

HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

38. hét		HÉTFŐ 2017. 09. 18.		KEDD 2017. 09. 19.		SZERDA 2017. 09. 20.		CSÜTÖRTÖK 2017. 09. 21.		PÉNTEK 2017. 09. 22.	
H1	Levesek	Zöldborsóleves gazdagon	450 Ft	Frankfurti leves, roppanós virslivel	540 Ft	Zöldségleves aprótésztával	450 Ft	Bakonyi betyárleves	540 Ft	Majoránnás májgaluskaleves	540 Ft
H2	Gyümölcslevesek	Erdei gyümölcsleves	470 Ft	Sárgabarack-kréMLEVES	470 Ft	Görög gyümölcsleves	470 Ft	Szegfűszeges meggykréMLEVES	470 Ft	GyümölcskréMLEVES	470 Ft
H5	Tészták	Lekváros derelye porcukorral	840 Ft	Tojásos nokedli	799 Ft	Igazi hortobágyi, húsos palacsinta	940 Ft	Krumplis tészta	755 Ft	Négysajtos penne, pirított csirkemellfalatok	915 Ft
H6	Főzelékek	Kapros tökfőzelék		Magyaros burgonyafőzelék		Finomfőzelék		Fokhagymás spenótfőzelék		Magyaros zöldbabfőzelék	
		1. 2 db tükörtojás	799 Ft	1. 2 db sült virsli	799 Ft	1. 2 db sült virsli	799 Ft	1. 2 db főtt tojás	799 Ft	1. 2 db sült virsli	799 Ft
		2. sült sertésfalatok	899 Ft	2. fűszeres tejföllel sült csirkemell	899 Ft	2. párizsi sertésszelet	899 Ft	2. fasírt szárnyashúsból	899 Ft	2. majoránnás, sült csirkecombfilé	899 Ft
H7	Vegetáriánus ételek	Sörtésztában sült patisszon, petrezselymes rizs	870 Ft	Rántott gomba, rizs, tartármártás	905 Ft	Rántott, füstölt sajt, rizi-bizi, tartármártás	950 Ft	Cukkini chilis bundában, újburgonya	860 Ft	Gyümölcsös tejberizs	860 Ft
H8	Készételek	Lecsó Vasi módra (tojás, tök, virsli)	899 Ft	Sertéspaprikás, tészta	890 Ft	Vajas csirkemell, újburgonya, gyümölcsmártás	950 Ft	Tárkonyos csirkemellragu, kagylótészta	899 Ft	Sült sertésfalatok, párolt rizs, meggy mártás	960 Ft
H9	Készételek	Csirkemellpaprikás, galuska	899 Ft	Rakott tök (szárnyashúsból)	980 Ft	Székelykáposzta	960 Ft	Sólet, füstölt tarja, főtt tojás	880 Ft	Tejfölös csirkemelltokány, rizs	915 Ft
H11	Frissensültek	Rántott halrudacskák		Fokhagymás tejben áztatott, bundázott csirkemell		Párizsi sertésszelet		Rántott pulykamell		Majoránnás, sült csirkecombfilé	
		1. kukoricás rizs	915 Ft	1. rizi-bizi	915 Ft	1. jázminrizs	915 Ft	1. hagymás rizs	940 Ft	1. jázminrizs	880 Ft
		2. burgonyapüré	960 Ft	2. petrezselymes újburgonya	960 Ft	2. sopszka saláta	999 Ft	2. petrezselymes burgonya	960 Ft	2. tört burgonya	940 Ft
H12	Népszerű ételek	Idei töltött paprika, főtt burgonya	940 Ft	Milánói sertésborda, reszelt sajt	980 Ft	Cordon bleu (csirkemell, sajttal, sonkával, gombával töltve), jázminrizs	960 Ft	Eszterházy marhaszelet, tészta	985 Ft	Chilis fokhagymás, joghurtos sertésapró, hasábburgonya	1 040 Ft
H13	Séfünk ajánlata	Fűszeres ricottával töltött sertéskaraj rántva, füstölt sonkás burgonyapüré	1 015 Ft	Bugaci, csülkös marhapörkölt, tarhonya	960 Ft	Gazdatál (sertéskaraj, szalonna, juhtúró, hosszúmetélt)	999 Ft	Fokhagymás malacpecsenye, petrezselymes rizs	1 015 Ft	Sajtkrémmel töltött, rántott csirkemell, inyenc saláta	970 Ft
H20	Desszertek	Svájci somlói szelet	440 Ft	Meggyes-túrós palacsinta, vaníliaöntet	440 Ft	Mézes krémes	440 Ft	Kapros túrós lepény	440 Ft	Puncs szelet	440 Ft

