

























# HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

29. hét		HÉTFŐ 2017. 07. 17.	KEDD 2017. 07. 18.	SZERDA 2017. 07. 19.	CSÜTÖRTÖK 2017. 07. 20.	PÉNTEK 2017. 07. 21.
H1	Levesek	Gulyásleves 550 Ft	Paradicsomleves 430 Ft	Zöldborsós csirke raguleves 520 Ft	Zöldséges marhahúsleves csigatésztával 520 Ft	Gríz galuskaleves 430 Ft
H2	Gyümölcslevesek	Tejszínes vegyes gyümölcsleves 450 Ft	Cseresznyekrémléves 450 Ft	Vilmoskörteleves 450 Ft	Ribizlikrémléves 450 Ft	Citromos almaleves 450 Ft
H5	Tészták	Káposztás cvekedli 760 Ft	Szilvás gombóc, fahéjas porcukorral 830 Ft	Grízes tészta, baracklekvár 720 Ft	Juhtúrós sztrapacska szalonnapörccel 880 Ft	Tejbegríz kakaószórással 720 Ft
H6	Főzelékek	Sóska, főtt burgonya	Kelkáposzta-főzelék	Idei, paradicsomos káposztafőzelék 780 Ft	Magyaros zöldborsófőzelék	Lencsefőzelék
		1. 2 db sült virsli 780 Ft	1. 2 db tükörtojás 780 Ft	1. 2 db főtt tojás 780 Ft	1. 2 db tükörtojás 780 Ft	1. 2 db főtt tojás 780 Ft
		2. csirkemell párizsiasan 860 Ft	2. kakukkfűves csirkecombfilé 850 Ft	2. fasírt (szárnyashúsból) 860 Ft	2. kis bécsi 860 Ft	2. sült házikolbász 860 Ft
H7	Vegetáriánus ételek	Rántott sajt, petrezselymes burgonya 930 Ft	Tök Orly módra, rizi-bizi 860 Ft	Rántott karfiol, jázminrizs, tartármártás 850 Ft	Patisszon rántva, petrezselymes újburgonya 850 Ft	Cukkinis lecsó 830 Ft
H8	Készételek	Zúzapörkölt, galuska 820 Ft	Csirkemell „erdészlánya” módra (gombás, hagymás, zöldborsós ragu), jázminrizs 880 Ft	Fűszeres sertésszelet, cseresznyemártás, főtt burgonya 940 Ft	Sajtos, tejfőlés csirkemell csőben sütve, párolt rizs 895 Ft	Bud Spencer kedvence (sertéshúsapró, bab, paradicsompüré, chili, oregánó, spagetti) 890 Ft
H9	Készételek	Húsos pásztortarhonya 890 Ft	Juhtúrós, sajtos, rakott padlizsán 995 Ft	Csirkemell brassói módra, sült burgonya 940 Ft	Tepsis csülök, korongburgonya 950 Ft	Bakonyi szárnyastokány (gomba, tejföl), jázminrizs 880 Ft
H11	Frissensültek	Csirkemell párizsiasan	Kakukkfűves, omlós csirkecombfilé	Göngyölt sertésstarja (májás, zöldborsós töltelék)	Rántott szelet	Holstein sertésszelet
		1. jázminrizs 920 Ft	1. hagymás jázminrizs 890 Ft	1. rizi-bizi 940 Ft	1. kukoricás rizs 910 Ft	1. jázminrizs 930 Ft
		2. petrezselymes burgonya 930 Ft	2. burgonyapüré 920 Ft	2. korongburgonya 960 Ft	2. royal saláta 980 Ft	2. hagymás, tört burgonya 950 Ft
H12	Népszerű ételek	San-Remoi töltött sonka (sajt, gomba), napfényasaláta 950 Ft	Mátrai borzas sertésborda (burgonyás bundában), petrezselymes burgonya 970 Ft	Sült csirkemell, chilis narancsmártás, burgonyakrokett 990 Ft	Gödöllői, töltött csirkecomb (csirkemáj, gomba, zöldborsó), jázminrizs 950 Ft	Kammermayer csirkemell (diós bundában), jázminrizs 960 Ft
H13	Séfünk ajánlata	Zsiványpecsenye (sertéscomb, császárszalonna, lángolt kolbász, hagyma), tepsis burgonya 995 Ft	Dijoni párolt csirkemell (fehérboros, mustáros, tejszínes, hagymás, szalonnás raguval), zöldséges rizs 950 Ft	Óvári sertésszelet (gomba, sonka, sajt), jázminrizs 980 Ft	Lesi pecsenye (sertésstarja, fokhagyma, gomba, csipős paprika), tört burgonya 950 Ft	Hekk paprikás lisztben, majonézes burgonya 1 080 Ft
H20	Desszertek	Túrós palacsinta, vaníliaöntet 420 Ft	Eszterházy szelet 420 Ft	Oroszkrémszelet 420 Ft	Meggyes rétes 420 Ft	Szilvás piskótakocka 420 Ft

