

jófalat®

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

MINDENNAP RENDELHETŐ

AS1	PRÉMIUM	Tejszínes vargányás szűzérmék, pirított zöldséges rizs, röszti	2 790 Ft
AS2	FŐÉTEL	Csirkecombpaprikás, galuska	1 870 Ft
AS3	FŐÉTEL	Lyoni csirkemell, rizs, pirított burgonya	2 095 Ft
AS4	FŐÉTEL	Juhtúrós sztrapacska, szalonnapörc	1 795 Ft
AS5	FŐÉTEL	Csülök Pékné módra (velesült burgonya, hagyma)	2 150 Ft
AS6	FŐÉTEL	Sajttal, sonkával rétegzett csirkemell, rizi-bizi	1 880 Ft

jófalat

AZONOSÍTÓ:

47. HÉT

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

MEGRENDELŐ NEVE:

CÉG NEVE:

CÍM:

TELEFONSZÁM:

MEGRENDELÉS/PÓTRENDELÉS

		HÉTFŐ NOVEMBER 16.	KEDD NOVEMBER 17.	SZERDA NOVEMBER 18.	CSÜTÖRTÖK NOVEMBER 19.	PÉNTEK NOVEMBER 20.	SZOMBAT NOV. 21.
M1	ÁRFALÓ MENÜ HETI ÁR: 8500 FT 1700 FT/NAP	Sertésragu-leves, Paradicsomos káposzta, sertésvirsli 1 790 Ft	Zöldségleves Virágáruslány módra, Mézes-mustáros csirkeragu, főtt burgonya 1 790 Ft	Zöldséges bableves kolbásszal, Sonka rizottó 1 790 Ft	Brokkolikrémleves, Frankfurti sertéstokány, rizs 1 790 Ft	Zöldséges karalábéleves, Betyár slambuc 1 790 Ft	
M2	NYUGDÍJAS MENÜ HETI ÁR: 8790 FT 1760 FT/NAP	Sertésragu-leves, Bolognai makaróni, reszelt sajt 1 850 Ft	Zöldségleves Virágáruslány módra, Jércés rakott zöldbab 1 850 Ft	Zöldséges bableves kolbásszal, Káposztás tészta 1 850 Ft	Brokkolikrémleves, Csirkemell rántva, petrezselymes burgonya 1 850 Ft	Zöldséges karalábéleves, Zúzapörkölt, tarhonya 1 850 Ft	
M3	HETI ÁR: 9505 FT 1900 FT/NAP	Sárgabarack-krémleves, Vasi pecsenye, hagymás törtburgonya 2 005 Ft	Zöldségleves Virágáruslány módra, Paradicsomos húsgombóc, főtt burgonya 1 860 Ft	Francia hagymaleves, Sült csirkecomb, pirított zöldséges rizs 2 020 Ft	Gulyásleves (sertés), Besztercei csirkeragu , bébirépás rizs 2 245 Ft	Zöldséges karalábéleves, Gellért sertésszelet (zöldborsó, sonka), rizs 1 875 Ft	
M4	HETI ÁR: 10670 FT 2135 FT/NAP	Csirkemell rácosan, tejfölös-lecsós burgonyával, Csokoládés-gesztenyés szelet (160g) 2 190 Ft	Brokkolis-sajtos csirkemell mandulával, rizs, Tejszínes epres szelet (100g) 2 340 Ft	Boglyás csirkefalatok, burgonyapüré, Citromos, joghurtos kocka (170g) 2 210 Ft	Zöldborsós sertésszelet, rizs, Duchess burgonya, Madártej (250g) 2 385 Ft	Bácskai rizseshús (csirkecomb filé), Kókuszos kocka (170g) 2 105 Ft	
M5	HETI ÁR: 12970 FT 2595 FT/NAP	Sárgabarack-krémleves, Mozzarellával, aszalt paradicsommal töltött rántott borda, bazsalikomos rizs 2 755 Ft	Palócleves, Szezámmagos rántott csirkemell, burgonyapüré 2 830 Ft	Francia hagymaleves, Kijevi jércemell, petrezselymes burgonya 2 700 Ft	Brokkolikrémleves, Milánói sertésborda 2 560 Ft	Szedres meggyleves, Krémfehér-sajttal töltött pulykamell rántva, kukoricás rizs 2 805 Ft	
