




















# HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

30. hét		HÉTFŐ 2017. 07.24.	KEDD 2017. 07. 25.	SZERDA 2017. 07. 26.	CSÜTÖRTÖK 2017. 07. 27.	PÉNTEK 2017. 07. 28.
H1	<b>Levesek</b>	Zöldborsóleves gazdagon 430 Ft	Frankfurti leves, ropanós virslivel 520 Ft	Zöldségleves aprótésztával 430 Ft	Bakonyi betyárleves 520 Ft	Majoránás májgaluskaleves 520 Ft
H2	<b>Gyümölcslevesek</b>	Erdei gyümölcsleves 450 Ft	Sárgabarack-krémleves 450 Ft	Görög gyümölcsleves 450 Ft	Szegfűszeges meggy-krémleves 450 Ft	Gyümölcskrémleves 450 Ft
H5	<b>Tészták</b>	Lekváros derelye porcukorral 820 Ft	Tojásos nokedli 780 Ft	Igazi hortobágyi, húsos palacsinta 920 Ft	Krumplis tészta 735 Ft	Négysajtos penne, pirított csirkemellfalatok 895 Ft
H6	<b>Főzelékek</b>	Kapros tökfőzelék	Magyaros burgonyafőzelék	Finomfőzelék	Fokhagymás spenótfőzelék	Magyaros zöldbabfőzelék
		1. 2 db tükörtojás 780 Ft	1. 2 db sült virsli 780 Ft	1. 2 db sült virsli 780 Ft	1. 2 db főtt tojás 780 Ft	1. 2 db sült virsli 780 Ft
		2. sült sertésfalatok 880 Ft	2. fűszeres tejföllel sült csirkemell 880 Ft	2. párizsi sertésszelet 880 Ft	2. fasírt szárnyashúsból 880 Ft	2. majoránás, sült csirkecombfilé 880 Ft
H7	<b>Vegetáriánus ételek</b>	Sörtésztában sült patisszon, petrezselymes rizs 850 Ft	Rántott gomba, rizs, tartármártás 885 Ft	Rántott, füstölt sajt, rizi-bizi, tartármártás 930 Ft	Cukkini chilis bundában, újburgonya 840 Ft	Gyümölcsös tejberizs 840 Ft
H8	<b>Készételek</b>	Lecsó Vasi módra (tojás, tök, virsli) 880 Ft	Sertéspaprikás, tészta 870 Ft	Vajas csirkemell, újburgonya, gyümölcsmártás 930 Ft	Tárkonyos csirkemellragu, kagylótészta 880 Ft	Sült sertésfalatok, párolt rizs, meggy mártás 940 Ft
H9	<b>Készételek</b>	Csirkemellpaprikás, galuska 880 Ft	Rakott tök (szárnyashúsból) 960 Ft	Székelykáposzta 940 Ft	Sólet, füstölt tarja, főtt tojás 860 Ft	Tejfölös csirkemelltokány, rizs 895 Ft
H11	<b>Frissensültek</b>	Rántott halrudacsokák	Fokhagymás tejben áztatott, bundázott csirkemell	Párizsi sertésszelet	Rántott pulykamell	Majoránás, 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. petrezselymes újburgonya 940 Ft	2. sopszka saláta 980 Ft	2. petrezselymes burgonya 940 Ft	2. tört burgonya 920 Ft
H12	<b>Népszerű ételek</b>	Idei töltött paprika, főtt burgonya 920 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	<b>Séfünk ajánlata</b>	Fűszeres ricottával töltött sertéskaraj rántva, füstölt sonkás burgonyapüré 995 Ft	Bugaci, csülkös marhapörkölt, tarhonya 940 Ft	Gazdatál (sertéskaraj, szalonna, juhtúró, hosszúmetélt) 980 Ft	Fokhagymás malacpecsenye, petrezselymes rizs 995 Ft	Sajtkrémmel töltött, rántott csirkemell, ínyenc saláta 950 Ft
H20	<b>Desszertek</b>	Svájci somlói szelet 420 Ft	Meggyes-túrós palacsinta, vaníliaöntet 420 Ft	Mézes krémes 420 Ft	Kapros túrós lepény 420 Ft	Puncs szelet 420 Ft

# DIÉTÁS ÉTELEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

30. hét		HÉTFŐ 2017. 07. 24.	KEDD 2017. 07. 25.	SZERDA 2017. 07. 26.	CSÜTÖRTÖK 2017. 07. 27.	PÉNTEK 2017. 07. 28.
