

**METRO**

NAGYKERESKEDELEM



BUSINESS 2023  
Superbrands

# Gasztro

magazin

## A TE SIKERED A MI SZENVEDÉLYÜNK

**Ha január,  
akkor  
Veganuár!**

A vegán kihívás  
lehetőségei

**Jó árakkal  
a minőségi  
menzáért**

Ajánlatok  
kantinok számára

**Készülünk  
a Sirha-  
expóra!**

3 nap, 314 program  
a METRO-szigeten

**Receptek  
téli vitamin-  
kúrához**

Szín- és ízkavalkád  
hús nélkül





## HASZNÁLD KI A VEGANUÁRT!

**A Veganuár a „vegán január” szóösszetétel rövidítése. A vegán életmód kipróbálására biztató kezdeményezés 2014-ben Angliából, egy nonprofit szervezettől indult útjára (Veganuary néven), Magyarországra pedig 5 éve gyűrűzött be a harminc napos kihívás – nálunk a Prove.hu karolta fel. A kihívás lényege, hogy egy hónapon keresztül a résztvevő nem fogyaszt állati eredetű élelmiszereket, és nem használ állati eredetű hozzávalókat tartalmazó termékeket. Hiszed vagy sem, már egyetlen hónap életmódváltásnak is van érzékelhető hatása a környezetre és az egészségre nézve. Elmondjuk, miért érdemes nem-vegán konyhával rendelkező vendéglátósként Neked is szerepet vállalnod az év eleji kampányban!**

### **MERT TRENDI!**

A vegán és a flexitáriánus étkezés, valamint a hozzájuk kapcsolódó szolgáltatások és élelmiszeripar évek óta erősödő, egyre nagyobb piacot teremtő trendet jelentenek a világban és hazánkban egyaránt. A Veganuár kihívásnak 2023-ban körülbelül 55.000 regisztrált résztvevője volt Magyarországon, de szép számmal akadtak olyanok is, akik nem csatlakoztak az erre a célra indított támogató platformhoz, hanem saját elhatározásból teljesítették a küldetést. A Veganuárhoz kapcsolódó bejegyzések, cikkek, megosztások év elején fő témái a közösségi médiának és a tömegmédiának egyaránt. Mivel a Veganuár nem elköteleződés, hanem kihívás, széles tömegeket képes megszólítani. A Veganuárhoz vegán kínálatot csatlakozó vendéglátóhely kommunikációs előnyre tesz szert a kihívást vállalók elérésében.

### **MERT JÓ A BOLYGÓNAK!**

A hús- és tejipar egyike a leginkább környezetterhelő iparágaknak: a mezőgazdasági területek 70 %-a (a hasznos talajterületek 30%-a) szolgálja ki valamilyen módon a haszonállatok tartását (legelőként vagy takarmánytermesztésre), és az öntözés-ítatás révén egy kiló hús előállításához akár 100 ezer liter vízre is szükség lehet (míg ugyanennyi búzához pusztán ezerre). Egy 2006-os jelentésben az ENSZ megállapította, hogy az élelmiszertermelés céljából történő állattartás több üvegházhatású gázt termel, mint a világon az összes autó és teherautó együttvéve. A világ hústermelése 2050-ig várhatóan a duplájára fog nőni – ezzel az irammal a bolygó nem lesz képes lépést tartani. A vegán alternatívák mindenképpen lassítják a káros tendenciákat.





### **MERT SZÍNESÍTI A KÍNÁLATODAT!**

A gasztronómia és a vendéglátás egy soha véget nem érő tanulási folyamat. A jóléti társadalom biztosította bőség lehetővé tette, hogy a legkülönbélebb húsokat a legváltozatosabb módon készítsük el. Manapság azonban egyre több az intő jel arra nézve, hogy tegyünk egy lépést hátra, és – ha kell – tanuljuk újra a zöldségek felhasználását! Fehérjében gazdag hüvelyesek, gombák, gabonafélék és olajos magvak széles választéka áll rendelkezésre, hogy kiváltsuk a húst. A bowl-mánia lehetővé teszi, hogy színes és változatos, növényi alapú tálakkal kedveskedjünk a vendégeknek. Az indiai és a távol-keleti konyha rengeteg inspirációt kínál az állati eredetű élelmiszerektől mentes fogások elkészítésére. Az új, vegán fogások, vagy a húsos fogások vegán alternatívái üde színfoltjai lesznek az étlapnak, melyek egy újfajta vendégkört is leköteleznek.

### **MERT SZÉLESÍTI A LÁTÓKÖRT!**

Egy párhetes vegán életmód-kóstoló arra mindenképpen elegendő, hogy új kalandokra csábítson és új, izgalmas kihívásokat támasszon. Teret nyújt a kísérletezésnek, és általa eddig kevésbé ismert vagy

használt íz kombinációkat fedezhetsz fel, melyek a kínálatodban is megállják a helyüket.

### **MERT NEM ERŐSZAK A DISZNÓTOR!**

Hát még a Veganuár! A Veganuár egy játékos kihívás, amit nem béklyóként, hanem egy újfajta szabadságként érdemes megélni. Ha csak egy hétig csatlakozol vegán kínálat a Veganuárhoz, máris új oldalát muttad be a vendéglátóhelyednek. Ha inkább később, a húshagyó kedd utáni hagyományos böjti időszak alatt kísérleteznél a vegán konyhával, a Veganuár kiváló tanulási lehetőség.

Bármilyen mélységben merülsz is el a vegán konyha rejtelseiben, a METRO-ban kiváló alapanyagokat találsz hozzá, a METRO Gasztroakadémia képzései pedig támpontokat adnak a vegán vagy húsmentes fogások elkészítéséhez!



# AZ ÁRON SPÓROLJ, NE A MINŐSÉGEN.

Saját márkás megoldások  
kantinkok számára.

A vendégek elégedettségének titka a minőségi alapanyagokban rejlik. Nálunk kiváló ár-érték arányban találsz friss és száraz árukat, valamint konyhai eszközöket is. Keresd **Aro**, **METRO Chef** és **METRO Professional** jelzésű termékeinket, amivel biztosíthatod vendégeid elégedettségét.