M6	SZÉNHIDRÁT-CSÖKKENTETT HETI ÁR: 10370 FT 2075 FT/NAP	Zabkorpás húsgaluskaleves, tökfőzelék, vagdalt (K: 794kcal, Ch: 57g) 2 260 Ft	Zöldségleves Virágáruslány módra, Lecsós sertéskaraj, főtt burgonya (K: 571kcal, Ch: 47g) 2 330 Ft	Citromos almaleves, natúr csirkemell, lengyeles karfiol (K: 799kcal, Ch: 52g) 2 355 Ft	Brokkolikrémleves, Zöldséges rizses hús (csirkemell) (K: 646kcal, Ch: 52g) 1 920 Ft	Tárkonyos csirkeraguleves, Gombapörkölt, tészta (K: 613kcal, Ch: 60g) 2 050 Ft	
M7	HETI ÁR: 13120 FT 2625 FT/NAP	Magyaros burgonyaleves, Sertésszelet paprikás mártásban, galuska 2 750 Ft	Zöldségleves Virágáruslány módra, Hargitai sertéstokány, fusilli tészta 2 650 Ft	Citromos almaleves, Kentucky sertésborda, kukoricás rizs 2 745 Ft	Gulyásleves (sertés), Újvári csirketokány, rizs 3 055 Ft	Szedres meggyleves, Bácskai rizseshús (csirkecomb filé) 2 610 Ft	
M8	JÓFALATKA SULI MENÜ HETI ÁR: 9260 FT 1850 FT/NAP	Mentás zöldborsópüré leves , Kis bécsi szelet, rizs 1 950 Ft	Szilvaleves, Stefánia vagdalt, burgonyapüré 1 950 Ft	Dupla csokis muffin, Paradicsomos húsgombóc, főtt burgonya 1 950 Ft	Brokkolikrémleves, Tarhonyás hús 1 950 Ft	Tárkonyos csirkeraguleves, Káposztás tészta 1 950 Ft	
L1	LEVES	Magyaros burgonyaleves 995 Ft / 700 Ft	Zöldségleves Virágáruslány módra 975 Ft / 685 Ft	Francia hagymaleves 985 Ft / 690 Ft	Brokkolikrémleves 990 Ft / 695 Ft	Zöldséges karalábéleves 960 Ft / 675 Ft	Paradicsomleves, betűtészta 990 Ft / –
L1Z	LEVES ZÓNA						
L2	LEVES	Sertésragu-leves 1 295 Ft / 910 Ft	Palócleves 1 395 Ft / 980 Ft	Zöldséges bableves kolbásszal 1 390 Ft / 975 Ft	Gulyásleves (sertés) 1 365 Ft / 960 Ft	Tárkonyos csirkeraguleves 1 375 Ft / 965 Ft	
L2Z	LEVES ZÓNA						
L3	LEVES	Sárgabarack-krémleves 1 010 Ft / 710 Ft	Szilvaleves 990 Ft / 695 Ft	Citromos almaleves 990 Ft / 695 Ft	Mediterrán gyümölcsleves 1 050 Ft / 795 Ft	Szedres meggyleves 995 Ft / 700 Ft	
L3Z	LEVES ZÓNA						
F1	FŐZELÉK	Paradicsomos káposzta 1 190 Ft	Sóskafőzelék, főtt burgonya 1 190 Ft	Kapros-tejszínes ceruzabab főzelék 1 190 Ft	Magyaros zöldborsó főzelék 1 190 Ft	Tarkababfőzelék 1 190 Ft	
F2	FŐZELÉK	Paradicsomos káposzta, sertéssült 1 770 Ft	Sóskafőzelék, főtt burgonya, magvas csirkefasírt 1 755 Ft	Kapros-tejszínes ceruzabab főzelék, grill sertéskaraj 1 790 Ft	Magyaros zöldborsófőzelék, baconbe tekert sertésvirsli 1 760 Ft	Tarkababfőzelék, főtt tojás 1 770 Ft	
F3	FŐZELÉK	Paradicsomos káposzta, vagdalt 1 770 Ft / 1 240 Ft	Sóskafőzelék, főtt burgonya, főtt tojás 1 755 Ft / 1 230 Ft	Kapros-tejszínes ceruzabab főzelék, sertéspörkölt 1 790 Ft / 1 255 Ft	Magyaros zöldborsófőzelék, fasírt 1 760 Ft / 1 235 Ft	Tarkababfőzelék, pulyka aprópecsenye 1 770 Ft / 1 240 Ft	
F3Z	FŐZELÉK ZÓNA						
