

|     |                                                          | HÉTFŐ                                                                                                     | OKTÓBER 26. | KEDD     | OKTÓBER 27.                                                                                         | SZERDA | OKTÓBER 28. | CSÜTÖRTÖK                                                                                                           | OKTÓBER 29. | PÉNTEK   | OKTÓBER 30.                                                                                  | SZOMBAT | OKT. 31. | H                                                                                          | K        | SZ                                                                          | CS       | P   | SZ | HÉT MENÜ |  |
|-----|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------|----------|-----|----|----------|--|
| M1  | ÁRFALÓ MENÜ<br>HETI ÁR: 8500 FT<br>1700 FT/NAP           | Tejfőlös burgonyaleves,<br>Rántott párizsi, rizi-bizi                                                     |             | 1 790 Ft | Zöldségleves tarhonyával,<br>Paradicsomos hús-gombóc, főtt burgonya                                 |        | 1 790 Ft    | Zöldborsópüréleves, pirított<br>magvak, Sertéstopány<br>Budapest módra, rizs                                        |             | 1 790 Ft | Erőleves zöldséggel,<br>tésztával, Székelykáposzta                                           |         | 1 790 Ft | M1                                                                                         |          |                                                                             |          |     |    |          |  |
| M2  | NYUGDÍJAS MENÜ<br>HETI ÁR: 8790 FT<br>1760 FT/NAP        | Tejfőlös burgonyaleves, Lecsós<br>csirkemell, tarhonya                                                    |             | 1 850 Ft | Zöldségleves tarhonyával,<br>Eszterházy csirketokány, rizs                                          |        | 1 850 Ft    | Zöldborsópüréleves, pirított<br>magvak, Halrudak rántva,<br>petrezselymes burgonya                                  |             | 1 850 Ft | Erőleves zöldséggel,<br>tésztával, Húsos penne                                               |         | 1 850 Ft | M2                                                                                         |          |                                                                             |          |     |    |          |  |
| M3  | HETI ÁR: 9750 FT<br>1950 FT/NAP                          | Szamáccakrémeleves, Brassói,<br>sültburgonya                                                              |             | 2 110 Ft | Zöldségleves tarhonyával, Pulyka-<br>mell füstölt sajtmártás, rizs                                  |        | 1 920 Ft    | Citromos almaleves, Kapros, színes<br>paprikás sertéscsikok, rizs                                                   |             | 1 975 Ft | Szedres meggyleves, Fokhagymás<br>tejfőlben pácolt borda rántva,<br>kukoricás rizs           |         | 1 995 Ft | M3                                                                                         |          |                                                                             |          |     |    |          |  |
| M4  | HETI ÁR: 11305 FT<br>2260 FT/NAP                         | Hideg csabai sertéssült, franciasaláta,<br>Habos-gesztenyész szelet (160g)                                |             | 2 275 Ft | Édes-savanyú csirkemell, rizs, Rézi<br>néni csokiszelete (190g)                                     |        | 2 275 Ft    | Sült csirkemell baconos, tejszínes<br>szószban, rizs, Fekete-erdő szelet (190g)                                     |             | 2 225 Ft | Bakonyi csirketokány,<br>orsótészta, Madártej (250g)                                         |         | 2 240 Ft | M4                                                                                         |          |                                                                             |          |     |    |          |  |
| M5  | HETI ÁR: 12900 FT<br>2580 FT/NAP                         | Húsgombócleves, Juhtúrós töltött karaj<br>rántva, burgonyapüré                                            |             | 2 690 Ft | Szilvaleves, Rántott pulykamell,<br>petrezselymes burgonya                                          |        | 2 750 Ft    | Sertésraguleves, Fűszeres-mustáros<br>rántott csirkecsikok, petrezselymes<br>burgonya                               |             | 2 790 Ft | Daragaluska leves, Fokhagymás tejfől-<br>ben pácolt borda rántva, kukoricás rizs             |         | 2 565 Ft | M5                                                                                         |          |                                                                             |          |     |    |          |  |
| M6  | SZÉNHAJÁR-CSÖKNIHETI<br>HETI ÁR: 10255 FT<br>2050 FT/NAP | Húsgombócleves, Csikós tokány,<br>orsótészta (K: 644kcal, Ch: 47g)                                        |             | 2 095 Ft | Zöldségleves tarhonyával, Finomfő-<br>zelék, pulykasült (K: 670kcal, Ch: 53g)                       |        | 2 250 Ft    | Sertésraguleves, Rakott<br>kelkáposzta, tejföllel (K: 677kcal, Ch: 45g)                                             |             | 2 335 Ft | Alföldi csirkeraguleves, Túrós tészta<br>(K: 586kcal, Ch: 57g)                               |         | 1 965 Ft | M6                                                                                         |          |                                                                             |          |     |    |          |  |
| M7  | HETI ÁR: 14110 FT<br>2820 FT/NAP                         | Húsgombócleves, Brassói,<br>sültburgonya                                                                  |             | 3 155 Ft | Szilvaleves, Borsos tokány,<br>tarhonya                                                             |        | 3 175 Ft    | Bableves zöldségekkel,<br>Sült csirkemell baconos,<br>tejszínes szószban, rizs                                      |             | 2 765 Ft | Daragaluska leves , Csőben<br>sült csirkehúsos karfiol<br>mornay mártással                   |         | 2 990 Ft | M7                                                                                         |          |                                                                             |          |     |    |          |  |
