

HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

26. hét		HÉTFŐ 2017. 06. 26.	KEDD 2017. 06. 27.	SZERDA 2017. 06. 28.	CSÜTÖRTÖK 2017. 06. 29.	PÉNTEK 2017. 06. 30.
H1	Levesek	Zöldborsóleves gazdagon 430 Ft	Tojásleves 430 Ft	Görög gyümölcsleves 450 Ft	Szegfűszeges meggyleves 450 Ft	Zöldségleves aprótésztával 430 Ft
H2	Húsos levesek	Gombás csirkeraguleves 520 Ft	Frankfurti leves, roppanós virslivel 520 Ft	Tyúkhúsleves cérnametélttel 550 Ft	Lencseleves, füstölt kolbásszal 520 Ft	Majoránnás májgaluskaleves 520 Ft
H5	Tészták	Négysajtos penne, pirított csirkemellfalatok 895 Ft	Házi túrógombóc, édes tejjel 895 Ft	Igazi hortobágyi, húsos palacsinta 920 Ft	Lekváros derelye porcukorral 820 Ft	Krumplis tészta 735 Ft
H6	Főzelékek	Sárgaborsó-főzelék	Magyaros burgonyafőzelék	Finomfőzelék	Fokhagymás spenótfőzelék	Magyaros zöldbabfőzelék
		1. 2 db főtt tojás 740 Ft	1. 2 db sült virsli 760 Ft	1. 2 db tükörtőjás 740 Ft	1. 2 db főtt tojás 740 Ft	1. 2 db sült virsli 760 Ft
		2. sült házikolbász 830 Ft	2. fűszeres tejjel sült csirkemell 850 Ft	2. párizsi sertésszelet 850 Ft	2. fasírt szárnyashúsból 860 Ft	2. majoránnás, sült csirkecombfilé 850 Ft
H7	Vegetáriánus ételek	Tócsni vadasan 820 Ft	Tojásos rakott burgonya 895 Ft	Rántott gomba, rizs, tartármártás 885 Ft	Rántott, füstölt sajt, rizi-bizi, tartármártás 930 Ft	Gyümölcsrizs 840 Ft
H8	Készételek	Bajor sertéscsülök, sült kockaburgonya 950 Ft	Sólet, füstölt tarja, főtt tojás 840 Ft	Rakott karfiol, csöben sütve (szárnyashúsból) 920 Ft	Tárkonyos csirkemellragu, kagylótészta 880 Ft	Lecsős virsli, tarhonya 820 Ft
H9	Készételek	Csirkemellpaprikás, galuska 880 Ft	Fűszeres tejjel sült csirkemell, párolt rizs 890 Ft	Sertéspaprikás, galuska 870 Ft	Székelykáposzta 920 Ft	Tejfölös csirkemelltokány, rizs 850 Ft
H11	Frissensültek	Rántott halrudacsok	Fokhagymás tejben áztatott, bundázott csirkemell	Párizsi sertésszelet	Rántott pulykamell	Majoránnás, sült csirkecombfilé
		1. kukoricás rizs 895 Ft	1. rizi-bizi 895 Ft	1. jázminrizs 895 Ft	1. hagymás rizs 920 Ft	1. jázminrizs 860 Ft
		2. burgonyapüré 940 Ft	2. hasábburgonya 940 Ft	2. steak burgonya 960 Ft	2. petrezselymes burgonya 940 Ft	2. tört burgonya 920 Ft
H12	Népszerű ételek	Töltött paprika, főtt burgonya 895 Ft	Milánói sertésborda, reszelt sajt 960 Ft	Cordon bleu (csirkemell, sajttal, sonkával, gombával töltve), jázminrizs 940 Ft	Eszterházy marhaszelet, tészta 965 Ft	Chilis fokhagymás, joghurtos sertésapró, hasábburgonya 1 020 Ft
H13	Ház specialitása	Alföldi borda (sertéskaraj szelet, kolbász, szalonnás, hagymás, sárgarépa raguval), lapcsánka (burgonyás tészta) 1 060 Ft	Libamáj Budapest módra (szalonna, lecsó, gomba, zöldborsó), burgonyafánk 995 Ft	Vörösboros, áfonyás őzragu, illatos gombás metélt 1 160 Ft	Fűszeres ricottával töltött sertéskaraj rántva, füstölt sonkás burgonyapüré 995 Ft	Sajtkrémmel töltött, rántott csirkemell, petrezselymes rizs 950 Ft
H20	Desszertek	Túrós pite 420 Ft	Gesztenyepüré 520 Ft	Mézes krémes 420 Ft	Svájci somlói szelet 420 Ft	Puncs szelet 420 Ft

