jófalat®



HOZZÁADOTT CUKROT NEM TARTALMAZ · VEGETÁRIÁNUS · VEGÁN · CSÍPŐS · SÉF AJÁNLATA · GOMBA · TEJMENTES · PALEO · GLUTÉNMENTES

MINDENNAP RENDELHETŐ

AS1	PRÉMIUM	Rántott szűzérmék, majonézes kukoricasaláta	2 590 Ft
AS2	FŐÉTEL	Rántott camembert, rizs, áfonyaöntet	2 190 Ft
AS3	FŐÉTEL	Sült jércemell, parajos burgonyapüré	1 995 Ft
AS4	FŐÉTEL	Brassói, sültburgonya	2 190 Ft
AS5	FŐÉTEL	Pulykamell vadasan, spagetti	2 110 Ft
AS6	FŐÉTEL	Ropogós kacsacomb, párolt almás vörös káposzta, hagymás törtburgonya	3 790 Ft

jófalat AZONOSÍTÓ:

	H	K	SZ	CS	P	SZ
AS1						
AS2						
AS3						
AS4						
AS5						
AS6						

46. HÉT

MEGRENDELŐ NEVE:

EMAIL CÍM:

CÍM:

TELEFONSZÁM:

MEGRENDELÉS/PÓTRENDELÉS

		HÉTFŐ NOVEMBER 9.	KEDD NOVEMBER 10.	SZERDA NOVEMBER 11.	CSÜTÖRTÖK NOVEMBER 12.	PÉNTEK NOVEMBER 13.	SZOMBAT NOV. 14.
M1	ÁRFALÓ MENÜ HETI ÁR: 8500 FT 1700 FT/NAP	Alföldi májgombócleves, Meggymártásos csirkefalatok, főtt burgonya 1 790 Ft	Tavaszi zöldségleves, Kelkáposzta-főzelék, fasírt 1 790 Ft	Falusi csirkeraguleves, Tejszínes-gombás fusilli 1 790 Ft	Tarhonyaleves, Kertészlány csirkeragu, rizs 1 790 Ft	Olasz zöldségleves, Hentes tokány, petrezselymes burgonya 1 790 Ft	
M2	NYUGDÍJAS MENÜ HETI ÁR: 8790 FT 1760 FT/NAP	Alföldi májgombócleves, Spenót, főtt tojás 1 850 Ft	Tavaszi zöldségleves, Resztelt máj, főtt burgonya 1 850 Ft	Falusi csirkeraguleves, Mákos tészta 1 850 Ft	Tarhonyaleves, Rántott sajt, rizs 1 850 Ft	Olasz zöldségleves, Paprikás burgonya, debreceni 1 850 Ft	
M3	HETI ÁR: 9635 FT 1925 FT/NAP	Alföldi májgombócleves, Lajtai zsiványpecsenye (mustáros-fehérboros pácolt tarja), rizs, pirított burgonya 2 095 Ft	Tavaszi zöldségleves, Tojásos lecsó, rizs 2 045 Ft	Falusi csirkeraguleves, Tejfölben sült csirkemell, sajt, rizs 2 095 Ft	Szilvaleves, Bakonyi csirkemell szelet, orsótészta 1 925 Ft	Olasz zöldségleves, Ördögi csirkefalatok, törtburgonya 1 980 Ft	
M4	HETI ÁR: 10955 FT 2190 FT/NAP	Sertéspörkölt, galuska, Barackos piskóta, csokis öntet (250g) 2 205 Ft	Bugaci sertéstokány, főtt burgonya, Szilvás pite vaníliaszósz (150g) 2 210 Ft	Tejfölben sült csirkemell, sajt, rizs, Édes álom (piskóta, vaníliakrém, kávéöntet) (230g) 2 210 Ft	Dijoni mustáros sertésragu, spagetti, Barackos, almás máglyarakás (260g) 2 395 Ft	Stroganoff marhatokány, rizs, Eperhabos szelet (130g) 2 510 Ft	
M5	HETI ÁR: 13175 FT 2635 FT/NAP	Vegyes gyümölcsleves, Rántott harcsafilé, petrezselymes burgonya 2 990 Ft	Nyírségi burgonyagombócleves, Túróval töltött rántott borda, hagymás törtburgonya 2 980 Ft	Tejfölös karfiolleves, Mandulás rántott csirkemell, kukoricás rizs 2 530 Ft	Szilvaleves, Rántott sertésszelet, petrezselymes burgonya 2 475 Ft	Tejfölös bécsi gulyás, Szezámmagos rántott borda, rizs 2 895 Ft	