| M8  | JÓFALATKA SÜLT MENÜ<br>HETI ÁR: 9260 FT<br>1850 FT/NAP   | Csontleves zöldséggel, tésztával,<br>Vadas csirkemell, főtt tészta                                        |             | 1 950 Ft | Paradicsomleves, betűtészta, Rakott<br>burgonya (virslí, tojás)                                     |        | 1 950 Ft    | Citromos almaleves, Rántott sertéssze-<br>let, petrezselymes burgonya                                               |             | 1 950 Ft | Alföldi csirkeraguleves,<br>Díós tészta (250g)                                               |         | 1 950 Ft | M8                                                                                         |          |                                                                             |          |     |    |          |  |
| L1  | LEVES                                                    | Tejfőlös burgonyaleves                                                                                    |             | 995 Ft   | Zöldségleves tarhonyával                                                                            |        | 985 Ft      | Bableves zöldségekkel                                                                                               |             | 990 Ft   | Zöldborsópüréleves,<br>pirított magvak                                                       |         | 1 035 Ft | Daragaluska leves                                                                          | 995 Ft   | Palóclevés                                                                  | 1 395 Ft | L1  |    |          |  |
| L1Z | LEVES ZÓNA                                               |                                                                                                           |             | 700 Ft   |                                                                                                     |        | 690 Ft      |                                                                                                                     |             | 695 Ft   |                                                                                              |         | 725 Ft   |                                                                                            | 700 Ft   | –                                                                           |          | L1Z |    |          |  |
| L2  | LEVES                                                    | Húsgombócleves                                                                                            |             | 1 020 Ft | Lencseleves kolbásszal                                                                              |        | 1 350 Ft    | Sertésraguleves                                                                                                     |             | 1 350 Ft | Csőkmői csülkös burgonyaleves                                                                |         | 1 330 Ft | Alföldi csirkeraguleves                                                                    | 1 340 Ft |                                                                             |          | L2  |    |          |  |
| L2Z | LEVES ZÓNA                                               |                                                                                                           |             | 835 Ft   |                                                                                                     |        | 945 Ft      |                                                                                                                     |             | 945 Ft   |                                                                                              |         | 935 Ft   |                                                                                            | 940 Ft   |                                                                             |          | L2Z |    |          |  |
| L3  | LEVES                                                    | Szamáccakrémeleves                                                                                        |             | 1 030 Ft | Szilvaleves                                                                                         |        | 990 Ft      | Citromos almaleves                                                                                                  |             | 990 Ft   | Mediterrán gyümölcsleves                                                                     |         | 1 050 Ft | Szedres meggyleves                                                                         | 995 Ft   |                                                                             |          | L3  |    |          |  |
| L3Z | LEVES ZÓNA                                               |                                                                                                           |             | 725 Ft   |                                                                                                     |        | 695 Ft      |                                                                                                                     |             | 695 Ft   |                                                                                              |         | 795 Ft   |                                                                                            | 700 Ft   |                                                                             |          | L3Z |    |          |  |