## MENÜKANÁL VAGY MENÜVILLA

• 24 db/csomag



1 csomag:

**2669,<sup>29</sup>**

**3390,-**

1 db: 141,25



## MENÜKÉS

• 12 db/csomag



1 csomag:

**2329,<sup>92</sup>**

**2959,-**

1 db: 246,58



## PORCELÁN MÉLYTÁNYÉR

• 21,5 cm  
• 6 db/csomag



## PORCELÁN TÁNYÉR

• 24 cm  
• 6 db/csomag



**12 csomag esetén**  
1 csomag:

**2148,<sup>80</sup>**

**2729,-**

12 csomag: 32 748,-  
1 db: 454,80

6 csomag esetén  
1 csomag:

**2566,<sup>14</sup>**

**3259,-**

6 csomag: 19 554,-  
1 db: 543,17

1 csomag:

**3141,<sup>70</sup>**

**3990,-**

1 db: 665,-



**12 csomag esetén**  
1 csomag:

**2518,<sup>90</sup>**

**3199,-**

12 csomag: 38 388,-  
1 db: 533,17

6 csomag esetén  
1 csomag:

**2896,<sup>85</sup>**

**3679,-**

6 csomag: 22 074,-  
1 db: 613,17

1 csomag:

**3456,<sup>70</sup>**

**4390,-**

1 db: 731,70





**aro** CSEMEGEUBORKA  
6-9 CM

4100 g/db  
Töltőtömeg: 2200 g/db



1 db:  
**1849,<sup>61</sup>**  
**2349,-**

1 kg: 1067,73

**aro** NATÚR LECSÓ  
30% PAPRIKÁVAL

4100 g/db



1 db:  
**2282,<sup>68</sup>**  
**2899,-**

1 kg: 707,07

**PREMIKO ALMABEFŐTT**

4000 g/db  
Töltőtömeg: 2200 g/db



1 db:  
**2597,<sup>64</sup>**  
**3299,-**

1 kg: 1499,54

**METRO** EXTRADZSEM

**Chef** többféle  
3 kg/db



1 db:  
**3229,<sup>92</sup>**  
**4229,-**

1 kg: 1410,-

**aro** ÉTELECET 10%  
1 l/db



12 db esetén 1 db:

**180,<sup>31</sup>**  
**229,-**

12 db: 2748,-

6 db esetén 1 db:

**189,-**  
**240,-**

6 db: 1440,-

1 db:

**203,<sup>94</sup>**  
**259,-**

**aro** CSIRKE ALAPLÉ  
1 l/db



1 db:  
**629,<sup>13</sup>**  
**799,-**

**METRO** TISZTÍTOTT EGÉSZ  
LILAHAGYMA

5 kg/csomag



1 csomag:  
**3385,<sup>03</sup>**

**4299,-**

1 kg: 859,80

**METRO** TISZTÍTOTT BURGONYA SZELET

10 kg/csomag



**METRO**  
**Chef**



3 csomag esetén  
1 csomag:

**4133,<sup>07</sup>**  
**5249,-**

3 csomag: 15747,-  
1 kg: 524,90

2 csomag esetén  
1 csomag:

**4424,<sup>41</sup>**  
**5619,-**

2 csomag: 11238,-  
1 kg: 561,90

1 csomag:

**4723,<sup>62</sup>**  
**5999,-**

1 csomag: 599,-

# Ismerd meg saját márkáinkat!



METRO  
Chef



SERTÉS VIRSLI  
kg



8 kg esetén 1 kg:

**1180,-**  
**1499,-**  
8 kg: 11 992,-

4 kg esetén 1 kg:

**1283,-**  
**1629,-**  
4 kg: 6516,-

1 kg:

**1472,-**  
**1869,-**



HALRÚD  
gyorsfagyasztott  
900 g/db



4 db esetén 1 db:

**1700,-**  
**2159,-**  
4 db: 8636,-  
1 kg: 2398,89

2 db esetén 1 db:

**1833,<sup>86</sup>**  
**2329,-**  
2 db: 4658,-  
1 kg: 2587,78

1 db:

**2203,<sup>94</sup>**  
**2799,-**  
1 kg: 3110,-



ASZTALI SÓ  
1 kg/db



1 db:

**101,<sup>57</sup>**

**129,-**



ÉTKEZÉSI SERTÉSZSÍR  
10 kg/db



1 vödör:

**9370,-**

**11 900,-**

1 kg: 1190,-



# Spórolj saját márkáinkkal!

## DEBIC HABSPRAY 35%

kétféle  
700 ml/db



1 db:  
~~2880,<sup>51</sup>~~  
**3399,-**  
1 l: 4856,-

**-17%\***



## HABSPRAY

kétféle  
700 ml/db

1 db:  
~~2372,<sup>03</sup>~~  
**2799,-**  
1 l: 3999,-

RIOBA

## CEREALE LORENZO BULGUR

1 kg/db



1 db:  
~~1083,<sup>90</sup>~~  
**1279,-**

**-33%\***



## BULGUR

1 kg/db

1 db:  
~~724,<sup>58</sup>~~  
**855,-**

METRO

Chef

## JAR EXPERT KÉZI MOSOGATÓSZER

citromos  
5 l/db



1 db:  
~~5329,<sup>92</sup>~~  
**6769,-**  
1 l: 1353,80

**-43%\***



## KÉZI MOSOGATÓSZER

citromos  
5 l/db

1 db:  
~~3030,<sup>71</sup>~~  
**3849,-**  
1 l: 769,80

METRO

PROFESSIONAL

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

További ajánlatainkat keresd áruházainkban!

**METRO**  
NAGYKERESKEDELEM



## VEGÁN TÖLTÖTT KÁPOSZTA



### Hozzávalók 4 személyre:

- 0,5 dl olívaolaj
- 1 közepes fej kínai kel
- 250 g ördögcsékér gomba
- 200 g csiperkegomba
- 150 g gersli
- 1 gerezd fokhagyma
- 2 fej vörös hagyma
- 5 ág kakukkfű
- 2 dl növényi főzőtejszín
- 1 db citrom leve
- 0,5-1 l zöldség alaplé

### Elkészítés:

Forrásban lévő sós, enyhén citromos vízben forrázzuk le (kb. 30 másodperc alatt) a kelkáposzta leveleket. Egyszerre mindig csak pár darabot tegyünk a vízbe és amikor kivesszük azonnal hűtsük le hideg vízben, majd amennyire csak tudjuk csepegtessük le.

Az ördögcsékér gombából hosszanti irányban vágjunk 1 mm-es szeleteket, a megmaradt részt pedig kockázzuk apróra, ahogy a csiperkegombát is.

A töltelékhez először a finomra vágott vöröshagyma felét pirítsuk aranybarnára olívaolajon, adjuk hozzá a felkockázott gombákat és a szintén finomra vágott fokhagymát majd pirítsuk tovább.

Pár perc elteltével adjuk hozzá a gerslit, sózzuk és öntsük fel alaplével. A folyadékot rendszeresen pótolva főzzük a gerslit majdnem készre, a főzés vége felé pedig adjuk hozzá a kakukkfű levélkét is.

A kelkáposzta levelekből válogassuk ki a szebbeket, ezekbe tekerjük a tölteléket. A megmaradt, kevésbé szép leveleket pároljuk át pirított vöröshagymán, sózzuk, majd pürésítsük és hígítsuk növényi tejszínnel mártás állagúra.

A tálaláshoz pirítsuk meg serpenyőben a szeletelt ördögcsékérgombát és forrassuk át a kelkáposzta felcsíkozott maradékával, majd halmozzuk a mártással megalapozott tányérunkba, a tetejére pedig fektessük az előzőleg 280°C-os sütőben megpirított tekercseket.

