



HOZZÁADOTT CUKROT NEM TARTALMAZ

VEGETÁRIÁNUS

VEGÁN

CSÍPÓS

SÉF AJÁNLATA

GOMBA

TEJMENTES

PALEO

		HÉTFŐ	OKTÓBER 19.	KEDD	OKTÓBER 20.	SZERDA	OKTÓBER 21.	CSÜTÖRTÖK	OKTÓBER 22.	PÉNTEK										OKTÓBER 23.	H	K	SZ	CS	P	SZ	HETI MENÜ
M1	ÁRFALÓ MENÜ HETI ÁR: 6800 FT 1700 FT/NAP	Bakonyi betyárleves, Zöldborsófőzelék , fasírt			1790 Ft	Zabpelyhes brokkoli krémleves, Majorannás csirkefelső-comb, petrezselymes burgonya			1790 Ft	Szárnyas csorbaleves, Sajtos, tejfőlös spagetti			1790 Ft	Tejfőlös zöldségleves, Mexikói sertéstökány, rizs			1790 Ft	M1									
M2	NYUGODJAS MENÜ HETI ÁR: 7030 FT 1760 FT/NAP	Bakonyi betyárleves, Píritott csirkemáj, rántt burgonya			1850 Ft	Zabpelyhes brokkoli krémleves, Bacscai rizseshús			1850 Ft	Szárnyas csorbaleves, Mákos tészta			1850 Ft	Tejfőlös zöldségleves, Rántott csirkemell, petre-zselymes burgonya			1850 Ft	M2									
M3	HETI ÁR: 7710 FT 1930 FT/NAP	Zöldfűszeres paradicsomleves, galuskával, Páasztortarhonya			1855 Ft	Lebbencsleves kolbásszal, B.B.Q. csirkecomb, kukoricás rizs			2 230 Ft	Karfiolleves, Sertéspaprikás, galuska			1 890 Ft	Feketebableves füstölt csülökkel, Hétvezér tokány, szarvacska tészta			2 140 Ft	M3									
M4	HETI ÁR: 9025 FT 2255 FT/NAP	Rakott zöldbab csirkehússal, Somlói galuska (220g)			2 205 Ft	Camembert sajtos csirkemell, vörös-boros fahéjas szilvával, burgonyapüré, Piña Colada szelet (130g)			2 505 Ft	Magyaróvári sertésborda, rizs, Meggyes-diós rácsos pite (240g)			2 260 Ft	Elzászi sertésszelet (párolt savanyú káposzta), hagymás törtburgonya, Máglyarakás (200g)			2 530 Ft	M4									
M5	HETI ÁR: 10070 FT 2520 FT/NAP	Vegyes gyümölcsleves, Szezámmagos pulykamellfilé rántva, rizi-bizi			2 655 Ft	Zabpelyhes brokkoli krémleves, Cordon bleu, rizs			2 565 Ft	Trópusi gyümölcsleves, Zengővárkonyi rántott borda, rizs			2 720 Ft	Tejfőlös zöldségleves, Szalámmival, füstölt sajttal töltött karaj rántva, burgonyapüré			2 660 Ft	M5									
M6	SEZENHIDRÁT-CSÜKÖNYET HETI ÁR: 7515 FT 1880 FT/NAP	Zöldségleves, Rakott zöldbab csirkehússal			1 970 Ft	Zabpelyhes brokkoli krémleves, Borzas szelet (csirkemell), párolt zöldköret (K: 694kcal, Ch: 49g)			2 130 Ft	Karfiolleves, Klasszikus burgo-nyafőzelék, vagdalt			1 930 Ft	Tejfőlös zöldségleves, Tejszínes-fok-hagymás farfalle csirkehússal, parmezán (K: 581kcal, Ch: 52g)			1 860 Ft	M6									
M7	HETI ÁR: 11155 FT 2790 FT/NAP	Vegyes gyümölcsleves, Harcsafilé rántva, majonézes tésztsalátá			3 320 Ft	Zabpelyhes brokkoli krémleves, Hagymányos rakott burgonya			2 830 Ft	Trópusi gyümölcsleves, Paradicsomos spagetti húsgolyókkal			2 845 Ft	Tejfőlös zöldségleves, Hétvezér tokány, szarvacska tészta			2 745 Ft	M7									
