

METRO

NAGYKERESKEDELEM

BUSINESS 2023
Superbrands

Superbrands díjas
a METRO márka

Gasztro

magazin

A TE SIKERED A MI SZENVEDÉLYÜNK

A Rutin-sztori

Kényszervállalkozásból
szerelemprojekt

Nyári koktélbár

Minden, ami egy
jó mixhez kell

Garnéla variációk

Grillen, pirítva,
marinálva

Tekered, kevered, tálalod

Látványos
prémium fogás
egyszerűen





METRO

PALLAG DÁVID, A „RUTINOS”

A Rutin Gasztrolubickoló Budaörs egyik legfiatalabb étterme: 2020 decemberében nyitotta meg feleségével a fiatal séftehetség Pallag Dávid. A kényszervállalkozásnak indult, ma már szerelemprojektnek számító Rutin üstökösként emelkedett a pandémia bizonytalan gazdasági környezetéből egészen a 2022-es Michelin Guide-ajánlásig. A tulajdonos-séf Pallag Dáviddal beszélgettünk.

METRO: Már gyerekkorodban is séfnek készültél?

Pallag Dávid: Azt nem mondanám. Általánosan informatikai suliba jártam, aztán a képzőművészet, grafikai tervezés, 3D grafika kezdett el érdekelni – ezekhez azonban hiába vonzódtam, sajnos semmi érzésem nem volt hozzájuk. Nem vettem fel egyik kinézett képző intézménybe sem. Anyámék félig-meddig viccesen azt mondták, hogy ha már fennáll a veszélye, hogy soha nem lesz egy normális nő mellettem, akkor legalább ne haljak éhen: iratkozzak be a vendéglátóipariba. Kiderült, hogy ehhez viszont jó érzésem van. Hát így lettem séf.

METRO: Hogy jött a saját étterem?

P. D.: Úgy, hogy mégiscsak lett egy normális nőm, aki az élet minden területén társam, szövetségesem. A Rutin tulajdonképpen egy kényszervállalkozás volt. Elvesztettem a pandémia miatt a munkámat, és csak nevetséges összegekért találtam volna helyette mást, hiszen senki nem keresett munkaerőt. A feleségemmel mindent egy lapra tettünk fel, és megnyitottuk a saját éttermünket.

METRO: Miért éppen Rutin lett az étterem neve?

P. D.: Szeretek játszani a szavakkal, éppen úgy, mint az ételekkel, alapanyagokkal. Tetszett a rutin szóban, hogy amikor kimondom, két angol kifejezés is kihallik belőle: a root (gyökér) és a teen (tinédzser, fiatal). Ez a szóösszetétel így azt is jelenti nekem, hogy a fiatalok visszanyúlnak a gyökerekhez, amiből nagyszerű dolgok születnek. De a névadás hátterét már annyiszor kellett elmagyarázni, hogy rá kellett jönnöm, a többletjelentése egy személyes ügy. A Rutin viszont megmaradt a hely nevének.

METRO: Mi kellett ahhoz, hogy beinduljon és ismert legyen az éttermed?

P. D.: Mi magunk kellettünk. Szó szerint, hiszen annyira őszinte a gasztronómia, amit kínálunk a közönségnek, hogy a vendéglátás mint olyan, új értelmet nyer benne. Nincs olyan étel, alapanyag, amit meg ne kóstolnánk és nem fogyasztanánk el magunk is szívesen.



METRO: Mit gondolsz, miért szeretnek ide járni az emberek?

P. D.: Az éttermünk fölött lakunk, ezért a vendégek úgy érezhetik, mintha csak átjönnének hozzánk vendégségbe. Az ételleinket illetően nem kötünk kompromisszumot, a vendégeink pontosan azt kapják, amit rendeltek vagy amit az étlapunk ígér. Szerintem ebben rejlik a varázslat.

METRO: Mi a filozófiád a gasztronómiában?

P. D.: Jó ételt készíteni szakértelem, maradandó ételt készíteni művészet. Egy étel rengeteg összetevőből áll, sok-sok gyakorlással és próbálkozással jár, mire sikerül megalkotnunk a tökéletes receptet. Amikor viszont minden apró részlet a helyére kerül, akkor az maga a csoda!

METRO: Szerinted mi a jó étel titka?

P. D.: Nagyon tudom imádni egy ételben, ha jól fel van építve! Ez azt jelenti, hogy az első falat nem lehet ugyanolyan, mint az utolsó, hanem evés közben kalandozunk az ízek birodalmában. Egy ember átlagosan tíz percig eszik egy ételt – én személy szerint nem szeretném, ha közben unatkozna. Legyen az evés minden pillanata izgalom! Az emlékezetes élményt nyújtó ételhez friss, minőségi alapanyag szükséges. Igyekszünk mindig a legmagasabb minőséget nyújtani, amiben nagy segítség a METRO.

METRO: Vannak nehéz pillanatok is a munkádban?

P. D.: Mentálisan és fizikailag egyaránt kimerítő tud lenni, amikor hosszú órákon keresztül állok vagy talpalok, miközben egyszerre rengeteg dologra kell figyelni – de mivel ezt csinálom tizensok éve, szinte észre sem veszem! Amikor koncentrálok és próbálok a legtöbbet kihozni magamból, akkor egyáltalán nem foglalkozom a fáradtsággal, csak az-zal, hogy kiéljem a kreatitásomat az ételkészítésben. El kell fogadni, hogy ha valaki sikeres séf szeretne lenni, akkor bizonyos dolgokról le kell mondania. Nem várhatom el, hogy mások végezzék el helyettem a feladataimat.

METRO: Mesélj egy kicsit a dolgos munkanapokról!

P. D.: Két típusú munkanapom van, az egyik, amikor a konyhában a komfortzónámban maradok; a másik, amikor ki kell onnan jönnöm, és üzletemberré kell válnom – ebben a szerepben nem mozgok olyan otthonosan. Mindkét minőségemben fontos számomra, hogy legalább 90%-ban magyar alapanyagokból dolgozzak a konyhában. Szerencsére a METRO-ban olyan széles a választék, hogy ezt könnyen meg tudom oldani.

METRO

HA KOKTÉL, AKKOR METRO!

