

SMART
CHEF

**TAKARÍTS
MEG IDŐT,
PÉNZT ÉS
ENERGIÁT!**

20 min. **10 seg.**

*20 PERCBE TELNE
EGY KILÓ FOKHAGYMA
MEGHÁMOZÁSA ÉS
MEGTISZTÍTÁSA.*

*10 MÁSODPERC
A ZACSKÓ KINYITÁSÁRA*

METRO.HU
2026. OKTÓBER - VISSZAVONÁSIG

METRO
NAGYKERESKEDELEM

SMART CHEF



IDŐ- ÉS KÖLTSÉGMEGTAKARÍTÁS.



STABIL MINŐSÉG



KÖNNYŰ KALKULÁLHATÓSÁG



KÖNNYŰ TÁROLÁS ÉS KEZELÉS.



OPTIMALIZÁLT HACCP MŰKÖDÉS.

3. SZINT



Azonnal tálalandó hozzávalók előzetes előkészítés/főzés nélkül

TÁLALÁSRA KÉSZ

GYORSFAGYASZTOTT MARHA CARPACCIO 800 G
Csz.: 147057



METRO
Premium

2. SZINT



Előzetes előkészítés nélküli, hőkezelésre szánt hozzávalók

FŐZÉSRE KÉSZ

NORVÉG LAZACPORCIÓ
Csz.: 552524



METRO
Chef

1. SZINT



Főzés előtt feldolgozandó hozzávalók

FELDOLGOZÁSRA KÉSZ

TISZTÍTOTT FOKHAGYMA 500 G
Csz.: 144304



METRO
Chef

Az oldalakon feltüntetett kalkuláció a METRO 2026 szeptemberében végzett saját felmérése alapján készült, figyelembe véve az aktuális piaci trendeket. A kalkuláció példálózó jelleggel, kizárólag becslített értékeket tartalmaz, az nem tekinthető ajánlatnak.

Termékeink aktuális árát az alábbi linken tekintheted meg:
<https://www.metro.hu/ajanlataink/katalogusok/arlistak>

A METRO kényelmi termékei sokoldalú, kulcsrakész megoldásokat kínálnak a vendéglátás mindennapjaihoz, és nagy terheket vesznek le a munkatársak válláról. Ezt a koncepciót a Smart Chef termékcsoport valósítja meg.

Büszkén mutatjuk be a Smart Chef koncepció alapján válogatott kínálatunkat, mellyel a gasztronómiai kreativitás mellett jut elegendő idő a legfontosabbakra, a vendégekre. Bízunk benne, hogy termékeink a konyhai személyzet és a vendégkör teljes megelégedésére szolgálnak majd!



HOGYAN SZÁMÍTJUK KI A TELJES PÉNZÜGYI MEGTAKARÍTÁST?



TISZTÍTOTT FOKHAGYMA GEREZDEK
1 kg/csomag
Csz.: 63139



IDŐ MEGTAKARÍTÁS: 20 perc/kg
NYERSANYAG MEGTAKARÍTÁS %-BAN: 15%
TELJES PÉNZÜGYI MEGTAKARÍTÁS %-BAN: 11%



Kalkuláció:		Fokhagyma	 Tisztított fokhagyma 1 kg
Ár/kg:		2499 Ft	3,679 Ft
Nyersanyag veszteség:	15%	375 Ft	–
Veszteség nélküli valós kg ár:		2940 Ft	–
Feldolgozás:	20 perc	1000 Ft	–
Egyéb ktsg		200 Ft	–
Költség 1 kg-ra:		4140 Ft	3679 Ft
Megtakarítás 1 kg-ra:	11%		461 Ft

Személyi költség:
konyhai kisegítő referencia átlagbére: 50 Ft/perc*

- Egyéb költségek:**
 - energia (gáz, áram)
 - víz
 - eszközök
- adminisztráció
 - csomagolás
 - tárolás
 - hozzáadott alapanyagok

* A bérköltség az egyes termékek esetén változik a munkakörhöz tartozó munkabér függvényében. Pl. konyhai kisegítő, szakács, cukrász.

SMART CHEF

GYÜMÖLCSÖK ÉS ZÖLDSÉGEK

MÁLNAPÜRÉ

1 kg/csomag
Csz.: 371865



KIKÜSZÖBÖLI AZ ÉRETLEN
ALAPANYAGBÓL ADÓDÓ
FELDOLGOZÁSI KOCKÁZATOT.

IDŐ MEGTAKARÍTÁS: **30 perc/kg**
+ NYERSANYAG MEGTAKARÍTÁS %-BAN: **10%**

TELJES PÉNZÜGYI
MEGTAKARÍTÁS %-BAN: **23%**



BRESC

MANGO ÉS HABANERO SALSA

1 kg/vödör
Csz.: 797186



KIKÜSZÖBÖLI AZ ÉRETLEN
ALAPANYAGBÓL ADÓDÓ
FELDOLGOZÁSI KOCKÁZATOT.

IDŐ MEGTAKARÍTÁS: **30 perc/kg**
+ NYERSANYAG MEGTAKARÍTÁS %-BAN: **20%**

TELJES PÉNZÜGYI
MEGTAKARÍTÁS %-BAN: **13%**



GUACAMOLE

1 kg/vödör
Csz.: 267761



KIKÜSZÖBÖLI AZ ÉRETLEN
ALAPANYAGBÓL ADÓDÓ
FELDOLGOZÁSI KOCKÁZATOT.