ZS1	Levesek	Szamócakrémleves 130 kcal, ch: 13 g  570 Ft	Snidlinges sajtkrémleves 280 kcal, ch: 5 g 550 Ft	Fahéjas körteleves  570 Ft	Paradicsomleves, csipetke 170 kcal, ch: 11 g 550 Ft	Vegyes gyümölcsleves  570 Ft
P1	Paleo levesek	Erőleves zöldséggel, fűrjtojással 70 kcal, ch: 10 g 590 Ft	Hideg almakrémleves  590 Ft	Vadraguleves 210 kcal, ch: 9 g 650 Ft	Citromos málnakrémleves  650 Ft	Tárkonyos pulykaraguleves 240 kcal, ch: 11 g 650 Ft
ZS5	Szénhidrátzegény ételek	Tárkonyos sertészelet, sajtos zöldségfelfújt 540 kcal, ch: 19 g 1 080 Ft	Petrezselymes húsgombócok, szerezendiós karfiolpüré 410 kcal, ch: 11 g 1 040 Ft	Kakukkfűves sertéscsík, amerikai káposztasaláta 540 kcal, ch: 16 g 1 050 Ft	Csirkemell steak, ezersziget saláta  1 160 Ft	Sonkával göngyölt sertéskaraj, brokkolipüré 420 kcal, ch: 9 g 1 095 Ft
ZS6	Kalóriaszegény ételek	Majoránnás csirkemellapró, napfény saláta (jégsaláta, paradicsom, kgyóborka)  1 050 Ft	Zöldfűszeres csirkecombfilé, wok zöldségek 410 kcal, ch: 26 g 1 040 Ft	Kapros tökfőzelék, wok csirkemell 370 kcal, ch: 18 g 1 020 Ft	Sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek 400 kcal, ch: 15 g 1 030 Ft	Bazsalikomos, sült csirkecombfilé, vörösbors, párolt lila káposzta 320 kcal, ch: 13 g 1 030 Ft
ZS7	Zsírregető liszttel készült ételek (low carb)	Többszemű, rántott csirkecombfilé (Zsírregető bundában), Gundel saláta 460 kcal, ch: 12 g 1 095 Ft	Csákváry csirkemell (tojásos lecsóval), penne (low carb) 540 kcal, ch: 32 g 1 090 Ft	Zabpelyhes, rántott pulykamell (Zsírregető bundában), ruccolás, paradicsomos saláta  1 095 Ft	Zöldborsófőzelék, rántott sertésborda (Zsírregető bundában) 580 kcal, ch: 24 g 990 Ft	Rántott csirkemell (Zsírregető bundában), joghurtos, kapros uborkasaláta  1 095 Ft
ZS8	Zsírregető liszttel készült ételek (low carb)	Sonkás, gombás pizzaszlet (Zsírregető lisztből) (nagy adag) 620 kcal, ch: 23 g 995 Ft	Zöldbabfőzelék, csirkemell párizsiasan (fitt bundában) 650 kcal, ch: 55 g 995 Ft	Hamburger marhahússal (Zsírregető puffancsban), zöldségek 580 kcal, ch: 18 g 1 095 Ft	Rántott sertésborda (Zsírregető puffancsban), gyömbéres szilvamártás 350 kcal, ch: 25 g 1 090 Ft	Bolognai penne (low carb) 590 kcal, ch: 40 g 995 Ft
