

# HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

41. hét		HÉTFŐ 2017. 10. 09.		KEDD 2017. 10. 10.		SZERDA 2017. 10. 11.		CSÜTÖRTÖK 2017. 10. 12.		PÉNTEK 2017. 10. 13.	
H1	Levesek	Gulyásleves	570 Ft	Paradicsomleves	450 Ft	Zöldborsós csirke raguleves	540 Ft	Zöldséges marhahúsleves csigatésztával	540 Ft	Grízgaluskaleves	450 Ft
H2	Levesek	Tejszínes vegyes gyümölcsleves	470 Ft	Alföldi burgonyagaluska leves, füstölt tarjával	560 Ft	Vilmoskörteleves	470 Ft	Ribizlikrémleves	470 Ft	Citromos almaleves	470 Ft
H5	Tészták	Káposztás cvekedli	780 Ft	Szilvalekváros gombóc, fahéjas porcukorral	850 Ft	Stíriai túros metélt	890 Ft	Juhtúrós sztrapa cska szalonnapörccel	899 Ft	Grízes tészta, baracklekvár	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	Sajttal töltött rántott palacsinta, rizszel	960 Ft	Rántott karfiol, jázminrizs, tartármártás	870 Ft	Tojásos rakott burgonya	940 Ft	Rántott camembert, áfonyamártás, rizs	1 090 Ft
H8	Készételek	Zúzapörkölt, galuska	840 Ft	Csirkemell "erdészlány" módra (gombás, hagymás, zöldborsós ragu), jázminrizs	899 Ft	Rakott savanyú káposzta	890 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	Körömpörkölt, főtt burgonya	850 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		Óvári sertésszelet (gomba, sonka, sajt)		Rántott szelet		Holstein sertésszelet	
		1. jázminrizs	940 Ft	1. hagymás jázminrizs	910 Ft	1. rizi-bizi	999 Ft	1. kukoricás rizs	930 Ft	1. jázminrizs	950 Ft
		2. petrezselymes burgonya	950 Ft	2. burgonyapüré	940 Ft	2. burgonyapüré	999 Ft	2. hasábburgonya	999 Ft	2. hagymás, tört burgonya	970 Ft
H12	Népszerű ételek	Dubarry csirkemell (karfiol, besamel, sajt), füstölt sajtos burgonyapüré	990 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	Vadas marhatokány, zsemlegombóc	1 090 Ft	Fish & chips	950 Ft	Rézi néni pecsenyéje, tócsnival	990 Ft	Hekk paprikás lisztben, majonézes burgonya	1 099 Ft
H20	Desszertek	Túrós palacsinta, vaníliaöntet	440 Ft	Mákos pite	450 Ft	Oroszkrémszelet	440 Ft	Meggyes rétes	440 Ft	Sacher szelet	460 Ft