IDŐ MEGTAKARÍTÁS: **20 perc/kg**
+ NYERSANYAG MEGTAKARÍTÁS %-BAN: **35%**

TELJES PÉNZÜGYI
MEGTAKARÍTÁS %-BAN: **31%**



FŐTT CÉKLA

1 kg/csomag
Csz.: 272155



IDŐ MEGTAKARÍTÁS: **10 perc/kg**
+ NYERSANYAG MEGTAKARÍTÁS %-BAN: **15%**

TELJES PÉNZÜGYI
MEGTAKARÍTÁS %-BAN: **31%**



TISZTÍTOTT ELŐFŐZÖTT PARÁZSBURGONYA

2 kg/csomag
Csz.: 427259



SALÁTA KÉSZÍTÉSÉHEZ KÖZVETLENÜL IS
ALKALMAS, VAGY SÜTŐBEN 180 °C-ON 10
PERC ALATT, FRITŐZBEN PEDIG 3-4 PERC
ALATT ELKÉSZÜL.

IDŐ MEGTAKARÍTÁS: **15 perc/kg**
+ NYERSANYAG MEGTAKARÍTÁS %-BAN: **25%**

TELJES PÉNZÜGYI
MEGTAKARÍTÁS %-BAN: **18%**



FRISS HASÁBBURGONYA

8 mm
2x5 kg/doboz
Csz.: 767403

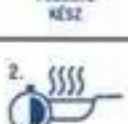
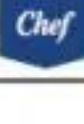
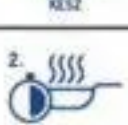


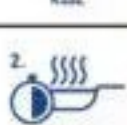
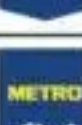
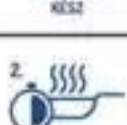
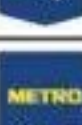
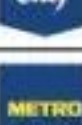
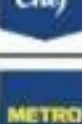
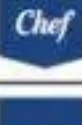
IDŐ MEGTAKARÍTÁS: **10 perc/kg**
+ NYERSANYAG MEGTAKARÍTÁS %-BAN: **15%**

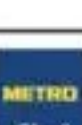
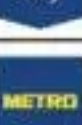
TELJES PÉNZÜGYI
MEGTAKARÍTÁS %-BAN: **38%**



Cikk-szám	Megnevezés	Kisze-relés	Feldol-gozási szint
327698	AMARANT MIKROZÖLD	15 G	
330820	BIO BROKKOLICSÍRA	50 G	
158071	BIO CÉKLACSÍRA	50 G	
539140	BIO KEVERÉKCSÍRA	100 G	
330827	BIO LUCERNACSÍRA	60 G	
823942	BIO PÓRÉHAGYMACSÍRA	50 G	
823935	BIO RAMBO RETEKCSÍRA	60 G	
330841	BIO RETEKCSÍRA	60 G	
655785	BORSÓHAJTÁS	80 G	
137345	BORSÓHAJTÁS	100 G	
327712	CÉKLA-MÁNGOLD MIKROZÖLD MIX	30 G	
328363	 MIKROZÖLD GULYÁS MIX	20 G	
655851	 MUNGÓBABCSIRA	200 G	
655830	 MUNGÓBABCSÍRA	500 G	
655823	 MUNGÓBABCSÍRA	1 KG	
655816	 MUNGÓBABCSÍRA	3 KG	
328349	OXALIS CSÚCS	30 DB	
327719	RETEK RIOJA MIKROZÖLD MIX	30 G	
786669	APRÍTOTT METÉLŐHAGYMA	150 G	
786682	APRÍTOTT PETREZSELYEM	150 G	
51245	BÉBI SPENÓT SALÁTA	80 G	
132773	 BÉBI SPENÓT	250 G	
785967	BETYÁR MIX FRISS SALÁTAKEVERÉK	190 G	
214193	BOLERO MIX FRISS SALÁTAKEVERÉK	140 G	
135872	 BOLERO MIX FRISS SALÁTAKEVERÉK	500 G	
265818	FARMER MIX FRISS SALÁTAKEVERÉK	110 G	
28268	FITNESS MIX FRISS SALÁTAKEVERÉK	150 G	
53978	KÁPOSZTA SALÁTA	180 G	
667184	LOLLO BIONDA CSOMAGOLT SALÁTA	200 G	
50003	MADÁRSALÁTA	80 G	
132777	 MADÁRSALÁTA	250 G	
785925	DE LUXE MIX FRISS SALÁTAKEVERÉK	150 G	
132786	 DELUXE MIX FRISS SALÁTAKEVERÉK	700 G	
132785	 EISBERG MIX FRISS SALÁTAKEVERÉK	800 G	

