



Frisssfood
Az ételforradalmár

14. hét
04.01-04.07.

Heti Menü ajánlatunk a 14. hétre
Ügyfélszolgálat: +36 20 923 1441 | +36 30 841 7172 | +36 70 672 2819 www.frisssfood.hu info@frisssfood.hu

14.hét

		04.02. Kedd	04.03. Szerda	04.04. Csütörtök	04.05. Péntek	04.06. Szombat	04.07. Vasárnap			
M1 - M1k	Heti nagy adag ár (K - P): 9 045 Ft	Zöldborsóleves vajás galuskával / Tejbeigriz csokiöntettel		Panjabi raguleves (csirkehús, tejszín, curry) / Tejszínes csirkemellcsikók spagettivel és reszelt sajttal		Tejszínes burgonyakrémleves / Mézes-mustáros csirkemell petrezselymes burgonyával		Füstöltcsajtkrémleves pirított kenyérfocskával / Paprikás csirkecomb tésztaköréttel		
	Heti kis adag ár (K - P): 6 695 Ft	2 200 Ft	1 630 Ft	2 560 Ft	1 895 Ft	2 350 Ft	1 740 Ft	2 410 Ft	1 785 Ft	
M2 - M2k	Heti nagy adag ár (H - P): 9 505 Ft	Marhahúsleves zöldségekkel / Csíkos tokány galuskával		Szárzabableves zöldségekkel / Bojtárpecsenye karajból kukoricás rizzsel		Ananászleves / Tandoori csirkemell currys, brokkolis rizzsel		Bakonyi gombás csirkemellgulyás / Húsgolyók pomodoro pennével		
	Heti kis adag ár (H - P): 7 040 Ft	2 605 Ft	1 930 Ft	2 380 Ft	1 760 Ft	2 490 Ft	1 845 Ft	2 530 Ft	1 870 Ft	
M3 - M3k	Heti nagy adag ár (H - P): 9 560 Ft	Marhahúsleves zöldségekkel / Gombával és sajttal göngyölt sertésszelet petrezselymes burgonyával		Gesztenyekrémleves mazsolával / Magyaros zöldborsófőzelék sült virsivel		Csontleves májgaluskával / Rántott pulykamell hagymás törtburgonyával		Bakonyi gombás csirkemellgulyás / Csirkegügets burgonyapürével		Tárkonyos csirkeraguleves / Betyáros tál (sertéskaraj,sült kolbász, hagymás szárnyasmáj) rizi-bizivel
	Heti kis adag ár (H - P): 7 080 Ft	2 625 Ft	1 945 Ft	2 465 Ft	1 825 Ft	2 435 Ft	1 800 Ft	2 540 Ft	1 880 Ft	2 315 Ft
M4	1 695 Ft / nap	Zöldborsóleves vajás galuskával / Kentucky rántott csirkecombfilé rizi-bizivel		Szárzabableves zöldségekkel / Székelykáposzta		Csontleves májgaluskával / Császármorzsa baracklekvárral		Füstöltcsajtkrémleves pirított kenyérfocskával / Csirkegügets burgonyapürével		
		1 695 Ft		1 695 Ft		1 695 Ft		1 695 Ft		
M5	Húsmentes menü	Tejfőlös burgonyafőzelék tükörtőjással / Chiapuding öszibarackos, mangós öntettel		Pikáns csicseriborsó-krémleves főtt tojással / Rántott trappista párolt rizzsel és tartármártással		Tejszínes burgonyakrémleves / Vegafasírt majonézes tojássalátával és petrezselymes rizzsel		Répás fokhagymakrémleves / Zöldbabfőzelék tükörtőjással		
		2 165 Ft		2 620 Ft		2 645 Ft		2 440 Ft		
M6	Immunerősítő menü	Frankfurti leves kelbimbóval / Gyömbéres húscomboc franciasalátával		Kalocsai gombaleves / Pulykamell gombaszósszal, grillezett sárgaréppával és édesburgonyával		Palócleves / Rántott csirkemell spenóttal és édesburgonyával		Répás fokhagymakrémleves / Rántott csirkemell padlizsánkrémrel és jázmin rizzsel		
		2 885 Ft		2 885 Ft		2 885 Ft		2 885 Ft		