# DIÉTÁS ÉTELEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

41. hét		HÉTFŐ 2017. 10. 09.		KEDD 2017. 10. 10.		SZERDA 2017. 10. 11.		CSÜTÖRTÖK 2017. 10. 12.		PÉNTEK 2017. 10. 13.	
ZS1	Levesek	Fahéjas őszibarackleves 180 kcal, ch: 23 g	590 Ft	Tejfőlés 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	Francia hagymaleves 120 kcal, ch: 14 g	650 Ft	Húsgaluskaleves 200 kcal, ch: 8 g	610 Ft	Tárkonyos zöldséraguleves 140 kcal, ch: 11 g	670 Ft
ZS5	Szénhidrátzegény ételek	Borsos, sült csirkecombfilé, gombamártás	1 070 Ft	Fokhagymás sajtkrémmel göngyölt sertéskaraj, füstölt mozzarella friss saláta	1 180 Ft	Sült csirkecombfilé, balkáni saláta (zöldsaláta, uborka, paradicsom, juhtúró öntet)	1 060 Ft	Mozzarellával töltött sertéskaraj, sült cukkini	1 115 Ft	Olasz csirkemellfilé, zellerpüré	1 060 Ft
ZS6	Kalóriaszegény ételek	Toszkán csirkemell, fokhagymás zöldségekkel	1 090 Ft	Spenótfőzelék, tükörtojás (2 db)	1 010 Ft	Kapros juhtúróval göngyölt sertéskaraj, vitaminsaláta	1 099 Ft	Sonkával göngyölt csirkecombfilé, feta sajtos tzatziki saláta	1 010 Ft	Pírtott szárnyasmáj, chilis karfiolpüré	1 010 Ft
ZS7	Zsírregető liszttel készült ételek (low carb)	Rántott csirkemáj (Zsírregető bundában), light majonézes céklasaláta	1 010 Ft	Szezámagos, rántott csirkemellfilé (Zsírregető bundában), light karfiolpüré	1 050 Ft	Csirkemell párizsiasan (Zsírregető bundában), pirított zöldségek	1 099 Ft	Kijevi sertésborda (Zsírregető bundában), bazsalikom paradicsomsaláta	1 210 Ft	Diós, rántott csirkemell (Zsírregető bundában), meggy mártás	1 110 Ft
ZS8	Zsírregető liszttel készült ételek (low carb)	Gombás sertésragu, galuska (Zsírregető lisztből)	1 060 Ft	Csirkeburger (Zsírregető puffancsban), zöldségek	1 080 Ft	Zöldborsó főzelék, csirkemell párizsiasan (Zsírregető bundában)	1 090 Ft	Hortobágyi húsos palacsinta (Zsírregető lisztből)	1 070 Ft	Csirkemellpaprikás tésztával (Zsírregető liszttel)	1 110 Ft
ZS9	Fitt ételek	Csirkemell cukkini köntösben (Zsírregető lisztből), barnarizs	1 090 Ft	Paradicsommal, sajttal göngyölt csirkemell, zöldséges, light burgonyapüré	1 070 Ft	Rántott karfiol, light tartármártás, zöldséges barnarizs	1 030 Ft	Őszibarackkal, sajttal sült pulykamell, fenyőmagos, brokkolival sült burgonya	1 215 Ft	Zöldbabfőzelék, csirkemellpaprikás	1 010 Ft
P3	Paleo főételek (Low Carb)	Görögös csirkemell, hagymás paleo borzaska	1 190 Ft	Fűszeres ghí vajban sült csirkemell, baconös, brokkolis gomba	1 315 Ft	Malacsült, párolt káposzta	1 210 Ft	Kapros tökfőzelék, csibefasírt	1 210 Ft	Székelykáposzta	1 170 Ft
P4	Paleo főételek (Low Carb)	Csirkemell fűszeres bundában, pirított zöldségek	1 270 Ft	Baconös csirkemáj, párolt alma	1 110 Ft	Parmezános sertéssült, sült édesburgonya korongok	1 190 Ft	Vadas libamell, zöldséggombóc	1 750 Ft	Sertéshússal töltött paprika, paradicsommártás	1 360 Ft
P5	Paleo főételek (Ketogén)	Serpenyős, zöldséges vadmalacragu (egytálétel)	1 410 Ft	Sertéspörkölt, savanyúkáposzta-lepény	1 410 Ft	Chilis-kókuszos sertéskaraj, ropogós zellerhasábok	1 410 Ft	Parmezános zöldségkrémmel göngyölt csirkemell, petrezselymes zöldségpüré	1 410 Ft	Fűszeres csirkeszárnnyak, grillezett cukkini, salsa szósz	1 410 Ft
P6	Paleo főételek (Ketogén)	Csirkemell, házi kolbász hússal töltve, uborkasaláta	1 410 Ft	Petrezselymes húsgombócok, mediterrán saláta	1 410 Ft	Majonézes hússaláta	1 410 Ft	Csibésznyárs, savanyú uborka	1 410 Ft	Paprikás sertésfasírt, fokhagymás kókuszkrémes paraj	1 410 Ft
ZS15	Zsírregető desszertek (low carb)	Tiramisu	599 Ft	Kókusz kocka	570 Ft	Mákos citromkocka	570 Ft	Gyümölcsös túrótortakocka	570 Ft	Kókuszgolyó (2 db)	560 Ft
P10	Paleo desszertek	Somlói galuska	770 Ft	Narancsos csokoládé kocka	650 Ft	Almatöltelékes palacsinta, fahéjöntet	610 Ft	Kávémousse, pirított mandula	670 Ft	Gesztenyekocka	670 Ft