| F1  | FŐZELÉK                                                  | Zöldbabfőzelék                                                                                            |             | 1 190 Ft | Finomfőzelék                                                                                        |        | 1 190 Ft    | Paradicsomos káposzta                                                                                               |             | 1 190 Ft | Sólet                                                                                        |         | 1 190 Ft | Lencsefőzelék                                                                              | 1 190 Ft |                                                                             |          | F1  |    |          |  |
| F2  | FŐZELÉK                                                  | Zöldbabfőzelék, párolt pulykamell                                                                         |             | 1 810 Ft | Finomfőzelék, csirkefasírt                                                                          |        | 1 810 Ft    | Paradicsomos káposzta,<br>grill sertéskaraj                                                                         |             | 1 750 Ft | Sólet, csirkemell pörkölt                                                                    |         | 1 840 Ft | Lencsefőzelék,<br>roston csirkemell                                                        | 1 760 Ft |                                                                             |          | F2  |    |          |  |
| F3  | FŐZELÉK                                                  | Zöldbabfőzelék,<br>sertéspörkölt                                                                          |             | 1 795 Ft | Finomfőzelék, pulykasült                                                                            |        | 1 810 Ft    | Paradicsomos káposzta,<br>vagdalt                                                                                   |             | 1 770 Ft | Sólet, füstölt, főtt tarja                                                                   |         | 1 795 Ft | Lencsefőzelék, főtt tojás                                                                  | 1 760 Ft |                                                                             |          | F3  |    |          |  |
| F3Z | FŐZELÉK ZÓNA                                             |                                                                                                           |             | 1 260 Ft |                                                                                                     |        | 1 270 Ft    |                                                                                                                     |             | 1 240 Ft |                                                                                              |         | 1 260 Ft |                                                                                            | 1 225 Ft |                                                                             |          | F3Z |    |          |  |
| R3  | RÁNTOTT                                                  | Rántott csirkemell, rizs                                                                                  |             | 1 895 Ft | Rántott borda gombakrémmel<br>töltve, pirított zöldséges rizs                                       |        | 1 995 Ft    | Fűszeres-mustáros rántott csirkeci-<br>sik, petrezselymes burgonya                                                  |             | 1 990 Ft | Rántott cukkini, rizs                                                                        |         | 1 890 Ft | Bankárok pulykamelle (ananász, sajt),<br>burgonyapüré                                      | 2 290 Ft | Krémféhe-<br>rsajttal töltött<br>borda rántva,<br>kukoricás rizs            | 1 995 Ft | R3  |    |          |  |
| R4  | RÁNTOTT                                                  | Juhtúrós töltött karaj rántva,<br>burgonyapüré                                                            |             | 1 995 Ft | Rántott pulykamell, petrezselymes<br>burgonya                                                       |        | 2 030 Ft    | Tojásos lecsóval töltött<br>rántott borda, burgonyapüré                                                             |             | 1 995 Ft | Bécsi sertésszelet, rizs                                                                     |         | 1 995 Ft | Fokhagymás tejfőlben pácolt borda<br>rántva, kukoricás rizs                                | 1 995 Ft |                                                                             |          | R4  |    |          |  |
| R4Z | RÁNTOTT ZÓNA                                             |                                                                                                           |             | 1 400 Ft |                                                                                                     |        | 1 425 Ft    |                                                                                                                     |             | 1 400 Ft |                                                                                              |         | 1 400 Ft |                                                                                            | 1 400 Ft |                                                                             |          | R4Z |    |          |  |
| K1  | MAGYAROS                                                 | Csikós tokány,<br>orsótészta                                                                              |             | 1 870 Ft | Borsos tokány, tarhonya                                                                             |        | 2 350 Ft    | Rakott kelkáposzta, tejföllel                                                                                       |             | 1 950 Ft | Sertéspörkölt, szarvacska<br>tészta                                                          |         | 1 830 Ft | Csőben sült csirkehúsos<br>karfiol mornay mártással                                        | 2 150 Ft | Brokkolis, saj-<br>tos csirkemell<br>mandulával,<br>rizs                    |          | K1  |    |          |  |
