

**METRO**

NAGYKERESKEDELEM

BUSINESS 2023  
**Superbrands**

Superbrands díjas  
a METRO márka

# Gasztro

magazin

## A TE SIKERED A MI SZENVEDÉLYÜNK

### Menza másképp

Trendek a  
közétkeztetésben

### Régi ismerős új köntösben:

Finomfőzelék

### Kantinoknak ajánljuk!

Nagyobb  
hatékonyság  
saját márkáinkkal

### Popeye is ezt enné!

Spenótfőzelék  
halfilével







## MENZA TRENDEK, TRENDI MENZÁK

**Magyarországon 3500 közétkeztető főzőkonyha van, s az itt készült ételeket közel 6000 helyen tálalják, működésük pedig legalább egymillió embert érint közvetlenül. A menzák és kávézók világáról Zoltai Annával, a Közétkeztetők és Élelmiszevezetők Szövetsége (KÖZSZÖV) elnökével beszélgettünk.**

### **MILYEN LEHETŐSÉGEK REJLENEK A KÖZÉTKEZTETÉSBEN?**

**Zoltai Anna:** A közétkeztetés a népegészségügy és a fenntarthatósági érzékenyítés egyik zászlóshajója lehetne. A gyerekek pl. itt szerzik meg első élményeiket a vendéglátóiparról, sokan itt tanulják meg az étkezési kultúra alapjait is. Nagyon sok múlik azon, hogy milyen benyomás éri őket a „menzán”. Ugyanígy óriási potenciál van a kórházakban és időskorúak otthonokban működő konyháknak az egészségvédelemben.

### **MILYEN SZEREPET VÁLLALT A KÖZSZÖV?**

**Zoltai Anna:** A KÖZSZÖV egy szakmai civil szervezet és a szakmai érdekképviselet mellett a közétkeztetés színvonalának emelését, a tagok tájékoztatását, képzését tartja elhivatásának. A tagjaink elkötelezettsége és mérhetetlen lelkesedése viszi előre a szervezetünket. Programjainkkal többek között arra törekszünk, hogy a közétkeztetés elnyerje az öt megillető rangot a vendéglátásban, folyamatosan közvetítünk korszerű ismereteket, trendeket, például a szezonálisról vagy az alapanyagokról, konyhai technológiákról. Közétkeztetési szakácsversenyeink, melyeket a METRO is támogat, egész Európában egyedülállóak.

### **MIT LEHET ÁLTALÁNOSÁGBAN MONDANI A MAGYAR KANTINOKRÓL?**

**Zoltai Anna:** Magyarországon jellemző, hogy nem mindig ott tálalnak, ahol főznek, és ez bizonyos technológiai kötöttségekkel jár. Különbséget kell tenni munkahelyi kávézók és az intézményi közétkeztetési feladatokat ellátók között: előbbiek általában fejlettebb konyhával rendelkeznek, jól el vannak látva modern – akár csúcstechnológiai szintű – berendezésekkel. Az intézményi étkeztetésben viszont máig vannak hagyományos „üstös” felszerelésű konyhák. Szerencsére egyre több helyen felismerik, hogy nem elég „jól” vagy „kiadósan” főzni, hanem a tálalásra, az alapanyagok használatára is figyelmet kell fordítani.

### **MILYEN TRENDEK VANNAK JELEN EBBEN A SZÉKTORBAN?**

**Zoltai Anna:** Mivel a munkahelyi vendéglátás piaci alapon működik, az intézményi étkeztetés pedig jelentős részben állami forrásból, nagy a szórás a területen. A gyermekétkeztetésben nagyon nehéz trendeket meghatározni, vagy egyáltalán tetten érni, hiszen a kínálatot jogszabály szabja meg. A külsőségekben, akár



## ZOLTAI ANNA

tálalásban, akár éttermi berendezésben azonban érzékelhetőek változások, például megjelentek a fiatalok ízlésvilágához igazodó, trendi módon berendezett étkezők. A KÖZSZÖV munkájának köszönhetően ma már jelen van a fenntartható közétkeztetésre törekvés is, ami elsősorban az élelmiszerhulladék csökkentésére irányul. Ehhez tudni kell, hogy a közétkeztetés nagyon sokba kerül. Idén az állam több, mint 101 milliárd forintot fordít rá, és ehhez jön még a szülői befizetés és az önkormányzati hozzájárulás. Tavaly a költségek 57%-a az államra, 22 %-a szülői befizetésekre, 18%-a pedig az önkormányzati, fenntartói hozzájárulásokra esett. Nagyon nem mindegy, hogy ebből mennyi megy a kukába – mert jelenleg a megfőzött mennyiség 20-27%-a hulladékként végzi.

### MONDANÁL PÉLDÁKAT A FENNTARTHATÓ KÖZÉTKEZTETÉSRE?

**Zoltai Anna:** A svédasztalos, kínálópultos gyermekétkeztési gyakorlat nagyon szép eredményeket tud felmutatni az élelmiszerhulladék csökkentésében. Pszichológiai kutatások is alátámasztják, hogy a szabadszedés mellett a fogyasztási kedv megnő, ezáltal a hulladékképződés csökken, és szinte elenyésző lesz. A szabályozás szintjén a rövid ellátási lánc

irányába történt elmozdulás, ami a helyi beszállítóknak kedvez. Megjelent a húsmentesség gondolata is: a Hungast, a legnagyobb közétkeztető bevezette a pénteki húsmentes napot – szerencsére az előírások megengedik, hogy a fehérjebevitelt más állati eredetű fehérjeforrásból biztosítsa a szolgáltató (pl. tojás, tejtermék). A közétkeztést igénybe vevők között már 3-5% a diétás étkezést igénylők aránya. Ők szakorvosi igazolással vehetik ezt igénybe.

### MILYEN KIHÍVÁSOKKAL KELL MEGKÜZDENI A KÖZÉTKEZTETÉSBEN?

**Zoltai Anna:** A munkaerőhiány nagyon aggasztó, hiszen a közétkeztetésben dolgozók nincsenek úgy megfizetve, mint a piaci helyek munkavállalói, miközben megterhelő munkát végeznek. Nyári vendéglátós munkával próbálják kipótolni a keresetüket. Legtöbbjüket mégis helyén tartja a vendégkör, hiszen a közoktatásban a gyerekek, az idősothonokban pedig az idősek halás közönség tud lenni. Állandó, úgy tűnik egyelőre megoldhatatlan kihívás a rendelet szerinti táplálkozási előírások és a fogyasztók igényeinek eltérése. Különösen nagy gondot jelent az ételek sótartalmára vonatkozó határérték, amely a jelenlegi élelmiszer környezetben betarthatatlan.





# ÜZEMI KONYHA VAGY ISKOLAI ÉTKEZDE?

Saját márkás termékínálatunkkal  
segítségére leszünk.

