



MINDENNA
RENDELHETŐ

AS1	PRÉMIUM	Pecsénye kacsamáj aszalt szilvával, lyoni hagymás burgonyapüré	2 650 Ft
AS2	FŐÉTEL	Hortobágyi húsos palacsinta	1 920 Ft
AS3	FŐÉTEL	Fűszeres, ropogós csirkesarány, rizs, Coleslaw Saláta	2 290 Ft
AS4	FŐÉTEL	Mátrai borzas, rizs, Tejföl	1 995 Ft
AS5	FŐÉTEL	Vadas marhasült, csavart tészta	2 650 Ft
AS6	FŐÉTEL	Sajtos, paradicsomos tepsis csirkemell, kukoricas rizs	2 110 Ft

AZONOSÍTÓ:

45. HÉT

MEGRENDELŐ NEVE:

CÉG NEVE:

TELEFONSZÁM:

MEGRENDELÉS/ŐRRENDÉLÉS

HOZZÁADOTT CUKROT NEM TARTALMAZ

VEGETÁRIÁNUS

VEGÁN

CSÍPÓS

SÉF AJÁNLATA

GOMBA

TEJMENTES

PALEO

		HÉTFŐ NOVEMBER 2.	KEDD NOVEMBER 3.	SZERDA NOVEMBER 4.	CSÜTÖRTÖK NOVEMBER 5.	PÉNTEK NOVEMBER 6.	SZOMBAT NOV. 7.	H	K	SZ	CS	P	SZ	HETI MENÜ
M1	ÁRFALÓ MENÜ HETI ÁR: 8500 FT 1700 FT/NAP	Húsgombóclevés, Lecsós virsli, tarhonya	Paradicsomlevés, betűtészta, Tavaszi rizses csirke	Gulyáslevés, Füstölt sajtos, tejfőlés tészta	Csontleves tésztával, Sóska-főzelék, főtt burgonya, főtt tojás	Falusi zöldborsólevés, Majo- rannás csirketokány, rizs		AS1						
M2	NYUGODJAS MENÜ HETI ÁR: 8790 FT 1760 FT/NAP	Húsgombóclevés, Kapos tökfőzelék, fasírt	Paradicsomlevés, betűtészta, Csiky sertéstokány, főtt tészta	Gulyáslevés, Dejós tészta, narancsos barackiz	Csontleves tésztával, Sokmagvas rántott csirkemell, rizs	Falusi zöldborsólevés, Tarhonyás hús		AS2						
M3	HETI ÁR: 9740 FT 1950 FT/NAP	Húsgombóclevés, Spagetti carbonara	Vegyes gyümölcslevés, Csülök- pörkölt vele főtt burgonyával	Tejfőlés zöldséglevés, Hentes tokány, rizs	Csontleves tésztával, Tejszínes, fokhagymás pulykamelles spagetti	Falusi zöldborsólevés, Vörösbors marhapörkölt, tarhonya		AS3						
M4	HETI ÁR: 11475 FT 2295 FT/NAP	Csirkemell rántva, majonézes burgo- nya, Édes álmom (piskóta, vaníliakrém, kávéöntet) (230g)	Hawaii csirkemell, rizs, Vargabéles (200g)	Spárgával töltött csirkemell, hollandi mártás, rizs, Jófalat tiramisú (140g)	Juhtúrós-paradicsomos pulykamell, pörével, rizs, Rákóczi túrós lepény (200g)	Grill csirkecomb sajttal , rizi-bizi, Darázs-fészek vanília öntet (220g)		AS4						
M5	HETI ÁR: 12940 FT 2590 FT/NAP	Görög gyümölcslevés, Cordon bleu , tepsis burgonya	Vegyes gyümölcslevés, Bécsi sertésze- let, petrezselymes burgonya	Almás, barackos ribizileves, Mézcsirkemell diós-morzás bundában, rizs	Csontleves tésztával, Halrudacsok rántva, burgonyapüré	Falusi zöldborsólevés, Argentín fűszeres rántott borda, petrezselymes burgonya		AS5						
