

HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

34. hét		HÉTFŐ 2017. 08. 21.	KEDD 2017. 08. 22.	SZERDA 2017. 08. 23.	CSÜTÖRTÖK 2017. 08. 24.	PÉNTEK 2017. 08. 25.
H1	Levesek	Zöldborsóleves gazdagon 430 Ft	Frankfurti leves, ropanós virslivel 520 Ft	Zöldségleves aprótésztával 430 Ft	Bakonyi betyárleves 520 Ft	Majoránás májgaluskaleves 520 Ft
H2	Gyümölcslevesek	Erdei gyümölcsleves 450 Ft	Sárgabarack-krémleves 450 Ft	Görög gyümölcsleves 450 Ft	Szegfűszeges meggykrémleves 450 Ft	Gyümölcskrémleves 450 Ft
H5	Tészták	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	Főzelékek	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	Vegetáriánus ételek	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	Készételek	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	Készételek	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	Frissensültek	Rántott halrudacsok	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	Népszerű ételek	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	Séfünk ajánlata	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	Desszertek	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)

34. hét		HÉTFŐ 2017. 08. 21.	KEDD 2017. 08. 22.	SZERDA 2017. 08. 23.	CSÜTÖRTÖK 2017. 08. 24.	PÉNTEK 2017. 08. 25.					
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	Erőleves zöldséggel, fűjtojással 70 kcal, ch: 10 g	590 Ft	Hideg almakrémleves 120 kcal, ch: 15 g	590 Ft	Vadraguleves 210 kcal, ch: 9 g	650 Ft	Citromos málnakrémleves 130 kcal, ch: 8 g	650 Ft	Tárkonyos pulykaraguleves 240 kcal, ch: 11 g	650 Ft
ZS5	Szénhidrátszegény ételek	Tárkonyos sertészelet, sajtos zöldségfelfújt 540 kcal, ch: 19 g	1 080 Ft	Petrezselymes húsgombócok, szerezsendiós karfiolpüré 410 kcal, ch: 11 g	1 040 Ft	Kakukkfűves sertécsíkok, amerikai káposztasaláta 540 kcal, ch: 16 g	1 050 Ft	Csirkemell steak, ezersziget saláta 430 kcal, ch: 18 g	1 160 Ft	Sonkával göngyölt sertéskaraj, brokkolipüré 420 kcal, ch: 9 g	1 095 Ft
ZS6	Kalóriaszegény ételek	Majoránás csirkemellapró, napfény saláta (jégsaláta, paradicsom, kígyóborka)	1 050 Ft	Zöldfűszeres csirkecombfilé, wok zöldségek 410 kcal, ch: 26 g	1 040 Ft	Kapros tökfőzelék, natur 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, vörösborsos, párolt lila káposzta 320 kcal, ch: 13 g	1 030 Ft
ZS7	Zsírregető lisztel 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), rucolás, paradicsomos saláta 420 kcal, ch: 12 g	1 095 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 pizzazelet (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 bundában), 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 francia saláta (burgonyával)	1 195 Ft	Spenótos, csirkemelles tészta mozzarellával (durumtészta) 610 kcal, ch: 58 g	980 Ft	Rántott padlizsán (Zsírregető bundában), zöldfűszeres újbungonya	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	1 190 Ft	Chilis csirkemell, paleo hagymalepény 460 kcal, ch: 25 g	1 180 Ft	Grillezett csirkemáj, vörösborsos, 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, csöbén sült zöldségek ch: 10 g	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 joghurttortaszelet	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