# DIÉTÁS ÉTELEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

29. hét		HÉTFŐ 2017. 07. 17.	KEDD 2017. 07. 18.	SZERDA 2017. 07. 19.	CSÜTÖRTÖK 2017. 07. 20.	PÉNTEK 2017. 07. 21.
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 almakrémeles 140 kcal, ch: 16 g  570 Ft	Gulyásleves csipetkével (Zsírregető lisztből) 240 kcal, ch: 22 g 590 Ft
P1	Paleo levesek	Gombás csirkeraguleves 240 kcal, ch: 10 g 690 Ft	Erdeigyümölcs-krémeles 110 kcal, ch: 10 g  590 Ft	Póréhagyma-krémeles 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	Borsos, sült csirkecombfilé, gombamártás 490 kcal, ch: 16 g 1 050 Ft	Fokhagymás sajtkrémleves göngyölt sertéskaraj, kevert saláta 470 kcal, ch: 9 g  1 160 Ft	Sült csirkecombfilé, balkáni saláta (zöldsaláta, uborka, paradicsom, juhtúrós öntet) 360 kcal, ch: 9 g  1 040 Ft	Mozzarellával töltött sertéskaraj, sült cukkini 430 kcal, ch: 12 g  1 095 Ft	Olaszos csirkemellfilé, zellerpüré 470 kcal, ch: 18 g 1 040 Ft
ZS6	Kalóriaszegény ételek	Rózsaborsos ananással sült sertéskaraj, pirított zöldségek 390 kcal, ch: 25 g 1 055 Ft	Spenótfőzelék, túrkörtöjás (2 db) 420 kcal, ch: 9 g 990 Ft	Pirított szárnyasmáj, keleti, sült zöldségek (chilis) 370 kcal, ch: 26 g 990 Ft	Sonkával göngyölt csirkecombfilé, feta sajtos tzatziki saláta 360 kcal, ch: 9 g  990 Ft	Kapros juhtúróval göngyölt sertéskaraj, nyári vitaminaláta 370 kcal, ch: 17 g  1 080 Ft
ZS7	Zsírregető liszttel készült ételek (low carb)	Rántott csirkemáj (Zsírregető bundában), light majonézes céklasaláta 550 kcal, ch: 25 g 990 Ft	Szezámagos, rántott csirkemellfilé (Zsírregető bundában), light karfiolpüré 470 kcal, ch: 11 g 1 030 Ft	Kijevi sertésborda (Zsírregető bundában), bazsalikomos paradicsomsaláta 660 kcal, ch: 46 g  1 190 Ft	Csirkemell párizsiasan (Zsírregető bundában), pirított zöldségek 450 kcal, ch: 23 g 1 080 Ft	Diós, rántott csirkemell (Zsírregető bundában), meggy mártás 500 kcal, ch: 20 g  1 090 Ft
