

# HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

37. hét		HÉTFŐ 2017. 09. 11.		KEDD 2017. 09. 12.		SZERDA 2017. 09. 13.		CSÜTÖRTÖK 2017. 09. 14.		PÉNTEK 2017. 09. 15.	
H1	Levesek	Gulyásleves	570 Ft	Paradicsomleves	450 Ft	Zöldborsós csirke raguleves	540 Ft	Zöldséges marhahúsleves csigatésztával	540 Ft	Gríz galuskaleves	450 Ft
H2	Gyümölcslevesek	Tejszínes vegyes gyümölcsleves	470 Ft	Cseresznyekrémléves	470 Ft	Vilmoskörteleves	470 Ft	Ribizlikrémléves	470 Ft	Citromos almaleves	470 Ft
H5	Tészták	Káposztás cvekedli	780 Ft	Szilvalekváros gombóc, fahéjas porcukorral	850 Ft	Grízes tészta, baracklekvár	740 Ft	Juhtúrós sztrapacska szalonnapörccel	899 Ft	Tejbegríz kakaósórással	740 Ft
H6	Főzelékek	Sóska, főtt burgonya		Kelkáposzta-főzelék		Idei, paradicsomos káposztafőzelék		Magyaros zöldborsófőzelék		Lencsefőzelék	
		1. 2 db sült virsli	799 Ft	1. 2 db tükörtojás	799 Ft	1. 2 db főtt tojás	799 Ft	1. 2 db tükörtojás	799 Ft	1. 2 db főtt tojás	799 Ft
		2. csirkemell párizsiasan	880 Ft	2. kakukkfűves csirkecombfilé	870 Ft	2. fasírt (szárnyashúsból)	880 Ft	2. kis bécsi	880 Ft	2. sült házikolbász	880 Ft
H7	Vegetáriánus ételek	Rántott sajt, petrezselymes burgonya	950 Ft	Tök Orly módra, rizi-bizi	880 Ft	Rántott karfiol, jázminrizs, tartármártás	870 Ft	Patisszon rántva, petrezselymes újbungonya	870 Ft	Cukkinis lecsó	850 Ft
H8	Készételek	Zúzapörkölt, galuska	840 Ft	Csirkemell „erdészlány” módra (gombás, hagymás, zöldborsós ragu), jázminrizs	899 Ft	Fűszeres sertésszelet, cseresznyemártás, főtt burgonya	960 Ft	Sajtos, tejfölös csirkemell csőben sültve, párolt rizs	915 Ft	Bud Spencer kedvence (sertéshúsapró, bab, paradicsompüré, chili, oregánó, spagetti)	910 Ft
H9	Készételek	Húsos pásztortarhonya	910 Ft	Juhtúrós, sajtos, rakott padlizsán	1 015 Ft	Csirkemell brassói módra, sült burgonya	960 Ft	Tepsis csülök, korongburgonya	970 Ft	Bakonyi szárnyastokány (gomba, tejföl), jázminrizs	899 Ft
H11	Frissensültek	Csirkemell párizsiasan		Kakukkfűves, omlós csirkecombfilé		Göngyölt sertésstarja (májás, zöldborsós töltelék)		Rántott szelet		Holstein sertésszelet	
		1. jázminrizs	940 Ft	1. hagymás jázminrizs	910 Ft	1. rizi-bizi	960 Ft	1. kukoricás rizs	930 Ft	1. jázminrizs	950 Ft
		2. petrezselymes burgonya	950 Ft	2. burgonyapüré	940 Ft	2. korongburgonya	980 Ft	2. royal saláta	999 Ft	2. hagymás, tört burgonya	970 Ft
H12	Népszerű ételek	San-Remoi töltött sonka (sajt, gomba), napfényasaláta	970 Ft	Mátrai borzas sertésborda (burgonyás bundában), petrezselymes burgonya	990 Ft	Sült csirkemell, chilis narancsmártás, burgonyakrokett	1 010 Ft	Gödöllői, töltött csirkecomb (csirkemáj, gomba, zöldborsó), jázminrizs	970 Ft	Kammermayer csirkemell (diós bundában), jázminrizs	980 Ft
H13	Séfünk ajánlata	Zsiványpecsenye (sertéscomb, császárszalonna, lángolt kolbász, hagyma), tepsis burgonya	1 015 Ft	Dijoni párolt csirkemell (fehérboros, mustáros, tejszínes, hagymás, szalonnás raguval), zöldséges rizs	970 Ft	Óvári sertésszelet (gomba, sonka, sajt), jázminrizs	999 Ft	Lesi pecsenye (sertésstarja, fokhagyma, gomba, csipős paprika), tört burgonya	970 Ft	Hekk paprikás lisztben, majonézes burgonya	1 099 Ft
H20	Desszertek	Túrós palacsinta, vaníliaöntet	440 Ft	Eszterházy szelet	440 Ft	Oroszkrémszelet	440 Ft	Meggyes rétes	440 Ft	Szilvás piskótakocka	440 Ft

