

jófalat

MINDENNAP RENDELHETŐ

AS1	PRÉMIUM	Borjúpaprikás, tojásos galuska	2 690 Ft
AS2	FŐÉTEL	Csirkemell-ragu vadasan, spagetti	1 880 Ft
AS3	FŐÉTEL	Bangkoki rizses csirke (curry)	1 855 Ft
AS4	FŐÉTEL	Erdélyi fatányéros, rizs, tepsis burgonya	2 190 Ft
AS5	FŐÉTEL	Brassói aprópecsenye, sült burgonya	1 995 Ft
AS6	FŐÉTEL	Mézes-mustáros csirkemell, rizs, Görögsaláta	2 230 Ft

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

jófalat AZONOSÍTÓ:

49. HÉT

MEGRENDELŐ NEVE:

CÉG NEVE:

CÍM:

TELEFONSZÁM:

MEGRENDELÉS/PÓTRENDELÉS

		HÉTFŐ NOVEMBER 30.	KEDD DECEMBER 1.	SZERDA DECEMBER 2.	CSÜTÖRTÖK DECEMBER 3.	PÉNTEK DECEMBER 4.	SZOMBAT DEC. 5.	H	K	SZ	CS	P	SZ	HETI MENÜ
M1	ÁRFALÓ MENÜ HETI ÁR: 8500 FT 1700 FT/NAP	Bakonyi betyárleves, Zöldborsófőzelék, fasírt 1 790 Ft	Zabpelyhes brokkoli krémleves, Majorannás csirkefelsőcomb, petrezselymes burgonya 1 790 Ft	Szárnyas csorbaleves, Sajtos, tejfölös spagetti 1 790 Ft	Tejfölös zöldségleves, Mexikói sertéstokány, rizs 1 790 Ft	Zöldséges gombaleves, Sonkás kocka 1 790 Ft								
M2	NYUGDÍJAS MENÜ HETI ÁR: 8790 FT 1760 FT/NAP	Bakonyi betyárleves, Pirított csirkemáj, főtt burgonya 1 850 Ft	Zabpelyhes brokkoli krémleves, Vadas csirkecombfalatok, főtt tészta 1 850 Ft	Szárnyas csorbaleves, Mákos tészta 1 850 Ft	Tejfölös zöldségleves, Rántott csirkemell, petrezselymes burgonya 1 850 Ft	Zöldséges gombaleves, Bácskai rizses hús 1 850 Ft								
M3	HETI ÁR: 9975 FT 1995 FT/NAP	Zöldfűszeres paradicsomleves, galuskával, Pásztortarhonya 1 855 Ft	Lebbencsleves kolbásszal, Magyaróvári sertésborda, rizs 2 230 Ft	Karfiolleves, Sertéspaprikás, galuska 1 890 Ft	Feketebableves füstölt csülökkel, Hétvezér tokány, szarvacska tészta 2 140 Ft	Marhahúsleves tésztával, Szecsuáni csípős csirkecsíkok, tojásos rizs 2 385 Ft								
M4	HETI ÁR: 11200 FT 2240 FT/NAP	Rakott zöldbab csirkehússal, Somlói galuska (220g) 2 205 Ft	Camembert sajtos csirkemell, vörösboros fahéjas szilvával, burgonyapüré, Piña Colada szelet (130g) 2 505 Ft	B.B.Q csirkecomb, kukoricás rizs, Meggyes-diós rácsos pite (240g) 2 260 Ft	Elzászi sertésszelet (párolt savanyú káposzta), hagymás törtburgonya, Máglyarakás (200g) 2 530 Ft	Pietro sertésborda (sonka, gomba, kukorica), rizs, Joghurtos, málnás kocka (120g) 2 290 Ft								
M5	HETI ÁR: 12595 FT 2520 FT/NAP	Vegyes gyümölcsleves, Szezámmagos pulykamellfilé rántva, rizi-bizi 2 655 Ft	Zabpelyhes brokkoli krémleves, Cordon bleu, rizs 2 565 Ft	Trópusi gyümölcsleves, Zengővárkonyi rántott borda, rizs 2 720 Ft	Tejfölös zöldségleves, Szalámival, füstölt sajttal töltött karaj rántva, burgonyapüré 2 660 Ft	Sárgabarack-krémleves, Tökmagos rántott sertésszelet, zöldséges rizs 2 660 Ft								