779727	 KLASSIK SALÁTA MIX	200 G	
330855	RUKKOLA	80 G	
132778	 RUKKOLA	250 G	
785941	PÁNTLIKA MIX FRISS SALÁTAKEVERÉK	190 G	
785954	PUSZTA MIX FRISS SALÁTAKEVERÉK	190 G	
214179	SZELETELT JÉGSALÁTA	240 G	
132775	 SZELETELT JÉGSALÁTA	1 KG	
684879	SZELETELT JÉGSALÁTA	1 KG	
786773	CSÍKOZOTT JÉGSALÁTA 6 MM	1 KG	
27198	RESZELT TORMA VÖDÖRBEN	1 KG	
27193	RESZELT TORMA VÖDÖRBEN	500 G	
786825	CSÍKOZOTT FEJESKÁPOSZTA 3-5 MM	1 KG	
79682	 FEJESKÁPOSZTA SZÁLAS 1 MM	5 KG	
602992	 FEJESKÁPOSZTA 3 MM-RE SZELETELVE	5 KG	
79680	 RESZELT FEJESKÁPOSZTA	5 KG	
79675	 KELKÁPOSZTA 3 MM-RE SZELETELVE	5 KG	
786851	CSÍKOZOTT VÖRÖSKÁPOSZTA 3-5 MM	1 KG	
79684	VÖRÖSKÁPOSZTA SZELET	5 KG	
786955	CSÍKOZOTT TRIKOLOR PAPRIKA 3-5 MM	1 KG	
786968	CUKKINI SZELETELT 3 MM	1 KG	
786799	GRILL ZÖLDSÉG MIX	2,5 KG	
786838	SZELETELT PARADICSOM	1,5 kg	
661778	SZELETELT GOMBAVÁLOGATÁS	300 G	
620685	SZELETELT CSIPERKEGOMBA	800 G	
79671	TISZTÍTOTT KARALÁBÉ KOCKA	5 KG	
63094	 TISZTÍTOTT, KOCKÁZOTT ZELLER	1 KG	
603001	 TISZTÍTOTT, KOCKÁZOTT ZELLER	5 KG	
100390	SÁRGARÉPA CSÍK	200 G	
786864	SÁRGARÉPA JULIENNE-RE VÁGVA 1,6 MM	1 KG	
63068	 TISZTÍTOTT, KOCKÁZOTT SÁRGARÉPA	1 KG	
63071	 TISZTÍTOTT, SZELETELT SÁRGARÉPA	1 KG	
79655	TISZTÍTOTT SÁRGARÉPA KOCKA	5 KG	
79654	 TISZTÍTOTT, EGÉSZ SÁRGARÉPA	5 KG	
63081	 TISZTÍTOTT, KOCKÁZOTT PETREZSELYEMGYÖKÉR	1 KG	
63083	 TISZTÍTOTT, SZELETELT PETREZSELYEMGYÖKÉR	1 KG	

Cikk-szám	Megnevezés	Kisze-relés	Feldol-gozási szint
79659	TISZTÍTOTT, EGÉSZ PETREZSELYEMGYÖKÉR	5 KG	
786695	ESZTERHÁZY SALÁTA MIX	250 G	
786760	ESZTERHÁZY SALÁTA MIX	1 KG	
63061	 TISZTÍTOTT, KOCKÁZOTT VÖRÖSHAGYMA	1 KG	
79650	 TISZTÍTOTT, KOCKÁZOTT VÖRÖSHAGYMA	5 KG	
79652	 TISZTÍTOTT, SZELETELT VÖRÖSHAGYMA	5 KG	
86137	 TISZTÍTOTT, SZELETELT VÖRÖSHAGYMA	10 KG	
79649	 TISZTÍTOTT, EGÉSZ VÖRÖSHAGYMA	5 KG	
63132	 TISZTÍTOTT, KOCKÁZOTT LILAHAGYMA	1 KG	
63135	 TISZTÍTOTT, SZELETELT LILAHAGYMA	1 KG	
602980	 TISZTÍTOTT, SZELETELT LILAHAGYMA	10 KG	
79685	 TISZTÍTOTT, EGÉSZ LILAHAGYMA	5 KG	
602952	 TISZTÍTOTT, EGÉSZ LILAHAGYMA	10 KG	
144304	 TISZTÍTOTT FOKHAGYMA	500 G	
63139	 TISZTÍTOTT FOKHAGYMA GEREZDEK	1 KG	
63044	 TISZTÍTOTT BURGONYA NAGYKOCKA	1 KG	
79642	 TISZTÍTOTT BURGONYA NAGYKOCKA	5 KG	
86131	 TISZTÍTOTT BURGONYA NAGYKOCKA	10 KG	
63054	 TISZTÍTOTT BURGONYA NAGYHASÁB	1 KG	
79647	 TISZTÍTOTT BURGONYA NAGYHASÁB	5 KG	
79645	 TISZTÍTOTT, SZELETELT BURGONYA	5 KG	
86132	 TISZTÍTOTT, SZELETELT BURGONYA	10 KG	
79641	 TISZTÍTOTT, EGÉSZ BURGONYA	5 KG	
86130	 TISZTÍTOTT, EGÉSZ BURGONYA	10 KG	
767390	FRISS HASÁBBURGONYA 10 MM	2x5 KG	
767403	FRISS HASÁBBURGONYA 8 MM	2x5 KG	
427259	 TISZTÍTOTT ELŐFŐZÖTT PARÁZSBURGONYA	2 KG	
427258	 HÉJAS ELŐFŐZÖTT PARÁZSBURGONYA	2 KG	
272155	 FŐTT CÉKLA	1 KG	
272153	 FŐTT KUKORICA	900 G	
788411	FELEZETT, FŐTT ÉDESBURGONYA	300 G	
797160	BRESC CITROMFŰPÜRÉ	1 KG	
797095	BRESC FÜSTÖLT FOKHAGYMAPÜRÉ	325 G	