M6	SZÉNHIDRÁT-CSÖKKENTETT HETI ÁR: 12405 FT 2480 FT/NAP	Alföldi májgombócleves, Meggymártásos csirkefalatok, pirított dara (K: 986kcal, Ch: 57g) 2 685 Ft	Tavaszi zöldségleves, Roston tengerihalfilé citromos mártásban, zöldséges bulgur (K: 668kcal, Ch: 56g) 2 995 Ft	Tejfölös karfiolleves, Natúr pulykamell, wok zöldség, pirított burgonya (K: 544kcal, Ch: 48g) 2 710 Ft	Tarhonyaleves, Finomfőzelék, főtt tojás (K: 799kcal, Ch: 63g) 2 310 Ft	Olasz zöldségleves, Sertésflekken, petrezselymes burgonya (K: 928kcal, Ch: 51g) 2 360 Ft	
M7	HETI ÁR: 13400 FT 2680 FT/NAP	Vegyes gyümölcsleves, Pietro sertésszelet, rizs 2 820 Ft	Tavaszi zöldségleves, Rakott kel csirkehússal 2 705 Ft	Falusi csirkeraguleves, Pacalpörkölt, főtt burgonya 3 085 Ft	Szilvaleves, Dijoni mustáros sertésragu, spagetti 2 745 Ft	Olasz zöldségleves, Erdélyi tokány, juhtúrós puliszka 2 750 Ft	
M8	JÓFALATKA SULI MENÜ HETI ÁR: 9260 FT 1850 FT/NAP	Alföldi májgombócleves, Sajtos, tejfölös makaróni 1 950 Ft	Paradicsomleves, betűtészta, Rántott sertésszelet, petrezselymes burgonya 1 950 Ft	Tejfölös karfiolleves, Bolognai spagetti 1 950 Ft	Tarhonyaleves, Parajfőzelék, Csirke nuggets 1 950 Ft	Szamócakrémleves, Grill csirkecomb (felső), kukoricás rizs 1 950 Ft	
L1	LEVES	Cukkini-krémleves 995 Ft	Tavaszi zöldségleves 995 Ft	Tejfölös karfiolleves 995 Ft	Tarhonyaleves 995 Ft	Olasz zöldségleves 995 Ft	Marhahúsleves tésztával 1 495 Ft
L1Z	LEVES ZÓNA	700 Ft	700 Ft	700 Ft	700 Ft	700 Ft	–
L2	LEVES	Alföldi májgombócleves 1 150 Ft	Nyírségi burgonya-gombócleves 1 550 Ft	Falusi csirkeraguleves 1 250 Ft	Jókai bableves (füstölt csülök, kolbász, csipetke) 1 390 Ft	Tejfölös bécsi gulyás 1 640 Ft	
L2Z	LEVES ZÓNA	805 Ft	1 085 Ft	875 Ft	975 Ft	1 150 Ft	
L3	LEVES	Vegyes gyümölcsleves 1 070 Ft	Joghurtos körteleves 1 095 Ft	Trópusi gyümölcsleves 1 095 Ft	Szilvaleves 990 Ft	Szamócakrémleves 1 030 Ft	
L3Z	LEVES ZÓNA	750 Ft	770 Ft	770 Ft	695 Ft	725 Ft	
F1	FŐZELÉK	Spenót 1 190 Ft	Sárgaborsó-főzelék 1 190 Ft	Paradicsomos burgonya-főzelék 1 190 Ft	Vöröslencsefőzelék 1 190 Ft	Zöld zöldbabfőzelék 1 190 Ft	
F2	FŐZELÉK	Spenót, csirkecombpörkölt 1 790 Ft	Sárgaborsó-főzelék, szójás csirkefasírt 1 750 Ft	Paradicsomos burgonyafőzelék, köményes sertéskaraj 1 745 Ft	Vöröslencsefőzelék, főtt tojás 1 750 Ft	Zöld zöldbabfőzelék, pulykasült 1 795 Ft	
F3	FŐZELÉK	Spenót, sertésvirsli 1 760 Ft	Sárgaborsó-főzelék, sertéspörkölt 1 745 Ft	Paradicsomos burgonyafőzelék, fasírt 1 740 Ft	Vöröslencsefőzelék, roston sült csirkemell 1 780 Ft	Zöld zöldbabfőzelék, csirke nuggets 1 795 Ft	
