

# HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

25. hét		HÉTFŐ 2017. 06. 19.		KEDD 2017. 06. 20.		SZERDA 2017. 06. 21.		CSÜTÖRTÖK 2017. 06. 22.		PÉNTEK 2017. 06. 23.	
H1	Levesek	Vegyes gyümölcsleves	450 Ft	Paradicsomleves	430 Ft	Nyírségi burgonyagaluska-leves (zöldség, zöldborsó, gomba, tejföl, citrom)	430 Ft	Vilmoskörteleves	450 Ft	Grízgaluskaleves	440 Ft
H2	Húsos levesek	Bakonyi betyárleves (csirkemell, gomba, tejföl)	520 Ft	Zöldséges marhahúsleves csigatésztaival	520 Ft	Jókai bableves	560 Ft	Gulyásleves	550 Ft	Zöldborsós csirkeraguleves	520 Ft
H5	Tészták	Káposztás cvekedli	760 Ft	Juhtúrós sztrapacska szalonnapörccel	880 Ft	Grízes tészta, baracklekvár	720 Ft	Szilvás gombóc, fahéjas porcukorral	815 Ft	Rajkai rakott metélt (túró, mazsola, baracklekvár)	835 Ft
H6	Főzelékek	Kelkáposzta-főzelék		Magyaros zöldborsófőzelék		Lencsefőzelék		Sóska, főtt burgonya		Paradicsomos káposztafőzelék	
		1. 2 db sült virsli	760 Ft	1. 2 db tükörtojás	740 Ft	1. 2 db főtt tojás	740 Ft	1. 2 db tükörtojás	760 Ft	1. 2 db sült virsli	740 Ft
		2. csirkemell párizsiasan	860 Ft	2. kakukkfűves csirkecombfilé	850 Ft	2. sült házikolbász	820 Ft	2. kis bécsi	840 Ft	2. fasírt (szárnyashúsból)	860 Ft
H7	Vegetáriánus ételek	Zöldborsós tojáspörkölt, tarhonya	840 Ft	Palóc pirog (zelleres, juhtúróval töltött, tejfőlös tészta)	890 Ft	Rántott karfiol, jázminrizs, tartármártás	850 Ft	Hamis székelykáposzta gombával	830 Ft	Rántott sajt, petrezselymes jázminrizs	930 Ft
H8	Készételek	Rakott burgonya, házi kolbásszal	920 Ft	Debreceni szárnyastokány (csirkemellapró, debreceni kolbász), tészta	840 Ft	Gombás pacalpörkölt, sós burgonya	895 Ft	Sajtos, tejfőlös csirkemell csőben sütvé, párolt rizs	880 Ft	Bud Spencer kedvence (sertéshúsapró, bab, paradicsompüré, chili, oregánó, spagetti)	890 Ft
H9	Készételek	Húsos pásztortarhonya	890 Ft	Töltött káposzta	890 Ft	Csirkemell brassói módra, sült burgonya	930 Ft	Tepsis csülök, korongburgonya	910 Ft	Zúzapörkölt, galuska	780 Ft
H11	Frissensültek	Csirkemell párizsiasan		Kakukkfűves, omlós csirkecombfilé		Holstein csirkemell		Rántott szelet		Göngyölt sertésstarja (májás, zöldborsós töltelék)	
		1. jázminrizs	920 Ft	1. hagymás jázminrizs	890 Ft	1. rizi-bizi	885 Ft	1. kukoricás rizs	910 Ft	1. jázminrizs	920 Ft
		2. burgonyapüré	930 Ft	2. petrezselymes burgonya	895 Ft	2. korongburgonya	930 Ft	2. hasábbburgonya	950 Ft	2. hagymás, tört burgonya	950 Ft
H12	Népszerű ételek	San-Remoi töltött sonka (sajt, gomba), petrezselymes burgonya	950 Ft	Mátrai borzas sertésborda (burgonyás bundában), petrezselymes rizs	970 Ft	Óvári sertésszelet (gomba, sonka, sajt), jázminrizs	980 Ft	Gödöllői, töltött csirkecomb (csirkemáj, gomba, zöldborsó), petrezselymes burgonya	950 Ft	Kammermayer csirkemell (diós bundában), jázminrizs	960 Ft
H13	Pecsényék	Böszörményi kanászpecsenye (sertésstarja, pirított csirkemájás raguval), párolt rizs	950 Ft	Karcagi kacsingatós pecsenye (kolbásszal töltött csirkemell leveles tészta rejtve)	1 030 Ft	Lesipecsenye (sertésstarja, fokhagyma, gomba, csipős paprika), tört burgonya	950 Ft	Zsiványpecsenye (sertéscomb, császárszalonna, lángolt kolbász, hagyma), tepsis burgonya	995 Ft	Vasvári ördögpecsenye (sertésstarja szalonnával, májjal töltve, párizsi bundában kisütve), hasábbburgonya	1 030 Ft
H20	Desszertek	Meggyes rétes	420 Ft	Eszterházy szelet	420 Ft	Túrós palacsinta, vaníliaöntet	420 Ft	Mogyorós szelet	420 Ft	Oroszkrémszelet	420 Ft