# KEDVEZMÉNYES MENÜK

41. hét	HÉTFŐ 2017. 10. 09.	KEDD 2017. 10. 10.	SZERDA 2017. 10. 11.	CSÜTÖRTÖK 2017. 10. 12.	PÉNTEK 2017. 10. 13.	SZOMBAT 2017. 10. 14.	VASÁRNAP 2017. 10. 15.								
<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 Tejbegriz kakaósózárral	Ribizlikrémleves Tojásos rakott burgonya	Grízgaluskaleves Lencsefőzelék, főtt tojás	Bakonyi számyastokány (gomba, tejföl), jázminrizs Sacher szelet	Citromos almaleves Bud Spencer kedvence							
		<del>1142 Ft</del> 910 Ft	<del>1178 Ft</del> 910 Ft	<del>1132 Ft</del> 910 Ft	<del>1222 Ft</del> 910 Ft	<del>1089 Ft</del> 910 Ft	<del>1179 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 Vadas marhatokány, zsemlegombóc	Rakott savanyú káposzta Oroszkrémszelet	Zöldséges marhahúsleves csigatésztával Magyaros zöldborsófőzelék, tükörtőjás (2 db)	Grízgaluskaleves Bakonyi számyastokány (gomba, tejföl), jázminrizs	Bud Spencer kedvence Sacher szelet	Citromos almaleves Kammermayer csirkemell, jázminrizs							
		<del>1350 Ft</del> 1010 Ft	<del>1540 Ft</del> 1150 Ft	<del>1330 Ft</del> 1010 Ft	<del>1339 Ft</del> 1010 Ft	<del>1349 Ft</del> 1060 Ft	<del>1370 Ft</del> 1060 Ft	<del>1450 Ft</del> 1110 Ft							
ZS21	<b>FOGYÓKÚRÁS MENÜ</b>	Fahéjas őszibarackleves Rántott csirkemáj (Zsírégető bundában), light majonézes céklasaláta	730 kcal ch: 48 g <del>1600 Ft</del> 1510 Ft	Tejfölös karfiolleves Spenótfőzelék, tükörtőjás (2 db)	550 kcal ch: 16 g <del>1580 Ft</del> 1510 Ft	Frankfurti leves Sült csirkecombfilé, balkáni saláta (zöldsaláta, uborka, paradicsom, juhtúrós öntet)	610 kcal ch: 26 g <del>1640 Ft</del> 1510 Ft	Áfonyás almakrémleves Mozzarellával töltött sertéskaraj, sült cukkini	550 kcal ch: 28 g <del>1705 Ft</del> 1510 Ft	Tárkonyos zöldséraguleves Olaszos csirkemellfilé, zellerpüré	610 kcal ch: 29 g <del>1730 Ft</del> 1510 Ft	Csirkemellpaprikás tésztával (Zsírégető lisztel) Kókuszgolyó (2 db)	790 kcal ch: 39 g <del>1670 Ft</del> 1510 Ft	Gulyásleves csipetkével Pirított szárnyasmáj, chilis karfiolpüré	600 kcal ch: 48 g <del>1620 Ft</del> 1510 Ft
P21	<b>PALEO MENÜ</b>	Görögös csirkemell, hagymás paleo borzaska Ribizlis, epres gyümölcskocsonya	630 kcal ch: 34 g <del>1840 Ft</del> 1610 Ft	Erdeigyümölcs-krémleves Baconos csirkemáj, párolt alma	510 kcal ch: 47 g <del>1720 Ft</del> 1610 Ft	Francia hagymaleves Malacsült, párolt káposzta	830 kcal ch: 35 g <del>1860 Ft</del> 1610 Ft	Húsgaluskaleves Kapros tökfőzelék, csibefasírt	640 kcal ch: 39 g <del>1820 Ft</del> 1610 Ft	Tárkonyos zöldséraguleves Székelykáposzta	780 kcal ch: 26 g <del>1840 Ft</del> 1610 Ft	<b>Rendelje meg kedvenceit hétvégére is, csütörtökig (pénteken szállítjuk)! Ételeink 3 napig eltarthatóak!</b>			