| K1Z | MAGYAROS ZÓNA                                            |                                                                                                           |             | 1 310 Ft |                                                                                                     |        | 1 645 Ft    |                                                                                                                     |             | 1 365 Ft |                                                                                              |         | 1 305 Ft |                                                                                            | 1 505 Ft |                                                                             |          | K1Z |    |          |  |
| K2  | KEDVELT ÉTELEINK                                         | Brassói, sültburgonya                                                                                     |             | 2 190 Ft | Pulykamell füstölt sajtmártás,<br>rizs                                                              |        | 1 895 Ft    | Kapros, színes paprikás<br>sertéscsikok, rizs                                                                       |             | 1 960 Ft | Görögös csirkecomb, pirított<br>zöldséges rizs                                               |         | 1 990 Ft | Kemencés sült karaj,<br>pezsgős káposzta,<br>hagymás törtburgonya                          | 2 290 Ft |                                                                             |          | K2  |    |          |  |
| K2Z | KEDV. ÉTEL ZÓNA                                          |                                                                                                           |             | 1 495 Ft |                                                                                                     |        | 1 330 Ft    |                                                                                                                     |             | 1 375 Ft |                                                                                              |         | 1 395 Ft |                                                                                            | 1 465 Ft |                                                                             |          | K2Z |    |          |  |
| K3  | KEDVELT ÉTELEINK                                         | Hideg csabai sertéssült,<br>franciasaláta                                                                 |             | 1 995 Ft | Édes-savanyú<br>csirkemell, rizs                                                                    |        | 1 990 Ft    | Sült csirkemell baconos, tejszínes<br>szószban, rizs                                                                |             | 1 920 Ft | Bacon alatt sült almás, körtés,<br>sajtos csirkemell , burgonyapüré                          |         | 2 360 Ft | Bakonyi csirketokány,<br>orsótészta                                                        | 1 890 Ft |                                                                             |          | K3  |    |          |  |
| K3Z | KEDV. ÉTEL ZÓNA                                          |                                                                                                           |             | 1 400 Ft |                                                                                                     |        | 1 395 Ft    |                                                                                                                     |             | 1 345 Ft |                                                                                              |         | 1 655 Ft |                                                                                            | 1 325 Ft |                                                                             |          | K3Z |    |          |  |
| K4  | TÉSZTÁK                                                  | Tejszínes-gombás<br>jércéhezós fusilli                                                                    |             | 1 820 Ft | Füstölt tarjás, sajtos,<br>túrós rakott makaróni                                                    |        | 1 850 Ft    | Kolbászos-ajváros tészta                                                                                            |             | 2 190 Ft | Currys, zöldséges, jércés lasagne                                                            |         | 1 860 Ft | Vadász nokedli (bacon, hagyma, sajt)                                                       | 1 730 Ft |                                                                             |          | K4  |    |          |  |
| K4Z | TÉSZTÁK ZÓNA                                             |                                                                                                           |             | 1 275 Ft |                                                                                                     |        | 1 295 Ft    |                                                                                                                     |             | 1 535 Ft |                                                                                              |         | 1 305 Ft |                                                                                            | 1 215 Ft |                                                                             |          | K4Z |    |          |  |
| K5  | NEMZETKÖZI KONYHA                                        | Indiai spenótos csirke<br>curry (Palak), rizs                                                             |             | 2 220 Ft | Thai fűszeres csirkemell,<br>mangos quinoa saláta                                                   |        | 2 190 Ft    | Pho leves marhahússal                                                                                               |             | 2 095 Ft | Mexikói marharagu, rizs                                                                      |         | 2 350 Ft | Buffalo csirkefalatok, steak fűszeres<br>burgonya, Marvánsajtos mártogatós                 | 2 190 Ft |                                                                             |          | K5  |    |          |  |