# DIÉTÁS ÉTELEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

25. hét		HÉTFŐ 2017. 06. 19.		KEDD 2017. 06. 20.		SZERDA 2017. 06. 21.		CSÜTÖRTÖK 2017. 06. 22.		PÉNTEK 2017. 06. 23.	
ZS1	Levesek	Fahéjas őszibarackleves 180 kcal, ch: 23 g	570 Ft	Tejfölös karfiolleves 160 kcal, ch: 7 g	550 Ft	Frankfurti leves 310 kcal, ch: 20 g	560 Ft	Áfonyás almakréml leves 140 kcal, ch: 16 g	550 Ft	Gulyásleves csipetkével (Zsírégető lisztből) 240 kcal, ch: 22 g	590 Ft
P1	Paleo levesek	Gombás csirkeraguleves 240 kcal, ch: 10 g	690 Ft	Erdeigyümölcs-kréml leves 110 kcal, ch: 10 g	590 Ft	Póréhagyma-kréml leves 250 kcal, ch: 7 g	650 Ft	Húsgaluskaleves 200 kcal, ch: 8 g	590 Ft	Tárkonyos zöldséraguleves 140 kcal, ch: 11 g	650 Ft
ZS5	Szénhidrátszegény ételek	Sült csirkecombfilé, balkáni saláta (zöldsaláta, uborka, paradicsom, juhtúrós öntet) 360 kcal, ch: 9 g	980 Ft	Olaszos sertéskaraj, füstölt mozzarella, kevert saláta 430 kcal, ch: 9 g	1 060 Ft	Borsos, sült csirkecombfilé, gombamártás 490 kcal, ch: 16 g	1 050 Ft	Vaslapon sült sertésborda, paradicsompestős zöldségek 430 kcal, ch: 16 g	1 090 Ft	Fokhagymás sajtkrémmel göngyölt csirkecombfilé, zellerpüré 490 kcal, ch: 17 g	990 Ft
ZS6	Kalóriaszegény ételek	Parmezános sertésborda, tejfölös, lila hagymás sült zöldségek 470 kcal, ch: 23 g	1 050 Ft	Spenót, Stefánia-vagdalt (sertéshúsból) 510 kcal, ch: 12 g	990 Ft	Pirított szárnyasmáj, keleti, sült zöldségek (chilis) 370 kcal, ch: 26 g	970 Ft	Sonkával göngyölt csirkecombfilé, feta sajtos tzatziki saláta 360 kcal, ch: 9 g	990 Ft	Csabai sertéskaraj, párolt káposzta 400 kcal, ch: 17 g	1 050 Ft
ZS7	Zsírégető lisztel készült ételek (low carb)	Rántott csirkemáj (Zsírégető bundában), light majonézes céklasaláta 550 kcal, ch: 25 g	990 Ft	Szezámagos, rántott csirkemellfilé (Zsírégető bundában), light karfiolpüré 470 kcal, ch: 11 g	1 030 Ft	Sajttal töltött sertésborda (Zsírégető bundában), kapribogyós zöldsaláta 510 kcal, ch: 12 g	1 160 Ft	Diós, rántott csirkemell (Zsírégető bundában), meggy mártás 500 kcal, ch: 20 g	1 090 Ft	Csirkemell párizsiasan (Zsírégető bundában), pirított zöldségek 450 kcal, ch: 23 g	1 080 Ft
ZS8	Zsírégető lisztel készült ételek (low carb)	Gombás sertésragu, galuska (Zsírégető lisztből) 630 kcal, ch: 20 g	1 040 Ft	Csirkeburger (Zsírégető puffancsban), zöldségek 570 kcal, ch: 17 g	1 060 Ft	Túrós guba (Zsírégető kifliből), baracköntet 440 kcal, ch: 31 g	990 Ft	Hortobágyi húsos palacsinta (Zsírégető lisztből) 740 kcal, ch: 38 g	1 050 Ft	Csirkemellpaprikás tésztával (Zsírégető lisztel) 560 kcal, ch: 34 g	990 Ft