Ételleírás	Hét							Össz. adag
	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap	Hét	
M1								
M1k								
M2								
M2k								
M3								
M3k								
M4								
M5								
M6								
RL								
R1								
R1k								
R2								
R2k								
RM1								
RM1k								
RM2								
RM2k								
A								
Ak								
B								
Bk								
C								
Ck								
D								
D1								
D1k								
D2								
D2k								
E								
EK								
E1								
E1k								
E2								
E2k								
E3								
E3k								
F								
Fk								
F1								
F1k								
G								
Gk								
H								
Hk								
I								
Ik								
J1.1								
J1.2								
J1.3								
J1								
J1k								
J2								
J2k								
J3								
J3k								
J4								
J4k								
J5								
J5k								
J6								
J6k								
J7								
J7k								
K								
K1								
K2								
K3								
KD								
K1M								
K2M								
K3M								
L								
L1								
O								
O1								

RENDELÉSI HATÁRIDŐK TELEFONON:
Keddre: Előző hét Csütörtök 15:00
Szerdára: Kedd 13:00
Csütörtökre: Szerda 13:00
Péntek, Szombat, Vasárnapra: Csütörtök 13:00
Telefonos ügyfélszolgálatunk elérhetősége: Munkanapokon: 07:00-15:00

RENDELÉSI HATÁRIDŐK INTERNETEN:
Keddre: Hétfő 07:00
Szerdára: Kedd 13:00
Csütörtökre: Szerda 13:00
Péntek, Szombat, Vasárnapra: Csütörtök 13:00

Ételleírás össz. adag:

Fizetendő:

Frisssfood
Friss alapanyagokból hozzáadott tartószószert nélkül



14.hét
04.01.-04.07.

Ügyfélszolgálat: +36 20 923 1441 | +36 30 841 7172 | +36 70 672 2819
www.frisssfood.hu | info@frisssfood.hu
Telefonos ügyfélszolgálatunk elérhetősége: Munkanapokon: 07:00-15:00