M6	SZÉNHIDRÁT-CSÖKKENTETT HETI ÁR: 9875 FT 1975 FT/NAP	Zöldségleves, Rakott zöldbab csirkehússal (K: 575kcal, Ch: 46g) 1 970 Ft	Zabpelyhes brokkoli krémleves, Borzas szelet (csirkemell), párolt zöldköret (K: 694kcal, Ch: 49g) 2 150 Ft	Karfiolleves, Klasszikus burgonyafőzelék, vagdalt (K: 695kcal, Ch: 56g) 1 930 Ft	Tejfölös zöldségleves, Tejszínes-fokhagymás farfalle csirkehússal, parmezán (K: 581kcal, Ch: 52g) 1 860 Ft	Marhahúsleves tésztával, Natúr csirkemell, rizi-bizi (K: 759kcal, Ch: 47g) 2 485 Ft								
M7	HETI ÁR: 13605 FT 2720 FT/NAP	Vegyes gyümölcsleves, Harcsafilé rántva, majonézes tésztasaláta 3 320 Ft	Zabpelyhes brokkoli krémleves, Hagyományos rakott burgonya 2 830 Ft	Trópusi gyümölcsleves, Paradicsomos spagetti húsgolyókkal 2 845 Ft	Tejfölös zöldségleves, Hétvezér tokány, szarvacska tészta 2 745 Ft	Zöldséges gombaleves, Szecsuáni csípős csirke csíkok, tojásos rizs 2 580 Ft								
M8	JÓFALATKA SULI MENÜ HETI ÁR: 9260 FT 1850 FT/NAP	Vitaminleves, Paprikás csirkemell, orsótészta 1 950 Ft	Joghurtos körteleves, Zöldséges rizseshús 1 950 Ft	Erőleves zöldséggel, tésztával, Klasszikus burgonyafőzelék, sertéspörkölt 1 950 Ft	Tejfölös zöldségleves, Sajttal sült csirkemell, rizi-bizi 1 950 Ft	Sárgabarack-krémleves, Csirkemell szezámmagos bundában, petrezselymes burgonya 1 950 Ft								
L1	LEVES	Zöldfűszeres paradicsomleves, galuskával 990 Ft	Zabpelyhes brokkoli krémleves 995 Ft	Karfiolleves 985 Ft	Tejfölös zöldségleves 995 Ft	Zöldséges gombaleves 995 Ft	Meggyleves 995 Ft							
L1Z	LEVES ZÓNA	695 Ft	700 Ft	690 Ft	700 Ft	700 Ft	–							
L2	LEVES	Bakonyi betyárleves 1 465 Ft	Lebbencsleves kolbásszal 1 450 Ft	Szárnyas csorbaleves 1 435 Ft	Feketebableves füstölt csülökkel 1 320 Ft	Marhahúsleves tésztával 1 590 Ft								
L2Z	LEVES ZÓNA	1 030 Ft	1 015 Ft	1 005 Ft	925 Ft	1 115 Ft								
L3	LEVES	Vegyes gyümölcsleves 1 040 Ft	Joghurtos körteleves 1 150 Ft	Trópusi gyümölcsleves 1 095 Ft	Málnaleves 1 135 Ft	Sárgabarack-krémleves 1 010 Ft								
L3Z	LEVES ZÓNA	750 Ft	770 Ft	770 Ft	795 Ft	710 Ft								
F1	FŐZELÉK	Zöldborsófőzelék petrezselyemmel 1 190 Ft	Karalábéfőzelék 1 190 Ft	Klasszikus burgonyafőzelék 1 190 Ft	Brokkolifőzelék 1 190 Ft	Parajfőzelék 1 190 Ft								
F2	FŐZELÉK	Zöldborsófőzelék petrezselyemmel, zöldséges szárnyasfasírt 1 770 Ft	Karalábéfőzelék, zabpelyhes pulykafasírt 1 760 Ft	Klasszikus burgonyafőzelék, csípős csirkeszárny 1 770 Ft	Brokkolifőzelék, roston csirkemell 1 790 Ft	Parajfőzelék, grill sertéskaraj 1 795 Ft								