Receptjeinket **IDE** kattintva tekintheted meg.





## MEGGLE CREME CUISINE NÖVÉNYI FŐZŐKRÉM

1 l/db



1 db:

**617,80**

**729,-**

## aro KONYHAI FŐZŐKRÉM

növényi  
1 l/db



1 db:

**684,25**

**869,-**

## aro HÁNTOLT ÁRPA

5 kg/db



1 db:

**1967,72**

**2499,-**

1 kg: 499,-

## KÍNAI KEL

kg



1 kg:

**432,28**

**549,-**

## ÖRDÖGSZEKÉRGOMBA

250 g/db



1 db:

**865,35**

**1099,-**

1 kg: 4396,-

## FEHÉR CSIPERKE GOMBA

3 kg/rekesz



3 rekesz esetén  
1 rekesz:

**2597,63**

**3299,-**

3 rekesz: 9896,63  
1 kg: 1099,66

2 rekesz esetén  
1 rekesz:

**2676,38**

**3399,-**

2 rekesz: 6789,-  
1 kg: 1133,-

1 rekesz:

**2912,60**

**3699,-**

1 kg: 1233,-

## METRO Chef VÁGOTT KAKUKKFŰ

100 g/db



1 db:

**786,61**

**999,-**

1 kg: 9990,-

## METRO Chef TISZTÍTOTT VÖRÖSHAGYMA KOCKA

1 kg/csomag



1 csomag:

**629,13**

**799,-**

## METRO Chef TISZTÍTOTT FOKHAGYMA GEREZD

1 kg/csomag



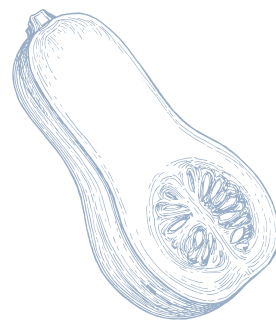
1 csomag:

**2755,11**

**3499,-**



## SÜTŐTÖKÖS RIZOTTÓ MARINÁLT TÖKKEL ÉS PÓRÉ- HAGMÁVAL



### Hozzávalók 4 személyre:

- 360 g rizottó rizs
- 0,5 dl száraz fehérbor
- 1 db póréhagyma fehér része (apró kockákra vágva)
- 1 db póréhagyma zöld része
- 400 g sütőtök (megsütve, pürésítve)
- 400 g sütőtök (apró kockákra vágva)
- 1 dl alma ecet
- 30 g cukor
- só
- 1 l zöldség alaplé
- vegán krémsajt
- 1 dl olívaolaj
- 0,5 dl citromlé

### Elkészítés:

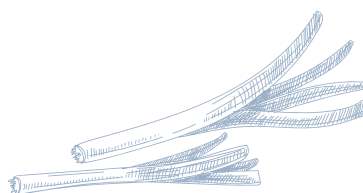
Citromos, sós vízben pároljuk meg 1 perc alatt a póréhagymát, majd tálalás előtt karikázzuk fel.

Forraljunk fel 0,5 dl vizet az ecettel, cukorral, ízlés szerinti sóval és főzzük benne fél percig a felkockázott sütőtököt, amit miután a tűzről levettünk, hagyjunk a lében kihűlni.

Tálalás előtt szűrjük és csepegtessük le, majd forró serpenyőben, kevés zsiradékban pirítsuk kicsit meg.

Olívaolajon hevítsük üvegesre a rizst, öntsük fel fehérborral, majd amikor elpárolgott a bor adjuk hozzá a felkockázott póréhagymát. Rendszeres kevergetés mellett, zöldséglével kis adagokban felöntve főzzük majdnem puhára a rizst. Ezt követően adjuk hozzá a sütőtök pürét, sózzuk és amikor már teljesen megfőtt a rizs, keverjük hozzá a végén krémsajtot is.

Tálaljuk a tetejére szórt marinált sütőtök kockákkal és párolt póré karikákkal.



Receptjeinket **IDE** kattintva tekintheted meg.





**RISO VIGNOLA ARBORIO RIZS**

1 kg/db



1 db:

**1243,<sup>31</sup>****1579,-****FARMER POMACE OLÍVAOLAJ**

1 l/db



1 db:

**1810,<sup>24</sup>****2299,-****EXTRA SZŰZ OLÍVAOLAJ**

1 l/db



1 db:

**3778,<sup>74</sup>****4799,-****MONINI EXTRA SZŰZ OLÍVAOLAJ**

2 l/db



1 db:

**8660,<sup>63</sup>****10 999,-**

1l: 5499,-

**KOFA SANSA OLÍVAOLAJ**

5 l/db



1 db:

**9448,<sup>03</sup>****11 999,-**

1l: 2399,-

**EXTRA SZŰZ OLÍVAOLAJ**

5 l/db



1 db:

**17 007,<sup>09</sup>****21 599,-**

1l: 4320,-

**PHILADELPHIA LAKTÓZMENTES SAJTKRÉM**

150 g/db



1 db:

**558,<sup>47</sup>****659,-**

1 kg: 4394,-

**VIOLIFE CREAMY ORIGINAL**

150 g/db



1 db:

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

1 kg: 5327,-

**RAUCH CULINARY CITROM VAGY LIMELÉ 100%**

1 l/db

6 db/gyűjtő



6 db esetén 1 db:

**676,<sup>38</sup>****859,-**

6 db: 5154,-



3 db esetén 1 db:

**857,<sup>48</sup>****1089,-**

3 db: 3267,-

1 db:

**1038,<sup>58</sup>****1319,-**



**METRO**  
Chef

**GUACAMOLE**

1 kg/db

1 db:  
**2361,<sup>41</sup>**  
**2999,-**



**CERES  
BÜKKI KOVÁSZOLT  
PARASZTKENYÉR**

szeletelt  
1 kg/db



1 db:  
**1202,<sup>54</sup>**  
**1419,-**

**GYORSFAGYASZTOTT CSIRKEMÁJ**

import  
vákuumsomagolt  
500 g/db



**TÖBBET  
OLCSÓBBAN!**

**16 db esetén 1 db:**

**399,-**  
**419,-**  
16 db: 6703,-  
1 kg: 838,-

8 db esetén 1 db:

**419,-**  
**440,-**  
8 db: 3520,-  
1 kg: 880,-

1 db:

**456,-**  
**479,-**  
1 kg: 958,-

**aro FÜSTÖLT-FŐTT  
CSÁSZÁRSZALONNA**

felezett vagy egész  
kg

**TÖBBET  
OLCSÓBBAN!**



**6 kg esetén 1 kg:**

**1968,-**  
**2499,-**  
6 kg: 14 994,-



3 kg esetén 1 kg:

**2110,-**  
**2679,-**  
3 kg: 8037,-

1 kg:

**2354,-**  
**2989,-**

**aro DISZNÓSAJT  
MÚBÉLBN**

kg



1 kg:  
**2519,-**  
**3199,-**

**TONHALTÖRZS**

gyorsfagyasztott  
kg



1 kg:

**5799,-**  
**6088,<sup>95</sup>**

**ÍZES DERELYE**

10 kg/db



1 db:

**7873,-**  
**9999,-**  
1 kg: 1000,-





**METRO**  
PROFESSIONAL

**PIZZADOBOZ**  
33x33 cm-es  
100 db/csomag

**TÖBBET  
OLCSÓBBAN!**

**3 csomag esetén  
1 csomag:**  
**12196,<sup>85</sup>**  
**15 490,-**  
3 csomag: 46 470,-  
1 db: 154,90

<b>2 csomag esetén 1 csomag:</b>	<b>1 csomag:</b>
<b>13 062,<sup>99</sup></b>	<b>15 740,<sup>16</sup></b>
<b>16 590,-</b>	<b>19 990,-</b>
2 csomag: 33 180,- 1 db: 165,90	1 db: 199,90



**PEPSI SZÉNSAVAS ÜDÍTŐITAL**

többféle  
0,5 l/db  
12-24 db/gyűjtő

**TÖBBET  
OLCSÓBBAN!**



<b>48 db esetén 1 db:</b>	<b>24 db esetén 1 db:</b>	<b>1 db:</b>
<b>200,<sup>79</sup></b>	<b>211,<sup>81</sup></b>	<b>266,<sup>93</sup></b>
<b>255,-</b>	<b>269,-</b>	<b>339,-</b>
48 db: 12 240,- 1 l: 510,-	24 db: 6 456,- 1 l: 538,-	1 l: 678,-

**COCA-COLA SZÉNSAVAS ÜDÍTŐITAL**

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

gyűjtő ár/db:  
**203,<sup>94</sup>**  
**259,-**  
1 gyűjtő: 6 216,-  
1 l: 1036,-



**ATLANTIK TONHAL DARABOK  
NÖVÉNYI OLAJBAN**

1700 g/db  
Töltőtömeg: 1260 g/db



1 db:  
**5196,<sup>06</sup>**  
**6599,-**  
1 kg: 5237,30

**aro**  
**MUSTÁR**  
5 kg/db



1 db:  
**2518,<sup>90</sup>**  
**3199,-**  
1 kg: 640,-

**UNIVER GULYÁSKRÉM**

csemege  
2500 g/db

**TÖBBET  
OLCSÓBBAN!**



<b>3 db esetén 1 db:</b>	<b>2 db esetén 1 db:</b>	<b>1 db:</b>
<b>2802,<sup>36</sup></b>	<b>2991,<sup>34</sup></b>	<b>3432,<sup>28</sup></b>
<b>3559,-</b>	<b>3799,-</b>	<b>4359,-</b>
3 db: 10 677,- 1 kg: 1519,60	2 db: 7598,- 1 kg: 1519,60	1 kg: 1743,60

**HELLMANN'S  
BBQ SZÓSZ**

4,8 kg/db

**TÖBBET  
OLCSÓBBAN!**



<b>3 db esetén 1 db:</b>	<b>2 db esetén 1 db:</b>	<b>1 db:</b>
<b>7542,<sup>52</sup></b>	<b>7211,<sup>81</sup></b>	<b>8181,<sup>10</sup></b>
<b>9159,-</b>	<b>9579,-</b>	<b>10 390,-</b>
3 db: 27 477,- 1 kg: 1908,-	2 db: 19 158,- 1 kg: 1996,-	1 kg: 2165,-

**TÖBBET  
OLCSÓBBAN!**

## MEGGLE KÁVÉTEJ

10x7,5 g/csomag



**25** csomag esetén  
1 csomag:

**104,76**

**110,-**

25 csomag: 2750,-  
1 kg: 1467,-

12 csomag esetén  
1 csomag:

**115,24**

**121,-**

12 csomag: 1452,-  
1 kg: 1614,-

1 csomag:

**141,90**

**149,-**

1 kg: 1987,-

## SZARVASI MOZZARELLA

normál vagy mini  
100 g/db



**6** db esetén 1 db:

**304,24**

**359,-**

6 db: 2154,-  
1 kg: 3590,-



3 db esetén 1 db:

**338,14**

**399,-**

3 db: 1197,-  
1 kg: 3990,-

1 db:

**422,88**

**499,-**

1 kg: 4999,-

## DIXI MENÜ PANÍROZOTT CSIRKEMELLFILÉ

5 kg/db



**4** db esetén 1 db:

**7866,-**

**9989,-**

4 db: 39 956,-  
1 kg: 1998,-

2 db esetén 1 db:

**8575,-**

**10 890,-**

2 db: 21 780,-  
1 kg: 2178,-



1 db:

**10 229,-**

**12 990,-**

1 kg: 2598,-

**METRO**

*Chef*

## CSEMEGE ŐRÖLT PAPRIKA

I. osztályú  
1 kg/db



**3** db esetén 1 db:

**3936,-**

**4999,-**

3 db: 14 997,-

2 db esetén 1 db:

**4550,-**

**5779,-**

2 db: 11 558,-

1 db:

**5511,-**

**6999,-**

**METRO**

*Chef*

## SZELETELT UBORKA

1600 g/db  
Töltőanyag:  
900 g/db



**3** db esetén 1 db:

**786,61**

**999,-**

3 db: 2997,-  
1 kg: 1110,-

2 db esetén 1 db:

**849,61**

**1199,-**

2 db: 2398,-  
1 kg: 1332,20

1 db:

**1022,83**

**1299,-**

1 kg: 1443,30

## RED BULL ENERGIAITAL

többféle  
0,25 l/db  
24 db/gyűjtő



**24** db esetén 1 db:

**342,52**

**435,-**

24 db: 10 440,-  
1 l: 1740,-

12 db esetén 1 db:

**350,39**

**445,-**

12 db: 5340,-  
1 l: 1780,-

1 db:

**432,28**

**549,-**

1 l: 2196,-

## THUMMERER KAPTÁRKÓ

fehér, rosé, vörös  
alk.: 12-13,5% V/V  
0,75 l/üveg



**12** db esetén 1 db:

**1101,57**

**1399,-**

12 db: 16 788,-  
1 l: 1865,-

6 db esetén 1 db:

**1170,59**

**1487,-**

6 db: 8922,-  
1 l: 1983,-

1 db:

**1377,17**

**1749,-**

1 l: 2332,-

**METRO**

PROFESSIONAL

## ROZSDAMENTES MAGSAFÉK

• 17 l  
• 28 cm



**4** db esetén 1 db:

**14 007,87**

**17 790,-**

4 db: 71 160,-

2 db esetén 1 db:

**17 866,14**

**22 690,-**

2 db: 45 380,-

1 db:

**22 196,85**

**28 190,-**

1 db: 28 190,-

**METRO**

PROFESSIONAL

## ROZSDAMENTES LÁBAS

• 19 l  
• 40 cm



**4** db esetén 1 db:

**18 338,58**

**23 290,-**

4 db: 93 160,-

2 db esetén 1 db:

**23 299,21**

**29 590,-**

2 db: 59 180,-

1 db:

**29 125,98**

**36 990,-**

1 db: 36 990,-

# 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](http://tobbetolcsobban.hu)

Kedvezményes ajánlataink  
a feltüntetett darabszám esetén  
lépnek életbe.