M8	JÓFALATKA SÜLI MENÜ HETI ÁR: 7410 FT 1850 FT/NAP	Vitaminleves, Paprikás csirkemell, orsótészta			1 950 Ft	Joghurtos körteleves, Zöldséges rizseshús			1 950 Ft	Erőleves zöldséggel, tésztaival, Klasszi-kus burgonyafőzelék, sertéspörkölt			1 950 Ft	Tejfőlös zöldségleves, Sajttal sült csirkemell, rizi-bizi			1 950 Ft	M8									
L1	LEVES	Zöldfűszeres paradicsom-leves, galuskával			990 Ft	Zabpelyhes brokkoli krémleves			995 Ft	Karfiolleves			985 Ft	Tejfőlös zöldségleves			995 Ft	L1									
L1Z	LEVES ZÓNA				695 Ft				700 Ft				690 Ft				700 Ft	L1Z									
L2	LEVES	Bakonyi betyárleves			1 465 Ft	Lebbencsleves kolbásszal			1 450 Ft	Szárnyas csorbaleves			1 435 Ft	Feketebableves füstölt csülökkel			1 320 Ft	L2									
L2Z	LEVES ZÓNA				1 030 Ft				1 015 Ft				1 005 Ft				925 Ft	L2Z									
L3	LEVES	Vegyes gyümölcsleves			1 040 Ft	Joghurtos körteleves			1 150 Ft	Trópusi gyümölcsleves			1 095 Ft	Málnaleves			1 135 Ft	L3									
L3Z	LEVES ZÓNA				750 Ft				770 Ft				770 Ft				795 Ft	L3Z									
F1	FŐZELÉK	Zöldborsófőzelék petrezselyemmel			1 190 Ft	Karatlábéfőzelék			1 190 Ft	Klasszikus burgonyafőzelék			1 190 Ft	Brokkolifőzelék			1 190 Ft	F1									
F2	FŐZELÉK	Zöldborsófőzelék petrezselyemmel, zöldséges szárnyasfasírt			1 770 Ft	Karatlábéfőzelék, zabpelyhes pulykafasírt			1 760 Ft	Klasszikus burgonyafőzelék, csípős csirkeszárny			1 770 Ft	Brokkolifőzelék, roston csirkemell			1 790 Ft	F2									
F3	FŐZELÉK	Zöldborsófőzelék, sertésvirslí			1 795 Ft	Karatlábéfőzelék, sertéssült			1 760 Ft	Klasszikus burgonyafőzelék, sertéspörkölt			1 790 Ft	Brokkolifőzelék, vagdalt			1 780 Ft	F3									
F3Z	FŐZELÉK ZÓNA				1 260 Ft				1 235 Ft				1 255 Ft				1 250 Ft	F3Z									
R3	RÁNTOTT	Rántott brokkoli, majonézes burgonya			1 995 Ft	Sokmagvas rántott borda, petrezselymes burgonya			2 090 Ft	Zengővárkonyi rántott borda, rizs			2 090 Ft	Szalámmival, füstölt sajttal töltött karaj rántva, burgonyapüre			2 095 Ft	R3									
R4	RÁNTOTT	Szezámmagos pulykamellfilé rántva, rizi-bizi			2 080 Ft	Cordon bleu, rizs			1 995 Ft	Bécsi sertésszelet, tepsis burgonya			2 030 Ft	Rántott karfiol, pírított zöldséges rizs			1 995 Ft	R4									
R4Z	RÁNTOTT ZÓNA				1 445 Ft				1 400 Ft				1 425 Ft				1 400 Ft	R4Z									
K1	MAGYAROS	Páasztortarhonya			1 950 Ft	Hagymányos rakott burgonya			1 900 Ft	Sertéspaprikás, galuska			1 850 Ft	Hétvezér tokány, szarvacska tészta			1 890 Ft	K1									
K1Z	MAGYAROS ZÓNA				1 255 Ft				1 390 Ft				1 295 Ft				1 325 Ft	K1Z									