ZS9	Fitt ételek	Moussaka (szárnyashús, padlizsán, burgonya, paradicsom, sajt)  1 150 Ft	Rántott tengeri halfilé, fitt bundában, light majonézes zöldbabsaláta  1 195 Ft	Spenótos, csirkemelles tészta mozzarellával (durumtészta) 610 kcal, ch: 58 g 980 Ft	Rántott padlizsán (Zsírregető bundában), zöldfűszeres újburgonya  990 Ft	Sült csirkecombfilé, áfonyás gyümölcsmártás, kis adag kuszkusz 640 kcal, ch: 73 g 1 060 Ft
P3	Paleo főételek (Low Carb)	Paleo rántott csirkemell, pestós zöldségek  1 290 Ft	Parmezános sertésborda, fokhagymás, sütőtökös édesburgonya-püré 610 kcal, ch: 39 g 1 280 Ft	Zöldfűszeres húsgolyók (szárnyashúsból), feta sajtos tzatziki saláta  1 090 Ft	Chilis csirkemell, paleo hagymalepény 460 kcal, ch: 25 g 1 180 Ft	Grillezett csirkemáj, vörösbors, párolt körte 370 kcal, ch: 29 g 1 140 Ft
P4	Paleo főételek (Low Carb)	Szárnyashússal rakott padlizsán  1 195 Ft	Korianderes marharagu, répalepény 510 kcal, ch: 10 g 1 180 Ft	Gombapörkölt, paleo galuska 510 kcal, ch: 53 g 1 095 Ft	Vadas pulykamell, zöldséggombóc 550 kcal, ch: 27 g 1 260 Ft	Baconnel, parmezánnal sült csirkecombfilé, vegyes saláta  1 195 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 csirkemell ch: 6 g 1 390 Ft	Stefánia-vagdalt, majonézes vitaminaláta  1 390 Ft	Parmezános, chilis sertésstarja, tojásos, ropogós saláta ch: 10 g 1 390 Ft	Dijoni mustáros halsaláta ch: 8 g 1 390 Ft	Illatos csirkecomb, csöben sült zöldségek  1 390 Ft
ZS15	Zsírregető desszertek (low carb)	Gesztenyekrémes piskótakocka 280 kcal, ch: 17 g 590 Ft	Vaníliás-túrós palacsinta, epres öntet 200 kcal, ch: 19 g 540 Ft	Túrógombóc meggyvelővel 250 kcal, ch: 22 g 540 Ft	Zserbógolyó (2 db) 380 kcal, ch: 13 g 540 Ft	Ribizlis joghurttortaszlet  590 Ft
P10	Paleo desszertek	Mákos guba, vaníliamártás 420 kcal, ch: 18 g 690 Ft	Gyümölcsös túrótorta kocka 300 kcal, ch: 11 g 795 Ft	Paleo lúdláb 410 kcal, ch: 19 g 690 Ft	Puncskrémmel töltött palacsinta, csokoládéöntet 240 kcal, ch: 21 g 620 Ft	Szilvás paleo piskóta, fahéjöntet 350 kcal, ch: 16 g 650 Ft

# KEDVEZMÉNYES MENÜK

30. hét	HÉTFŐ 2017. 07. 24.	KEDD 2017. 07. 25.	SZERDA 2017. 07. 26.	CSÜTÖRTÖK 2017. 07. 27.	PÉNTEK 2017. 07. 28.	SZOMBAT 2017. 07. 29.	VASÁRNAP 2017. 07. 30.	