1 db vásárlása  
esetén  
érvényes ár.

**METRO**  
NAGYKERESKEDELEM



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](http://www.metro.hu/sztarajanlataink)





## KÖZEPES REKESZ COMBI BOX TÁROLÓLÁDÁBA\*\*

• Mérete: 34,7x24,7x8,4 cm

1 db:  
**629,<sup>13</sup>**  
**799,-**



## COMBI BOX RENDSZEREZŐ\*\*

• Mérete: 34,7x24,7x8,4 cm

1 db:  
**668,<sup>50</sup>**  
**849,-**



**-20%\***

**BASIC BOX TÁROLÓKRA\*\*\***

• 3,5 - 31 liter



## ÖSSZECSUKHATÓ REKESZ

• 48x35x24 cm



6 db esetén 1 db:

**1180,<sup>31</sup>**  
**1499,-**  
6 db: 8994,-

3 db esetén 1 db:

**1298,<sup>43</sup>**  
**1649,-**  
3 db: 4947,-

1 db:

**1495,<sup>28</sup>**  
**1899,-**

## BIG BOX

• 75 liter



4 db esetén 1 db:

**3802,<sup>36</sup>**  
**4829,-**  
4 db: 19316,-

2 db esetén 1 db:

**4605,<sup>51</sup>**  
**5849,-**  
2 db: 11698,-

1 db:

**5425,<sup>20</sup>**  
**6890,-**



3 db esetén 1 db:

**16133,<sup>86</sup>**  
**20490,-**  
3 db: 61470,-

2 db esetén 1 db:

**17314,<sup>96</sup>**  
**21990,-**  
2 db: 43980,-

1 db:

**18889,<sup>76</sup>**  
**23990,-**

Max.  
**275**  
kg/polc

## SF2 NAGY TEHERBÍRÁSÚ POLC

• Mérete: 180x90x45 cm  
• Horganyzott acél vázszerkezet  
• 5 faforgácslap polc



1 db:

**34637,<sup>80</sup>**

**43990,-**

## 1 SZEMÉLYES ÖLTÖZŐSZEKRÉNY\*\*

• Anyaga: porfestett acél  
• Kulccsal zárható  
• Mérete: 180x30x50 cm



\* A feltüntetett ár és a polccímkek a kedvezményt már tartalmazzák! \*\* A termék budakalászi áruházunkban nem elérhető.  
\*\*\* A cikklistát keresd áruházainkban. A készlet erejéig. Az elérhető készletről naponta tájékozódhatsz weboldalunkon.



**METRO**  
PROFESSIONAL

### RÖVID UJJÚ SÉF KABÁT\*\*

- Méret: M-XXL
- Fekete/szürke vagy fehér/fehér színben



<b>4 db esetén 1 db:</b>	2 db esetén 1 db:	1 db:
<b>5463,78</b>	<b>6156,<sup>69</sup></b>	<b>6692,<sup>13</sup></b>
<b>6939,-</b>	<b>7819,-</b>	<b>8499,-</b>
4 db: 27756,-	2 db: 15638,-	

**METRO**  
PROFESSIONAL

### SÉF NADRÁG

- Méret: M-XXL
- Fekete színben



<b>5 db esetén 1 db:</b>	3 db esetén 1 db:	1 db:
<b>4424,<sup>41</sup></b>	<b>4873,<sup>23</sup></b>	<b>5503,<sup>15</sup></b>
<b>5619,-</b>	<b>6189,-</b>	<b>6989,-</b>
5 db: 28 095,-	3 db: 18 567,-	

**METRO**  
PROFESSIONAL

### HOSSZÚ UJJÚ SÉF KABÁT\*\*

- Méret: M-XXL
- Fekete/szürke vagy fehér/fehér színben



<b>4 db esetén 1 db:</b>	2 db esetén 1 db:	1 db:
<b>5700,-</b>	<b>6267,-</b>	<b>7078,-</b>
<b>7239,-</b>	<b>7959,-</b>	<b>8989,-</b>
4 db: 28 956,-	2 db: 15 918,-	

**METRO**  
PROFESSIONAL

### KÖZÉPHOSSZÚ UJJÚ SÉF KABÁT\*\*

- Méret: M-XXXL
- Fekete színben



<b>4 db esetén 1 db:</b>	2 db esetén 1 db:	1 db:
<b>5700,-</b>	<b>6266,<sup>93</sup></b>	<b>7078,-</b>
<b>7239,-</b>	<b>7959,-</b>	<b>8989,-</b>
4 db: 28 956,-	2 db: 15 918,-	

**METRO**  
PROFESSIONAL

### KÖTÉNY\*\*

- Fekete vagy fehér színben
- 3 db/csomag



**aro**

### HOSSZÚ KÖTÉNY\*\*\*

- Bordó színben
- 190 gsm
- 5 db/csomag



**-25%\***  
**SZÁMOS ZOKNIRA\*\*\*\***



1 csomag:  
**4716,<sup>54</sup>**  
**5990,-**  
1 db: 1996,66

1 csomag:  
**7314,<sup>96</sup>**  
**9290,-**  
1 db: 1858,-

\* A polcimméken feltüntetett ár a kedvezményt már tartalmazza. \*\* A készletek áruházanként eltérőek lehetnek. A cikklisztát keresd áruházainkban. \*\*\* A termék nyiregyházi áruházainkban nem elérhető. \*\*\*\* A készletek áruházanként eltérőek lehetnek. A cikklisztát keresd áruházainkban. Más akcióval nem vonható össze.