ZS8	Zsírregető liszttel készült ételek (low carb)	Gombás sertésragu, galuska (Zsírregető lisztből) 630 kcal, ch: 20 g 1 040 Ft	Csirkeburger (Zsírregető puffancsban), zöldségek 570 kcal, ch: 17 g 1 060 Ft	Túrós guba (Zsírregető kifliből), baracköntet 440 kcal, ch: 31 g 1 030 Ft	Hortobágyi húsos palacsinta (Zsírregető lisztből) 740 kcal, ch: 38 g 1 050 Ft	Csirkemellpaprikás tészta (Zsírregető liszttel) 560 kcal, ch: 34 g 1 090 Ft
ZS9	Fitt ételek	Őszibarackkal, sajttal sült pulykamell, fenyőmagos, brokkolival sült burgonya 500 kcal, ch: 46 g 1 195 Ft	Paradicsommal, sajttal göngyölt csirkemell, light burgonyapüré 560 kcal, ch: 33 g 1 050 Ft	Rántott tök (Zsírregető bundában), zöldséges barnarizs, light tartár 630 kcal, ch: 63 g  1 030 Ft	Bazsalikomos, olívával töltött csirkemell, paprikával grillezett padlizsán 400 kcal, ch: 18 g  1 130 Ft	Zöldbabfőzelék, csirkemellpaprikás 500 kcal, ch: 28 g 990 Ft
P3	Paleo főételek (Low Carb)	Csípős sertéskaraj, patisszonos lecsó 510 kcal, ch: 17 g  1 260 Ft	Fűszeres ghí vajban sült csirkemell, baconös, brokkolis gomba 470 kcal, ch: 15 g 1 295 Ft	Malacsült, párolt káposzta 710 kcal, ch: 18 g 1 190 Ft	Kapros 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 1 250 Ft	Baconös csirkemáj, párolt alma 400 kcal, ch: 37 g  1 090 Ft	Sertéshússal töltött paprika, paradicsommártás 520 kcal, ch: 18 g  1 340 Ft	Baconnel, parmezánnal sült csirkecombfilé, friss vegyes saláta 570 kcal, ch: 11 g  1 190 Ft	Sült csirkecombfilé, mandulás, barackos gyümölcsragu 630 kcal, ch: 35 g  1 180 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 zöldségkrémleves göngyölt csirkemell, petrezselymes zöldségpüré ch: 12 g 1 390 Ft	Fűszeres csirkeszárnnyak, 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 kókuszkrémleves paraj ch: 12 g  1 390 Ft
ZS15	Zsírregető desszertek (low carb)	Tiramisu 310 kcal, ch: 12 g 580 Ft	Vanília-túrós palacsinta, epres öntet 200 kcal, ch: 19 g  550 Ft	Mákos citromkocka 260 kcal, ch: 11 g 550 Ft	Gyümölcsös túrórtakocka  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	Almatöltelikes palacsinta, fahéjöntet 230 kcal, ch: 24 g 590 Ft	Kávémousse, pirított mandula 400 kcal, ch: 10 g 650 Ft	Gesztenyekocka 320 kcal, ch: 25 g 650 Ft