34. hét	HÉTFŐ 2017. 08. 21.	KEDD 2017. 08. 22.	SZERDA 2017. 08. 23.	CSÜTÖRTÖK 2017. 08. 24.	PÉNTEK 2017. 08. 25.	SZOMBAT 2017. 08. 26.	VASÁRNAP 2017. 08. 27.	
Kedvezményes heti ár: 7 956 Ft helyett 5 600 Ft/7 nap				4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 750 Ft/nap				
H31	NYUGDÍJAS MENÜ (zóna adag)	Zöldborsóleves gazdagon Csirkemellpaprikás, tészta 1134 Ft 890 Ft	Frankfurti leves, roppanós virslivel Tojásos nokedli 1144 Ft 890 Ft	Zöldségleves aprótésztával Finomfőzelék, sült virsli 1054 Ft 890 Ft	Szegfűszeges meggykrémleves Cukkini chilis bundában, újburgonya 1122 Ft 890 Ft	Majoránna májgaluskaleves Gyümölcsös tejberizs 1192 Ft 890 Ft	Tejfőlés csirkemelltokány, rizs Puncs szelet 1124 Ft 890 Ft	Gyümölcskrémleves Majoránna, sült csirkecombfilé, tört burgonya 1186 Ft 890 Ft
Kedvezményes heti ár: 9 230 Ft helyett 6 500 Ft/7 nap				4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 857 Ft/nap				
H32	HAGYOMÁNYOS MENÜ	Zöldborsóleves gazdagon Sörtésztában sült patisszon, petrezselymes rizs 1280 Ft 990 Ft	Sárgabarack-krémleves Sertéspaprikás, tészta 1320 Ft 1020 Ft	Zöldségleves aprótésztával Vajás csirkemell, újburgonya, gyümölcsmártás 1360 Ft 1040 Ft	Bakonyi betyárleves Krumplis tészta 1255 Ft 990 Ft	Majoránna májgaluskaleves Magyaros zöldbabfőzelék, sült virsli (2db) 1300 Ft 990 Ft	Bud Spencer kedvence Szilvás piskótakocka 1400 Ft 1090 Ft	Tejfőlés csirkemelltokány, rizs Puncs szelet 1315 Ft 1030 Ft
ZS21	FOGYÓKÚRÁS MENÜ	Számóca krémleves Majoránna csirkemellapró, napfény saláta 1620 Ft 1490 Ft	Petrezselymes húsgombócok, szerezsendiós karfiolpüré Vanília-s-túrós palacsinta, epres öntet 1580 Ft 1490 Ft	Kapros tökfőzelék, natúr csirkemell Túrógombóc meggyvelővel 1560 Ft 1490 Ft	Paradisomleves, csipetke Csirkemell steak, ezersziget saláta 1710 Ft 1490 Ft	Vegyes gyümölcsleves Rántott csirkemell, joghurtos, kapros uborkasaláta 1665 Ft 1490 Ft	Bazsalikomos, sült csirkecombfilé, vörösbors, párolt lila káposzta Ribizlis joghurttortaszelet 1620 Ft 1490 Ft	Tárkonyos pulykaraguleves Bolognai penne (low carb) 1645 Ft 1490 Ft
P21	PALEO MENÜ	Erőleves zöldséggel, fűrtőjással Szárnyashússal rakott padlizsán 1785 Ft 1590 Ft	Hideg almakrémleves Korianderes marharagu, répalepény 1770 Ft 1590 Ft	Vadraguleves Gombapörkölt, paleo galuska 1745 Ft 1590 Ft	Chilis csirkemell, paleo hagymalepény Puncskrémmel töltött palacsinta, csokoládéöntet 1800 Ft 1590 Ft	Tárkonyos pulykaraguleves Baconnel, parmezánnal sült csirkecombfilé, vegyes saláta 1845 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 étlapon feltüntetett árból van számolva.

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

34. hét	HÉTFŐ 2017. 08. 21.	KEDD 2017. 08. 22.	SZERDA 2017. 08. 23.	CSÜTÖRTÖK 2017. 08. 24.	PÉNTEK 2017. 08. 25.	SZOMBAT 2017. 08. 26.	VASÁRNAP 2017. 08. 27.	
VILLÁMGYORS BIKINI DIÉTA (ÉDESSZÁJÚAKNAK) Kedvezményes heti ár: 25 110 Ft helyett 17 500 Ft/7 nap								
ZS 151	Ebéd	Szamócakrémleves Gesztenyekrémes piskótakocka	Hideg almakrémleves Vaníliás-túrós palacsinta, epres öntet	Fahéjas körteleves Túrógombóc meggyvelővel	Citromos málnakrémleves Zserbógolyó (2 db)	Tárkonyos pulykaraguleves Ribizlis joghurttortaszelet	Vegyes gyümölcsleves Szilvás paleo piskóta, fahéjöntet	Citromos sárgabarack-krémleves Rákóczi túrós
	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 (Zsírégető bundában), joghurtos, kapros uborkasaláta
	Másnap reggeli	Narancsos reggeli koktél	Meggyes gyümölcskocsonya	Citromos-almás gyümölcskocsonya	Málnás gyümölcskocsonya	Barackos köleskása	Ribizlis gyümölcsturmix	Diétás kajsizilekvár, margarin, puffasztott búza (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:		3620 Ft 2790 Ft	3470 Ft 2790 Ft	3510 Ft 2790 Ft	3650 Ft 2790 Ft	3650 Ft 2790 Ft	3815 Ft 2790 Ft	3595 Ft 2790 Ft
Számított tápérték:		960 kcal, ch: 49 g	820 kcal, ch: 72 g	850 kcal, ch: 63 g	990 kcal, ch: 48 g	960 kcal, ch: 53 g	1020 kcal, ch: 61 g	1050 kcal, ch: 62 g

BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND		Kedvezményes heti ár: 23 875 Ft helyett 19 490 Ft/7 nap				4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 2 500 Ft/nap		
ZS 121	Ebéd	Többmagvas, rántott csirkecombfilé, Gundel saláta	Korianderes marharagu, répalepény	Zabpelyhes, rántott pulykamell, ruccolás, paradicsomos saláta	Zöldborsófőzelék, rántott sertésborda (Zsírégető bundában)	Rántott csirkemell (Zsírégető bundában), joghurtos, kapros uborkasaláta	Baconnel, parmezánnal sült csirkecombfilé, vegyes saláta	Sonkával göngyölt sertéskaraj, brokkolipüré
	Vacsora	Sonkás, gombás pizzaszelet (Zsírégető lisztből)	Csákváry 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 joghurttortaszelet	Rákóczi túrós	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 kajsizilekvár, margarin, Zsírégető kifli
Napi ár:		3370 Ft 2990 Ft	3500 Ft 2990 Ft	3345 Ft 2990 Ft	3250 Ft 2990 Ft	3370 Ft 2990 Ft	3575 Ft 2990 Ft	3465 Ft 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)
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 ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

34. hét		HÉTFŐ 2017. 08. 21.	KEDD 2017. 08. 22.	SZERDA 2017. 08. 23.	CSÜTÖRTÖK 2017. 08. 24.	PÉNTEK 2017. 08. 25.	SZOMBAT 2017. 08. 26.	VASÁRNAP 2017. 08. 27.
1000 KALÓRIÁS SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND Kedvezményes heti ár: 19 850 Ft helyett 15 990 Ft/7 nap 4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 2 143 Ft/nap								
ZS 131	Ebéd	Tárkonyos sertésszelet, sajtos zöldségfelfűjt	Zöldfűszeres csirkecombfilé, wok zöldségek	Kapros tökfőzelék, natúr csirkemell	Csirkemell steak, ezerszízet saláta	Rántott csirkemell, joghurtos, kapros uborkasaláta	Baconnel, parmezánnal sült csirkecombfilé, vegyes saláta	Grillezett csirkemáj, vörösbors, párolt körte
	Vacsora	Majoránnás csirkemellapró, napfény saláta	Petrezselymes húsgombócok, szerezsendiós karfiolpüré	Kakukkfűves sertéscsík, amerikai káposztasaláta	Sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek	Sonkával göngyölt sertéskaraj, brokkolipüré	Bazsalikom, sült csirkecombfilé, vörösbors, párolt lila káposzta	Bolognai penne (low carb)
	Másnap reggeli	Tormakrémes sonkatekerics, 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:		2820 Ft 2490 Ft	2720 Ft 2490 Ft	2780 Ft 2490 Ft	2880 Ft 2490 Ft	2880 Ft 2490 Ft	2815 Ft 2490 Ft	2825 Ft 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
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	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	Ribizlis gyümölcsturmix	Erdei gyümölcsös puding
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:		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	770 kcal, ch: 83 g	830 kcal, ch: 90 g
PALEO SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND Kedvezményes heti ár: 15 500 Ft helyett 13 990 Ft/5 nap								
P 111	Ebéd	Paleo rántott csirkemell, pestós zöldségek	Parmezános sertésborda, fokhagymás, sütőtökös édesburgonya-püré	Gombapörkölt, paleo galuska	Vadas pulykamell, zöldséggombóc	Grillezett csirkemáj, vörösbors, párolt körte	Az étlapban feltüntetett tápértékek - számított értékek - tájékoztató jellegűek, a tényleges értékek a kiirtaktól a konyhatechnológiai eljárásból adódóan eltérhetnek!	