# DIÉTÁS ÉTELEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

37. hét		HÉTFŐ 2017. 09. 11.		KEDD 2017. 09. 12.		SZERDA 2017. 09. 13.		CSÜTÖRTÖK 2017. 09. 14.		PÉNTEK 2017. 09. 15.	
ZS1	Levesek	Fahéjas őszibarackleves 180 kcal, ch: 23 g	590 Ft	Tejfölös karfiolleves 160 kcal, ch: 7 g	570 Ft	Frankfurti leves 310 kcal, ch: 20 g	580 Ft	Áfonyás almakrémeles 120 kcal, ch: 16 g	590 Ft		610 Ft
P1	Paleo levesek	Gombás csirkeraguleves 240 kcal, ch: 10 g	710 Ft	Erdeigyümölcs-krémeles 110 kcal, ch: 10 g	610 Ft	Póréhagyma-krémeles 250 kcal, ch: 7 g	670 Ft	Húsgaluskaleves 200 kcal, ch: 8 g	610 Ft	Tárkonyos zöldséraguleves 140 kcal, ch: 11 g	670 Ft
ZS5	Szénhidrátszegény ételek	Borsos, sült csirkecombfilé, gombamártás 490 kcal, ch: 16 g	1 070 Ft	Fokhagymás sajtkrémmel göngyölt sertéskaraj, kevert saláta 470 kcal, ch: 9 g	1 180 Ft	Sült csirkecombfilé, balkáni saláta (zöldsaláta, uborka, paradicsom, juhtúrós öntet) 300 kcal, ch: 9 g	1 060 Ft	Mozzarellával töltött sertéskaraj, sült cukkini 430 kcal, ch: 12 g	1 115 Ft	Olaszos csirkemellfilé, zellerpüré 470 kcal, ch: 18 g	1 060 Ft
ZS6	Kalóriaszegény ételek	Rózsaborsos ananással sült sertéskaraj, pirított zöldségek 390 kcal, ch: 25 g	1 075 Ft	Spenótfőzelék, tükörtőjas (2 db) 420 kcal, ch: 9 g	1 010 Ft	Pirított szárnyasmáj, keleti, sült zöldségek (chilis) 370 kcal, ch: 26 g	1 010 Ft	Sonkával göngyölt csirkecombfilé, feta sajtos tzatziki saláta 360 kcal, ch: 9 g	1 010 Ft	Kapros juhtúróval göngyölt sertéskaraj, nyári vitaminaláta 370 kcal, ch: 17 g	1 099 Ft
ZS7	Zsírregető liszttel készült ételek (low carb)	Rántott csirkemáj (Zsírregető bundában), light majonézes céklasaláta 550 kcal, ch: 25 g	1 010 Ft	Szezámagos, rántott csirkemellfilé (Zsírregető bundában), light karfiolpüré 470 kcal, ch: 11 g	1 050 Ft	Kijevi sertésborda (Zsírregető bundában), bazsalikomos paradicsomsaláta 610 kcal, ch: 14 g	1 210 Ft	Csirkemell párizsiasan (Zsírregető bundában), pirított zöldségek 450 kcal, ch: 23 g	1 099 Ft	Diós, rántott csirkemell (Zsírregető bundában), meggy mártás 500 kcal, ch: 20 g	1 110 Ft
ZS8	Zsírregető liszttel készült ételek (low carb)	Gombás sertésragu, galuska (Zsírregető lisztből) 630 kcal, ch: 20 g	1 060 Ft	Csirkeburger (Zsírregető puffancsban), zöldségek 570 kcal, ch: 17 g	1 080 Ft	Túrós guba (Zsírregető kifliből), baracköntet 440 kcal, ch: 31 g	1 050 Ft	Hortobágyi húsos palacsinta (Zsírregető lisztből) 700 kcal, ch: 37 g	1 070 Ft	Csirkemellpaprikás tésztaival (Zsírregető liszttel) 560 kcal, ch: 34 g	1 110 Ft
