

Gasztro

magazin

A TE SIKERED A MI SZENVEDÉLYÜNK

Biztonságos élelmiszerek

A speciális
igényekhez

Variációk ételszállításra

Hőtartó boxtól
a csomagolópapírig

Márton-napi hangolódás

Modern
libareceptek

Majd, ha fagy!

Professzionális
eszközök a téli
vendéglátáshoz





SPECIÁLIS ÉTKEZÉS, EGYEDI IGÉNYEK

Egy évtizede még szinte általános hozzáállás volt a vendéglátóiparban, az egészségügyi felelősség háritása, mondván, nincs kapacitásuk a „mentes” fogások elkészítésére, ezekről gondoskodjon az, akinek igénye van rá. Mostanra azonban rég elmúltak azok az idők, amikor a speciális étrendet folytatók kínálat híján egyszerűen nem mentek étterembe.

DIÉTA: SZÜKSÉG VAGY KÉNYSZER?

A vendéglátóhelyek a közösségi élet fórumaiként nem zárhatják ki a különböző diétát követőket – már csak saját jól felfogott érdekükben sem. Az éttermek rá vannak szorulva a vendégkörre, és a befogadó szemlélet pozitív brandet formál. Praktikusan azt, hogy hol egyen egy társaság, a „mentesen” étkező igényei fogják eldönteni. A speciális étkezési igényűek közé tartoznak elsősorban az egészségügyi okok miatt diétázók: a valamely élelmiszer-összetevőre – tej, tojás, glutén – érzékenyek, az élelmiszerallergiások (pl. csonthéjasok, hal, tenger gyümölcse), a diabétesszel élők, a hisztaminérzékenyek, de bátran ide sorolhatjuk a köszvényvel vagy a magas koleszterinszinttel küzdőket is. Nem feledkezhetünk meg a világnézeti okokból, vagy akár környezetvédelmi megfontolásból az állati fehérjéket különböző mértékben kerülőkről: a flexitáriánusokról, a vegetáriánusokról és a vegánokról sem.

**TUDDAD? A METRO GASZTROAKADÉMIAÁN
TÖBBEK KÖZÖTT RENDSZERESEN
INDULNAK VEGÁN KONYHAI KURZUSOK!**

A KÖZÉTKEZTETÉSBEN ELVÁRÁS, DE NINCΣ NAGY VÁLASZTÉK

Egy vendéglátóhely kínálatába a speciális étkezési igények némi odafigyeléssel jól beilleszthetők. A közétkeztetésben ez nemcsak lehetőség, hanem kötelesség is, azonban a speciális étrendet csak azoknak biztosítják, akik ezen igényüket orvosi papírral is alátámasztják. Alapesetben gluténmentes vagy cukormentes menüt kérhetnek az igazoltan diétára szorulóknak, akiknek aránya 3-5% a közétkeztetésben részt vevők között. – tájékoztat Zoltai Anna, a Közétkeztetők és Élelmészvezetők Országos Szövetségének



A METRO FELKÉSZÜLTEN FOGADJA AZOKAT, AKIK SPECIÁLIS ÉTKEZÉSI IGÉNYŰ VENDÉGEIKNEK BIZTONSÁGOS ÉTELEKET SZERETNÉNEK KÍNÁLNI!

elnöke. – Vannak természetesen olyan menzák is, amelyek saját konyhával és szakáccsal rendelkeznek, és ezáltal más diéták szerinti ételek elkészítését is tudják vállalni. Nagy eredmény, hogy az egyik legnagyobb közétkeztető bevezette a húsmentes pénteket a szolgáltatásában, s ez szemléletformáló szerepet képes ellátni.

FINE DINING: A KOMPOZÍCIÓ A KULCS

Ha a skála másik végét nézzük, a fine dining éttermekben már sokkal összetettebb a helyzet. A megkomponált fogásokban nem cserélhetők az alapanyagok, hiszen azokat gondosan választották ki jellemzőik alapján, ráadásul az ilyen helyeken jellemzően nem a la carte rendel a vendég, hanem degusztációs menüt kínálnak. Ha ennek az ételsornak akár csak egyetlen darabja nem felel meg az adott diétának, s emiatt tiltólistára kerül a vendég számára, annak a teljes konyhaművészeti koncepció látja a kárát. Szeren-

csére a csúcsgasztronómia nincs híján a kreatitásnak, és folyamatosan alkalmazkodik, kísérletezik a kor kihívásaira reagálva: a gasztronómia világversenyén, a Bocuse d'Oron megjelentek a mentes és vegán versenyszámok, a fine dining éttermekben pedig a vegán degusztációs menük; a vegán konyha ugyanis egyszerre többfajta diétát képes kiszolgálni, hiszen sem tej, sem tojás, sem hús nincs benne.

BŐVÜLŐ KÍNÁLAT

A repertoár bővítése a vendéglátás minden szintjén megfigyelhető, ám még a legjobb szándékkal sem lehet teljeskörűen kiszolgálni a mentesen étkezők igényeit, ha a vendéglátóhely felszereltsége nem garantálja például a keresztszennyeződések elkerülését. Az éttermek számára mindenesetre egyértelmű előnyt jelent a nyitás a speciális étkezési igényűek felé, hiszen az elégedett vendég élő reklámja a helynek, s általa a jövőjükbe fektetnek.



SOUS VIDE, AVAGY A BECSOMAGOLT ÍZEK

Saját márkás termékínálatunkkal
segítségére leszünk.

A gasztronómiában jártas szakembereknek nem kell bemutatni ezt a több évtizedes technológiát, melynek során a vákuumsomagolt alapanyagokat meghatározott és állandóan ellenőrzött, egyenletes hőfokú vízfürdőben főzzük készre.

A Sous Vide eljárásnak köszönhetően az alapanyagok nem veszítenek ízükből, aromáikból és tápanyagaikból, miközben tökéletesen omlós és szaftos eredményt érünk el.

Bátran kísérletezhetünk különféle hússal, halakkal, zöldségekkel és akár gyümölcsökkel is.