DIÉTÁS ÉTELEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

26. hét		HÉTFŐ 2017. 06. 26.	KEDD 2017. 06. 27.	SZERDA 2017. 06. 28.	CSÜTÖRTÖK 2017. 06. 29.	PÉNTEK 2017. 06. 30.
ZS1	Levesek	Szamócakrémleves 130 kcal, ch: 13 g 570 Ft	Snidlinges sajtkrémleves 280 kcal, ch: 5 g 550 Ft	Fahéjas körteleves 150 kcal, ch: 16 g 570 Ft	Paradicsomleves, csipetke 170 kcal, ch: 11 g 550 Ft	Vegyes gyümölcsleves 130 kcal, ch: 15 g 570 Ft
P1	Paleo levesek	Gombakrémleves 190 kcal, ch: 8 g 590 Ft	Mandulás almaleves 180 kcal, ch: 16 g 590 Ft	Vadraguleves 210 kcal, ch: 9 g 650 Ft	Erőleves zöldséggel, fűrjtojással 70 kcal, ch: 10 g 590 Ft	Zöldséges pulykaraguleves 240 kcal, ch: 11 g 650 Ft
ZS5	Szénhidrátszegény ételek	Tárkonyos sertésszelet, sajtos zöldségfelfűjt 540 kcal, ch: 19 g 995 Ft	Petrezselymes húsgombócok, szerezsendiós karfiolpüré 410 kcal, ch: 11 g 990 Ft	Kakukkfűves sertéscsík, amerikai káposztasaláta 540 kcal, ch: 16 g 1 050 Ft	Csirkemell steak, ezersziget saláta 430 kcal, ch: 18 g 1 060 Ft	Sonkával göngyölt sertéskaraj, brokkolipüré 420 kcal, ch: 9 g 1 080 Ft
ZS6	Kalóriaszegény ételek	Fűszeres túrókrémleves göngyölt pulykamell, vegyes zöldségek 350 kcal, ch: 16 g 1 095 Ft	Bazsalikomos, sült csirkecombfilé, vörösbors, párolt lila káposzta 320 kcal, ch: 13 g 1 060 Ft	Kapros tökfőzelék, vörösbors, párolt csirkemell 370 kcal, ch: 18 g 1 020 Ft	Sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek 400 kcal, ch: 15 g 1 030 Ft	Zöldfűszeres csirkecombfilé, wok zöldségek 410 kcal, ch: 26 g 995 Ft
ZS7	Zsírregető lisztel készült ételek (low carb)	Többmagvas, rántott csirkecombfilé (Zsírregető bundában), Gundel saláta 460 kcal, ch: 12 g 1 095 Ft	Chilis sajtkrémleves töltött, rántott sertésborda (Zsírregető bundában), kemencés zöldségek 560 kcal, ch: 22 g 1 195 Ft	Zabpelyhes, rántott pulykamell (Zsírregető bundában), rucolás, paradicsomos saláta 420 kcal, ch: 12 g 1 195 Ft	Zöldborsófőzelék, rántott sertésborda (Zsírregető bundában) 580 kcal, ch: 24 g 990 Ft	Rántott csirkemell (Zsírregető bundában), joghurtos, kapros uborkasaláta 420 kcal, ch: 12 g 1 095 Ft
ZS8	Zsírregető lisztel készült ételek (low carb)	Sonkás, gombás pizzaszelet (Zsírregető lisztből) 620 kcal, ch: 23 g 995 Ft	Bolognai penne (low carb) 590 kcal, ch: 40 g 995 Ft	Hamburger marhahússal (Zsírregető puffancsban), zöldségek 580 kcal, ch: 18 g 1 095 Ft	Fűszeres sonkakrémleves töltött palacsinta (Zsírregető lisztből), snidlinges tejfőlmártás 630 kcal, ch: 35 g 1 050 Ft	Lecsős pecsenyekacsamáj, galuska (Zsírregető lisztből) 590 kcal, ch: 23 g 1 120 Ft