R3	RÁNTOTT	Tejfölben pácolt rántott csirkemell, petrezselymes burgonya 1 995 Ft	Rántott cukkini,rizs 1 890 Ft	Kijevi jércemell, petrezselymes burgonya 2 150 Ft	Csirkemell sörtésztában, rizi-bizi 1 895 Ft	Bécsi sertésszelet, petrezselymes burgonya 1 940 Ft	Rántott csirkemell, rizs 1 895 Ft
R4	RÁNTOTT	Mozzarellával, aszalt paradicsommal töltött rántott borda, bazsalikomos rizs 2 190 Ft / 1 535 Ft	Szezámmagos rántott csirkemell, burgonyapüré 1 995 Ft / 1 400 Ft	Kentucky sertésborda, kukoricás rizs 1 895 Ft / 1 330 Ft	Milánói sertésborda 1 995 Ft / 1 400 Ft	Krémfehérsajttal töltött pulykamell rántva, kukoricás rizs 2 250 Ft / 1 575 Ft	
R4Z	RÁNTOTT ZÓNA						
K1	MAGYAROS	Sertésszelet paprikás mártásban, galuska 1 895 Ft / 1 330 Ft	Paradicsomos húsgombóc, főtt burgonya 2 090 Ft / 1 465 Ft	Sertéstokány Budapest módra, petrezselymes burgonya 1 895 Ft / 1 360 Ft	Pirított csirkemáj, főtt burgonya 1 710 Ft / 1 200 Ft	Bácskai rizseshús (csirkecomb filé) 1 750 Ft / 1 225 Ft	
K1Z	MAGYAROS ZÓNA						
K2	KEDVELT ÉTELEINK	Vasi pecsenye, hagymás törtburgonya 1 995 Ft / 1 400 Ft	Hargitai sertéstokány, fusilli tészta 1 810 Ft / 1 225 Ft	Boglyás csirkefalatok, burgonyapüré 1 895 Ft / 1 330 Ft	Besztercei csirkeragu, bébirépás rizs 1 995 Ft / 1 400 Ft	Gellért sertésszelet (zöldborsó, sonka), rizs 1 850 Ft / 1 295 Ft	Sertéspörkölt, szarvacska tészta 1 830 Ft
K2Z	KEDV. ÉTEL ZÓNA						
K3	KEDVELT ÉTELEINK	Csirkemell rácosan, tejfölös-lecsós burgonyával 1 850 Ft / 1 295 Ft	Brokkolis, sajtos csirkemell mandulával, rizs 1 810 Ft / 1 270 Ft	Sült csirkecomb, pirított zöldséges rizs 2 050 Ft / 1 435 Ft	Zöldborsós sertésszelet, rizs, Duchess burgonya 1 995 Ft / 1 480 Ft	Sovány sertéskaraj vadasan, spagetti 1 895 Ft / 1 330 Ft	Brassói, sültburgonya 2 190 Ft
K3Z	KEDV. ÉTEL ZÓNA						
K4	TÉSZTÁK	Sajtos-baconos-húsos rakott tészta 1 895 Ft / 1 330 Ft	Mogyorós, csípős csirkeragu, pirított tészta 1 920 Ft / 1 345 Ft	Firenzei parajos-csirkés spagetti 1 895 Ft / 1 330 Ft	Tojásos nokedli 1 790 Ft / 1 255 Ft	Sonkás-spárgás fusilli 1 810 Ft / 1 270 Ft	
K4Z	TÉSZTÁK ZÓNA						
K5	NEMZETKÖZI KONYHA	Tikka-Masala (csirke), Basmati rizs 2 050 Ft	Svájci rakott burgonya 2 150 Ft	Szász sörös sertésragu, rizs, röszti 1 840 Ft	Cajun csirkemell ananászos salsával, rizs 2 130 Ft	Marokkói marharagu, kuszkusz 2 480 Ft	
K6	HÁZ ÍZEI	Lecsós csirkemáj, rizs 1 760 Ft	Pásztortarhonya 1 950 Ft	Rántott párizsi, burgonyapüré 1 790 Ft	Újvári csirketokány, rizs 1 850 Ft	Calvados-os, almás csirkeragu, rizs 1 995 Ft	
K7	HAGYOMÁNYOS SZÉNHIDRÁT-CSÖKKENTETT	Tökfőzelék, vagdalt (K: 586kcal,Ch: 48g) 1 650 Ft	Lecsós sertéskaraj, főtt burgonya (K: 509kcal, Ch: 37g) 1 795 Ft	Natúr csirkemell, lengyeles karfiol (K: 676kcal, Ch: 39g) 1 850 Ft	Zöldséges rizses hús (csirkemell) (K: 482kcal, Ch: 39g) 1 490 Ft	Gombapörkölt, tészta (K: 436kcal, Ch: 51g) 1 490 Ft	