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)

41. hét		HÉTFŐ 2017. 10. 09.	KEDD 2017. 10. 10.	SZERDA 2017. 10. 11.	CSÜTÖRTÖK 2017. 10. 12.	PÉNTEK 2017. 10. 13.	SZOMBAT 2017. 10. 14.	VASÁRNAP 2017. 10. 15.	
		<b>BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND</b>				<b>Kedvezményes heti ár: <del>23 800 Ft</del> helyett 19 490 Ft/7 nap</b>		<b>4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 2 500 Ft/nap</b>	
ZS 121	Ebéd	Rántott csirkemáj (Zsírégető bundában), light majonézes céklasaláta	Szezámagos, rántott csirkemellfilé (Zsírégető bundában), light karfiolpüré	Csirkemell párizsiasan (Zsírégető bundában), pirított zöldségek	Kijevi sertésborda (Zsírégető bundában), bazsalikomos paradicsomsaláta	Diós, rántott csirkemell (Zsírégető bundában), meggy mártás	Olaszos csirkemellfilé, zellerpüré	Csirkemellpaprikás tésztával (Zsírégető liszttel)	
	Vacsora	Gombás sertésragu, galuska (Zsírégető lisztből)	Csirkeburger (Zsírégető puffancsban), zöldségek	Sült csirkecombfilé, balkáni saláta (zöldsaláta, uborka, paradicsom, juhtúrós öntet)	Sonkával göngyölt csirkecombfilé, feta sajtos tzatziki saláta	Zöldbabfőzelék, fűszeres csirkeszárnyak	Pirított szárnyasmáj, chilis karfiolpüré	Székelykáposzta	
	Snack	Tiramisu	Kókuszkočka	Mákos citromkočka	Gyümölcsös túrórtakocka	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 baracklekvár, margarin, Zsírégető kifli	
<b>Napi ár:</b>		<del>3300 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>3500 Ft</del> 2990 Ft	<del>3620 Ft</del> 2990 Ft	
Számított tápérték:		1690 kcal, ch:69 g	1510 kcal, ch: 39 g	1380 kcal, ch: 50 g	1410 kcal, ch: 40 g	1440 kcal, ch: 51 g	1310 kcal, ch: 72 g	1380 kcal, ch: 58 g	

1000 kca		SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND		Kedvezményes heti ár: <del>19 880 Ft</del> helyett 15 990 Ft/7 nap		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 2 143 Ft/nap		
ZS 131	Ebéd	Borsos, sült csirkecombfilé, gombamártás	Fokhagymás sajtkrémleves göngyölt sertéskaraj, füstölt mozzarella friss saláta	Kapros juhtúróval göngyölt sertéskaraj, vitaminaláta	Sonkával göngyölt csirkecombfilé, feta sajtos tzatziki saláta	Csirkemellpaprikás tésztával (Zsírégető liszttel)	Diós, rántott csirkemell (Zsírégető bundában), meggy mártás	Zöldbabfőzelék, paprikás sertésfasírt
	Vacsora	Toszkán csirkemell, fokhagymás zöldségekkel	Spenótfőzelék, tükörtojás (2 db)	Sült csirkecombfilé, balkáni saláta	Mozzarellával töltött sertéskaraj, sült cukkini	Pirított szárnyasmáj, chilis karfiolpüré	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 baracklekvár, margarin, extrudált kenyér (2 db)
<b>Napi ár:</b>		<del>2819 Ft</del> 2490 Ft	<del>2840 Ft</del> 2490 Ft	<del>2720 Ft</del> 2490 Ft	<del>2775 Ft</del> 2490 Ft	<del>2860 Ft</del> 2490 Ft	<del>3170 Ft</del> 2490 Ft	<del>2720 Ft</del> 2490 Ft
Számított tápérték:		1070 kcal, ch: 40 g	1020 kcal, ch: 30 g	970 kcal, ch: 33 g	970 kcal, ch: 39 g	1160 kcal, ch: 70 g	1000 kcal, ch: 41 g	1060 kcal, ch: 63 g