DIÉTÁS ÉTELEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

38. hét		HÉTFŐ 2017. 09. 18.		KEDD 2017. 09. 19.		SZERDA 2017. 09. 20.		CSÜTÖRTÖK 2017. 09. 21.		PÉNTEK 2017. 09. 22.	
ZS1	Levesek	Számocakrémeves 130 kcal, ch: 13 g	590 Ft	Snidlinges sajtkrémeves 280 kcal, ch: 5 g	570 Ft	Fahéjas körtelevés 150 kcal, ch: 16 g	590 Ft	Paradisomlevés, csipetke 170 kcal, ch: 11 g	570 Ft	Vegyes gyümölcslevés 130 kcal, ch: 15 g	590 Ft
P1	Paleo levesek	Erőleves zöldséggel, fűrtojással 70 kcal, ch: 10 g	610 Ft	Hideg almakrémeves 120 kcal, ch: 15 g	610 Ft	Vadraguleves 210 kcal, ch: 9 g	670 Ft	Citromos málnakrémeves 130 kcal, ch: 8 g	670 Ft	Tárkonyos pulykaraguleves 240 kcal, ch: 11 g	670 Ft
ZS5	Szénhidrátzegény ételek	Tárkonyos sertészelet, sajtos zöldségfelfújt 540 kcal, ch: 19 g	1 099 Ft	Petrezselymes húsgombócok, szerezsendiós karfiolpüré 410 kcal, ch: 11 g	1 060 Ft	Kakukkfűves sertéscsíkok, amerikai káposztasaláta 540 kcal, ch: 16 g	1 070 Ft	Csirkemell steak, ezersziget saláta 430 kcal, ch: 18 g	1 180 Ft	Sonkával göngyölt sertéskaraj, brokkolipüré 420 kcal, ch: 9 g	1 115 Ft
ZS6	Kalóriaszegény ételek	Majoránna csirkemellapró, napfény saláta (jégsaláta, paradicsom, kígyóborka) 310 kcal, ch: 11 g	1 070 Ft	Zöldfűszeres csirkecombfilé, wok zöldségek 410 kcal, ch: 26 g	1 060 Ft	Kapros tökfőzelék, natúr csirkemell 370 kcal, ch: 18 g	1 040 Ft	Sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek 400 kcal, ch: 15 g	1 050 Ft	Bazsalikomos, sült csirkecombfilé, vörösbors, párolt lila káposzta 320 kcal, ch: 13 g	1 050 Ft
ZS7	Zsírregető liszttel készült ételek (low carb)	Többszemű, rántott csirkecombfilé (Zsírregető bundában), Gundel saláta 460 kcal, ch: 12 g	1 115 Ft	Csákváry csirkemell (tojásos lecsóval), penne (low carb) 540 kcal, ch: 32 g	1 110 Ft	Zabpelyhes, rántott pulykamell (Zsírregető bundában), rucolás, paradicsomos saláta 420 kcal, ch: 12 g	1 115 Ft	Zöldborsófőzelék, rántott sertésborda (Zsírregető bundában) 580 kcal, ch: 24 g	1 010 Ft	Rántott csirkemell (Zsírregető bundában), joghurtos, kapros uborkasaláta 420 kcal, ch: 12 g	1 115 Ft
ZS8	Zsírregető liszttel készült ételek (low carb)	Sonkás, gombás pizzaszlet (Zsírregető lisztből) (nagy adag) 620 kcal, ch: 23 g	1 015 Ft	Zöldbabfőzelék, csirkemell párizsian (fitt bundában) 590 kcal, ch: 50 g	1 015 Ft	Hamburger marhahússal (Zsírregető puffancsban), zöldségek 580 kcal, ch: 18 g	1 015 Ft	Rántott sertésborda (Zsírregető bundában), gyömbéres szilvamártás 350 kcal, ch: 25 g	1 110 Ft	Bolognai penne (low carb) 590 kcal, ch: 40 g	1 015 Ft