	Vacsora	Szárnyashússal rakott padlizsán	Korianderes marharagu, répaplepeny	Zöldfűszeres húsgolyók (szárnyashúsból), feta sajtos tzatziki saláta	Chilis csirkemell, paleo hagymalepeny	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:		3175 Ft 2890 Ft	3255 Ft 2890 Ft	2975 Ft 2890 Ft	3060 Ft 2890 Ft	2985 Ft 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)
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	Kolbászkrém, zöldség	Zöldséges lapcsánka	Ajvár, paleo kenyér	Póré, baconös tojáslepény	Szardíniakrém, zöldség	Kókuszos muffin, csokoládéöntet
	Ebéd	Serpenyős, zöldséges vadmalacragu (egytálétel)	Sertéspörkölt, savanyúkáposzta-lepény	Chilis-kókuszos sertéskaraj, ropogós zellerhasábok	Parmezános zöldségkrémmel göngyölt csirkemell, petrezselymes zöldségpüré	Paprikás sertésfasírt, fokhagymás kókuszkrémes paraj	Kemencében sült fokhagymás sertéstarja, chilis karfiolhab	Töltött kelkáposzta
	Mini desszert	Feketeccokis, sárgabarackos mousse szőlőmagliszttel	Feketeccokis egrespuding szőlőmagliszttel	Feketeccokis narancsos kakaómousse szőlőmagliszttel	Feketeccokis, citromos kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketeccokis, rebarbarás, szamócsa mousse szőlőmagliszttel	Feketeccokis, szedres kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketeccokis, vaníliás mousse szőlőmagliszttel
	Vacsora	Csirkemell, házi kolbászhússal töltve, uborkasaláta	Petrezselymes húsgombócok, mediterrán saláta	Majonézes hússaláta	Csibésznyárs, savanyú uborka	Lávakövön sült csirkecombfilé cipómártással, friss saláta	Citromos, majonézes halsaláta	Fűszeres csirkeszárnyak, grillezett cukkini, salsa szósz
	Snack	Erőleves fűrtojással	Tökmagolajos savanyúkáposzta-saláta	Erőleves fűrtojással	Erőleves fűrtojással	Erőleves fűrtojással	Szőlőmagolajos savanyúkáposzta-saláta	Erőleves fűrtojással
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, szezámolajos, brokkolis zellerpüré	Csípős sertéscurry, karfiolrizs	Lecsós szárnyasmájragu, grillezett gomba (egytálétel)	Fűszeres, sült oldalas, párolt lilakáposzta	Töltött paprika, zellerhasábokkal
	Mini desszert	Feketeccokis kávé mousse szőlőmagliszttel	Feketeccokis, epres kókuszkrém szőlőmagliszttel	Duplacokis mousse szőlőmagliszttel	Feketeccokis, málnás kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketeccokis grapefruitmousse szőlőmagliszttel	Feketeccokis kókuszpuding szőlőmagliszttel	Feketeccokis, erdei gyümölcsös kókuszpuding szőlőmagliszttel
	Vacsora	Cézár saláta, grillezett csirkemellel	Stefánia-vagdalt, majonézes vitaminaláta	Parmezános, chilis sertéstarja, tojásos, ropogós saláta	Dijoni mustáros halsaláta	Grillezett karaj, zöldborsmártás, vegyes saláta	Illatos csirkecomb, csöben sült zöldségek	Rablónyárs, sós, vizes uborka
	Snack	Erőleves fűrtojással	Erőleves fűrtojással	Tökmagolajos savanyúkáposzta-saláta	Szőlőmagolajos savanyúkáposzta-saláta	Erőleves fűrtojással	Erőleves fűrtojással	Szezámolajos savanyúkáposzta-saláta
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