

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

MINDENNAP RENDELHETŐ

AS1	PRÉMIUM	Szűzérme csíkok fűszeres bundában, pirított zöldséges rizs, brokkoli	2 450 Ft
AS2	FŐÉTEL	Dubarry sertésborda, rizs	1 880 Ft
AS3	FŐÉTEL	Krumplis tészta, házi csalamádé	1 710 Ft
AS4	FŐÉTEL	Ropogós kacsacomb, párolt almás vörös káposzta, hagymás törtburgonya	3 490 Ft
AS5	FŐÉTEL	Hortobágyi húsos palacsinta	1 920 Ft
AS6	FŐÉTEL	Babgulyás háziasan	1 690 Ft

Jófalat

AZONOSÍTÓ:

48. HÉT

MEGRENDELŐ NEVE:

CÉG NEVE:

CÍM:

TELEFONSZÁM:

MEGRENDELÉS/PÓTRENDELÉS

		HÉTFŐ NOVEMBER 23.	KEDD NOVEMBER 24.	SZERDA NOVEMBER 25.	CSÜTÖRTÖK NOVEMBER 26.	PÉNTEK NOVEMBER 27.	SZOMBAT NOV. 28.	H	K	SZ	CS	P	SZ	HETI MENÜ
M1	ÁRFALÓ MENÜ HETI ÁR: 8500 FT 1700 FT/NAP	Tavaszi zöldségleves, Lencsefőzelék, füstölt, főtt tarja 1 790 Ft	Tejfölös zöldbableves, Csirkefelsőcomb paprikás, fusilli tészta 1 790 Ft	Legényfogóleves, Dejós tészta, narancsos barackíz 1 790 Ft	Karfiolkrémleves, Tavaszi zöldséges csirkemáj, petrezselymes burgonya 1 790 Ft	Csontleves zöldséggel, tésztával, Pincepörkölt sertéshúsból 1 790 Ft								
M2	NYUGDÍJAS MENÜ HETI ÁR: 8790 FT 1760 FT/NAP	Tavaszi zöldségleves, Erdélyi rakott káposzta csirkecombból 1 850 Ft	Tejfölös zöldbableves, Kis bécsi szelet, petrezselymes burgonya 1 850 Ft	Legényfogóleves, Olasz paradicsomos tészta, sajt 1 850 Ft	Karfiolkrémleves, Bakonyi csirkemellragu, szarvacska tészta 1 850 Ft	Csontleves zöldséggel, tésztával, Rakott burgonya háziasan 1 850 Ft								
M3	HETI ÁR: 9370 FT 1875 FT/NAP	Görög gyümölcsleves, Szezámmagos rántott harcsafilé, rizs 2 155 Ft	Májgombócleves, Kapros tökfőzelék, sertéspörkölt 1 845 Ft	Tojásleves, Zöldséges rizses hús 1 895 Ft	Karfiolkrémleves, Csirkemell háziasan, tört burgonya 1 965 Ft	Ananászleves, Szezámmagos rántott csirkemell, rizs 2 005 Ft								
M4	HETI ÁR: 10860 FT 2170 FT/NAP	Morvai juhtúrós pecsenye, rizs, Kapros túrós lepény (230g) 2 420 Ft	Sajttal sült csirkemell, tejszínes tepsis burgonya, Jófalat Répatorta (180g) 2 275 Ft	Vadas sertésragu, penne tészta, Meggyes házi pite (150g) 2 205 Ft	Kedvessy pulykamellragu kacsamájjal, rizs, Mogyorókrémes gofri 2 330 Ft	Kapros, paprikás sertésragu, túrós házi galuska, Jófalat tiramisu (140g) 2 200 Ft								
M5	HETI ÁR: 12815 FT 2565 FT/NAP	Tavaszi zöldségleves, Barackkal töltött rántott csirkemell, burgonyapüré 2 700 Ft	Erdei gyümölcsleves , Csirkemell sajtos morzsában rántva, zöldséges rizs 2 595 Ft	Tojásleves , Brünni rántott pulykamell (mustáros), hagymás törtburgonya 2 800 Ft	Őszibarack-krémleves, Rántott pulykamell, petrezselymes burgonya 2 630 Ft	Ananászleves, Magyaros töltött rántott sertésborda, petrezselymes burgonya 2 765 Ft								
