



Frisssfood
Az ételforradalmár

21. hét
05.20-05.26.

Heti Menü ajánlatunk a 21. hétre

Ügyfélszolgálat: +36 20 923 1441 | +36 30 841 7172 | +36 70 672 2819 www.frisssfood.hu info@frisssfood.hu

21.hét

	05.20. Hétfő	05.21. Kedd	05.22. Szerda	05.23. Csütörtök	05.24. Péntek	05.25. Szombat	05.26. Vasárnap
M1 - M1k	Heti nagy adag ár (K - P): 9 335 Ft Heti kis adag ár (K - P): 6 910 Ft	Sütőtök krémleves pirított tökmaggal / Zsiványpecsenye (sertéssült, lángolt kolbászos raguval), friss lecsós korongburgonya	Erdej gombaleves csipetkével / Párizsi bundás sertésszelet burgonyás tojássalátával	Magyaros karfiollevés / Székelykáposzta	Málnaleves / Lencsefőzelék rántott párizsival		
M2 - M2k	Heti nagy adag ár (K - P): 9 950 Ft Heti kis adag ár (K - P): 7 360 Ft	Trópusi ananászleves / Zsiványpecsenye (sertéssült, lángolt kolbászos raguval), friss lecsós korongburgonya	Göcseji zöldséges burgonyagaluska leves / Csirkés, tejszínes sajtmártásos tarhonya	Jókai bableves / Rántott Tenkes szelet (gomba, máj, sonka) párolt rizzsel	Marhahúsleves zöldségekkel / Tejberizs eperöntettel		
M3 - M3k	Heti nagy adag ár (K - P): 9 910 Ft Heti kis adag ár (K - P): 7 330 Ft	Alföldi csirkeleves / Hortobágyi rakott tészta	Göcseji zöldséges burgonyagaluska leves / Budapest sertésszelet tepsis pirított burgonyával	Jókai bableves / Borsos tokány galuskával	Málnaleves / Szerb rizses csirke (egytálétel)	Csángó gulyás / Rántott csirkeszárny kukoricás rizzsel	Sertéshúsos zöldbaleves / Spenótos-csirkés rakott tészta
M4	1 695 Ft / nap	Sütőtök krémleves pirított tökmaggal / Holstein szelet rizi-bizivel	Erdej gombaleves csipetkével / Csirkés, tejszínes sajtmártásos tarhonya	Magyaros karfiollevés / Borsos tokány galuskával	Sárgaborsó-krémleves kenyérgöccsével / Szerb rizses csirke (egytálétel)		
M5	Húsmentes menü	Sütőtök krémleves pirított tökmaggal / Túrós-béles (vaniliás, túros tészta) vaníliaöntettel	Erdej gombaleves csipetkével / Tejfőlös vajbafőzelek tükörtőjással	Magyaros karfiollevés / Csicseriborsófásirt, majonézes édesburgonya-salátával	Málnaleves / Rántott karfiol mexikói rizzsel és tartármártással		
M6	Immunerősítő menü	Tárkonyos csirkeraguleves / Sült csirkecombfile káposzta csiperkeöntettel, jázmin rizzsel	Karfiollevés pulykamellel / Csirkemájás gombóc gombás jázmin rizzsel, almászósszal	Fahéjas almaleves / Háztaji véres és májas hurka törtburgonyával, párolt káposztával	Tárkonyos csirkeraguleves / Olivás sült harcsa csöbén sült karfiollal		
		2 450 Ft 1 815 Ft	2 400 Ft 1 775 Ft	2 450 Ft 1 815 Ft	2 525 Ft 1 870 Ft		
		2 590 Ft 1 915 Ft	2 645 Ft 1 955 Ft	2 705 Ft 2 000 Ft	2 535 Ft 1 875 Ft		
		2 545 Ft 1 885 Ft	2 645 Ft 1 955 Ft	2 705 Ft 2 000 Ft	2 535 Ft 1 875 Ft	2 535 Ft	2 420 Ft
		1 695 Ft	1 695 Ft	1 695 Ft	1 695 Ft		
		2 250 Ft	2 150 Ft	2 700 Ft	2 435 Ft		
		2 885 Ft	2 885 Ft	2 885 Ft	3 045 Ft		