ZS9	Fitt ételek	Holstein csirkemell, rizi-bizi (barnarizzsel) 730 kcal, ch: 67 g 995 Ft	Baconös, tepsis sertésszelet, kelbimbós, light burgonyapüré 690 kcal, ch: 37 g 1 060 Ft	Spenótos, csirkemelles tészta mozzarellával (durumtészta) 610 kcal, ch: 58 g 980 Ft	Rakott zöldbab (sovány sertéshússal, barnarizzsel) 650 kcal, ch: 51 g 995 Ft	Sült csirkecombfilé, áfonyás gyümölcsmártás, kis adag kuskusz 640 kcal, ch: 73 g 990 Ft
P3	Paleo főételek (Low Carb)	Parmezános sertésborda, fokhagymás, sütőtökös édesburgonya-püré 610 kcal, ch: 39 g 1 280 Ft	Paleo rántott csirkemell, pestós zöldségek 530 kcal, ch: 32 g 1 220 Ft	Sertéshússal rakott, savanyú káposzta 770 kcal, ch: 17 g 1 195 Ft	Grillezett csirkemáj, vörösbors, párolt körte 370 kcal, ch: 29 g 1 140 Ft	Köményes, sült tarja, házi káposztasaláta 500 kcal, ch: 11 g 1 140 Ft
P4	Paleo főételek (Low Carb)	Zöldcitromos, sült csirkecomb, lenmagos, ropogós saláta 630 kcal, ch: 11 g 1 150 Ft	Csirkecombfilé sajt mártással, paprikás lapcsánka 600 kcal, ch: 14 g 1 195 Ft	Gombapörkölt, paleo galuska 510 kcal, ch: 53 g 1 095 Ft	Vadas pulykamell, zöldséggombóc 550 kcal, ch: 27 g 1 260 Ft	Chilis csirkemell, paleo hagymalepény 460 kcal, ch: 25 g 1 180 Ft
P5	Paleo főételek (Ketogén)	Baconbe göngyölt húsgolyók, kelbimbós zöldségkrém ch: 12 g 1 390 Ft	Rozmaringos csirkecomb, zöldséggratin ch: 12 g 1 390 Ft	Holstein csirkemell, szezámolajos, brokkolis zellerpüré ch: 8 g 1 390 Ft	Csípős sertéscurry, karfiolrizs ch: 7 g 1 390 Ft	Fűszeres, sült oldalas, párolt lilakáposzta ch: 11 g 1 390 Ft
P6	Paleo főételek (Ketogén)	Cézár saláta, grillezett csirkemellel ch: 6 g 1 390 Ft	Stefánia-vagdalt, majonézes vitaminaláta ch: 14 g 1 390 Ft	Parmezános, chilis sertéstarja, tojásos, ropogós saláta ch: 10 g 1 390 Ft	Dijoni mustáros halsaláta ch: 8 g 1 390 Ft	Illatos csirkecomb, csöben sült zöldségek ch: 10 g 1 390 Ft
ZS15	Zsírregető desszertek (low carb)	Gesztenyekrém piskótakocka 280 kcal, ch: 17 g 590 Ft	Kókuszokocka 240 kcal, ch: 4 g 540 Ft	Túrógombóc, fahéjas light tejföl 320 kcal, ch: 20 g 540 Ft	Zserbógolyó (2 db) 380 kcal, ch: 13 g 540 Ft	Ribizlis joghurttortaszelet 220 kcal, ch: 10 g 590 Ft
P10	Paleo desszertek	Puncskrémleves töltött palacsinta, csokoládéöntet 240 kcal, ch: 21 g 620 Ft	Gyümölcsös "túrótorta" kocka 300 kcal, ch: 11 g 795 Ft	Paleo lúdláb 410 kcal, ch: 19 g 650 Ft	Mákos guba 420 kcal, ch: 18 g 690 Ft	Szilvás paleo piskóta, fahéjöntet 350 kcal, ch: 16 g 650 Ft