ZS9	Fitt ételek	Bazsalikomos, olívával töltött csirkemell, paprikával grillezett padlizsán 400 kcal, ch: 18 g	1 150 Ft	Paradicsommal, sajttal göngyölt csirkemell, zöldséges, light burgonyapüré 560 kcal, ch: 23 g	1 070 Ft	Rántott tök (Zsírregető bundában), zöldséges barnarizs, light tartár 630 kcal, ch: 63 g	1 050 Ft	Őszibarackkal, sajttal sült pulykamell, fenyőmagos, brokkolival sült burgonya 500 kcal, ch: 46 g	1 215 Ft	Zöldbabfőzelék, csirkemellpaprikás 500 kcal, ch: 28 g	1 010 Ft
P3	Paleo főételek (Low Carb)	Csípős sertéskaraj, patisszonos lecsó 500 kcal, ch: 15 g	1 280 Ft	Fűszeres ghí vajban sült csirkemell, baconös, brokkolis gomba 470 kcal, ch 15 g	1 315 Ft	Malacsült, párolt káposzta 710 kcal, ch: 18 g	1 210 Ft	Kapros tökfőzelék, csibefasírt 440 kcal, ch: 31 g	1 210 Ft	Székykáposzta 640 kcal, ch: 15 g	1 170 Ft
P4	Paleo főételek (Low Carb)	Csirkemell fűszeres bundában, pirított zöldségek 510 kcal, ch: 36 g	1 270 Ft	Baconös csirkemáj, párolt alma 400 kcal, ch: 37 g	1 110 Ft	Sertéshússal töltött paprika, paradicsommártás 520 kcal, ch: 18 g	1 360 Ft	Baconnel, parmezánnal sült csirkecombfilé, friss vegyes saláta 570 kcal, ch: 11 g	1 210 Ft	Sült csirkecombfilé, mandulás, barackos gyümölcsragu 630 kcal, ch: 35 g	1 199 Ft
P5	Paleo főételek (Ketogén)	Serpenyős, zöldséges vadmalacragu (egytálétel) ch: 13 g	1 410 Ft	Sertéspörkölt, savanyúkáposzta-lepény ch: 14 g	1 410 Ft	Chilis-kókuszos sertéskaraj, ropogós zellerhasábok ch: 14 g	1 410 Ft	Parmezános zöldségrémmel göngyölt csirkemell, petrezselymes zöldségpüré ch: 12 g	1 410 Ft	Fűszeres csirkeszárnnyak, grillezett cukkini, salsa szósz ch: 12 g	1 410 Ft
P6	Paleo főételek (Ketogén)	Csirkemell, házi kolbász hússal töltve, uborkasaláta ch: 5 g	1 410 Ft	Petrezselymes húsgombócok, mediterrán saláta ch: 11 g	1 410 Ft	Majonézes hússaláta ch: 12 g	1 410 Ft	Csibésznyárs, savanyú uborka ch: 11 g	1 410 Ft	Paprikás sertésfasírt, fokhagymás kókuszkremes paraj ch: 12 g	1 410 Ft
ZS15	Zsírregető desszertek (low carb)	Tiramisu 310 kcal, ch: 12 g	599 Ft	Kókuszkecska 240 kcal, ch: 4 g	570 Ft	Mákos citromkecska 260 kcal, ch: 11 g	570 Ft	Gyümölcsös túrótortakecska 210 kcal, ch: 10 g	570 Ft	Kókuszgolyó (2 db) 230 kcal, ch: 5 g	560 Ft
P10	Paleo desszertek	Somlói galuska 610 kcal, ch: 18 g	770 Ft	Sacher szelet 530 kcal, ch: 28 g	610 Ft	Almatöltelikes palacsinta, fahéjöntet 230 kcal, ch: 24 g	610 Ft	Kávémousse, pirított mandula 400 kcal, ch: 10 g	670 Ft	Gesztenykecska 320 kcal, ch: 25 g	670 Ft