F3	FŐZELÉK	Zöldborsófőzelék, sertésvirsli 1 795 Ft	Karalábéfőzelék, sertéssült 1 760 Ft	Klasszikus burgonyafőzelék, sertéspörkölt 1 790 Ft	Brokkolifőzelék, vagdalt 1 780 Ft	Parajfőzelék, főtt tojás 1 790 Ft								
F3Z	FŐZELÉK ZÓNA	1 260 Ft	1 235 Ft	1 255 Ft	1 250 Ft	1 255 Ft								
R3	RÁNTOTT	Rántott brokkoli, majonézes burgonya 1 995 Ft	Sokmagvas rántott borda, petrezselymes burgonya 2 090 Ft	Zengővárkonyi rántott borda, rizs 2 090 Ft	Szalámival, füstölt sajttal töltött karaj rántva, burgonyapüré 2 095 Ft	Tökmagos rántott sertésszelet, zöldséges rizs 1 995 Ft	Rántott pulykamell, petrezselymes burgonya 2 030 Ft							
R4	RÁNTOTT	Szezámmagos pulykamellfilé rántva, rizi-bizi 2 060 Ft	Cordon bleu, rizs 1 995 Ft	Bécsi sertésszelet, tepsis burgonya 2 030 Ft	Rántott karfiol, pirított zöldséges rizs 1 995 Ft	Snidlinges sonkakrémmel töltött borda rántva, petrezselymes burgonya 1 995 Ft								
R4Z	RÁNTOTT ZÓNA	1 445 Ft	1 400 Ft	1 425 Ft	1 400 Ft	1 400 Ft								
K1	MAGYAROS	Pásztortarhonya 1 950 Ft	Hagyományos rakott burgonya 1 980 Ft	Sertéspaprikás, galuska 1 850 Ft	Hétvezér tokány, szarvacska tészta 1 890 Ft	Betyár sertéstokány (kolbász, gomba), rizs 1 870 Ft	Rakott kelkáposzta, tejföllel 1 950 Ft							
K1Z	MAGYAROS ZÓNA	1 255 Ft	1 390 Ft	1 295 Ft	1 325 Ft	1 310 Ft	–							
K2	KEDVELT ÉTELEINK	Harcsafilé rántva, majonézes tésztasaláta 2 450 Ft	Magyaróvári sertésborda, rizs 1 945 Ft	B.B.Q. csirkecomb, kukoricás rizs 1 990 Ft	Csirkehússal töltött palacsinta füstölt sajt mártással 1 940 Ft	Szecsuáni csípős csirke csíkok, tojásos rizs 1 980 Ft								
K2Z	KEDV. ÉTEL ZÓNA	1 715 Ft	1 330 Ft	1 395 Ft	1 330 Ft	1 390 Ft								
K3	KEDVELT ÉTELEINK	Rakott zöldbab csirkehússal 1 890 Ft	Camembert sajtos csirkemell, vörösboros fahéjas szilvával, burgonyapüré 2 350 Ft	Chili con Carne 1 995 Ft	Elzászi sertésszelet (párolt savanyú káposzta), hagymás törtburgonya 1 995 Ft	Pietro sertésborda (sonka, gomba, kukorica), rizs 1 820 Ft	Tejfölben sült csirkemell, sajt, rizs 1 950 Ft							
K3Z	KEDV. ÉTEL ZÓNA	1 325 Ft	1 645 Ft	1 330 Ft	1 400 Ft	1 275 Ft	–							
K4	TÉSZTÁK	Baconös, pestos, cheddaros penne 1 895 Ft	Klasszikus túrós csusza szalonnapörccel 1 810 Ft	Paradicsomos spagetti húsgolyókkal 1 895 Ft	Tejszínes-fokhagymás farfalle csirkehússal, parmezán 1 890 Ft	Roston csirkemell, aszalt paradicsomos-sajtmártásos fusillivel 1 995 Ft								
K4Z	TÉSZTÁK ZÓNA	1 330 Ft	1 270 Ft	1 330 Ft	1 325 Ft	1 400 Ft								
K5	NEMZETKÖZI KONYHA	Gnocchi aszalt paradicsomos mártásban, parmezánnal 1 895 Ft	Bigos (Lengyel káposztás egytálétel) 1 810 Ft	Padlizsános marharagu, kurkumás rizs 2 590 Ft	Illatos csirkemell, tojásos rizs, Csípős káposztasaláta 2 110 Ft	Tom Kha Gai (Thai kókusztejes csirkeleves) 1 790 Ft								