| K6  | HÁZÚEI                                                   | Harcsapaprikás, galuska                                                                                   |             | 2 450 Ft | Zöldborsópörkölt,<br>galuska                                                                        |        | 1 710 Ft    | Paprikás burgonya virslivel                                                                                         |             | 1 730 Ft | Reszelt máj, Tört burgonya                                                                   |         | 1 795 Ft | Bolognai spagetti                                                                          | 1 850 Ft |                                                                             |          | K6  |    |          |  |
| K7  | HAGYOMÁNYOS CH-KONTROLL                                  | Csikós tokány, orsótészta (K: 435kcal, Ch: 40g)                                                           |             | 1 310 Ft | Finomfőzelék, pulykasült (K: 604kcal, Ch: 41g)                                                      |        | 1 810 Ft    | Rakott kelkáposzta, tejföllel (K: 511kcal, Ch: 35g)                                                                 |             | 1 490 Ft | Görögös csirkecomb, pirított zöldséges<br>RIZS (K: 544kcal, Ch: 35g)                         |         | 1 395 Ft | Túrós tészta (K: 425kcal, Ch: 45g)                                                         | 1 220 Ft |                                                                             |          | K7  |    |          |  |
| K8  | SÉF AJÁNLÁSA                                             | Egyben sült karaj,<br>baconös sütőtökpüré                                                                 |             | 2 045 Ft | Baconös-sütőtökös fusilli<br>sajttal sütve                                                          |        | 1 780 Ft    | Sütőtök rántva, rizs,<br>mézes-citromos majonéz                                                                     |             | 1 740 Ft | Roston sült csirkemell,<br>Sült sütőtök párolt spenót                                        |         | 2 380 Ft | Sütőtök-főzelék, Grillezett<br>csirkemell, pirított tökmaggal                              | 1 860 Ft |                                                                             |          | K8  |    |          |  |
| K9  | STREET FOOD                                              | Spenótos-csirkés tortilla                                                                                 |             | 2 195 Ft | Sertéshúsos ázsiai<br>burrito, Avokádós öntet                                                       |        | 2 190 Ft    | Baconos-csirkés tortilla, Tejföl                                                                                    |             | 2 350 Ft | Pulled pork wrap amerikai<br>káposztasalátával                                               |         | 2 285 Ft | Csirkés-lencsés tortilla<br>avokádóval, Tejföl                                             | 2 195 Ft |                                                                             |          | K9  |    |          |  |
| D1  | ÉDES TÉSZTA                                              | Tejberizs kakaószórat                                                                                     |             | 1 520 Ft | Mákos nudli vaniliásodó                                                                             |        | 1 790 Ft    | Aranygaluska vaníliaöntet                                                                                           |             | 1 620 Ft | Grizes tészta barackcikkal                                                                   |         | 1 540 Ft | Piskótakocka csokiöntet                                                                    | 1 490 Ft |                                                                             |          | D1  |    |          |  |
| D1Z | ÉDES TÉSZTA ZÓNA                                         |                                                                                                           |             | 1 045 Ft |                                                                                                     |        | 1 255 Ft    |                                                                                                                     |             | 1 135 Ft |                                                                                              |         | 1 080 Ft |                                                                                            | 1 045 Ft |                                                                             |          | D1Z |    |          |  |
| D2  | SÜTEMÉNY                                                 | Habos-gesztenyész szelet (160g)                                                                           |             | 1 390 Ft | Rézi néni csokiszelete (190g)                                                                       |        | 995 Ft      | Fekete-erdő szelet (190g)                                                                                           |             | 995 Ft   | Meggyes-mákos rétes (230g)                                                                   |         | 1 380 Ft | Madártej (250g)                                                                            | 1 030 Ft |                                                                             |          | D2  |    |          |  |
| D3  | KEDVENC DESSERTJEINK                                     | Kókusztejes tápiókapuding<br>eperszószsal (180g)                                                          |             | 1 250 Ft | Zabpelyhes túrógombóc (130g),<br>narancsos joghurtöntet (150g)                                      |        | 1 150 Ft    | Kukoricafűjűt szederöntet (280g)                                                                                    |             | 995 Ft   | Epres-joghurtos palacsinta (2db)                                                             |         | 995 Ft   | Almás-rebarbárás<br>palacsinta (2 db)                                                      | 995 Ft   |                                                                             |          | D3  |    |          |  |