# KEDVEZMÉNYES MENÜK

37. hét	HÉTFŐ 2017. 09. 11.	KEDD 2017. 09. 12.	SZERDA 2017. 09. 13.	CSÜTÖRTÖK 2017. 09. 14.	PÉNTEK 2017. 09. 15.	SZOMBAT 2017. 09. 16.	VASÁRNAP 2017. 09. 17.	
<b>Kedvezményes heti ár: <del>8 026 Ft</del> helyett 5 700 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	Paradicsomleves Kakukkfűves, omlós csirkecombfilé, hagymás jázminrizs	Zöldborsós csirkeraguleves Grízes tészta, baracklekvár	RibizlikréMLEves Patisszon rántva, petrezselymes újburgonya	Grízgaluskaleves Lencsefőzelék, főtt tojás	Cukkinis lecsó Tejbegríz kakaósörüssal	Citromos almaleves Bud Spencer kedvence
		<del>1142 Ft</del> 910 Ft	<del>1178 Ft</del> 910 Ft	<del>1132 Ft</del> 910 Ft	<del>1166 Ft</del> 910 Ft	<del>1089 Ft</del> 910 Ft	<del>1120 Ft</del> 910 Ft	<del>1198 Ft</del> 910 Ft
<b>Kedvezményes heti ár: <del>9 610 Ft</del> helyett 6 600 Ft/7 nap</b>				<b>4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 857 Ft/nap</b>				
H32	<b>HAGYOMÁNYOS MENÜ</b>	Gulyásleves Káposztás cvekedli	Paradicsomleves Dijoni párolt csirkemell, zöldséges rizs	Fűszeres sertésszelet, cseresznyemártás, főtt burgonya Oroszkrémszelet	Zöldséges marhahúsleves csigatésztával Magyaros zöldborsófőzelék, tükörtojás (2 db)	Grízgaluskaleves Cukkinis lecsó	Bud Spencer kedvence Szilvás piskótakocka	Citromos almaleves Kammermayer csirkemell, jázminrizs
		<del>1350 Ft</del> 1010 Ft	<del>1420 Ft</del> 1060 Ft	<del>1400 Ft</del> 1060 Ft	<del>1339 Ft</del> 1010 Ft	<del>1300 Ft</del> 1010 Ft	<del>1350 Ft</del> 1010 Ft	<del>1450 Ft</del> 1110 Ft
ZS21	<b>FOGYÓKÚRÁS MENÜ</b>	Fahéjas ósziparackleves Rántott csirkemáj (Zsírégető bundában), light majonézes céklasaláta	Tejfölös karfiolleves Spenótfőzelék, tükörtojás (2 db)	580 kcal ch: 16 g Frankfurti leves Pirított szárnyasmáj, keleti, sült zöldségek	680 kcal ch: 46 g Áfonyás almakréMLEves Sonkával göngyölt csirkecombfilé, feta sajtos tzatziki saláta	480 kcal ch: 23 g Tárkonyos zöldséraguleves Olaszos csirkemellfilé, zellerpüré	610 kcal ch: 29 g Csirkemellpaprikás tésztával (Zsírégető liszttel) Kókuszgolyó (2 db)	790 kcal ch: 39 g Gulyásleves csipetkével Diós, rántott csirkemell, meggymártás
		730 kcal ch: 48 g <del>1600 Ft</del> 1510 Ft	<del>1580 Ft</del> 1510 Ft	<del>1590 Ft</del> 1510 Ft	<del>1600 Ft</del> 1510 Ft	<del>1730 Ft</del> 1510 Ft	<del>1670 Ft</del> 1510 Ft	<del>1720 Ft</del> 1510 Ft
P21	<b>PALEO MENÜ</b>	Csípős sertéskaraj, patisszonos lecsó Ribizlis, epres gyümölcskocsonya	Erdeigyümölcs- kréMLEves Baconós csirkemáj, párolt alma	510 kcal ch: 47 g Póréhagyma-kréMLEves Malacsült, párolt káposzta	960 kcal ch: 25 g Húsgaluskaleves Kapros tökfőzelék, csibefasírt	640 kcal ch: 39 g Tárkonyos zöldséraguleves Székelykáposzta	780 kcal ch: 26 g	<b>Rendelje meg kedvenceit hétvégére is, csütörtökig (pénteken szállítjuk)!</b> Ételeink 3 napig eltarthatóak!
		550 kcal ch: 26 g <del>1890 Ft</del> 1610 Ft	<del>1720 Ft</del> 1610 Ft	<del>1890 Ft</del> 1610 Ft	<del>1820 Ft</del> 1610 Ft	<del>1840 Ft</del> 1610 Ft		

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)

37. hét	HÉTFŐ 2017. 09. 11.	KEDD 2017. 09. 12.	SZERDA 2017. 09. 13.	CSÜTÖRTÖK 2017. 09. 14.	PÉNTEK 2017. 09. 15.	SZOMBAT 2017. 09. 16.	VASÁRNAP 2017. 09. 17.	
<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	Tefffőlés karfiolleves Kókuszkecska	Frankfurti leves Mákos citromkecska	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 sajtos tzatziki saláta	Kapros juhtúróval göngyölt sertéskaraj, nyári vitaminaláta	Fűszeres csirkeszárnyak, grillezett cukkini, salsa szósz	Székelykáposzta
	Másnap reggeli	Ribizlis, epres gyümölcskecska	Gyümölcssaláta (banán, meggy, körte, mazsola)	Vegyes gyümölcskecska	Zöld turmix (alma, banán, spenót)	Körtés gyümölcskecska	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:		<del>3580 Ft</del> 2790 Ft	<del>3380 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:		1030 kcal, ch: 67 g	940 kcal, ch: 46 g	910 kcal, ch: 48 g	890 kcal, ch: 54 g	950 kcal, ch: 48 g	1060 kcal, ch: 66 g	1110 kcal, ch: 45 g