A vendégek számára pedig lenyűgöző élmény lesz amikor egy hibátlanul elkészített étellel kényeztetik őket.

A Sous Vide technológiához szükséges konyhai gépeket, eszközöket és kiegészítő termékeket áruházainkban **METRO Professional** márkajelzéssel találod.



VÁKUUMFÓLIA

- 40x600 cm
- 2 tekercs/csomag



1 csomag:
3535,⁴³

4490,-

1 tekercs: 2245,-



VÁKUUMTASAK

- 30x50 cm
- 100 db/csomag



1 csomag:
9047,²⁴

11 490,-

1 db: 114,90



GVS1140 VÁKUUMFÓLIÁZÓ

- Rozsdamentes acél ház
- Fólia szélesség 406 mm-ig
- 5 mm széles biztonsági hegesztés
- Digitális kijelző
- Pumpa nyomás: -28,3 Hg/-958 mbar
- Méret: 142x493x262 mm



1 db:
78 732,²⁸

99 990,-



METRO
Chef

**ŐRÖLT
FEKETEORS**
180 g/db



1 db:
1022,83
1299,-

1 kg: 7217,-

METRO
Chef

PETREZSELYEM
szeletelt
90 g/db



1 db:
629,13
799,-

1 kg: 8878,-

METRO
Chef

**FELEZETT
SZILVA**
1 kg/db



1 db:
787,-
999,-

METRO
Chef

**APRÍTOTT
FOKHAGYMA**
300 g/db



1 db:
354,-
449,-

1 kg: 1497,-

METRO
Chef

**UHT
FŐZŐTEJSZÍN 21%**
1 l/db



12 db esetén 1 db:
1295,76
1529,-
12 db: 18348,-

6 db esetén 1 db: **1355,08**
1 db: **1499,15**
1599,-
6 db: 9594,-
1769,-

METRO
Chef

FRISS MARHA ROSTÉLYOS
brazil
vákuumcsomagolt
kg



1 kg:
6377,-
8099,-

METRO
Chef

**PETREZSELYEM-
ZÖLD**
1 csokor



1 csokor:
589,76
749,-

METRO
Chef

**BURGONYA
NAGYKOCKA**
5 kg/csomag



1 csomag:
2361,42
2999,-

1 kg: 599,80

METRO
Chef

**VÁGOTT
ZÖLDHÜVELYŰ
ZÖLDBAB**
2,5 kg/db



4 db esetén 1 db:
1354,-
1719,-

4 db: 6876,-
1 kg: 688,-

2 db esetén 1 db: **1456,-**
2 db: 3698,-
1 kg: 740,-

1 db: **1755,-**
2229,-
1 kg: 892,-

METRO
Chef

VAJ
1 kg/db



3 db esetén 1 db:
3202,54
3779,-
3 db: 11337,-

2 db esetén 1 db: **3456,78**
2 db: 8158,-
1 db: **3897,46**
4599,-

Ismerd meg saját márkáinkat!



METRO
Chef



METRO
Chef

LAKTÓZMENTES VAJ

1 kg/db



1 db:
2711,⁰²
3199,-



VÖDRÖS TEJFÖL

12% zsírtartalommal
5 kg/db



3 db esetén 1 db:

3982,²⁰
4699,-
3 db: 14 097,-
1 kg: 940,-

2 db esetén 1 db:

4363,⁵⁶
5149,-
2 db: 10 298,-
1 kg: 1030,-

1 db:

5083,⁹⁰
5999,-
1 kg: 1200,-

METRO
Chef

SÁRGARÉPA HASÁB

5 kg/csomag

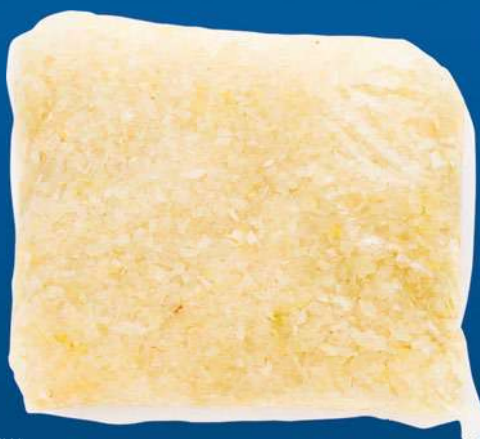


1 csomag:
2755,¹¹
3499,-
1 kg: 699,80

METRO
Chef

VÖRÖSHAGYMA KOCKA

5 kg/csomag



1 csomag:
3148,⁸¹
3999,-
1 kg: 799,80

Spórolj saját márkáinkkal!

**MEGGLE
MINIVAJ**

100x10 g/gyűjtő



1 gyűjtő:

5194,07

6129,-

-15%*

VAJ
100x10 g/gyűjtő



1 gyűjtő:

4405,93

5199,-

**DEBIC
HABSPRAY 35%**

kétféle
700 ml/db



1 db:

2880,51

3399,-

1l: 4856,-

-17%*

HABSPRAY

kétféle
700 ml/db



1 db:

2372,03

2799,-

1l: 3999,-

**CEREALE
LORENZO
BULGUR**

1 kg/db



1 db:

1083,90

1279,-

-33%*

BULGUR
1 kg/db



1 db:

724,58

855,-

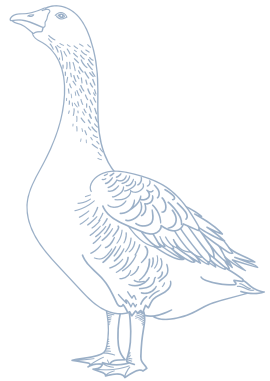
* A kedvezmény% feltüntetése mindig a bruttó egységárak alapján történik!

További ajánlatainkat keresd áruházainkban!