P ü n k ö s

Ételrendelés össz. adag:	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap	Össz. adag
O1								
O								
L1								
L								
K3M								
K2M								
K1M								
KD								
K3								
K2								
K1								
K								
J7								
J6								
J5								
J4								
J3								
J2								
J1								
JL3								
JL2								
JL1								
I								
H								
Hk								
G								
Gk								
F1								
Fk								
E3								
E2								
E1								
E								
D2								
Dk								
D								
Ck								
C								
Bk								
B								
AK								
RM2								
RM1k								
R2k								
R1k								
RL								
M6								
M5								
M4								
M3k								
M2k								
M1k								

RENDELÉSI HATÁRIDŐK TELEFONON:
Hétfőre: --
Keddre: Előző hét Péntek 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:
Hétfőre: --
Keddre: Hétfő 07:00
Szerdára: Kedd 13:00
Csütörtökre: Szerda 13:00
Péntek, Szombat, Vasárnapra: Csütörtök 13:00

Hét: **21**

Ételrendelés össz. adag:

Fizetendő:

Szállítási cím:

Ügyfél azonosító:

Írárt:

Megrendelő neve:

Telefon:

Megjegyzés:

Frisssfood
Friss alapanyagokból hozzáadott tartósítószer nélkül

21.hét
05.20.-05.26.



HÜSÍTŐ



MÁLNA

A FELFRISZÍTŐS ÍZE.
EZ SOMERSBY.

AJÁNDÉK*

*Az ételpon megjelölt ételekhez 1 db Somersby Raspberry & Lime 0,33l-es mintát adunk ajándékba. Egy rendeléshez maximum 1 db termék kapható.