K2	KEDVELT ÉTELEINK	Harcsafilé rántva, majonézes tésztsalátá			2 450 Ft	B.B.Q. csirkecomb, kukoricás rizs			1 990 Ft	Magyaróvári sertésborda, rizs			1 945 Ft	Texasi grill csirkecomb, rizi-bizi			1 950 Ft	K2									
K2Z	KEDV. ÉTEL ZÓNA				1 715 Ft				1 395 Ft				1 365 Ft				1 365 Ft	K2Z									
K3	KEDVELT ÉTELEINK	Rakott zöldbab csirkehússal			1 890 Ft	Camembert sajtos csirkemell, vörösbors fahéjas szilvával, burgonyapüre			2 350 Ft	Chili con Carne			1 995 Ft	Elzászi sertésszelet (párolt savanyú káposzta), hagymás törtburgonya			1 995 Ft	K3									
K3Z	KEDV. ÉTEL ZÓNA				1 325 Ft				1 645 Ft				1 330 Ft				1 400 Ft	K3Z									
K4	TÉSZTÁK	Baconös, pestos, cheddaros penne			1 895 Ft	Klasszikus túrós csusza szalonnapörccel			1 810 Ft	Paradicsomos spagetti húsgolyókkal			1 895 Ft	Tejszínes-fokhagymás farfalle csirkehússal, parmezán			1 890 Ft	K4									
K4Z	TÉSZTÁK ZÓNA				1 330 Ft				1 270 Ft				1 330 Ft				1 325 Ft	K4Z									
K5	NEMZETKÖZI KONYHA	Gnocchi aszalt paradicsomos mártásban, parmezánnal			1 895 Ft	Bigos (Lengyel káposztás egytálétel)			1 810 Ft	Padlizsános marharagu, kurkumás rizs			2 590 Ft	Tom Kha Gai (Thai kokusztejes csirkeleves)			1 790 Ft	K5									
K6	HÁZ IZEI	Kapros húsgombóc, főtt burgonya			1 780 Ft	Tejfőlös, gombás, szalonnás pulykaragu, orsótészta			1 850 Ft	Töltött paprika, főtt burgonya			1 840 Ft	Tavaszi zöldséges rizseshús			1 795 Ft	K6									
K7	HAGYOMÁNYOS SEZENHIDRÁT-CSÜKÖNYET	Rakott zöldbab csirkehússal (K: 517kcal, Ch: 39g)			1 325 Ft	Borzas szelet (csirkemell), párolt zöldköret (K: 518kcal, Ch: 39g)			1 710 Ft	Klasszikus burgonyafőzelék, vagdalt (K: 660kcal, Ch: 51g)			1 210 Ft	Tejszínes-fokhagymás farfalle csir-kehússal, parmezán (K: 484kcal, Ch: 42g)			1 290 Ft	K7									
K8	SÉF AJÁNLÁSA	Leveses parajos-ricottás rakott fusilli			1 840 Ft	Gnocchi Arrabbiata, parmezán			1 880 Ft	Bazsalikomos csirkefalatok, négysajtos penne			1 895 Ft	Sajtos tortellini baconös mártással			1 810 Ft	K8									
K9	STREET FOOD	Sült csirkés wrap, ezersziget öntet			2 070 Ft	Cheddaros marha burrito, Tejföl			2 090 Ft	Pulled pork poké tál, házi paradicsomszósz			2 260 Ft	Tonhalas wrap, Kapros joghurt			2 095 Ft	K9									
D1	ÉDES TÉSZTA	Szilvalekváros derelye			1 750 Ft	Túrógombóc pírított morzsával, tejföl			1 695 Ft	Mákos tészta			1 780 Ft	Máglyarakás			1 795 Ft	D1									
D1Z	ÉDES TÉSZTA ZÓNA				1 225 Ft				1 190 Ft				1 250 Ft				1 260 Ft	D1Z									
D2	SÜTEMÉNY	Somlói galuska (220 g)			995 Ft	Piña Colada szelet (130 g)			990 Ft	Meggyes-diós rácsos pite (240 g)			1 390 Ft	Darafelfújt, áfonyaöntet (280 g)			990 Ft	D2									