<b>BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND Kedvezményes heti ár: <del>23 800 Ft</del> helyett <b>19 490 Ft/7 nap</b> 4 HETI RENDELÉS ESETÉN: <b>2 500 Ft/nap</b></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	Olasz 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	Székelykáposzta
	Snack	Tiramisu	Kókuszkecska	Mákos citromkecska	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>3560 Ft</del> 2990 Ft	<del>3620 Ft</del> 2990 Ft
Számított tápérték:		1690 kcal, ch: 69 g	1510 kcal, ch: 39 g	1370 kcal, ch: 58 g	1590 kcal, ch: 74 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)
<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 árból van számolva.

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

37. hét		HÉTFŐ 2017. 09. 11.	KEDD 2017. 09. 12.	SZERDA 2017. 09. 13.	CSÜTÖRTÖK 2017. 09. 14.	PÉNTEK 2017. 09. 15.	SZOMBAT 2017. 09. 16.	VASÁRNAP 2017. 09. 17.
<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 sajtkrémleves 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, 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 csirkeszárnyak, 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, pulykakolbász-karikák, uborkaszeletek, extrudált kenyér (2 db)	Diétás baracklevél, 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: 55 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
<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	Csicseripogácsa, rozsmaringos zöldségek paradicsommal	Bazsalikomos tofu, paprikás barnarizs	Kölessel rakott kelkáposzta	Zellerpüré zöldségyárral	Könnyű lencsefőzelék, zöldségekkel gazdagon
	Vacsora	Lenmagos, kevert saláta, grillezett tofu	Zöldséglepény, fokhagymamártás	Keleti, sült zöldségek	Paradicsompestós zöldségek	Provence-i zöldségtál	Csicseriborsó-pástétom, zöldséghasábok	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 gyümölcskocsonya	Gyümölcssaláta (banán, meggy, körte, mazsola)	Vegyes gyümölcskocsonya	Zöld turmix (alma, banán, spenót)	Körtés gyümölcskocsonya	Erdei gyümölcsös köleskása	Fahéjas, sült gyümölcsök	
Napi ár:		<del>2580 Ft</del> 1990 Ft	<del>2580 Ft</del> 1990 Ft	<del>2580 Ft</del> 1990 Ft	<del>2580 Ft</del> 1990 Ft	<del>2580 Ft</del> 1990 Ft	<del>2580 Ft</del> 1990 Ft	<del>2580 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: 15 550 Ft helyett 13 990 Ft/5 nap</b>								
P 111	Ebéd	Csipős sertéskaraj, patisszonos lecsó	Fűszeres ghí vajban sült csirkemell, 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	Csirkecomb fűszeres bundában, pirított zöldségek	Baconös csirkemáj, párolt alma	Sertéshússal töltött paprika, paradicsommártás	Baconnel, parmezánnal sült csirkecombfilé, friss vegyes saláta	Sült csirkecombfilé, mandulás, barackos gyümölcsragu		
	Snack	Ribizlis, epres gyümölcskocsonya	Sacher szelet	Almatöltelék palacsinta, fahéjöntet	Kávémousse, pirított mandula	Kókuszcigolyó (2 db)		
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	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)
<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 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 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
<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 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	<b>Extra Zsírregető italmix</b> (1l)	<b>20 kcal, ch: 1,5 g</b>	<b>875 Ft</b>
S22	<b>Zsírregető barack ízű üdítőital</b> (1l)	<b>10 kcal, ch: 0,3 g</b>	<b>690 Ft</b>
S23	<b>Súlycsökkentő tea</b> (1l)	<b>12 kcal, ch: 1 g</b>	<b>610 Ft</b>
S24	<b>Fehér tea</b> (1l)	<b>22 kcal, ch: 2 g</b>	<b>690 Ft</b>
S25	<b>Lúgos víz</b> (1l)	<b>0 kcal, ch: 0 g</b>	<b>360 Ft</b>
S31	<b>Paleo Slim Tea</b> (1l)	<b>12 kcal, ch: 1 g</b>	<b>690 Ft</b>
S51	<b>Zsírregető kifli</b> (2 db)	<b>220 kcal, ch: 5,2 g</b> (2 db-ban)	<b>395 Ft</b>