FOOIASZD! FELDARABOLVA



SOMERSBY.HU



21. hét

05.20. Hétfő

05.21. Kedd

05.22. Szerda

05.23. Csütörtök

05.24. Péntek

05.25.Szombat

05.26.Vasárnap

RL	Reg-Enor leves (500 ml)	Reg-Enor főétel (nagy adag 400-450 gramm, kis adag 350-400 gramm)	Reg-Enor főétel (nagy adag 400-450 gramm, kis adag 350-400 gramm)	Reg-Enor menü	Reg-Enor menü	Hústalan leves Nagy adag: 500 ml Kis adag: 300 ml	Húsos leves Nagy adag: 500 ml Kis adag: 300 ml	Gyümölcsleves Nagy adag: 500 ml Kis adag: 300 ml	Főzelék feltét nélkül 500 g	Főzelék feltéttel Nagy adag: 400 - 500 g Kis adag: 270 - 320 g	Főzelék feltéttel Nagy adag: 400 - 500 g Kis adag: 270 - 320 g	Bundázott ételek Nagy adag: 400 - 500 g Kis adag: 270 - 320 g	Bundázott ételek Nagy adag: 400 - 500 g Kis adag: 270 - 320 g	Bundázott ételek Nagy adag: 400 - 500 g Kis adag: 270 - 320 g	Tészták Nagy adag: 400 - 500 g Kis adag: 270 - 320 g	Tészták Nagy adag: 400 - 500 g Kis adag: 270 - 320 g	Főétel Nagy adag: 400 - 500 g Kis adag: 270 - 320 g	Főétel Nagy adag: 400 - 500 g Kis adag: 270 - 320 g	Főétel Nagy adag: 400 - 500 g Kis adag: 270 - 320 g	Leves 400 - 450 ml	Leves 400 - 450 ml	Leves 400 - 450 ml	Főétel Alacsonyabb szénhidrát tartalmú ételek sorai Nagy adag: 400 - 450 g Kis adag: 260 - 300 g	Főétel Klasszikus dietetikai arányok szerinti ételek sorai Nagy adag: 400 - 450 g Kis adag: 260 - 300 g	Főétel Magasabb szénhidrát tartalmú és alacsonyabb zsírtartalmú ételek sorai Nagy adag: 400 - 450 g Kis adag: 260 - 300 g	Főétel (Hús nélkül kivéve hal) Nagy adag: 400 - 450 g Kis adag: 260 - 300 g	Ketogén diéta 400 - 450 g	Mediterrán diéta 400 - 450 g	Mediterrán diéta 400 - 450 g	Mediterrán diéta 400 - 450 g	Mediterrán desszert	Mediterrán menü	Mediterrán menü	Mediterrán menü	Desszert 70 - 120 g	Desszert (cukor, tej és fehérlizet mentes) 70 - 120 g	Savanyúság 80 - 120 g	Fermentált savanyúság 80 - 120 g																																																																																																																																																																																																																	
Lencseleves	1 065 Ft	Stroganoff harcsa (szalonnás, uborkás) bulgurral	1 920 Ft	1 535 Ft	Paradicsomleves / Csirkepörkölt rizi-bizivel	2 685 Ft	2 150 Ft	Lencseleves / Rántott csirkecombfilé grill zöldseggel	2 575 Ft	2 060 Ft	Sütőtök krémleves pirított tökmaggal	895 Ft	660 Ft	Alföldi csirkeleves	1 075 Ft	795 Ft	Trópusi ananászleves	1 050 Ft	775 Ft	Paradicsomos burgonyafőzelék	1 060 Ft	Paradicsomos burgonyafőzelék sertésszettel	1 630 Ft	1 205 Ft	Paradicsomos burgonyafőzelék sült virslivel	1 630 Ft	1 205 Ft	Fasírt falusi burgonyával (hagyma, szalonna, tejföl)	1 695 Ft	1 255 Ft	Fasírt rizi-bizivel és tartármártással	1 725 Ft	1 275 Ft	Juhtúróval töltött rántott csirkeemell, kukoricas rizs, káposz-fokhagymás mártogatós	1 795 Ft	1 330 Ft	Juhtúróval töltött rántott csirkeemell, rószti burgonya, káposz-fokhagymás mártogatós	1 795 Ft	1 330 Ft	Tészták Nagy adag: 400 - 500 g Kis adag: 270 - 320 g	1 720 Ft	1 275 Ft	Hortobágyi rakott tészta	1 720 Ft	1 275 Ft	Túrós-béles (vaníliás, túrós tészta) vaníliaöntettel	1 660 Ft	1 230 Ft	Sült csirkecomb mexikói zöldseggel	1 795 Ft	1 330 Ft	Holstein szelet rizi-bizivel	1 745 Ft	1 290 Ft	Zsiványpecsenye (sertéssült, lángolt kolbászos raguval), friss lecsós korongburgonya	1 795 Ft	1 330 Ft	Paradicsomleves pirított csirkekockákkal	1 140 Ft	Tojásleves	1 140 Ft	Tárkonyos csirkeguleves	1 140 Ft	Sült csirkecombfilé káposz-csirkeemell, citromsalátával	2 140 Ft	1 490 Ft	Sokmagvas rántott harcsa tejszínes brokkolival	2 320 Ft	2 140 Ft	Zöldseggel csirkegrill	2 140 Ft	1 490 Ft	Édesburgonyás zöldbabfőzelék dijon mustáros sertéskarajjal	2 140 Ft	1 490 Ft	Padlizsánkrémcsirkeemell, rizs, görög salátával	2 140 Ft	1 490 Ft	Sült csirkeemell zöldsalátával remoulade öntettel	2 140 Ft	1 490 Ft	Rakott vegyes zöldseggel tojással és párolt rizzsel	2 140 Ft	1 490 Ft	Spenófőzelék sült csirkeemellrel	2 160 Ft	Szárnyas rakott kel	1 780 Ft	Zöldseggel csöbenschült csirkeemell rizzsel	1 750 Ft	1 950 Ft	Sokmagvas rántott tengeri hal grillezett zöldseggel	1 850 Ft	Mandarinos joghurttorta	895 Ft	Paradicsomleves pirított csirkekockákkal / Szárnyas