

HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

| 33. hét | | HÉTFŐ 2017. 08. 14. | KEDD 2017. 08. 15. | SZERDA 2017. 08. 16. | CSÜTÖRTÖK 2017. 08. 17. | PÉNTEK 2017. 08. 18. |
|---------|---------------------|--|---|---|---|---|
| H1 | Levesek | Gulyásleves 550 Ft | Paradicsomleves 430 Ft | Zöldborsós csirke raguleves 520 Ft | Zöldecsés marhahúsleves csigatésztával 520 Ft | Grízgaluskaleves 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, burgonyakrokkett 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), zöldecsés 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)

| 33. hét | | HÉTFŐ 2017. 08. 14. | KEDD 2017. 08. 15. | SZERDA 2017. 08. 16. | CSÜTÖRTÖK 2017. 08. 17. | PÉNTEK 2017. 08. 18. |
|---------|--|--|---|---|---|--|
| ZS1 | Levesek | Fahéjas őszibarackleves 180 kcal, ch: 23 g ☀️ 570 Ft | Tejfőlös karfiolleves 160 kcal, ch: 7 g 550 Ft | Frankfurti leves 310 kcal, ch: 20 g 560 Ft | Áfonyás almakrémeleves 140 kcal, ch: 16 g ☀️ 570 Ft | Gulyásleves csipetkével (Zsírétető lisztből) 240 kcal, ch: 22 g 590 Ft |
| P1 | Paleo levesek | Gombás csirkeraguleves 240 kcal, ch: 10 g 690 Ft | Erdeigyümölcs-krémeleves 110 kcal, ch: 10 g ☀️ 590 Ft | Póréhagyma-krémeleves 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 | Zsírétető 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, tükörtójás (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 | Zsírétető liszttel készült ételek (low carb) | Rántott csirkemáj (Zsírétető bundában), light majonézes céklasaláta 550 kcal, ch: 25 g 990 Ft | Szezámmagos, rántott csirkemellfilé (Zsírétető bundában), light karfiolpüré 470 kcal, ch: 11 g 1 030 Ft | Kijevi sertésborda (Zsírétető bundában), bazzalikomos paradicsomsaláta 660 kcal, ch: 46 g ☀️ 1 190 Ft | Csirkemell párizsiasan (Zsírétető bundában), pirított zöldségek 450 kcal, ch: 23 g 1 080 Ft | Djós, rántott csirkemell (Zsírétető bundában), meggymártás 500 kcal, ch: 20 g ☀️ 1 090 Ft |
| ZS8 | Zsírétető liszttel készült ételek (low carb) | Gombás sertésragu, galuska (Zsírétető lisztből) 630 kcal, ch: 20 g 1 040 Ft | Csirkeburger (Zsírétető puffancsban), zöldségek 570 kcal, ch: 17 g 1 060 Ft | Túrós guba (Zsírétető kifliből), baracköntet 440 kcal, ch: 31 g 1 030 Ft | Hortobágyi húsos palacsinta (Zsírétető lisztből) 740 kcal, ch: 38 g 1 050 Ft | Csirkemellpaprikás tésztaival (Zsírétető liszttel) 560 kcal, ch: 34 g 1 090 Ft |
| ZS9 | Fitt ételek | Bazzalikomos, olívával töltött csirkemell, paprikával grillezett padlizsán 400 kcal, ch: 18 g ☀️ 1 130 Ft | Paradicsommal, sajttal göngyölt csirkemell, zöldséges, light burgonyapüré 560 kcal, ch: 33 g 1 050 Ft | Rántott tök (Zsírétető bundában), zöldséges barnarizs, light tartár 630 kcal, ch: 63 g ☀️ 1 030 Ft | Őszibarackkal, sajttal sült pulykamell, fenyőmagos, brokkolival sült burgonya 500 kcal, ch: 46 g 1 195 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 csirkészárnnyak, grillezett cukkini, salsa szósz ch: 12 g ☀️ 1 390 Ft |
| P6 | Paleo főételek (Ketogén) | Csirkemell, házi kolbászszussal 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 kókuszkrémes paraj ch: 12 g ☀️ 1 390 Ft |
| ZS15 | Zsírétető desszertek (low carb) | Tiramisu 310 kcal, ch: 12 g 580 Ft | Kókuszszaláta 240 kcal, ch: 4 g 550 Ft | Mákos citromkocka 260 kcal, ch: 11 g 550 Ft | Gyümölcsös túrórtakocka 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 | 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