# KEDVEZMÉNYES MENÜK

29. hét	HÉTFŐ 2017. 07. 17.	KEDD 2017. 07. 18.	SZERDA 2017. 07. 19.	CSÜTÖRTÖK 2017. 07. 20.	PÉNTEK 2017. 07. 21.	SZOMBAT 2017. 07. 22.	VASÁRNAP 2017. 07. 23.	
<b>Kedvezményes heti ár: <del>1 774 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)	Tejszínes vegyes gyümölcsleves Zúzapörkölt, galuska <del>1106 Ft</del> 890 Ft	Paradicsomleves Kakukkfűves, omlós csirkecombfilé, hagymás jázminrizs <del>1142 Ft</del> 890 Ft	Zöldborsós csirkeraguleves Grízes tészta, baracklekvár <del>1096 Ft</del> 890 Ft	Ribizlikrémleves Patisszon rántva, petrezselymes újborgonya <del>1130 Ft</del> 890 Ft	Grízgaluskaleves Lencsefőzelék, főtt tojás <del>1054 Ft</del> 890 Ft	Cukkinis lecsó Tejbegríz kakaósöréssel <del>1084 Ft</del> 890 Ft	Citromos almaleves Bud Spencer kedvence <del>1162 Ft</del> 890 Ft
<b>Kedvezményes heti ár: <del>9 330 Ft</del> helyett 6 500 Ft/7 nap</b>						<b>4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 857 Ft/nap</b>		
H32	<b>HAGYOMÁNYOS MENÜ</b>	Gulyásleves Káposztás cvekedli <del>1310 Ft</del> 990 Ft	Paradicsomleves Dijoni párolt csirkemell, zöldséges rizs <del>1380 Ft</del> 1040 Ft	Fűszeres sertésszelet, cseresznyemártás, főtt burgonya Oroszkrémszelet <del>1360 Ft</del> 1040 Ft	Zöldséges marhahúsleves csigatésztával Magyaros zöldborsófőzelék, tükörtójas (2 db) <del>1300 Ft</del> 990 Ft	Grízgaluskaleves Cukkinis lecsó <del>1260 Ft</del> 990 Ft	Rántott csirkecombfilé, grillezett zöldkörtet Almás pite <del>1310 Ft</del> 990 Ft	Citromos almaleves Kammermayer csirkemell, jázminrizs <del>1410 Ft</del> 1090 Ft
ZS21	<b>FOGYÓKÚRÁS MENÜ</b>	Fahéjas őszibarackleves Rántott csirkemáj (Zsírétető bundában), light majonézes céklasaláta 730 kcal ch: 48 g <del>1560 Ft</del> 1490 Ft	Tejfölös karfiolleves Spenótfőzelék, tükörtójas (2 db) 580 kcal ch: 16 g <del>1540 Ft</del> 1490 Ft	Frankfurti leves Pirított szárnyasmáj, keleti, sült zöldségek 680 kcal ch: 46 g <del>1550 Ft</del> 1490 Ft	Áfonyás almakrémleves Sonkával göngyölt csirkecombfilé, feta sajtos tzatziki saláta 480 kcal ch: 23 g <del>1560 Ft</del> 1490 Ft	Tárkonyos zöldségraguleves Kapros juhtúróval göngyölt sertéskaraj, nyári vitaminaláta 510 kcal ch: 28 g <del>1730 Ft</del> 1490 Ft	Olaszos csirkemellfilé, zellerpüré Kókuszgolyó (2 db) 690 kcal, ch: 19 g 710 kcal ch: 21 g <del>1580 Ft</del> 1490 Ft	Gulyásleves csipetkével Zöldbabfőzelék, csirkemellpaprikás 740 kcal ch: 50 g <del>1580 Ft</del> 1490 Ft
P21	<b>PALEO MENÜ</b>	Csípős sertéskaraj, patisszonos lecsó Ribizlis, epres gyümölcskocsonya 560 kcal ch: 28 g <del>1850 Ft</del> 1590 Ft	Erdeigyümölcs-krémleves Baconös csirkemáj, párolt alma 510 kcal ch: 47 g <del>1680 Ft</del> 1590 Ft	Póréhagyma-krémleves Malacsült, párolt káposzta 960 kcal ch: 25 g <del>1840 Ft</del> 1590 Ft	Húsgaluskaleves Kapros tökfőzelék, csibefasírt 640 kcal ch: 39 g <del>1780 Ft</del> 1590 Ft	Tárkonyos zöldségraguleves Székelykáposzta 780 kcal ch: 26 g <del>1800 Ft</del> 1590 Ft	<b>Rendelje meg kedvenceit hétvégére is, csütörtökig (pénteken szállítjuk)! Ételeink 3 napig eltarthatóak!</b>	

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)