| S2  | SALÁTA                                                   | Úborkasaláta                                                                                              |             | 495 Ft   | Káposztasaláta                                                                                      |        | 495 Ft      | Kovászos uborka                                                                                                     |             | 495 Ft   | Fejes saláta, salátaöntet                                                                    |         | 495 Ft   | Tavaszi saláta                                                                             | 495 Ft   |                                                                             |          | S2  |    |          |  |
| S3  | SALÁTABÁR                                                | Spenótos-csirkés bulgursaláta                                                                             |             | 1 595 Ft | Sárgarépas lencsesaláta,<br>joghurtos csirkefalatok                                                 |        | 1 750 Ft    | Tonhalsaláta, Citromos-<br>olvas öntet                                                                              |             | 1 750 Ft | Ázsiai quinoa saláta                                                                         |         | 1 550 Ft | Brokkolis köles saláta<br>krémfegersajttal                                                 | 1 520 Ft |                                                                             |          | S3  |    |          |  |
| EM1 | REFORM MENÜ<br>HETI ÁR: 13400 FT<br>2680 FT/NAP          | Brokkolikrémeleves, Cukkinis<br>csirkefasírt zabpelyhellyel,<br>bazsalikomos repapüré                     |             | 2 700 Ft | Tárkonyos csirkeraguleves,<br>Zöldséges lasagne tofuval                                             |        | 2 990 Ft    | Joghurtos, kapros tökfőzelék (zab-<br>pelyhizzselt), sárgarépas pulyka-<br>fasírt, Kukoricafűjűt szederöntet (280g) |             | 2 655 Ft | Minestrone GM spagettivel,<br>Rántott borda kukoricás<br>bundában, zöldséges barna rizs      |         | 2 770 Ft | Gombakrémeleves, Fűszeres<br>pulykamellcsikok, ízletes<br>zöldségsaláta                    | 2 990 Ft |                                                                             |          | EM1 |    |          |  |
| EM3 | YESA MENÜ<br>HETI ÁR: 13335 FT<br>2665 FT/NAP            | Brokkolikrémeleves,<br>Hagymakarika rántva,<br>zöldköröt                                                  |             | 2 655 Ft | Zöldséges lasagne tofuval,<br>Zabpelyhes túrógombóc (130g),<br>narancsos joghurtöntet (150g)        |        | 2 895 Ft    | Kókusztejes vöröslencsekrémeleves,<br>Parajos-ricottás tortellini tejszínes<br>szószban                             |             | 2 740 Ft | Minestrone GM spagettivel,<br>Zöldséges, árpagyöngyös<br>rakott kel                          |         | 2 745 Ft | Gombakrémeleves, Falafel<br>fűstölt sajtmártás                                             | 3 000 Ft |                                                                             |          | EM3 |    |          |  |
| E1  | CUKOR-, GLUTÉN-<br>ÉS TEJMENTES LEVES                    | Brokkolikrémeleves (K: 125kcal, Ch: 9g)                                                                   |             | 995 Ft   | Tárkonyos csirkeraguleves (K: 192kcal, Ch: 15g)                                                     |        | 1 250 Ft    | Kókusztejes vörös-<br>lencsekrémeleves (K: 278kcal, Ch: 30g)                                                        |             | 995 Ft   | Minestrone GM spagettivel (K: 87kcal, Ch: 17g)                                               |         | 995 Ft   | Gombakrémeleves (K: 120kcal, Ch: 13g)                                                      | 995 Ft   |                                                                             |          | E1  |    |          |  |
| E2  | MEDITERRÁN                                               | Mexikói tonhalsaláta, pita,<br>Korianderes tejföl (K: 688kcal, Ch: 86g)                                   |             | 2 195 Ft | Parajos gombaragu,<br>zöldséges barna rizs (K: 610kcal, Ch: 92g)                                    |        | 1 850 Ft    | Rakott brokkoli bulgurral,<br>krémfegersajttal (K: 578kcal, Ch: 56g)                                                |             | 1 860 Ft | Kakukkfűves csirkemell,<br>Köleses babragu (K: 589kcal, Ch: 45g)                             |         | 1 995 Ft | Zabkorpás, szezámmagos bundás<br>tőkehal, Edesburgonyapüré, kelbimbó (K: 691kcal, Ch: 54g) | 2 490 Ft |                                                                             |          | E2  |    |          |  |
| E3  | MEDITERRÁN<br>REFORM FŐZELÉK                             | Olajbogyóval, sajttal töltött csirke<br>joghurtos szószban, barna rizs,<br>brokkoli (K: 597kcal, Ch: 39g) |             | 1 840 Ft | Szezámmagos, zöldséges,<br>tonhalas penne (K: 640kcal, Ch: 78g)                                     |        | 1 890 Ft    | Joghurtos, kapros tökfőzelék (zab-<br>pelyhizzselt), sárgarépas<br>pulykafasírt (K: 494kcal, Ch: 37g)               |             | 1 795 Ft | Rakott zöldségek sonkával, sajttal (K: 498kcal, Ch: 46g)                                     |         | 2 595 Ft | Fűszeres pulykamellcsikok, ízletes<br>zöldségsaláta (K: 465kcal, Ch: 21g)                  | 1 850 Ft | Vegán széke-<br>lykáposzta (K: 355kcal, Ch: 44g)                            |          | E3  |    |          |  |