M6	SZÉNHIDRÁT-CSÖKKENTETT HETI ÁR: 9780 FT 1955 FT/NAP	Tavaszi zöldségleves, Vörösboros marhapörkölt, tarhonya (K: 614kcal, Ch: 51g) 1 990 Ft	Zöldségkrémleves pirított magokkal, Húsos rakott brokkoli (K: 890kcal, Ch: 52g) 1 900 Ft	Tojásleves , Serpenyős burgonya kolbásszal (K: 578kcal, Ch: 51g) 1 760 Ft	Karfiolkrémleves, Kemencés sült tarja, rizs, brokkoli (K: 921kcal, Ch: 53) 2 340 Ft	Csontleves zöldséggel, tésztával, Kolbásszal töltött vagdalt, zöldköret (K: 976kcal, Ch: 56g) 2 335 Ft								
M7	HETI ÁR: 13135 FT 2625 FT/NAP	Tavaszi zöldségleves, Tejfölös-mustáros sült csirkecomb, pirított zöldséges rizs 2 770 Ft	Májgombócleves, Székelykáposzta háziasan 2 745 Ft	Almás, barackos ribizlileves, Zöldséges rizses hús 2 765 Ft	Karfiolkrémleves, Csirkemell háziasan, Tört burgonya 2 800 Ft	Csontleves zöldséggel, tésztával, Barackos, currys csirkemell ragu, rizs 2 745 Ft								
M8	JÓFALATKA SULI MENÜ HETI ÁR: 9260 FT 1850 FT/NAP	Tavaszi zöldségleves, Rántott csirkemell, petrezselymes burgonya 1 950 Ft	Tejfölös zöldbableves, Húsos penne 1 950 Ft	Túró rudi szelet, Lencsefőzelék, sertésvirsli 1 950 Ft	Őszibarack-krémleves, Bácskai rizses hús 1 950 Ft	Csontleves zöldséggel, tésztával, Pulykaragu sajtmártásban, rizs 1 950 Ft								
L1	LEVES	Tavaszi zöldségleves 995 Ft / 700 Ft	Tejfölös zöldbableves 990 Ft / 695 Ft	Tojásleves 990 Ft / 695 Ft	Karfiolkrémleves 995 Ft / 700 Ft	Csontleves zöldséggel, tésztával 990 Ft / 695 Ft	Falusi zöldborsóleves 990 Ft / –							
L1Z	LEVES ZÓNA													
L2	LEVES	Újházy tyúkhúsleves 1 590 Ft BLACK WEEK 15% 1 350 Ft / 1 025 Ft	Májgombócleves 995 Ft / 700 Ft	Legényfogóleves 1 290 Ft / 905 Ft	Gulyásleves 1 695 Ft / 1 190 Ft	Korhelyleves pirított debrecenivel 1 150 Ft / 805 Ft								
L2Z	LEVES ZÓNA													
L3	LEVES	Görög gyümölcsleves 1 085 Ft / 760 Ft	Erdei gyümölcsleves 1 045 Ft / 735 Ft	Almás, barackos ribizlileves 1 045 Ft / 735 Ft	Őszibarack-krémleves 1 045 Ft / 735 Ft	Ananászleves 1 095 Ft / 715 Ft								
L3Z	LEVES ZÓNA													
F1	FŐZELÉK	Lencsefőzelék 1 190 Ft	Kapros tökfőzelék 1 190 Ft	Kelkáposzta-főzelék 1 190 Ft	Paradicsomos burgonyafőzelék 1 190 Ft	Magyaros zöldbabfőzelék 1 190 Ft								
F2	FŐZELÉK	Lencsefőzelék, párolt pulykamell 1 790 Ft	Kapros tökfőzelék, pulykasült 1 765 Ft	Kelkáposzta-főzelék, sertésvirsli 1 735 Ft	Paradicsomos burgonyafőzelék / jércés stefánia vagdalt 1 760 Ft	Magyaros zöldbabfőzelék, szójás csirkegolyók 1 755 Ft								
F3	FŐZELÉK	Lencsefőzelék, főtt tojás 1 750 Ft / 1 225 Ft	Kapros tökfőzelék, sertéspörkölt BLACK WEEK 15% 1 765 Ft 1 500 Ft / 1 240 Ft	Kelkáposzta-főzelék, fasírt 1 735 Ft / 1 215 Ft	Paradicsomos burgonyafőzelék, sertéssült 1 790 Ft / 1 255 Ft	Magyaros zöldbabfőzelék, csirkemell pörkölt 1 780 Ft / 1 250 Ft								
F3Z	FŐZELÉK ZÓNA													