M6	SZÉNHIDRÁT-CSÜKÖNTET HETI ÁR: 10500 FT 2100 FT/NAP	Tejfőlés gombaleves, Cigánypecsenye sült szalonnával, hagymás tört- burgonya (K: 954kcal, Ch: 60g)	Frankfurti leves, Köményes sertéssült, zöldségek, burgonya (K: 813kcal, Ch: 51g)	Tejfőlés zöldséglevés, Parajos-csirkés penne sajttal (K: 607kcal, Ch: 54g)	Csontleves eperlevél tésztával, Csirkemáj rizottó (K: 529kcal, Ch: 40g)	Sertésragu-leves, Argentín fűszeres rántott borda, zöldköröt (K: 703kcal, Ch: 40g)		AS6						
M7	HETI ÁR: 13345 FT 2670 FT/NAP	Tejfőlés gombaleves, Bácskai rizses hús	Paradicsomlevés, betűtészta, Rakott burgonya háziasan	Almás, barackos ribizileves, Pulykacombfilé sültve, törtburgonya, párolt káposzta	Betyárlevés, Mákos guba (450g)	Falusi zöldborsólevés, Kelkáposzta-főzelék, sertéspörkölt								
M8	JÓFALAT SÜLT MENÜ HETI ÁR: 9240 FT 1850 FT/NAP	Csirkemellpörkölt, főtt tészta, Bécsi fánk sárgabarackos töltelékekkel (1db)	Vegyes gyümölcslevés, Halrudacsok, petrezselymes burgonya	Zellerkrémleves, Hentes tokány, rizs	Csontleves tésztával, Zöldborsófőzelék, sült csirkemell falatok	Sertésraguleves, Mákos tészta (250g)								
L1	LEVES	Tejfőlés	980 Ft	Tejfőlés zöldséglevés	995 Ft	Falusi zöldborsólevés	Májgombóc- levés	L1						
L1Z	LEVES ZÓNA	Gombaleves	690 Ft		700 Ft			L1Z						
L2	LEVES	Húsgombóclevés	1 020 Ft	Frankfurti leves	1 695 Ft	Sertésragu-leves		L2						
L2Z	LEVES ZÓNA		835 Ft		1 190 Ft			L2Z						
L3	LEVES	Görög gyümölcslevés	1 085 Ft	Vegyes gyümölcslevés	1 045 Ft	Őszibarack-krémleves		L3						
L3Z	LEVES ZÓNA		760 Ft		735 Ft			L3Z						
F1	FŐZELÉK	Kapos tökfőzelék	1 190 Ft	Gyöngybabfőzelék	1 190 Ft	Kelkáposzta-főzelék		F1						
F2	FŐZELÉK	Kapos tökfőzelék, roston csirkemell	1 730 Ft	Gyöngybabfőzelék, szója csirkefasírt	1 710 Ft	Kelkáposzta-főzelék, grill sertéskaraj		F2						
F3	FŐZELÉK	Kapos tökfőzelék, csirkemell pörkölt	1 795 Ft	Gyöngybabfőzelék, sertésvirsli	1 710 Ft	Kelkáposzta-főzelék, sertéspörkölt		F3						
F3Z	FŐZELÉK ZÓNA		1 260 Ft		1 200 Ft			F3Z						
R3	RÁNTOTT	Cordon bleu, tepsis burgonya	2 320 Ft	Parajos-mascarponével töltött rántott pulyka, rizs	2 190 Ft	Rokfortkrémleves töltött borda rántva, rizi-bizi	Szezámma- gos rántott csirkemell, petrezselymes burgonya	R3						
R4	RÁNTOTT	Gombafejek rántva, piritott zöldséges rizs	1 995 Ft	Bécsi sertészelet, petrezselymes burgonya	1 990 Ft	Halrudacsok rántva, burgonyapüré		R4						
R4Z	RÁNTOTT ZÓNA		1 400 Ft		1 395 Ft			R4Z						