F3Z	FŐZELÉK ZÓNA	1 235 Ft	1 155 Ft	1 220 Ft	1 250 Ft	1 260 Ft	
R3	RÁNTOTT	Rántott harcsafilé, petrezselymes burgonya 2 395 Ft	Túróval töltött rántott borda, hagymás törtburgonya 2 050 Ft	Mandulás rántott csirkemell, kukoricás rizs 1 960 Ft	Rántott sertésszelet, petrezselymes burgonya 1 910 Ft	Rántott karfiol, zöldköret 1 790 Ft	Sajttal, sonkával töltött rántott pulykamell, rizs 2 160 Ft
R4	RÁNTOTT	Kukoricapelyhes rántott csirkemell, rizs 1 995 Ft	Rántott csirkemell, rizi-bizi 1 910 Ft	Medvehagymás krémsajttal töltött borda rántva, petrezselymes burgonya 2 095 Ft	Barackos pulykamell, rizs 2 150 Ft	Szezámmagos rántott borda, rizs 1 895 Ft	
R4Z	RÁNTOTT ZÓNA	1 400 Ft	1 340 Ft	1 470 Ft	1 505 Ft	1 330 Ft	
K1	MAGYAROS	Sertéspörkölt, galuska 1 895 Ft	Bugaci sertéstokány, főtt burgonya 1 895 Ft	Pacalpörkölt, főtt burgonya 1 995 Ft	Bakonyi csirkemell szelet, orsótészta 1 895 Ft	Ördögi csirkefalatok, törtburgonya 1 970 Ft	Texasi grill csirkecomb, rizi-bizi 1 940 Ft
K1Z	MAGYAROS ZÓNA	1 330 Ft	1 330 Ft	1 400 Ft	1 330 Ft	1 380 Ft	–
K2	KEDVELT ÉTELEINK	Lajtai zsiványpecsenye (mustáros-fehérboros pácolt tarja), rizs, pirított burgonya 1 995 Ft	Rakott kel csirkehússal 1 850 Ft	Tejfölben sült csirkemell, sajt, rizs 1 895 Ft	Jércehúsos lasagne 1 850 Ft	Stroganoff marhatokány, rizs 2 450 Ft	
K2Z	KEDV. ÉTEL ZÓNA	1 400 Ft	1 295 Ft	1 330 Ft	1 295 Ft	1 645 Ft	
K3	KEDVELT ÉTELEINK	Pietro sertésszelet, rizs 1 895 Ft	Tojásos lecsó, rizs 1 950 Ft	Ludaskása 2 150 Ft	Dijoni mustáros sertésragu, spagetti 1 895 Ft	Erdélyi tokány, juhtúrós puliszka 1 895 Ft	Rakott burgonya (virsli, kolbász, tojás) 1 895 Ft
K3Z	KEDV. ÉTEL ZÓNA	1 330 Ft	1 450 Ft	1 505 Ft	1 330 Ft	1 330 Ft	–
K4	TÉSZTÁK	Csirkehúsos gnocchi paprikás szósszal, tejföllel 1 810 Ft	Négysajtos tortellini 1 890 Ft	Sztrapacska savanyú káposztával 1 850 Ft	Ruccolás farfalle jércehússal, parmezán 1 870 Ft	Szalámis, cukkinis sedanini (rövidcső) tészta 1 990 Ft	
K4Z	TÉSZTÁK ZÓNA	1 270 Ft	1 325 Ft	1 295 Ft	1 310 Ft	1 395 Ft	
K5	NEMZETKÖZI KONYHA	Garam-masala csirkecomb, indiai burgonyasaláta 1 980 Ft	Mexikói pikáns csirkeragu, Kukoricás-babos rizs 1 995 Ft	Tom Yum (Thai csirkés zöldségleves kókusztejjel) 1 790 Ft	Thai mogyorós rizseshús 1 990 Ft	Szecsuáni csípős csirke csíkok, tojásos rizs 1 990 Ft	
K6	HÁZ ÍZEI	Húsos tészta 1 810 Ft	Szegedi tarhonyáshús 1 850 Ft	Frankfurti sertéstokány, rizs 1 860 Ft	Lecsós csirkemáj, főtt burgonya 1 860 Ft	Sertéspaprikás, szarvacska tészta 1 890 Ft	