<b>Kedvezményes heti ár: 7 900 Ft helyett 5 600 Ft/7 nap</b>				<b>4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 750 Ft/nap</b>				
H31	<b>NYUGDÍJAS MENÜ</b> (zóna adag)	Zöldborsóleves gazdagon Csirkemellpaprikás, galuska <del>1134 Ft</del> 890 Ft	Frankfurti leves, roppanós virslivel Tojásos nokedli <del>1144 Ft</del> 890 Ft	Zöldségleves aprótesztával Finomfőzelék, sült virsli <del>1054 Ft</del> 890 Ft	Szegfűszeges meggy-krémes Cukkini chilis bundában, újburgonya <del>1122 Ft</del> 890 Ft	Majoránnás májgaluskaleves Gyümölcsös tejberizs <del>1192 Ft</del> 890 Ft	Tejfőlés csirkemelltokány, rizs Puncs szelet <del>1124 Ft</del> 890 Ft	Gyümölcskrémleves Majoránnás, sült csirkecombfilé, jázminrizs <del>1138 Ft</del> 890 Ft
<b>Kedvezményes heti ár: 9 200 Ft helyett 6 500 Ft/7 nap</b>				<b>4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 857 Ft/nap</b>				
H32	<b>HAGYOMÁNYOS MENÜ</b>	Zöldborsóleves gazdagon Sörtésztában sült patisszon, petrezselymes rizs <del>1280 Ft</del> 990 Ft	Sárgabarack-krémes Sertéspaprikás, tészta <del>1320 Ft</del> 1020 Ft	Zöldségleves aprótesztával Vajas csirkemell, újburgonya, gyümölcsmártás <del>1360 Ft</del> 1040 Ft	Bakonyi betyárleves Krumplis tészta <del>1255 Ft</del> 990 Ft	Majoránnás májgaluskaleves Magyaros zöldbabfőzelék, sült virsli (2db) <del>1300 Ft</del> 990 Ft	Gyümölcskrémleves Majoránnás, sült csirkecombfilé, tört burgonya <del>1370 Ft</del> 1050 Ft	Tejfőlés csirkemelltokány, rizs Puncs szelet <del>1315 Ft</del> 1030 Ft
ZS21	<b>FOGYÓKÚRÁS MENÜ</b>	Szamócakrémleves Majoránnás csirkemellapró, napfény saláta (jégsaláta paradicsom, kigyóborka) <del>1620 Ft</del> 1490 Ft	Petrezselymes húsgombócok, szerecsendiós karfiolpüré Vaníliás-túrós palacsinta, epres öntet <del>1580 Ft</del> 1490 Ft	Kapros tökfőzelék, natúr csirkemell Túrógombóc meggyvelővel <del>1580 Ft</del> 1490 Ft	Paradicsomleves, csipetke Csirkemell steak, ezersziget saláta <del>1710 Ft</del> 1490 Ft	Vegyes gyümölcsleves Rántott csirkemell, joghurtos, kapros uborkasaláta <del>1665 Ft</del> 1490 Ft	Bazsalikomos, sült csirkecombfilé, vörösboros, párolt lila káposzta Ribizlis joghurttortaszelet <del>1620 Ft</del> 1490 Ft	Tárkonyos pulykaraguleves Bolognai penne (low carb) <del>1645 Ft</del> 1490 Ft
P21	<b>PALEO MENÜ</b>	Erőleves zöldséggel, fürjtójjal Szárnyashússal rakott padlizsán <del>1785 Ft</del> 1590 Ft	Hideg almakrémes Korianderes marharagu, répalepény <del>1770 Ft</del> 1590 Ft	Vadraguleves Gombapörkölt, paleo galuska <del>1745 Ft</del> 1590 Ft	Chilis csirkemell, paleo hagymalepény Puncskrémleves töltött palacsinta, csokoládéöntet <del>1800 Ft</del> 1590 Ft	Tárkonyos pulykaraguleves Baconnel, parmezánnal sült csirkecombfilé, vegyes saláta <del>1845 Ft</del> 1590 Ft	<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 étlapon feltüntetett árból van számolva.

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

30. hét	HÉTFŐ 2017. 07. 24.	KEDD 2017. 07. 25.	SZERDA 2017. 07. 26.	CSÜTÖRTÖK 2017. 07. 27.	PÉNTEK 2017. 07. 28.	SZOMBAT 2017. 07. 29.	VASÁRNAP 2017. 07. 30.	