R3	RÁNTOTT	Barackkal töltött rántott csirkemell, burgonyapüré 2 140 Ft	Parasztsonkás, sajtos töltött borda rántva, petrezselymes burgonya 1 995 Ft	Kacsamájpürével töltött rántott borda, rizs 2 140 Ft	Kolbászkrémmel töltött borda rántva, rizs 1 990 Ft	Magyaros töltött rántott sertésborda, petrezselymes burgonya 2 195 Ft	Rántott sajt, rizs 2 290 Ft							
R4	RÁNTOTT	Szezámmagos rántott harcsafilé, rizs 2 150 Ft / 1 505 Ft	Csirkemell sajtos morzsában rántva, zöldséges rizs 1 995 Ft / 1 400 Ft	Brünni rántott pulykamell (mustáros), hagymás törtburgonya 2 250 Ft / 1 575 Ft	Rántott pulykamell, petrezselymes burgonya 2 030 Ft / 1 425 Ft	Szezámmagos rántott csirkemell, rizs BLACK WEEK 15% 1 990 Ft 1 690 Ft / 1 395 Ft								
R4Z	RÁNTOTT ZÓNA													
K1	MAGYAROS	Vörösboros marhapörkölt, tarhonya 2 550 Ft / 1 785 Ft	Székelykáposzta háziasan 1 890 Ft / 1 325 Ft	Gödöllői töltött csirkecomb, rizs 1 910 Ft / 1 340 Ft	Kedvessy pulykamellragu kacsamájjal, rizs 1 995 Ft / 1 400 Ft	Kapros, paprikás sertésragu, túrós házi galuska 1 890 Ft / 1 325 Ft	Milánói makaróni, reszelt sajt 1 785 Ft / –							
K1Z	MAGYAROS ZÓNA													
K2	KEDVELT ÉTELEINK	Morvai juhtúrós pecsenye, rizs 1 990 Ft / 1 395 Ft	Húsos rakott brokkoli 1 995 Ft / 1 400 Ft	Zöldséges rizses hús BLACK WEEK 15% 1 850 Ft 1 550 Ft / 1 295 Ft	Csirkemell háziasan, Tört burgonya 1 950 Ft / 1 365 Ft	Temesvári sertéstokány, fusilli tészta 1 895 Ft / 1 330 Ft								
K2Z	KEDV. ÉTEL ZÓNA													
K3	KEDVELT ÉTELEINK	Tejfölös-mustáros sült csirkecomb, pirított zöldséges rizs 1 920 Ft / 1 345 Ft	Sajttal sült csirkemell, tejszínes tepsis burgonya 1 995 Ft / 1 400 Ft	Vadas sertésragu, penne tészta 1 895 Ft / 1 330 Ft	Jércehúsos lasagne 1 850 Ft / 1 295 Ft	Barackos, currys csirkemell ragu, rizs 1 895 Ft / 1 330 Ft	Hawaii csirkemell, rizs 1 950 Ft / –							
K3Z	KEDV. ÉTEL ZÓNA													
K4	TÉSZTÁK	Toscan pulykamellcsíkok, paradicsomos tészta, reszelt sajt 1 780 Ft / 1 250 Ft	Fekete-erdei sonkás, krémsajtos farfalle rukkolával, parmezánnal 1 890 Ft / 1 325 Ft	Tejszínes, aszaltparadicsomos, parajos penne csirkével 1 790 Ft / 1 255 Ft	Tejszínes erdei vargánya ragu, durum penne tészta 1 895 Ft / 1 330 Ft	Avokádós-csirkés spagetti parmezánnal 1 840 Ft / 1 290 Ft								
K4Z	TÉSZTÁK ZÓNA													
K5	NEMZETKÖZI KONYHA	Gyuvecs (szerb rizseshús) 1 790 Ft	Sevillai csirkecomb (paradicsom, olívabogyó), tepsis burgonya 2 195 Ft	Pho leves csirkehússal 1 995 Ft	Csirkehúsos tavaszi tekercs (8 db) BLACK WEEK 15% 1 995 Ft 1 695 Ft	Lohikeitto (Lacazos, kapros halleves zöldségekkel) 1 790 Ft								
K6	HÁZ ÍZEI	Lecsós virsli, rizs 1 720 Ft	Tarhonyás hús (sertés) 1 720 Ft	Csirke brassói, sült burgonya ÚJ 1 995 Ft	Pirított sertésmáj, főtt burgonya 1 750 Ft	Sólet főtt tojással 1 740 Ft								