| 33. hét | HÉTFŐ 2017. 08. 14. | KEDD 2017. 08. 15. | SZERDA 2017. 08. 16. | CSÜTÖRTÖK 2017. 08. 17. | PÉNTEK 2017. 08. 18. | SZOMBAT 2017. 08. 19. | VASÁRNAP 2017. 08. 20. | |
|---|--------------------------------------|---|---|---|---|--|--|--|
| Kedvezményes heti ár: 1 774 Ft helyett 5 600 Ft/7 nap | | | | | | 4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 750 Ft/nap | | |
| H31 | NYUGDÍJAS MENÜ (zóna adag) | Tejszínes vegyes gyümölcsleves Zúzapörkölt, galuska 1106 Ft 890 Ft | Paradicsomleves Kakukkfűves, omlós csirkecombfilé, hagymás jászminriz 1142 Ft 890 Ft | Zöldborsós csirkeraguleves Grízes tészta, baracklekvár 1096 Ft 890 Ft | Ribizlikrémleves Patisszon rántva, petrezselymes újborgonya 1130 Ft 890 Ft | Grízgaluskaleves Lencsefőzelék, főtt tojás 1054 Ft 890 Ft | Cukkinis lecsó Tejbegríz kakaósöréssel 1084 Ft 890 Ft | Citromos almaleves Bud Spencer kedvence 1162 Ft 890 Ft |
| Kedvezményes heti ár: 9 330 Ft helyett 6 500 Ft/7 nap | | | | | | 4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 857 Ft/nap | | |
| H32 | HAGYOMÁNYOS MENÜ | Gulyásleves Káposztás cvekedi 1310 Ft 990 Ft | Paradicsomleves Dijoni párolt csirkemell, zöldséges rizs 1380 Ft 1040 Ft | Fűszeres sertésszelet, cseresznyemártás, főtt burgonya Oroszkrémszelet 1360 Ft 1040 Ft | Zöldséges marhahúsleves csigatésztával Magyaros zöldborsófőzelék, túlkörtöjás (2 db) 1300 Ft 990 Ft | Grízgaluskaleves Cukkinis lecsó 1260 Ft 990 Ft | Bud Spencer kedvence Szilvás piskótakocka 1310 Ft 990 Ft | Citromos almaleves Kammermayer csirkemell, jászminriz 1410 Ft 1090 Ft |
| ZS21 | FOGYÓKÚRÁS MENÜ | Fahéjas őszibarackleves Rántott csirkemáj (Zsírégető bundában), light majonéz céklasaláta 730 kcal ch: 48 g 1560 Ft 1490 Ft | Tejfölös karfiolleves Spenótfőzelék, túlkörtöjás (2 db) 580 kcal ch: 16 g 1540 Ft 1490 Ft | Frankfurti leves Pirított szárnyasmáj, keleti, sült zöldségek 680 kcal ch: 46 g 1550 Ft 1490 Ft | Áfonyás almakrémleves Sonkával göngyölt csirkecombfilé, feta sajtós tzatziki saláta 480 kcal ch: 23 g 1560 Ft 1490 Ft | Tárkonyos zöldséraguleves Olaszos csirkemellfilé, zellerpüré 640 kcal ch: 29 g 1690 Ft 1490 Ft | Csirkemellpaprikás tésztával (Zsírégető liszttel) Kókuszgolyó (2 db) 790 kcal ch: 39 g 1630 Ft 1490 Ft | Gulyásleves csipetkével Diós, rántott csirkemell, meggy mártás 740 kcal ch: 42 g 1680 Ft 1490 Ft |
| P21 | PALEO MENÜ | Csípős sertéskaraj, patisszonos lecsó Ribizlis, epres gyümölcskocsonya 560 kcal ch: 28 g 1850 Ft 1590 Ft | Erdeigyümölcs-krémleves Baconös csirkemáj, párolt alma 510 kcal ch: 47 g 1680 Ft 1590 Ft | Póréhagyma-krémleves Malacsült, párolt káposzta 960 kcal ch: 25 g 1840 Ft 1590 Ft | Húsgaluskaleves Kapros tökfőzelék, csibefasírt 640 kcal ch: 39 g 1780 Ft 1590 Ft | Tárkonyos zöldséraguleves Székelykáposzta 780 kcal ch: 26 g 1800 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)