K1	MAGYAROS	Magyaros rakott karfiol	1 940 Ft	Rakott burgonya háziasan	1 995 Ft	Füstölt csülkös rakott savanyú káposzta háziasan	Vörösbors marhapörkölt, tarhonya	K1						
K1Z	MAGYAROS ZÓNA		1 360 Ft		1 400 Ft			K1Z						
K2	KEDVELT ÉTELEINK	Cigánypecsenye sült szalonnával, tepsis burgonya	2 195 Ft	Hawaii csirkemell, rizs	1 950 Ft	Milánói makaróni, reszelt sajt	Csirkecomb pörkölt, szarvacska tészta	K2						
K2Z	KEDV. ÉTEL ZÓNA		1 540 Ft		1 395 Ft			K2Z						
K3	KEDVELT ÉTELEINK	Csirkemell rántva, majonéz burgonya	2 160 Ft	Csülökpörkölt vele főtt burgonyával	1 995 Ft	Juhtúrós-paradicsomos pulykamell, pörével, rizs	Grill csirkecomb sajttal, rizi-bizi	K3						
K3Z	KEDV. ÉTEL ZÓNA		1 515 Ft		1 400 Ft			K3Z						
K4	TÉSZTÁK	Spagetti carbonara	1 840 Ft	Mascarponés, trikolor paprikás, csirkés penne	1 895 Ft	Tejszínes, fokhagymás pulykamelles spagetti	Gombás-csirkés lasagne	K4						
K4Z	TÉSZTÁK ZÓNA		1 290 Ft		1 330 Ft			K4Z						
K5	NEMZETKÖZI KONYHA	Marokkói csirkés egytál	2 070 Ft	Amerikai mázas sertésjarja, steak burgonya, babkukorica	2 395 Ft	Gironai omlott parajjal és paprikával, a- szalt paradicsomos-olivas joghurtos öntet	Barbecue-s sertéskaraj, amerikai káposztasaláta	K5						
K6	HÁZIEI	Bácskai rizses hús	1 830 Ft	Gombapaprikás, szarvacskatészta	1 810 Ft	Halászlé	Citrusos-kókuszos csirke- falatok, rizseverek	K6						
K7	HAGYOMÁNYOS SZÉNHIDRÁT-CSÜKÖNTET	Cigánypecsenye sült szalonnával, hagymás törtburg., (K: 788kcal, Ch: 48g)	1 540 Ft	Köményes sertéssült, zöldségek, burgonya (K: 580kcal, Ch: 37g)	1 790 Ft	Csirkemáj rizottó (K: 445kcal, Ch: 50g)	Argentín fűszeres rántott borda, zöldköröt (K: 591kcal, Ch: 34g)	K7						
K8	SÉF AJÁNLÁSA	Mandarinos szarvasragu áfonyás barnamártással, rizs	2 490 Ft	Szarvasgulyás zöldséggel, házi csipetkével	1 995 Ft	Szarvaspaprikás, galuska	Stroganoff vadragu (szalonna, uborka, gomba, mustár), rizs	K8						
K9	STREET FOOD	Csirkés-mangós poké tál, koranderes citrussaliva	2 350 Ft	Mézcsirke-mustáros csirkés tekercs, friss saláta	2 145 Ft	Görögös csirkés poké tál, tzatziki	Curry-s joghurtos csirke, friss saláta, Pita	K9						
D1	ÉDES TÉSZTA	Szilvátöltelék gombóc (380g)	1 735 Ft	Vargabéles (400g)	1 640 Ft	Mákos guba (450g)	Darázs-fészek vanília öntet (370g)	D1						
D1Z	ÉDES TÉSZTA ZÓNA		1 215 Ft		1 150 Ft			D1Z						
D2	SÜTEMÉNY	Édes álmom (piskóta, vaníliakrém, kávéöntet) (230g)	995 Ft	Meggyes házi pite (150g)	990 Ft	Rákóczi túrós lepény (200g)	Tejbeigri kakaóval (280g)	D2						