K7	HAGYOMÁNYOS SZÉNHIDRÁT-CSÖKKENTETT	Vörösboros marhapörkölt, tarhonya (K: 541kcal, Ch: 39g) 1 715 Ft	Húsos rakott brokkoli (K: 771kcal, Ch: 40g) 1 440 Ft	Serpenyős burgonya kolbásszal (K: 494kcal, Ch: 47g) 1 150 Ft	Kemencés sült tarja, rizs, brokkoli (K: 774kcal, Ch: 41g) 1 795 Ft	Kolbásszal töltött vagdalt, zöldköret (K: 890kcal, Ch: 45g) 1 795 Ft								
K8	SÉF AJÁNLÁSA	Székely sertésborda, füstölt húsos káposztával 1 895 Ft	Almával, baconös savanyú káposztával töltött csirkecomb, tepsis burgonya 2 150 Ft	Tárkonyos savanyú káposztával töltött csirkemell baconbe göngyölve, hagymás törtburgonya 2 190 Ft	Székely húsgombócok 1 795 Ft	Vegyes húsok brassica káposztával, petrezselymes burgonya 1 890 Ft								
K9	STREET FOOD	Fiesta csirkés poké tál, Édes salsa szósz 2 290 Ft	Baconos-csirkés tortilla, Tejföl 2 150 Ft	Curry-s csirkés poké tál, curry-s szósz 2 290 Ft	Tonhalas-babos wrap, Fűszeres joghurt öntet 2 150 Ft	Tofu döner citrusos joghurttal, Pita 2 190 Ft								
D1	ÉDES TÉSZTA	Barackízes gombóc 1 740 Ft / 1 220 Ft	Diós guba csokoládé öntettel 1 720 Ft / 1 205 Ft	Pozsonyi kocka 1 710 Ft / 1 200 Ft	Vargabéles 1 735 Ft / 1 215 Ft	Mákkal töltött nudli, meggyszósz, mák szórat 1 780 Ft / 1 250 Ft								
D1Z	ÉDES TÉSZTA ZÓNA													
D2	SÜTEMÉNY	Kapros túrós lepény (230g) 1 150 Ft	Jófalat Répatorta (180g) 990 Ft	Meggyes házi pite (150g) 990 Ft	Mogyorókrémes gofri 1 050 Ft	Jófalat tiramisu (140g) 995 Ft								
D3	KEDVENC DESSZERTJEINK	Glutén-, tejmentes kókuszgolyó (120g) 990 Ft	Kukorica tejbedara, erdei gyümölcsöntet (350g) 995 Ft	Mangós-kókuszos tápiókapuding (180g) 1 250 Ft	Barackos palacsinta (2 db) 995 Ft	Epres, túrókrémes palacsinta (2db) 990 Ft								
S2	SALÁTA	Paradicsomsaláta 495 Ft	Uborkasaláta 495 Ft	Tavaszi saláta 495 Ft	Fejes saláta, salátaöntet 495 Ft	Kovászos uborka 495 Ft								
S3	SALÁTABÁR	Tojásos tonhalsaláta, Lime-os öntet 1 750 Ft	Zöldbabos burgonyasaláta baconcsipsz-el 1 690 Ft	Ibériai tésztasaláta 1 710 Ft	BBQ csirkesaláta, olivaolajos öntet 1 790 Ft	Sült zöldséges-tofus bulgursalátá 1 595 Ft								
EM1	REFORM MENÜ HETI ÁR: 12705 FT 2540 FT/NAP	Marokkói csicseriborsó leves, Glutén-, tejmentes kókuszgolyó (120g) 1 890 Ft	Zöldségkrémleves pirított magokkal, Olaszos pulykamell, kefíres vegyes saláta 2 945 Ft	Kókuszkrémes-szedres szilvakrémleves, Római köményes csirkemell, zöldséges rizskeverék, kelbimbó 2895 Ft	Gombaleves GM tarhonyával, Paradicsomos-tonhalas fusilli 2 660 Ft	Tárkonyos sertésraguleves, Rakott brokkoli quinoával (sertés) 2 985 Ft								