Megbízható, profi igényekre
szabott termékek

METRO
Chef

CITROM



A TERMÉK AKTUÁLIS
ÁRÁT ITT TALÁLOD:



METRO
Chef

LIME

1 kg/háló

1180,³²

1499,-

1 kg: 1498,99



**GÖRÖGDINNYE
SZIRUP**

0,7 l/db

RIOBA



**KÉKÁFONYA
SZIRUP**

0,7 l/db

RIOBA



**ANANÁSZ
SZIRUP**

0,7 l/db

RIOBA



**TÖBBET
OLCSÓBBAN!**

**TÖBBET
OLCSÓBBAN!**

**TÖBBET
OLCSÓBBAN!**

6 db esetén 1 db:

1180,³²

1499,-

6 db: 8994,-
1 l: 2141,-

3 db esetén 1 db:

**1574,⁰²
1999,-**

3 db: 5997,-
1 l: 2856,-

1 db:

**2209,⁹⁴
2799,-**

1 l: 3999,-

6 db esetén 1 db:

1180,³²

1499,-

6 db: 8994,-
1 l: 2141,-

3 db esetén 1 db:

**1574,⁰²
1999,-**

3 db: 5997,-
1 l: 2856,-

1 db:

**2203,⁹⁴
2799,-**

1 l: 3999,-

6 db esetén 1 db:

1180,³²

1499,-

6 db: 8994,-
1 l: 2141,-

3 db esetén 1 db:

**1574,⁰²
1999,-**

3 db: 5997,-
1 l: 2856,-

1 db:

**2203,⁹⁴
2799,-**

1 l: 3999,-

**ŐSZIBARACK
KOKTÉLLIKŐR**

alk.: 17% V/V
0,7 l/db

RIOBA



1 db:
2282,⁶⁸

2899,-

1 l: 4141,-

EPER PÜRÉ

1,32 kg/db

RIOBA



1 db:
2755,¹²

3499,-

1 kg: 2651,-

**PASSIONFRUIT
PÜRÉ**

1,32 kg/db

RIOBA



1 db:
2755,¹²

3499,-

1 kg: 2651,-

**TRIPLE SEC
KOKTÉLLIKŐR**

alk.: 35% V/V
0,7 l/db

RIOBA



1 db:
3227,⁵⁶

4099,-

1 l: 5856,-

METRO
PROFESSIONAL

FEKETE PAPÍR SZÍVÓSZÁL

197x6 mm-es
100 db/csomag



1 csomag:
408,⁶⁶
519,-
1 db: 5,19

METRO
PROFESSIONAL

KOKTÉL PAPÍR SZÍVÓSZÁL

145x6mm-es
500 db/csomag



1 csomag:
1550,³⁹
1969,-
1 db: 3,94

METRO
PROFESSIONAL

KRAFT PAPÍR SZÍVÓSZÁL

240x8 mm-es
250 db/csomag



1 csomag:
1967,⁷²
2499,-
1 db: 10,-

aro

JÉGKOCKTARTÓ

Csz.: 998298
• 4 db/csomag



1 db:
786,⁶¹
999,-
1 db: 249,75

METRO
PROFESSIONAL

JÉGKOCKAFOGÓ CSIPESZ

Csz.: 998277
• 2 db/csomag



1 db:
786,⁶¹
999,-
1 db: 499,50

METRO
PROFESSIONAL

TÖRŐFA

Csz.: 998291
• 22 cm
• 2 db/csomag



1 db:
944,⁰⁹
1199,-
1 db: 599,50

METRO
PROFESSIONAL

GJU1001 CITRUSPRÉS*

Csz.: 922271
• 3 db facsarókúp

- 1500 fordulat/perc
- Eltávolítható pohártartó
- Mosogatógépben tisztítható alakatrészek

180 w



1 db:
29 125,⁹⁸
36 990,-

METRO
PROFESSIONAL

GIM1026B JÉGKOCKAKÉSZÍTŐ GÉP

Csz.: 264888

- Rozsdamentes gépház
- Léghütéses
- Jégtároló kapacitás: 6 kg
- Jégkészítő kapacitás: 26 kg/nap
- Energiafogyasztás: 0,207 kWh/kg
- Tápfeszültség: 220-240 V
- Méret: 514x655x420 mm

170 w



1 db:
157 472,⁴⁴
199 990,-

METRO
PROFESSIONAL

GBC3002S BÁRHŰTŐ**

Csz.: 172767
• Hűtéstartomány: 0-...+10°C
• Energiafogyasztás:

- 1,35 kWh/24ó
- Belső LED világítás
- Hűtőközeg: R600a
- Automata leolvastás
- Méret: 900x895x530 mm

160 w

198 L
nettó
ürtartalom



1 db:
228 338,⁵⁸
289 990,-

*A székesfehérvári áruházunkban nem kapható.

**A budakalászi, debreceni, keckemeti, székesfehérvári és szombathelyi áruházainkban nem kapható.

Ismerd meg saját márkáinkat!



METRO
Chef



METRO
Chef

GRAPEFRUIT



707,⁸⁷
899,-
1 kg: 898,99

METRO
Chef

MENTA

vágott
100 g/doboz



786,⁶¹
999,-
1 kg: 9989,95

RIOBA

**DEMERARA
NÁDCUKOR**

1 kg/db



1 db:
629,¹³
799,-

METRO
Chef

FAHÉJ

egész
70 g/db



1 db:
865,³⁵
1099,-
1 kg: 15 700,-

METRO
Chef

ANANÁSZ KOCKA

1 kg/db



**TÖBBET
OLCSÓBBAN!**

5 db esetén 1 db:

1102,-
1399,-
5 db: 6995,-

3 db esetén 1 db:

1228,-
1559,-
3 db: 4677,-

1 db:

1448,-
1839,-

METRO
Chef

MANGÓ KOCKA

1 kg/db



1 db:
1338,-
1699,-

Kiváló Minőségek A döntés a Tiéd! Spórolj saját márkáinkkal!*

NÁDUDVARI PANÍROZOTT TRAPPISTA SAJT

2,5 kg/db



1 db:
~~8474,-~~
9999,-
1 kg: 4000,-



-29%*



RÁNTOTT TRAPPISTA SAJT

2,5 kg/db

1 db:
~~5999,-~~
7079,-
1 kg: 2832,-

METRO
Chef

DEBIC HABSPRAY 35%

kétféle
700 ml/db



1 db:
~~2880,⁵¹~~
3399,-
1 l: 4856,-

-30%*



HABSPRAY 35%

500 ml/db

1 db:
~~1439,⁸³~~
1699,-
1 l: 3398,-

METRO
Chef

NATUR FARM SZUPERÉDES KUKORICA

2150 g/db
Töltőtömeg: 1775 g



1 db:
~~2676,³⁸~~
3399,-
1 kg: 1914,93

-18%*

SZUPERÉDES KUKORICA

2120 g/db
Töltőtömeg: 1775 g



1 db:
~~2203,⁹⁴~~
2799,-
1 kg: 1576,90

METRO
Chef

* A kedvezmény% feltüntetése mindig a bruttó egységárak alapján történik.