D3	KEDVENC DESSERTJEINK	Fitness palacsinta barackkal töltve, vaníliaszós (2db)	1 150 Ft	Tejberiz, eperöntet (barna rizs) (350g)	970 Ft	Barackdzsemsz palacsinta (2db)	Rumos-meggyes palacsinta (2db)	D3						
S2	SALÁTA	Tejfőlés uborkasaláta	495 Ft	Fejes saláta, salátaöntet	495 Ft	Paradicsomsaláta	Uborkasaláta	S2						
S3	SALÁTABÁR	Mexikói saláta quinoával	1 450 Ft	Csicszeriborsó saláta, fűszeres öntet	1 595 Ft	Kölessaláta szója- mogyorós öntettel	Görögsaláta, olívaolajos öntet	S3						
EM1	REFORM MENÜ HETI ÁR: 13655 FT 2730 FT/NAP	Csicszeriborsó gulyás, Piritott csirkecomb, batátás burgonyapüré, brokkoli	2 845 Ft	Gyömbéres almaleves, Paradicsomos-gombás GM penne, csirkével	2 690 Ft	Mexikói kukorica püréleves, Ördögi sertésborda, pirított zöldséges rizs, tepsis burgonya	Gombaleves kölessel, Székelykáposzta, pulykahússal, "light" tejföl	EM1						
EM3	VEGA MENÜ HETI ÁR: 13950 FT 2790 FT/NAP	Fűszeres zeller hasábok, kurkumás rizs, tzatziki, Szilva- töltelék gombóc (200g)	3 200 Ft	Brokkolis, túrós rakott penne, Vargabéles (200g)	2 875 Ft	Mexikói kukorica püréleves, Grill zöldséges TK durum tésztasaláta, piritott magvak	Gombaleves kölessel, Karfiol csöben sültve, petrezselymes burgonya	EM3						
E1	CUKOR-, GLUTÉN ÉS TEJMENTES LEVES	Csicszeriborsó gulyás (K: 187kcal, Ch: 34g)	995 Ft	Gyömbéres almaleves (K: 101kcal, Ch: 17g)	1 020 Ft	Mexikói kukorica püréleves (K: 213kcal, Ch: 35g)	Gombaleves kölessel (K: 195kcal, Ch: 30g)	E1						
E2	MEDITERRÁN	Fokhagymás-tejszínes leveles paraj, Roston csirkemell (K: 452kcal, Ch: 11g)	1 995 Ft	Cézár saláta (K: 490kcal, Ch: 14g)	1 895 Ft	Fitness bolognai penne (K: 688kcal, Ch: 67g)	Zabpelyhes tonhalsaláta, Paradicsom- mos-zöldborsos kuskusz (K: 588kcal, Ch: 69g)	E2						
E3	MEDITERRÁN/ REFORM FŐZELÉK	Parmezános ceruzabab piritott mogoróval szórvá, grill sertéskaraj (K: 588kcal, Ch: 15g)	1 980 Ft	Ínyenc csirkés-zöldséges tészta (K: 569kcal, Ch: 65g)	1 895 Ft	Sült csirkemell darabok, friss saláta, tzatziki (K: 457kcal, Ch: 22g)	Székelykáposzta, pulykahússal, "light" tejföl (K: 440kcal, Ch: 24g)	E3						
E4	VEGÁNFALAT	Burgonyás díofasírt, zöldborsó gabonacsemegével, tofutejföl (K: 876kcal, Ch: 146g)	1 850 Ft	Rakott káposzta gabonacsemegével, tofutejföl (K: 832kcal, Ch: 88g)	1 890 Ft	Grill zöldséges TK durum tésztasaláta, piritott magvak (K: 400kcal, Ch: 71g)	Sült zöldségek, bulgur, Paradicsomos, fűszeres mártogató (K: 696kcal, Ch: 79g)	E4						