Kiváló minőségű és praktikus saját márkás eszközeink ideális választást jelentenek a kintinok számára a konyhai előkészítéstől a tároláson át egészen a szervírozásig. Egyszerű kezelhetőségük és tartósságuk révén hosszú távon is megállják a helyüket.

Széles normál vagy akár sütésre-főzésre előkészített élelmiszerválasztékunkkal pedig könnyedén és gazdaságosan szolgálhatod ki vendégeidet, akik garantáltan elégedettek lesznek a minőséggel és az ízletes ételekkel.

Fedezd fel   vagy  márkajelzéssel ellátott termékeinket!

## VIZES POHÁR

Csz.: 167649  
• 27 cl

• 6 db/csomag



4 csomag esetén  
1 csomag:  
**1400,78**  
**1779,-**  
4 csomag: 7116,-  
1 db: 296,50

2 csomag esetén 1 csomag:	1 csomag:
<b>1511,02</b>	<b>1810,24</b>
<b>1919,-</b>	<b>2299,-</b>
2 csomag: 3838,- 1 db: 319,83	1 db: 383,17

## PORCELÁN TÁNYÉROK

Csz.: 944678,

944685, 944790  
• 20 cm/215,5 cm/24 cm  
• 6 db/csomag



1 csomag:  
**2354,<sup>33</sup> /-tól**  
**2990,- /-tól**  
1 db: 498,33 /-tól

## MERÓKANÁL

Csz.: 957124  
• Rozsdamentes  
• 0,55 l  
• 49 cm



1 db:  
**3456,<sup>69</sup>**  
**4390,-**

## EVŐESZKÖZ KÉSZLET TARTÓBAN

Csz.: 126996  
• 4x50 db + evőeszköz tartó/  
csomag



1 csomag:  
**14 952,<sup>76</sup>**  
**18 990,-**

**METRO**  
Chef  
**PANIROZOTT CSIPERKE GOMBA**



1 kg/db



1 db:  
**1968,-**  
**2499,-**

**METRO**  
Chef  
**RÁNTOTT TRAPPISTA SAJT**



2,5 kg/db



**TÖBBET OLCSOBBAN!**

4 db esetén 1 db:

<b>4745,-</b>	3 db esetén 1 db:	1 db:
<b>5599,-</b>	<b>5109,-</b>	<b>6160,-</b>
4 db: 22 396,-	3 db: 18 087,-	1 kg: 2908,-
1 kg: 2240,-	1 kg: 2412,-	

**METRO**  
Chef  
**4 TOJÁSOS SZÁRAZTÉSZA**

többféle  
5 kg/db



**TÖBBET OLCSOBBAN!**

3 db esetén 1 db:

<b>4196,-</b>	2 db esetén 1 db:	1 db:
<b>5329,-</b>	<b>4960,-</b>	<b>6062,<sup>20</sup></b>
3 db: 15 987,-	2 db: 12 598,-	1 kg: 1540,-
1 kg: 1066,-	1 kg: 1260,-	

**aro**  
**ANANÁSZ DARABOK**  
3000 g/db  
Töltőtömeg: 1795 g



1 db:  
**3148,<sup>82</sup>**  
**3999,-**

1 kg: 2227,85

**aro**  
**VÖRÖS KIDNEY BAB**  
2495 g/db  
Töltőtömeg: 1500 g



1 db:  
**1400,<sup>79</sup>**  
**1779,-**

1 kg: 1186,-

**aro**  
**FEKETE SZELETELT OLAJBOGYÓ**  
4000 g/db  
Töltőtömeg: 2200 g



**TÖBBET OLCSOBBAN!**

3 db esetén 1 db:

<b>2597,<sup>64</sup></b>	2 db esetén 1 db:	1 db:
<b>3299,-</b>	<b>2936,<sup>22</sup></b>	<b>3621,<sup>26</sup></b>
3 db: 9897,-	2 db: 7458,-	1 kg: 2090,45
1 kg: 1499,55	1 kg: 1695,-	

**aro**  
**CSEMEGEUBORKA 9-12CM**  
4100 g/db  
Töltőtömeg: 2200 g



**TÖBBET OLCSOBBAN!**

6 db esetén 1 db:

<b>1605,<sup>51</sup></b>	3 db esetén 1 db:	1 db:
<b>2039,-</b>	<b>1747,<sup>24</sup></b>	<b>1802,<sup>36</sup></b>
6 db: 12 234,-	3 db: 6657,-	1 kg: 1040,45
1 kg: 926,81	1 kg: 1008,63	

**aro**  
**ÉTKEZÉSI TARKABAB**  
5 kg/db



**TÖBBET OLCSOBBAN!**

3 db esetén 1 db:

<b>2991,<sup>33</sup></b>	2 db esetén 1 db:	1 db:
<b>3799,-</b>	<b>3345,<sup>67</sup></b>	<b>3896,<sup>85</sup></b>
3 db: 11 397,-	2 db: 8498,-	1 kg: 990,-
1 kg: 760,-	1 kg: 850,-	

**aro**  
**ZSEMLE-MORZSA**  
Csz.: 109691  
5 kg/db



1 db:  
**2449,<sup>15</sup>**  
**2890,-**  
1 kg: 578,-

# Ismerd meg saját márkáinkat!



METRO  
Chef



METRO  
Chef

## SZELETELT FÜSTÖLT CSIRKEMELL SONKA

500 g/db



1 db:  
**1417,-**  
**1799,-**

1 kg: 3598,-

METRO  
Chef

## RÁNTOTT KARFIOL

2,5 kg/db



1 db:  
**2598,-**  
**3299,-**

1 kg: 1320,-

METRO  
Chef

## DARÁLT ÉDES PAPIKA

2500 g/db



3 db esetén 1 db:

**2235,<sup>43</sup>**  
**2839,-**

3 db: 8517,-  
1 kg: 1135,60

2 db esetén 1 db:

**2440,<sup>16</sup>**  
**3099,-**

2 db: 6198,-  
1 kg: 1239,60

1 db:

**2833,<sup>86</sup>**  
**3599,-**

1 kg: 1439,60

METRO  
Chef

## 4 TOJÁSOS CSUSZA SZÁRZTÉSZA

5 kg/db



3 db esetén 1 db:

**4196,-**  
**5329,-**

3 db: 15987,-  
1 kg: 1066,-

2 db esetén 1 db:

**4959,<sup>84</sup>**  
**6299,-**

2 db: 12598,-  
1 kg: 1260,-

1 db:

**6062,<sup>20</sup>**  
**7699,-**

1 kg: 1540,-



# Spórolj saját márkáinkkal!

**NÁDUDVARI  
TEJFÖL 12%**  
5 kg/db

1 db:  
**6168,<sup>64</sup>**  
**7279,-**  
1 kg: 1456,-



**-17%\***



**aro**

**TEJFÖL 12%**  
5 kg/db

1 db:  
**5083,<sup>90</sup>**  
**5999,-**  
1 kg: 1200,-

**PACIFIC  
SZAMÓCA  
DZSEM**  
3250 g/db

1 db:  
**4566,<sup>16</sup>**  
**5799,-**  
1 kg: 1784,-



**-20%\***



**METRO  
Chef**

**SZAMÓCA  
DZSEM**  
3 kg/db

1 db:  
**3519,<sup>69</sup>**  
**4470,-**  
1 kg: 1490,-

**APEROL LIKÓR**  
alk.: 11% V/V  
1 l/db

1 db:  
**5117,<sup>32</sup>**  
**6499,-**



**-34%\***



**RIOBA**

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

1 db:  
**3385,<sup>03</sup>**  
**4299,-**

\* A kedvezmény% feltüntetése mindig a bruttó egységárak alapján történik!