K6	HÁZ ÍZEI	Kapros húsgombóc, főtt burgonya 1 780 Ft	Tejfölös, gombás, szalonnás pulykaragu, orsótészta 1 850 Ft	Töltött paprika, főtt burgonya 1 840 Ft	Tavaszi zöldséges rizseshús 1 795 Ft	Sajttal-paradicsommal sült karaj, Spenótos rizs 1 930 Ft								
K7	HAGYOMÁNYOS SZÉNHIDRÁT-CSÖKKENTETT	Rakott zöldbab csirkehússal (K: 517kcal, Ch: 39g) 1 325 Ft	Borzas szelet (csirkemell), párolt zöldköret (K: 518kcal, Ch: 39g) 1 710 Ft	Klasszikus burgonyafőzelék, vagdalt (K: 660kcal, Ch: 51g) 1 210 Ft	Tejszínes-fokhagymás farfalle csirkehússal, parmezán (K: 484kcal, Ch: 42g) 1 290 Ft	Natúr csirkemell, rizi-bizi (K: 548kcal, Ch: 36g) 1 490 Ft								
K8	SÉF AJÁNLÁSA	Aszalt szilvás-gesztenyés sertéstekercs, burgonyapüré 2 250 Ft	Grill csirkemell gesztenyemártással, rizs, Duchess burgonya 2 350 Ft	Gesztenyés pulykarolád, rizs 2 290 Ft	Aszalt barackos-gesztenyés csirkemell, rizs 1 995 Ft	Gesztenyével, pulykamájjal töltött csirkecomb, párolt káposzta, hagymás törtburgonya 2 295 Ft								
K9	STREET FOOD	Sült csirkés wrap, ezersziget öntet 2 070 Ft	Cheddaros marha burrito, Tejföl 2 090 Ft	Pulled pork poké tál, házi paradicsomszósz 2 260 Ft	Tonhalas wrap, Kapros joghurt 2 095 Ft	Indiai csirkés tekercs, curry-s tejföl 2 190 Ft								
D1	ÉDES TÉSZTA	Szilvalekváros derelye 1 750 Ft	Túrógombóc pirított morzsával, tejföl 1 695 Ft	Mákos tészta 1 780 Ft	Máglyarakás 1 795 Ft	Szilvalekvárral töltött nudli 1 780 Ft								
D1Z	ÉDES TÉSZTA ZÓNA	1 225 Ft	1 190 Ft	1 250 Ft	1 260 Ft	1 250 Ft								
D2	SÜTEMÉNY	Somlói galuska (220 g) 995 Ft	Piña Colada szelet (130 g) 990 Ft	Meggyes-diós rácsos pite (240 g) 980 Ft	Darafelfújt, áfonyaöntet (280 g) 990 Ft	Joghurtos, málnás kocka (120g) 995 Ft								
D3	KEDVENC DESSZERTJEINK	Fitnesz aranygaluska barackos vaníliasodó (230g) 995 Ft	„Milky Way" palacsinta (2db) 995 Ft	Császármorzsa aszalványokkal, szilvalekvárral (250g) 1 130 Ft	Reform mákos guba (280g) 1 295 Ft	Gundel palacsinta csoki öntettel (2 db) 995 Ft								
S2	SALÁTA	Uborkasaláta 495 Ft	Paradicsomsaláta 495 Ft	Fejes saláta, salátaöntet 495 Ft	Tejfölös uborkasaláta 495 Ft	Kovászos uborka 495 Ft								
S3	SALÁTABÁR	Fekete rizssaláta roppanós zöldségek, Kesudiós-gyömbér öntet 1 550 Ft	Nizzai saláta, Mustáros-citromos öntet 1 740 Ft	Tex-mex saláta, Avokádós öntet 1 675 Ft	Mézes-mustáros csirkesaláta 1 670 Ft	Barackos-mozzarellás quinoa saláta, Balzsamecetes öntet 1 695 Ft								