| 33. hét | HÉTFŐ 2017. 08. 14. | KEDD 2017. 08. 15. | SZERDA 2017. 08. 16. | CSÜTÖRTÖK 2017. 08. 17. | PÉNTEK 2017. 08. 18. | SZOMBAT 2017. 08. 19. | VASÁRNAP 2017. 08. 20. | |
|--|---------------------------|---|--|--|--|---|---|--|
| VILLÁMGYORS BIKINI DIÉTA (ÉDESSZÁJÚAKNAK) Kedvezményes heti ár: 25 030 Ft helyett 17 500 Ft/7 nap | | | | | | | | |
| ZS 151 | Ebéd | Fahéjas őszibarackleves Tiramisu | Tejfölös karfiolleves Kókuszgocka | Frankfurti leves Mákos citromgocka | Húsgaluskaleves Gyümölcsös túrótortakocka | Banánkrémleves Rákóczi túrós | Vaníliás cseresznye leves Almás pite | Tárkonyos zöldségraguleves Kókuszgolyó (2 db) |
| | Vacsora | Borsos, sült csirkecombfilé, gombamártás | Spenótfőzelék, tükörtojás (2 db) | Sült csirkecombfilé, balkáni saláta | Sonkával göngyölt csirkecombfilé, feta sajtós tzatziki saláta | Kapros juhtúróval göngyölt sertéskaraj, nyári vitaminaláta | Fűszeres csirkeszárnyak, grillezett cukkini, salsa szósz | Székelycáposzta |
| | 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 | Zsírégető barack ízű üdítőital (1 l) | Súlycsökkentő tea (1 l) | Zsírégető barack ízű üdítőital (1 l) | Súlycsökkentő tea (1 l) | Zsírégető barack ízű üdítőital (1 l) | Súlycsökkentő tea (1 l) | Zsírégető barack ízű üdítőital (1 l) |
| Napi ár: | | 3580 Ft 2790 Ft | 3390 Ft 2790 Ft | 3530 Ft 2790 Ft | 3430 Ft 2790 Ft | 3570 Ft 2790 Ft | 3800 Ft 2790 Ft | 3730 Ft 2790 Ft |
| Számított tápérték: | | 1050 kcal, ch: 67 g | 940 kcal, ch: 46 g | 970 kcal, ch: 48 g | 890 kcal, ch: 54 g | 950 kcal, ch: 48 g | 1060 kcal, ch: 66 g | 1110 kcal, ch: 45 g |

| BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND | | Kedvezményes heti ár: 23 800 Ft helyett 19 490 Ft/7 nap | | | | 4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 2 500 Ft/nap | | |
|-------------------------------------|-----------------------|---|--|---|---|---|--|--|
| 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), meggy mártás | 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, fűszeres csirkeszárnyak | Sült csirkecombfilé, mandulás, barackos gyümölcsragu | Székelycáposzta |
| | Snack | Tiramisu | Kókuszgocka | Mákos citromgocka | Gyümölcsös túrótortakocka | Kókuszgolyó (2 db) | Gesztenyekocka | Zsírégető barack ízű üdítőital (1 l) |
| | Másnap reggeli | Fűszeres kefir, Zsírégető kifli | Magyaros húskrém, Zsírégető kifli | Brokkolis tojáslepény, 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: | | 3300 Ft 2990 Ft | 3330 Ft 2990 Ft | 3310 Ft 2990 Ft | 3370 Ft 2990 Ft | 3310 Ft 2990 Ft | 3560 Ft 2990 Ft | 3620 Ft 2990 Ft |
| Számított tápérték: | | 1690 kcal, ch: 69 g | 1510 kcal, ch: 39 g | 1430 kcal, ch: 58 g | 1620 kcal, ch: 78 g | 1440 kcal, ch: 51 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) |
|-----------------------------------|------------------|----------------|-----------------------|---|
| Diétás egészsznapos étrend | | | | |
| Best of (ZS124) (7 napos) | 2 500 Ft | 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)