29. hét	HÉTFŐ 2017. 07. 17.	KEDD 2017. 07. 18.	SZERDA 2017. 07. 19.	CSÜTÖRTÖK 2017. 07. 20.	PÉNTEK 2017. 07. 21.	SZOMBAT 2017. 07. 22.	VASÁRNAP 2017. 07. 23.	
<b>VILLÁMGYORS BIKINI DIÉTA (ÉDESSZÁJÚAKNAK) Kedvezményes heti ár: <del>25 030 Ft</del> helyett <b>17 500 Ft/7 nap</b></b>								
ZS 151	Ebéd	Fahéjas őszibarackleves Tiramisu	Tejfőles karfiolleves Vaníliás-túrós palacsinta, epres öntet	Frankfurti leves Mákos citromkocka	Húsgaluskaleves Gyümölcsös túrótortakocka	Banánkrémleves Kókuszgolyó (2 db)	Vaníliás cseresznye leves Almás pite	Tárkonyos zöldségraguleves Rákóczi túrós
	Vacsora	Borsos, sült csirkecombfilé, gombamártás	Spenótfőzelék, tükörtojás (2 db)	Sült csirkecombfilé, balkáni saláta	Sonkával göngyölt csirkecombfilé, feta sajtos tzatziki saláta	Kapros juhtúróval göngyölt sertéskaraj, nyári vitaminaláta	Fűszeres csirkeszárnnyak, grillezett cukkini, salsa szósz	Székelykáposzta
	Másnap reggeli	Ribizlis, epres gyümölcskocsonya	Gyümölcssaláta (banán, meggy, körte, mazsola)	Vegyes gyümölcskocsonya	Zöld turmix (alma, banán, spenót)	Körtés gyümölcskocsonya	Erdei gyümölcsös köleskása	Diétás baracklevár, margarin, extrudált kenyér (2 db)
	Hatást fokozó ital	Paleo Slim tea (1l)	Súlycsökkentő tea (1 l)	Paleo Slim tea (1l)	Súlycsökkentő tea (1 l)	Paleo Slim tea (1l)	Súlycsökkentő tea (1 l)	Paleo Slim tea (1l)
Napi ár:	<del>3580 Ft</del> 2790 Ft	<del>3390 Ft</del> 2790 Ft	<del>3530 Ft</del> 2790 Ft	<del>3430 Ft</del> 2790 Ft	<del>3570 Ft</del> 2790 Ft	<del>3800 Ft</del> 2790 Ft	<del>3730 Ft</del> 2790 Ft	
Számított tápérték:	1050 kcal, ch: 68 g	900 kcal, ch: 61 g	970 kcal, ch: 49 g	890 kcal, ch: 54 g	840 kcal, ch: 61 g	1060 kcal, ch: 66 g	1220 kcal, ch: 58 g	

<b>BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND Kedvezményes heti ár: <del>23 800 Ft</del> helyett <b>19 490 Ft/7 nap</b></b>								<b>4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 2 500 Ft/nap</b>
ZS 121	Ebéd	Rántott csirkemáj (Zsírégető bundában), light majonézes céklasaláta	Szezámmagos, rántott csirkemellfilé (Zsírégető bundában), light karfiolpüré	Sült csirkecombfilé, balkáni saláta	Csirkemell párizsiasan (Zsírégető bundában), pirított zöldségek	Diós, rántott csirkemell (Zsírégető bundában), meggyemártás	Olaszos csirkemellfilé, zellerpüré	Csirkemellpaprikás tésztával (Zsírégető liszttel)
	Vacsora	Gombás sertésragu, galuska (Zsírégető lisztből)	Csirkeburger (Zsírégető puffancsban), zöldségek	Túrós guba (Zsírégető kifliből), baracköntet	Hortobágyi húsos palacsinta (Zsírégető liszttel)	Zöldbabfőzelék, csirkemellpaprikás	Sült csirkecombfilé, mandulás, barackos gyümölcsragu	Székelykáposzta
	Snack	Tiramisu	Vaníliás-túrós palacsinta, epres öntet	Mákos citromkocka	Gyümölcsös túrótortakocka	Kókuszgolyó (2 db)	Gesztenyekocka	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 l)
	Másnap reggeli	Fűszeres kefir, Zsírégető kifli	Magyaros húskrém, Zsírégető kifli	Brokkolis tojáslepeny, Zsírégető kifli	Köményes túró, zöldség, Zsírégető kifli	Sajtszeletek paprikával, Zsírégető kifli	Light margarin, pulykakolbász-karikák, uborkaszeletek, Zsírégető kifli	Diétás baracklevár, margarin, Zsírégető kifli
Napi ár:	<del>3380 Ft</del> 2990 Ft	<del>3330 Ft</del> 2990 Ft	<del>3310 Ft</del> 2990 Ft	<del>3370 Ft</del> 2990 Ft	<del>3310 Ft</del> 2990 Ft	<del>3580 Ft</del> 2990 Ft	<del>3620 Ft</del> 2990 Ft	
Számított tápérték:	1690 kcal, ch: 69 g	1470 kcal, ch: 54 g	1430 kcal, ch: 58 g	1620 kcal, ch: 78 g	1530 kcal, ch: 58 g	1450 kcal, ch: 64 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 (cukorbetegnek és inzulinrezisztenseknek is)