D3	KEDVENC DESSERTJEINK	Fitnesz aranygaluska barackos vaníliásodó (230g)			995 Ft	„Milky Way” palacsinta (2db)			995 Ft	Császármorzsa aszaltványok-kal, szilvalekvárral (250g)			1 130 Ft	Reform mákos guba (280g)			1 295 Ft	D3									
S2	SALÁTA	Uborkasalátá			495 Ft	Paradicsomsalátá			495 Ft	Féjes salátá, salátaöntet			495 Ft	Tejfőlös uborkasalátá			495 Ft	S2									
S3	SALÁTABÁR	Fekete rizssalátá ropogós zöld-ségek, Kesudiós-gyömbér öntet			1 550 Ft	Nizzai salátá, Mustáros-citromos öntet			1 940 Ft	Tex-mex salátá, Avokádós öntet			1 675 Ft	Mézes-mustáros csirkasalátá			1 670 Ft	S3									
EM1	REFORM MENÜ HETI ÁR: 10485 FT 2620 FT/NAP	Palóclevés, Fitnesz aranygaluska barackos vaníliásodó (230g)			1 985 Ft	Aszalt szilvás-kókuszos rebarbara-leves, Rántott pulykamell kukoricás bundában, Párolt zöldség			2 930 Ft	Zöldborsóleves csicseritarhonyával, Pulykafasírt (sütőben sütte), Olivás kuskuszsálátá			2 845 Ft	Gulyásleves angol zellerrel, Roston sült sertéstárja, mexikói vörösbab salátá			3 275 Ft	EM1									
EM3	VEGA MENÜ HETI ÁR: 10490 FT 2620 FT/NAP	Mézes-mustáros tofu, rizs, Görögsalátá, Fitnesz aranygaluska barackos vaníliásodó (230g)			2 700 Ft	Sajttal sült zöldbab aszalt paradicsommal, „Milky Way” palacsinta (2db)			2 705 Ft	Zöldborsóleves csicseri-tarhonyával, Mascarpónés céklarizottó rukkolával			2 695 Ft	Gabonakolbászós rakott karfiol, Reform mákos guba (280g)			2 940 Ft	EM3									
E1	CUKOR-, GLUTÉN- ÉS TEJMENTES LEVES	Palóclevés (K: 264kcal, Ch: 20g)			1 090 Ft	Aszalt szilvás-kókuszos rebar-baraleves (K: 248kcal, Ch: 23g)			990 Ft	Zöldborsóleves csicseritarhonyával (K: 140kcal, Ch: 18g)			995 Ft	Gulyásleves angol zellerrel (K: 237kcal, Ch: 24g)			1 350 Ft	E1									
E2	MEDITERRÁN	Ázsiai tökehalfilé, Sáfrányos rizs, bébirépa (K: 724kcal, Ch: 51g)			2 620 Ft	Rozmaringos sült csirkecomb, Almás párolt káposzta, tepsis burgonya (K: 665kcal, Ch: 39g)			2 050 Ft	Pulykafasírt (sütőben sütte), Olivás kuskuszsálátá (K: 595kcal, Ch: 63g)			1 995 Ft	Roston sült tökehalfilé, Basmati rizs, wok zöldség, Joghurtos remulád (K: 624kcal, Ch: 64g)			2 650 Ft	E2									
E3	MEDITERRÁN/ REFORM FŐZELÉK	Sült pulykacomb almás-egresmártás, barna rizs (K: 548kcal, Ch: 96g)			1 960 Ft	Mandulával szórt csirkemell, Wok zöldségek, pestos mártás (K: 499kcal, Ch: 19g)			2 090 Ft	Hekfilé tárkonyos Berni mártással, Zöldséges spagetti (K: 510kcal, Ch: 81g)			2 050 Ft	Egyben sült karaj, Leveses tejszínes paraj, párolt karfiol (K: 453kcal, Ch: 10g)			1 895 Ft	E3									