E5	CUKOR-, GLUTÉN-, ÉS TEJMENTES	Csirkemell citrussal pácban, ősz wok zöldség (K: 423kcal, Ch: 19g)	2 260 Ft	Paradicsomos-gombás GM penne, csirkével (K: 658kcal, Ch: 102g)	1 810 Ft	Grill csirkecomb, ősz párolt zöldségek (K: 488kcal, Ch: 35g)	Zöldborsos quinoa, Roston csirkemell (K: 422kcal, Ch: 48g)	E5						
E6	IR-DIAB FŐÉTEL	Csirkefalatok tejszínes mártásban, ősz wok zöldség (K: 475kcal, Ch: 22g)	2 240 Ft	Savanyú sertéskaraj, petrezsely- mes burgonya, gomba, romano bab (K: 582kcal, Ch: 42g)	2 145 Ft	Csirkesteak parajos ricottával, Brokkoli, rizs, sárgarépa-karong (K: 628kcal, Ch: 43g)	Rozmaringos, joghurtos sült pulykamell, Wok zöldséges bulgur (K: 476kcal, Ch: 31g)	E6						
E7	ADALÉKMENTES	Gombás csirkeragu, Bulgur (K: 642kcal, Ch: 65g)	1 940 Ft	Kapros-uborkás tonhalas tészta (K: 443kcal, Ch: 59g)	1 895 Ft	Feketebabos-marhás fajtás, kukoricas rizs, Tejföl (K: 1050kcal, Ch: 125g)	Majorannás csirkecomb, petrezselymes burgonya, brokkoli (K: 495kcal, Ch: 27g)	E7						
E8	REFORM RÁNTOTT	Rántott pulykamell kukoricas bundában, Párolt zöldség (K: 619kcal, Ch: 42g)	2 140 Ft	Mustáros csirkemell reform bundában (TK morzsa), piritott zöldséges barna rizs (K: 844kcal, Ch: 94g)	1 890 Ft	Zabkorpás rántott csirkemell, wok zöldségek (K: 491kcal, Ch: 23g)	Rántott kukkini TK bundában, bulgur, citrussal majonézmártás (light) (K: 840kcal, Ch: 87g)	E8						
E9	VEGETÁRIÁNUS	Fűszeres zeller hasábok, kurkumás rizs, tzatziki (K: 608kcal, Ch: 75g)	2 150 Ft	Brokkolis, túrós rakott penne (K: 779kcal, Ch: 66g)	1 810 Ft	Gabonacsemegés-lencsés burrito, paradicsomos mártogató (K: 689kcal, Ch: 97g)	Karfiol csöben sültve, petrezselymes burgonya (K: 486kcal, Ch: 53g)	E9						
E10	GYM-GRILL - PROTEIN BÁZIS	Piritott csirkecomb, batátás burgonyapüré, brokkoli (K: 707kcal, F: 42g, Ch: 51g, Zs: 35g)	1 995 Ft	Házi hamburger (marha-, sertéshús), cheddarral, baconnel, piritott burgonya, wok zöldség (K: 890kcal, F: 44g, Ch: 59g, Zs: 54g)	2 280 Ft	Ördögi sertésborda, piritott zöldséges rizs, tepsis burgonya (K: 770kcal, F: 44g, Ch: 96g, Zs: 22g)	Mustáros csirkemell, ősz wok zöldség (K: 444kcal, F: 48g, Ch: 19g, Zs: 12g)	E10						
E11	HIDEGKONYHA	Tormakrémsonkatekerics "light" franciasaláta (K: 417kcal, Ch: 34g)	990 Ft	Fitness joghurtos csirkemell saláta (uborka, burgonya, alma) (K: 293kcal, Ch: 18g)	1 130 Ft	Majonézes sajtisaláta (K: 455kcal, Ch: 42g)	Csirkehusos ázsiai rizssaláta (K: 617kcal, Ch: 73g)	E11						