ZS9	Fitt ételek	Moussaka (szárnyashús, padlizsán, burgonya, paradicsom, sajt) 590 kcal, ch: 32 g	1 170 Ft	Rántott tengeri halfilé, fitt bundában, light majonézes francia saláta (burgonyával) 630 kcal, ch: 31 g	1 215 Ft	Spenótos, csirkemelles tészta mozzarellával (durumtészta) 610 kcal, ch: 58 g	999 Ft	Rántott padlizsán (Zsírregető bundában), zöldfűszeres újbungonya 520 kcal, ch: 63 g	1 010 Ft	Sült csirkecombfilé, áfonyás gyümölcsmártás, kis adag kuszkusz 640 kcal, ch: 73 g	1 080 Ft
P3	Paleo főételek (Low Carb)	Paleo rántott csirkemell, pestós zöldségek	1 310 Ft	Parmezános sertésborda, fokhagymás, sütőtökös édesburgonya-püré 610 kcal, ch: 39 g	1 299 Ft	Zöldfűszeres húsgolyók (szárnyashúsból), feta sajtos tzatziki saláta 420 kcal, ch: 12 g	1 310 Ft	Chilis csirkemell, paleo hagymalepény 460 kcal, ch: 25 g	1 199 Ft	Grillezett csirkemáj, vörösbors, párolt körte 370 kcal, ch: 29 g	1 160 Ft
P4	Paleo főételek (Low Carb)	Szárnyashússal rakott padlizsán	1 215 Ft	Korianderes marharagu, répalepény 490 kcal, ch: 10 g	1 199 Ft	Gombapörkölt, paleo galuska 510 kcal, ch: 53 g	1 115 Ft	Vadas pulykamell, zöldséggombóc 550 kcal, ch: 27 g	1 280 Ft	Baconnel, parmezánnal sült csirkecombfilé, vegyes saláta 560 kcal, ch: 10 g	1 215 Ft
P5	Paleo főételek (Ketogén)	Baconbe göngyölt húsgolyók, kelbimbós zöldségkrém ch: 12 g	1 410 Ft	Rozmaringos csirkecomb, zöldségratin ch: 12 g	1 410 Ft	Holstein csirkemell, szezámmajos, brokkolis zellerpüré ch: 8 g	1 410 Ft	Csípős sertéscurry, karfiolrizs ch: 7 g	1 410 Ft	Fűszeres, sült oldalas, párolt lilakáposzta ch: 11 g	1 410 Ft
P6	Paleo főételek (Ketogén)	Cézár saláta, grillezett csirkemell ch: 6 g	1 410 Ft	Stefánia-vagdalt, majonézes vitaminaláta ch: 14 g	1 410 Ft	Parmezános, chilis sertésstarja, tojásos, ropogós saláta ch: 10 g	1 410 Ft	Dijoni mustáros halsaláta ch: 8 g	1 410 Ft	Illatos csirkecomb, csőben sült zöldségek ch: 10 g	1 410 Ft
ZS15	Zsírregető desszertek (low carb)	Gesztenyekrémes piskótakocka 280 kcal, ch: 17 g	610 Ft	Vaníliás-túrós palacsinta, epres öntet 200 kcal, ch: 19 g	560 Ft	Túrógombóc meggyvelővel 250 kcal, ch: 22 g	560 Ft	Zserbógolyó (2 db) 380 kcal, ch: 13 g	560 Ft	Ribizlis joghurttortaszlet 220 kcal, ch: 10 g	610 Ft
P10	Paleo desszertek	Mákos guba, vaníliamártás 420 kcal, ch: 18 g	710 Ft	Gyümölcsös „túrótorta” kocka 300 kcal, ch: 11 g	815 Ft	Paleo lúdláb 410 kcal, ch: 19 g	710 Ft	Puncskrémmel töltött palacsinta, csokoládéöntet 240 kcal, ch: 21 g	640 Ft	Szilvás paleo piskóta, fahéjöntet 350 kcal, ch: 16 g	670 Ft