K8	SÉF AJÁNLÁSA	Disznóbordaszelet mustos-almás szószban, sós burgonya 2 190 Ft	Disznósült rozmaringgal, sötét sörszószban, házi szalvétagombóc 2 250 Ft	Rántott pulykamell, Bécsi burgonyasaláta (ecetes, hagymás) 2 310 Ft	Feuersbrunni rizlinges szalontüdő (s.szív, -tüdő, -nyelv), spagetti 1 990 Ft	Tiroli szalonnás gröstl (burgonya, fűszerek, sertéssült) 2 190 Ft	
K9	STREET FOOD	Csevapcsicsa, ajvár, Pita 2 390 Ft	BBQ csirkés-cheddaros tortilla, Tejföl 2 350 Ft	Koreai marha wrap, Csípős öntet 2 350 Ft	Aszalt paradicsomos pulled pork wrap, Tejföl 2 395 Ft	Csirkés poké tál, Pikáns tahini szósz 2 250 Ft	
D1	ÉDES TÉSZTA	Rizsfelfújt málnaöntettel 1 590 Ft / 1 115 Ft	Mogyorókrémes gombóc 1 790 Ft / 1 255 Ft	Aranygaluska vaníliaöntet 1 620 Ft / 1 135 Ft	Vaníliás túrókrémmel töltött zsemle 1 690 Ft / 1 185 Ft	Grízes tészta barackízzel 1 540 Ft / 1 080 Ft	
D1Z	ÉDES TÉSZTA ZÓNA						
D2	SÜTEMÉNY	Csokoládés-gesztenyés szelet (160g) 1 010 Ft	Tejszínes epres szelet (100g) 995 Ft	Citromos, joghurtos kocka (170g) 995 Ft	Madártej (250g) 1 030 Ft	Kókuszos kocka (170g) 990 Ft	
D3	KEDVENC DESSZERTJEINK	Narancsos, diós fitnesz palacsinta, puncsmártással (260g) 995 Ft	Mazsolás, túrókrémes palacsinta (2db) 945 Ft	Tápiókapuding áfonyaszósszal (180g) 1 290 Ft	Zabpelyhes túrógombóc, csokoládéöntettel (300g) 1 140 Ft	Fahéjas, szilvás palacsinta (2db) 1 070 Ft	
S2	SALÁTA	Cékla 495 Ft	Káposztasaláta 495 Ft	Uborkasaláta 495 Ft	Fejes saláta, salátaöntet 495 Ft	Tavaszi saláta 495 Ft	
S3	SALÁTABÁR	Édes-pikáns energiasaláta, mustáros csirke csíkokkal, Mustáros öntet 1 690 Ft	Kéksajtos, körtés saláta, Málnaecetes olívaolaj 1 610 Ft	Csirkés szuperzöld quinoasaláta, Avokádós öntet 1 750 Ft	Mediterrán tésztasaláta 1 690 Ft	Rikottás-színes csicseriborsó saláta 1 640 Ft	
EM1	REFORM MENÜ HETI ÁR: 13695 FT 2740 FT/NAP	Karfiolkrémleves kókuszchipsszel, Sült hagymás karajszelet, Rizs, bébirépa 2 705 Ft	Magyaros zöldbableves GM tarhonyával, Pulykasült tárkonyos pirított savanyú káposztával, petrezselymes burgonyával 2 735 Ft	Csirkeraguleves rizskrémmel , Brokkolis tésztasaláta grillezett tofuval 2 895 Ft	Erdei gyümölcsleves, Grillezett pulykamell, Tejszínes-pestos pirított zöldség 3 140 Ft	Chilis babpüréleves, pirított bacon, Görögös csirkemell, pirított zöldséges rizs 2 940 Ft	
EM3	VEGA MENÜ HETI ÁR: 12930 FT 2585 FT/NAP	Zöldséges kölesfelfújt mozzarellával, Narancsos, diós fitnesz palacsinta, puncsmártással (260g) 2 665 Ft	Magyaros zöldbableves GM tarhonyával, Rakott karfiol bulgurral, krémfehérsajttal 2 540 Ft	Fokhagymás-aszalt paradicsomos farfalle, bazsalikommal, parmezánnal, Tápiókapuding áfonyaszósszal (180g) 2 935 Ft	Erdei gyümölcsleves, Mozzarellás kelkáposzta tejszínes sárgarépával, burgonyakrokett 2 750 Ft	Hagymakarika rántva, kukoricás rizs, Fahéjas, szilvás palacsinta (2db) 2 720 Ft	