29. hét	HÉTFŐ 2017. 07. 17.	KEDD 2017. 07. 18.	SZERDA 2017. 07. 19.	CSÜTÖRTÖK 2017. 07. 20.	PÉNTEK 2017. 07. 21.	SZOMBAT 2017. 07. 22.	VASÁRNAP 2017. 07. 23.	
<b>1000 KALÓRIÁS SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND Kedvezményes heti ár: 19 880 Ft helyett 15 990 Ft/7 nap 4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 2 143 Ft/nap</b>								
ZS 131	Ebéd	Borsos, sült csirkecombfilé, gombamártás	Fokhagymás sajtkrémrel göngyölt sertéskaraj, kevert saláta	Pirított szárnyasmáj, keleti, sült zöldségek	Sonkával göngyölt csirkecombfilé, feta sajtos tzatziki saláta	Csirkepaprikás tésztával (Zsirégető lisztel)	Diós, rántott csirkemell (Zsirégető bundában), meggyemártás	Zöldbabfőzelék, csirkepaprikás
	Vacsora	Rózsaborsos ananással sült sertéskaraj, pirított zöldségek	Spenótfőzelék, túrkörtojás (2 db)	Sült csirkecombfilé, balkáni saláta	Mozzarellával töltött sertéskaraj, sült cukkini	Kapros juhtúróval göngyölt sertéskaraj, nyári vitaminaláta	Fűszeres csirkeszárnnyak, grillezett cukkini, salsa szósz	Olaszos csirkemellfilé, zellerpüré
	Másnap reggeli	Fűszeres kefir, extrudált kenyér (2 db)	Magyaros húskrém, extrudált kenyér (2 db)	Brokkolis tojáslepény, extrudált kenyér (2 db)	Köményes túró, zöldség, puffasztott búza (2 db)	Sajtszeletek paprikával, extrudált kenyér (2 db)	Light margarin, pulykakólbász-karikák, uborkaszeletek, extrudált kenyér (2 db)	Diétás baracklekvár, margarin, extrudált kenyér (2 db)
Napi ár:	<del>2795 Ft</del> 2490 Ft	<del>2840 Ft</del> 2490 Ft	<del>2720 Ft</del> 2490 Ft	<del>2775 Ft</del> 2490 Ft	<del>2880 Ft</del> 2490 Ft	<del>3170 Ft</del> 2490 Ft	<del>2720 Ft</del> 2490 Ft	
Számított tápérték:	1000 kcal, ch: 59 g	1050 kcal, ch: 30 g	1030 kcal, ch: 47 g	970 kcal, ch: 39 g	1090 kcal, ch: 50 g	1000 kcal, ch: 41 g	1070 kcal, ch: 57 g	
<b>TURBÓ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (lúgosító egésznapos étrend, vegetáriánusoknak is) Kedvezményes heti ár: 17 920 Ft helyett 12 990 Ft/7 nap</b>								
ZS 141	Ebéd	Zöldséges bulgur	Lecsós, gombás zöldbab	Csicszeripogácsa, rozmaringos zöldségek paradicsommal	Bazsalikomos tofu, paprikás barnarizs	Kölessel rakott kelkáposzta	Zellerpüré zöldségnyarssal	Könnyű lencsefőzelék, zöldségekkel gazdagon
	Vacsora	Lenmagos, kevert saláta, grillezett tofu	Zöldséglepény, fokhagymamártás	Keleti, sült zöldségek	Paradicsompestós zöldségek	Provence-i zöldségtál	Csicszeriborsó-pástétom, zöldségghasábok	Fűszeres zöldségek, kelbimbómártás