További ajánlatainkat keresd áruházainkban.

METRO



METRO

GARNÉLA 3-FÉLE TECHNOLÓGIÁVAL



GRILLEN

800 g egész garnéla
8-10 db nyárs (vízben áztatva)
5-6 gerezd fokhagyma
(vékonyan felszeletelve)
1 kis csokor petrezselyem
1 dl extra szűz olívaolaj
só

A garnélákat a hátukon hosszában megnyitjuk és kitisztítjuk. Keverjük össze a fokhagymát, a finomra vágott petrezselymet kevés sóval és az olajjal. A nyársakra húzzuk fel a garnélákat, majd forró faszenes grillen süssük meg. Addig süssük, amíg a húsuk ki nem fehéredik. Tálaláskor locsoljuk meg az olívaolajos keverékkel.



PIRÍTVÁ

600 g pucolt garnéla farkok
2 gerezd fokhagyma
(finomra vágva)
50 g vaj
só

Serpenyőben felolvasztjuk a vajat, majd elkezdjük megpirítani rajta a fokhagymát. Amikor kezd barnulni, hozzáadjuk a garnélákat. Magas hőfokon piritjuk amíg a garnélák a középső részükig ki nem fehérednek. Megsózzuk, és tálaljuk.



MARINÁLVA (ceviche alap)

600 g pucolt garnéla farkok
(1 cm-es darabokra vágva)
4 db friss lime leve
só

A garnélákat egy tálban összeforgatjuk a limelével. Legalább 20 percre hűtőbe tesszük. A darabok méretétől függően akár két óra is szükséges lehet amíg üvegesről teljesen kifehéredik, részben kipirosodik. Tálalhatjuk cevicheként befejezve is.



GARNÉLARÁK KOKTÉLSZÓSSzal

130 g/db



2125,²⁰
2699,-
1 kg: 20761,57

NYERS GARNÉLARÁK

30-40
kg



**TÖBBET
OLCSÓBBAN!**

8 kg esetén 1 kg:
5117,³²
6499,-
8 kg: 51992,-
1 kg: 6499,-

4 kg esetén 1 kg: **5511,⁰²**
6999,-
4 kg: 27996,-
1 kg: 6999,-

1 kg: **5983,⁴⁶**
7599,-
1 kg: 7599,-

PANÍROZOTT RÁKRÚD

Gyorsfagyasztott
26/30
800 g/csomag



**TÖBBET
OLCSÓBBAN!**

6 csomag esetén 1 csomag:
2991,³⁴
3799,-
6 csomag: 22794,-
1 kg: 4748,75,-

3 csomag esetén 1 csomag: **3148,⁸²**
3999,-
3 csomag: 11997,-
1 kg: 4998,75,-

1 csomag: **3542,⁵²**
4499,-
5623,75

KOKTÉLRÁK

Gyorsfagyasztott,
100/200
kg



**TÖBBET
OLCSÓBBAN!**

6 csomag esetén 1 csomag:
2833,⁸⁶
3599,-
6 csomag: 21594,-
1 kg: 3599,-

3 csomag esetén 1 csomag: **3070,⁰⁸**
3899,-
3 csomag: 11697,-
1 kg: 3899,-

1 csomag: **3542,⁵²**
4499,-
1 kg: 4499,-

GARNÉLARÁK

Gyorsfagyasztott
1,7-2 kg



7078,⁷⁴
8990,-
1 kg: 5288,24

HÉJAS GARNÉLAFAROK

Gyorsfagyasztott
16/20
1kg



**TÖBBET
OLCSÓBBAN!**

6 csomag esetén 1 csomag:
3936,²²
4999,-
6 csomag: 29994,-
1 kg: 4999,-

3 csomag esetén 1 csomag: **4329,⁹²**
5499,-
3 csomag: 16497,-
1 kg: 5499,-

1 csomag: **5117,³²**
6499,-
1 kg: 6499,-

GARNÉLA FAROK

Gyorsfagyasztott
26/30
kg



**TÖBBET
OLCSÓBBAN!**

6 csomag esetén 1 csomag:
3542,⁵²
4499,-
6 csomag: 26994,-
1 kg: 4499,-

3 csomag esetén 1 csomag: **3936,²²**
4999,-
3 csomag: 14997,-
1 kg: 4999,-

1 csomag: **4723,⁶²**
5999,-
1 kg: 5999,-

ÓRIÁS CSÍKOS OSTORGARNÉLA

Gyorsfagyasztott
16/20



4716,⁵³
5990,-

GARNÉLA FAROK

Gyorsfagyasztott
31/40
800 g



**TÖBBET
OLCSÓBBAN!**

4 csomag esetén 1 csomag:
5259,⁰⁶
6679,-
4 csomag: 26716
1 kg: 8348,75

2 csomag esetén 1 csomag: **5589,⁷⁶**
7099,-
2 csomag: 14198
1 kg: 8873,75

1 csomag: **6794,⁴⁹**
8629,-
1 kg: 10786,25



METRO

NYÁRI TEKERÉCS



Hozzávalók (4 adag):

TEKERÉCSKEKHEZ:

8 db főtt, pucolt garnélfarok
(hosszában ketté vágva)
100 g ananász
100 g lilakáposzta
100 g répa
bazsalikom
menta
koriander
200 g csomag rizs cérnametélt
(megfőzve)
8 db rizslap

MÁRTOGATÓSHOZ:

500 g mogyoróvaj
0,5 dl szójaszósz
1/2 lime leve

Elkészítés:

A mártogatós hozzávalóit egyneműre keverjük.

A tekerécs elkészítéséhez készítsünk elő egy jól bevizezett, majd kicsavart konyharuhát félbe hajtva, kiterítve a konyhapultra, továbbá egy lapos edénybe vizet, amibe belefér a rizslap.

Mártjuk a rizslapot a vízbe 2-3 másodpercre. Csepegtessük le, majd terítsük a konyharuhára.