K7	HAGYOMÁNYOS SZÉNHIDRÁT-CSÖKKENTETT	Meggymártásos csirkefalatok, pirított dara (K: 779kcal, Ch: 46g) 1 965 Ft	Roston tengerihalfilé citromos mártásban, zöldséges bulgur (K: 595kcal, Ch: 43g) 2 450 Ft	Natúr pulykamell, wok zöldség, pir.burgonya (K: 429kcal, Ch: 41g) 2 150 Ft	Finomfőzelék, főtt tojás (K: 492kcal, Ch: 40g) 1 730 Ft	Sertésflekken, petrezselymes burgonya (K: 844kcal, Ch: 44g) 1 790 Ft	
K8	SÉF AJÁNLÁSA	Cassoulet sólet francia módra 1 780 Ft	Csirkemell roston, aszalt paradicsomos lencsesaláta, olívabogyó 1 995 Ft	Vargányás, libamájjal töltött karaj, zöldséges tészta 2 150 Ft	Füstölt csülkös, vörösbabos káposzta 1 960 Ft	Soproni borda, rizs 1 990 Ft	
K9	STREET FOOD	Cézár wrap, Cézár öntet 2 250 Ft	Csirkés-cheddar sajtos tortilla tekercs 2 270 Ft	Mexikói csirkés tortilla friss zöldségekkel, paradicsomos mártogató 2 195 Ft	Mexikói marha tortilla, Tejföl 2 195 Ft	Görögös tortilla (sertés), Olajbogyós öntet 2 220 Ft	
D1	ÉDES TÉSZTA	Diós-vegyesgyümölcs ízes rakott tészta (400g) 1 540 Ft	Túrógombóc pirított morzsával, tejföl (360g) 1 695 Ft	Mákos tészta (400g) 1 780 Ft	Barackos, almás máglyarakás (450g) 1 780 Ft	Szilvalekvárral töltött nudli (400g) 1 595 Ft	
D1Z	ÉDES TÉSZTA ZÓNA	1 080 Ft	1 190 Ft	1 250 Ft	1 250 Ft	1 120 Ft	
D2	SÜTEMÉNY	Barackos piskóta, csokis öntet (250g) 990 Ft	Szilvás pite vaníliaszósz (150g) 995 Ft	Édes álom (piskóta, vaníliakrém, kávéöntet) (230g) 995 Ft	Meggyes-diós rácsos pite (240g) 1 390 Ft	Eperhabos szelet (130g) 995 Ft	
D3	KEDVENC DESSZERTJEINK	Meggyes-mákos aranygaluska, vaníliaszósz (230g) 995 Ft	Fahéjas, almás palacsinta vaníliaöntet (2db) 995 Ft	Bounty palacsinta csoki öntet (2db) 960 Ft	Fitnesz szamócás, túrós palacsinta (200g) 995 Ft	Kukorica tejbedara, erdei gyümölcsöntet (350g) 995 Ft	
S2	SALÁTA	Cékla 495 Ft	Uborkasaláta 495 Ft	Fejes saláta , salátaöntet 495 Ft	Paradicsomsaláta 495 Ft	Tejfölös uborkasaláta 495 Ft	
S3	SALÁTABÁR	Sajtos édesburgonyasaláta rukkolával, olívaolajos öntet 1 695 Ft	Provence-i kölessaláta 1 690 Ft	Mozzarellás hajdina saláta aszalt paradicsommal, Citromos-olívás öntet 1 710 Ft	Mézes mustáros csirkefalatok, joghurtos saláta 1 710 Ft	Kesudiós, edamame babos quinoasaláta 1 590 Ft	
EM1	REFORM MENÜ HETI ÁR: 12870 FT 2575 FT FT/NAP	Olasz paradicsomleves GM tésztával, Argentin csirkemell TK bundában, Sült burgonya, sült zeller 3 040 Ft	Meggyes rebarbara krémleves, Füstölt sonkás-mozzarellás zöldbabfelfújt 2 890 Ft	Currys zöldségleves kókusztejjel, Pulykahúsos, zöldséges quinoa 2 880 Ft	Frankfurti csirkeraguleves napraforgóföllel, Barackos, almás máglyarakás (260g) 2 040 Ft	Magyaros gombaleves csicseritarhonyával, Tökmagos bundás csirkemell, karottás bulgur 2 700 Ft	