<b>VILLÁMGYORS BIKINI DIÉTA (ÉDESSZÁJÚAKNAK) Kedvezményes heti ár: <del>25 110 Ft</del> helyett <b>17 500 Ft/7 nap</b></b>								
ZS 151	Ebéd	SzamóakréMLEVES Gesztenyekrémes piskótakocka	Hideg almakréMLEVES Vaníliás-túrós palacsinta, epres öntet	Fahéjas körteLEVES Túrógombóc meggyvelővel	Citromos málnakréMLEVES Zserbógolyó (2 db)	Tárkonyos pulykaraguleVES Ribizlis joghurtortaszeLET	Vegyes gyümölcsLEVES Szilvás paleo piskóta, fahéjöntet	Citromos sárgabarack-kréMLEVES Rákóczi túros
	Vacsora	Tárkonyos sertésszeLET, sajtos zöldségfelfűjt	Zöldfűszeres csirkecombfilé, wok zöldségek	Kapros tökfőzeLÉK, natúr csirkemell	Csirkemell steak, ezerszíget saláta	Bazsalikomos, sült csirkecombfilé, vörösboros, párolt lila káposzta	Sonkával göngyölt sertéskaraj, brokkolipüré	Rántott csirkemell (Zsírétető bundában), joghurtos, kapros uborkasaláta
	Másnap reggeli	Narancsos reggeli koktél	Meggyes gyümölcskocsonya	Citromos-almás gyümölcskocsonya	Málnás gyümölcskocsonya	Barackos köleskása	Ribizlis gyümölcsturmix	Diétás kajszilekvár, margarin, puffasztott búza (2 db)
	Hatást fokozó ital	Paleo Slim tea (1 l)	Súlycsökkentő tea (1 l)	Paleo Slim tea (1 l)	Súlycsökkentő tea (1 l)	Paleo Slim tea (1 l)	Súlycsökkentő tea (1 l)	Paleo Slim tea (1 l)
Napi ár:		<del>3620 Ft</del> 2790 Ft	<del>3470 Ft</del> 2790 Ft	<del>3510 Ft</del> 2790 Ft	<del>3650 Ft</del> 2790 Ft	<del>3650 Ft</del> 2790 Ft	<del>3615 Ft</del> 2790 Ft	<del>3595 Ft</del> 2790 Ft
Számított tápérték:		960 kcal, ch: 50 g	820 kcal, ch: 72 g	840 kcal, ch: 64 g	990 kcal, ch: 48 g	960 kcal, ch: 54 g	1020 kcal, ch: 61 g	1050 kcal, ch: 63 g

BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND		Kedvezményes heti ár: <del>23 875 Ft</del> helyett <b>19 490 Ft/7 nap</b>				4 HETI RENDELÉS ESETÉN: <b>2 500 Ft/nap</b>		
ZS 121	Ebéd	Többszemélyes, rántott csirkecombfilé, Gundel saláta	Korianderes marharagu, répalepény	Zabpelyhes, rántott pulykamell, ruccolás, paradicsomos saláta	ZöldborsófőzeLÉK, rántott sertésborda (Zsírétető bundában)	Rántott csirkemell (Zsírétető bundában), joghurtos, kapros uborkasaláta	Baconnel, parmezánnal sült csirkecombfilé, vegyes saláta	Sonkával göngyölt sertéskaraj, brokkolipüré
	Vacsora	Sonkás, gombás pizzaszeLET (Zsírétető lisztből)	Csákvány csirkemell (tojásos lecsóval), penne (low carb)	Kapros tökfőzeLÉK, natúr csirkemell	Sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek	Bolognai penne (low carb)	Grillezett csirkemáj, vörösboros, párolt körte	Bazsalikomos, sült csirkecombfilé, vörösboros, párolt lila káposzta
	Snack	Gesztenyekrémes piskótakocka	Vaníliás-túrós palacsinta, epres öntet	Túrógombóc meggyvelővel	Zserbógolyó (2 db)	Ribizlis joghurtortaszeLET	Rákóczi túros	Szilvás paleo piskóta, fahéjöntet
	Másnap reggeli	Tormakrémes sonkatekerCs, Zsírétető kifli	Gombakrém, Zsírétető kifli	Tükörtojás zöldségekkel, Zsírétető kifli	Sonka, margarin, Zsírétető kifli	Füstölt tarja, friss zöldség, Zsírétető kifli	Sajtkrém, Zsírétető kifli	Diétás kajszilekvár, margarin, Zsírétető kifli