További ajánlatainkat keresd áruházainkban!

**METRO**  
NAGYKERESKEDELEM



## FINOM- FŐZELÉK



### Hozzávalók 4 személyre:

- 1 csokor friss zsenge sárgarépa
- 2 fej karalábé
- 150 g cukorborsó vagy zsenge zöldborsó
- 1 db közepes brokkoli
- 1 kis csokor petrezselyemzöld
- 100 g burgonya
- 50 g vaj
- 2 dl tej
- só

### Előkészítés:

Tisztítsuk meg a zöldségeket, majd a sárgarépát és a karalábét vágjuk hasábokra, a brokkolit szedjük virágokra, a burgonyát pedig kockázzuk fel. A petrezselyemzöldet vágjuk finomra.

### Elkészítés:

Egy fazékban forraljunk fel 1,5 liter vizet és sózzuk meg. A forrásban lévő sós vízben kezdjük el a feldolgozott zöldségek blansírozását. Ezt a műveletet fajtánként (a répát és a karalábét 1,5-1,5 percig, a brokkolit és a zöldborsót 1-1 percig) végezzük.

Ezt követően a kockára vágott burgonyát öntsük fel annyi blansírozásból megmaradt lével, ami ellepi és ebben főzzük puhára, majd pürésítsük teljesen egyneműre. A pürét ízlésünk szerint hígítsuk tejjel és sózzuk. Az így kapott alapon melegítsük át a zöldségeket és végül adjuk hozzá a finomra vágott petrezselymet is.

Tálalás előtt vajjal montírozzuk.

Receptjeinket **IDE** kattintva tekintheted meg.





METRO  
Chef

**PETREZSELYEM  
KOCKA**

2,5 kg/db



1 db:  
**1653,-**  
**2099,-**  
1 kg: 840,-

METRO  
Chef

**KARALÁBÉ**

2,5 kg/db



4 db esetén 1 db:  
**999,-**  
**1269,-**  
4 db: 5076,-  
1 kg: 508,-

2 db esetén 1 db: 1102,-  
2 db: 2798,-  
1 kg: 560,-

1 db: 1401,-  
1 kg: 712,-

METRO  
Chef

**KOCKÁZOTT  
HAGYMA**

2,5 kg/db



4 db esetén 1 db:  
**1519,-**  
**1929,-**  
4 db: 7716,-  
1 kg: 772,-

2 db esetén 1 db: 1637,-  
2 db: 4158,-  
1 kg: 832,-

1 db: 1968,-  
1 kg: 1000,-

METRO  
Chef

**CERUZABAB**

2,5 kg/db



4 db esetén 1 db:  
**1527,-**  
**1939,-**  
4 db: 7756,-  
1 kg: 776,-

2 db esetén 1 db: 1653,-  
2 db: 4198,-  
1 kg: 840,-

1 db: 2047,-  
2 db: 2599,-  
1 kg: 1040,-

METRO  
Chef

**ZSENGE  
ZÖLDBORSÓ**

2,5 kg/db



4 db esetén 1 db:  
**1574,-**  
**1999,-**  
4 db: 7996,-  
1 kg: 800,-

2 db esetén 1 db: 1732,-  
2 db: 4398,-  
1 kg: 880,-

1 db: 2125,-  
1 kg: 1080,-

METRO  
Chef

**EXTRA ZSENGE  
ZÖLDBORSÓ**

2,5 kg/db



4 db esetén 1 db:  
**1669,-**  
**2119,-**  
4 db: 8476,-  
1 kg: 848,-

2 db esetén 1 db: 1802,-  
2 db: 4578,-  
1 kg: 916,-

1 db: 2165,-  
1 kg: 1100,-

METRO  
Chef

**SÁRGARÉPA  
KOCKA**

2,5 kg/db



4 db esetén 1 db:  
**840,-**  
**1067,-**  
4 db: 4268,-  
1 kg: 427,-

2 db esetén 1 db: 900,-  
2 db: 2286,-  
1 kg: 458,-

1 db: 1091,-  
1 kg: 554,-

METRO  
Chef

**HULLÁMOS  
RÉPAKORONGOK**

2,5 kg/db



4 db esetén 1 db:  
**873,-**  
**1109,-**  
4 db: 4436,-  
1 kg: 444,-

2 db esetén 1 db: 944,-  
2 db: 2398,-  
1 kg: 480,-

1 kg: 1141,-  
1 kg: 580,-

METRO  
Chef

**FINOMFŐZELÉK  
ALAP  
ZÖLDSÉGKEVERÉK**

2,5 kg/db



1 db:  
**1417,-**  
**1799,-**  
1 kg: 720,-



## SPENÓT FŐZELÉK HALFILÉVEL



### Hozzávalók 4 személyre:

- 750 g tőkehal filé
- 400 g friss spenót
- 200 g fehér kenyér
- 4 dl tej
- 100 g vaj
- 1 db kezeletlen citrom reszelt vagy lehúzott héja
- 6 gerezd fokhagyma
- só
- cukor

### Előkészítés:

A tőkehal filét vágjuk 12, nagyjából egyforma darabra. Szórjuk meg sóval és cukorral, majd hagyjuk állni 10 percig. Ezt követően öblítsük le és szárítsuk meg a filéket.

A friss spenót leveleket szárassuk le.

A 1,5x1,5 cm-es kockákra vágott fehér kenyeret sütőben pirítsuk aranybarnára.

### Elkészítés:

Egy magasfalú serpenyőben hevítsünk vajat és pirítsuk meg benne a felszeletelt fokhagymát.

Adjuk hozzá a spenótot és pároljuk addig amíg a levelek össze nem esnek. Ha az edény – méretét tekintve – kezdetben a kelleténél kisebbnek bizonyulna, ezt a párolási folyamatot több részletben is elvégezhetjük.

A fokhagymás vajon párolódott spenótot öntsük fel tejjel, sózzuk ízlés szerint majd tegyük bele a citrom héját és a pirított kenyérkockákat is. Ezt követően 1-2 perc alatt főzzük készre.

A halfiléket forró serpenyőben sütőpapíron mindkét oldalukon süssük meg és tálaljuk főzelékünkön feltétként.

Receptjeinket **IDE** kattintva tekintheted meg.