E1	CUKOR-, GLUTÉN ÉS TEJMENTES LEVES	Karfiolkrémleves kókuszchipsszel (K: 234kcal, Ch: 13g) 950 Ft	Magyaros zöldbableves GM tarhonyával (K: 118kcal, Ch: 12g) 980 Ft	Csirkeraguleves rizskrémmel (K: 218kcal, Ch: 15g) 1 250 Ft	Erdei gyümölcsleves (K: 134kcal, Ch: 21g) 995 Ft	Chilis babpüréleves, pirított bacon (K: 426kcal, Ch: 57g) 1 020 Ft	
E2	MEDITERRÁN	Zöldséges fusilli tésztasaláta (durum tésztából) olívás tonhal-darabokkal (K: 504kcal, Ch: 72g) 1 830 Ft	Vöröslencse dahl, friss koriander, pita (K: 745kcal, Ch: 118g) 1 820 Ft	Sült csirkemell szelet, Török joghurtos padlizsánsaláta (K: 513kcal, Ch: 17g) 2 150 Ft	Mascarponés céklarizottó rukkolával (K: 608kcal, Ch: 81g) 1 830 Ft	Tandoori hekkfilé, Zöldséges hajdina (K: 630kcal, Ch: 72g) 2 290 Ft	
E3	MEDITERRÁN/ REFORM FŐZELÉK	Szezámos, szójaszószos csirkemell, pirított zöldséges tészta (K: 840kcal, Ch: 86g) 2 190 Ft	Pulykahúsos, zöldséges kuszkusz (K: 498kcal, Ch: 54g) 1 890 Ft	Mediterrán köles csirkemellel (paradicsom, zöldborsó) (K: 510kcal, Ch: 41g) 1 890 Ft	Grillezett pulykamell, Tejszínes-pestos pirított zöldség (K: 430kcal, Ch: 18g) 2 190 Ft	Görögjoghurtos pulykamellcsíkok, kevert saláta (K: 465kcal, Ch: 21g) 2 390 Ft	Gabonacsemegés chilis bab (K: 694kcal, Ch: 69g) 1 850 Ft
E4	VEGÁNFALAT	Vegán rakott burgonya gabonakolbásszal, tofutejfőttel (K: 778kcal, Ch: 92g) 1 895 Ft	Thai zöldséges durum tészta (K: 530kcal, Ch: 91g) 1 860 Ft	Brokkolis tésztasaláta grillezett tofuval (K: 849kcal, Ch: 91g) 1 795 Ft	Barbecue-s tofu kockák, párolt káposzta, hagymás törtburgonya (K: 802kcal, Ch: 84g) 1 895 Ft	Vegán székelykáposzta (K: 355kcal, Ch: 44g) 1 810 Ft	
E5	CUKOR-, GLUTÉN-, ÉS TEJMENTES	Sült hagymás karajszelet, Rizs, bébirépa (K: 616kcal, Ch: 70g) 1 895 Ft	Pulykasült tárkonyos pirított savanyú káposztával, petrezselymes burgonyával (K: 472kcal, Ch: 39g) 1 895 Ft	Grillezett csirkemellcsíkok, vöröslencsepüré (K: 516kcal, Ch: 49g) 1 890 Ft	Csirkemell párolt gombával, petrezselymes burgonya, brokkoli(K: 479kcal, Ch: 33g) 1 990 Ft	Zöldséges stefánia tengerihal vagdalt, bébirépás kelbimbó (K: 506kcal, Ch: 38g) 2 490 Ft	Kakukkfüves, citromos csirkecomb, zelleres köles (K: 638kcal, Ch: 45g) 1 890 Ft
E6	IR-DIAB	Sült csirkemell, gyömbéres almaszósz, citromfüves bulgur (K: 720kcal, Ch: 41g) 1 885 Ft	Paszternák főzelék, magvas csirkefasírt (K: 465kcal, Ch: 42g) 1 795 Ft	Dijoni mustáros pulykamell, rizs, brokkoli (K: 472kcal, Ch: 39g) 2 130 Ft	Fűszeres, párolt pulykamellcsíkok, zöldséges barna rizs (K: 427kcal, Ch: 34g) 1 895 Ft	Fitnesz párizsi pulykamell, balzsamecetes, zelleres alma (K: 310kcal, Ch: 27g) 1 990 Ft	