| 33. hét | | HÉTFŐ 2017. 08. 14. | KEDD 2017. 08. 15. | SZERDA 2017. 08. 16. | CSÜTÖRTÖK 2017. 08. 17. | PÉNTEK 2017. 08. 18. | SZOMBAT 2017. 08. 19. | VASÁRNAP 2017. 08. 20. |
|---|----------------------------------|--|--|---|--|--|--|---|
| 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 | | | | | | | | |
| 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 | Csirkemellpaprikás tésztával (Zsirégető lisztel) | Diós, rántott csirke mell (Zsirégető bundában), meggy mártás | Zöldbabfőzelék, sült csirkecombfilé |
| | Vacsora | Rózsaborsos ananással sült sertéskaraj, pirított zöldségek | Spenótfőzelék, túrkörtöjás (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 tojáslepeny, 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 baracklevár, margarin, extrudált kenyér (2 db) |
| Napi ár: | | 2795 Ft 2490 Ft | 2840 Ft 2490 Ft | 2720 Ft 2490 Ft | 2775 Ft 2490 Ft | 2880 Ft 2490 Ft | 3170 Ft 2490 Ft | 2720 Ft 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 | 1140 kcal, ch: 49 g |
| TURBÓ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (lúgosító egésznapos étrend, vegetáriánusoknak is) Kedvezményes heti ár: 17 920 Ft helyett 12 990 Ft/7 nap | | | | | | | | |
| 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, 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 gyümölcsös köleskása | Fahéjas, sült gyümölcsök | |
| Napi ár: | | 2560 Ft 1990 Ft | 2560 Ft 1990 Ft | 2560 Ft 1990 Ft | 2560 Ft 1990 Ft | 2560 Ft 1990 Ft | 2560 Ft 1990 Ft | 2560 Ft 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 |
| PALEO SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND Kedvezményes heti ár: 15 500 Ft helyett 13 990 Ft/5 nap | | | | | | | | |
| P 111 | Ebéd | Csipős sertéskaraj, patisszonos lecsó | Fűszeres ghí vajban sült csirke mell, baconös, brokkolis gomba | 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 | Csirke mell fűszeres bundában, pirított zöldségek | Baconös csirke máj, párolt alma | Sertéshússal töltött paprika, paradicsommártás | Baconnel, parmezánnal sült csirkecombfilé, friss vegyes saláta | Sült csirkecombfilé, mandulás, barackos gyümölcscrágo | | |
| | Snack | Ribizlis, epres gyümölcscocsonya | Sacher szelet | Almatöltelék palacsinta, fahéjöntet | Kávémousse, pirított mandula | Kókuszgolyó (2 db) | | |
| Napi ár: | | 3280 Ft 2890 Ft | 3170 Ft 2890 Ft | 3120 Ft 2890 Ft | 3030 Ft 2890 Ft | 2980 Ft 2890 Ft | | |
| Számított tápérték: | | 1020 kcal, ch: 64 g | 1360 kcal, ch: 80 g | 1460 kcal, ch: 60 g | 1410 kcal, ch: 52 g | 1500 kcal, ch: 55 g | | |

| Kínálatunk | 4 heti ár/nap | Heti ár/nap | Napi ár (átlag) | Kedvezmény mértéke (*listaárhoz viszonyítva) |
|--|-----------------|-------------|-----------------|--|
| Diétás egésznapos étrend | | | | |
| 1000 Kalóriás Szénhidrátzegény (ZS134) (7 napos) | 2 143 Ft | 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 | |
|--|------------------------------|--|--|--|--|---|---|--|
| 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 | Feketecskókis, sárgabarackos mousse szőlőmagliszttel | Feketecskókis egrespuding szőlőmagliszttel | Feketecskókis narancsos kakaómousse szőlőmagliszttel | Feketecskókis, citromos kókuszkrém szőlőmagliszttel | Feketecskókis, rebarbarás, szamócás mousse szőlőmagliszttel | Feketecskókis, szedres kókuszkrém szőlőmagliszttel | Feketecskókis, 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 | Feketecskókis kávé mousse szőlőmagliszttel | Feketecskókis, epres kókuszkrém szőlőmagliszttel | Duplacskókis mousse szőlőmagliszttel | Feketecskókis, málnás kókuszkrém szőlőmagliszttel | Feketecskókis grapefruitmousse szőlőmagliszttel | Feketecskókis kókuszpuding szőlőmagliszttel | Feketecskókis, 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! | Nyári Zsíráló 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) | 12 kcal, ch: 1 g | 690 Ft |
| S51 | Zsírregető kifli (2 db) | 220 kcal, ch: 5,2 g (2 db-ban) | 395 Ft |