EM1	REFORM MENÜ HETI ÁR: 13230 FT 2645 FT/NAP	Palócleves, Fitnesz aranygaluska barackos vaníliasodó (230g) 1 985 Ft	Aszalt szilvás-kókuszos rebarbaraleves, Rántott pulykamell kukoricás bundában, Párolt zöldség 2 975 Ft	Zöldborsóleves csicseritarhonyával, Pulykafasírt (sütőben sütve), Olívás kuszkuszsaláta 2 845 Ft	Gulyásleves angol zellerrel, Roston sült pulykamell, mexikói vörösbab saláta 3 275 Ft	Olasz paradicsomleves GM tésztával, Görögös vagdalt, Hagymás tepsis burgonya 2 845 Ft								
EM3	VEGA MENÜ HETI ÁR: 13190 FT 2640 FT/NAP	Mézes-mustáros tofu, rizs, Görögsaláta, Fitnesz aranygaluska barackos vaníliasodó (230g) 2 700 Ft	Sajttal sült zöldbab aszalt paradicsommal, „Milky Way" palacsinta (2db) 2 705 Ft	Zöldborsóleves csicseritarhonyával, Mascarponés céklarizottó rukkolával 2 695 Ft	Gabonakolbászos rakott karfiol, Reform mákos guba (280g) 2 940 Ft	Olasz paradicsomleves GM tésztával, Batátás kölesrizottó krémfehérsajttal 2 845 Ft								
E1	CUKOR-, GLUTÉN ÉS TEJMENTES LEVES	Palócleves (K: 264kcal, Ch: 20g) 1 090 Ft	Aszalt szilvás-kókuszos rebaraleves (K: 248kcal, Ch: 23g) 990 Ft	Zöldborsóleves csicseritarhonyával (K: 140kcal, Ch: 18g) 995 Ft	Gulyásleves angol zellerrel (K: 237kcal, Ch: 24g) 1 350 Ft	Olasz paradicsomleves GM tésztával (K: 179kcal, Ch: 30g) 995 Ft								
E2	MEDITERRÁN	Ázsiai tőkehalfilé, Sáfrányos rizs, bébirépa (K: 724kcal, Ch: 51g) 2 620 Ft	Rozmaringos sült csirkecomb, Almás párolt káposzta, tepsis burgonya (K: 665kcal, Ch: 39g) 2 050 Ft	Pulykafasírt (sütőben sütve), Olívás kuszkuszsaláta (K: 595kcal, Ch: 63g) 1 995 Ft	Roston sült tőkehalfilé, Basmati rizs, wok zöldség, Joghurtos remulád (K: 624kcal, Ch: 64g) 2 650 Ft	Batátás kölesrizottó krémfehérsajttal (K: 582kcal, Ch: 83g) 1 710 Ft								
E3	MEDITERRÁN/ REFORM FŐZELÉK	Sült pulykacomb almás-egresmártás, barna rizs (K: 548kcal, Ch: 96g) 1 955 Ft	Mandulával szórt csirkemell, Wok zöldségek, pestos mártás (K: 499kcal, Ch: 19g) 2 090 Ft	Hekkfilé tárkonyos Berni mártással, Zöldséges spagetti (K: 510kcal, Ch: 81g) 1 960 Ft	Egyben sült karaj, Leveles tejszínes paraj, párolt karfiol (K: 453kcal, Ch: 10g) 1 895 Ft	Kukorica bundás halpogácsa, rizs, tzatziki (K: 781kcal, Ch: 90g) 2 295 Ft	Bácskai rizses szója (K: 655kcal, Ch: 114g) 1 895 Ft							
E4	VEGÁNFALAT	Falafel golyók, zelleres kuszkusz, fűszeres paradicsommártás (K: 820kcal, Ch: 96g) 1 865 Ft	Zöldborsós gombapörkölt, zabgaluska (K: 784kcal, Ch: 112g) 1 790 Ft	Puliszka sült hagymával, brokkoli, tofutejföl (K: 789kcal, Ch: 81g) 1 760 Ft	Gabonakolbászos rakott karfiol (K: 752kcal, Ch: 90g) 1 795 Ft	Fűszeres vöröslencsés bulgur (K: 804kcal, Ch: 113g) 1 785 Ft								