797173	BRESC GARNÉLARÁK MARINÁD	325 G	
797121	BRESC KORIANDERPÜRÉ	450 G	
797186	BRESC MANGO ÉS HABANERO SALSA	1 KG	
797199	BRESC PICO DE GALLO SALSA	1 KG	
797147	BRESC SÜLT KALIFORNIAI PAPRIKAPÜRÉ	450 G	
686385	LILAHAGYMA CHUTNEY	200 G	
686361	VÖRÖSHAGYMA CHUTNEY	200 G	
267764	 AVOKÁDÓ PÉP	1 KG	
267757	 CSÍPŐS GUACAMOLE	1 KG	
267761	 GUACAMOLE	1 KG	
786617	BURGONYASALÁTA OLAJJAL ÉS ECETTEL	1 KG	
371878	 EPERPÜRÉ	1 KG	
176853	PONTHIER EPERPÜRÉ	1 KG	
371761	 KÓKUSZ PÜRÉ	1 KG	
371800	 PASSIÓGYÜMÖLCSPÜRÉ	1 KG	
176849	PONTHIER PASSIÓGYÜMÖLCSPÜRÉ	1 KG	
371865	 MÁLNAPÜRÉ	1 KG	
176851	PONTHIER MÁLNAPÜRÉ	1 KG	
371774	 MANGÓPÜRÉ	1 KG	
176844	PONTHIER MANGÓPÜRÉ	1 KG	
314912	PONTHIER ÁFONYAPÜRÉ	1 KG	
798840	PONTHIER MEGGYPÜRÉ	1 KG	
798833	PONTHIER EGZOTIKUSGYÜMÖLCS-PÜRÉ	1 KG	
798876	PONTHIER GRÁNÁTALMAPÜRÉ	1 KG	
798837	PONTHIER GUAVAPÜRÉ	1 KG	
176846	PONTHIER KÖRTEPÜRÉ	1 KG	
176840	PONTHIER ŐSZIBARACKPÜRÉ	1 KG	
798941	PONTHIER PIROSGYÜMÖLCS-PÜRÉ	1 KG	
798954	PONTHIER REBARBARAPÜRÉ	1 KG	
176845	PONTHIER SÁRGABARCKPÜRÉ	1 KG	
798733	PONTHIER VÖRÖSÁFONYAPÜRÉ	1 KG	
176843	PONTHIER ZÖLDALMAPÜRÉ	1 KG	
786643	FRISS CITROMLÉ	1 L	

Az oldalakon feltüntetett kalkuláció a METRO 2026 szeptemberében végzett saját felmérése alapján készült, figyelembe véve az aktuális piaci trendeket. A kalkuláció példálózó jelleggel, kizárólag becsült értékeket tartalmaz, az nem tekinthető ajánlatnak.

Termékeink aktuális árát az alábbi linken tekintheted meg:
<https://www.metro.hu/ajanlataink/katalogusok/arlistak>

SMART CHEF

HALAK

SEACON GARNÉLANYÁRS

glazing 20%
800 g/csomag
Csz.: 492999



IDŐ MEGTAKARÍTÁS: **55 perc/kg**
+ NYERSANYAG MEGTAKARÍTÁS %-BAN: **40%**

TELJES PÉNZÜGYI
MEGTAKARÍTÁS %-BAN: **19%**



ELŐFŐZÖTT POLIPCSÁP GYORSFAGYASZTOTT

1,5 kg
Csz.: 492999



IDŐ MEGTAKARÍTÁS: **55 perc/kg**
+ NYERSANYAG MEGTAKARÍTÁS %-BAN: **4%**

TELJES PÉNZÜGYI
MEGTAKARÍTÁS %-BAN: **52%**



PANÍROZOTT TINTAHALKARIKA

2 kg
Csz.: 156315



IDŐ MEGTAKARÍTÁS: **15 perc/kg**
+ NYERSANYAG MEGTAKARÍTÁS %-BAN: **3%**

TELJES PÉNZÜGYI
MEGTAKARÍTÁS %-BAN: **84%**



PANÍROZOTT ELŐSÜTÖTT HEKK TÖRZS

2 kg
Csz.: 795899



IDŐ MEGTAKARÍTÁS: **15 perc/kg**
+ NYERSANYAG MEGTAKARÍTÁS %-BAN: **3%**

TELJES PÉNZÜGYI
MEGTAKARÍTÁS %-BAN: **55%**



	Cikk-szám	Megnevezés	Kisze-relés	Feldol-gozási szint
	552524	NORVÉG LAZACPORCIÓ BŐR NÉLKÜL	10x150 G	
	66771	SEA&WE GYORSFAGYASZTOTT PINK LAZACPORCIÓ	900 G	
	320736	GYORSFAGYASZTOTT LAZAC FILÉ	10x150 G	
	601588	LAZACBURGER GYORSFAGYASZTOTT	30x100 G	
	602732	PANÍROZOTT TINTAHAL CALAMARI FRITTI	1 KG	
	156315	PANÍROZOTT TINTAHALKARIKA	2 KG	

	492999	ELŐFŐZÖTT POLIPCSÁP GYORSFAGYASZTOTT	1,5 G	
	176759	SEACON GARNÉLANYÁRS	1000 G	
	584808	TORPEDO RÁK 26/30	1 KG	
	457646	TISZTÍTOTT HEKK GYORSFAGYASZTOTT	400-500 G	
	208341	TISZTÍTOTT HEKK GYORSFAGYASZTOTT	KG	
	795899	PANÍROZOTT, ELŐSÜTÖTT HEKK TÖRZS	2 KG	