Kaiser szeletelt csemege vagy paprikás szalámi 500 g/db



4 db esetén 1 db: **1409,-**  
**1789,-**  
 4 db: 7156,-  
 1 kg: 3578,-

2 db esetén 1 db: **1480,-**  
**1879,-**  
 2 db: 3758,-  
 1 kg: 3758,-

1 db: **1732,-**  
**2199,-**  
 1 kg: 4398,-



Gastro Matador szalámi 500 g/db



1 db: **1732,-**  
**2199,-**  
 1 kg: 4398,-

Gastro Mini hot-dog 1 kg/db



5 db esetén 1 db: **1291,-**  
**1639,-**  
 5 db: 8195,-

3 db esetén 1 db: **1393,-**  
**1769,-**  
 3 db: 5307,-

1 db: **1598,-**  
**2029,-**



Kaiser májas, snidlinges vagy csabai kolbászos májas 200 g/db

1 db: **314,-**  
**399,-**  
 1 kg: 1995,-



Kaiser Szendvics sonka 800 g/db

1 db: **1574,-**  
**1999,-**  
 1 kg: 2499,-

www.kaiser.hu

Csabai Száraz kolbász kg



Csabai Lángolt kolbász 300 g/db

Csabai Parasztkolbász 400 g/db



1 kg: **3543,-**  
**4499,-**



8 db esetén 1 db: **771,-**  
**979,-**  
 8 db: 7832,-  
 1 kg: 3263,-

4 db esetén 1 db: **1133,-**  
**1439,-**  
 4 db: 5756,-  
 1 kg: 5663,-

1 db: **1338,-**  
**1699,-**  
 1 kg: 4797,-



8 db esetén 1 db: **1409,-**  
**1789,-**  
 8 db: 14 312,-  
 1 kg: 4473,-

4 db esetén 1 db: **1566,-**  
**1989,-**  
 4 db: 7956,-  
 1 kg: 5873,-

1 db: **1850,-**  
**2349,-**  
 1 kg: 4973,-



Mecom Finonimo sertésmájás 500 g/db



10 db esetén 1 db: **503,-**  
**639,-**  
 10 db: 6 390,-  
 1 kg: 1278,-

5 db esetén 1 db: **590,-**  
**749,-**  
 5 db: 3745,-  
 1 kg: 1498,-

1 db: **692,-**  
**879,-**  
 1 kg: 1758,-



5 kg esetén 1 kg: **1243,-**  
**1579,-**  
 5 kg: 7895,-

3 kg esetén 1 kg: **1354,-**  
**1719,-**  
 3 kg: 5157,-

1 kg: **1558,-**  
**1979,-**

Finonimo csemege vagy csípős füstölt kolbász kg



4 kg esetén 1 kg: **1810,-**  
**2299,-**  
 4 kg: 9196,-

2 kg esetén 1 kg: **1952,-**  
**2479,-**  
 2 kg: 4958,-

1 kg: **2354,-**  
**2989,-**

Finonimo Pásztor pálcika kg



4 kg esetén 1 kg: **1401,-**  
**1779,-**  
 4 kg: 7116,-

3 kg esetén 1 kg: **1495,-**  
**1899,-**  
 3 kg: 5697,-

1 kg: **1732,-**  
**2199,-**

www.csabahus.hu

www.finonimo.hu



**NÁDUDVARI MÁJGOMBÓC**  
250 g/db

**Nádudvari**

**Kóstoltad már?**  
Tejtermékek, Hűskészítmények, Mirelit termékek

**NÁDUDVARI RÁNTOTT HAGYMAKARIKA**  
450 g/db

**NÁDUDVARI RÁNTOTT CAMEMBERT**  
350 g/db

**NÁDUDVARI RÁNTOTT CSIRKECOMB FILÉ**  
700 g/db

**NÁDUDVARI RÁNTOTT CSIRKEMÁJ**  
500 g/db

**NÁDUDVARI BÉLSZÍNROLÓ**  
500 g/db

**NÁDUDVARI RÁNTOTT KARFIOL**  
450 g/db

**NÁDUDVARI PANÍROZOTT TRAPPISTA SAJT**  
450 g/db

**TOBBET OLCSÓBBAN!**

6 db esetén 1 db: **417,-**  
3 db esetén 1 db: **503,-** 1 db: **629,-**  
**529,-** 6 db: 3174,- 1 kg: 2116,-  
3 db: 1917,- 1 kg: 3196,-  
1 kg: 2556,-

8 db esetén 1 db: **850,-**  
4 db esetén 1 db: **1023,-** 1 db: **1299,-**  
**1079,-** 8 db: 8632,- 1 kg: 2398,-  
4 db: 5196,- 1 kg: 3665,-  
1 kg: 2887,-

4 db esetén 1 db: **866,-**  
2 db esetén 1 db: **1000,-** 1 db: **1259,-**  
**1099,-** 4 db: 4396,- 1 kg: 2398,-  
2 db: 2538,- 1 kg: 3198,-  
1 kg: 2538,-

8 db esetén 1 db: **850,-**  
4 db esetén 1 db: **1023,-** 1 db: **1299,-**  
**1079,-** 8 db: 8632,- 1 kg: 2398,-  
4 db: 5196,- 1 kg: 3665,-  
1 kg: 2887,-

8 db esetén 1 db: **1042,-**  
4 db esetén 1 db: **1126,-** 1 db: **1355,-**  
**1229,-** 8 db: 9832,- 1 kg: 2731,-  
4 db: 5316,- 1 kg: 3554,-  
1 kg: 2954,-

6 db esetén 1 db: **1149,-**  
3 db esetén 1 db: **1244,-** 1 db: **1496,-**  
**1495,-** 6 db: 8970,- 1 kg: 2990,-  
3 db: 4737,- 1 kg: 3798,-  
1 kg: 3158,-

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

**Neked is van egy Mizo termékünk!**

**MIZO LAKTÓZMENTES JOGHURT**  
150 g/db

**MIZO LAKTÓZMENTES TRAPPISTA SAJT**  
700 g/db

**MIZO LAKTÓZMENTES TEVAJ**  
100 g/db

**MIZO LAKTÓZMENTES UHT TEJ 1,5%**  
1 l/db

**Mizo**  
Válassz szívből.

1 db: **139,<sup>83</sup>**  
1 kg: 1100,-

1 db: **165,-**  
1 kg: 1100,-

1 db: **453,<sup>39</sup>**  
1 kg: 5350,-

1 db: **405,<sup>93</sup>**  
1 l/db: **479,-**

**MAGYAR TERMÉK**

**ÁTLÁTSZÓ FEDELES TÁROLÓ**  
250 ml-es  
50 db/csomag

**Huhtamaki**

**MŰANYAG TÉGELY\***  
350 ml-es  
50 db/csomag

**MŰANYAG TÉGELY TETŐVEL\***  
750 ml-es  
50 db/csomag

**TOBBET OLCSÓBBAN!**

3 csomag esetén 1 csomag: **1353,<sup>54</sup>**  
**1719,-**  
3 csomag: 5157,- 1 db: 34,38

2 csomag esetén 1 csomag: **1455,<sup>91</sup>**  
**1849,-**  
2 csomag: 3698,02 1 db: 36,98

1 csomag: **1684,<sup>25</sup>**  
**2139,-**  
1 db: 42,78

1 csomag: **1731,<sup>50</sup>**  
**2199,-**  
1 db: 43,98

1 csomag: **2203,<sup>94</sup>**  
**2799,-**  
1 db: 55,98

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

# ZSÍR- IRTÓK

Kíméletlenül elbánik  
a zsíros szennyeződések  
akár 100%-ával.\*



**ARIEL PROFESSIONAL  
GÉLKAPSZULA**  
kétféle  
80 kapszula/csomag  
1 csomag:  
**7700,-**  
**9779,-**  
1 db: 122,24

**ARIEL PROFESSIONAL  
MOSÓPOR**  
kétféle  
7,15 kg/db  
1 db:  
**9684,25**  
**12 299,-**  
1 kg: 1720,14



\*Az üzemi konyhák tipikus zsíros szennyeződéseit alapul véve.