Kínálatunk	4 heti ár/nap	Heti ár/nap	Napi ár (átlag)	Kedvezmény mértéke (*listaárhoz viszonyítva)
<b>Diétás egészsznapos étrend</b>				
Best of (ZS124) (7 napos)	<b>2 500 Ft</b>	2 784 Ft	2 990 Ft	-27%

\*A listaár az a la carte étlapban feltüntetett árából van számolva.

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

41. hét	HÉTFŐ 2017. 10. 09.	KEDD 2017. 10. 10.	SZERDA 2017. 10. 11.	CSÜTÖRTÖK 2017. 10. 12.	PÉNTEK 2017. 10. 13.	SZOMBAT 2017. 10. 14.	VASÁRNAP 2017. 10. 15.	
<b>TURBÓ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (lúgosító egészsnapos étrend, vegetáriánusoknak is) Kedvezményes heti ár: <del>17 920 Ft</del> helyett <b>12 990 Ft/7 nap</b></b>								
ZS 141	Ebéd	Zöldséges bulgur	Lecsós, gombás zöldbab	Csicsерipogácsa, rozmingos zöldségek paradicsommal	Bazsalikomos tofu, paprikás barnarizs	Kölessel rakott kelkáposzta	Zellerpüré zöldségnyarssal	Könnyű lencsefőzelék, zöldségekkel gazdagon
	Vacsora	Lenmagos, kevert saláta, grillezett tofu	Zöldséglepény, fokhagymamártás	Keleti, sült zöldségek	Paradicsompestós zöldségek	Provence-i zöldségtál	Csicsерiborsó-pástétom, zöldséghasábok	Fűszeres zöldségek, kelbimbómártás
	Snack	Fahéjas ősziarackleves	Erdeigyümölcs-kréMLEVES	Currys zöldségkréMLEVES szezámmaggal	Áfonyás almakréMLEVES	Vaníliás cseresznyelevés	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 gyümölcscsöcs köleskása	Fahéjas, sült gyümölcscsöcs
<b>Napi ár:</b>		<del>2560 Ft</del> 1990 Ft	<del>2560 Ft</del> 1990 Ft	<del>2560 Ft</del> 1990 Ft	<del>2560 Ft</del> 1990 Ft	<del>2560 Ft</del> 1990 Ft	<del>2560 Ft</del> 1990 Ft	<del>2560 Ft</del> 1990 Ft
Számított tápérték:		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</b>							<b>Kedvezményes heti ár: <del>15 550 Ft</del> helyett <b>13 990 Ft/5 nap</b></b>	
P 111	Ebéd	Görögös csirkemell, hagymás paleo borzaska	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 kiírtaktól a konyhatechnológiai eljárásból adódóan eltérhetnek!	
	Vacsora	Csirkemell fűszeres bundában, pirított zöldségek	Baconös csirkemáj, párolt alma	Parmezános sertéssült, sült édesburgonya korongok	Vadas libamell, zöldséggombóc	Sertéshússal töltött paprika, paradicsommártás		
	Snack	Ribizlis, epres gyümölcscocsonya	Narancsos csokoládéköcka	Almatöltelékös palacsinta, fahéjöntet	Kávémousse, pirított mandula	Kókuszgolyó (2 db)		
<b>Napi ár:</b>		<del>3110 Ft</del> 2890 Ft	<del>3075 Ft</del> 2890 Ft	<del>3010 Ft</del> 2890 Ft	<del>3630 Ft</del> 2890 Ft	<del>3090 Ft</del> 2890 Ft		
Számított tápérték:		1130 kcal, ch: 70 g	1400 kcal, ch: 67 g	1580 kcal, ch: 110 g	1490 kcal, ch: 66 g	1390 kcal, ch: 38 g		