A felénk eső részénél kezdjük rátenni az alapanyagokból. Először 2 fél garnélfarok, aztán a fűszerekből pár levelet, ananászból, répából, káposztából egy-egy adagot. Végül egy adag cérnametéltet. Enyhén benedvesített kézzel hajtsuk be a szélét, hogy a tölteléket oldalról tartsa, majd tekerjük fel szorosan. A rizslap pillanatok alatt hozzátapad önmagához.

Ismételjük meg a folyamatot a többi rizslappal is.

METRO

Chef

BIO KORIANDER

cserepes



1 db:

471,⁶⁵**599,-**

1 kg: 599,-

METRO

Chef

ÉRETT ANANÁSZ

db

**865,³⁵****1099,-**

1 kg: 1098,99

VÖRÖSKÁPOSZTA

csomagolt
kg-osA TERMÉK AKTUÁLIS
ÁRÁT ITT TALÁLOD:

METRO

Chef

SNIDLING

300 g/db



1 db:

629,¹⁴**799,-**

1 kg: 2663,-

METRO

Chef

LASKAGOMBA

darabolt
1 kg/db

1 db:

1180,³²**1499,-**

METRO

Chef

SZÓJABAB

1 kg/db



1 db:

1417,-**1799,-**

SO THAI RIZSPAPÍR

200 g/db



1 db:

707,⁸⁷**899,-**

1 kg: 4495,-

MARILUSSY'S
FÖLDIMOGYORÓ KRÉMtöbbféle
350 g/db

1 db:

944,⁰⁹**1199,-**

1 kg: 3426,-

KIKKOMAN SZÓJA SZÓSZ

kétféle
1 l/db

1 db:

3148,⁸²**3999,-**



DREHER GOLD SÖR

alk.: 5% V/V
0,5 l/db
20 db/gyűjtő
+Betétdíj: 25,4 Ft/üveg
+Rekesz: 508 Ft



3 gyűjtő esetén 1 db:

243,³¹
309,-

3 gyűjtő: 18540,-
1 l: 618,-

2 gyűjtő esetén 1 db: **279,⁵³**
2 gyűjtő: 14200,-
1 l: 710,-

1 gyűjtő esetén 1 db: **298,⁴³**
1 gyűjtő: 7580,-
1 l: 758,-



HEINEKEN SÖR

alk.: 5% V/V
0,33 l/db
24 db/gyűjtő
+Betétdíj: 25,4 Ft/üveg
+Rekesz: 635 Ft



3 gyűjtő esetén 1 db:

277,¹⁷
352,-

3 gyűjtő: 25344,-
1 l: 1066,-

2 gyűjtő esetén 1 db: **289,⁷⁶**
2 gyűjtő: 17664,-
1 l: 1115,-

1 gyűjtő esetén 1 db: **314,¹⁷**
1 gyűjtő: 9576,-
1 l: 1209,-



STAROPRAMEN SÖR

többféle
alk.: 4,4-5% V/V
0,5 l/db
20 db/gyűjtő



ZIRCI DUBBEL, SCHWARZ VAGY PROMUS SÖR

alk.: 4,8-6,5% V/V
0,33 l/db
24 db/gyűjtő



APERITIVO

alk.: 11% V/V
1 l/db



48 darab esetén 1 db:

298,⁴³
379,-

48 db: 18192,-
1 l: 758,-

24 darab esetén 1 db: **314,¹⁷**
24 db: 9576,-
1 l: 798,-

1 db: **353,⁵⁴**
1 db: **449,-**
1 l: 898,-

12 db esetén 1 db:

385,⁰⁴
489,-

12 db: 5868,-
1 l: 1481,-

4 db esetén 1 db: **452,⁷⁶**
4 db: 2300,-
1 l: 1742,-

1 db: **550,³⁹**
1 db: **699,-**
1 l: 2118,-

4 db esetén 1 db:

1849,⁶¹
2349,-

4 db: 9396,-

2 db esetén 1 db: **2298,⁴³**
2 db: 5838,-

1 db: **3385,⁰⁴**
1 db: **4299,-**

ABSOLUT VODKA

alk.: 40% V/V
1 l/db



MALIBU RUM

alk.: 21% V/V
1 l/db



BOMBAY SAPPHIRE GIN

alk.: 40% V/V
1 l/db



4 db esetén 1 db:

5503,¹⁵
6989,-

4 db: 27956,-

3 db esetén 1 db: **6109,⁴⁵**
3 db: 23277,-

1 db: **7007,⁰⁹**
1 db: **8899,-**

6 db esetén 1 db:

5700
7239,-

6 db: 43434,-

2 db esetén 1 db: **6196,⁰⁶**
2 db: 15738,-

1 db: **6692,¹³**
1 db: **8499,-**

6 db esetén 1 db:

7085,⁸³
8999,-

6 db: 53994,-

3 db esetén 1 db: **7700**
3 db: 29337,-

1 db: **8811,⁰²**
1 db: **11190,-**



METRO
PROFESSIONAL
**WHISKYS
POHÁR**
Csz.: 959861
• 6 db/csomag

• 35 cl



4 csomag esetén
1 csomag:

3337,80
4239,-
1 db: 706,50

2 csomag esetén
1 csomag: **3747,23**
1 db: 793,17

1 csomag: **4400,79**
5589,-



5 év
GARANTÁLT
TERMÉKÉLÉRTHETŐSÉG

METRO
PROFESSIONAL
SPRITZ KOKTÉLKEHELY
Csz.: 263484
• 6 db/csomag
• 60 cl



1 csomag: **5503,94**
6990,-
1 db: 1165,00



METRO
PROFESSIONAL
MARTINI KEHELY
Csz.: 263459
• 6 db/csomag
• 25 cl

1 csomag:
5503,94

6990,-
1 db: 1165,00



METRO
PROFESSIONAL
**GRE1400 ROZSDAMENTES
HŰTŐSZEKRÉNY***
Csz.: 160285
• Energiafogyasztás:

- 2,01 kWh/24 h
- Hűtéstartomány: 0-...+8 °C
- Automata leolvasztás
- Hűtőközeg: R600a
- 4 db polc
- Külső méret: 1314x805x2060 mm

955 L
nettó
űrtartalom

350 W

1 ÉV
GARANCIA



1 db:
629 913,39
799 990,-

METRO
PROFESSIONAL
**GRAPPA
KEHELY**
Csz.: 959826
• 6 db/csomag
• 9 cl



4 csomag esetén
1 csomag:

3251,18
4129,-
1 db: 688,167

2 csomag esetén
1 csomag: **3440,16**
1 db: 728,17

1 csomag: **3896,85**
4949,-



5 év
GARANTÁLT
TERMÉKÉLÉRTHETŐSÉG

METRO
PROFESSIONAL
CERUNA POHÁR
Csz.: 163472
• 47 cl
• 6 db/csomag
• Hőálló



6 csomag esetén
1 csomag: **4904,72**
6229,-
1 db: 1038,17

3 csomag esetén
1 csomag: **5298,43**
1 db: 1121,5



* A budakalászi, kecskeméti és székesfehérvári áruházakban nem kapható

**TÖBBET
OLCSÓBBAN!**

NAGYOBB MENNYISÉG, KEDVEZŐBB ÁR!