EM3	VEGA MENÜ HETI ÁR: 12890 FT 2580 FT/NAP	Padlizsánnal-sajttal sült bulgur, Meggyes-mákos aranygaluska, vaníliaszósz (230g) 2 880 Ft	Meggyes rebarbara krémleves, Görög zöldbabos lecsó, rizs 2 775 Ft	Currys zöldségleves kókusztejjel, Milánói makaróni (tofu, gomba) 2 645 Ft	Brokkolis zöldségfasírt, burgonyapüré, Fitnesz szamócás, túrós palacsinta (200g) 2 570 Ft	Fűszeres laskagomba mustáros mártással, Gnocchi, Kukorica tejbedara, erdei gyümölcsöntet (350g) 2 700 Ft	
E1	CUKOR-, GLUTÉN ÉS TEJMENTES LEVES	Olasz paradicsomleves GM tésztával (K: 179kcal, Ch: 30g) 995 Ft	Meggyes rebarbara krémleves (K: 120kcal, Ch: 19g) 1 150 Ft	Currys zöldségleves kókusztejjel (K: 163kcal, Ch: 16g) 1 040 Ft	Frankfurti csirkeraguleves napraforgóföllel (K: 289kcal, Ch: 17g) 1 150 Ft	Magyaros gombaleves csicseritarhonyával (K: 181kcal, Ch: 20g) 990 Ft	
E2	MEDITERRÁN	Paella tenger gyümölcseivel, csirkemellel (K: 721kcal, Ch: 95g) 2 195 Ft	Extra zöld tészta (TK) parmezánnal (K: 601kcal, Ch: 62g) 1 760 Ft	Hagymás-kukoricás csirkeragu, Édesburgonyapüré (K: 736kcal, Ch: 78g) 2 040 Ft	Kukorica bundás halpogácsa sütőben sütve, Tabbouleh saláta (K: 623kcal, Ch: 55g) 2 290 Ft	Pulykahússal töltött cukkini, Zöldborsós-sajtos quinoa (K: 873kcal, Ch: 71g) 2 295 Ft	
E3	MEDITERRÁN/ REFORM FŐZELÉK	Gombával, sajttal sült harcsafilé, rozmaringos burgonya (K: 1057kcal, Ch: 72g) 2 450 Ft	Füstölt sonkás-mozzarellás zöldbabfelfújt (K: 391kcal, Ch: 22g) 1 790 Ft	Sült jércemell, hollandi mártás, bébirépás rizs (K: 904kcal, Ch: 76g) 1 990 Ft	Jércehúsos, zöldségekkel rakott színes penne (durum) (K: 497kcal, Ch: 50g) 1 860 Ft	Sárgaborsó-krémfőzelék brokkolival, pulykasült (K: 792kcal,Ch: 92g) 1 730 Ft	Bácskai rizses szója (K: 855kcal, Ch: 114g) 1 740 Ft
E4	VEGÁNFALAT	Gombafasírt, zöldséges bulgur (K: 783kcal, Ch: 104g) 1 910 Ft	Borsópörkölt zabpelyhes galuskával (K: 873kcal, Ch: 125g) 1 790 Ft	Fűszeres rizspilaf vörös-lencsével és mogyoróval (K: 915kcal, Ch: 151g) 1 750 Ft	Vegán chilis bab (K: 556kcal, Ch: 91g) 1 790 Ft	Tofu vadas, színes durum penne (K: 606kcal, Ch: 77g) 1 820 Ft	
E5	CUKOR-, GLUTÉN-, ÉS TEJMENTES	Lecsós roston pulyka, rizskeverék (K: 733kcal, Ch: 82g) 2 060 Ft	Pirított csirkecomb, póréhagymás törtburgonya (K: 529kcal, Ch: 31g) 1 790 Ft	Pulykahúsos, zöldséges quinoa (K: 478kcal, Ch: 47g) 1 895 Ft	Steakfűszeres egybesült sertéskaraj, kelbimbós bébirépa (K: 495kcal, Ch: 23g) 1 895 Ft	Paradicsomos harcsaragu, barna rizs (K: 863kcal, Ch: 81g) 2 395 Ft	Cukkinis csirkenyárs, petrezselymes burgonya (K: 605kcal, Ch: 64g) 1 860 Ft