E5	CUKOR-, GLUTÉN- ÉS TEJMENTES	Grill csirkecomb, wok zöldséges köles (K: 676kcal, Ch: 47g) 1 885 Ft	Kókuszkrémes csirkecurry, rizs (K: 700kcal, Ch: 74g) 1 885 Ft	Cukkinis csirkenyárs, Zöldséges hajdina (K: 629kcal, Ch: 68g) 1 895 Ft	Sült csirkecomb, almás párolt savanyú káposzta (K: 412kcal, Ch: 17g) 1 895 Ft	Görögös vagdalt, Hagymás tepsis burgonya (K: 805kcal, Ch: 89g) 1 995 Ft	Pulykahúsos, zöldséges quinoa (K: 478kcal, Ch: 47g) 1 895 Ft							
E6	IR-DIAB FŐÉTEL	Rakott kel csirkével, zöldségesen (K: 536kcal, Ch: 42g) 1 875 Ft	Joghurtos sült csirkemell, petrezselymes burgonya, brokkoli (K: 516kcal, Ch: 29g) 1 990 Ft	Kókuszkrémes parajmártás, főtt burgonya, csípős csirkeszárny (K: 690kcal, Ch: 32g) 1 850 Ft	Csirkemellfalatok tésztasalátával (K: 529kcal, Ch: 47g) 1 930 Ft	Grillezett zöldség pirított magokkal, bulgur, grill sertéskaraj (K: 512kcal, Ch: 29g) 1 890 Ft								
E7	ADALÉKMENTES	Serpenyős csirkemell, Kukoricás bulgur (K: 929kcal, Ch: 81g) 2 110 Ft	Édesköményes, tonhalas tagliatelle (K: 405kcal, Ch: 63g) 2 090 Ft	Gombás sertésragu, Basmati rizs (K: 768kcal, Ch: 80g) 2 050 Ft	Vöröslencse főzelék, Kakukkfüves csirkemellcsíkok (K: 767kcal, Ch: 75g) 1 895 Ft	Fűszeres sült karaj, Karfiolos burgonyapüré (K: 674kcal, Ch: 43g) 2 120 Ft								
E8	REFORM RÁNTOTT	TK bécsi sertésszelet, batátás burgonyapüré, brokkoli (K: 706kcal, Ch: 55g) 1 855 Ft	Rántott pulykamell kukoricás bundában, Párolt zöldség (K: 619kcal, Ch: 42g) 2 140 Ft	Zabkorpás rántott csirkemell, wok zöldségek, bulgur (K: 608kcal, Ch: 46g) 1 910 Ft	Argentin csirkemell TK bundában, parajos karottapüré (K: 635kcal, Ch: 52g) 1 890 Ft	Gomba zabpehely bundában, Krémfehérsajtos bulgur saláta (K: 732kcal, Ch: 78g) 1 990 Ft								
E9	VEGETÁRIÁNUS	Mézes-mustáros tofu, rizs, Görögsaláta (K: 761kcal, Ch: 82g) 1 895 Ft	Sajttal sült zöldbab aszalt paradicsommal (K: 411kcal, Ch: 26g) 1 890 Ft	Mascarponés céklarizottó rukkolával (K: 596kcal, Ch: 79g) 1 895 Ft	Cukkinis, juhtúrós, rakott burgonya (K: 770kcal, Ch: 77g) 1 830 Ft	Vadas szejtán (tejfölös), szarvacska tészta (K: 709kcal, Ch: 88g) 1 995 Ft								
E10	GYM-GRILL – PROTEIN BÁZIS	Roston sült csirkemell, parajos burgonyapüré (K: 648kcal, F: 51g, Ch: 59g, Zs: 16g) 1 990 Ft	Sült csirkemell, chilis rebarbara szósz, kuszkusz (K: 733kcal, F: 42g, Ch: 75g, Zs: 17g) 1 995 Ft	Tandoori csirkemell, pirított zöldséges rizs (K: 604kcal, F: 47g, Ch: 54g, Zs: 15g) 2 250 Ft	Roston sült pulykamell, mexikói vörösbab saláta (K: 459kcal, F: 49g, Ch: 37g, Zs: 11g) 2 095 Ft	Grill harcsafilé, pirított burgonya, kevert saláta, dijoni mustáros öntet (K: 759kcal, F: 33g, Ch: 48g, Zs: 14g) 2 495 Ft								