ZS9	Fitt ételek	Vadas pulykamelltokány, fitt spagetti 620 kcal, ch: 63 g	990 Ft	Szárnyashússal rakott brokkoli (barnarizzsel) 570 kcal, ch: 39 g	990 Ft	Paradicsommal, sajttal göngyölt csirkemell, zöldséges, light burgonyapüré 560 kcal, ch: 33 g	1 050 Ft	Dijoni sertéscsík, paprikás barnarizs 720 kcal, ch: 59 g	1 060 Ft	Zöldbabfőzelék, csirkemellpaprikás 500 kcal, ch: 28 g	960 Ft
P3	Paleo főételek (Low Carb)	Szárnyashússal rakott, sajtos karfiol 400 kcal, ch: 16 g	1 190 Ft	Snidlinges „túrókrémmel” göngyölt sertéskaraj, karfiolpüré 480 kcal, ch: 9 g	1 290 Ft	Malacsült, párolt káposzta 710 kcal, ch: 18 g	1 190 Ft	Tökfőzelék, csibefasírt 440 kcal, ch: 31 g	1 190 Ft	Székelykáposzta 640 kcal, ch: 15 g	1 150 Ft
P4	Paleo főételek (Low Carb)	Csirkemell fűszeres bundában, pirított zöldségek 510 kcal, ch: 36 g	1 190 Ft	Baconös csirkemáj, párolt alma 400 kcal, ch: 37 g	1 090 Ft	Sertéshússal töltött paprika 520 kcal, ch: 18 g	1 150 Ft	Baconnel, parmezánnal sült csirkecombfilé, vegyes saláta 570 kcal, ch: 11 g	1 190 Ft	Csevapcsicsa, ajvár, zöldsaláta 650 kcal, ch: 20 g	1 250 Ft
P5	Paleo főételek (Ketogén)	Serpenyős, zöldséges vadmalacragu (egytálétel) ch: 13 g	1 390 Ft	Sertéspörkölt, savanyúkáposzta-lepény ch: 14 g	1 390 Ft	Chilis-kókuszos sertéskaraj, ropogós zellerhasábok ch: 14 g	1 390 Ft	Parmezános zöldségkrémmel göngyölt csirkemell, petrezselymes zöldségpüré ch: 12 g	1 390 Ft	Fűszeres csirkeszárnyak, grillezett cukkini, salsa szósz ch: 12 g	1 390 Ft
P6	Paleo főételek (Ketogén)	Csirkemell, házi kolbász hússal töltve, uborkasaláta ch: 5 g	1 390 Ft	Petrezselymes húsgombócok, mediterrán saláta ch: 11 g	1 390 Ft	Majonézes hússaláta ch: 12 g	1 390 Ft	Csibésznyárs, savanyú uborka ch: 11 g	1 390 Ft	Paprikás sertésfasírt, fokhagymás kókuszkremes paraj ch: 12 g	1 390 Ft
ZS15	Zsírégető desszertek (low carb)	Vaníliás-túrós palacsinta, epres öntet 200 kcal, ch: 19 g	550 Ft	Tiramisu 310 kcal, ch: 12 g	580 Ft	Mákos citromkocka 260 kcal, ch: 11 g	550 Ft	Gyümölcsös túrótortakocka 210 kcal, ch: 10 g	550 Ft	Kókuszgolyó (2 db) 230 kcal, ch: 5 g	540 Ft
P10	Paleo desszertek	Somlói galuska 610 kcal, ch: 18 g	750 Ft	Sacher szelet 530 kcal, ch: 28 g	690 Ft	Gesztenyekocka 320 kcal, ch: 25 g	650 Ft	Kávémousse, pirított mandula 400 kcal, ch: 10 g	650 Ft	Almatöltelikes palacsinta, fahéjöntet 230 kcal, ch: 24 g	590 Ft