**JAR PROFESSIONAL  
MOSOGATÓGÉP  
KAPSZULA**  
kétféle  
90 vagy 115  
kapszula/csomag



1 csomag:  
**6802,36**  
**8639,-**  
1 db: 75,12/95,99

**MR. PROPER PROFESSIONAL  
UNIVERZÁLIS  
FELÜLETTISZÍTÓ**  
kétféle  
5 l/db



**JAR PROFESSIONAL  
TÖBBFUNKCIÓS  
ZSÍROLDÓSZER**  
5 l/db



**TOBBET  
OLCSÓBBAN!**

6 db esetén 1 db: <b>2857,48</b>	3 db esetén 1 db: <b>3070,08</b>	1 db: <b>3597,64</b>
<b>3629,-</b> 6 db: 21774,- 1 l: 725,80	<b>3899,-</b> 3 db: 11697,- 1 l: 779,80	<b>4569,-</b> 1 l: 913,80

1 db:  
**9200,79**  
**11 685,-**  
1 l: 2337,-

**P&G Professional™**  
BÁMULATBA ejtő TISZTASÁG

2024-ben is válassza a Hazait!



**Don Francesco  
durum szárítottészta  
többféle**  
5 kg/db



**TOBBET  
OLCSÓBBAN!**

3 db esetén 1 db: <b>3385,04</b>	2 db esetén 1 db: <b>3778,74</b>	1 db: <b>4408,66</b>
<b>4299,-</b> 3 db: 12 897,- 1 kg: 860,-	<b>4799,-</b> 2 db: 9598,- 1 kg: 960,-	<b>5599,-</b> 1 kg: 1120,-



[www.szeretemesztat.hu](http://www.szeretemesztat.hu)



**Tork Singlefold kéztörölő**  
250 lap/csomag  
5 csomag/gyűjtő  
1 gyűjtő:  
**6644,88**

**8439,-**  
1 csomag: 1687,80 / 1 db: 6,75

**Tork fertőtlenítő  
habszappan**  
illat és színezékmentes  
S4 rendszerhez  
1 l/db



1 db:  
**4329,92**  
**5499,-**

**Tork  
kis tekercses  
toilettpapír\***  
2 rétegű  
8 tekercs/csomag



1 csomag:  
**1101,57**  
**1399,-**  
1 tekercs: 174,87

Válassza a Tork minőséget  
és a maximális higiéniát  
vállalkozása számára



**TORK**  
Think ahead.

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





Egy jóízű lár  
a konyhában!

### ÉTKEZÉSI KEMÉNYÍTŐ

830 g/db



3 db esetén 1 db:	2 db esetén 1 db:	1 db:
<b>1211,<sup>91</sup></b>	<b>1322,<sup>04</sup></b>	<b>1550,<sup>39</sup></b>
<b>1539,-</b>	<b>1679,-</b>	<b>1969,-</b>
3 db: 4617,- 1 kg: 1854,-	2 db: 3358,- 1 kg: 2373,-	1 kg: 2023,-

### FOKHAGYMAPOR

1 kg/db



3 db esetén 1 db:	2 db esetén 1 db:	1 db:
<b>1392,<sup>91</sup></b>	<b>1605,<sup>51</sup></b>	<b>1967,<sup>72</sup></b>
<b>1769,-</b>	<b>2039,-</b>	<b>2499,-</b>
3 db: 5307,-	2 db: 4078,-	

### PROVANCE-I FÜSZERKEVERÉK

420 g/db



1 db:  
**1967,<sup>72</sup>**  
**2499,-**  
1 kg: 5950,-

### FEKETEORS

egész  
600 g/db



1 db:  
**3192,<sup>91</sup>**  
**4055,-**  
1 kg: 6758,-

### DÉL-AMERIKAI GRILL FÜSZERKEVERÉK

1 kg/db



3 db esetén 1 db:	2 db esetén 1 db:	1 db:
<b>2692,<sup>13</sup></b>	<b>2810,<sup>24</sup></b>	<b>3306,<sup>30</sup></b>
<b>3419,-</b>	<b>3569,-</b>	<b>4199,-</b>
3 db: 10257,-	2 db: 7138,-	

### ZÖLDBORS

egész  
400 g/db



1 db:  
**5825,<sup>98</sup>**  
**7399,-**  
1 kg: 18498,-



ufs.com



### Füstölthús alapíz

1 kg/db

1 db:  
**7000,<sup>42</sup>**  
**8890,-**



### KNORR Demi-Glace mártás alap

1,1 kg/db



3 db esetén 1 db:	2 db esetén 1 db:	1 db:
<b>9204,<sup>72</sup></b>	<b>9440,<sup>94</sup></b>	<b>10464,<sup>57</sup></b>
<b>11690,-</b>	<b>11990,-</b>	<b>13290,-</b>
3 db: 35070,- 1 kg: 9742,-	2 db: 23980,- 1 kg: 9992,-	1 kg: 11075,-



### KNORR barnamártás alap

2 kg/db



3 db esetén 1 db:	2 db esetén 1 db:	1 db:
<b>11645,<sup>67</sup></b>	<b>12118,<sup>11</sup></b>	<b>12984,<sup>25</sup></b>
<b>14790,-</b>	<b>15390,-</b>	<b>16490,-</b>
3 db: 44370,- 1 kg: 7395,-	2 db: 30780,- 1 kg: 7695,-	1 kg: 8245,-



Unilever  
Food  
Solutions





# METRO-SZIGET A SIRHA TENGERÉN: ÍZEK, ÉLMÉNYEK, MEGOLDÁSOK

Szeretettel várunk a Sirhán 2024. március 5-7.  
között a METRO standján!



**BŐSZE ÁKOS**

METRO HoReCa üzletágfejlesztési vezető



**A vendéglátóipar és a kiskereskedelem fő beszállítójaként és a Sirha Budapest Élelmiszeripari és Vendéglátóipari Szakkiállítás szakmai partnereként a METRO Nagykereskedelem 2024-ben is az expó legnagyobb területű komplexumát fogja működtetni. A METRO standok koncepciójába és a várható programkavalkádba Bősze Ákos HoReCa üzletágfejlesztési vezető adott betekintést.**

## Mire készülünk a 2024-es Sirha expón?

Elsősorban természetesen arra, hogy szint valljunk a gasztronómia iránti elkötelezettségünkről, szenvedélyünkről! Bemutatjuk jobbnál jobb alapanyagainkat, melyekre méltán lehetünk büszkék, hiszen általuk a magyar vendéglátóipar első számú beszállítói lehetünk. A kiállításra a vendéglátás szélrózsájának minden irányából érkező vendégek – tapasztalt szakembertől a még tanuló leendő kollégáig, közétkeztetésben dolgozóktól a Michelin-csillagos séfig – formabontó keretek közt ismerhetik meg a METRO korszerű, megoldásközpontú szolgáltatásait és termékeit. 1000 négyzetméteres kiállítóterünk ezúttal is a Sirha legnagyobb standkomplexuma lesz, és maximálisan ki is fogjuk használni ennek kereteit!