KEDVEZMÉNYES MENÜK

26. hét	HÉTFŐ 2017. 06. 26.	KEDD 2017. 06. 27.	SZERDA 2017. 06. 28.	CSÜTÖRTÖK 2017. 06. 29.	PÉNTEK 2017. 06. 30.	SZOMBAT 2017. 07. 01.	VASÁRNAP 2017. 07. 02.	
Kedvezményes heti ár: 7 900 Ft helyett 5 600 Ft/7 nap				4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 750 Ft/nap				
H31	NYUGDÍJAS MENÜ (zóna adag)	Zöldborsóleves gazdagon fócsni vadasan 1086 Ft 890 Ft	Tojásleves Fűszeres tejföllel sült csirkemell, párolt rizs 1142 Ft 890 Ft	Tyúkhúsleves cérnametéllel Rántott gomba, rizs 1258 Ft 890 Ft	Lencseleves, füstölt kolbásszal Fokhagymás spenótfőzelék, főtt tojás 1112 Ft 890 Ft	Majoránnás májgaluskaleves Krumplis tészta 1108 Ft 890 Ft	Lecsós virsli, tarhonya Puncs szelet 1076 Ft 890 Ft	Zöldségleves aprótesztával Majoránnás, sült csirkecombfilé, jázminrizs 1118 Ft 890 Ft
Kedvezményes heti ár: 9 340 Ft helyett 6 500 Ft/7 nap				4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 857 Ft/nap				
H32	HAGYOMÁNYOS MENÜ	Zöldborsóleves gazdagon Töltött paprika, főtt burgonya 1325 Ft 1050 Ft	Frankfurti leves, virslivel Magyaros burgonyafőzelék, fűszeres tejföllel sült csirkemell 1370 Ft 1050 Ft	Görög gyümölcsleves Párizsi sertésszelet, jázminrizs 1345 Ft 1080 Ft	Lencseleves, füstölt kolbásszal Lekváros derelye porcukorral 1340 Ft 1030 Ft	Zöldségleves aprótesztával Majoránnás, sült csirkecombfilé, tört burgonya 1350 Ft 1050 Ft	Tejfölös csirkemelltokány, rizs Puncs szelet 1270 Ft 1050 Ft	Majoránnás májgaluskaleves Lecsós virsli, tarhonya 1340 Ft 1030 Ft
ZS21	FOGYÓKÚRÁS MENÜ	Szamáccrémleves Fűszeres túrókrém göngyölt pulykamell, vegyes zöldségek 490 kcal ch: 29 g 1685 Ft 1490 Ft	Petrezselymes húsgombócok, szerecsendióskarfiolipüré Kókuszgocka 650 kcal ch: 15 g 1530 Ft 1490 Ft	Kapros tökfőzelék, natúr csirkemell Túrógombóc, fahéjas light tejföl 690 kcal ch: 38 g 1560 Ft 1490 Ft	Paradicsomleves, csipetke Csirkemell steak, ezersziget saláta 600 kcal ch: 29 g 1610 Ft 1490 Ft	Vegyes gyümölcsleves Rántott csirkemell, joghurtos, kapor uborkasaláta 550 kcal ch: 27 g 1685 Ft 1490 Ft	Zöldfűszeres csirkecombfilé, wok zöldségek Ribizlis joghurttortaszelet 630 kcal ch: 36 g 1585 Ft 1490 Ft	Zöldséges pulykaraguleves Sonkával göngyölt sertéskaraj, brokkolipüré 660 kcal ch: 20 g 1730 Ft 1590 Ft
P21	PALEO MENÜ	Gombakrémleves Zöldcitromos, sült csirkecomb, lenmagos, ropogós saláta 820 kcal ch: 19 g 1740 Ft 1590 Ft	Mandulás almaleves Csirkecombfilé sajtmártással, paprikás lapcsánka 790 kcal ch: 30 g 1785 Ft 1590 Ft	Vadraguleves Gombapörkölt, paleo galuska 720 kcal ch: 62 g 1745 Ft 1590 Ft	Erőleves zöldséggel, fűrtojással Grillezett csirkemáj, vörösborsos, párolt körte 440 kcal ch: 39 g 1730 Ft 1590 Ft	Zöldséges pulykaraguleves Köményes, sült tarja, házi káposztasaláta 740 kcal ch: 22 g 1790 Ft 1590 Ft	Rendelje meg kedvenceit hétvégére is, csütörtökig (pénteken szállítjuk)! Ételeink 3 napig eltarthatóak!	