EM3	VEGA MENÜ HETI ÁR: 13135 FT 2625 FT/NAP	Vargányarizottó parmezánnal, Glutén-, tejmentes kókuszgolyó (120g) 2 690 Ft	Zöldségkrémleves pirított magokkal, Tejszínes, sült zöldséges gnocchi 2 635 Ft	Török piláf (csicseriborsó, bulgur, paradicsom), Mangós-kókuszos tápiókapuding (180g) 2 945 Ft	Gombaleves GM tarhonyával, Vega bolognai spagetti vöröslencséből 2 565 Ft	Vörösboros gombapörkölt, pirított zöldséges rizs, Jófalat tiramisu (140g) 2 990 Ft								
E1	CUKOR-, GLUTÉN ÉS TEJMENTES LEVES	Marokkói csicseriborsó leves (K: 283kcal, Ch: 34g) 990 Ft	Zöldségkrémleves pirított magokkal (K: 169kcal, Ch: 16g) 950 Ft	Kókuszkrémes-szedres szilvakrémleves (K: 195kcal, Ch: 21g) 1 050 Ft	Gombaleves GM tarhonyával (K: 150kcal, Ch: 16gg) BLACK WEEK 15% 950 Ft 805 Ft	Tárkonyos sertésraguleves (K: 207kcal, Ch: 13g) 1 290 Ft								
E2	MEDITERRÁN	Csirkesteak mogyorós kéregben, Mediterrán burgonyás lecsó (K: 841kcal, Ch: 69g) 2 190 Ft	Sajttal sült csirkemell, paradicsomos TK tésztával (K: 679kcal, Ch: 48g) 1 890 Ft	Grillezett, fokhagymás tőkehalfilé, Krémfehérsajtos bulgur saláta (K: 755kcal, Ch: 62g) 2 550 Ft	Kókuszkrémes csicsericurry cukkinivel, Basmati rizs (K: 902kcal, Ch: 115g,) 1 820 Ft	Tonhalas-avokádós TK tészta (K: 617kcal, Ch: 71g) 1 990 Ft								
E3	MEDITERRÁN/ REFORM FŐZELÉK	Csirkemell karfiollal, tejfölösen, wok zöldségek, bulgur (K: 536kcal, Ch: 43g) 1 790 Ft	Csirkemellfalatok, gyümölcsös zöldsaláta, joghurtos dresszing (K: 494kcal, Ch: 26g) 2 090 Ft	Sóskafőzelék, főtt burgonya, főtt tojás (K: 487kcal, Ch: 60g) 1 760 Ft	Paradicsomos-tonhalas fusilli (K: 516kcal, Ch: 68g) 1 850 Ft	Citromos harcsafilé, pirított zöldséges hajdina (K: 517kcal, Ch: 44g) BLACK WEEK 15% 1 790 Ft 1 520 Ft	Provence-i cukkininagru, barna rizs (K: 491kcal, Ch: 84g) 1 810 Ft							
E4	VEGÁNFALAT	Karfiolos-csicseris tikka masala, rizskeverék (K: 709kcal, Ch: 90g) BLACK WEEK 15% 1 750 Ft 1 485 Ft	Vegán töltött paprika, főtt burgonya (K: 634kcal, Ch: 106g) 1 790 Ft	Sárgaborsó-főzelék / tofu pörkölt (K: 545kcal, Ch: 63g) 1 730 Ft	Zöldséges gombás rizottó, növényi sajttal (K: 670kcal, Ch: 109g) 1 780 Ft	Brassói tofu, tepsis kockaburgonya (K: 784kcal, Ch: 87g) 1 895 Ft								
E5	CUKOR-, GLUTÉN-, ÉS TEJMENTES	Csirkemellpörkölt, GM zabgaluska (K: 982kcal, Ch: 100g) 1 950 Ft	"Fitt" paradicsomos húsgombócok (3db) (K: 554kcal, Ch: 50g) BLACK WEEK 15% 1 820 Ft 1 545 Ft	Tökmagos, zöldséges, tonhalas GM penne (K: 760kcal, Ch: 115g) 1 820 Ft	Rozmaringos csirkemell, babragu kölessel (K: 571kcal, Ch: 49g) 1 895 Ft	Rakott brokkoli quinoával (sertés) (K: 674kcal, Ch: 39g) 1 890 Ft	Paradicsomos-gombás GM penne, csirkével (K: 658kcal, Ch: 102g) 1 810 Ft							
E6	IR-DIAB	Parajos tengerihal pogácsa, párolt sárgarépa (K: 459kcal, Ch: 28g) 2 210 Ft	Sajttal sült csirkemell, sült zöldségek, quinoa (K: 680kcal, Ch: 40g) 1 990 Ft	Zabpelyhes, csirkehúsos rakott zöldbab (K: 540kcal, Ch: 34g) 1 810 Ft	Tejföllel sült csirkemell, zöldséges bulgur (K: 667kcal, Ch: 36g,) 1 850 Ft	Kapros csirkemelltokány, TK durum tészta zöldségekkel (K: 539kcal, Ch: 41g,) 1 840 Ft								