| E4  | VEGÁN FALAT                                              | Cukkinis sárgarépa-<br>fasírt, wok (K: 600kcal, Ch: 99g)                                                  |             | 1 890 Ft | Szejtán gyros, tepsis burgonya,<br>Fokhagymás, uborkás öntet (K: 1003kcal, Ch: 107g)                |        | 1 890 Ft    | Gabonacsemegés<br>chilis bab (K: 694kcal, Ch: 69g)                                                                  |             | 1 850 Ft | Gombás, paradicsomos<br>csicseriborsó ragu,<br>bulgurral (K: 656kcal, Ch: 94g)               |         | 1 810 Ft | Vegán rakott zöldbab gabona-<br>csemegével, tofutejföllel (K: 840kcal, Ch: 86g)            | 1 890 Ft |                                                                             |          | E4  |    |          |  |
| E5  | CUKOR-, GLUTÉN-<br>ÉS TEJMENTES                          | Cukkinis csirkefasírt zabpelyhellyel,<br>bazsalikomos repapüré (K: 445kcal, Ch: 38g)                      |             | 1 845 Ft | Kelkáposztás csirkemell-<br>csikok, barna rizs (K: 663kcal, Ch: 72g)                                |        | 1 845 Ft    | Sült csirkemell fűszeres almá-<br>val, zöldséges, kurkumás rizs (K: 692kcal, Ch: 80g)                               |             | 1 995 Ft | Sertésborda, pirított gomba,<br>zöldséges hajdina (K: 686kcal, Ch: 70g)                      |         | 1 895 Ft | Kakukkfűves, citromos<br>csirkecomb, zelleres<br>köles (K: 638kcal, Ch: 45g)               | 1 890 Ft | Parajos-kókusztejes<br>csirkemell, GM<br>penne tészta (K: 740kcal, Ch: 91g) |          | E5  |    |          |  |
| E6  | IR-DIAB<br>FŐÉTEL                                        | Sült csirkecomb (felső),<br>Zöldséges rizs (K: 648kcal, Ch: 44g)                                          |             | 1 895 Ft | Baconös zöldbab bulgurral (K: 515kcal, Ch: 38g)                                                     |        | 1 870 Ft    | Zöldfűszeres csirkesteak,<br>Zelleres burgonyapüré (K: 566kcal, Ch: 27g)                                            |             | 1 895 Ft | Vasi pulykamell, zöldköröt (K: 559kcal, Ch: 38g)                                             |         | 1 995 Ft | Zöldborsós csirkemellpörkölt,<br>puliszka (K: 527kcal, Ch: 42g)                            | 1 855 Ft |                                                                             |          | E6  |    |          |  |
| E7  | ADALÉKMENTES                                             | Fehérbabos ratatouille<br>polentával (K: 800kcal, Ch: 116g)                                               |             | 1 995 Ft | Töltött kaliforniai paprika,<br>Basmati rizs (K: 1009kcal, Ch: 90g)                                 |        | 1 920 Ft    | Krémes spenótos csirkés<br>tésztasaláta (K: 575kcal, Ch: 54g)                                                       |             | 1 890 Ft | Édesburgonyás lencsefőzelék,<br>Gombás tengerihál fasírt (K: 681kcal, Ch: 73g)               |         | 1 880 Ft | Caprese csirkemell, Piritott<br>zöldséges hajdina (K: 795kcal, Ch: 75g)                    | 2 150 Ft |                                                                             |          | E7  |    |          |  |
| E8  | REFORM<br>RÁNTOTT                                        | Görög pulykamell TK<br>bundában, Krémfegersajtos<br>kukoricasaláta (K: 675kcal, Ch: 53g)                  |             | 2 250 Ft | Karfiol TK bundában, zöldborsós<br>barna rizs Citromos, joghurtos öntet (K: 615kcal, Ch: 98g)       |        | 1 895 Ft    | Tökmagos bundás csirkemell,<br>karottás bulgur (K: 789kcal, Ch: 56g)                                                |             | 1 850 Ft | Rántott borda kukoricás bundá-<br>ban, zöldséges barna rizs (K: 777kcal, Ch: 94g)            |         | 1 960 Ft | Fitness bundás harcsafilé,<br>párolt sárgarépa, brokkoli (K: 657kcal, Ch: 21g)             | 2 550 Ft |                                                                             |          | E8  |    |          |  |
| E9  | VEGETÁRIÁNUS                                             | Hagymakarika rántva, zöldköröt (K: 671kcal, Ch: 77g)                                                      |             | 1 795 Ft | Zöldséges lasagne tofuval (K: 722kcal, Ch: 84g)                                                     |        | 1 895 Ft    | Parajos-ricottás tortellini<br>tejszínes szószban (K: 558kcal, Ch: 62g)                                             |             | 1 885 Ft | Zöldséges, árpagyöngyös<br>rakott kel (K: 603kcal, Ch: 64g)                                  |         | 1 890 Ft | Falafel fűstölt sajtmártás (K: 797kcal, Ch: 51g)                                           | 2 160 Ft |                                                                             |          | E9  |    |          |  |
| E10 | GYM-GRILL -<br>PROTEIN BÁZIS                             | Argentín csirkenyárs, zelleres<br>bulgur, kelbimbó (K: 710kcal, F: 49g, Ch: 70g, Zs: 16g)                 |             | 1 990 Ft | Joghurtban pácolt csirkecomb,<br>Kuskusz trikolor paprikával (K: 699kcal, F: 48g, Ch: 80g, Zs: 15g) |        | 1 980 Ft    | Dijoni mustáros pulykamell,<br>rizs, brokkoli (K: 585kcal, F: 48g, Ch: 57g, Zs: 17g)                                |             | 2 170 Ft | Provence-i borda, „light”<br>majonézes káposztasaláta (K: 699kcal, F: 40g, Ch: 23g, Zs: 48g) |         | 2 050 Ft | Barbecue-s sertés-<br>tarja, lecsós tepsis burgonya (K: 944kcal, F: 36g, Ch: 87g, Zs: 48g) | 2 210 Ft |                                                                             |          | E10 |    |          |  |
| E11 | HIDEGKONYHA                                              | Joghurtos cukkini saláta sült<br>csirkemell csikok (K: 362kcal, Ch: 14g)                                  |             | 1 650 Ft | Károlyi saláta (K: 328                                                                              |        |             |                                                                                                                     |             |          |                                                                                              |         |          |                                                                                            |          |                                                                             |          |     |    |          |  |