rakott kel	2 570 Ft	Tojásleves / Zöldseggel csöbenschült csirkeemell rizzsel	2 545 Ft	Tárkonyos csirkeguleves / Sokmagvas rántott tengeri hal grillezett zöldseggel	2 630 Ft	Puncsos kosárka	740 Ft	Tiramisu (koffeinmentes kávéval)	895 Ft	Csemegeuborka	420 Ft	Csalamádé	1 190 Ft	Gyömörleves	1 190 Ft	Gyömörleves / Czirkepörkölt rizi-bizivel	2 455 Ft	1 965 Ft	Paradicsomleves / Rántott karfiol Reg-Enoros franciasalátával (húsmentes)	2 550 Ft	2 040 Ft	Tejfőles vajbabfőzelék	1 090 Ft	Finomfőzelék	1 090 Ft	Finomfőzelék kis bécsi feltéttel (csirkeből)	1 720 Ft	1 275 Ft	Finomfőzelék sült virslivel	1 630 Ft	1 205 Ft	Rántott Tenkes szejlet (gomba, máj, sonka) petrezselymes burgonyával	1 795 Ft	1 330 Ft	Rántott Tenkes szejlet (gomba, máj, sonka) párolt rizzsel	1 795 Ft	1 330 Ft	Dijoni mustáros rántott borda burgonyapürével	1 695 Ft	1 255 Ft	Dijoni mustáros rántott borda zöldbabsalátával	1 695 Ft	1 255 Ft	Csirkés, tejszínes sajtmártásos tarhonya	1 745 Ft	1 290 Ft	Nutellás minigombócok kokusz vaníliaöntettel	1 620 Ft	1 200 Ft	Budapest sertésszelet tepsis pirított burgonyával	1 745 Ft	1 290 Ft	Marhahúsos quesadilla tejföllel és sajttal	1 950 Ft	1 445 Ft	Paprikáskrumpli virslivel	1 675 Ft	1 240 Ft	Csirkés gombaleves	1 140 Ft	Fahéjas almaleves	1 140 Ft	Savanyú káposztaleves	1 140 Ft	Zöldseggel húsgombóclevet	1 140 Ft	Háztáji vörös és májas hurka törtburgonyával, párolt káposztával	2 140 Ft	1 490 Ft	Vaslapon sült csirkeemell grill zöldseggel	2 140 Ft	1 490 Ft	Csirkemell parajmártással és rakott édesburgonyával	2 140 Ft	1 490 Ft	Tejszínes brokkolis sült csirke egytál	2 140 Ft	1 490 Ft	Hawaii csöbenschült csirkeemell zöldseggel quinoával	2 140 Ft	1 490 Ft	Fűszeres pulykakockák tökmagos-brokkolis kölesrizsöntetivel	2 140 Ft	1 490 Ft	Csicseriborsófajst, majonéz édesburgonya-salátával	2 140 Ft	1 490 Ft	Lazacos rakott kel	2 260 Ft	Sonkával, mozzarellával sült csirkeemell gombás zabrizzsel	1 895 Ft	Fűszeres pulykamell csíkok görög salátával	1 750 Ft	Bolognai penne reszelt sajttal (durumtésztából)	1 750 Ft	Burgundi harcsa gnocchival	1 920 Ft	Trópusi pannacotta	895 Ft	Fahéjas almaleves / Sonkával, mozzarellával sült csirkeemell gombás zabrizzsel	2 670 Ft	Savanyú káposztaleves / Fűszeres pulykamell csíkok görög salátával	2 545 Ft	Zöldseggel húsgombóclevet / Burgundi harcsa gnocchival	2 695 Ft	Monte szejlet (joghurt, csokis szejlet)	740 Ft	Epres csokitorta	895 Ft	Almapaprika	420 Ft	Savanyított fejeskáposzta	1 190 Ft	Marhahúsos quesadilla tejföllel és sajttal	1 950 Ft	1 445 Ft	Főtt marha meggyemártással főtt burgonyával	2 090 Ft	1 545 Ft	Fahéjas almaleves	1 140 Ft	Tárkonyos csirkeguleves	1 140 Ft	Medvehagymás tejszínes csirke rizsgaluskával	2 140 Ft	1 490 Ft	Olivás sült harcsa csöben sült karfiollal	2 320 Ft	1 550 Ft	Provance-i csirkemájragu zöldseggel rizzsel	2 140 Ft	1 490 Ft	Sült tökehalfilé káposzcsöbenschült rizzsel	2 240 Ft	1 490 Ft	Reszelt csirkemáj rakott zöldseggel	2 260 Ft	Sült csirkeemell szeletek mézes-mustáros szósszal és zöldsalátával	1 780 Ft	Tejszínes tengergyümölcssei spenótos parázskrumplival	1 895 Ft	Tárkonyos csirkeguleves / Sült csirkeemell szeletek mézes-mustáros szósszal és zöldsalátával	2 570 Ft	Túrós-málnás rétes	750 Ft	Rizsdesszert, szederöntettel	895 Ft	Tejfőles uborkasalátával	495 Ft	Kerti zöldseggel salátával	1 190 Ft

FRISS

Legtöbb ételünkől kis adagot is rendelhet.

Napi és heti kis és nagy menü

REFORMÉTELEK A JOBB KÖZÉRT

Rántott csirkeszárny kukoricás rizzsel / Spenótos-csirkés rakott tészta

A kor szemlének jegyében kínálatunkból a diétás, reform ételek sem hiányozhatnak. A „J”-s sorokban allergénmentes alapanyagokból készült ételeket (gluténmentes, tejmentes, 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 szénhidrát tartalmú ételek sorai J1 - J2

Klasszikus dietetikai arányok szerinti ételek sorai J3 - J4

Magasabb szénhidrát tartalmú és alacsonyabb zsírtartalmú ételek sorai J5 - J6

Mediterrán Diéta

Mediterrán ételünk jellemzői:

- sok zöldség, és gyümölcs
- főként szárnyas húsok 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

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

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