E7	ADALÉKANYAG MENTES	Csirkesteak, Grill zöldségek (K: 629kcal, Ch: 20g) ÚJ 2 250 Ft	Zabpehelylisztes zöldborsófőzelék, Sült csirkecsíkok (K: 468kcal, Ch: 24g) ÚJ 1 850 Ft	Sütőtökkel sült csirkecomb, Basmati rizs (K: 648kcal, Ch: 68g) ÚJ 1 895 Ft	Áfonyás szarvasragu, túrós puliszka (K: 656kcal, Ch: 82g) ÚJ 2 490 Ft	Bolognai spagetti (TK) marhahúsból (K: 666kcal, Ch: 82g) ÚJ 2 250 Ft								
E8	REFORM RÁNTOTT	Tökmagos bundás csirkemell, karottás bulgur (K: 789kcal, Ch: 56g) 1 850 Ft	Karfiol TK bundában, zöldborsós barna rizs (K: 586kcal, Ch: 96g) 1 790 Ft	Argentin csirkemell TK bundában, parajos karottapüré (K: 690kcal, Ch: 82g) 1 890 Ft	Rántott borda kukoricás bundában, zöldséges bulgur (K: 727kcal, Ch: 54g) 1 895 Ft	Görög pulykamell TK bundában, Kuszkusz trikolor paprikával (K: 774kcal, Ch: 93g) 2 295 Ft								
E9	VEGETÁRIÁNUS	Vargányarizottó parmezánnal (K: 596kcal, Ch: 71g) 1 840 Ft	Tejszínes, sült zöldséges gnocchi (K: 693kcal, Ch: 108g) 1 820 Ft	Török piláf (csicseriborsó, bulgur, paradicsom) (K: 690kcal, Ch: 82g) BLACK WEEK 15% 1 850 Ft 1 550 Ft	Vega bolognai spagetti vöröslencséből (K: 679kcal, Ch: 88gg) 1 750 Ft	Vörösboros gombapörkölt, pirított zöldséges rizs (K: 484kcal, Ch: 69g) 2 150 Ft								
E10	GYM-GRILL – PROTEIN BÁZIS	Katalán csirkemell (fűszeres chutney), batátás burgonyapüré, brokkoli (K: 578kcal, F: 49g, Ch: 54g, Zs: 12g) 2 195 Ft	Olaszos pulykamell, kefíres vegyes saláta (K: 455kcal, F: 47g, Ch: 21g, Zs: 20g) 2 250 Ft	Római köményes csirkemell, zöldséges rizskeverék, kelbimbó (K: 682kcal, F: 51g, Ch: 58g, Zs: 21g) 2 195 Ft	Tejföllel sült csirkemell, tepsis burgonya, wok zöldség (K: 693kcal, F: 49g, Ch: 53g, Zs: 24g) 2 295 Ft	Sült csirkemell szelet, Spárgás, zöldséges tésztasaláta (K: 547kcal, F: 45g, Ch: 45g, Zs: 15g) 2 210 Ft								
E11	HIDEGKONYHA	Csirkesaláta ezersziget öntettel (K: 263kcal, Ch: 10g) 1 760 Ft	Frankfurti saláta (virsli, burgonya, alma, póréhagyma, majonéz) (K: 488kcal, Ch: 27g) 995 Ft	Franciasaláta (K: 445kcal, Ch: 43g) 995 Ft	Olívás-krémfehérsajtos kukoricasaláta (K: 389kcal, Ch: 32g) 1 195 Ft	Majonézes tojássaláta (K: 690kcal, Ch: 21g) 1 450 Ft								
E13	GLUTÉNMENTES SÜTEMÉNYEK	Diós-meggyes madeleine (K: 430kcal, Ch: 42g) ÚJ 1 790 Ft	Citromos-mákos teasütemény (K: 385kcal, Ch: 46g) ÚJ 1 710 Ft	Linzer (K: 409kcal, Ch: 72g) ÚJ 1 710 Ft	Almás morzsapite (K: 272kcal, Ch: 38g) ÚJ 1 750 Ft	Somlói kocka (K: 320kcal, Ch: 35g) ÚJ 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.
A BLACKWEEK ÉTELEKNÉL FELTÜNTETETT ÁRAK A KEDVEZMÉNYT TARTALMAZZÁK.