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

26. hét	HÉTFŐ 2017. 06. 26.	KEDD 2017. 06. 27.	SZERDA 2017. 06. 28.	CSÜTÖRTÖK 2017. 06. 29.	PÉNTEK 2017. 06. 30.	SZOMBAT 2017. 07. 01.	VASÁRNAP 2017. 07. 02.	
VILLÁMGYORS BIKINI DIÉTA (ÉDESSZÁJÚAKNAK) Kedvezményes heti ár: 25 120 Ft helyett 17 500 Ft/7 nap								
ZS 151	Ebéd	Szamóca krémleves Gesztenyekrémes piskótakocka	Mandulás almaleves Kókusz kocka	Fahéjas körteleves Túrógombóc, fahéjas light tejföl	Fahéjas szilvaleves Zserbógolyó (2 db)	Zöldes pulykaraguleves Ribizlis joghurttortaszelet	Vegyes gyümölcsleves Szilvás paleo piskóta, fahéjöntet	Citromos sárgabarack-kremleves Rákóczi túrós
	Vacsora	Tárkonyos sertészelet, sajtos zöldségfelfújt	Bazsalikomos, sült csirkecombfilé, vörösboros, párolt lila káposzta	Kakukkfűes sertéscsík, amerikai káposztasaláta	Csirkemell steak, ezerszíget saláta	Zöldfűszeres csirkecombfilé, wok zöldségek	Sonkával göngyölt sertéskaraj, brokkolipüré	Köményes, sült tarja, házi káposztasaláta
	Másnap reggeli	Narancsos reggeli koktél	Meggyes gyümölcskocsonya	Gyömbéres gyümölcssaláta	Málnás gyümölcskocsonya	Barackos köleskása	Ribizlis gyümölcsturmix	Diétás kajszilekvár, margarin, puffasztott búza (2 db)
	Hatást fokozó ital	Paleo Slim Tea (1 l)	Paleo Slim Tea (1 l)	Paleo Slim Tea (1 l)	Paleo Slim Tea (1 l)	Paleo Slim Tea (1 l)	Paleo Slim Tea (1 l)	Paleo Slim Tea (1 l)
Napi ár:		3 535 Ft 2 790 Ft	3 570 Ft 2 790 Ft	3 540 Ft 2 790 Ft	3 550 Ft 2 790 Ft	3 615 Ft 2 790 Ft	3 680 Ft 2 790 Ft	3 630 Ft 2 790 Ft
Számított tápérték:		960 kcal, ch: 50 g	750 kcal, ch: 34 g	1020 kcal, ch: 53 g	960 kcal, ch: 38 g	880 kcal, ch: 48 g	1020 kcal, ch: 62 g	1100 kcal, ch: 62 g

BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND		Kedvezményes heti ár: 24 110 Ft helyett 19 490 Ft/7 nap				4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 2 500 Ft/nap		
ZS 121	Ebéd	Többmagvas, rántott csirkecombfilé, Gundel saláta	Bolognai penne (low carb)	Zabpelyhes, rántott pulykamell, ruccolás, paradicsomos saláta	Zöldborsófőzelék, rántott sertésborda (Zsírégető bundában)	Rántott csirkemell (Zsírégető bundában), joghurtos, kapros uborkasaláta	Lecsós pecsenyekacsamáj, galuska (Zsírégető lisztből)	Sonkával göngyölt sertéskaraj, brokkolipüré
	Vacsora	Sonkás, gombás pizzaszelet (Zsírégető lisztből)	Chilis sajtkrémmel töltött, rántott sertésborda (Zsírégető bundában), kemencés zöldségek	Hamburger marhahússal, zöldségek	Fűszeres sonkakrémmel töltött palacsinta, snidlinges tejfölmártás	Köményes, sült tarja, házi káposztasaláta	Chilis csirkemell, paleo hagymalepény	Zöldfűszeres csirkecombfilé, wok zöldségek
	Snack	Gesztenyekrémes piskótakocka	Kókusz kocka	Túrógombóc, fahéjas light tejföl	Zserbógolyó (2 db)	Ribizlis joghurttortaszelet	Súlycsökkentő tea (1 l)	Szilvás paleo piskóta, fahéjöntet
	Másnap reggeli	Tormakrémes sonkatekercs, Zsírégető kifli	Gombakrém, Zsírégető kifli	Tükörtojás zöldségekkel, Zsírégető kifli	Sonka, margarin, Zsírégető kifli	Füstölt tarja, friss zöldség, Zsírégető kifli	Sajtkrém, Zsírégető kifli	Diétás kajszilekvár, margarin, Zsírégető kifli
Napi ár:		3 370 Ft 2 990 Ft	3 420 Ft 2 990 Ft	3 520 Ft 2 990 Ft	3 270 Ft 2 990 Ft	3 515 Ft 2 990 Ft	3 680 Ft 2 990 Ft	3 415 Ft 2 990 Ft
Számított tápérték:		1620 kcal, ch: 61 g	1570 kcal, ch: 75 g	1600 kcal, ch: 56 g	1770 kcal, ch: 76 g	1350 kcal, ch: 39 g	1310 kcal, ch: 55 g	1340 kcal, ch: 60 g