METRO
NAGYKERESKEDELEM



LIBARÉTES, GOMBARAGU, BURGONYA- PÜRÉ



Hozzávalók 4 személyre:

- 3 db libacomb
- 1 fej hagyma
- 3 gerezd fokhagyma
- 1 szál citromnád
- 1 cm gyömbér
- só
- bors
- libazsír
- 1 db tojás
- 2 db réteslap
- 70 g aszalt szilva
- 2 szál újhagyma fehér része
- 500 g barna csiperkegomba
- 150 g barna és fehér shimej gomba
- 2 dl peccsenyelé
- só
- 600 g burgonya
- 200 g vaj
- só

Elkészítés:

A libacombokat sózzuk le és hagyjuk 2-3 órát állni, majd öblítsük le és töröljük szárazra.

Tegyük őket egy edénybe és szórjuk meg a megtisztított, felszeletelt hagymával, a félbevágott fokhagymákkal, a megropantott, 1 cm-es szeletekre vágott citromnáddal, felaprított gyömbérral és borssal.

Öntsük fel legalább annyi olvasztott libazsírral, ami ellepi a combokat és helyezzük 80-90°C-ra előmelegített sütőbe ahol legalább 6 órán át hőkezeljük.

Sütés után szedjük ki a libacombokat, a zsírt pedig szűrjük át. Amikor a zsír kihűlt válasszuk külön a kisült húsnedveket és a zsiradékot.

A húst szálaire szedve csontozzuk ki, majd keverjük össze a 0,5 cm-es darabokra vágott aszalt szilvával és a saját kisült levélével.

Terítsük ki a réteslapokat és keresztirányban vágjuk őket félbe, felületüket kenjük meg tojással.

A négy egyforma részre osztott húst halmozzuk a lapok elejére majd oldalukat felhajtva tekerjük fel mindegyiket. Ezután a konfitálásból visszamaradt 170°C-osra hevített libazsírban süssük ki egyesével.

A gombaraguhoz forró serpenyőben, libazsíron lepirítjuk a feldarabolt gombákat és a felcsikozott újhagymát majd peccsenyelével átforgatjuk, ízlés szerint sózzuk.

A burgonyapüréhez megtisztított burgonyát sós vízben megfőzzük, főzőlevét leöntjük. Habütstben habverővel összetörjük, végül a felkockázott hideg vajjal alaposan összedolgozzuk.

Tálaláskor díszítsük a tányérokat újhagyma vékonyan felszeletelt zöldjével és amarant hajtással.

Receptjeinket **IDE** kattintva tekintheted meg.



BABY PAK CHOI

10 db/doboz



1 doboz:

550,³⁹

699,-

1 kg: 7766,66

BORSÓHAJTÁS

100 g/doboz



1 doboz:

668,⁵⁰

849,-

1 kg: 8490,-

SHIMEJII GOMBA

fehér vagy barna
150 g/doboz



1 doboz:

511,⁰²

649,-

1 kg: 4326,66

SHIITAKE GOMBA

250 g/doboz



1 doboz:

944,⁰⁹

1199,-

1 kg: 4796,-

PORTOBELLO GOMBA

500 g/doboz



1 doboz:

865,³⁵

1099,-

1 kg: 2198,-

ASZALT SZILVA

1 kg/csomag



1 csomag:

2755,¹¹

3499,-

RÉTESLAP

500 g/db



1 db:

439,⁸³

519,-

1 kg: 1038,-





FÜSTÖLT LIBAMELL ÉDESBURGONYA SALÁTÁVAL



Hozzávalók 4 személyre:

- 1 db (kb. 300 g-os) hizott libamell
- só
- 2-3 szál kakukkfű
- cseresznyefa forgács

- 2-3 db édesburgonya
- 1 db gránátalma
- 100 g dió
- 150 g mizuma salátakeverék
- 0,7 dl extra szűz olívaolaj
- 0,3 dl málnaecet
- 20 g barna cukor
- 1 evőkanál mustármag
- só

Elkészítés:

A libamellet áztassuk 24 órán át 4%-os sóoldatban, majd a nedvességet leszárítva, kakukkfűvel cseresznyefa forgácson füstöljük 20 percig. Ezt követően – amennyiben van rá lehetőségünk – vákuum zacskózzuk és dermesszük hűtőben 3-4 órán keresztül.

Míg libamellünk a hűtőben pihen, főzzük meg héjában az édesburgonyát, hámozzuk meg a gránátalmát és pirítsuk meg a diót.

Az olajból, málnaecetből és barna cukorból kevés só hozzáadásával, egyneműre keverve készítsünk vinaigrette-et.

A meghámozott édesburgonyát kockázzuk fel és forgassuk össze az imént elkészített dresszingsgel, illetve az 1 evőkanálnyi, előzőleg megfőzött mustármaggal. Ezután, de közvetlenül tálalás előtt, óvatos mozdulatokkal keverjük hozzá a salátakeveréket is majd szórjuk meg gránátalmával és dióval. Végül egészítsük ki tányérunkat a hideg, szeletelőgéppel segítségével 1 mm-esre vágott leheletnyi libamell szeletekkel.

Receptjeinket **IDE** kattintva tekintheted meg.



FRISS KAČSA BELSŐ MELLFILÉ*

vákuumsomagolt
kg

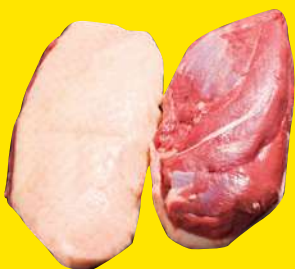


1 kg:
3332,-
3499,-



FRISS HÍZOTT BŐRÖS KACSAMELL CSONT NÉLKÜL

vákuumsomagolt
kg



1 kg:
5129,-
5385,-



FRISS HÍZOTT LIBAMELLFILÉ

kg



1 kg:
5699,-
5984,-

MALDON SÓVIRÁG

250 g/db



1 db:
1574,⁰²
1999,-

1 kg: 7996,-

MALDON TENGERI SÓVIRÁG

1,4 kg/db



1 db:
7085,⁸³
8999,-

1 kg: 6427,86

WIBERG SZÍNEZETT SÓVIRÁG

450 g/db



1 db:
9448,⁰³
11 999,-

1 kg: 26 664,-

FOLYÉKONY FÜST

100 ml/db



1 db:
786,⁶¹
999,-

1 l: 9990,-



MADÁRSALÁTA

250 g/csomag



6 csomag esetén
1 csomag:

786,⁶¹
999,-

6 csomag: 5994,-
1 kg: 3995,98

3 csomag esetén
1 csomag:

865,³⁵
1099,-

3 csomag: 3297,-
1 kg: 4395,98

1 csomag:

944,⁰⁹
1199,-

1 kg: 4795,96

ÉDESBURGONYA

5 kg/karton



1 karton:
2597,⁶³
3299,-

1 kg: 659,80

* A termék kizárólag budai, ferencvárosi, kelet-pesti, miskolci és győri áruházainkban elérhető.