14. hét

	04.02. Kedd	04.03. Szerda	04.04. Csütörtök	04.05. Péntek	04.06. Szombat	04.07. Vasárnap
RL	Reg-Enor leves (500 ml) Csurgatott tojásleves 995 Ft	Hamis gulyásleves (enyhén csipős) 1 020 Ft	Magyaros zöldborsóleves 1 020 Ft	Magyaros karfiolleves 1 040 Ft	Frankfurti leves 1 120 Ft	Újházi tyúkhúsleves 1 130 Ft
R1 - R1k	Reg-Enor főétel (nagy adag 400-450 gramm, kis adag 350-400 gramm) Húsos rakott cukkini 1 765 Ft 1 410 Ft	Rakott káposzta 1 695 Ft 1 355 Ft	Chilis bab 1 710 Ft 1 370 Ft	Sertéssült Reg-Enoros franciasalátával 1 685 Ft 1 350 Ft	Stroganoff pulykaragu kapros rizsgaluskával 1 750 Ft 1 400 Ft	Szarvaspörkölt durumtésztaival 1 895 Ft 1 515 Ft
R2 - R2k	Reg-Enor főétel (nagy adag 400-450 gramm, kis adag 350-400 gramm) Rántott csirkemell zöldséges barna rizzsel 1 660 Ft 1 330 Ft	Borsos marhatokány durum tarhonyával 1 850 Ft 1 480 Ft	Gombapörkölt rizsgaluskával 1 520 Ft 1 215 Ft	Csirkemáj Budapest módra, barna rizzsel 1 610 Ft 1 290 Ft		
RM1 - RM1k	Reg-Enor menü Csurgatott tojásleves / Húsos rakott cukkini 2 485 Ft 1 985 Ft	Hamis gulyásleves (enyhén csipős) / Rakott káposzta 2 445 Ft 1 955 Ft	Magyaros zöldborsóleves / Chilis bab 2 455 Ft 1 965 Ft	Magyaros karfiolleves / Sertéssült Reg-Enoros franciasalátával 2 455 Ft 1 965 Ft	Frankfurti leves / Stroganoff pulykaragu kapros rizsgaluskával 2 585 Ft 2 065 Ft	Újházi tyúkhúsleves / Szarvaspörkölt durumtésztaival 2 725 Ft 2 175 Ft
RM2 - RM2k	Reg-Enor menü Csurgatott tojásleves / Rántott csirkemell zöldséges barna rizzsel 2 390 Ft 1 915 Ft	Hamis gulyásleves (enyhén csipős) / Borsos marhatokány durum tarhonyával 2 585 Ft 2 065 Ft	Magyaros zöldborsóleves / Gombapörkölt rizsgaluskával 2 285 Ft 1 830 Ft	Magyaros karfiolleves / Csirkemáj Budapest módra, barna rizzsel 2 385 Ft 1 910 Ft		
A - Ak	Hústalan leves Nagy adag: 500 ml Kis adag: 300 ml Zöldborsóleves vajás galuskával 925 Ft 685 Ft	Szárzabbaleves zöldségekkel 865 Ft 640 Ft	Tejszínes burgonyakrémeves 865 Ft 640 Ft	Füstöltcsirkemellleves pirított kenyérgaluskával 980 Ft 725 Ft	Tárkonyos csirkeraguleves 1 120 Ft 830 Ft	Erőleves cérnametétellel 850 Ft 630 Ft
B - Bk	Húsos leves Nagy adag: 500 ml Kis adag: 300 ml Marhahúsleves zöldségekkel 1 165 Ft 860 Ft	Panjabi raguleves (csirkehús, tejszín, curry) 1 120 Ft 830 Ft	Csontleves májgaluskával 995 Ft 735 Ft	Bakonyi gombás csirkemellgulyás 1 140 Ft 845 Ft		
C - Ck	Gyümölcsleves Nagy adag: 500 ml Kis adag: 300 ml Hideg tejszínes ószi barackleves 1 020 Ft 755 Ft	Gesztenyekrémeves mazsolával 1 050 Ft 775 Ft	Ananászleves 995 Ft 735 Ft	Cseresznye leves 995 Ft 735 Ft		
D	Főzelék feltét nélkül 500 g Tejfőles burgonyafőzelék 1 060 Ft	Magyaros zöldborsófőzelék 1 060 Ft	Sárgaborsófőzelék 1 065 Ft	Zöldbabfőzelék 1 095 Ft		
D1 - D1k	Főzelék feltéttel Nagy adag: 400 - 500 g Kis adag: 270 - 320 g Tejfőles burgonyafőzelék túrótojással 1 565 Ft 1 160 Ft	Magyaros zöldborsófőzelék sült virslivel 1 660 Ft 1 230 Ft	Sárgaborsófőzelék sült kolbásszal 1 630 Ft 1 205 Ft	Zöldbabfőzelék sertésszelettel 1 590 Ft 1 175 Ft		
D2 - D2k	Főzelék feltéttel Nagy adag: 400 - 500 g Kis adag: 270 - 320 g Tejfőles burgonyafőzelék fasírttal 1 545 Ft 1 145 Ft	Magyaros zöldborsófőzelék fokhagymás rántott karajjal 1 685 Ft 1 245 Ft	Sárgaborsófőzelék pulykapörkölttel 1 595 Ft 1 180 Ft			
E - Ek	Bundázott ételek Nagy adag: 400 - 500 g Kis adag: 270 - 320 g Kentucky rántott csirkecombfilé steak burgonyával 1 640 Ft 1 215 Ft	Fokhagymás rántott karaj gombás rizzsel 1 660 Ft 1 230 Ft	Tormás tojáskrémleves töltött bundázott sertéskaraj pirítámpaprikás rizzsel 1 760 Ft 1 300 Ft	Csirkenuggets burgonyapürével 1 650 Ft 1 220 Ft		
E1 - E1k	Bundázott ételek Nagy adag: 400 - 500 g Kis adag: 270 - 320 g Kentucky rántott csirkecombfilé rizi-bizivel 1 620 Ft 1 200 Ft	Fokhagymás rántott karaj burgonyapürével 1 660 Ft 1 230 Ft	Tormás tojáskrémleves töltött bundázott sertéskaraj franciasalátával 1 760 Ft 1 300 Ft	Csirkenuggets zöldséges rizzsel chillis mártogatással 1 695 Ft 1 255 Ft		
