelyhes kefir (130g), DW Crunchy Magyoro (30g) (K: 222kcal, Ch: 21g)	890 Ft	Kéksajtos, körtés saláta bulgurral (190g) (K: 284kcal, Ch: 20g)	1 130 Ft	Tápiokapuding áfonya- szósszal (145g) (K: 96kcal, Ch: 20g)	1 820 Ft	Zabpelyhes túrógombóc sárgabarackos joghurttal (K: 173kcal, Ch: 20g)	685 Ft	Rikottás-színes csicseriborsó saláta (145g) (K: 246kcal, Ch: 20g)	DWK				
DWV	IR-DIAB VACSORA 40g CH	Sült hagymás karajszelét, rizs, bebírepá (K: 489kcal, Ch: 42g)	2 305 Ft	Pulykasült tárkonyos pirított savanyú káposztával, petrezselymes burgonyával (K: 472kcal, Ch: 39g)	1 750 Ft	Csirkés szuperzöld quinoasaláta, avokádós öntet (K: 559kcal, Ch: 42g)	2 050 Ft	Mozzarellás kelkáposzta tejszínes sárgarépával, petrezselymes burgonya (K: 456kcal, Ch: 41g)	2 605 Ft	Csirkecombpaprikás, DW Szarvacska tészta, Almapaprika (K: 609kcal, Ch: 42g)	DWV				
E12	DIA-WELLNESS SÜTEMÉNYEK	Piskóta tekercs (K: 173kcal, Ch: 46g)	1 490 Ft	Sós teasütemény (K: 414kcal, Ch: 31g)	1 150 Ft	Somlói galuska (K: 106kcal, Ch: 22g)	1 055 Ft	Epres szelet (K: 212kcal, Ch: 23g)	1 450 Ft	Sós-karamellás körtés pite (K: 289kcal, Ch: 34g)	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
ételretek és kálés, mint a hagyományos ételinknél, melyekről részletes információt honlapunkon talál. Az uzsonnára kínált étkezések minden esetben kísétekész alternatívák, melyek a főétekészek közti étkezéseket biztosítják,
ezért minden esetben kisebb mennyiségekben kínáljuk, mint egy főétekész alternatívát.

H

K

SZ

CS

P

SZ

ÖSSZ. ADAG

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 kísétkezés 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, 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 - Árfaító: 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 | **Vegetariánus 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 ételinket nem tudja elfogyasztani, kérjük azokat hűtőben tárolni. Élteltartó edényink a fólia maradék talan eltávolítása után mikrohullámú sütőben melegíthetőek. Csonthéjas gyümölcsöket tartalmazó ételinkben magok, halételeinkben szálkák előfordulhatnak. Részletek a web oldalon.



E7 SOR

MEGÉRKEZETT
A VÁRVA VÁRT ADALÉKANYAG
MENTES SOR
E7 - FRISS, TERMÉSZETES
ALAPANYAGOK

E7 SOR

INGENYES
HÁZHÓZZÁLLÍTÁS



SEGÍTŐKÉSZ
ÜGYFÉLSZOLGÁLAT



FRISS, EGÉSZSÉGES
ÉTELEK VÁLTOZATOSAN



jófalat®



GESZTENYÉS ÉTELEK HETE
(K8 SOR)

jófalat®
Élmény minden falat



2026. október 5-10.
41. HETI
ÉT LAP



SZÁMOLT SZÉNHI DRÁT TARTALOM.
EGYSZERŰEN TUDATOS,
EGYSZERŰEN FINOM!



info@jofalat.hu

www.jofalat.hu

+36 1 433 3222
+36 30 655-1700



barfón

VISA

VISA

MasterCard

AMERICAN EXPRESS

Apple Pay

Google Pay

Paycom

Paycom

Paycom

Paycom

Paycom

Paycom

Paycom

Paycom

Paycom

Paycom



info@jofalat.hu

www.jofalat.hu

+36 1 433 3222
+36 30 655-1700