SIÓ GYÜMÖLCSLÉ

többféle
0,5 l/db
12 db/gyűjtő



RED BULL ENERGIAITAL

többféle | 0,25 l/db
24 db/gyűjtő



THUMMERER KAPTÁRKŐ

- Fehér
- Rosé
- Vörös
alk.: 12-13,5% V/V
0,75 l/üveg



12 db esetén 1 db:

251,¹⁸
319,-
1 l: 638,-
12 db ára: 3828,-

6 db esetén 1 db: 1 db:
274,⁸⁰
349,-
1 l: 698,-
6 db ára: 2094,-

1 db:
314,¹⁷
399,-
1 l: 798,-

72 db esetén 1 db:

365,³⁵
464,-
72 db: 33 408,-
1 l: 1856,-

24 db esetén 1 db: 1 db:
377,¹⁷
479,-
24 db: 11 496,-
1 l: 1916,-

1 db:
463,⁷⁸
589,-
1 l: 2356,-

12 db esetén 1 db:

1101,⁵⁷
1399,-
12 db: 16 788,-
1 l: 1865,-

6 db esetén 1 db: 1 db:
1207,⁰⁰
1533,-
6 db: 9198,-
1 l: 2044,-

1 db:
1419,⁶⁸
1803,-
1 l: 2404,-

GERE ATTILA ROSÉ

alk.: 11,5% V/V
0,75 l/üveg



MCCAIN DOLLAR CHIPS

2,5 kg/db



AVIKO RÖSZTI TRALLÉROK

2,5 kg/db



12 db esetén 1 db:

1259,⁰⁶
1599,-
12 db: 19 188,-
1 l: 2132,-

6 db esetén 1 db: 1 db:
1672,⁵⁶
2124,-
6 db: 12 744,-
1 l: 2832,-

1 db:
1967,⁷¹
2499,-
1 l: 3332,-

4 db esetén 1 db:

1755,-
2229,-
4 db: 8916,-
1 kg: 892,-

2 db esetén 2 db: 1 db:
1920,-
2439,-
2 db: 4878,-
1 kg: 976,-

1 kg: 1120,-
2204,-
2799,-

4 db esetén 1 db:

2102,-
2669,-
4 db: 10 676,-
1 kg: 1068,-

2 db esetén 1 db: 1 db:
2251,-
2859,-
2 db: 5718,-
1 kg: 1144,-

1 kg: 1320,-
2598,-
3299,-



PAPÍR POHÁR

100 ml-es
80 db/csomag



METRO PROFESSIONAL SZALVÉTA

2 rétegű | többféle
250 db/csomag



METRO PROFESSIONAL PIZZADOBOZ

33x33 cm-es
100 db/csomag



10 csomag esetén 1 csomag:

1077,⁹⁵
1369,-
10 csomag: 13 690,-
1 db: 17,11

5 csomag esetén 1 csomag: 1 csomag:
1164,⁵⁷
1479,-
5 csomag: 7395,-
1 db: 18,49

1 csomag:
1400,⁷⁹
1779,-
1 db: 22,24

6 csomag esetén 1 csomag:

1574,⁰²
1999,-
6 csomag: 11 994,06
1 db: 8,-

3 csomag esetén 1 csomag: 1 csomag:
1700,-
2159,-
3 csomag: 6477,-
1 db: 8,64

1 csomag:
2038,⁵⁸
2589,-
1 db: 10,36

10 csomag esetén 1 csomag:

11 015,⁷⁵
13 990,-
10 csomag: 139 900,-
1 db: 139,90

5 csomag esetén 1 csomag: 1 csomag:
11 803,¹⁵
14 990,-
5 csomag: 74 950,-
1 db: 149,90

1 csomag:
13 377,⁹⁵
16 990,-
1 db: 169,90

TÖBBET OLCSÓBBAN

Tegyél a bevásárlókocsira többet, takaríts meg többet!



Nem kell többé akciók után szaladgálnod!



Ha nagyobb mennyiséget vásárolsz, nálunk olcsóbb lesz a termék.



Ez több mint 4500 termékünkre érvényes folyamatosan, egész évben.



Több darab vásárlásakor az adott termék ízvariációjából szabadon válogathatsz.

Keressz 3 szintű árjelölésünket!

8 db esetén 1 db:

413,-
8 db: 3 304,-
1 kg: 1 033,-

4 db esetén 1 db:

584,-
4 db: 2 337,-
1 kg: 1 461,-

1 db:

799,-
1 kg: 1 998,-



Árlista: tobbetolcsobban.hu

Kedvezményes ajánlataink a feltüntetett darabszám esetén lépnek életbe.

1 db vásárlása esetén érvényes ár.

METRO
NAGYKERESKEDELEM

Termékeink aktuális árát
IT-tel tekintheted meg.



SZTÁRAJÁNLAT



**BIZTOSAN
JÓL JÁRSZ!**

**SZTÁRAJÁNLATAINK
ÜTŐS ÁRON!**

Legfontosabb termékeid árát
folyamatosan alacsonyan tartjuk.