FELDOLGOZÁSRA
KÉSZ



FŐZÉSRE
KÉSZ



TÁLALÁSRA
KÉSZ



FAGYASZTOTT
TERMÉK

METRO
NAGYKERESKEDELEM

SMART CHEF

HÚSOK

FRISS KONFITÁLT KACSACOMB

2 db/csomag
Csz.: 254475



IDŐ MEGTAKARÍTÁS: **60 perc/kg**
+ NYERSANYAG MEGTAKARÍTÁS %-BAN: **20%**

TELJES PÉNZÜGYI
MEGTAKARÍTÁS %-BAN: **30%**



GYORSFAGYASZTOTT SOUS-VIDE ROSÉ KACSEMELL

Csz.: 212992
kg



IDŐ MEGTAKARÍTÁS: **30 perc/kg**
+ NYERSANYAG MEGTAKARÍTÁS %-BAN: **10%**

TELJES PÉNZÜGYI
MEGTAKARÍTÁS %-BAN: **20%**



GYORSFAGYASZTOTT SOUS-VIDE PULLED PORK

Csz.: 212953
kg



IDŐ MEGTAKARÍTÁS: **60 perc/kg**
+ NYERSANYAG MEGTAKARÍTÁS %-BAN: **20%**

TELJES PÉNZÜGYI
MEGTAKARÍTÁS %-BAN: **38%**



FRISS SOUS-VIDE SERTÉSCSÜLÖK

650-850 g
Csz.: 730870



IDŐ MEGTAKARÍTÁS: **60 perc/kg**
+ NYERSANYAG MEGTAKARÍTÁS %-BAN: **15%**

TELJES PÉNZÜGYI
MEGTAKARÍTÁS %-BAN: **38%**



FRISS MARHA DARÁLTHÚS

80%
kb. 5 kg
Csz.: 687197
kg



IDŐ MEGTAKARÍTÁS: **10 perc/kg**
+ NYERSANYAG MEGTAKARÍTÁS %-BAN: **10%**

TELJES PÉNZÜGYI
MEGTAKARÍTÁS %-BAN: **36%**



FRISS SERTÉS COMB GULYÁSHÚS

Csz.: 647031
kg



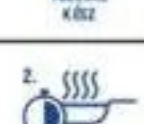
IDŐ MEGTAKARÍTÁS: **30 perc/kg**
+ NYERSANYAG MEGTAKARÍTÁS %-BAN: **10%**

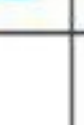
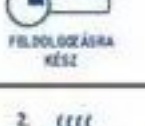
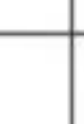
TELJES PÉNZÜGYI
MEGTAKARÍTÁS %-BAN: **57%**



Az oldalakon feltüntetett kalkuláció a METRO 2026 szeptemberében végzett saját felmérése alapján készült, figyelembe véve az aktuális piaci trendeket. A kalkuláció példálózó jelleggel, kizárólag becslült értékeket tartalmaz, az nem tekinthető ajánlatnak.

Termékeink aktuális árát az alábbi linken tekintheted meg:
<https://www.metro.hu/ajanlataink/katalogusok/arlistak>

	Cikk-szám	Megnevezés	Kisze-relés	Feldol-gozási szint
	254475	 FRISS KONFITÁLT KACSACOMB 2 DB/CSOMAG	KG	
	254492	 FRISS KONFITÁLT KACSACOMB 5 DB/CSOMAG	KG	
	254423	 FRISS KONFITÁLT KACSASZÁRNYTŐ 10 DB/CSOMAG	KG	
	174910	GYORSFAGYASZTOTT KACSAMÁJ SZELET 20-60 G/SZELET	KG	
	212992	GYORSFAGYASZTOTT SOUS-VIDE ROSÉ KACSAMELL	KG	
	100500	FAGYASZTOTT HÍZOTT LIBAMÁJ SZELET 20-40 G/SZELET	KG	
	770497	FRISS CSÍKOZOTT CSIRKE EGÉSZCOMBFILÉ, BŐR NÉLKÜL	KG	
	770510	FRISS CSIRKEMELL STEAK	KG	
	770553	FRISS CSIRKEMELLFILÉ CSÍK	KG	
	770575	FRISS CSIRKEMELLFILÉ RAGU	KG	
	212940	GYORSFAGYASZTOTT SOUS-VIDE CSIRKEMELLFILÉ	KG	
	146971	FRISS HÁRTYÁZOTT KARAJ SZELET	KG	
	156584	FRISS KARAJ PILLANGÓSZELET	KG	
	108845	FRISS SERTÉS COMB CSÍK	KG	
	647031	FRISS SERTÉS COMB GULYÁSHÚS	KG	
	108842	FRISS SERTÉS COMB KOCKA	KG	
	108844	FRISS SERTÉS COMB PÖRKÖLT KOCKA	KG	
	143504	FRISS SERTÉS DARÁLT COMB	KG	
	143505	FRISS SERTÉS DARÁLT LAPOCKA	KG	
	108855	FRISS SERTÉS KARAJ SZELET 50 G/SZELET	KG	
	113120	FRISS SERTÉS KARAJ SZELET 60 G/SZELET	KG	
	109356	FRISS SERTÉS KARAJ SZELET 80 G/SZELET	KG	
	109368	FRISS SERTÉS KARAJ SZELET 100 G/SZELET	KG	
	113126	FRISS SERTÉS KARAJ SZELET 120 G/SZELET	KG	
	109369	FRISS SERTÉS KARAJ SZELET 160 G/SZELET	KG	
	108841	FRISS SERTÉS LAPOCKA CSÍK	KG	
	647062	FRISS SERTÉS LAPOCKA GULYÁSHÚS	KG	
	108839	FRISS SERTÉS LAPOCKA KOCKA	KG	
	108863	FRISS SERTÉS TARJA SZELET 140 G/SZELET	KG	
	109389	FRISS SERTÉS TARJA SZELET 160 G/SZELET	KG	
	730856	 FRISS SOUS-VIDE SERTÉS OLDALAS 2x500 G/SZELET	KG	
	730870	 FRISS SOUS-VIDE SERTÉSCSÜLÖK 650-850 G/CSOMAG	KG	
	730877	 FRISS SOUS-VIDE SERTÉSPOFA 4x200 G/CSOMAG	KG	