# KEDVEZMÉNYES MENÜK

25. hét	HÉTFŐ 2017. 06. 19.	KEDD 2017. 06. 20.	SZERDA 2017. 06. 21.	CSÜTÖRTÖK 2017. 06. 22.	PÉNTEK 2017. 06. 23.	SZOMBAT 2017. 06. 24.	VASÁRNAP 2017. 06. 25.		
<b>Kedvezményes heti ár: <del>7 758 Ft</del> helyett 5 600 Ft/7 nap</b>				<b>4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 750 Ft/nap</b>					
H31	<b>NYUGDÍJAS MENÜ</b> (zóna adag)	Bakonyi betyárleves Káposztás cvekedi <del>1128 Ft</del> 890 Ft	Paradicsomleves Kakukkfűves, omlós csirkecombfilé, petrezselymes burgonya <del>1146 Ft</del> 890 Ft	Nyírségi burgonyagaluska-leves Lencsefőzelék, főtt tojás <del>1022 Ft</del> 890 Ft	Vilmoskörteleves Sajtos, tejfölös csirkemell csőben sütte, párolt rizs <del>1154 Ft</del> 890 Ft	Grízgaluskaleves Bud Spencer kedvence <del>1152 Ft</del> 890 Ft	Zúzapörkölt, galuska Oroszkrémszelet <del>1044 Ft</del> 890 Ft	Zöldborsós csirke raguleves Paradicsomos káposztafőzelék, sült virsli <del>1112 Ft</del> 890 Ft	
<b>Kedvezményes heti ár: <del>9 210 Ft</del> helyett 6 500 Ft/7 nap</b>				<b>4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 857 Ft/nap</b>					
H32	<b>HAGYOMÁNYOS MENÜ</b>	Vegyes gyümölcsleves Csirkemell párizsiasan, burgonyapüré <del>1280 Ft</del> 1080 Ft	Paradicsomleves Debreceni szárnyastokány, tészta <del>1270 Ft</del> 990 Ft	Jókai bableves Grízes tészta, baracklekvár <del>1280 Ft</del> 1080 Ft	Gulyásleves Sóska, főtt burgonya, tükörtőjás (2 db) <del>1310 Ft</del> 1080 Ft	Zöldborsós csirke raguleves Zúzapörkölt, galuska <del>1300 Ft</del> 990 Ft	Bud Spencer kedvence Oroszkrémszelet <del>1310 Ft</del> 990 Ft	Grízgaluskaleves Göngyölt sertés tarja, jázminrizs <del>1360 Ft</del> 990 Ft	
ZS21	<b>FOGYÓKÚRÁS MENÜ</b>	Fahéjas őszibarackleves Parmezános sertésborda, tejfölös, lila hagymás sült zöldségek <del>1620 Ft</del> 1490 Ft	650 kcal ch: 46 g Tejfölös karfiolleves Spenót, Stefánia-vagdalt <del>1540 Ft</del> 1490 Ft	670 kcal ch: 19 g Frankfurti leves Pirított szárnyasmáj, keleti, sült zöldségek <del>1530 Ft</del> 1490 Ft	680 kcal ch: 46 g Áfonyás almakrémeleves Sonkával göngyölt csirkecombfilé, feta sajtos tzatziki saláta <del>1540 Ft</del> 1490 Ft	480 kcal ch: 23 g Gulyásleves csipetkével Zöldbabfőzelék, csirkemellpaprikás <del>1550 Ft</del> 1490 Ft	740 kcal ch: 50 g Fokhagymás sajtkrémmel göngyölt csirkecombfilé, zellerpüré Kókuszgolyó (2 db) <del>1530 Ft</del> 1490 Ft	710 kcal ch: 21 g Tárkonyos zöldsé raguleves Csabai sertés karaj, párolt káposzta <del>1700 Ft</del> 1490 Ft	540 kcal ch: 28 g <del>1700 Ft</del> 1490 Ft
P21	<b>PALEO MENÜ</b>	Gombás csirke raguleves Szárnyashússal rakott, sajtos karfiol <del>1880 Ft</del> 1590 Ft	640 kcal ch: 26 g Erdeigyümölcs- krémeleves Snidlinges túrókrémmel göngyölt sertés karaj, karfiolpüré <del>1880 Ft</del> 1590 Ft	590 kcal ch: 19 g Póréhagyma-krémeleves Malacsült, párolt káposzta <del>1840 Ft</del> 1590 Ft	960 cal ch: 25 g Hús galuskaleves Tökfőzelék, csibefasírt <del>1840 Ft</del> 1590 Ft	640 kcal ch: 39 g Tárkonyos zöldsé raguleves Székelykáposzta <del>1780 Ft</del> 1590 Ft	780 kcal ch: 26 g <b>Rendelje meg kedvenceit hétvégére is, csütörtökig (pénteken szállítjuk)!</b> Ételeink 3 napig eltarthatóak!		

Kínálatunk	4 heti ár/nap	Heti ár/nap	Napi ár (átlag)	Kedvezmény mértéke (*listaárhoz viszonyítva)
<b>Menük</b>				
Nyugdíjas (H314) (7 napos)	<b>750 Ft</b>	800 Ft	890 Ft	-33 %
Hagyományos (H324) (7 napos)	<b>857 Ft</b>	929 Ft	1 045 Ft	-36 %

\*A listaár az a la carte étlapban feltüntetett árból van számolva.

# DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

25. hét	HÉTFŐ 2017. 06. 19.	KEDD 2017. 06. 20.	SZERDA 2017. 06. 21.	CSÜTÖRTÖK 2017. 06. 22.	PÉNTEK 2017. 06. 23.	SZOMBAT 2017. 06. 24.	VASÁRNAP 2017. 06. 25.	
<b>VILLÁMGYORS BIKINI DIÉTA (ÉDESSZÁJÚAKNAK) Kedvezményes heti ár: <del>24 770 Ft</del> helyett <b>17 500 Ft/7 nap</b></b>								
ZS 151	<b>Ebéd</b>	Fahéjas ősziarackleves Vaníliás-túrós palacsinta, epres öntet	Tejfölös karfiolleves Tiramisu	Frankfurti leves Mákos citromkocka	Húsgaluskaleves Gyümölcsös túrótortakocka	Banánkrémleves Almás pite	Vaníliás cseresznye leves Kókuszgolyó (2 db)	Tárkonyos zöldségraguleves Rákóczi túrós
	<b>Vacsora</b>	Sült csirkecombfilé, balkáni saláta	Spenót, Stefánia-vagdalt	Borsos, sült csirkecombfilé, gombamártás	Sonkával göngyölt csirkecombfilé, feta sajtos tzatziki saláta	Csabai sertéskaraj, párolt káposzta	Csevapcsicsa, ajvár, zöldsaláta	Székelykáposzta
	<b>Másnap reggeli</b>	Almás gyümölcskocsonya	Gyümölcssaláta (banán, meggy, körte, mazsola)	Vegyes gyümölcskocsonya	Zöld turmix (alma, banán, spenót)	Körtés gyümölcskocsonya	Erdei gyümölcsös köleskása	Diétás baracklekvár, margarin, extrudált kenyér (2 db)
	<b>Hatást fokozó ital</b>	Zsírregető barack ízű üdítőital (1 l)	Súlycsökkentő tea (1 l)	Zsírregető barack ízű üdítőital (1 l)	Súlycsökkentő tea (1 l)	Zsírregető barack ízű üdítőital (1 l)	Súlycsökkentő tea (1 l)	Zsírregető barack ízű üdítőital (1 l)
<b>Napi ár:</b>	<del>3 480 Ft</del> 2 790 Ft	<del>3 420 Ft</del> 2 790 Ft	<del>3 540 Ft</del> 2 790 Ft	<del>3 430 Ft</del> 2 790 Ft	<del>3 530 Ft</del> 2 790 Ft	<del>3 640 Ft</del> 2 790 Ft	<del>3 730 Ft</del> 2 790 Ft	
<b>Számított tápérték:</b>	800 kcal, ch: 64 g	1100 kcal, ch: 57 g	1100 kcal, ch: 56 g	890 kcal, ch: 54 g	940 kcal, ch: 65 g	1260 kcal, ch: 62 g	1260 kcal, ch: 57 g	

<b>BEST OF ZSÍRREGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND Kedvezményes heti ár: <del>23 510 Ft</del> helyett <b>19 490 Ft/7 nap</b> 4 HETI RENDELÉS ESETÉN: <b>2 500 Ft/nap</b></b>								
ZS 121	<b>Ebéd</b>	Rántott csirkemáj (Zsírregető bundában), light majonézes céklasaláta	Szezámagos, rántott csirkemellfilé (Zsírregető bundában), light karfiolpüré	Sajttal töltött sertésborda (Zsírregető bundában), kapribogyós zöldsaláta	Diós, rántott csirkemell (Zsírregető bundában), meggy mártás	Csirkemell párizsiasan (Zsírregető bundában), pirított zöldségek	Fokhagymás sajtkrémleves göngyölt csirkecombfilé, zellerpüré	Csirkemellpaprikás tésztával (Zsírregető liszttel)
	<b>Vacsora</b>	Gombás sertésragu, galuska (Zsírregető lisztből)	Csirkeburger (Zsírregető puffancsban), zöldségek	Túrós guba (Zsírregető kifiből), baracköntet	Hortobágyi húsos palacsinta (Zsírregető liszttel)	Zöldbabfőzelék, csirkemellpaprikás	Csabai sertéskaraj, párolt káposzta	Székelykáposzta
	<b>Snack</b>	Vaníliás-túrós palacsinta, epres öntet	Tiramisu	Mákos citromkocka	Gyümölcsös túrótortakocka	Kókuszgolyó (2 db)	Almatöltelékes palacsinta, fahéjöntet	Zsírregető barack ízű üdítőital (1 l)
	<b>Másnap reggeli</b>	Magyaros húskrém, Zsírregető kifli	Brokkolis tojáslepeny, Zsírregető kifli	Fűszeres kefir, Zsírregető kifli	Köményes túró, zöldség, Zsírregető kifli	Sajtszeletek paprikával, Zsírregető kifli	Light margarin, pulykakolbász-karikák, uborkaszeletek, Zsírregető kifli	Diétás baracklekvár, margarin, Zsírregető kifli
<b>Napi ár:</b>	<del>3 310 Ft</del> 2 990 Ft	<del>3 420 Ft</del> 2 990 Ft	<del>3 390 Ft</del> 2 990 Ft	<del>3 280 Ft</del> 2 990 Ft	<del>3 270 Ft</del> 2 990 Ft	<del>3 320 Ft</del> 2 990 Ft	<del>3 520 Ft</del> 2 990 Ft	
<b>Számított tápérték:</b>	1620 kcal, ch: 73 g	1710 kcal, ch: 47 g	1410 kcal, ch: 66 g	1670 kcal, ch: 75 g	1480 kcal, ch: 61 g	1310 kcal, ch: 61 g	1380 kcal, ch: 58 g	

Kínálatunk	4 heti ár/nap	Heti ár/nap	Napi ár (átlag)	Kedvezmény mértéke (*listaárhoz viszonyítva)
<b>Diétás egészsznapos étrend</b>				
Best of (ZS124) (7 napos)	<b>2 500 Ft</b>	2 784 Ft	2 990 Ft	-27%

\*A listaár az a la carte étlapban feltüntetett árából van számolva.

# DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

25. hét	HÉTFŐ 2017. 06. 19.	KEDD 2017. 06. 20.	SZERDA 2017. 06. 21.	CSÜTÖRTÖK 2017. 06. 22.	PÉNTEK 2017. 06. 23.	SZOMBAT 2017. 06. 24.	VASÁRNAP 2017. 06. 25.	
<b>1000 KALÓRIÁS SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND Kedvezményes heti ár: <del>19 470 Ft</del> helyett <b>15 990 Ft/7 nap</b> 4 HETI RENDELÉS ESETÉN: <b>2 143 Ft/nap</b></b>								
ZS 131	Ebéd	Sült csirkecombfilé, balkáni saláta	Olaszos sertéskaraj, füstölt mozzarella, kevert saláta	Pirított szárnyasmáj, keleti, sült zöldségek	Sonkával göngyölt csirkecombfilé, feta sajtos tzatziki saláta	Csirkemellpaprikás tésztával (Zsíregető liszttel)	Csirkemell párizsiasan (Zsíregető bundában), pirított zöldségek	Zöldbabfőzelék, csirkemellpaprikás
	Vacsora	Parmezános sertésborda, tejfölös, lila hagymás sült zöldségek	Spenót, Stefánia-vagdalt	Borsos, sült csirkecombfilé, gombamártás	Vaslapon sült sertésborda, paradicsompestós zöldségek	Csabai sertéskaraj, párolt káposzta	Paprikás sertésfasírt, fokhagymás kókuszkrémes paraj	Fokhagymás sajtkrémleves, göngyölt csirkecombfilé, zellerpüré
	Másnap reggeli	Magyaros húskrém, extrudált kenyér (2 db)	Brokkolis tojáslepeny, extrudált kenyér (2 db)	Fűszeres kefir, extrudált kenyér (2 db)	Köményes túró, zöldség, puffasztott búza (2 db)	Sajtszeletek paprikával, extrudált kenyér (2 db)	Light margarin, pulykakolbász-karikák, uborkaszeletek, extrudált kenyér (2 db)	Diétás baracklevél, margarin, extrudált kenyér (2 db)
Napi ár:	<del>2 720 Ft</del> 2 490 Ft	<del>2 740 Ft</del> 2 490 Ft	<del>2 710 Ft</del> 2 490 Ft	<del>2 770 Ft</del> 2 490 Ft	<del>2 730 Ft</del> 2 490 Ft	<del>3 160 Ft</del> 2 490 Ft	<del>2 640 Ft</del> 2 490 Ft	
Számított tápérték:	990 kcal, ch: 44 g	1260 kcal, ch: 34 g	990 kcal, ch: 59 g	970 kcal, ch: 42 g	1200 kcal, ch: 61 g	1180 kcal, ch: 44 g	1090 kcal, ch: 59 g	
<b>TURBÓ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (lúgosító egészsznapos étrend, vegetáriánusoknak is) Kedvezményes heti ár: <del>17 920 Ft</del> helyett <b>12 990 Ft/7 nap</b></b>								
ZS 141	Ebéd	Zöldséges bulgur	Lecsós, gombás zöldbab	Csicseripogácsa, rozsmaringos zöldségek paradicsommal	Bazsalikomos tofu, paprikás barnarizs	Kölessel rakott kelkáposzta	Zellerpüré zöldségnyarssal	Könnyű lencsefőzelék, zöldségekkel gazdagon
	Vacsora	Lenmagos, kevert saláta, grillezett tofu	Zöldséglepeny, fokhagymamártás	Keleti, sült zöldségek	Paradicsompestós zöldségek	Provence-i zöldségtál	Csicseriborsó-pástétom, zöldséghasábok	Fűszeres zöldségek, kelbimbómártás
	Snack	Fahéjas őszibarackleves	Erdei gyümölcs-krémleves	Currys zöldségkrémleves szezámmaggal	Áfonyás almakrémleves	Vaníliás cseresznye leves	Banánkrémleves	Sárgarépa-krémleves, pirított tökmaggal
	Másnap reggeli	Almás gyümölcskocsonya	Gyümölcssaláta (banán, meggy, körte, mazsola)	Vegyes gyümölcskocsonya	Zöld turmix (alma, banán, spenót)	Körtés gyümölcskocsonya	Erdei gyümölcsös köleskása	Fahéjas, sült gyümölcsök
Napi ár:	<del>2 560 Ft</del> 1 990 Ft	<del>2 560 Ft</del> 1 990 Ft	<del>2 560 Ft</del> 1 990 Ft	<del>2 560 Ft</del> 1 990 Ft	<del>2 560 Ft</del> 1 990 Ft	<del>2 560 Ft</del> 1 990 Ft	<del>2 560 Ft</del> 1 990 Ft	
Számított tápérték:	670 kcal, ch: 88 g	780 kcal, ch: 85 g	700 kcal, ch: 91 g	780 kcal, ch: 97 g	700 kcal, ch: 87 g	940 kcal, ch: 88 g	870 kcal, ch: 95 g	
<b>PALEO SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND Kedvezményes heti ár: <del>15 210 Ft</del> helyett <b>13 990 Ft/5 nap</b></b>								
P 111	Ebéd	Szárnyashússal rakott, sajtos karfiol	Snidlinges „túrókrémleves” göngyölt sertéskaraj, karfiolpüré	Malacsült, párolt káposzta	Tökfőzelék, csibefasírt	Székelkáposzta	Az étlapban feltüntetett tápértékek - számított értékek - tájékoztató jellegűek, a tényleges értékek a kiírtaktól a konyhatechnológiai eljárásból adódóan eltérhetnek!	
	Vacsora	Csirkemell fűszeres bundában, pirított zöldségek	Baconös csirkemáj, párolt alma	Sertéshússal töltött paprika	Baconnel, parmezánnal sült csirkecombfilé, vegyes saláta	Csevapacsicsa, ajvár, zöldsaláta		
	Snack	Somlói galuska	Sacher szelet	Gesztenyekocka	Kávémousse, pirított mandula	Almatöltelikes palacsinta, fahéjöntet		
Napi ár:	<del>3 130 Ft</del> 2 890 Ft	<del>3 070 Ft</del> 2 890 Ft	<del>2 990 Ft</del> 2 890 Ft	<del>3 030 Ft</del> 2 890 Ft	<del>2 990 Ft</del> 2 890 Ft	<del>2 990 Ft</del> 2 890 Ft		
Számított tápérték:	1570 kcal, ch: 67 g	1410 kcal, ch: 74 g	1550 kcal, ch: 61 g	1410 kcal, ch: 52 g	1560 kcal, ch: 59 g			