IRATKOZZ FEL HÍRLEVELÜNKKRE, HOGY HETENTE
ELSŐKÉNT ÉRTESSÜLJ KEDVEZŐ ÁRAINKRÓL!



www.metro.hu/sztarajanlataink

METRO

CORNETTO TÖLCSÉRES JÉGKÉM

többféle
120 ml/ db

1 db:

409,-

519,-

1l: 4325,-



CALIPPO JÉGKRÉM

többféle
105 ml/db

1 db:

440,-

559,-

1l: 5324,-



VIENNETTA JÉGKRÉM

többféle
650 ml/db



1 db:

944,-

1199,-

1 kg: 1845,-

LEDO JÉGKRÉM

többféle
2 l/db



1 db:

1102,-

1399,-

1l: 700,-

BEN&JERRY'S JÉGKRÉM

többféle
465 ml/db



1 db:

2834,-

3599,-

1l: 7740,-

METRO Chef FEKETE RIBIZLI

1 kg/db



1 db:

1810,-

2299,-

1 kg

METRO Chef MÁLNA

12-22 mm
1 kg/db



1 db:

2991,-

3799,-

1 kg

METRO Chef VANÍLIA JÉGKRÉM

5 l/db



1 db:

3346,-

4249,-

1l: 850,-



METRO
Chef

FAGYLALT ROLETTI
200x3,1 g/karton



1 karton:
2833,86

3599,-

1 kg: 5805,-

METRO
Chef

FAGYLALT ROLETTI
csokis
200x4,7 g/karton



1 karton:
3542,52

4499,-

1 kg: 4787,-

METRO
Chef

FAGYLALT TÖLCSÉR
120x2,6 g/karton



1 karton:
2518,90

3199,-

1 kg: 10 253,-

METRO
Chef

FAGYLALT TÖLCSÉR
96x13 g/karton



1 karton:
3385,04

4299,-

1 kg: 3445,-

METRO
PROFESSIONAL

ÚJ!

KEHELY

Csz.: 263487
• 6 db/csomag
• 44 cl



1 csomag:
6291,34

7990,-

1 db: 1331,67

METRO
PROFESSIONAL

POHÁR

Csz.: 263471
• 6 db/csomag
• 63 cl

ÚJ!



1 csomag:
5503,94

6990,-

1 db: 1165,00

KH-CF MÉLYHŰTŐLÁDÁK

- Csz.: 138313, 138306
- KH-CF300: 264 l / KH-CF400: 350 l
- Fehér porszórt acél külső, festett belső
- Hűtéstartomány: -12 ... -22°C
- Ajtózárral

R
Rendelésre



1 ÉV
GARANCIA

220 w / 300 w

A ↑ G ↓ E →

1 db:
196 842,52-től

249 990,-/-től

METRO
PROFESSIONAL

GSC240N FAGYASZTÓ-VITRIN*

Csz.: 79037

- Hűtéstartomány: -17...-20 °C
- Belső LED világítás
- Digitális termosztát
- Ventilációs hűtés
- Méret: 1885x595x640 mm

1 ÉV
GARANCIA

550 w

240 L
nettó
űrtartalom

A ↑ G ↓ C →

1 db:
354 322

449 990,-



* A budakalászi és kecskeméti áruházainkban nem kapható

FORMÁBAN VAGYUNK!

Don Francesco durum száraztészta többféle 5 kg/db



www.szeretemesztat.hu



TÖBBET OLCSÓBBAN!

5 db esetén 1 db:	3 db esetén 1 db:	1 db:
3597,⁶⁴	3896,⁸⁵	4503,¹⁵
4569,-	4949,-	5719,-
5 db: 22825,- 1 kg: 914,-	3 db: 14847,- 1 kg: 990,-	1 kg: 1144,-

BOLLÉR Kft.
1991
Sipos

Egy jóízű társ a konyhában!

www.boller.hu

FŰSZERPAPIKA ŐRLEMÉNY I. OSZTÁLYÚ ÉDES

1 kg/db

TÖBBET OLCSÓBBAN!

DÉL-AMERIKAI GRILL FŰSZERKEVERÉK

1 kg/db

TÖBBET OLCSÓBBAN!

6 db esetén 1 db:	3 db esetén 1 db:	1 db:
2589,⁷⁶	2755,¹²	3306,³⁰
3289,-	3499,-	4199,-
6 db: 19734,-	3 db: 10497,-	

GRILL FŰSZERKEVERÉK

1 kg/db

TÖBBET OLCSÓBBAN!

6 db esetén 1 db:	3 db esetén 1 db:	1 db:
2070,⁰⁸	2306,³⁰	2755,¹²
2629,-	2929,-	3499,-
6 db: 15774,-	3 db: 8787,-	

FŰSZERPAPIKA ŐRLEMÉNY I. OSZTÁLYÚ ÉDES

1 kg/db

TÖBBET OLCSÓBBAN!

4 db esetén 1 db:	2 db esetén 1 db:	1 db:
1739,³⁷	1936,²²	2440,¹⁶
2209,-	2459,-	3099,-
4 db: 8836,-	2 db: 4918,-	

ÉTKEZÉSI KEMÉNYÍTŐ

200 g/db

1 db: **235,⁴³**

299,-

1 kg: 1495,-

SÜSSINA FOLYÉKONY ÉDESÍTŐSZER

220 ml/db

TÖBBET OLCSÓBBAN!

SÜSSINA ÉDESÍTŐSZER

72 g/db

TÖBBET OLCSÓBBAN!

TÖBBET OLCSÓBBAN!

10 db esetén 1 db:

460,⁶³

585,-

10 db: 5850,-
1 l: 2659,-

5 db esetén 1 db:

550,³⁹

699,-

5 db: 3495,-
1 l: 3177,-

20 db esetén 1 db:

566,¹⁴

719,-

20 db: 14380,-
1 kg: 9986,-

10 db esetén 1 db:

707,⁸⁷

819,-

10 db: 8190,-
1 kg: 11375,-

10 db esetén 1 db:

786,⁶¹

999,-

1 kg: 13875,-

Kalóriamentes édesítés

KORONÁS LUKOR

AZ AGRANA MÁRKÁJA

KORONÁS MINI KOCKACUKOR

500 g/db

Mértékletes édesítés az új **Koronás Mini Kockával!**

1 db:

337,⁸⁰

429,-

1 kg: 858,-

240 db Mini Kocka egy dobozban.
Egy Mini Kocka 2,1 gramm.