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

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

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

26. hét	HÉTFŐ 2017. 06. 26.	KEDD 2017. 06. 27.	SZERDA 2017. 06. 28.	CSÜTÖRTÖK 2017. 06. 29.	PÉNTEK 2017. 06. 30.	SZOMBAT 2017. 07. 01.	VASÁRNAP 2017. 07. 02.	
1000 KALÓRIÁS SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND Kedvezményes heti ár: 19 740 Ft helyett 15 990 Ft/7 nap 4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 2 143 Ft/nap								
ZS 131	Ebéd	Tárkonyos sertésszelet, sajtos zöldségfelfújt	Bazsalikomos, sült csirkecombfilé, vörösbors, párolt lila káposzta	Kapros tökfőzelék, natúr csirkemell	Csirkemell steak, ezerszízet saláta	Rántott csirkemell, joghurtos, kapros uborkasaláta	Leccsós peccsenyekacsamáj, galuska (Zsirégető lisztből)	Chilis csirkemell, paleo hagymalepény
	Vacsora	Fűszeres túrókrémrel göngyölt pulykamell, vegyes zöldségek	Petrezselymes húsgombócok, szerezsendiós karfiolpüré	Kakukkfűves sertéscsík, amerikai káposztasaláta	Sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek	Köményes, sült tarja, házi káposztasaláta	Zöldfűszeres csirkecombfilé, wok zöldségek	Sonkával göngyölt sertéskaraj, brokkolipüré
	Másnap reggeli	Tormakrémes sonkatekercs, extrudált kenyér (2 db)	Gombakrém, extrudált kenyér (2 db)	Tükörtojás zöldségekkel, puffasztott búza (2 db)	Sonka, margarin, extrudált kenyér (2 db)	Sajtkrém, extrudált kenyér (2 db)	Füstölt tarja, friss zöldség, extrudált kenyér	Diétás kajszielkvár, margarin, puffasztott búza (2 db)
Napi ár:	2 780 Ft 2 490 Ft	2 740 Ft 2 490 Ft	2 780 Ft 2 490 Ft	2 780 Ft 2 490 Ft	2 825 Ft 2 490 Ft	2 885 Ft 2 490 Ft	2 950 Ft 2 490 Ft	
Számított tápérték:	1085 kcal, ch: 49 g	840 kcal, ch: 38 g	1150 kcal, ch: 49 g	950 kcal, ch: 42 g	1100 kcal, ch: 34 g	1150 kcal, ch: 60 g	1000 kcal, ch: 53 g	
TURBÓ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (lúgosító egésznapos étrend, vegetáriánusoknak is) Kedvezményes heti ár: 17 920 Ft helyett 12 990 Ft/7 nap								
ZS 141	Ebéd	Babpüré, zellerchips	Sült paprikás zöldségvagdalt, olajbogyós karfiol	Zöldborsókrém, füstölt tofukockákkal	Vegetáriánus töltött paprika, paradicsommártás	Brokkoli indiai módra, könnyű burgonyahab	Csicszeriborsó pogácsa, mandulás, sárgarépás karfiolpüré	Szárazbabfőzelék, zöldségfasírt
	Vacsora	Mustáros zöldségek	Köleskörözött, zöldséghasábok	Ruccolás, paradicsomos saláta	Zöldséges hajdinafasírt	Színompás saláta, tormás öntettel	Tofus zöldségcurry	Színes bőségsaláta
	Snack	Szamóca krémleves	Fahéjas almaleves	Körteleves	Fahéjas szilvaleves	Vegyes gyümölcsleves	Zöldségleves	Citromos sárgabarack-krémleves
	Másnap reggeli	Narancsos reggeli koktél	Meggyes gyümölcskocsonya	Gyömbéres gyümölcssaláta	Málnás gyümölcskocsonya	Barackos köleskása	Ribizlis gyümölcsturmix	Erdei gyümölcsös puding
Napi ár:	2 560 Ft 1 990 Ft	2 560 Ft 1 990 Ft	2 560 Ft 1 990 Ft	2 560 Ft 1 990 Ft	2 560 Ft 1 990 Ft	2 560 Ft 1 990 Ft	2 560 Ft 1 990 Ft	
Számított tápérték:	640 kcal, ch: 75 g	590 kcal, ch: 66 g	610 kcal, ch: 60 g	590 kcal, ch: 82 g	710 kcal, ch: 83 g	790 kcal, ch: 85 g	820 kcal, ch: 91 g	
PALEO SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND Kedvezményes heti ár: 15 260 Ft helyett 13 990 Ft/5 nap								
P 111	Ebéd	Parmezános sertésborda, fokhagymás, sütőtökös édesburgonya-püré	Paleo rántott csirkemell, pestós zöldségek	Gombapörkölt, paleo galuska	Vadas pulykamell, zöldséggombóc	Köményes, sült tarja, házi káposztasaláta	Az étlapban feltüntetett tápértékek - számított értékek - tájékoztató jellegűek, a tényleges értékek a kiirtaktól a konyhatechnológiai eljárásból adódóan eltérhetnek!	
	Vacsora	Zöldcitromos, sült csirkecomb, lenmagos, ropogós saláta	Csirkecombfilé sajtmártással, paprikás lapcsánka	Sertéshússal rakott, savanyú káposzta	Grillezett csirkemáj, vörösbors, párolt körte	Chilis csirkemell, paleo hagymalepény		
	Snack	Puncskrémmel töltött palacsinta, csokoládéöntet	Gyümölcsös "túrortorta" kocka	Paleo lúdláb	Mákos guba	Szilvás paleo piskóta, fahéjöntet		
Napi ár:	3 050 Ft 2 890 Ft	3 210 Ft 2 890 Ft	2 940 Ft 2 890 Ft	3 090 Ft 2 890 Ft	2 970 Ft 2 890 Ft			
Számított tápérték:	1470 kcal, ch: 71 g	1420 kcal, ch: 59 g	1690 kcal, ch: 89 g	1340 kcal, ch: 74 g	1300 kcal, ch: 52 g			