	Snack	Fahéjas őszibarackleves	Erdeigyümölcs-krémleves	Currys zöldségkrémleves szezámmaggal	Áfonyás almakrémleves	Vaníliás cseresznye leves	Banánkrémleves	Sárgarépa-krémleves, pirított tökmaggal
Másnap reggeli	Ribizlis, epres gyümölcscocsonya	Gyümölcssaláta (banán, meggy, körte, mazsola)	Vegyes gyümölcscocsonya	Zöld turmix (alma, banán, spenót)	Körtés gyümölcscocsonya	Erdei gyümölcscsöcs köleskása	Fahéjas, sült gyümölcsök	
Napi ár:	<del>2560 Ft</del> 1990 Ft	<del>2560 Ft</del> 1990 Ft	<del>2560 Ft</del> 1990 Ft	<del>2560 Ft</del> 1990 Ft	<del>2560 Ft</del> 1990 Ft	<del>2560 Ft</del> 1990 Ft	<del>2560 Ft</del> 1990 Ft	
Számított tápérték:	680 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: 15 500 Ft helyett 13 990 Ft/5 nap</b>								
P 111	Ebéd	Csipős sertéskaraj, patisszonos lecsó	Sertéspörkölt, savanyúkáposzta-lepény	Malacsült, párolt káposzta	Kapros tökfőzelék, csibefasírt	Székelykáposzta	Az étlapban feltüntetett tápértékek - számított értékek - tájékoztató jellegűek, a tényleges értékek a kiirtaktól a konyhatechnológiai eljárásból adódóan eltérhetnek!	
	Vacsora	Csirkepaprikás bundában, pirított zöldségek	Baconös csirkemáj, párolt alma	Sertéshússal töltött paprika, paradicsommártás	Baconnel, parmezánnal sült csirkecombfilé, friss vegyes saláta	Sült csirkecombfilé, mandulás, barackos gyümölcscrágo		
	Snack	Ribizlis, epres gyümölcscocsonya	Sacher szelet	Almatöltelikes palacsinta, fahéjöntet	Kávémousse, pirított mandula	Gesztenyekocka		
Napi ár:	<del>3280 Ft</del> 2890 Ft	<del>3170 Ft</del> 2890 Ft	<del>3120 Ft</del> 2890 Ft	<del>3030 Ft</del> 2890 Ft	<del>2980 Ft</del> 2890 Ft			
Számított tápérték:	1020 kcal, ch: 64 g	1690 kcal, ch: 79 g	1460 kcal, ch: 60 g	1410 kcal, ch: 52 g	1590 kcal, ch: 75 g			

Kínálatunk	4 heti ár/nap	Heti ár/nap	Napi ár (átlag)	Kedvezmény mértéke (*listaárhoz viszonyítva)
<b>Diétás egésznapos étrend</b>				
1000 Kalóriás Szénhidrátzegény (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, szamócás 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, szesámolajos, 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	Szesámolajos 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	

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

## ZSÍRÉGETŐ ITALOK, PÉKÁRÚ

AK1!	<b>Nyári Zsíráló 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>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>