ET és E5 sora etelei az általunk kínált ételekkel azonos konyhán készülnek, így a keresztzennyeződés lehetőségét kizárni nem tudjuk.

**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.**



**jófalat®**

A MEGRENDELÉS VÉGÖSSZEGE:  
LEMONDÁS

A célunk az volt, hogy könnyen elérhető, kontrollált szénhidráttartalmú ételeket kínáljunk azoknak, akiknek nincs idejük főzni, ugyanakkor fontos számukra a tudatos étrend követése. A menü diétészesben és inzulinrezisztenciában alakult mozgaltaltó étrend ajánlások figyelembevételével állítottuk össze. Ez a katalógus kényelmes, számolt szénhidráttartalmú ételmod- támogató megoldást ad a mindennapokra. A tállási mennyiségek minden egyes ételnél eltérőek és kisebb, mint a hagyományos ételünkkel, melyekről részletes információkat honlapunkon talál. Az uszonnára kínált étkezések minden esetben kísétekzés alternatívák, melyek a főtékekések közti étkezések biztosítják, ezért minden esetben kisebb mennyiségben kínáljuk, mint egy főtékekés alternatívát.

HOZZÁADOTT CUKROT NEM TARTALMAZ  VEGETÁRIÁNUS  VEGÁN  CSÍPŐS  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**] | **Főzélek:** nagy adag: 4-5 dl  
 kis adag: 2-5-3 dl [**F12**, **F22**, **F3**; 4-5 dl **F32**; 2-5-3 dl] | **Egytél:** nagy adag: 40-50 kg [**A5**, **K1**, **K2**, **K3**, **K4**, **K6**] | kicsi: 25-30 kg [**K12**, **K22**, **K32**, **K42**] | **CH** | szénhidrát kontroll: 30-40-40 kg [**K7**, **E6**] | **Natur húsok** (sütte, főzve): 1-8-13 kg [**F2**, **F3**] | **Rántott húsok, zöldségek:** nagy adag: 14-20 kg, | kis adag: 8-10 kg [**R sorok**] | **Köretek:** nagy adag 20-30 kg | kis adag: 14-17 kg [**K1**, **K2**, **K3**, **K4**, **K6**, **K8**] | **Wrap, tortilla, burrito:** 28-35 kg [**K5**] | **4. adagos étel:** 900-1000 g | **Hidegkonyhai készítmények:** 20-35 kg [**S1**, **S3**, **E11**] | **Savanyúságok:** 9-13 kg [**S2**]

**Mártások:** 1-2,5 dl | **Kiegészítő szósok:** 50-120 ml

**Meleg desszertek:** nagy adag (D1) 30-45 dkg, kis adag (D1Z): 14-25 dkg  
**Sütemények:** 13-25 dkg, (D2)  
**Palacsinta:** 2 db, 14-30 dkg (D3)

## MENÜK TÁLALÁSA:

**M1 - Árfaló:** 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 találása:** 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 | **Vegetáriánus 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 rendelhetők 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.

jófalar®

**INGYENES  
HÁZHOZZÁLLÍTÁS**

**SEGÍTŐKÉSZ  
ÜGYELISZOLGÁLAT**

**FRIS, EGÉSZSÉGES  
ÉTELEK VÁLTOZATOSAN**



**44. HETI**  
ÉTLAP

2026. október 26 – 31.

## 44. HETI ÉTLAP

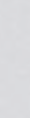
2026. október 26 – 31.

jófalat®  
Élmény minden falat

SÜTÖTÖKÖS ÉTELEK HETE  
(K8 SOR)








[info@jofalat.hu](mailto:info@jofalat.hu)


[www.jofalat.hu](http://www.jofalat.hu)


 +36 1 433 3222  
 +36 30 655-1700