	730863	 FRISS SOUS-VIDE SOUS-VIDE MINI SERTÉSCSÜLÖK 4x200 G/CSOMAG	KG	
	730912	 FRISS SOUS-VIDE TÉPETT SERTÉSHÚS KB. 1 KG/CSOMAG	1 KG/DB	
	212953	GYORSFAGYASZTOTT SOUS-VIDE PULLED PORK	KG	
	298354	GYORSFAGYASZTOTT SOUS-VIDE SERTÉS CSÁSÁZRHÚS	KG	
	298376	GYORSFAGYASZTOTT SOUS-VIDE SERTÉS CSONTOS ELSŐ CSÜLÖK	KG	
	298363	GYORSFAGYASZTOTT SOUS-VIDE SERTÉS CSÜLÖK, CSONT NÉLKÜL	KG	
	298410	GYORSFAGYASZTOTT SOUS-VIDE SERTÉS POFA	KG	
	298403	GYORSFAGYASZTOTT SOUS-VIDE SERTÉS TARJA STEAK	KG	
	108832	FRISS BORJÚ FELSÁL CSÍK	KG	
	108831	FRISS BORJÚ FELSÁL PÖRKÖLT KOCKA	KG	
	108828	FRISS BORJÚ LAPOCKA CSÍK	KG	
	108827	FRISS BORJÚ LAPOCKA KOCKA	KG	
	133516	GYORSFAGYASZTOTT BORJÚ MÁJ SZELET KB. 150 G/SZELET	KG	
	147057	 GYORSFAGYASZTOTT CARPACCIO 800 G/CSOMAG	800 G/DB	
	222159	FRISS ANGUS MARHA TATÁR BEEFSTEAK 350 G/CSOMAG	350 G/DB	
	476944	FRISS HAMBURGER HÚSPOGÁCSA 80/20	KG	
	362180	FRISS KOCKÁZOTT MARHAHÚS, EU	KG	
	687197	FRISS MARHA DARÁLTHÚS 80%, KB. 5 KG/CSOMAG	KG	
	771064	FRISS MARHA DARÁLTHÚS 80%, KB. 5 KG/CSOMAG	KG	
	37771	FRISS MARHA DARÁLTHÚS 400 G/CSOMAG	400 G/DB	
	108756	FRISS MARHA LÁBSZÁR KOCKA	KG	
	108757	FRISS PÖRKÖLT MARHA LÁBSZÁR KOCKA	KG	
	763048	FRISS RUSZTIKUS MARHA HAMBURGERHÚS	260 G/DB	
	763140	FRISS SOUS-VIDE MARHA BORDA	KG	
	763152	FRISS SOUS-VIDE MARHA SZEGY	KG	
	763178	FRISS SOUS-VIDE MARHAPOFA	KG	
	281449	 GYORSFAGYASZTOTT MARHA HÁTSZÍN STEAK 10x200 G/KARTON	2 KG/DB	
	281470	 GYORSFAGYASZTOTT MARHA STEAK, EU 12x175 G/KARTON	2,1 KG/DB	
	281489	 GYORSFAGYASZTOTT MARHA T-BONE STEAK 4x400 G/KARTON	1,6 KG/DB	
	281477	 GYORSFAGYASZTOTT MARHA TOURNEDOS FORMÁZOTT STEAK 10x200 G/KARTON	2 KG/DB	
	213018	GYORSFAGYASZTOTT SOUS-VIDE MARHA POFA	KG	
	212966	GYORSFAGYASZTOTT SOUS-VIDE BÁRÁNY HÁTSÓCSÜLÖK	KG	
	150386	GYORSFAGYASZTOTT VADDISZNÓ GULYÁSHÚS 15-25 G/KOCKA	KG	
	197654	GYORSFAGYASZTOTT KENGURU STEAK 6x170 G/KARTON	1,02 KG/DB	