E11	HIDEGKONYHA	Tonhalsaláta olívabogyóval (K: 149kcal, Ch: 7g) 1 690 Ft	Roston csirkecsíkok, friss zöldséges bulgursaláta (K: 526kcal, Ch: 45g) 1 510 Ft	Thai narancsos répasaláta kesudióval (K: 244kcal, Ch: 19g) 1 350 Ft	Tormakrémes sonkatekercs „light" (K: 417kcal, Ch: 34g) 990 Ft	Diós-almás saláta aszalt szilvával , Mustáros-olívás öntet (K: 255kcal, Ch: 20g) 1 560 Ft								
E13/ GMS	GLUTÉNMENTES SÜTEMÉNYEK	Brownie mandulaszórattal (K: 452kcal, Ch: 44g) 1 750 Ft	Málnás-mákos madeleine (K: 426kcal, Ch: 44g) 1 790 Ft	Rigójancsi (K: 356kcal, Ch: 33g) 1 760 Ft	Ischler (K: 435kcal, Ch: 56g) 1 695 Ft	Répatorta (K: 289kcal, Ch: 33g) 1 695 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 30.	KEDD DECEMBER 1.	SZERDA DECEMBER 2.	CSÜTÖRTÖK DECEMBER 3.	PÉNTEK DECEMBER 4.	TÁLALÁSI MENNYISÉG	H	K	SZ	CS	P	SZ
DWE	IR-DIAB MENÜ EBÉD 35g **HETI ÁR: 12665 FT** 2695 FT/NAP	Zöldségleves, Rakott kel csirkével, zöldségesen (K: 579kcal, Ch: 52g) 2 650 Ft	Aszalt szilvás-kókuszos rebarbaratekercs, Joghurtos sült csirkemell, petrezselymes burgonya, brokkoli (K: 719kcal, Ch: 50g) 2 465 Ft	Zöldborsóleves csicseritartalmával, Kókuszkrémes párajmártás, főtt burgonya, csípős csirkeszárny (K: 808kcal, Ch: 50g) 2 765 Ft	Gulyásleves angol zellerrel, Sült csirkecomb, almás párolt savanyú káposzta (K: 725kcal, Ch: 50g) 2 650 Ft	Olasz paradicsomleves GM tésztával, Grillezett zöldség pirított magokkal, bulgur, grill sertéskaraj (K: 634kcal, Ch: 49g) 2 765 Ft	Leves: 2,5-4 dl Főétel: 25-40 dkg	DWE					
DWK	IR-DIAB UZSONNA 206 CH	Tonhalsaláta olívabogyóval, Kenyérkocka (K: 202kcal, Ch: 18g) 1620 Ft	DW Crunchy Magyaró (30g), Zabpelyhes kefir (130g) (K: 222kcal, Ch: 21g) DW 890 Ft	Müzlis-túrós ötlet (K: 258kcal, Ch: 27g) DW 1 300 Ft	Reform makos guba (K: 229kcal, Ch: 29g) 620 Ft	Diós-almás saláta aszalt szilvával, Kókuszos túrós ötlet (K: 258kcal, Ch: 27g) DW 1 300 Ft	12-25 dkg	DWK					
DWV	IR-DIAB VACSORA 40g CH	Fáladtí golyók, Zöldséges kuszkusz, füstölt paradicsommártás (K: 326kcal, Ch: 40g) 1065 Ft	Borzas szelet (csirkemell), párolt zöldkáret (K: 518kcal, Ch: 39g) 1 690 Ft	Grill harcsafilé, pirított burgonya, sült sárgarépa, Tzatziki (K: 692kcal, Ch: 40g) 2 750 Ft	Hétvezér tokány, DW Szarvacska tészta, Kovászos uborka (K: 551kcal, Ch: 39g) DW 1 710 Ft	Grill harcsafilé, pirított burgonya, sült sárgarépa, Tzatziki (K: 692kcal, Ch: 40g) 2 750 Ft	25-40 dkg	DWV					
E12/ DWS	DIA-WELLNESS SÜTEMÉNYEK	Sós teasütemény (K: 414kcal, Ch: 31g) DW 1 130 Ft	Linzer (K: 327kcal, Ch: 46g) DW 1 350 Ft	Paleo lúdláb szelet (K: 456kcal, Ch: 27g) DW 1 395 Ft	Kókusz kocka (K: 270kcal, Ch: 32g) DW 1 345 Ft	Paleo lúdláb szelet (K: 456kcal, Ch: 27g) DW 1 395 Ft	10 dkg	E12					
								ÖSSZ. ADAG	H	K	SZ	CS	P	SZ