E7	ADALÉKMENTES	Brokkolis pulykapogácsa, Sült édesburgonya, sült zeller (K: 413kcal, Ch: 45g) 1 895 Ft	Bazsalikomos csirkemell, zöldborsópüré, kuszkusz (K: 532kcal, Ch: 43g) 1 890 Ft	Sertésszűz tárkonyos pecsenyelében, Rozmaringos-hagymás sült burgonya (K: 718kcal, Ch: 79g) 2 110 Ft	Lime-os gyömbéres tőkehalfilé, currys zöldséges rizs, korianderes joghurt (K: 599kcal, Ch: 66g) 2 760 Ft	Rakott parajos-ricottás sedanini (K: 786kcal, Ch: 118g) 1 890 Ft	
E8	REFORM RÁNTOTT	Rántott pulykamell kukoricás bundában, Párolt zöldség (K: 619kcal, Ch: 42g) 2 140 Ft	TK bécsi sertésszelet, batátás burgonyapüré, brokkoli (K: 706kcal, Ch: 55g) 1 855 Ft	Zabkorpás rántott csirkemell, wok zöldségek (K: 491kcal, Ch: 23g) 2 190 Ft	Sokmagvas rántott karaj, "light" majonézes káposztasaláta (K: 801kcal, Ch: 35g) 2 090 Ft	Rántott gomba TK bundában, Krémfehérsajtos bulgur saláta (K: 764kcal, Ch: 79g) 1 995 Ft	
E9	VEGETÁRIÁNUS	Zöldséges kölesfelfújt mozzarellával (K: 569kcal, Ch: 51g) 1 810 Ft	Rakott karfiol bulgurral, krémfehérsajttal (K: 629kcal, Ch: 57g) 1 890 Ft	Fokhagymás-aszalt paradicsomos farfalle, bazsalikommal, parmezánnal (K: 760kcal, Ch: 108g) 1 795 Ft	Mozzarellás kelkáposzta Tejszínes sárgarépával, burgonyakrokett (K: 781kcal, Ch: 84g) 1 895 Ft	Hagymakarika rántva, kukoricás rizs (K: 948kcal, Ch: 132g) 1 790 Ft	
E10	GYM-GRILL – PROTEIN BÁZIS	Provence-i borda, "light" majonézes káposztasaláta (K: 629kcal, F: 40g, Ch: 23g, Zs: 41g) 2 050 Ft	Csirke-gyros, friss salátával, krémfehérsajtos öntettel, Pita (K: 663kcal, F: 51g, Ch: 63g, Zs: 16g) 2 190 Ft	Joghurtban pácolt csirkecomb, Kuszkusz trikolor paprikával (K: 699kcal, F: 39g, Ch: 80g, Zs: 15g) 1 980 Ft	Barbecue-s sertéskaraj, lecsós tepsis burgonya (K: 737kcal, F: 42g, Ch: 87g, Zs: 23g) 2 210 Ft	Görögös csirkemell, pirított zöldséges rizs (K: 602kcal, F: 46g, Ch: 52g, Zs: 16g) 2 070 Ft	
E11	HIDEGKONYHA	Sopszka saláta (uborka, paradicsom, paprika, lila hagyma, juhtúró) (K: 181kcal, Ch: 9g) 1 290 Ft	Joghurtos cukkinisaláta sült csirkemellcsíkok (K: 362kcal, Ch: 14g) 1 650 Ft	Orosz hússaláta (alma, burgonya, csemegeuborka, majonéz) (K: 493kcal, Ch: 25g) 1 250 Ft	Rodoszi saláta pulykamellel (K: 184kcal, Ch: 8g) 1 390 Ft	Svájci saláta (paprika, paradicsom, saláta, csemegeuborka, burgonya, zeller, majonéz (K: 390kcal, Ch: 22g) 1 240 Ft	
E13	GLUTÉNMENTES SÜTEMÉNYEK	Brownie mandulaszórattal (K: 452kcal, Ch: 44g) 1 690 Ft	Málnás-mákos madeleine (K: 426kcal, Ch: 44g) 1 750 Ft	Rigójancsi (K: 356kcal, Ch: 33g) 1 750 Ft	Ischler (K: 435kcal, Ch: 56g) 1 690 Ft	Répatorta (K: 289kcal, Ch: 33g) 1 710 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