## ALASZKAI TŐKEHAL FILÉ

Gyorsfagyasztott  
2 kg



<b>3 csomag esetén 1 csomag:</b>	<b>2 csomag esetén 1 csomag:</b>	<b>1 csomag:</b>
<b>3494,<sup>29</sup></b>	<b>3875,<sup>24</sup></b>	<b>4503,<sup>81</sup></b>
<b>3669,-</b>	<b>4069,-</b>	<b>4729,-</b>
3 csomag: 11 007,- 1 kg: 1834,50	2 csomag: 8138,- 1 kg: 2034,50	1 kg: 2364,50

## PANGASIUS FILÉ

Gyorsfagyasztott  
5 kg  
20% gl



<b>3 csomag esetén 1 csomag:</b>	<b>2 csomag esetén 1 csomag:</b>	<b>1 csomag:</b>
<b>5884,<sup>76</sup></b>	<b>6322,<sup>86</sup></b>	<b>7618,<sup>10</sup></b>
<b>6179,-</b>	<b>6639,-</b>	<b>7999,-</b>
3 csomag: 18 536,99 1 kg: 1235,80	2 csomag: 13 278,01 1 kg: 1327,80	1 kg: 1599,80

## TILÁPIA FILÉ

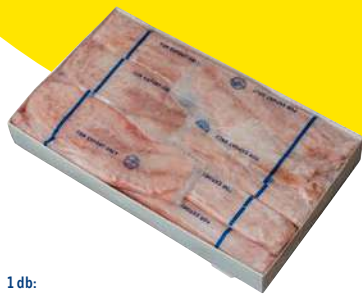
Gyorsfagyasztott  
5 kg  
20% gl



<b>1 db:</b>
<b>8995,-</b>
<b>9444,-</b>
1 kg: 1888,80

## NÍLUSI SÜGÉR FILÉ

Gyorsfagyasztott  
6 kg



<b>1 db:</b>
<b>14 394,-</b>
<b>15 113,<sup>70</sup></b>
1 kg: 2518,95

1 kg: 2518,95

**METRO**  
*Chef*  
**VÁGOTT PARAJ  
ADAGOK**  
2,5 kg/db



<b>4 db esetén 1 db:</b>	<b>2 db esetén 1 db:</b>	<b>1 db:</b>
<b>1086,-</b>	<b>1157,-</b>	<b>1417,-</b>
<b>1379,-</b>	<b>1469,-</b>	<b>1799,-</b>
4 db: 5516,- 1 kg: 552,-	2 db: 2938,- 1 kg: 588,-	1 kg: 720,-

**METRO**  
*Chef*  
**PARAJ LEVÉL  
ADAGOK**  
2,5 kg/db



<b>4 db esetén 1 db:</b>	<b>2 db esetén 1 db:</b>	<b>1 db:</b>
<b>1251,-</b>	<b>1361,-</b>	<b>1637,-</b>
<b>1589,-</b>	<b>1729,-</b>	<b>2079,-</b>
4 db: 6356,- 1 kg: 636,-	2 db: 3458,- 1 kg: 692,-	1 kg: 832,-

**aro**  
**PARAJ LEVÉL  
PORCIÓK**  
400 g/db



<b>12 db esetén 1 db:</b>	<b>6 db esetén 1 db:</b>	<b>1 db:</b>
<b>259,-</b>	<b>314,-</b>	<b>401,-</b>
<b>329,-</b>	<b>399,-</b>	<b>509,-</b>
12 db: 3948,- 1 kg: 823,-	6 db: 2394,- 1 kg: 998,-	1 kg: 1273,-

**METRO**  
*Chef*  
**PETREZSELYEM**  
300 g/db



<b>4 db esetén 1 db:</b>	<b>2 db esetén 1 db:</b>	<b>1 db:</b>
<b>361,-</b>	<b>401,-</b>	<b>484,-</b>
<b>459,-</b>	<b>509,-</b>	<b>615,-</b>
4 db: 1836,- 1 kg: 1530,-	2 db: 1018,- 1 kg: 1697,-	1 kg: 2050,-

**ARDO**  
**PARAJPÜRÉ  
ADAGOK**  
2,5 kg/db



<b>1 db:</b>
<b>2843,-</b>
<b>3599,-</b>
1 kg: 1440,-

# KANTIN AJÁNLATAINK

METRO  
Chef

## ŐRÖLT FEKETEBOORS

Csz.: 899913  
1100 g/db

1 db:  
**3929,<sup>13</sup>**

**4990,-**

1 kg: 4536,-



METRO  
Chef

## ÉTELÍZESÍTŐ

Csz.: 126470  
5 kg/db

1 db:  
**6527,<sup>56</sup>**

**8290,-**

1 kg: 1658,-



## IZSÁKI 4 TOJÁSOS SZÁRZTÉSZTA

többféle  
2 kg/db

1 db:  
**3972,<sup>44</sup>**

**5045,-**

1 kg: 2523,-



METRO  
Chef

## VANÍLIA PUDINGPOR

1 kg/db

1 db:  
**707,<sup>87</sup>**

**899,-**

1 kg: 899,-



aro

## NATÚR LECSÓ PAPRIKÁVAL 30%

4100 g/db

TOBBET  
OLCSÓBBAN!

3 db esetén 1 db:

**1810,<sup>24</sup>**

**2299,-**

3 db: 6897,-  
1 kg: 560,73

2 db esetén 1 db:

**1951,<sup>97</sup>**

**2479,-**

2 db: 4958,-  
1 kg: 604,63

1 db:

**2282,<sup>68</sup>**

**2899,-**

1 kg: 707,07



## PREMIKO VEGYES SAVANYÚSÁG

4100 g/db  
Töltőtömeg: 2200 g

1 db:  
**2203,<sup>94</sup>**

**2799,-**

1 kg: 1272,27



## HAPPY FRUCHT KOCKÁZOTT PARADICSOM

2550 g/db  
Töltőtömeg: 1650 g

1 db:  
**1810,<sup>24</sup>**

**2299,-**

1 kg: 1393,33



## FELEZETT BARACK

2600 g/db  
Töltőtömeg: 1500 g

1 db:  
**2125,<sup>20</sup>**

**2699,-**

1 kg: 1799,33



## MUTTI PIZZASZÓSZ

4100 g/db

TOBBET  
OLCSÓBBAN!