E4	VEGÁN FALAT	Falafel golyók, zelleres kuskusz, fűszeres paradicsommártás (K: 820kcal, Ch: 96g)			1 845 Ft	Zöldborsos gombapörkölt, zabgaluska (K: 707kcal, Ch: 91g)			1 780 Ft	Puliszka sült hagymával, brokkoli, tofutej (K: 789kcal, Ch: 81g)			1 760 Ft	Gabonakolbászós rakott karfiol (K: 752kcal, Ch: 90g)			1 795 Ft	E4									
E5	CUKOR-, GLUTÉN- ÉS TEJMENTES	Grill csirkecomb, wok zöldséges köles (K: 676kcal, Ch: 47g)			1 885 Ft	Kókuszkrémes csirkecurry, rizs (K: 700kcal, Ch: 74g)			1 885 Ft	Cukkinis csirkenyárs, Zöldséges hajdina (K: 629kcal, Ch: 68g)			1 895 Ft	Görögös vagdalt, Hagymás tepsis burgonya (K: 805kcal, Ch: 89g)			1 895 Ft	E5									
E6	IR-DIAB FŐÉTEL	Rakott kel csirkével, zöldségesen			1 875 Ft	Joghurtos sült csirkemell, petrezselymes burgonya, brokkoli (K: 516kcal, Ch: 29g)			1 990 Ft	Kókuszkrémes parajmártás, főtt burgonya, csípős csirkeszárny (K: 690kcal, Ch: 32g)			1 850 Ft	Csirkemellfalatok tésztsalátával (K: 529kcal, Ch: 47g)			1 930 Ft	E6									
E7	ADALÉKMENTES	Serpényös csirkemell, Kukoricás bulgur (K: 875kcal, Ch: 15g)			1 995 Ft	Fűszeres sült karaj, Karfiolos burgonyapüré (K: 674kcal, Ch: 43g)			1 995 Ft	Gombás sertésragu, Basmati rizs (K: 900kcal, Ch: 77g)			1 890 Ft	Vöröslencse főzelék, Kakukkfűves csirkemell-csikok (K: 767kcal, Ch: 75g)			1 790 Ft	E7									
E8	REFORM RÁNTOTT	TK bécsi sertésszelet, batátás burgonyapüre, brokkoli (K: 706kcal, Ch: 55g)			1 855 Ft	Rántott pulykamell kukoricás bundában, Párolt zöldség (K: 619kcal, Ch: 42g)			2 140 Ft	Zabkorpás rántott csirkemell, wok zöldségek, bulgur (K: 608kcal, Ch: 46g)			1 910 Ft	Argentín csirkemell TK bundában, parajos karottapüre (K: 635kcal, Ch: 52g)			1 890 Ft	E8									
E9	VEGETÁRIÁNUS	Mézes-mustáros tofu, rizs, Görögsalátá (K: 888kcal, Ch: 81g)			1 895 Ft	Sajttal sült zöldbab aszalt paradicsommal (K: 411kcal, Ch: 26g)			1 890 Ft	Mascarpónés céklarizottó rukkolával (K: 596kcal, Ch: 79g)			1 895 Ft	Cukkinis, juhtúrós, rakott burgonya (K: 770kcal, Ch: 77g)			1 830 Ft	E9									
E10	GYM-GRILL - PROTEIN BÁZIS	Roston sült csirkemell, parajos burgonyapüre (K: 690kcal, F: 51g, Ch: 59g, Zs: 21g)			1 990 Ft	Sült csirkemell, chilis rebarbara szósz, kuskusz (K: 733kcal, F: 42g, Ch: 75g, Zs: 17g)			1 995 Ft	Tandoori csirkemell, pírított zöldséges rizs (K: 706kcal, F: 47g, Ch: 54g, Zs: 27g)			2 250 Ft	Roston sült sertéstárja, mexikói vörösbab salátá (K: 812kcal, F: 41g, Ch: 38g, Zs: 53g)			2 095 Ft	E10									
E11	HIDEGKONYHA	Tonhalsalátá olívbogyóval (K: 149kcal, Ch: 7g)			1 690 Ft	Roston csirkecsikok, friss zöldséges bulgursalátá (K: 526kcal, Ch: 45g)			1 510 Ft	Thai narancsos répasalátá kesudióval (K: 246kcal, Ch: 19g)			1 350 Ft	Tormakrémes sonkatekercs „light” franciasalátá (K: 417kcal, Ch: 34g)			990 Ft	E11									