		HÉTFŐ NOVEMBER 16.	KEDD NOVEMBER 17.	SZERDA NOVEMBER 18.	CSÜTÖRTÖK NOVEMBER 19.	PÉNTEK NOVEMBER 20.	TÁLALÁSI MENNYISÉG
DWE	IR-DIAB MENÜ EBÉD 50g HETI ÁR: 13465 FT 2695 FT/NAP	Karfiolkrémleves kókuszchipsszel, Sült csirkemell, gyömbéres almaszósz, citromfüves bulgur 2 585 Ft (K: 893kcal, Ch: 51g)	Magyaros zöldbableves GM tarhonyával, Paszternák főzelék, magvas csirkefasírt 2 470 Ft (K: 553kcal, Ch: 51g)	Csirkeraguleves rizskrémmel , Dijoni mustáros pulykamell, rizs, brokkoli 3 215 Ft (K: 636kcal, Ch: 50g)	Erdei gyümölcsleves, Fűszeres, párolt pulykamellcsíkok, zöldséges barna rizs 2 705 Ft (K: 527kcal, Ch: 50g)	Tárkonyos csirkeraguleves, Fitnesz párizsi pulykamell, balzsamecetes, zelleres alma 3 200 Ft (K: 644kcal, Ch: 49g)	Leves: 2,5-4 dl Főétel: 25-40 dkg
DWK	IR-DIAB UZSONNA 20G CH	Zabpelyhes kefír (130g), DW Crunchy Mogyoró (30g) 890 Ft (K: 222kcal, Ch: 21g)	Kéksajtos, körtés saláta bulgurral (190g) 1 130 Ft (K: 284kcal, Ch: 20g)	Tápiókapuding áfonyaszósszal (145g) 1 125 Ft (K: 96kcal, Ch: 20g)	Zabpelyhes túrógombóc sárgabarackos joghurttal 1 820 Ft (K: 173kcal, Ch: 20g)	Rikottás-színes csicseriborsó saláta (145g) 685 Ft (K: 246kcal, Ch: 20g)	12-25 dkg
DWV	IR-DIAB VACSORA 40g CH	Sült hagymás karajszelet, rizs, bébirépa (K: 489kcal, Ch: 42g) 2 305 Ft	Pulykasült tárkonyos pirított savanyú káposztával, petrezselymes burgonyával (K: 472kcal, Ch: 39g) 1 750 Ft	Csirkés szuperzöld quinoasaláta, avokádós öntet (K: 559kcal, Ch: 42g) 2 050 Ft	Mozzarellás kelkáposzta tejszínes sárgarépával, petrezselymes burgonya 1 430 Ft (K: 456kcal, Ch: 41g)	Csirkecombpaprikás, DW Szarvacska tészta, Almapaprika 2 605 Ft (K: 609kcal, Ch: 42g)	25-40 dkg
E12	DIA-WELLNESS SÜTEMÉNYEK	Piskóta tekercs 1 490 Ft (K: 173kcal, Ch: 46g)	Sós teasütemény 1 150 Ft (K: 414kcal, Ch: 31g)	Somlói galuska 1 395 Ft (K: 106kcal, Ch: 22g)	Epres szelet 1 495 Ft (K: 212kcal, Ch: 23g)	Sós-karamellás körtés pite 1 450 Ft (K: 289kcal, Ch: 34g)	10 dkg