3 db esetén 1 db:

**3975,<sup>59</sup>**

**5049,-**

3 db: 15147,-  
1 kg: 1231,46

2 db esetén 1 db:

**4298,<sup>43</sup>**

**5459,-**

2 db: 10918,-  
1 kg: 1331,46

1 db:

**4896,<sup>85</sup>**

**6219,-**

1 kg: 1516,83





# KANTIN AJÁNLATAINK

## AGROSPRINT VÖRÖS- HAGYMA KOCKA

10 kg/db



1 db:

**5984,-**

**7599,-**

1 kg: 760,-

## MIRSA KARFIOL

10 kg/db



3 db esetén 1 db:

**6928,-**

**8799,-**

3 db: 26 397,-  
1 kg: 880,-

2 db esetén 1 db:

**7472,-**

**9489,-**

2 db: 18 978,-  
1 kg: 949,-

1 db:

**8969,-**

**11390,-**

1 kg: 1139,-

## AGROSPRINT BROKKOLI RÓZSA

10 kg/db



3 db esetén 1 db:

**7401,-**

**9399,-**

3 db: 28 197,-  
1 kg: 940,-

2 db esetén 1 db:

**7945,-**

**10 090,-**

2 db: 20 180,-  
1 kg: 1009,-

1 db:

**9598,-**

**12 190,-**

1 kg: 1219,-

## AGROSPRINT ZÖLDBORSÓ

10 kg/db



3 db esetén 1 db:

**6385,-**

**8109,-**

3 db: 24 327,-  
1 kg: 811,-

2 db esetén 1 db:

**7015,-**

**8909,-**

2 db: 17 818,-  
1 kg: 891,-

1 db:

**8575,-**

**10890,-**

1 kg: 1089,-

## alföld PORCELÁN UNISSET LEVESTÁLKA

Csz.: 220073

• 19 cm  
• 6 db/csomag

## alföld PORCELÁN UNISSET ADAGTÁL

Csz.: 220066

• 21 cm  
• 6 db/csomag

## alföld PORCELÁN UNISSET LAPOSTÁNYÉR

Csz.: 220024

• 24 cm  
• 6 db/csomag



1 db:

**1259,<sup>06</sup>**

**1599,-**



1 db:

**660,<sup>87</sup>**

**839,-**



1 csomag:

**6291,<sup>34</sup>**

**7990,-**

1 db: 1331,67



1 csomag:

**7078,<sup>74</sup>**

**8990,-**

1 db: 1498,33



1 csomag:

**7078,<sup>74</sup>**

**8990,-**

1 db: 1498,33



**METRO**  
PROFESSIONAL  
**GSC101821**  
**EDÉNYTARTÓ KOCSI**

Csz.: 143751  
• GN 1/1 vagy 40x60 cm tálca

- kompatibilis, 18 szintes
- Tálcazárral
- Szinttávolság: 78 mm
- Maximális terhelhetőség 150 kg
- Méret: 1750x463x605 mm



1 db:  
**65 346,46**  
**82 990,-**

**METRO**  
PROFESSIONAL  
**GDW3050 TÁNYÉR**  
**MOSOGATÓGÉP\*\***

Csz.: 175229  
• Beépített ürítő pumpa, mósószer adagoló, perisztaltikus öblítőszer adagoló és vízlágyító

- Kosár méret: 500x500 mm
- Mosogatási teljesítmény: 30 kosár/óra
- Vízfogyasztás ciklusonként: 2,6 liter
- Tartály úrtartalom: 23 l
- Maximális tányér magasság: 240 mm



**4900**  
w  
1 db:  
**401 496,06**  
**509 900,-**



**METRO**  
PROFESSIONAL  
**GVC1002**  
**ZÖLDSÉGÁPRÍTÓ**

Csz.: 144492  
• Alumínium öntvény

- 5 darabos tárcsaszett: 2 szeletelő, 3 reszelő tárcsa
- Forgási sebesség: 270 fordulat/perc
- Max. kapacitás: 300 kg/h burgonya
- Méret: 250x640x550 mm



**550**  
w  
1 db:  
**196 842,52**  
**249 990,-**

**METRO**  
PROFESSIONAL  
**GCC3100 3 AJTÓS**  
**HŰTÖTT MUNKAASZTAL**

Csz.: 134673  
• Hűtéstartomány: -2...+8 °C

- Energiafogyasztás: 1,73 kWh/24ó
- Automata leolvasztás
- 6 db 330x555 mm és 4 db 130x460 mm polc
- Méret: 850x1795x700 mm



**400**  
w  
**334**  
L  
nettó  
úrtartalom  
1 db:  
**433 062,99**  
**549 990,-**



**METRO**  
PROFESSIONAL  
**GC03400**  
**KONVEKCIÓS**  
**SÜTŐ PÁRÁSÍTÓVAL\***

Csz.: 136927

- 2 irányú ventilátor
- Manuális párasítás
- 4 db rács, GN 1/1
- Felmelegedési idő: 250°C - 15 perc
- Hőmérséklet tartomány: 100- 260°C
- Méret: 784x634x752 mm



**3650**  
w  
1 db:  
**267 708,66**  
**339 990,-**

**METRO**  
PROFESSIONAL  
**GRE1400 ROZSDAMENTES**  
**HŰTŐSZEKRENY\*\*\***

Csz.: 160285  
• Energiafogyasztás: 2,01 kWh/24 h

- Hűtéstartomány: 0...+8 °C
- Automata leolvasztás
- Hűtőközeg: R600a
- 4 db polc
- Külső méret: 1314x805x2060mm



**350**  
w  
**955**  
L  
nettó  
úrtartalom  
1 db:  
**551 173,23**  
**699 990,-**



\* A szombathelyi és budakalászi áruházakban a termék nem kapható. \*\* A szombathelyi áruházban a termék nem kapható. \*\*\*A debreceni, szegedi, szombathelyi, budakalászi, székesfehérvári és kecskemérei áruházakban a termék nem kapható.





### UNIVERSAL KÉSEK

Csz.: 27700, 27772, 47548  
 • 200 mm / 220 mm / 240 mm  
 • Szakács, kenyérvágó vagy szeletelő kés



1 db:  
**1574,02-től**  
**1999,-/-től**



### MÁGNESES KÉSTARTÓ

Csz.: 163171  
 • 45 cm



1 db:  
**1724,41**  
**2190,-**



### ÉGŐPASZTA

Csz.: 152944  
 • 200 g



24 db esetén 1 db:

**361,42**

**459,-**

24 db: 11 016,-  
 1 kg: 2295,-

12 db esetén 1 db:

**400,79**

**509,-**

12 db: 6108  
 1 kg: 2545,-

1 db:

**471,65**

**599,-**

1 kg: 2995,-



### ÉGŐPASZTA

Csz.: 771652  
 • 4 kg



4 db esetén 1 db:

**5511,02**

**6999,-**

4 db: 27 996,-  
 1 kg: 1749,75

2 db esetén 1 db:

**6101,57**

**7749,-**

2 db: 15 498,-  
 1 kg: 1937,25

1 db:

**7007,09**

**8899,-**

1 kg: 2224,75



### ROZSDAMENTES GN KONTÉNEREK ÉS GN FEDŐK

• Többféle



6 db esetén 1 db:

**944,09-től**

**1199,-**

1 db: 193,33

3 db esetén 1 db:

**1022,83-től**

**1299,-**

1 db: 343,28

1 db:

**1180,32-től**

**1499,-**

1 db: 343,28



### ECONOMY CHAFING

Csz.: 137084  
 • GN 1/1



1 db:

**15 740,16**

**19 990,-**

**TÖBBET  
OLCSÓBBAN!**

## NANNA TOPPING HABSPRAY

250 ml/db



24 db esetén 1 db:

**490,<sup>68</sup>**  
**579,-**

24 db: 13 897,-  
1 l: 2317,-

12 db esetén 1 db:

**524,<sup>58</sup>**  
**619,-**

12 db: 7428,-  
1 l: 2476,-

1 db:

**583,9**  
**689,-**

1 l: 2757,-

## BELGA VAJ 82%

1 kg/db



10 db esetén 1 db:

**2965,<sup>25</sup>**  
**3499,-**

10 db: 34 990,-

5 db esetén 1 db:

**3168,<sup>64</sup>**  
**3739,-**

5 db: 18 695,-

1 db:

**3558,<sup>47</sup>**  
**4199,-**

**METRO  
Chef**

## BAJÓR MINI SERTÉS KOLBÁSZ

kg



3 kg esetén 1 kg:

**2748,-**  
**3489,-**

3 kg: 10 467,-

2 kg esetén 1 kg:

**2968,-**  
**3769,-**

7538,-

1 kg:

**3582,-**  
**4549,-**

**METRO  
Chef**

## PISKÓTA

1,6 kg/db



3 db esetén 1 db:

**2298,<sup>43</sup>**  
**2918,-**

2 db: 8754,-  
1 kg: 1824,-

2 db esetén 1 db:

**2487,<sup>40</sup>**  
**3159,-**

2 db: 6318,-  
1 kg: 1974,-

1 db:

**2991,<sup>34</sup>**  
**3799,-**

1 kg: 2374,-

## KORONÁS KESERŰ LIKŐR

alk.: 30% V/V

1 l/db

+Betétdíj: 81,99 Ft/db

+Rekesz: 1397 Ft



12 db esetén 1 db:

**2597,<sup>64</sup>**  
**3299,-**

12 db: 39 588,-

6 db esetén 1 db:

**2755,<sup>12</sup>**  
**3499,-**

6 db: 20 994,-

1 db:

**3148,<sup>82</sup>**  
**3999,-**

## KALINKA VODKA

alk.: 37,5% V/V

1 l/db



4 db esetén 1 db

**3881,<sup>10</sup>**  
**4929,-**

4 db: 19 716,-

2 db esetén 1 db:

**4007,<sup>09</sup>**  
**5089,-**

10178,-

1 db:

**4329,<sup>92</sup>**  
**5499,-**

**METRO  
PROFESSIONAL**

## V-HAJTOGATOTT PAPÍR KÉZTÖRLŐ

2 rétegű  
4x150  
lap/csomag



10 csomag esetén  
1 csomag:

**1762,<sup>99</sup>**  
**2239,-**

10 csomag: 22 390,-  
1 db: 3,73

5 csomag esetén  
1 csomag:

**1944,<sup>09</sup>**  
**2469,-**

5 csomag: 12 344,95  
1 db: 4,11

1 csomag:

**2282,<sup>68</sup>**  
**2899,-**

1 db: 4,83



## UNIVERZÁLIS TÖRLŐKENDŐ

Csz.: 70080

• 3 db/csomag



10 csomag esetén  
1 csomag:

**699,-**

10 csomag: 6990,-  
1 db: 233,-

5 csomag esetén  
1 csomag:

**799,-**

5 csomag: 3995,-  
1 db: 266,33

1 csomag:

**990,-**

1 db: 330,-

## PINCÉRBLOKK

Csz.: 74309

• 13x6,5x100 lap

• 5 tömb/csomag



10 csomag esetén  
1 csomag:

**629,<sup>13</sup>**  
**799,-**

10 csomag: 7990,-  
1 db: 159,80

5 csomag esetén  
1 csomag:

**786,<sup>61</sup>**  
**999,-**

5 csomag: 4995,-  
1 db: 199,80

1 csomag:

**944,1**

1 db: 239,80

# TÖBBET OLCSÓBBAN

**Tegyél a bevásárlókocsira többet, takaríts meg többet!**



Nem kell többé  
akciók után  
szaladgálnod!



Ha nagyobb mennyiséget  
vásárolsz, nálunk olcsóbb  
lesz a termék.

**4500**

Ez több mint 4500  
termékünkre érvényes  
folyamatosan, egész évben.



Több darab vásárlásakor az adott  
termék izvariációjából 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,-

Kedvezményes ajánlataink  
a feltüntetett darabszám esetén  
lépnek életbe.

1 db vásárlása  
esetén  
érvényes ár.

**METRO**  
NAGYKERESKEDELEM

Árlista: [tobbetolcsobban.hu](http://tobbetolcsobban.hu)



Termékeink aktuális árát  
**IT** 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](http://www.metro.hu/sztarajanlataink)



## GO-TAN SZÓSZ

többféle  
1 l/db \*



1 db:  
**2833,<sup>86</sup>,-**  
**3599,-**



**TOBBET  
OLCSÓBBAN!**

3 db esetén 1 db:

**3101,<sup>57</sup>**  
**3939,-**

3 db: 11817,-  
1 kg: 1790,45

2 db esetén 1 db:

**3306,<sup>30</sup>**  
**4199,-**

2 db: 8398,-  
1 kg: 1908,64

1 db:

**3700,-**  
**4699,-**

1 kg: 2135,91



# KORONA

GOMBAIPARI · EGYESÜLÉS

Friss magyar gomba

### KORONA NATÚR GOMBASZELET

3950 g/db  
Töltőtömeg: 2200 g



[koronagomba.hu](http://koronagomba.hu)



**HUTESA**  
zöld olajbogyó  
magozott vagy szeletelt  
900 g/db  
Töltőtömeg: 450 g

1 db:

**1022,<sup>83</sup>**

**1299,-**  
1 kg: 2886,66

**SIMAL**  
Dürüm Tortilla  
30 cm (18 db-os)  
1620 g

1 db:

**2542,-**

**2999,-**

1 kg: 1754,-



**TOBBET  
OLCSÓBBAN!**

6 db esetén 1 db:

**1353,<sup>54</sup>**

**1719,-**

6 db: 10 314,-  
1 kg: 1719,-

**AROY-D**  
kókusztej  
1 l/db



3 db esetén 1 db:

**1463,<sup>78</sup>**

**1859,-**  
3 db: 3718,-  
1 kg: 1859,-

1 db:

**1762,<sup>99</sup>**

**2239,-**  
1 kg: 2239,-

**HUTESA**  
fekete olajbogyó  
magozott vagy szeletelt  
900 g/db  
Töltőtömeg: 450 g

1 db:

**1022,<sup>83</sup>**

**1299,-**  
1 kg: 2886,66



\* A termék csak budaörsi, ferencvárosi és kelet-pesti áruházainkban elérhető.