Flair
Plastic

DAILY BOX

- 1,2 l
- 10 db/csomag

1 csomag:

1803,¹⁵

2290,-

1 db: 229,-



MENÜS HABDOBOZ

- 1 rekeszes
- 125 db/csomag

1 csomag:

7085,⁸³

8999,-

1 db: 71,99



PIZZATÁSKA

- M méret



1 db:

5503,⁹⁴

6990,-

THERMO ÉTELSZÁLLÍTÓ TÁSKA

- Fényvisszaverő csikkal
- Méret: 300x354x430 mm



1 db:

7866,¹⁴

9990,-

PIZZATÁSKA

- L méret



1 db:

6291,³⁴

7990,-

PIZZATÁSKA

- 30 cm-es



1 db:

9440,⁹⁴

11 990,-

EPP THERMO DOBOZ

- 20 literes



1 db:

7078,⁷⁴

8990,-

PIZZATÁSKA

- 50 cm-es



1 db:

13 377,⁹⁵

16 990,-

PROFI ÉTEL- SZÁLLÍTÁS

METRO
PROFESSIONAL

KARTON KÍNÁLÓTÁLCA
50 db/csomag

1 csomag:
2282,⁶⁸

2899,-

1 db: 57,98



FRISSENTARTÓ FÓLIA
44 cm széles
300 m/db



1 db:
2755,¹²

3499,-



ALUFÓLIA
29 cm széles
30 m/db



12 db esetén 1 db:

818,¹¹
1039,-
12 db: 12 468,-

6 db esetén 1 db: **881,¹⁰**
1119,-
6 db: 6714,-

1 db: **1062,²⁰**
1349,-



4 csomag esetén
1 csomag:

1518,⁹⁰
1929,-
4 csomag: 7716,-
1 db: 3,86

2 csomag esetén
1 csomag: **1637,⁰¹**
2079,-
2 csomag: 4158,-
1 db: 4,16

1 csomag: **1967,⁷²**
2499,-
1 db: 5,-



3 csomag esetén
1 csomag:

12196,⁸⁵
15 490,-
3 csomag: 46 470,-
1 db: 154,90

2 csomag esetén
1 csomag: **13062,⁹⁹**
16 590,-
2 csomag: 33 180,-
1 db: 165,90

1 csomag: **15740,¹⁶**
19 990,-
1 db: 199,90

METRO
PROFESSIONAL

**HÚSCSOMAGOLÓ
PAPÍR**
600x380 mm/ív
420 ív/csomag



1 csomag:
9251,¹⁸

11 749,-

1 ív: 27,97

**LEBOMLÓ SZÓSZOS TÁLKA
TETŐVEL CUKORNÁDBÓL**

59 ml-es
100 db/csomag



1 csomag:
1967,⁷²

2499,-

1 db: 24,99

METRO
PROFESSIONAL

**MŰANYAG PIZZA
TÁVTARTÓ**
500 db/csomag



METRO
PROFESSIONAL

PIZZADOBOZ
33x33 cm-es
100 db/csomag





GRILLBEGYÚJTÓ OLAJ

• 1l/db



6 db esetén 1 db:

1574,02

1999,-

6 db: 11994,-

3 db esetén 1 db:

1724,41

2190,-

3 db: 6570,-

1 db:

2039,37

2590,-

KÜLTÉRI HŐSUGÁRZÓ*

- Magassága: 41 cm
- Teljesítmény: 350-700 W (230 V)
- 360°-os oszcilláció
- Borulás érzékelés



1 db:

20 070,87

25 490,-



PRÉMIUM FASZÉN

- 15 kg/db
- Keményfa



42 db esetén 1 db:

6291,33

7990,-

42 db: 335 580,-
1 kg: 532,66

21 db esetén 1 db:

6685,03

8490,-

21 db: 178 290,-
1 kg: 566,-

1 db:

7866,15

9990,-

1 kg: 666,-

INFRA HŐSUGÁRZÓ

- Felfüggeszthető vagy fali konzollal is rögzíthető
- Kül- és beltéri használatra
- Teljesítmény: 1500W (220-240V)
- 2 db beépített 3,5W-os LED
- Védelem: IP24
- 1,9 m-es elektromos kábellel
- Távirányítóval



1 db:

34 637,80

43 990,-

* A termék budakalászi áruházunkban nem elérhető.

** A termék budakalászi és székesfehérvári áruházainkban nem elérhető.

KÜLTÉRI ÁLLÓ HŐSUGÁRZÓ**

- Teljesítmény: 13 kW
- Műrattan palacktartó asztallal
- Időjárás/UV álló bevonat
- Borulásérzékelő
- Normál PB gázpalackkal működtethető



1 db:

125 976,38

159 990,-

GÁZÜZEMŰ FŰTŐTEST*

- Teljesítmény: 12kW
- Anyaga: alumínium, rozsdamentes acél
- Súlya: 24 kg (kerekekkel ellátott)
- Fűtési hatókör: kb. 25 m²



1 db:

94 480,31

119 990,-

**HIDEGBEN IS
TERASZON!**



METRO
PROFESSIONAL
**GSK1009
LEVESMELEGEANTARTÓ**

- Szabályozható hőmérséklet: 35-95 °C
- Kivehető rozsdamentes edény



400 W

9 L
nettó
űrtartalom

1 db:
23 614,¹⁷

31 990,-

METRO
PROFESSIONAL
**GCD1009 ELEKTROMOS
CHAFING**

- GN 1/1
- Szabályozható hőmérséklet: 0-90°C
- Méret: 347x580x287 mm



900 W

2,8 L

1 db:
34 637,⁸⁰

43 990,-

METRO
PROFESSIONAL
**GWB1020 FORRÓVÍZ
ADAGOLÓ**

- Rozsdamentes acél ház
- Vízszintjelzővel és csappal
- Szabályozható hőmérséklet: 55-100 °C
- Műanyag talp és fogantyúk



2600 W

20 L
nettó
űrtartalom

1 db:
35 425,²⁰

44 990,-

METRO
PROFESSIONAL
SÉF KONYHAI TÖRLŐ

- Méret: 50x90 cm
- 100% pamut (220 gsm)
- Kék vagy piros kockás
- 10 db/csomag



**4 csomag esetén
1 csomag:**

6663,²³

8462,-

4 csomag: 33 848,-
1 db: 846,20

2 csomag esetén
1 csomag:

7182,⁵⁸

9122,-

2 csomag: 18 244,-
1 db: 912,20

1 csomag:

7708,⁵⁶

10 990,-

1 db: 1099,-

METRO
PROFESSIONAL
MERŐKANÁL

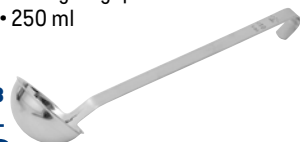
- Rozsdamentes acél
- Mosogatógépben mosható
- 250 ml

• 10 cm

1 db:

2354,³³

2990,-



METRO
PROFESSIONAL
GCM4015 KÁVÉFŐZŐ

- Rozsdamentes acél ház és belső
- Maximális kapacitás 100 csésze/óra
- Szabályozható hőmérséklet: 90-96 °C
- Vízszintjelzővel és csappal
- Méret: 340x595x340 mm



1650 W

15 L

1 db:
33 850,³⁹

42 990,-

METRO
PROFESSIONAL
**WAFFLE MIKROSZÁLAS
KONYHAI TÖRLŐ***

- Méret: 50x70 cm
- 95 °C-on mosható
- 5 db/csomag



1 csomag:
3929,¹³

4990,-

* A termék budakalászi áruházunkban nem elérhető.

Termékeink aktuális árát
ITT tekintheted meg.



SZTÁRAJÁNLAT



**BIZTOSAN
JÓL JÁRSZ!**

**SZTÁRAJÁNLATAINK
ÜTŐS ÁRON!**

Legfontosabb termékeid árát
folyamatosan alacsonyan tartjuk.

IRATKOZZ FEL HÍRLEVELÜNKRE, HOGY HETENTE
ELSŐKÉNT ÉRTESSÜLJ KEDVEZŐ ÁRAINKRÓL!



www.metro.hu/sztarajanlataink



GASZTROHÉT A METRO-VAL!

Próbáld ki új helyeket most
kedvezményesen!

TÖLTSD LE **5000FT** ÉRTÉKŰ
ÉTTERMI KUPONOD
A KUPON.METRO.HU
OLDALRÓL!

KUPONLETÖLTÉSI IDŐSZAK:

2023. október 2. és 8. között

Beváltás:

2023. október 9. és 15. között

A kuponok a METRO éttermi partnereinél
használhatók fel 10.000 Ft feletti fogyasztás esetén.

Az elfogadóhelyek listáját megtalálod
a kupon.metro.hu oldalon!



GASZTROHÉT

METRO
NAGYKERESKEDELEM

**TÖBBET
OLCSÓBBAN!**

NANNA TOPPING HABSPRAY

250 ml/db



24 db esetén 1 db:

448,³¹
579,-

24 db: 13 896,-
1 l: 2316,-

12 db esetén 1 db:

524,⁵⁸
619,-

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

1 db:
583,⁹⁰
689,-

1 l: 2756,-

METRO

Chef

UZSONNASONKA

kg



9 kg esetén 1 kg:

2196,-
2789,-

9 kg: 25101,-

6 kg esetén 1 kg:

2440,-
3099,-

6 kg: 18 594,-

1 kg:

3070,-
3899,-

METRO

Chef

PANÍROZOTT MOZZARELLA RUDAK

1 kg/db



6 db esetén 1 db:

2533,-
2989,-

6 db: 17 934,-

3 db esetén 1 db:

2728,-
3219,-

3 db: 9657,-

1 db:

3287,-
3879,-

SAN PELLEGRINO SZÉNSAVAS ÜDÍTŐ

többféle

0,33 l/db

24 db/gyűjtő



24 db esetén 1 db:

235,⁴³
299,-

24 db: 7176,-
1 l: 906,-

12 db esetén 1 db:

266,⁹²
339,-

12 db: 4068,-
1 l: 1027,-

1 db:
337,⁷⁹
429,-

1 l: 1300,-

NATUR FARM FELEZETT ŐSZIBARACK

2600 g/db

Töltőtömeg: 1535 g/db



6 db esetén 1 db:

2203,⁹⁴
2799,-

6 db: 16 794,-
1 kg: 1823,46

3 db esetén 1 db:

2385,⁰⁴
3029,-

2 db: 6058,-
1 kg: 1973,29

1 db:

2873,²³
3649,-

1 kg: 2377,2

KNORR DEMI-GLACE MÁRTÁS ALAP

1,1 kg/db



3 db esetén 1 db:

9204,⁷²
11 690,-

3 db: 35 070,-
1 kg: 9742,-

2 db esetén 1 db:

9440,⁹⁴
11 990,-

2 db: 23 980,-
1 kg: 9992,-

1 db:

10 464,⁵⁷
13 290,-

1 kg: 11 075,-

SZENT ISTVÁN KORONA

többféle

alk.: 10,5-12,5%

0,75 l/üveg



12 db esetén 1 db:

582,⁶⁸
740,-

12 db: 8880,-
1 l: 986,67

6 db esetén 1 db:

668,⁶⁶
849,-

6 db: 5094,-
1 l: 1132,-

1 db:
786,⁶¹
999,-

1 l: 1332,-

METRO

PROFESSIONAL

PRÉMIUM LEPEDŐ*

- 300x320 cm
- 100% pamut
- 95 °C-on mosható



6 db esetén 1 db:

7876,-
10 002,-

6 db: 60 012,-

3 db esetén 1 db:

8489,⁵³
10 782,-

3 db: 32 346,-

1 db:

10 228,³⁵
12 990,-

METRO

PROFESSIONAL

THERMO BOX

• GN 1/1

• Méret: 60x40x30 cm

• Betét nélküli



44 L

nettó

űrtartalom

5 db esetén 1 db:

8968,⁵⁰
11 390,-

5 db: 56 950,-

3 db esetén 1 db:

9755,⁹¹
12 390,-

3 db: 37 170,-

1 db:

11 015,⁷⁵
13 990,-

1 kg: 13 990,-

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 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,-



Árlista: tobbetolcsobban.hu

Kedvezményes ajánlataink a feltüntetett darabszám esetén lépnek életbe.

1 db vásárlása esetén érvényes ár.

METRO
NAGYKERESKEDELEM

*A budakalászi áruházunkban a termék nem elérhető.

XIXO SZÉNSAVAS ÜDÍTŐITAL VAGY ICE TEA

többféle
0,25 l/db | 24 db/gyűjtő



72 db esetén 1 db:	48 db esetén 1 db:		1 db:
101,57	117,32	156,69	
129,-	149,-	199,-	
72 db: 9288,- 1l: 516,-	48 db: 7152,- 1l: 596,-	1l: 796,-	



HELL ENERGIITAL

többféle
0,25 l/db
24 db/gyűjtő



120 db esetén 1 db:	48 db esetén 1 db:		1 db:
156,69	164,57	235,43	
199,-	209,-	299,-	
120 db: 23 880,- 1l: 796,-	48 db: 10 032,- 1l: 836,-	1l: 1196,-	



aro MIZE ÁSVÁNYVÍZ

többféle
2 l/db
6 db/gyűjtő



10 gyűjtő esetén 1 db:	5 gyűjtő esetén 1 db:	1 gyűjtő esetén 1 db:
85,83	90,55	101,57
109,-	115,-	129,-
10 gyűjtő: 6540,- 1l: 55,-	5 gyűjtő: 3450,- 1l: 58,-	1 gyűjtő: 774,- 1l: 65,-



SCHWEPES SZÉNSAVAS ÜDÍTŐ

többféle
0,33 l/db | 24 db/gyűjtő



72 db esetén 1 db:	48 db esetén 1 db:		1 db:
164,57	172,44	235,43	
209,-	219,-	299,-	
72 db: 15 048,- 1l: 633,-	48 db: 10 512,- 1l: 664,-	1l: 906,-	



COCA-COLA SZÉNSAVAS ÜDÍTŐITAL

többféle
0,25 l/db
24 db/gyűjtő
+Betétdíj:
26,67 Ft/üveg
+Rekesz: 254 Ft



gyűjtő ár/db:

211,81

269,-

1 gyűjtő: 6456,-

COCA-COLA SZÉNSAVAS ÜDÍTŐITAL

többféle
0,5 l/db | 12-24 db/gyűjtő



48 db esetén 1 db:	24 db esetén 1 db:		1 db:
243,31	259,06	306,30	
309,-	329,-	389,-	
48 db: 14 832,- 1l: 618,-	24 db: 7896,- 1l: 658,-	1l: 778,-	



J. GASCO SZÉNSAVAS ÜDÍTŐITAL

többféle
0,2 l/db



1 db:

353,54

449,-

1l: 2245,-

HOHES C GYÜMÖLCSLÉ

többféle
0,2 l/db



1 db:

148,82

189,-

1l: 945,-

HOHES C PLUS GYÜMÖLCSLÉ

többféle
0,25 l/db



1 db:

259,06

329,-

1l: 1316,-

HOHES C SHOT GYÜMÖLCSLÉ

többféle
0,33 l/db



1 db:

550,39

699,-

1l: 2118,-

Wiesbauer® DUNA HÚS

WIESBAUER PRÉMIUM SAJTOS VIRSLI

2x200 g/csomag



3 csomag esetén
1 csomag:

1078,-

1369,-

3 csomag: 4107,-
1 kg: 3423,-

2 csomag esetén
1 csomag:

1228,-

1559,-

2 csomag: 3118,-
1 kg: 3898,-

1 csomag:

1574,-

1999,-

1 kg: 4998,-

WIESBAUER PRÉMIUM SZAFALÁDÉ

kg



3 kg esetén 1 kg:

1755,-

2229,-

3 kg: 6687,-

2 kg esetén 1 kg:

1889,-

2399,-

2 kg: 4798,-

1 kg:

2298,-

2919,-

WIESBAUER BÉCSI HOSSZÚ VIRSLI

kg



3 kg esetén 1 kg:

2495,-

3169,-

3 kg: 9507,-

2 kg esetén 1 kg:

2708,-

3439,-

2 kg: 6878,-

1 kg:

3228,-

4099,-

PRÍMÁS FRANKFURTI VIRSLI

kg

1 kg:
2433,-

3090,-

WIESBAUER BÉCSI FELVÁGOTT

kg

1 kg:
2906,-

3690,-



WIESBAUER STUTTARTI GRILLKOLBÁSZ

kg

1 kg:
2748,-

3490,-



WIESBAUER BORJÚ PÁRIZSI

rúd, egész
kg



3 kg esetén 1 kg:

1700,-

2159,-

3 kg: 6477,-

2 kg esetén 1 kg:

1952,-

2479,-

2 kg: 4958,-

1 kg:

2361,-

2999,-

WIESBAUER PRÉMIUM BÉCSI VIRSLI

2x200 g/csomag



3 csomag esetén
1 csomag:

1023,-

1299,-

3 csomag: 3897,-
1 kg: 3248,-

2 csomag esetén
1 csomag:

1196,-

1519,-

2 csomag: 3038,-
1 kg: 3798,-

1 csomag:

1417,-

1799,-

1 kg: 4498,-

WIESBAUER SACHER VAGY FRANKFURTI VIRSLI

800g/db

1 db:

2197,-

2790,-

1 kg: 3488,-



WIESBAUER PUSZTA DEBRECENI

kg



4 kg esetén 1 kg:

2582,-

3279,-

4 kg: 13 116,-

2 kg esetén 1 kg:

2881,-

3659,-

2 kg: 7318,-

1 kg:

3385,-

4299,-

WIESBAUER TÚRA FELVÁGOTT

500 g/db

1 db:

1495,-

1899,-

1 kg: 3798,-



Természetesen KIEMELKEDŐ MINŐSÉG

www.wiesbauer-dunahus.hu

PÁPAI EXTRA SONKA

szeletelt
1 kg/db

TOBBET OLCSÓBBAN!

3 db esetén 1 db:	2 db esetén 1 db:	1 db:
2700,-	2991,-	3700,-
3429,-	3799,-	4699,-
3 db: 10 287,-	2 db: 7598,-	

PÁPAI FOKHAGYÁS TEPERTŐKRÉM

250 g/db

TOBBET OLCSÓBBAN!

1 db:
590,-
749,-
1 kg: 2996,-

PÁPAI SÜLT PRÁGAI SONKA

felezett
kg

TOBBET OLCSÓBBAN!

4 kg esetén 1 kg:	2 kg esetén 1 kg:	1 kg:
2810,-	3015,-	3637,-
3569,-	3829,-	4619,-
4 kg: 14 276,-	2 kg: 7658,-	

PÁPAI SERTESZSÍR

500 g/db

TOBBET OLCSÓBBAN!

6 db esetén 1 db:	3 db esetén 1 db:	1 db:
606,-	653,-	787,-
769,-	829,-	999,-
6 db: 4614,- 1 kg: 1538,-	3 db: 2487,- 1 kg: 1658,-	1 kg: 1998,-

PÁPAI FÜSTÖLT-FÓTT TARJA

szeletelt
kg

4 kg esetén 1 kg:
2377,-
3019,-
4 kg: 12 076,- 1 kg: 2991,- / 3799,-

PÁPAI FÜSTÖLT-FÓTT CSEMEGE KARAJ

kg

1 kg:
3070,-
3899,-



papaihus.HU

KERESSE TERMÉKEINKET A METRO NAGYKERESKEDELMI ÁRUHÁZAKBAN!



VIOLIFE NÖVÉNYI SAJTTÖMB

original
2,5 kg/db



1 db: **5825,98**

7399,-

1 kg: 2960,-

VIOLIFE NÖVÉNYI SAJTTÖMB

cheddar ízű
2,5 kg/db



1 db: **7078,74**

8990,-

1 kg: 3596,-

VIOLIFE NÖVÉNYI SAJTTÖMB

mozzarella
2,5 kg/db



1 db: **5668,50**

7199,-

1 kg: 2880,-

VIOLIFE NÖVÉNYI SAJTKRÉM

original
500 g/db



1 db: **1574,02**

1999,-

1 kg: 3998,-

VIOLIFE SZELETELT CHEDDAR

500 g/db



1 db: **1574,02**

1999,-

1 kg: 3998,-





VOG
VOG-EXPORT IMPORT Kft

Happy-Frucht
ananász szeletek
3100 g/db
Töltőtömeg:
1790 g/db

1 db:
3148,⁸²
3999,-
1 kg: 2234,08



il Conte
kocktélcsesznye
750 g/db
Töltőtömeg:
420 g/db

Happy-Frucht
ananászdarabok
3035 g/db
Töltőtömeg:
1850 g/db

1 db:
2518,⁹⁰
3199,-
1 kg: 1729,19



1 db:
1574,⁰²
1999,-
1 kg: 1729,19

RIO MARE tonhal
olívaolajban

12x80 g/db
Töltőtömeg: 12x52 g/db

1 db:
5511,⁰²

6999,-
1 kg: 11216,35



MONINI
szőlőmagolaj
1 l/db

1 db:
3700,-
4699,-



HEINZ ketchup
800 ml/db



TOBBET
OLCSÓBBANI!

8 db esetén
1 db:

1377,¹⁶

1749,-

4 db esetén
1 db:

1487,⁴⁰

1 db:

1495,²⁸

1899,-

8 db: 13 992,-
1 l: 2186,-

4 db: 7556,-
1 l: 2361,-

Heinz worcester szósz
150 ml/db



HEINZ
ESTD 1849

TOBBET
OLCSÓBBANI!

12 db esetén
1 db:

723,⁶²

919,-

6 db esetén
1 db:

786,⁶⁰

999,-

1 db:

959,⁸⁴

1219,-

12 db: 11 028,-
1 l: 6127,-

6 db: 5994,-
1 l: 6660,-



PONTI Modenai
balsamecet
2 l/db

1 db:
2361,⁴²
2999,-
1 l: 1500,-



PONTI vörös-és
fehérborecet
1 l/db

1 db:
668,⁵⁰
849,-

ÚJDONSÁG

TOBBET
OLCSÓBBANI!

3 db esetén
1 db:

6298,⁴²

7999,-

2 db esetén
1 db:

6786,⁶¹

8619,-

1 db:

7471,⁶⁵

9489,-

3 db: 23 997,-
1 l: 1600,-

2 db: 17 238,-
1 l: 1724,-

Heinz vörösrös light majonéz
5 l/db



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

1 db:
1101,⁵⁷
1399,-
1 kg: 3108,89



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

1 db:
1022,⁸³
1299,-
1 kg: 2886,67



AROY-D
UHT kókusztej
1 l/db

TOBBET
OLCSÓBBANI!