KEDVEZMÉNYES MENÜK

38. hét	HÉTFŐ 2017. 09. 18.	KEDD 2017. 09. 19.	SZERDA 2017. 09. 20.	CSÜTÖRTÖK 2017. 09. 21.	PÉNTEK 2017. 09. 22.	SZOMBAT 2017. 09. 23.	VASÁRNAP 2017. 09. 24.
Kedvezményes heti ár: 8 220 Ft helyett 5 700 Ft/7 nap				4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 750 Ft/nap			
H31	NYUGDÍJAS MENÜ (zóna adag)	Zöldborsóleves gazdagon Csirkemellpaprikás, tészta	Frankfurti leves, roppanós virslivel Tojásos nokedli	Zöldségleves aprólesztával Finomfőzelék, sült virsli	Szegfűszeges meggykrémleves Cukkini chilis bundában, újborgonya	Majoránna májgaluskaleves Gyümölcsös tejberizs	Gyümölcskrémleves Majoránna, sült csirkecombfilé, tört burgonya
		1160 Ft 910 Ft	1170 Ft 910 Ft	1080 Ft 910 Ft	1150 Ft 910 Ft	1220 Ft 910 Ft	1172 Ft 910 Ft
Kedvezményes heti ár: 9 510 Ft helyett 6 600 Ft/7 nap				4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 857 Ft/nap			
H32	HAGYOMÁNYOS MENÜ	Sárgabarack-kremleves Sertéspaprikás, tészta	Sárgabarack-kremleves Sertéspaprikás, tészta	Bakonyi betyárleves Krumplis tészta	Bakonyi betyárleves Krumplis tészta	Majoránna májgaluskaleves Magyaros zöldbabfőzelék, sült virsli (2db)	Téjfölös csirkemelltokány, rizs Puncs szelet
		1360 Ft 1040 Ft	1400 Ft 1060 Ft	1295 Ft 1010 Ft	1339 Ft 1010 Ft	1440 Ft 1110 Ft	1355 Ft 1050 Ft
ZS21	FOGYÓKÚRÁS MENÜ	Számóca krémleves Majoránna csirkemellapró, napfény saláta	Petrezselymes húsgombócok, szerezsendiós karfiolpüré Vaníliás-túrós palacsinta, eper öntet	Kapros tökfőzelék, natúr csirkemell Túrógombóc meggyelével	Paradisomleves, csipetke Csirkemell steak, ezersziget saláta	Vegyes gyümölcsleves Rántott csirkemell, joghurtos, kapos uborkasaláta	Tárkonyos pulykaraguleves Bolognai penne (low carb)
		440 kcal ch: 24 g 1680 Ft 1510 Ft	610 kcal ch: 30 g 1620 Ft 1510 Ft	590 kcal ch: 40 g 1680 Ft 1510 Ft	600 kcal ch: 29 g 1750 Ft 1510 Ft	550 kcal ch: 27 g 1705 Ft 1510 Ft	540 kcal ch: 23 g 1680 Ft 1510 Ft
P21	PALEO MENÜ	Erőleves zöldséggel, fűrítőjással Szárnyashússal rakott padlizsán	Hideg almakremleves Korianderes marharagu, répalepény	Vadraguleves Gombapörkölt, paleo galuska	Chilis csirkemell, paleo hagymalepény Puncskrémmel töltött palacsinta, csokoládéöntet	Tárkonyos pulykaraguleves Baconnel, parmezánnal sült csirkecombfilé, vegyes saláta	Rendelje meg kedvenceit hétvégére is, csütörtökig (pénteken szállítjuk)! Ételeink 3 napig eltarthatóak!
		530 kcal ch: 30 g 1825 Ft 1610 Ft	610 kcal ch: 25 g 1809 Ft 1610 Ft	720 kcal ch: 62 g 1785 Ft 1610 Ft	700 kcal ch: 46 g 1839 Ft 1610 Ft	800 kcal ch: 21 g 1885 Ft 1610 Ft	

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 árából van számolva.

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

38. hét	HÉTFŐ 2017. 09. 18.	KEDD 2017. 09. 19.	SZERDA 2017. 09. 20.	CSÜTÖRTÖK 2017. 09. 21.	PÉNTEK 2017. 09. 22.	SZOMBAT 2017. 09. 23.	VASÁRNAP 2017. 09. 24.	
VILLÁMGYORS BIKINI DIÉTA (ÉDESSZÁJÚAKNAK) Kedvezményes heti ár: 25 110 Ft helyett 17 500 Ft/7 nap								
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 joghurttortaszelet	Vegyes gyümölcsLEVES Szilvás paleo piskóta, fahéjöntet	Citromos sárgabarack-kréMLEVES Rákóczi túrós
	Vacsora	Tárkonyos sertésszelet, sajtos zöldségfelfújt	Zöldfűszeres csirkecombfilé, wok zöldségek	Kapros tökfőzelék, natúr csirkemell	Csirkemell steak, ezersziget 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 kajszilekvár, 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	3695 Ft 2790 Ft	
Számított tápérték:	960 kcal, ch: 49 g	820 kcal, ch: 72 g	820 kcal, ch: 63 g	990 kcal, ch: 48 g	960 kcal, ch: 53 g	1020 kcal, ch: 61 g	1020 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	Többszemélyes, 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)	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 joghurttortaszelet	Rákóczi túrós	Szilvás paleo piskóta, fahéjöntet
	Másnap reggeli	Tormakrémes sonkatekerics, Zsírégető kifli	Gombakrém, Zsírégető kifli	Tükörtojás zöldségekkel, Zsírégető kifli	Sonka, margarin, Zsírégető kifli	Füstölt tarja, friss zöldség, Zsírégető kifli	Sajtkrém, Zsírégető kifli	Diétás kajszilekvár, 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	1320 kcal, ch: 58 g	1550 kcal, ch: 56 g	1230 kcal, ch: 57 g	1510 kcal, ch: 58 g	1230 kcal, ch: 47 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 árból van számolva.