E6	IR-DIAB FŐÉTEL	Marhahúsgolyók kapormártással, TK durum tészta (K: 597kcal, Ch: 46g) 2 195 Ft	Bolognai makaróni (K: 484kcal, Ch: 39g) 1 450 Ft	Fitnesz rakott kel (zöldség, gersli, csirkehús) (K: 573kcal, Ch: 38g) 1 835 Ft	Joghurtos csirkemell, zöldköret, főtt burgonya (K: 661kcal, Ch: 37g) 1 895 Ft	Mediterrán csirkés tészta vörösbabbal (K: 453kcal, Ch: 32g) 1 850 Ft	
E7	ADALÉKMENTES	Egybesült karaj, gazpachos szósz, Bulgur (K: 723kcal, Ch: 68g) 1 990 Ft	Bazsalikomos harcsafilé, Céklás burgonyapüré (K: 796kcal, Ch: 63g) 2 390 Ft	Sütőtökös-zsályás csirkés penne (K: 729kcal, Ch: 81g) 1 890 Ft	Korianderes, babos, rizses egytál (K: 633kcal, Ch: 114g) 1 860 Ft	Fetás pulykafasírt, Sült burgonya, sült kelbimbó, Citromos görög joghurt (K: 536kcal, Ch: 61g) 2 380 Ft	
E8	REFORM RÁNTOTT	Argentin csirkemell TK bundában, Sült burgonya, sült zeller (K: 615kcal, Ch: 52g) 2 150 Ft	Gomba zabpehely bundában, Sajtos, paradicsomos bulgur saláta (K: 732kcal, Ch: 78g) 1 895 Ft	Görög pulykamell TK bundában, Kuszkusz trikolor paprikával (K: 774kcal, Ch: 93g) 2 295 Ft	Rántott borda kukoricás bundában, zöldséges barna rizs (K: 777kcal, Ch: 94g) 1 960 Ft	Tökmagos bundás csirkemell, karottás bulgur (K: 789kcal, Ch: 56g) 1 850 Ft	
E9	VEGETÁRIÁNUS	Padlizsánnal-sajttal sült bulgur (K: 530kcal, Ch: 76g) 1 895 Ft	Görög zöldbabos lecsó, rizs (K: 451kcal, Ch: 61g) 1 770 Ft	Milánói makaróni (tofu, gomba) (K: 579kcal, Ch: 73g) 1 740 Ft	Brokkolis zöldségfasírt, burgonyapüré (K: 756kcal, Ch: 95g) 1 710 Ft	Fűszeres laskagomba mustáros mártással, Gnocchi (K: 485kcal, Ch: 72g) 1 850 Ft	
E10	GYM-GRILL – PROTEIN BÁZIS	Grillfűszeres csirkenyárs, pritaminos rizs keverék, brokkoli (K: 536kcal, F: 42g, Ch: 52g, Zs: 17g) 1 990 Ft	Provence-i borda, "light" majonézes káposztasaláta (K: 699kcal, F: 40g, Ch: 23g, Zs: 48g) 2 050 Ft	Grillezett pulykamell, flambírozott gyümölcssaláta (K: 370kcal, F: 4g, Ch: 35g, Zs: 7g) 2 190 Ft	Mexikói csípős karaj ananászos salsa, pirított zöldséges rizs (K: 768kcal, F: 38g, Ch: 68g, Zs: 37g) 2 195 Ft	Fokhagymás-joghurtos harcsafilé, zöldfűszeres burgonya (K: 938kcal, F: 35g, Ch: 75g, Zs: 21g) 2 590 Ft	
E11	REFORM SALÁTA	Roston csirkecsíkok, friss zöldséges bulgursaláta (K: 526kcal, Ch: 45g) 1 510 Ft	Tormakrémes sonkatekercs franciasalátával (K: 538kcal, Ch: 51g) 990 Ft	Light kaszinótojás, franciasaláta (K: 365kcal, Ch: 27g) 1 120 Ft	Szicíliai tésztasaláta (olívabogyó, aszalt paradicsom) (K: 480kcal, Ch: 71g) 1 050 Ft	Kefíres kukoricasaláta, pulykamellel (K: 413kcal, Ch: 49g) 1 495 Ft	
E13	GLUTÉNMENTES SÜTEMÉNYEK	Diós-meggyes madeleine (K: 430kcal, Ch: 42g) 1 680 Ft	Citromos-mákos teasütemény (K: 385kcal, Ch: 44g) 1 650 Ft	Linzer (K: 409kcal, Ch: 72g) 1 640 Ft	Almás morzsapite (K: 272kcal, Ch: 38g) 1 750 Ft	Somlói kocka (K: 320kcal, Ch: 35g) 1 790 Ft	