6 db esetén 1 db:

1353,⁵⁴

1719,-

6 db: 10 314,-

3 db esetén
1 db:

1463,⁷⁸

1859,-

1 db:

1762,⁹⁹

2239,-

3 db: 5577,-



1 l (33,8 fl oz)



EL NINIO
Zöld szeletelt
jalapeño paprika
3200 g/db
Töltőtömeg: 1400 g/db

1 db:
2282,⁶⁸
2899,-
1 kg: 2070,71



DEBIC VEGETOP CUKROZOTT NÖVÉNYI HABALAP 30%
2 l/db

1 db: **1731,⁵⁰**
2199,-
1l: 1100,-



DEBIC NATOP KEVERT TEJSZÍN 34%
2 L/db

1 db: **2046,⁴⁶**
2599,-
1l: 1300,-



DEBIC HAB-TEJSZÍN 32%
2 L/db

1 db: **3388,⁹⁸**
3999,-
1l: 2000,-



Remekmű születik.

FrieslandCampina Hungária Zrt.
1134 Bp., Váci út 33.
Info vonal: 06-80/180-180
info@debic.hu
www.debic.com

KERESS MINKET AZ INSTAGRAMON IS!
@debic_magyarorszag

ARANYFÁCÁN SŰRÍTETT PARADICSOM 28-30%
850 g/db



4 db esetén 1 db:		
1251,¹⁸	2 db esetén 1 db:	1 db:
1589,-	1345,⁶⁷	1629,¹³
4 db: 6356,- 1 kg: 1869,41	2 db: 3418,- 1 kg: 2010,59	1 kg: 2434,11



AJAX – TÖBB MINT EGY TISZTÍTÓSZER

Próbáld ki az AJAX növényi alapú formulával rendelkező termékeit!



AJAX ÁLTALÁNOS FELMOSÓ
kétféle
5 l/db

1 db: **2991,³⁴**
3799,-
1l: 759,80

Huhtamaki

ENJOY PAPIRPOHÁR FORRÓ ITALOKHOZ*
200 ml-es
37 db/csomag

1 csomag: **1495,²⁸**
1899,-
1 db: 51,32



ENJOY PAPIRPOHÁR FORRÓ ITALOKHOZ
300 ml-es
40 db/csomag





8 csomag esetén 1 csomag:		
1526,⁷⁷	4 csomag esetén 1 csomag:	1 csomag:
1939,-	1644,⁸⁸	1983,⁴⁶
8 csomag: 15512,- 1 db: 48,48	4 csomag: 8356,- 1 db: 52,23	1 db: 62,97

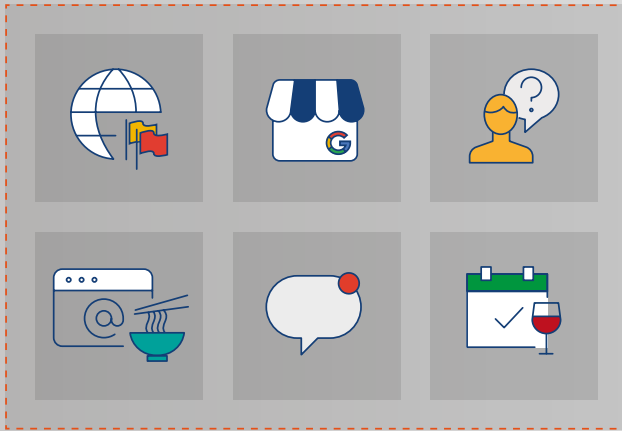
FA KÁVÉKEVERŐ LAPKA
11 cm-es
1000 db/doboz





4 doboz esetén 1 doboz:		
707,⁸⁷	2 doboz esetén 1 doboz:	1 doboz:
899,-	762,⁹⁹	922,⁸⁸
4 doboz: 3596,- 1 db: 0,90	2 doboz: 1938,- 1 db: 0,97	1 db: 1,17

* A termék kizárólag budaörsi, ferencvárosi, kelet-pesti és miskolci áruházainkban 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



TANULJ NÁLUNK! FEDEZZ FEL ÚJ ÍZEKET ÉS GAZDAGÍTSD TUDÁSODAT VELÜNK!

Tapasztalt és sikeres séfek, képzett szakemberek várnak a METRO Gasztroakadémián, akik a segítségedre lesznek a meglévő tudásod bővítésében vagy a gasztronómia más területeinek megismerésében!

Ha a gasztronómia szerelmese vagy, ne hagyd ki a lehetőséget, és vegyél részt képzéseink egyikén!

Célunk, hogy a képzés ideje alatt megfelelő elméleti és gyakorlati tudásban részesülj, illetve, hogy minél több információval és inspirációval gazdagodj, amelyeket magaddal vihetsz és hasznosíthatsz a mindennapokban.

Okatoink az ország különböző pontjairól érkeznek, hogy az évek során szerzett tapasztalataikat megosszák veled is!

Csatlakozz hozzánk, és légy részese egy felejthetetlen gasztronómiai utazásnak!



BARISTAKÉPZÉSEK

MESTERKÉPZÉSEK

GOURMET-KÉPZÉSEK

JELENTKEZZ KÉPZÉSEINKRE!

Töltsd ki a www.metro.hu/gasztroakademia oldalon található **jelentkezési lapot**.

Kérdés esetén állunk rendelkezésedre a gasztroakademia@metro.co.hu e-mail címen vagy a **06 23 508 265**-ös telefonszámon.

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 áron látogathatók.

További képzéseinkért keresd fel weboldalunkat!

KÉPZÉSEINK HELYSZÍNE:

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

Melléklet a 2023/20. számú METRO-kiadványokhoz. Áraink forintban értendők és áruházainkban történő vásárlás esetén érvényesek (kiszállítás esetén külön árlista érvényes, amelyről a Telecentertől vagy áruházi kapcsolattartótól 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 információkért és extra ajánlatokért látogass el www.metro.hu weboldalunkra.



ONLINE EGYSZERŰBB

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

További információ:
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.



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,-

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

METRO
NAGYKERESKEDELEM