SMART CHEF

KÉSZÉTELEK

CHILI CON CARNE*

2 kg
Csz.: 783627



IDŐ MEGTAKARÍTÁS: **30 perc/kg**
+ NYERSANYAG MEGTAKARÍTÁS %-BAN: **15%**
TELJES PÉNZÜGYI MEGTAKARÍTÁS %-BAN: **19%**



FASÍROZOTT

2 kg
Csz.: 783744



IDŐ MEGTAKARÍTÁS: **30 perc/kg**
+ NYERSANYAG MEGTAKARÍTÁS %-BAN: **20%**
TELJES PÉNZÜGYI MEGTAKARÍTÁS %-BAN: **31%**



Cikk-szám	Megnevezés	Kisze-relés	Feldol-gozási szint
681968	TOJÁSLÉ	1 KG	
681877	TOJÁSFEHÉRJELE	1 KG	
681941	TOJÁSSÁRGÁJALÉ	1 KG	
681863	FŐTT, PUCOLT TOJÁS	30 DB	
611212	EGÉSZ TOJÁSLÉ	5 KG	
783471	FRESHPRESS TZATZIKI*	2 KG	
783622	FRESHPRESS COLESLAW*	2 KG	
783653	FRESHPRESS PAPRIKÁSCSIRKE*	2 KG	
783705	FRESHPRESS SÜLT MÉZES-MUSTÁROS CSIRKEMELL*	2 KG	
783484	FRESHPRESS VÖRÖSBOROS MARHAPÖRKÖLT*	2 KG	
783549	FRESHPRESS BOLOGNAI RAGU*	2 KG	
783588	FRESHPRESS CARBONARA RAGU*	2 KG	
783627	FRESHPRESS CHILI CON CARNE*	2 KG	
783744	FRESHPRESS FASÍROZOTT*	2 KG	
783692	FRESHPRESS GOMBAKRÉM LEVES*	2 KG	
783666	FRESHPRESS GULYÁSLEVES*	2 KG	

KÓKUSZTEJES EPERKRÉMLEVES*

2 kg
Csz.: 783679



IDŐ MEGTAKARÍTÁS: **30 perc/kg**
+ NYERSANYAG MEGTAKARÍTÁS %-BAN: **10%**
TELJES PÉNZÜGYI MEGTAKARÍTÁS %-BAN: **27%**



783629	FRESHPRESS HARCSAPAPRIKÁS*	2 KG	
783679	FRESHPRESS KÓKUSZTEJES EPERKRÉMLEVES*	2 KG	
783783	FRESHPRESS LIGHT JUICE ALMA - CÉKLA MIX*	5 L	
783796	FRESHPRESS LIGHT JUICE UBORKÁS MIX*	5 L	
783835	FRESHPRESS LIGHT NARANCS*	5 L	
783848	FRESHPRESS NARANCS-CITROM-GYÖMBÉR-KURKUMA SHOT*	5 L	
226187	RIBELLA HUMMUSZ	1 KG	
585156	RIBELLA HUMMUSZ ITALIA	1 KG	

* Csak vevői rendelésre elérhető termékek.

Az oldalakon feltüntetett kalkuláció a METRO 2026 szeptemberében végzett saját felmérése alapján készült, figyelembe véve az aktuális piaci trendeket. A kalkuláció példálózó jelleggel, kizárólag becslült értékeket tartalmaz, az nem tekinthető ajánlatnak.

Termékeink aktuális árát az alábbi linken tekintheted meg:
<https://www.metro.hu/ajanlataink/katalogusok/arlistak>

SMART CHEF

FAGYASZTOTT TERMÉKEK

MCCAIN CUKROS GOFRI

24x90 g
Csz.: 742157



IDŐ MEGTAKARÍTÁS: **45 perc/kg**
+ NYERSANYAG MEGTAKARÍTÁS %-BAN: **10%**
TELJES PÉNZÜGYI
MEGTAKARÍTÁS %-BAN: **9%**



AVIKO GYORSFAGYASZTOTT CHURROS

1 kg
Csz.: 141735



IDŐ MEGTAKARÍTÁS: **20 perc/kg**
+ NYERSANYAG MEGTAKARÍTÁS %-BAN: **10%**
TELJES PÉNZÜGYI
MEGTAKARÍTÁS %-BAN: **22%**



SÓS-KARAMELLÁS LÁVASÜTI

18x100 g
Csz.: 19397



IDŐ MEGTAKARÍTÁS: **90 perc/kg**
+ NYERSANYAG MEGTAKARÍTÁS %-BAN: **5%**
TELJES PÉNZÜGYI
MEGTAKARÍTÁS %-BAN: **33%**



CSOKIS-MEGGYES SZELET

1,25 kg
Csz.: 99946



IDŐ MEGTAKARÍTÁS: **60 perc/kg**
+ NYERSANYAG MEGTAKARÍTÁS %-BAN: **4%**
TELJES PÉNZÜGYI
MEGTAKARÍTÁS %-BAN: **17%**



GYORSFAGYASZTOTT LEVES ZÖLDSÉGKEVERÉK 10 KOMPONENSŰ

2,5 kg
Csz.: 145310



IDŐ MEGTAKARÍTÁS: **10 perc/kg**
+ NYERSANYAG MEGTAKARÍTÁS %-BAN: **15%**
TELJES PÉNZÜGYI
MEGTAKARÍTÁS %-BAN: **64%**



GYORSFAGYASZTOTT RATATOUILLE

2,5 kg
Csz.: 300352

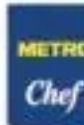


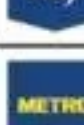
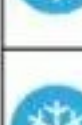
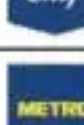
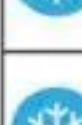
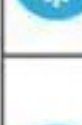
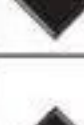
IDŐ MEGTAKARÍTÁS: **10 perc/kg**
+ NYERSANYAG MEGTAKARÍTÁS %-BAN: **25%**
TELJES PÉNZÜGYI
MEGTAKARÍTÁS %-BAN: **74%**