E2 - E2k	Bundázott ételek Nagy adag: 400 - 500 g Kis adag: 270 - 320 g Sokmagvas rántott csirkemell zöldséges rizzsel 1 690 Ft 1 250 Ft	Rántott trappista párolt rizzsel és tartármártással 1 835 Ft 1 360 Ft	Rántott pulykamell hagymás törtburgonyával 1 680 Ft 1 245 Ft	Rántott afrikai harcsafilé lilahagymás, majonézes burgonyasalátával 1 850 Ft 1 370 Ft		
E3 - E3k	Bundázott ételek Nagy adag: 400 - 500 g Kis adag: 270 - 320 g Sokmagvas rántott csirkemell petrezselymes burgonyával 1 690 Ft 1 250 Ft	Rántott trappista burgonyapürével 1 820 Ft 1 345 Ft	Rántott pulykamell sopszka salátával (bolgár sajt, paprika, paradicsom, uborka) 1 690 Ft 1 250 Ft	Rántott afrikai harcsafilé rizi-bizivel és tartármártással 1 850 Ft 1 370 Ft		
F - Fk	Tészták Nagy adag: 400 - 500 g Kis adag: 270 - 320 g Sült karaj avokádós szalás farsalléval 1 690 Ft 1 250 Ft	Tejszínes csirkemellcsikok spagetivel és reszelt sajttal 1 695 Ft 1 255 Ft	Császarmorzsza baracklekvárral 1 595 Ft 1 180 Ft	Hús-golyók pomodoro pennével 1 640 Ft 1 215 Ft		
F1 - F1k	Tészták Nagy adag: 400 - 500 g Kis adag: 270 - 320 g Mákos tészta porcukorral 1 550 Ft 1 145 Ft	Édes-savanyú csipős thai tészta 1 680 Ft 1 245 Ft	Mexikói babos marharagu tortilla chipsz-el 1 720 Ft 1 275 Ft	Carbonara spagetti 1 745 Ft 1 290 Ft		
G - Gk	Főétel Nagy adag: 400 - 500 g Kis adag: 270 - 320 g Gombával és sajttal göngyölt sertésszelet petrezselymes burgonyával 1 720 Ft 1 275 Ft	Bojtárpecsenye karajból kukoricás rizzsel 1 750 Ft 1 295 Ft	Milánói sertésborda 1 850 Ft 1 370 Ft	Paprikás csirkecomb tésztaköréttel 1 670 Ft 1 235 Ft	Betyáros tál (sertéskaraj, sült kolbász, hagymás szárnyasmáj) rizi-bizivel 1 720 Ft 1 275 Ft	Mexikói csirkecomb-fokhagymás csirkecomb-falatok tepsi burgonyával 1 695 Ft 1 255 Ft
H - Hk	Főétel Nagy adag: 400 - 500 g Kis adag: 270 - 320 g Tejbeigriz csokiöntettel 1 495 Ft 1 105 Ft	Székelykáposzta 1 760 Ft 1 300 Ft	Mézes-mustáros csirkemell petrezselymes burgonyával 1 720 Ft 1 275 Ft	Juhtúrós pecsenye (sertéskaraj, juhtúró, fokhagyma, sajt) burgonyapürével 1 785 Ft 1 320 Ft		
I - Ik	Főétel Nagy adag: 400 - 500 g Kis adag: 270 - 320 g Csikós tokány galuskával 1 695 Ft 1 255 Ft	Szűzermék baconszórással és hagymás, sajtos-tejfőles burgonyával 1 770 Ft 1 310 Ft	Tandoori csirkemell currys, brokkolis rizzsel 1 740 Ft 1 290 Ft	Lecsós sertésszelet párolt rizzsel 1 730 Ft 1 280 Ft		
JL1	Leves 400 - 450 ml Frankfurti leves kelbimbóval 1 140 Ft	Pikáns csicszeriborsó-krémeves főtt tojással 1 140 Ft	Palócleves 1 140 Ft	Sonkás zellerkrémleves fenyőmaggal 1 140 Ft		
JL2	Leves 400 - 450 ml Zöldbableves csirkekockákkal 1 140 Ft	Kalocsa gombaleves 1 140 Ft	Márgombócleves 1 140 Ft	Tárkonyos csirkeraguleves 1 140 Ft		
JL3	Leves 400 - 450 ml Currys thai leves kókusztejjel 1 140 Ft	Húsleves 1 140 Ft	Petrezselymes zöldborsókrémleves 1 140 Ft	Répás fokhagymakrémeves 1 140 Ft		
J1 - J1k	Főétel Alacsonyabb szénhidráttartalmú ételek sorai Nagy adag: 400 - 450 g Kis adag: 260 - 300 g Sertéstkórány köleses balkán salátával 2 140 Ft 1 490 Ft	Rántott karaj zelleres spárgás kölessel 2 140 Ft 1 490 Ft	Csirkepörkölt rizsgaluskával 2 140 Ft 1 490 Ft	Rántott csirkemell padlizsánkrémleves és jászmin rizzsel 2 140 Ft 1 490 Ft		
J2 - J2k	Gyömbéres hús-gombóc franciasalátával 2 140 Ft 1 490 Ft	Pulykamell gombaszószsal, grillezett sárgaréppával és édesburgonyával 2 140 Ft 1 490 Ft	Orosz hússaláta 2 140 Ft 1 490 Ft	Sertésszelet Dubarry módra 2 140 Ft 1 490 Ft		
J3 - J3k	Főétel Klasszikus dietetikai arányok szerinti ételek sorai Nagy adag: 400 - 450 g Kis adag: 260 - 300 g Gombás Bolognai rizstésztaival 2 140 Ft 1 490 Ft	Sült csirkemell zöldbabos hajdinával 2 140 Ft 1 490 Ft	Rántott csirkemell spenóttal és édesburgonyával 2 140 Ft 1 490 Ft	Brokkolis csirkecurry kesudiójás jászmin rizzsel 2 140 Ft 1 490 Ft		