GARANTÁLTAN GLUTÉNMENTES SÜTEMÉNYEINK EGYÉB ÉTELEINKTŐL ELKÜLÖNÍTVE, GLUTÉNMENTES KONYHÁN, ELLENŐRZÖTT KÖRÜLMÉNYEK KÖZÖTT KÉSZÜLNEK. A KÉSZÍTÉS SORÁN, AZ 1169/2011/EU RENDELET II. MELLÉKLETÉBEN FELSOROLT EGYÉB ALLERGÉNEKKEL VALÓ KERESZTSZENNYEZŐDÉS ELŐFORDULHAT. KÉRJÜK, RENDELÉS ELŐTT MINDEN ESETBEN VEGYÉK FIGYELEMBE AZ ADOTT SÜTEMÉNYNÉL FELTÜNTETETT ALLERGÉN INFORMÁCIÓKAT.

DIA-WELLNESS & JÓFALAT
Számolt szénhidráttartalmú fogások – IR és diabétesz étrendbe illeszthető

A MEGRENDELÉS VÉGÖSSZEGE:

LEMONDÁS

		HÉTFŐ NOVEMBER 9.	KEDD NOVEMBER 10.	SZERDA NOVEMBER 11.	CSÜTÖRTÖK NOVEMBER 12.	PÉNTEK NOVEMBER 13.	TÁLALÁSI MENNYISÉG	H	K	SZ	CS	P	SZ
DWE	IR-DIAB MENÜ 250D 50g **HETI Ár: 12575 Ft** **2520 Ft/NAP**	Cukkini-krémleves, Marhahúsgolyók kapormártással, TK durum tészta (K: 661kcal, Ch: 51g) 2 930 Ft	Meggyes rebarbara krémleves, Pirított csirkecomb, pórehagymás tárkburgonya (K: 649kcal, Ch: 50g) 2 755 Ft	Currys zöldségleves kókusztejjel, Fitnesz rakott kel (zöldség, gersli, csirkehús) (K: 695kcal, Ch: 50g) 2 485 Ft	Frankfurti csirkeragu főtt, Joghurtos csi főtt burgonya (K: 878kcal, Ch: 87g)	Magyaros gombaleves csicseri-tarhonyával, Mediterran csirkés tészta vöröshagymával (K: 621kcal, Ch: 52g) 2 470 Ft	Leves: 2,5-4 dl Főétel: 25-40 dkg	DWE					
DWK	IR-DIAB UZSONNA 210G CH	Saltos édesburgonyasaláta (vékonyárral (140g) (K: 129kcal, Ch: 20g) 630 Ft	Kukoricás tejbedara, erdei gyümölcsök (220g) (K: 170kcal, Ch: 21g) 550 Ft	Mozzarellás hajdina saláta aszalt paradi-csommal, Citrusos-olívás öntet (K: 318kcal, Ch: 20g) 2 150 Ft	Dia-Wellness Szicíliai tészta saláta (300g) (K: 226kcal, Ch: 20	Dia-Wellness Szicíliai tészta saláta (K: 226kcal, Ch: 20g) 645 Ft	12-25 dkg	DWK					
DWV	IR-DIAB VACSORA 4dg CH	Roston csirkecsíkok, friss zöldséges bulgursalát (K: 475kcal, Ch: 41g) 1 195 Ft	Provencei borda, rizs, színes saláta. (Ár: 473kcal, Ch: 40g) 1 165 Ft	Grillezett pulykamell, Bőbürépás rizs (K: 718kcal, Ch: 69g) 1 670 Ft	Kukorica bundás halpo sütőtéren sütve, Tábbou saláta (K: 306kcal, Ch 4	Ischler (K: 340kcal, Ch: 48g) 1 395 Ft	25-40 dkg	DWV					
E12	DIA-WELLNESS SÜTEMÉNYEK		Só-karamellás keksz (K: 409kcal, Ch: 59g) 1 350 Ft	Rigó Jancsi (K: 330kcal, Ch: 42g) 1 430 Ft	Süit sajttorta erdei gyümölccsel (K: 193kcal, Ch: 18g)	Zserbó (K: 375kcal, Ch: 39g) 1 395 Ft	10 dkg	E12					