Napi ár:		<del>3370 Ft</del> 2990 Ft	<del>3580 Ft</del> 2990 Ft	<del>3345 Ft</del> 2990 Ft	<del>3250 Ft</del> 2990 Ft	<del>3370 Ft</del> 2990 Ft	<del>3575 Ft</del> 2990 Ft	<del>3465 Ft</del> 2990 Ft
Számított tápérték:		1620 kcal, ch: 61 g	1430 kcal, ch: 70 g	1330 kcal, ch: 63 g	1550 kcal, ch: 56 g	1230 kcal, ch: 57 g	1510 kcal, ch: 62 g	1230 kcal, ch: 50 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 ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

30. hét		HÉTFŐ 2017. 07. 24.	KEDD 2017. 07. 25.	SZERDA 2017. 07. 26.	CSÜTÖRTÖK 2017. 07. 27.	PÉNTEK 2017. 07. 28.	SZOMBAT 2017. 07. 29.	VASÁRNAP 2017. 07. 30.
<b>1000 KALÓRIÁS SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND</b> Kedvezményes heti ár: <del>19 850 Ft</del> helyett <b>15 990 Ft/7 nap</b> <b>4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 2 143 Ft/nap</b>								
ZS 131	Ebéd	Tárkonyos sertésszelet, sajtos zöldségfelfújt	Zöldfűszeres csirkecombfilé, wok zöldségek	Kapros tökfőzelék, natúr csirkemell	Csirkemell steak, ezersziget saláta	Rántott csirkemell, joghurtos, kapros uborkasaláta	Baconnel, parmezánnal sült csirkecombfilé, vegyes saláta	Grillezett csirkemáj, vörösboros, párolt körte
	Vacsora	Majoránnás csirkemellapró, napfény saláta (jégsaláta, paradicsom, kigyóborka)	Petrezselymes húsgombócok, szerezsendiós karfiolpüré	Kakukkfűves sertéscsík, amerikai káposztasaláta	Sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek	Sonkával göngyölt sertéskaraj, brokkolipüré	Bazsalikomos, sült csirkecombfilé, vörösboros, párolt lila káposzta	Bolognai penne (low carb)
	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)	Diétás kajszilekvár, margarin, puffasztott búza (2 db)	Füstölt tarja, friss zöldség, extrudált kenyér
Napi ár:		<del>2820 Ft</del> 2490 Ft	<del>2720 Ft</del> 2490 Ft	<del>2780 Ft</del> 2490 Ft	<del>2880 Ft</del> 2490 Ft	<del>2880 Ft</del> 2490 Ft	<del>2815 Ft</del> 2490 Ft	<del>2825 Ft</del> 2490 Ft
Számított tápérték:		1040 kcal, ch: 44 g	840 kcal, ch: 38 g	1080 kcal, ch: 49 g	950 kcal, ch: 42 g	1040 kcal, ch: 52 g	980 kcal, ch: 52 g	1090 kcal, ch: 63 g
<b>TURBÓ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (lúgosító egészsznapos étrend, vegetáriánusoknak is)</b> Kedvezményes heti ár: <del>17 920 Ft</del> helyett <b>12 990 Ft/7 nap</b>								
ZS 141	Ebéd	Babpüré, zellerchips	Sült paprikás zöldségvagdalt, olajbogyós karfiol	Zöldborsókrém, füstölt tofukockákkal	Vegetáriánus töltött paprika, paradicsommártás	Brokkoli indiai módra, könnyű burgonyahab	Csicseriborsó pogácsa, mandulás, sárgarépás karfiolpüré	Szárazbabfőzelék, zöldségfasírt
	Vacsora	Mustáros zöldségek	Köleskörözött, zöldséghasábok	Ruccolás, paradicsomos saláta	Zöldséges hajdinafasírt	Színes bőségsaláta	Tofus zöldségcurry	Színompás saláta, tormás öntettel
	Snack	Szamóca krémleves	Fahéjas almaleves	Körteleves	Fahéjas szilvaleves	Vegyes gyümölcsleves	Magyaros káposztaleves	Fahéjas szilvaleves