## Célunk az otthonosság

2024-es kiállításunk koncepcióját kifejezetten a vendéglátóipar meghatározó célcsoportjaira fókuszálva

alakítottuk ki. Kiállításunk során arra törekszünk, hogy a vendéglátóiparban dolgozók számára standjainkon olyan körülményeket biztosítsunk, ahol otthon érzik magukat: ennek érdekében hatfajta vendéglátóipari egységet alakítunk ki a Hungexpo „METRO-szigetén”. A kiállítás alatt működő kávézó-cukrászda, a hotel reggeliztető terület, az olasz étterem, a pub, a foodtruck udvar és a METRO Bisztró az Ultrafriss Arénánkat fogja közre. Azért helyeztük ezt a vibráló, pulzáló színes területet a hat pop-up vendéglátóegységünk által határolt terület közepébe, mert a vendéglátóságok legfontosabb eszközeit és alapanyagait tartalmazza. Ezen a területen a páratlan színkavalkádban pompázó zöldségek és gyümölcsök, friss fűszernövények mellett megtalálhatók lesznek hús- és halkínálatunk gyöngyszemei is. Az a vezérelvünk, hogy kiemelkedőt alkotni csak kiváló alapanyagokból és a legjobb eszközök használatával lehet a gasztronómiában. Mi ez utóbbiakat adjuk, a többi a séfek tehetségén és kreativitásán áll.

## Az élmény mindenek felett

A vendéglátás sikeréhez a kiváló fogás azonban még nem elég – a vendég elsősorban élményért tér be egy vendéglátóegységbe, ezért kiállításonkon az alapanyagaink mellett az élményalapú vendéglátás segítő vagy megkönnyítő szolgáltatásaink is reflektorfénybe kerülnek. Kiemelt hangsúlyt kap a két év alatt óriásit fejlődött Dish by METRO digitalizációs szolgáltatásunk, melyet élesben is ki lehet próbálni: például egy online asztalfoglalással a METRO Bisztróba, ahol Dalnoki Bence a METRO saját márka nagykövete-ként különleges négyfogásos menüt kínál vendégeinknek.

A Bocuse d'Or bronzérmes Dalnoki Bence 2023. október óta dolgozik együtt velünk a vendéglátóipari szereplőknek szánt termékeink fejlesztésében. Nagyköveti küldetéséhez tartozik többek közt a termékek rendszeres használata, felhasználásukra irányuló inspirációk kidolgozása, valamint a fejlesztésre vonatkozó visszajelzések nyújtása. Dalnoki Bence emellett a METRO Gasztroakadémia oktatójaként a tudásmegosztásban és ismeretterjesztésben, közvetve az utánpótlás-képzésben is részt vesz.

## 314 program 3 nap alatt

A kiállítás programok nélkül azonban hamar unalmassá válna, és mi kifejezetten arra buzdítjuk a látogatóinkat, hogy ne elégedjenek meg a látvánnyal! Annak érdekében, hogy vendégeink aktívan élhessék ki kíváncsiságukat, a kilenc standon három napon keresztül összesen 314 programot fogunk megvalósítani az egyszerű kóstoltatásoktól kezdve a bemutatókon át a komplex eseményekig.

A programkavalkádból íme egy kis ízelítő: Ultrafriss Arénánkban a szakemberek és az érdeklődők szemtanúi lehetnek, miként bontunk fel egy egész szarvast,

és készítünk belőle ízletes fogást a helyszínen, miközben az erdőtől az asztalig vezető útján is végigkalauzoljuk a látogatót. Halosztályunk szakembereivel együttműködve terveink közt szerepel, hogy egy Humboldt-kalmárt dolgozunk fel a közönség előtt – a világ legnagyobb tintahalaként ismert ragadozó akár kétméteresre és félmázsásra is megnőhet! Szinte már hagyománykövetés, hogy a Sirha kiállítás alkalmával debütál a METRO által kiválasztott nemzetközi év bora, valamint a magyar év bora is – ez az exkluzív válogatás évek óta kiemelt szerepet játszik a vendéglátóipar számára a borlap kínálatának összeállításában.

## Legyél a vendégünk!

Kávézónkban élményszerű gyorstalpalót adunk a jeges nyalánkságokról, s közte arról, hogy mi a különbség a fagyalt, a gelato és a sorbet között. Olasz éttermünkben a római és a nápolyi pizzatrendek után hazánkban is egyre elterjedtebb canotto típusú pizzák világába nyerhetnek betekintést a vendégek.

Foodtruck-udvarunkban nem titkolt szándékunk a fast food egységek üzemeltetőit érzékenyíteni a szezonális alapanyagok használata iránt, a Gasztroakadémia neves séfjeinek bevonásával.

Hotel reggeliztetőjét imitáló standunkon rántotta helyett tamagoyakit, azaz könnyű, „százzrétegű” japán omlettet készítünk. A folyamatos fejlesztésre vonatkozó hitvallásunkról és a gasztronómia iránti szenvedélyünkről a legjobban mégis a futurisztikus METRO Bisztró fog tanúbizonyságot nyújtani: a 95%-ban automatizált, mégis páratlanul élmény- és vendégközpontú étteremben tudásunk legjavát nyújtjuk mind a fogásokat, mind az alkalmazott megoldásokat és szolgáltatásokat illetően.

Várhatóan 20 000-nél is több látogatója lesz a Sirhának – készen állunk arra, hogy 20 000-nél is több vendéget nyűgözzünk le a METRO standján!







# 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.

Oktatóink 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](http://www.metro.hu/gasztroakademia) oldalon található **jelentkezési lapot**.

Kérdés esetén állunk rendelkezésedre a [gasztroakademia@metro.co.hu](mailto: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 árakon látogathatók.

**További képzéseinkért keresd fel weboldalunkat!**

## **KÉPZÉSEINK HELYSZÍNE:**

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

Melléklet a 2024/1. 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 figyelmed 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.

**MEGTAÁLÁSZ  
MINKET:**



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





# ONLINE EGYSZERŰBB

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

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



TERMÉKELÉRHETŐSÉG ÉS ÁR



DIGITÁLIS VÁSÁRLÓI KÁRTYA



AKTUÁLIS KATALÓGUSOK



E-SZÁMLÁK



METRO ÁRUHÁZAK A KÖZELBEN



DIGITÁLIS BEVÁSÁRLÓLISTA



TÖBBET OLCSÓBBAN ÁRLISTA



RENDELÉSLEADÁS ÉS RENDELÉSKÖVETÉS\*

AZ INGYENES **METRO COMPANION** ALKALMAZÁS INNEN TÖLTHETŐ LE:



\*kiszállításra, csak M:SHOP szerződéssel rendelkezők számára

**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 izvariációjából 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