A MEGRENDELÉS VÉGÖSSZEGE:

LEMONDÁS

	H	K	SZ	CS	P	SZ
DWE						
DWK						
DWV						
E12						
	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 ételeinknél, melyekről részletes információt honlapunkon talál. Az uzsonnára kínált étkezések minden esetben kisétkezés alternatívák, melyek a főétkezések közti étkezéseket biztosítják, ezért minden esetben kisebb mennyiségekben kínáljuk, mint egy főétkezés alternatívát.

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) I kis adag: 2,5-3 dl (L1Z, L2Z, L3Z) I **Főzelékek**: nagy adag: 4-5 dl I kis adag: 2,5-3 dl (F1,F2,F3: 4-5 dl, F3Z: 2,5-3 dl) I **Egytál ételek:** nagy adag: 40-50 dkg (AS, K1, K2, K3, K4, K6, K8) I kicsi: 25-30 dkg (K1Z, K2Z, K3Z, K4Z) I **CH (szénhidrát) kontroll**: 30-40 dkg (K7, E6) I **Natúr húsok (sütve, főzve):** 6-10 dkg (változó sorokban) I **Feltétek:** 4-15 dkg (F3Z), 8-13 dkg (F2, F3) I **Rántott húsok, zöldségek:** nagy adag: 14-20 dkg, I kis adag: 8-10 dkg (R sorok) I **Köretek:** nagy adag 20-30 dkg I kis adag: 14-17 dkg (K1, K2, K3, K4, K6, K8) I **Wrap, tortilla, burrito:** 28-35 dkg (K5) I **4 adagos ételek**: 900-1000 g I **Hidegkonyhai készítmények:** 20-35 dkg (S1, S3, E11) I **Savanyúságok:** 9-13 dkg (S2)

Mártások: 1-2,5 dl I **Kiegészítő szószok:** 50-120 ml

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

K: KALÓRIA F: FEHÉRJE ZS: ZSÍR CH: SZÉNHIDRÁT
ÉTELEINK TÁPANYAG ÉRTÉKEIRŐL ÉS AZ ALLERGÉNEKRŐL WEBOLDALUNKON TALÁLHAT RÉSZLETES INFORMÁCIÓT!
Az esetleges nyomdai hibákért felelősséget nem vállalunk! E1 és E5 sor ételei az általunk kínált ételekkel azonos konyhán készülnek, így a keresztszennyeződés lehetőségét kizárni nem tudjuk.

MENÜK TÁLALÁSA:

M1 - **Árfaló:** Leves: 2,5-3 dl, Főétel: 20-30 dkg I M2 - **Nyugdíjas:** Leves: 2,5-3 dl, Főétel: 25-40 dkg I M3: Leves: 2,5-3 dl, Főétel: 25-30 dkg I M4: Főétel: 25-30 dkg, Desszert: 13-25 dkg I M5: Leves: 2,5-3 dl, Főétel: 30-45 dkg I M6 - **Hagyományos CH-kontroll menü:** Leves: 2,5-3 dl, Főétel: 25-40 dkg I M7: Leves: 4,5-5 dl , Főétel: 40-50 dkg I M8: Leves 2,5-3 dl, Főétel: 20-30 dkg

Reform ételek tálalása: E sorok ételei, mediterrán és mentes is I **Levesek (E1):** 3,5-4 dl I **Főzelékek (E3):** 3,5-4 dl I **Főételek (E2, E3, E5, E7, E9, E8, E10):** 30-50 dkg I **Reform rántott (E8)**: Rántott hús/zöldség: 8-12 dkg, köret: 20-30 dkg energiatartalom
Vegánfalat (E4): 35-45 dkg I **Reform CH-kontroll főétel** - E6: 25-40 dkg I

REFORM MENÜK:

Reform menü (EM1): Leves: 3,5-4 dl I Főétel: 30-50 dkg I Főétel: 25-40 dkg I **Vegetariánus menü: (EM3):** Leves/főzelék/főétel: 35-50 dkg I 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.

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.

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