Kis kockák a nagy pillanatokhoz

HAPPY-FRUCHT



Happy-Frucht
felezett őszibarack
2500 g/db
Töltőtömeg: 1500 g/db

1 db:
2833,⁸⁶
3599,-
1 kg: 2399,33



Happy-Frucht
ananaszdarabok
3050 g/db
Töltőtömeg: 1840 g/db

1 db:
3385,⁰⁴
4299,-
1 kg: 2336,41



Atlantik
tonhaldarabok olajban
1705 g/db
Töltőtömeg: 1260 g/db

1 db:
6770,⁸⁵
8599,-
1 kg: 6824,60

BackMit
darált mák
1 kg



1 db:
2282,⁶⁸
2899,-

NATÚR
GOLD PACK

Gold Pack
nádcukor
1 kg



TÖBBET
OLCSÓBBAN!

6 db esetén 1 db:
629,¹³
799,-
6 db: 4794,-

3 db esetén
1 db: **731,⁵⁰**
929,-
3 db: 2787,-

1 db: **865,³⁵**
1099,-

REMA
SALÁTAÖNTET
ÉS BBQ SZÓSZ

többféle
800 ml/db



1 db:
1574,⁰²
1999,-
1 l: 2499,-

REMA
SALÁTAÖNTET

többféle
500 ml/db



1 db:
1180,³²
1499,-
1 l: 2998,-

PALTSIDIS
passzírozott, füstölt padlizsán
4200 g/db



1 db:
4723,⁶²
5999,-
1 kg: 1428,33

AROY-D
kókusztej
1000 ml UHT



1 db:
1259,⁰⁶
1599,-

HUTESA
fekete olajbogyó
magozott vagy szeletelt
900 g/450 g/db vagy 900 g/400 g/db



1 db:
1022,⁸³
1299,-
1kg: 2886,67/3247,5

HUTESA
zöld olajbogyó
magozott vagy szeletelt
900 g/450 g vagy 900 g/400 g/db



1 db:
1022,⁸³
1299,-
1kg: 2886,67/3247,5



KORONA

GOMBAIPARI • EGYESÜLÉS



KORONA NATÚR GOMBASZELET

3950 g/db
Töltőtömeg: 2200 g/db



5 db esetén 1 db:	2 db esetén 1 db:	1 db:
3101,⁵⁷	3306,³⁰	3700,-
3939,-	4199,-	4699,-
5 db: 19 695,- 1 kg: 1790,45	2 db: 8398,- 1 kg: 1908,64	1 kg: 2135,91

KORONA NATÚR GOMBASZELET

630 g/db
Töltőtömeg: 400 g/db



20 db esetén 1 db:	8 db esetén 1 db:	1 db:
676,³⁸	739,³⁷	841,⁷³
859,-	939,-	1069,-
20 db: 17 180,- 1 kg: 1363,50	8 db: 7512,- 1 kg: 1490,48	1 kg: 1696,82



REGE MEGGYBEFŐTT

2200 g/4200 g



1 db:
2361,⁴²
2999,-
1 kg: 1363,18



REGE ALMABEFŐTT

2200 g/4200 g



1 db:
2361,⁴²
2999,-
1 kg: 1363,18

REGE NATÚR LECSÓ (30% PAPRIKÁVAL)

4100 g



1 db:
1731,⁵⁰
2199,-
1 kg: 536,34

AKÁR
100%-ban ELTÁVOLÍTA
A ZSÍROS FOLTOKAT



Jar Professional
erős zsírodószér
Csz.: 993034
750 ml/db



Jar Professional
2in1 fertőtlenítő
és zsírodó spray
Csz.: 53182
750 ml/db



Jar Professional
többfunkciós
zsírodószér
Csz.: 922481
5 l/db



6 db esetén 1 db:

1101,⁵⁷
1399,-

6 db: 8393,94
1 l: 1865,32

3 db esetén 1 db:

1156,⁶⁹
1469,-

3 db: 4407,-
1 l: 1958,67

1 db:

1298,⁴³
1649,-

1 l: 2198,68

1 db:

7400,⁷⁹
9399,-

1 l: 1879,80

AKÁR
100%-ban CSÍKMENTES
SZÁRADÁS

P&G Professional™
WOW, ez aztán TISZTA!

Mr. Proper Professional
univerzális felülettisztító
többféle
Csz.: 215551
5 l/db



6 db esetén 1 db:

2825,⁹⁸
3589,-

6 db: 21533,94
1 l: 717,80

3 db esetén 1 db:

2967,⁷²
3769,-

3 db: 11307,-
1 l: 753,80

1 db:

3597,⁶⁴
4569,-

1 l: 913,80



Mr. Proper
Professional
Heavy Duty
WC-Tisztító Szer
Csz.: 215565
750 ml/db

1 db:
700,-

889,-

1 l: 1185,33

Mr. Proper Professional
3in1 fertőtlenítő és
tisztító spray
Csz.: 30488
750 ml/db



6 db esetén 1 db:

1101,⁵⁷
1399,-

6 db: 8393,94
1 l: 1865,32

3 db esetén 1 db:

1196,⁰⁶
1519,-

3 db: 4557,-
1 l: 2025,33

1 db:

1361,⁴²
1729,-

1 l: 2305,33

Persil DEEP CLEAN
Tiszta ruhák
+
Higiénikus frissesség
a mosógépnek

PERSIL
POWER CAPS
UNIVERZÁLIS
MOSÓGÉL
KAPSZULA

66 db/csomag
Csz.: 273098

1 db:

5904,⁷²

7499,-

1 kapszula: 113,62

SOMAT PROFESSIONAL
GÉPI MOSOGATÓPOR

8 kg/csomag



1 csomag:

7873,²³

9999,-

1 kg: 1249,88

PUR PROFESSIONAL
KÉZI MOSOGATÓSZER

kétféle
4,5 l/db



1 db:

3148,⁸²

3999,-

1 l: 888,67

Kelly
FRISSENTARTÓ
FÓLIA
30 m/tekerercs

Többet Olcsóbban!

6 tekerercs esetén
1 tekerercs:

227,⁵⁶
289,-

6 tekerercs: 1734,-

3 tekerercs esetén
1 tekerercs:

251,¹⁸
319,-

3 tekerercs: 957,-

1 tekerercs:

298,⁴³
379,-



GRILL ALUFÓLIA*

8 m/tekerercs



1 tekerercs:

574,⁰²

729,-



SUPER KUKACSAK

160 literes
10 db/tekerercs



1 tekerercs:

589,⁷⁶

749,-

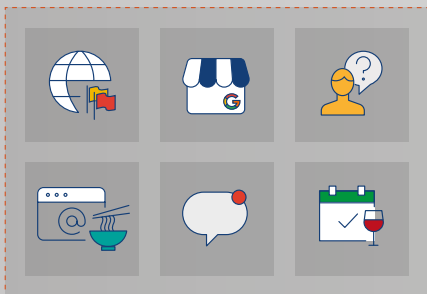
1 db: 74,90

*A termék kizárólag a budaörsi, kelet-pesti és miskolci áruházunkban kapható.