**RIO**  
mare**RIO MARE**  
**TONHAL**  
**OLÍVAOLAJBAN**  
12x80 g  
Töltőtömeg: 12x52 g1 db:  
**5511,05**  
**6999,-**

1 kg: 11 216,34

**HEINZ**  
ESTD 1869**HEINZ VÖDRÖS KETCHUP**

5 l/db

1 db:  
**6613,39**  
**8399,-**  
1 l: 1680,-**MONINI OLÍVAOLAJ**Anfora pure vagy Extra szűz  
1 l/db1 db:  
**3621,26**  
**4599,-****MONINI**  
**SZŐLŐMAGOLAJ**

1 l/db

1 db:  
**3778,74****HEINZ KETCHUP, MUSTÁR**  
**VAGY MAJONÉZ 70%**

800-875 ml/db

1 db:  
**1495,28**  
**1899,-**  
1 l: 2170-2374,-**4799,-****PONTI**  
1787**ÚJDONSÁGOK****PONTI MODENAI**  
**BALZSAMECET**

2 l/db

1 db:  
**2440,16**  
**3099,-**  
1 l: 1550,-**PONTI**  
**VÖRÖSBORÉCET**

1 l/db

1 db:  
**786,61**  
**999,-***Egy józsu társ*  
*a konyhában!*

www.boller.hu

**TZATZIKI SALÁTAÖNTET**  
**FÜSZERKEVERÉK**

1,1 kg/db

1 db:  
**2590,55**  
**3290,-**  
1 kg: 2990,-**STEAK FÜSZERKEVERÉK**

1,1 kg/db

**TÖBBET**  
**OLCSÓBBAN!**

3 db esetén 1 db:

**1967,72**  
**2499,-**  
3 db: 7497,-  
1 kg: 2272,-2 db esetén 1 db: 1 db:  
**2188,19** **2621,26**  
**2779,-** **3329,-**  
2 db: 5558,-  
1 kg: 2526,-**ÉTEKZÉSI**  
**KEMÉNYÍTŐ**

830 g/db

**TÖBBET**  
**OLCSÓBBAN!**

3 db esetén 1 db:

**1164,57**  
**1479,-**  
3 db: 4437,-  
1 kg: 1782,-2 db esetén 1 db: 1 db:  
**1298,43** **1550,39**  
**1649,-** **1969,-**  
2 db: 3298,-  
1 kg: 2372,-  
1 kg: 1987,-**EGÉSZ**  
**TARKABORS**

500 g/db

1 db:  
**4165,35**  
**5290,-**  
1 kg: 10 580,-**PRÉMIUM EGÉSZ**  
**FEKETEBORS**

600 g/db

1 db:  
**2984,25**  
**3790,-**  
1 kg: 6317,-**KONYHAVARÁSZ ÉTEKZÉSI**  
**FÜSZERPAPRIKA**I. osztály  
1 kg/db**TÖBBET**  
**OLCSÓBBAN!**

4 db esetén 1 db:

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



**Neked is van egy Mizo termékünk!**

**MIZO LAKTÓZMENTES TRAPPISTA SAJT**

700 g/db

1 db

**2312,<sup>71</sup>**

**2729,-**

1 kg: 3899,-

**MIZO LAKTÓZMENTES TEAVAJ**

100 g/db

1 db

**414,<sup>41</sup>**

**489,-**

1 kg: 4890,-



**Mizo**

Válassz szívből.

**MIZO UHT TEJ 3,5%**

1 l/db

1 db:

**385,<sup>71</sup>**

**405,-**

**MIZO UHT TEJ 1,5%**

laktózmentes

1 l/db

1 db:

**372,<sup>03</sup>**

**439,-**

**PROTECT DARÁZSIRTÓ AEROSZOL**

Csz.: 284882  
750 ml/db

1 db:

**1637,<sup>01</sup>**

**2079,-**

1 l: 2772,-

**PROTECT EXTRA DARÁZSIRTÓ HABAEROSZOL**

Csz.: 166161  
400 ml/db

1 db:

**1448,<sup>03</sup>**

**1839,-**

1 l: 4597,50

**Védje meg otthonát... a darazsaktól!**

**HUHTAMAKI BAGASSE ELVITELES DOBOZ**

22x15 cm-es  
50 db/csomag  
Csz.: 102529



3 csomag esetén  
1 csomag:

**2833,<sup>86</sup>**

**3599,-**

3 csomag: 10797,-  
1 db: 71,98

2 csomag esetén  
1 csomag:

**2991,<sup>34</sup>**

**3799,-**

2 csomag: 7598,-  
1 db: 75,98

1 csomag:

**3660,<sup>63</sup>**

**4649,-**

1 db: 92,98

**HUHTAMAKI BAGASSE 2 REKESZES ELVITELES DOBOZ**

22x15 cm-es  
50 db/csomag  
Csz.: 102669



5 csomag esetén  
1 csomag:

**3148,<sup>82</sup>**

**3999,-**

5 csomag: 19995,-  
1 db: 79,98

3 csomag esetén  
1 csomag:

**3408,<sup>66</sup>**

**4329,-**

3 csomag: 12987,-  
1 db: 86,58

1 csomag:

**4109,<sup>45</sup>**

**5219,-**

1 db: 104,38

**HUHTAMAKI BAGASSE ELVITELES DOBOZ\***

22x20 cm-es  
50 db/csomag  
Csz.: 102704

1 csomag:

**3542,<sup>52</sup>**

**4499,-**

1 db: 89,98

**Extra Erős a foltok ellen**

**TOMI MAX POWER MOSÓGÉL**

kétféle  
3,96 l/db

**20°C-től**



és **Energiát takaríthat meg**

3 db esetén 1 db:

**5101,<sup>57</sup>**

**6479,-**

3 db: 19436,97  
1 l: 1636,11

2 db esetén 1 db:

**5503,<sup>15</sup>**

**6989,-**

2 db: 13978,-  
1 l: 1764,90

1 db:

**6629,<sup>13</sup>**

**8419,-**

1 l: 2126,01

**PERSIL POWER CAPS UNIVERZÁLIS MOSÓGÉL KAPSZULA**

66 db/csomag  
Csz.: 164551



4 csomag esetén  
1 csomag:

**7637,<sup>01</sup>**

**9699,-**

4 csomag: 38796,-  
1 kapszula: 146,95

2 csomag esetén  
1 csomag:

**8023,<sup>62</sup>**

**10190,-**

2 csomag: 20380,-  
1 kapszula: 154,39

1 csomag:

**9448,<sup>03</sup>**

**11999,-**

1 kapszula: 181,80

**PUR PROFESSIONAL KÉZI MOSOGATÓSZER**

kétféle  
4,5 l/db

1 db:

**3148,<sup>82</sup>**

**3999,-**

1 l: 888,67

\*A termék kizárólag a budaörsi, ferencvárosi, kelet-pesti és miskolci áruházunkban kapható!