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

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






DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

Páratlan hét	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP	
KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P121)								
P 121	Reggeli	Kaszinótojás franciasaláta-ágyon	Kolbászkrem, zöldség	Zöldséges lapcsánka	Ajvár, paleo kenyér	Póré, baconös tojáslepény	Szardíniakrem, 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	Feketecsokis, sárgabarackos mousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis egrespuding szőlőmagliszttel	Feketecsokis narancsos kakaómousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis, citromos kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketecsokis, rebarbarás, szamócsa mousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis, szedres kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketecsokis, 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
Napi ár:	4 350 Ft 3 590 Ft	4 350 Ft 3 590 Ft	4 350 Ft 3 590 Ft	4 350 Ft 3 590 Ft	4 350 Ft 3 590 Ft	4 350 Ft 3 590 Ft	4 350 Ft 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	
KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P122) Kedvezményes 2 heti ár: 60 900 Ft helyett 44 990 Ft/14 nap (P122)								
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, szesámolajos, brokkolis zellerpüré	Csípős sertéscurry, karfiolrizs	Lecsós szárnyasmájragu, grillezett gomba (egytálétel)	Fűszeres, sült oldalas, párolt lilakáposzta	Töltött paprika, zellerhasábokkal
	Mini desszert	Feketecsokis kávé mousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis, epres kókuszkrém szőlőmagliszttel	Duplacskis mousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis, málnás kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketecsokis grapefruitmousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis kókuszpuding szőlőmagliszttel	Feketecsokis, 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	Szesámolajos savanyúkáposzta-saláta
Napi ár:	4 350 Ft 3 590 Ft	4 350 Ft 3 590 Ft	4 350 Ft 3 590 Ft	4 350 Ft 3 590 Ft	4 350 Ft 3 590 Ft	4 350 Ft 3 590 Ft	4 350 Ft 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	

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

ZSÍRÉGETŐ ITALOK, PÉKÁRÚ

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