A célunk az volt, hogy könnyen elérhető, kontrolláit szénhidráttartalmú ételeket kínáljunk azoknak, akiknek nincs idejük főzni, ugyanakkor fontos számukra a tudatos étrend követése. A menüit 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 ételeinknél, melyekről részletes információt honlapunkon talál. Az uzsonnára kínált étkezések minden esetben kisebb mennyiségekben kínáljuk, mint egy főétkezés alternatívái. ezért minden esetben kisebb mennyiségekben kínáljuk, mint egy főétkezés alternatívái.

HOZZÁADOTT CUKROT NEM TARTALMAZ VEGETÁRIÁNUS VEGÁN CSÍPŐS SÉF AJÁNLATA GOMBA TEJMENTES PALEO DIA-WELLNESS TERMÉK GLUTÉNMENTES

HAGYOMÁNYOS ÉTELEK TÁLALÁSA:
Levesek: nagy adag: 4,5-5 dl (L1, L2, L3) | kis adag: 2,5-3 dl (L1Z, L2Z, L3Z) | **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 (A5, K1, K2, K3, K4, K6, K8) | kicsi: 25-30 dkg (K1Z, K2Z, K8Z, 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) | **Körítek:** 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 szószok:** 50-120 ml

Meleg desszertek: nagy adag (D1) 30-45 dkg, kis adag (D1Z): 14-25 dkg | **Sütemények:** 13-25 dkg (D2) | **Gluténmentes sütemény:** 90-110 g (E13) | **Palacsinta:** 2 db, 14-30 dkg (D3)

K: KALÓRIA, F: FEHÉRJE, ZS: ZSÍR, CH: SZÉNHIDRÁT
ÉTKEZÉSI ALAPANYAGOKRÓL ÉS AZ ALLERGÉNEKRŐL WEBOLDALUNKON TALÁLHAT RÉSZLETES INFORMÁCIÓT.
Az esetleges nyomdai hibákért felelősséget nem vállalunk! E1 és E5 sor ételei az ételeink kiadott ételeinkkel azonos konyhán készülnek, így a keresztszennyeződés lehetőségét kizárni nem tudjuk.

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. Életlartó edényink a fólia maradéktalan eltávolítása után mikrohullámú sütőben melegíthetőek. Csonthéjas gyümölcsöket tartalmazó ételeinkben magok, halételeinkben szálkák előfordulhatnak.
Részletek a web oldalon.

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.

info@jofalat.hu
www.jofalat.hu
+36 1 433 3222
+36 30 655-1700

jófalat®

INGYENES HÁZHOZSZÁLLÍTÁS

SEGÍTŐKÉSZ ÜGYFÉLSZOLGÁLAT

FRISS, EGÉSZSÉGES ÉTELEK VÁLTOZATOSAN

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





ÚJ KISZÁLLÍTÁSI TERÜLETEINK: EGER, FÜZESABONY, MAKLÁR, ANDORNAKTÁLYA

info@jofalat.hu
www.jofalat.hu
+36 1 433 3222
+36 30 655-1700

jófalat®

Élmény minden falat

LIBÁS ÉTELEK ÉS HÜVELYES ZÖLDSÉGEK HETE (K8 SOR)



2026. november 9- 14.

46. HETI ÉTLAP

Wellnessfood.hu DIA-WELLNESS Jól érzem magam!

SZÁMOLT SZÉNHIDRÁT TARTALOM. EGYSZERŰEN TUDATOS, EGYSZERŰEN FINOM!