	Másnap reggeli	Narancsos reggeli koktél	Meggyes gyümölcskocsonya	Citromos-almás gyümölcskocsonya	Málnás gyümölcskocsonya	Barackos köleskása	Meggyes gyümölcskocsonya	Erdei gyümölcsös puding
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:		640 kcal, ch: 75 g	590 kcal, ch: 66 g	590 kcal, ch: 50 g	590 kcal, ch: 82 g	670 kcal, ch: 80 g	730 kcal, ch: 73 g	830 kcal, ch: 90 g
<b>PALEO SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND</b> Kedvezményes heti ár: <del>15 350 Ft</del> helyett <b>13 990 Ft/5 nap</b>								
P 111	Ebéd	Paleo rántott csirkemell, pestós zöldségek	Parmezános sertésborda, fokhagymás, sütőtökös édesburgonya-püré	Gombapörkölt, paleo galuska	Vadas pulykamell, zöldséggombóc	Grillezett csirkemáj, vörösboros, párolt körte	Az étlapban feltüntetett tápértékek - számított értékek - tájékoztató jellegűek, a tényleges értékek a kiirtaktól a konyhatechnológiai eljárásból adódóan eltérhetnek!	
	Vacsora	Szárnnyal rakott padlizsán	Korianderes marharagu, répalepény	Zöldfűszeres húsgolyók (szárnnyalból), feta sajtós tzatziki saláta	Chilis csirkemell, paleo hagymalepény	Baconnel, parmezánnal sült csirkecombfilé, vegyes saláta		
	Snack	Mákos guba, vaníliamártás	Gyümölcsös "túrótorta" kocka	Paleo lúdláb	Puncskrémmel töltött palacsinta, csokoládéöntet	Szilvás paleo piskóta, fahéjöntet		
Napi ár:		<del>3175 Ft</del> 2890 Ft	<del>3255 Ft</del> 2890 Ft	<del>2875 Ft</del> 2890 Ft	<del>3060 Ft</del> 2890 Ft	<del>2985 Ft</del> 2890 Ft		
Számított tápérték:		1410 kcal, ch: 70 g	1420 kcal, ch: 60 g	1340 kcal, ch: 84 g	1250 kcal, ch: 73 g	1280 kcal, ch: 55 g		

Kínálatunk	4 heti ár/nap	Heti ár/nap	Napi ár (átlag)	Kedvezmény mértéke (*listaárhoz viszonyítva)
<b>Diétás egészsznapos 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 árból 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	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 kókuszkremes paraj	Kemencében sült fokhagymás sertéstarja, chilis karfiolhab	Töltött kelkáposzta
	Mini desszert	Feketecsokis, sárgabarackos mousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis egrespuding szőlőmagliszttel	Feketecsokis narancsos kakaómousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis, citromos kókuszkrem szőlőmagliszttel	Feketecsokis, rebarbarás, szamócsa mousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis, szedres kókuszkrem 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
<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	Tormakremes tarjatekersek, 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 kókuszkrem szőlőmagliszttel	Duplacskis mousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis, málnás kókuszkrem szőlőmagliszttel	Feketecsokis grapefruitmousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis kókuszpuding szőlőmagliszttel	Feketecsokis, erdei gyümölcsös kókuszpuding szőlőmagliszttel
	Vacsora	Cézár saláta, grillezett csirkemell	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>