J4 - J4k	Paradicsom káposztafőzelék fűszeres csirkekockákkal 2 140 Ft 1 490 Ft	Tejszínes bazsalikom, cukkinimártás sült csirkemellel, réphasábbal 2 140 Ft 1 490 Ft	Vadasmarha zöldség-gombóccal 2 320 Ft 1 550 Ft	Burgundi marhatokány Fannizeró tésztával 2 320 Ft 1 550 Ft		
J5 - J5k	Főétel Magasabb szénhidráttartalmú és alacsonyabb zsírtartalmú ételek sorai Nagy adag: 400 - 450 g Kis adag: 260 - 300 g Mandulás csirkeragu ananászos rizzsel 2 140 Ft 1 490 Ft	Zelleres burgonyafőzelék túrótojással 2 140 Ft 1 490 Ft	Trikolor csirkeragu jászmin rizzsel 2 140 Ft 1 490 Ft	Sóska sós burgonyával, sült csirkemellel 2 140 Ft 1 490 Ft		
J6 - J6k	Tökmagos csirkefalatkák sült zöldségekkel és párolt rizzsel 2 140 Ft 1 490 Ft	Rakott zöldbab 2 140 Ft 1 490 Ft	Kertifőzelék kelbimbóval, saftos csirkeraguval 2 140 Ft 1 490 Ft	Barbacue sertéskaraj zöldséges kölessel 2 140 Ft 1 490 Ft		
J7 - J7k	Főétel (Hús nélkül kivétel) Nagy adag: 400 - 450 g Kis adag: 260 - 300 g Kesudiójás tejszínes gomba, csicszeriborsó piláffal 2 140 Ft 1 490 Ft	Tojásos, majonézes tonhalsaláta 2 140 Ft 1 490 Ft	Vegafasírt majonézes tojássalátával és petrezselymes rizzsel 2 140 Ft 1 490 Ft	Currys harcsakockák hagymás, zöldbabos quinoával 2 140 Ft 1 490 Ft		
K	Ketogén diéta 400 - 450 g Húspogácsa salátával görög módra 2 160 Ft	Tengergyümölcssei ragu karfiollal 2 260 Ft	Dubarry sertésszelet karfiollal 2 160 Ft	Rántott máj majonézes, uborkás tojássalátával 2 160 Ft		
K1	Mediterrán diéta 400 - 450 g Lazacsalatka teriyaki szószban jászmin rizzsel 1 975 Ft	Camembertes sonkával göngyölt csirkemell zöldségekkel 1 820 Ft	Magvakkal roston sült pulykamell almás káposztával 1 780 Ft	Görögös fetás sertésragu pennével 1 780 Ft		
K2	Mediterrán diéta 400 - 450 g Almás csirkemell csikók mazsolás rizzsel 1 780 Ft	Mézes, gyömbéres rizstészta csirkével 1 780 Ft	Tonhalkrémes, zöldséges töltött palacsinta tejszínmártással 1 855 Ft	Cézársaláta pirított kenyérgaluskával 1 780 Ft		
K3	Mediterrán diéta 400 - 450 g Rakott cukkini 1 780 Ft	Zöldséges baconos sült hal bulgarral 1 895 Ft	Marokkói csirkecomb, zöldséges kuszkuossal 1 780 Ft	Mandulás bundában sült tengeri hal zelleres burgonyapürével 1 895 Ft		
KD	Mediterrán desszert Chiapuding ószi barackos, mangós öntettel 895 Ft	Mediterrán kevert tészta 895 Ft	Fahéjas, almás levelestészta 895 Ft	Vilmoskörtés, szedres pite 895 Ft		
K1M	Mediterrán menü Frankfurti leves kelbimbóval / Lazacsalatka teriyaki szószban jászmin rizzsel 2 740 Ft	Pikáns csicszeriborsó-krémeves főtt tojással / Camembertes sonkával göngyölt csirkemell zöldségekkel 2 605 Ft	Palócleves / Magvakkal roston sült pulykamell almás káposztával 2 570 Ft	Sonkás zellerkrémleves fenyőmaggal / Görögös fetás sertésragu pennével 2 570 Ft		
K2M	Mediterrán menü Zöldbableves csirkekockákkal / Almás csirkemell csikók mazsolás rizzsel 2 570 Ft	Kalocsa gombaleves / Mézes, gyömbéres rizstészta csirkével 2 570 Ft	Márgombócleves / Tonhalkrémes, zöldséges töltött palacsinta tejszínmártással 2 635 Ft	Tárkonyos csirkeraguleves / Cézársaláta pirított kenyérgaluskával 2 570 Ft		
K3M	Mediterrán menü Currys thai leves kókusztejjel / Rakott cukkini 2 570 Ft	Húsleves / Zöldséges baconos sült hal bulgarral 2 670 Ft	Petrezselymes zöldborsókrémleves / Marokkói csirkecomb, zöldséges kuszkuossal 2 570 Ft	Répás fokhagymakrémeves / Mandulás bundában sült tengeri hal zelleres burgonyapürével 2 670 Ft		
L	Desszert 70 - 120 g Banános csokis piskóta 750 Ft	Epres körtepite 750 Ft	Túrós-málnás rétes 750 Ft	Barackos túrókocka 750 Ft		
L1	Desszert (cukor, tej és fehérített mentes) 70 - 120 g Sárgabarack torta 895 Ft	Meggyes tápióka puding 895 Ft	Mákos tészta (rizstészta, édesítővel) 895 Ft	Chia puding zamocás öntettel 895 Ft		
O	Savanyúság 80 - 120 g Csemegeuborka 420 Ft	Amerikai káposztasaláta 450 Ft	Paprikasaláta 420 Ft	Káposztasaláta 420 Ft		
O1	Fermentált savanyúság 80 - 120 g Savanyított fejeskáposzta 1 190 Ft	Csípős zöldsaláta 1 190 Ft	Savanyított lilakáposzta 1 190 Ft	Kerti zöldséges saláta 1 190 Ft		