FAGYASZTOTT
TERMÉK

METRO
NAGYKERESKEDELEM

	Cikk-szám	Megnevezés	Kisze-relés	Feldol-gozási szint
	140414	 GYORSFAGYASZTOTT AVOKÁDÓ KOCKÁK	1 KG	
	176446	 GYORSFAGYASZTOTT DARABOS AVOKÁDÓPÜRÉ	1000 G	
	334308	AGROSPRINT PASZTERNÁK KOCKA	20 KG	
	334299	AGROSPRINT ZELLERKOCKA	20 KG	
	119684	AGROSPRINT ALMAKOCKA	5 KG	
	150723	 GYORSFAGYASZTOTT 1. OSZTÁLYÚ SZELETELT CSIPERKEGOMBA	2,5 KG	
	151211	 GYORSFAGYASZTOTT JULIENNE ZÖLDSÉGKEVERÉK	2,5 KG	
	145310	 GYORSFAGYASZTOTT LEVES ZÖLDSÉGKEVERÉK 10 KOMPONENSŰ	2,5 KG	
	148831	 GYORSFAGYASZTOTT PÓRÉHAGYMA KARIKÁK	2,5 KG	
	300352	 GYORSFAGYASZTOTT RATATOUILLE	2,5 KG	
	144093	 GYORSFAGYASZTOTT SÁRGARÉPA KOCKA	2,5 KG	
	153864	 GYORSFAGYASZTOTT VÖRÖSHAGYMA SZELETEK	2,5 KG	
	144094	 GYORSFAGYASZTOTT KOCKÁZOTT VÖRÖSHAGYMA	2,5 KG	
	161030	 GYORSFAGYASZTOTT WOK MIX ZÖLDSÉGKEVERÉK	2,5 KG	
	151614	 GYORSFAGYASZTOTT HULLÁMOS SÁRGARÉPA SZELETEK	2,5 KG	
	239382	 HÚSLEVES ALAP (4 FÉLE)	2,5 KG	
	362349	 VÁGOTT PARAJ ADAGOK	2,5 KG	
	742170	MCCAIN BURGONYAPÜRÉ	3 KG	
	742157	MCCAIN CUKROS GOFRI	24x90 G	
	759458	MCCAIN CSOKOLÁDÉS GOFRI	24x90 G	
	759423	MCCAIN PIKÁNS SAJT HÁROMSZÖGEK	1 KG	
	742133	MCCAIN SAJT PÁRNÁK	1 KG	

	337805	MIRSA GYORSFAGYASZTOTT ÉDESBURGONYA KOCKA	10 KG	
	334404	MIRSA GYORSFAGYASZTOTT SÁRGARÉPA KOCKA	20 KG	
	761657	ZOLLA CSEVAP MARHA	2,5 KG	
	761698	ZOLLA CSEVAP SERTÉS-MARHA	2,5 KG	
	141735	AVIKO SWEET TREAT GYORSFAGYASZTOTT CHURROS	1000 G	
	717496	KÉZMŰVES ZALAI DÖDÖLLE	2,5 KG	
	88693	GERGELY KIRÁLYI CSÁSZÁRMORZSA	2,5 KG	
	99946	 CSOKIS-MEGGYES SZELET	1,25 KG	
	158328	 FAGYASZTOTT MACARON VÁLOGATÁS	36x10 G	
	168759	 GYORSFAGYASZTOTT SÜTEMÉNY ALMÁVAL ÉS MORZSA RÉTEGGEL	1,3 KG	
	168757	 GYORSFAGYASZTOTT SÜTEMÉNY VANÍLIÁS ÍZŰ TEJSZÍNES KRÉMMEEL, EPERDARABOKKAL	1,25 KG	
	134967	 NEW YORK SAJTTORTA	1,6 KG	
	19397	 SÓS-KARAMELLÁS LÁVASÜTI	18x100 G	
	138797	 GYORSFAGYASZTOTT TEJKRÉMES PROFITEROL	1,2 KG	
	145891	 GYORSFAGYASZTOTT KAKAÓS PROFITEROL	1,2 KG	
	138798	 GYORSFAGYASZTOTT TIRAMISU	10x110 G	
	49138	 GYORSFAGYASZTOTT ÁFONYÁS MUFFINOK	12x100 G	
	49139	 GYORSFAGYASZTOTT CSOKOLÁDÉS MUFFINOK ÉTCSOKOLÁDÉ DARABOKKAL	12x100 G	
	144489	 GYORSFAGYASZTOTT FÁNK FEHÉR CUKORMÁZZAL ÉS FEHÉR CSOKOLÁDÉ DARABOKKAL	12x55 G	
	143982	 GYORSFAGYASZTOTT FÁNK KAKAÓS BEVONATTAL ÉS CSOKOLÁDÉPELYHEKKEL	12x55 G	
	144490	 VANÍLIAÍZŰ KRÉMMEEL TÖLTÖTT FÁNK FEHÉR CUKORMÁZZAL ÉS KAKAÓS BEVONATTAL	12x76 G	

TEKINTSD MEG TERMÉKEINK
AKTUÁLIS ÁRÁT VALAMINT TOVÁBBI
ÖTLETEKÉRT, FELHASZNÁLÁSI
JAVASLATOKÉRT
TEKINTSD MEG KISFILMJEINKET IS!



<https://www.metro.hu/ajanlataink/smartchef>



Jelen METRO-kiadvány 2026. október – visszavonásig érvényes. Áraink forintban értendők és áruházainkban történő vásárlás esetén érvényesek (kiszállítás esetén külön árlista érvényes, amelyről a Telecentertől 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.

MEGTALÁL SZ
MINKET:



Naprakész nyitvatartási információkért és extra ajánlatokért látogass el www.metro.hu weboldalunkra.