Kínálatunk	4 heti ár/nap	Heti ár/nap	Napi ár (átlag)	Kedvezmény mértéke (*listaárhoz viszonyítva)
<b>Diétás egészsznapos étrend</b>				
1000 Kalóriás Szénhidrátszegény (ZS134) (7 napos)	<b>2 143 Ft</b>	2 284 Ft	2 490 Ft	-24 %






\*A listaár az a la carte étlapban feltüntetett árából van számolva.

# DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

Páratlan hét	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP	
<b>KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P121)</b>								
P 121	Reggeli	Kaszinótojás franciasaláta-ágyon	Kolbászkrém, zöldség	Zöldséges lapcsánka	Ajvár, paleo kenyér	Póré, baconös tojáslepény	Szardíniakrém, zöldség	Kókuszos muffin, csokoládéöntet
	Ebéd	Serpenyős, zöldséges vadmalacragu (egytálétel)	Sertéspörkölt, savanyúkáposzta-lepény	Chilis-kókuszos sertéskaraj, ropogós zellerhasábok	Parmezános zöldségkrémmel göngyölt csirkemell, petrezselymes zöldségpüré	Paprikás sertésfasírt, fokhagymás kókuszkrémes paraj	Kemencében sült fokhagymás sertéstarja, chilis karfiolhab	Töltött kelkáposzta
	Mini desszert	Feketeccokis, sárgabarackos mousse szőlőmagliszttel	Feketeccokis egrespuding szőlőmagliszttel	Feketeccokis narancsos kakaómousse szőlőmagliszttel	Feketeccokis, citromos kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketeccokis, rebarbarás, szamócsa mousse szőlőmagliszttel	Feketeccokis, szedres kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketeccokis, vaníliás mousse szőlőmagliszttel
	Vacsora	Csirkemell, házi kolbászhússal töltve, uborkasaláta	Petrezselymes húsgombócok, mediterrán saláta	Majonézes hússaláta	Csibésznyárs, savanyú uborka	Lávakövön sült csirkecombfilé cipómártással, friss saláta	Citromos, majonézes halsaláta	Fűszeres csirkeszárnyak, grillezett cukkini, salsa szósz
	Snack	Erőleves fűrtojással	Tökmagolajos savanyúkáposzta-saláta	Erőleves fűrtojással	Erőleves fűrtojással	Erőleves fűrtojással	Szőlőmagolajos savanyúkáposzta-saláta	Erőleves fűrtojással
<b>Napi ár:</b>	<del>4 350 Ft</del> 3 590 Ft	<del>4 350 Ft</del> 3 590 Ft	<del>4 350 Ft</del> 3 590 Ft	<del>4 350 Ft</del> 3 590 Ft	<del>4 350 Ft</del> 3 590 Ft	<del>4 350 Ft</del> 3 590 Ft	<del>4 350 Ft</del> 3 590 Ft	
Számított tápérték:	ch: 34 g	ch: 36 g	ch: 35 g	ch: 34 g	ch: 26 g	ch: 30 g	ch: 31 g	