TE A LEGJOBB MENÜKET VÁLOGATOD KI GONDOSAN, MI PEDIG DIGITÁLIS SZOLGÁLTATÁSAINKAT.

A METRO számára fontos, hogy partnereit a kiváló alapanyagokon kívül a digitális fejlődésben is segítse. Növelj Te is forgalmadat!



HONLAPKÉSZÍTŐ SZOLGÁLTATÁS

Hozd létre saját weboldalad, és ismertesd meg vállalkozásod minél több emberrel!



ASZTALFOGLALÁSI SZOLGÁLTATÁS

Pörgesd fel vállalkozásod asztalfoglalási szolgáltatásunkkal, melyet könnyen hozzáadhatsz elkészült honlapodhoz!



ÉTELRENDELÉS SZOLGÁLTATÁS

Fogadd és kezeld vendéglátóhelyed weboldalán az elviteles és házhozszállítós rendeléseket!



További részletek: www.dish.co

AKÁR VEGYESEN IS!



SEGÍTÜNK,
HOGY KÖNNYEBBEN
ELÉRD A NAGYOBB
MENNYISÉGI
KEDVEZMÉNYT!

Válogasd össze
kedvenc terméked
íz és illat variációit!



A feltüntetett képek, illetve árak csak illusztrációk. Aktuális ajánlatainkat és a konkrét mennyiségi kedvezményeket keresse áruházainkban vagy a www.metro.hu honlapon.

ONLINE EGYSZERŰBB

Töltsd le **METRO COMPANION** alkalmazásunkat,
hozd létre digitális fiókotad, és élvezd az előnyeit!



További
információ:
[www.metro.hu/
szolgáltatások/
metro-app#](http://www.metro.hu/szolgáltatások/metro-app#)



TERMÉK-
ELÉRHETŐSÉG



TERMÉK-
INFORMÁCIÓK



DIGITÁLIS
VÁSÁRLÓI KÁRTYA



E-SZÁMLÁK



AKTUÁLIS
KATALÓGUSOK



METRO ÁRUHÁZAK
A KÖZELBEN



DIGITÁLIS
BEVÁSÁRLÓLISTA

AZ INGYENES
METRO COMPANION
ALKALMAZÁS INNYEN
TÖLTHETŐ LE:



METRO
NAGYKERESKEDELEM



JELENTKEZZ KÉPZÉSEINKRE MÉG MA!

Számos izgalmas témakörrel, tréninggel várjuk a minőségi gasztronómia rajongóit, séfeket és szakácsokat. Interaktív képzéseinken továbbra is az a célunk, hogy a résztvevők minél több inspirációval, információval, gyakorlati és elméleti tudással gyarapodjanak a képzés végére. Minden alkalom kitűnő lehetőség a séfekkel és az egymással való tapasztalatcserére. Oktatóink az ország és a vendéglátás különböző területeiről érkeznek, így tudásuk és tapasztalatuk nagyon sokrétű, de a szakma iránti szeretetükben, rajongásukban és az elhivatottságukban biztosan mindnyájan megegyeznek.

VÁRJUK KEDVES LÁTOGATÓINKAT A MÁR JÓL ISMERT ÉS GYAKORLOTT ELŐADÓINKKAL!

BARISTAKÉPZÉSEK



GOURMETKÉPZÉSEK



MESTERKÉPZÉSEK



KÉPZÉSEINK ÁRA:

Az egynapos konyhai mesterképzéseink ára:

19.900 Ft + ÁFA/fő

A kétnapos konyhai mesterképzéseink ára:

39.900 Ft + ÁFA/fő

Egyéb képzéseink ára ettől eltérő, a képzéseknél megjelölt árakon látogathatók.

JELENTKEZÉS: www.metro.hu/gasztroakademia

Kérdés esetén telefonon is állunk a rendelkezésedre:

06 23 508 265

KÉPZÉSEINK HELYSZÍNE:

METRO Gasztróakadémia, **2040 Budaörs, Keleti utca 3.**



KÉPZÉSAJÁNLO

2023. 06. 28.

Oktató:

Reszkető Tamás

Képzés:

A FÜST ÍZE A BISZTRÓBAN



METRO

PROFESSIONAL

Lehet hideg vagy meleg, mindenre készen állunk!

Szállítsd ételeidet a megfelelő hőmérsékleten,
a körülményektől függetlenül.

**+85°C
+65°C****6 óra*****+1°C
+4°C****115 perc*****-22°C
-18°C****70 perc*****4 db esetén 1 db:****7866,¹⁴****9990,-**

4 db: 39 960,-

2 db esetén 1 db:

9440,⁹⁴**11 990,-**

2 db: 23 980,-

1 csomag:

11 015,⁷⁵**13 990,-**

METRO PROFESSIONAL hűtőtáska Csz.: 79583

- Nettó kapacitás: 80 kg
- Űrtartalom: cca 62–65 liter
- Mérete: 350x350x520 mm
- Hőszigetelt
- Tépőzár a szoros lezárás érdekében
- Biztonságos ételszállítás



Melléklet a 2023/11–12. számú METRO-kiadványokhoz. Áraink forintban értendők és áruházainkban történő vásárlás esetén érvényesek (kiszállítás esetén külön árlista érvényes, amelyről a Telecenter-től vagy áruházi kapcsolattartódtól kaphatsz tájékoztatást). A feltüntetett árak áfával növelt eladási-, illetve egységárak (azaz a bruttó értéket jelölik), két ár feltüntetése esetén az alacsonyabb érték a nettó eladási-, illetve egységár. A feltüntetett göngyöleg árak a bruttó, azaz áfával növelt betétdíjakat jelentik. Felhívjuk továbbá figyelméd arra, hogy minden, kiadványunkban feltüntetett bruttó ár esetében a számvitelről szóló 2000. évi C. törvény 15.§ (2) – (3) bekezdése és egyéb, vonatkozó jogszabályok előírásai alapján kerekítést alkalmazunk. A fotók nem minden esetben a konkrét terméket ábrázolják, esetenkénti lehetnek illusztrációk.

**MEGTALÁLSZ
MINKET:**