OKTÓBER 23. NEMZETI ÜNNEP

Céő NEVE:

TELÉFONSZÁM:

MÉGEÖNDÉLÉŐ/PÓRÉNDÉLÉS



DIA-WELLNESS & JÓFALAT

Számolt szénhidráttartalmú fogások - IR és diabétesz étrendbe illeszthető



A MEGRENDELÉS VÉGÖSSZEGE:
LEMONDÁS

		HÉTFŐ	OKTÓBER 19.	KEDD	OKTÓBER 20.	SZERDA	OKTÓBER 21.	CSÜTÖRTÖK	OKTÓBER 22.	PÉNTEK	OKTÓBER 23.	TÁLALÁSI MENNYISÉG	H	K	SZ	CS	P	SZ	
DWE	IR-DIAB MENÜ EBED 50g HETI ÁR: 9095 FT 2475 FT/NAP	Zöldségleves, Rakott kel csirkével, zöldségesen (K: 598kcal, Ch: 52g)		2 650 Ft	Aszalt szilvás-kókuszos rebarbaraleves, Joghurtos sült csirkemell, petrezselymes burgonya, brokkoli (K: 719kcal, Ch: 50g)		2 465 Ft	Zöldborsóleves csicseritarhonyával, Kókuszkrémes parajmártás, főtt burgonya, csipős csirkeszárny (K: 830kcal, Ch: 50g)		2 650 Ft	OKTÓBER 23. NEMZETI UNNEP	Leves: 2,5-4 dl Főétel: 25-40 dkg	DWE						
DWK	IR-DIAB UZSONNA 20G CH	Tonhalsaláta olívbogyóval, Kenyérkocka (K: 202kcal, Ch: 18g)		1620 Ft	DW Crunchy Mogoró (30g), Zabpehelyes kefir (130g) (K: 222kcal, Ch: 21g)		1 295 Ft	Thai narancsos répasaláta kesudióval (K: 244kcal, Ch: 19g)		1 150 Ft		12-25 dkg	DWK						
DWV	IR-DIAB VACSORA 40g CH	Falafel golyók, Zelleres kuszkusz, fűszeres paradicsommártás (K: 362kcal, Ch: 40g)		1065 Ft	Borzas szelet (csirkemell), párolt zöldkört (K: 518kcal, Ch: 39g)		1 690 Ft	Padlizsános marharagu, Kurkumás rizs (K: 516kcal, Ch: 41g)		1 795 Ft		25-40 dkg	DWV						
E12	DIA-WELLNESS SÜTEMÉNYEK	Sós teasütemény (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		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 ételainknél, melyekről részletes információt honlapunkon talál. Az uzsonnára kínált étkezések minden esetben kísétkézés alternatívák, melyek a főétkezések közti étkezéseket biztosítják, ezért minden esetben kisebb mennyiségekben kínáljuk, mint egy főétkezés 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 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, 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 szókók:** 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, E7, E9, E8, E10):** 30-50 dkg | **Reform rántott (E8):** Rántott hús/zöldség: 8-12 dkg, köret: 20-30 dkg 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

Adalékmentes sorunkban mesterséges ízfokozó, színezék és tartósítószer hozzáadása nélkül készült fogások kapnak helyet. Az ízeket a gondosan válogatott alapanyagok, fűszerek és fűszernövények adják.

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!



EBÉD, UZSONNA ÉS VACSORA
SZÁMOLT
SZÉNHIÁRTARTALOMMAL



E7 SOR
| Ú ADALÉKANYAG MENTES SOR
E7 - FRISS, TERMÉSZETES ALAPANYAGOK



2026. október 19 - 22.
43. HETI
ÉTLAP

Oktober 23.
pénteken nincs
kiszállítás



SZÁMOLT SZÉNHIÁRT TARTALOM.
EGYSZERŰEN TUDATOS,
EGYSZERŰEN FINOM!



jófalat®



INGENYES
HÁZHÓZZÁLLÍTÁS



SEGÍTŐKÉSZ
ÜGYFÉLSZOLGÁLAT



FRISS, EGÉSZSÉGES
ÉTELEK VÁLTOZATOSAN



jófalat®

Élmény minden falat

OLASZ ÉTELEK HETE
(K8 SOR)