DIA-WELLNESS & JÓFALAT

Számolt szénhidráttartalmú fogások - IR és diabétesz étrendbe illeszthető

LEMONDÁS

A MEGRENDELÉS VÉGÖSSZEGE:

		HÉTFŐ NOVEMBER 23.	KEDD NOVEMBER 24.	SZERDA NOVEMBER 25.	CSÜTÖRTÖK NOVEMBER 26.	PÉNTEK NOVEMBER 27.	TÁLALÁSI MENNYISÉG
DWE	IR-DIAB MENÜ EBÉD 50g HETI ÁR: 11685 FT 2335 FT/NAP	Marokkói csicseriborsó leves, Parajos tengerihal pogácsa, párolt sárgarépa (K: 659kcal, Ch: 52g) 2 890 Ft	Zöldségkrémleves pirított magokkal, Sajttal sült csirkemell, sült zöldségek, quinoa (K: 806kcal, Ch: 52g) 2 365 Ft	Kókuszkrémes-szedres szilvakrémleves, Zabpelyhes, csirkehúsos rakott zöldbab (K: 686kcal, Ch: 49g) 2 145 Ft	Gombaleves GM tarhonyával, Tejföllel sült csirkemell, zöldséges bulgur (K: 746kcal, Ch: 48g) 2 365 Ft	Tárkonyos sertésraguleves, Kapros csirkemelltokány, TK durum tészta zöldségekkel (K: 695kcal,Ch: 51g) 2 535 Ft	Leves: 2,5-4 dl Főétel: 25-40 dkg
DWK	IR-DIAB UZSONNA 20G CH	DW Crunchy Kókusz (30g), Zabpelyhes joghurt (160g) (K: 266kcal, Ch: 19g) 1 295 Ft	Kukorica tejbedara, erdei gyümölcsöntet (K: 157kcal, Ch: 20g) (210g) 595 Ft	Mangós-kókuszos tápiókapuding (K: 192kcal, Ch: 23g) 655 Ft	Olívás-krémfehérsajtos kukoricasaláta (150g) (K: 243kcal, Ch: 20g) 805 Ft	Sült zöldséges-tofus bulgur-saláta (110g) (K: 155kcal, Ch: 21g) 550 Ft	12-25 dkg
DWV	IR-DIAB VACSORA 40g CH	Csirkesteak mogyorós kéregben, Grill zöldségek (K: 834kcal, Ch: 40g) ÚJ! 1 810 Ft	Székelykáposzta háziasan (K: 780kcal, Ch: 39g) 1 845 Ft	Argentin csirkemell TK bundában, parajos karottapüré (K: 561kcal, Ch: 40g) 1 540 Ft	Rozmaringos csirkemell, Babragu köles (K: 508kcal, Ch: 39g) 1 675 Ft	Rakott brokkoli quinoával (sertés) (K: 732kcal, Ch: 39g) 1 870 Ft	25-40 dkg
E12	DIA-WELLNESS SÜTEMÉNYEK	Vegán háromszög (K: 413kcal, Ch: 33g) 1 390 Ft	Zserbó (K: 393kcal, Ch: 39g) 1 395 Ft	Tiramisu (K: 136kcal, Ch: 8g) 1 395 Ft	Pisztáciás tekercs (K: 625kcal, Ch: 15g) 1 550 Ft	Ischler (K: 340kcal, Ch: 48g) 1 390 Ft	10 dkg

	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.