DIA-WELLNESS & JÓFALAT

Számolt szénhidráttartalmú fogások - IR és diabétesz étrendbe illeszthető



		HÉTFŐ NOVEMBER 2.	KEDD NOVEMBER 3.	SZERDA NOVEMBER 4.	CSÜTÖRTÖK NOVEMBER 5.	PÉNTEK NOVEMBER 5.	TÁLALÁSI MENNYISÉG	H	K	SZ	CS	P	SZ							
DWE	IR-DIAB MENÜ EBÉD 50g HETI ÁR: 12790 Ft 2500 FT/nap	Csicszeriborsó gulyás, Csirkefalatok tejszínes mártásban, őszi wok zöldség (K: 643kcal, Ch: 53g)	2 690 Ft	Gyömbéres almaleves, Sovány sertéskaraj, petrezselymes burgonya, gomba, romano bab (K: 648kcal, Ch: 53g)	2 910 Ft	Mexikói kukorica püréleves, Csirkesteak parajos ricottával, Édesburgonyapüré, kelbimbó (K: 851kcal, Ch: 52g)	2 570 Ft	Gombaleves kölessel, Rozmaringos, joghurtos sült pulykamell, Wok zöldséges bulgur (K: 603kcal, Ch: 50g)	Leves: 2,5-4 dl Főétel: 25-40 dkg	DWE										
DWK	IR-DIAB UZSONNA 20g CH	Mexikói saláta quinoával (K: 134kcal, Ch: 20g)	720 Ft	Csicszeriborsó saláta, Fűszeres öntet (K: 311kcal, Ch: 21g)	990 Ft	Szilván réteges joghurt (K: 166kcal, Ch: 19g)	895 Ft	Görögsaláta, Kenyérkocka (K: 203kcal, Ch: 21g)	12-25 dkg	DWK										
DWV	IR-DIAB VACSORA 40g CH	Rántott pulykamell kukoricás bundában, citromfűves bulgur, Fűszeres zeller hasábok (K: 617kcal, Ch: 43g)	2 450 Ft	Brokkolis, túrós rakott penne (K: 437kcal, Ch: 39g)	695 Ft	Csirkemell rostos, Árpagyöngyös babsaláta (K: 554kcal, Ch: 40g)	2 060 Ft	Grill csirkecomb, Őszi párolt zöldségek (K: 512kcal, Ch: 39g)	1 995 Ft	Bakonyi csirkeokány, Spagetti tészta (K: 672kcal, Ch: 41g)	1 990 Ft	25-40 dkg	DWV							
E12	DIA-WELLNESS SÜTEMÉNYEK	Linzer (K: 327kcal, Ch: 46g)	1 350 Ft	Paleo csokoládés tekercs (K: 612kcal, Ch: 24g)	1 370 Ft	Kókusz kocka (K: 270kcal, Ch: 32g)	1 345 Ft	Tönklyös szilvás pite (K: 363kcal, Ch: 33g)	1 250 Ft	Paleo lúd láb szelet (K: 456kcal, Ch: 27g)	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 kísétekzés 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

HOZZÁADOTT CUKROT NEM TARTALMAZ

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, K32, K42] | CH (szénhidrát) kontroll: 30-40 dkg [K7, E6] | Natúr húsok (sütvé, főzve): 6-10 dkg (váltózó 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] | Köretek: 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, 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 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.

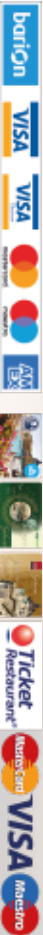
Ha szállítás után ételinket nem tudja elfogyasztani, kérjük azokat hűtőben tárolni. Élteltartó edényink a fólia maradék talan eltávolítása után mikrohullámú sütőben melegíthetőek. Csonthéjas gyümölcsöket tartalmazó ételinkben magok, halételeinkben szálkák előfordulhatnak. Részletek a web oldalon.



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



SZÁMOLT SZÉNHI DRÁT TARTALOM.
EGYSZERŰEN TUDATOS,
EGYSZERŰEN FINOM!

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



2026. november 2-7.
45. HETI
ÉTLAP

INGENYES
HÁZHOSZÁLLÍTÁS



SEGÍTŐKÉSZ
ÜGYFÉLSZOLGÁLAT



FRISS, EGÉSZSÉGS
ÉTELEK VÁLTOZATOSAN



jófalat®



jófalat®
Élmény minden falat



VAD ÉTELEK HETE
(K8 SOR)