ÚJRA ELÉRHETŐEK  
A TERMÉKEINK  
A METRO  
NAGYKERESKEDELMI  
HÁLÓZAT  
KÍNÁLATÁBAN!

Violife  
PROFESSIONAL

FLORA PLANT  
FŐZÖKRÉM  
15% zsírtartalom  
1 l/db



1 db  
**1054,<sup>33</sup>**  
**1339,-**

FLORA PLANT  
HABALÁP  
31% zsírtartalom  
1 l/db



1 db  
**1460,<sup>63</sup>**  
**1855,-**

RAMA CREMEFINE  
PROFI FŐZÖKRÉM  
1 l/db



1 db  
**1020,<sup>47</sup>**  
**1296,-**

RAMA CREMEFINE  
NÖVÉNYI  
HABKÉSZÍTMÉNY  
1 l/db



1 db  
**1358,<sup>27</sup>**  
**1725,-**



TORK®

Think ahead.

Tork Mini folyékony  
szappanadagoló  
S2 rendszer  
Csz.: 27909



1 db:  
**5904,<sup>72</sup>**  
**7499,-**

Tork folyékony  
szappanadagoló  
S1 rendszer  
Csz.: 27895



1 db:  
**7873,<sup>23</sup>**  
**9999,-**

Tork Mini kéztörölő  
adagoló kezdőcsomag  
Csz.: 47179



1 szett:  
**12597,<sup>64</sup>**  
**15999,-**

ÚJ!

Karbonsemleges  
Tork higiéniai  
adagolók



Partner  
a fenntarthatóságban



sumup®

Kártyás fizetések  
könnyedén

Havi díj nélkül.  
Mindössze 1,95% tranzakciós díj.

Archies, London

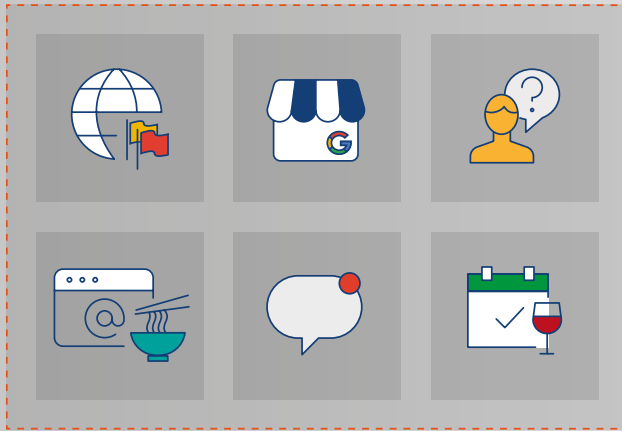
1 db:  
**37787,4**  
**47990,-**

3G PAYMENT KIT  
TERMINÁL ÉS  
NYOMTATÓ\*

Csz.: 245193



\* A termék budakalászi áruházunkban nem elérhető.



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

Szolgáltatásainkat digitális és vendéglátóipari szakemberek állították össze, hogy üzletedet hatékonyan és problémamentesen fejleszthesd az online térben is.



### 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! Kezeld a beérkező foglalásokat könnyen és egyszerűen okostelefon vagy táblagép segítségével!



### ÉTELRENDELÉS SZOLGÁLTATÁS

Aktiváld honlapodhoz ételrendelő szolgáltatásunkat, hogy vendégeid helyszíni átvétellel vagy házhozszállítással kérhessék Tőled a jól megszokott, finom fogásokat!



További részletek: [www.dish.co](http://www.dish.co)



**A METRO MAX A LEGSZÉLESEBB  
VÁLASZTÉKOT BIZTOSÍTTJA  
PROFI VENDÉGLÁTÓS  
PARTNEREINKNEK, KIVÁLÓ  
MINŐSÉGBEN, EGYEDÜLÁLLÓ  
KISZÁLLÍTÁSI KONDÍCIÓKKAL.**



**KISZÁLLÍTÁS AKÁR  
24 ÓRÁN BELÜL**



**KISZÁLLÍTÁS  
MAGYARORSZÁG  
TELJES TERÜLETÉRE**



**SZÁLLÍTÁS  
3 KÜLÖNBÖZŐ  
HŐFOKON**



**7500 +  
TERMÉK**



**SZÁLLÍTÁS  
LEEGYEZTETETT  
IDŐABLAKBAN**



**130  
SZEMÉLYES  
TANÁCSADÓ**



**KÉRJ INGYENES KONZULTÁCIÓT KISZÁLLÍTÁSI KOLLÉGÁINKTÓL:**

**METROMAX.HU**



# 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](http://www.metro.hu/gasztroakademia)

További képzéseinket is megtalálod a weboldalon.

Kérdés esetén telefonon is állunk a rendelkezésedre:

**06 23 508 265**

## KÉPZÉSEINK HELYSZÍNE:

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

## KÉPZÉSAJÁNLÓ

2023. 09. 14.

Oktató:

**Zsolnay Gergely**

Képzés:

**VEGÁN ÉTELEK  
AZ ŐSZ TERMÉSEIBŐL**



Melléklet a 2023/17–18. 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, esetenként lehetnek illusztrációk.

MEGTALÁLSZ  
MINKET:



Naprakész nyitvatartási  
információért és extra  
ajánlatokért látogass el  
[www.metro.hu](http://www.metro.hu)  
weboldalunkra.





# ONLINE EGYSZERŰBB

Töltsd le **METRO COMPANION** alkalmazásunkat, hozd létre digitális fiókot, 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 INNEN TÖLTHETŐ LE:



**METRO**  
NAGYKERESKEDELEM

## TÖLTSD LE MCOMPANION ALKALMAZÁSUNKAT, MERT MOST **10 FT/L**

KEDVEZMÉNYT KAPHATSZ A METRO ÁRUHÁZ PARKOLÓIBAN TALÁLHATÓ



ENVI KUTAKON.\*



**ENVI** Több mint benzinkút



\* További részletek az applikációban



Érvényesség: visszavonásig

**METRO**  
NAGYKERESKEDELEM

## TÖBBET OLCSÓBBAN

Tegyél a bevásárlókocsira többet, takaríts meg többet!



Nem kell többé akciók után szaladgálnod!



Ha nagyobb mennyiséget vásárolsz, nálunk olcsóbb lesz a termék.

**4500**

Ez több mint 4500 termékünkre érvényes folyamatosan, egész évben.



Több darab vásárlásakor az adott termék izvariációiból szabadon válogathatsz.

Keressz **3 szintű árjelölésünket!**

8 db esetén 1 db:

**413,-**

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

4 db esetén 1 db:

**584,-**

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

1 db:

**799,-**

1kg: 1 998,-



Kedvezményes ajánlataink a feltüntetett darabszám esetén lépnek életbe.

1 db vásárlása esetén érvényes ár.

Árlista: [tobbetolcsobban.hu](http://tobbetolcsobban.hu)

**METRO**  
NAGYKERESKEDELEM