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 menüit diabéteszben és inzulinrezisztenciában alkalmazott általános étrendi ajánlások figyelembevételével állítottuk össze. Ez a kínálat lehetőséget ad a mindennapokra. A tálalási mennyiségek minden egyes ételnél eltérőek és kisebb, mint a hagyományos ételeinknél, melyekről részletes információt honlapunkon talát. Az uzsonnára kínált ételek minden esetben kisebb mennyiségekben kínáljuk, mint egy főétkezés alternatívái. ezért

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 (L12, L22, L32) | **Főzelékek**: nagy adag: 4-5 dl
| kis adag: 2,5-3 dl (F1, F2, F3: 4-5 dl, F32: 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 (sütve, főzve)**: 6-10 dkg (változó sorokban) | **Feltétek**: 4-15 dkg (F32).
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 szószok**: 50-120 ml

Meleg desszertek: nagy adag (D1) 30-45 dkg, kis adag (D12): 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
RÉSZLETES INFORMÁCIÓT ÉTELEINKRŐL ÉS AZ ALLERGÉNEKRŐL WEBOLDALUNKON TALÁLHAT
Az esetleges nyomdai hibákért felelősséget nem vállalunk! E1 és E5 sor ételei az ólhatunk kínált 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 pénteki 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 péntek 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 és 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.

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



WellnessFood'n DIA-WELLNESS Jól érzem magam!

EBÉD, UZSONNA ÉS VACSORA SZÁMOLT SZÉNHIDRÁTTARTALOMMAL

EGYSZERŰEN TUDATOS, EGYSZERŰEN FINOM!



jófalat®

Élmény minden falat

GESZTENYÉS ÉTELEK HETE (K8 SOR)

2026. november 30- december 5.
49. HETI ÉTLAP



ÚJ KISZÁLLÍTÁSI TERÜLETEINK:

- SZAJOL
- TÖRÖKSZENTMIKLÓS
- SZANDASZŐLŐS
- RÁKÓCZIFALVA
- RÁKÓCZIÚJFALU
- TISZATENYŐ
- KENGYEL

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