Páros hét	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP	
<b>KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P122) Kedvezményes 2 heti ár: <del>60 900 Ft</del> helyett <b>44 990 Ft/14 nap (P122)</b></b>								
P 121	Reggeli	Spenótos, parmezános zöldséglepény	Zsidó tojás, zöldség	Tormakrémes tarjatekercsek, zöldség	Májpástétom, zöldség	Tárkonyos, gombás tojásomlett, zöldség	Húspástétom zöldpaprikába töltve	Diós, almás paleo muffin, citrommártás
	Ebéd	Baconbe göngyölt húsgolyók, kelbimbós zöldségkrém	Rozmaringos csirkecomb, zöldséggratin	Holstein csirkemell, szezámolajos, brokkolis zellerpüré	Csípős sertéscurry, karfiolrizs	Lecsós szárnyasmájragu, grillezett gomba (egytálétel)	Fűszeres, sült oldalas, párolt lilakáposzta	Töltött paprika, zellerhasábokkal
	Mini desszert	Feketeccokis kávé mousse szőlőmagliszttel	Feketeccokis, epres kókuszkrém szőlőmagliszttel	Duplacokis mousse szőlőmagliszttel	Feketeccokis, málnás kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketeccokis grapefruitmousse szőlőmagliszttel	Feketeccokis kókuszpuding szőlőmagliszttel	Feketeccokis, erdei gyümölcsös kókuszpuding szőlőmagliszttel
	Vacsora	Cézár saláta, grillezett csirkemellel	Stefánia-vagdalt, majonézes vitaminaláta	Parmezános, chilis sertéstarja, tojásos, ropogós saláta	Dijoni mustáros halsaláta	Grillezett karaj, zöldborsmártás, vegyes saláta	Illatos csirkecomb, csöben sült zöldségek	Rablónyárs, sós, vizes uborka
	Snack	Erőleves fűrtojással	Erőleves fűrtojással	Tökmagolajos savanyúkáposzta-saláta	Szőlőmagolajos savanyúkáposzta-saláta	Erőleves fűrtojással	Erőleves fűrtojással	Szezámolajos savanyúkáposzta-saláta
<b>Napi ár:</b>	<del>4 350 Ft</del> 3 590 Ft	<del>4 350 Ft</del> 3 590 Ft	<del>4 350 Ft</del> 3 590 Ft	<del>4 350 Ft</del> 3 590 Ft	<del>4 350 Ft</del> 3 590 Ft	<del>4 350 Ft</del> 3 590 Ft	<del>4 350 Ft</del> 3 590 Ft	
Számított tápérték:	ch: 31 g	ch: 32 g	ch: 34 g	ch: 28 g	ch: 29 g	ch: 35 g	ch: 34 g	

## ZSÍRÉGETŐ ITALOK, PÉKÁRÚ

AK1!	<b>Tavaszi Zsírfaó italcsomag</b> (7x3l) (7l Extra Zsírregető italmix, 7l Zsírregető barack ízű üdítőital, 7l Súlycsökkentő tea)	<b>294 kcal, ch: 58,8 g</b> (7x3l-ben)	 <del>15 225 Ft</del> helyett <b>10 195 Ft!</b>
AK2!	<b>Extra Zsírregető italcsomag</b> (3x1l) (3l Extra Zsírregető italmix)	<b>60 kcal, ch: 4,5 g</b> (3l-ben)	 <del>2 625 Ft</del> helyett <b>2 100 Ft!</b>
AK3!	<b>Zsírregető italcsomag</b> (10x1l) (10l Zsírregető barack ízű üdítőital)	<b>100 kcal, ch: 3 g</b> (10l-ben)	 <del>6 900 Ft</del> helyett <b>5685 Ft!</b>
AK4!	<b>Karcsúsító italcsomag</b> (3x1l) (3l Fehér tea)	<b>66 kcal, ch: 6 g</b> (3l-ben)	 <del>2 070 Ft</del> helyett <b>1740 Ft!</b>
S27!	<b>Kiló Faló italcsomag</b> (3x1l) (1l Extra Zsírregető italmix, 1l Fehér tea, 1l Súlycsökkentő tea)	<b>54 kcal, ch: 4,5 g</b> (3x1l-ben)	 <del>2 175 Ft</del> helyett <b>1 895 Ft!</b>
S21	Extra Zsírregető italmix (1l)	<b>20 kcal, ch: 1,5 g</b>	<b>875 Ft</b>
S22	Zsírregető barack ízű üdítőital (1l)	<b>10 kcal, ch: 0,3 g</b>	<b>690 Ft</b>
S23	Súlycsökkentő tea (1l)	<b>12 kcal, ch: 1 g</b>	<b>610 Ft</b>
S24	Fehér tea (1l)	<b>22 kcal, ch: 2 g</b>	<b>690 Ft</b>
S25	Lúgos víz (1l)	<b>0 kcal, ch: 0 g</b>	<b>360 Ft</b>
S31	Paleo Slim Tea (1l) <b>Új!</b>	<b>12 kcal, ch: 1 g</b>	<b>690 Ft</b>
S51	Zsírregető kifli (2 db)	<b>220 kcal, ch: 5,2 g</b> (2 db-ban)	<b>395 Ft</b>