Legtöbb ételünkben kis adagot is rendelhet.

Napi és heti kis és nagy menü

REFORMÉTELEK A JOBB KÖZÉRZÉRT

A kor szellemének jegyében kínálatunkból a diétás, reform ételek sem hiányozhatnak. A „J”-s sorokban allergénmentes alapanyagokból készült ételeket (gluténmentes, tejszíntelen, adalékmentes, cukormentes, szójamentes, és kukoricamentes)* kínálunk nagy és kis adagos készítésben.

*Konyhánkon ezektől az alapanyagoktól nem mentes ételeket is főzünk, ezért bármelyik összetevőnél igazolt és súlyos érzékenység esetén ezt figyelembe kell venni! Az emiatt fellépő esetleges allergia miatt felelősséget nem vállalunk.

Alacsonyabb szénhidráttartalmú ételek sorai J1 - J2

Klasszikus dietetikai arányok szerinti ételek sorai J3 - J4

Magasabb szénhidráttartalmú és alacsonyabb zsírtartalmú ételek sorai J5 - J6

Mediterrán Diéta

Mediterrán ételünk jellemzői:

- sok zöldség, és gyümölcs
- főként szárnyas húsek és halak
- előnyben részesítjük a rostokat a hüvelyeseket, a teljes kiőrlésű gabonaféléket, és olajos magvakat
- az egészséges zsiradékok, elsősorban az olívaolaj előnyben részesítése
- sózás helyett a fűszerek

*Az étapon szereplő termékek és adatok tájékoztató jellegűek, az esetleges nyomdai hibáért felelősséget nem vállalunk! Az étlap és árvaltoztatás jogát fenntartjuk!