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

38. hét	HÉTFŐ 2017. 09. 18.	KEDD 2017. 09. 19.	SZERDA 2017. 09. 20.	CSÜTÖRTÖK 2017. 09. 21.	PÉNTEK 2017. 09. 22.	SZOMBAT 2017. 09. 23.	VASÁRNAP 2017. 09. 24.	
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 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	Petrezselymes húsgombócok, szerezsendiós karfiolpüré	Kakukkfűves sertéscsík, amerikai káposztasaláta	Sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek	Sonkával göngyölt sertéskaraj, brokkolipüré	Bazsalikom, 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:	2820 Ft 2490 Ft	2720 Ft 2490 Ft	2760 Ft 2490 Ft	2880 Ft 2490 Ft	2880 Ft 2490 Ft	2915 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	1020 kcal, ch: 32 g	980 kcal, ch: 42 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	Csicszeriborsó pogácsa, mandulás, sárgarépás karfiolpüré	Szárazbabfőzelék, zöldségfasírt
	Vacsora	Mustáros zöldségek	Köleskörözött, zöldséghasábok	Ruccolás, paradicsomos saláta	Zöldséges hajdinafasírt	Színes bőségsaláta	Tofus zöldségcurry	Színpompás saláta, tormás öntettel
	Snack	Szamócakrémleves	Hideg almakrémleves	Körteleves	Citromos málnakrémleves	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	570 kcal, ch: 50 g	590 kcal, ch: 82 g	670 kcal, ch: 80 g	770 kcal, ch: 83 g	790 kcal, ch: 90 g	
PALEO SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND Kedvezményes heti ár: 15 545 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, 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, répapépény	Zöldfűszeres húsgolyók (szárnnyalból), feta sajtos 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:	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 árból van számolva.

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

Páratlan hét	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP	
KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTRENDEK (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 sertéstárja, chilis karfiolhab	Töltött kelkáposzta
	Mini desszert	Feketeccokis, sárgabarackos mousse szőlőmagliszttel	Feketeccokis egrespuding szőlőmagliszttel	Feketeccokis narancsos kakaómousse szőlőmagliszttel	Feketeccokis, citromos kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketeccokis, rebarbarás, szamócás mousse szőlőmagliszttel	Feketeccokis, szedres kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketeccokis, vaníliás mousse szőlőmagliszttel
	Vacsora	Csirkemell, házi kolbászhússal töltve, uborkasaláta	Petrezselymes húsgombócok, mediterrán saláta	Majonézes hússaláta	Csibésznyárs, savanyú uborka	Lávakövön sült csirkecombfilé cipómártással, friss saláta	Citromos, majonézes halsaláta	Fűszeres csirkeszárnyak, grillezett cukkini, salsa szósz
	Snack	Erőleves fűrtojással	Tökmagolajos savanyúkáposzta-saláta	Erőleves fűrtojással	Erőleves fűrtojással	Erőleves fűrtojással	Szőlőmagolajos savanyúkáposzta-saláta	Erőleves fűrtojással
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 ÉTRENDEK (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 tarjatekercesek, zöldség	Májpástétom, zöldség	Tárkonyos, gombás tojásomlett, zöldség	Húspástétom zöldpaprikába töltve	Diós, almás paleo muffin, citrommártás
	Ebéd	Baconbe göngyölt húsgolyók, kelbimbós zöldségkrém	Rozmaringos csirkecomb, zöldséggratin	Holstein csirkemell, szesámolajos, brokkolis zellerpüré	Csípős sertéscurry, karfiolrizs	Lecsós szárnyasmájragu, grillezett gomba (egytálétel)	Fűszeres, sült oldalas, párolt lilakáposzta	Töltött paprika, zellerhasábokkal
	Mini desszert	Feketeccokis kávé mousse szőlőmagliszttel	Feketeccokis, epres kókuszkrém szőlőmagliszttel	Duplacokis mousse szőlőmagliszttel	Feketeccokis, málnás kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketeccokis grapefruitmousse szőlőmagliszttel	Feketeccokis kókuszpuding szőlőmagliszttel	Feketeccokis, erdei gyümölcsös kókuszpuding szőlőmagliszttel
	Vacsora	Cézár saláta, grillezett csirkemellel	Stefánia-vagdalt, majonézes vitaminaláta	Parmezános, chilis sertéstárja, 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	

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