Kínálatunk	4 heti ár/nap	Heti ár/nap	Napi ár (átlag)	Kedvezmény mértéke (*listaárhoz viszonyítva)
<b>Diétás egészsnapos étrend</b>				
1000 Kalóriás Szénhidrátszegény (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 (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

41. hét	HÉTFŐ 2017. 10. 09.	KEDD 2017. 10. 10.	SZERDA 2017. 10. 11.	CSÜTÖRTÖK 2017. 10. 12.	PÉNTEK 2017. 10. 13.	SZOMBAT 2017. 10. 14.	VASÁRNAP 2017. 10. 15.	
<b>S.T.A.R. DIÉTA (lúgosító egészsnapos étrend, vegetáriánusoknak is)</b>								
<b>Kedvezményes három heti ár: 66 660 Ft helyett 111 095 Ft/20 nap</b>								
ZS 181	Sóvárgást csökkentő jutalom étkezés	Lenmagos, kevert saláta	Füstölt mozzarellás friss saláta	Vitaminaláta	Bazsalikomós paradicsomsaláta	Szólómagolajos savanyúkáposzta saláta	Vegyessaláta	Friss saláta mix
		Toszkán csirkemell, fokhagymás zöldségekkel	Szezámagos, rántott csirkemellfilé (Zsírétető bundában), light karfiolpüré	Csirkemell párizsian (Zsírétető bundában), pirított zöldségek	Mozzarellával töltött sertéskaraj, sült cukkini	Olaszos csirkemellfilé, zellerpüré	Zöldbabfőzelék, paprikás sertésfasírt	Csirkemellpaprikás tésztával (Zsírétető liszttel)
		Tiramisu	Kókuszkocka	Mákos citromkocka	Gyümölcsös túrótortakocka	Gesztenyekocka	Kókuszgolyó (2 db)	Körtés gyümölcscocsonya
	Étkezés	Borsos, sült csirkecombfilé, gombamártás	Spenótfőzelék, tükörtojás (2 db)	Sült csirkecombfilé, balkáni saláta (zöldsaláta, uborka, paradicsom, juhtúrós öntet)	Sonkával göngyölt csirkecombfilé, feta sajtos tzatziki saláta	Fűszeres csirkeszárnyak, grillezett cukkini, salsa	Pirított szárnyasmáj, chilis karfiolpüré	Diós, rántott csirkemell (Zsírétető bundában), meggy mártás
	Étkezés	Ribizlis, epres gyümölcscocsonya	Gyümölcssaláta (banán, meggy, körte, mazsola)	Vegyes gyümölcscocsonya	Zöld turmix ( alma, banán, spenót)	Fahéjas, sült gyümölcsök	Vaníliás cseresznye leves	Erdei gyümölcsös köleskása
	Másnap reggeli	Fűszeres kefir, Zsírétető kifli	Magyaros húskrém, Zsírétető kifli	Brokkolis tojáslepény, Zsírétető kifli	Köményes túró, zöldség, Zsírétető kifli	Sajtszeletek paprikával, Zsírétető kifli	Light margarin, pulykakolbászkarikák, uborkaszeletek, Zsírétető kifli	Diétás baracklevár, margarin, Zsírétető kifli
	Hatást fokozó ital	Lúgos víz (1l) 0 kcal, ch: 0 g	Lúgos víz (1l) 0 kcal, ch: 0 g	Lúgos víz (1l) 0 kcal, ch: 0 g	Lúgos víz (1l) 0 kcal, ch: 0 g	Lúgos víz (1l) 0 kcal, ch: 0 g	Lúgos víz (1l) 0 kcal, ch: 0 g	Lúgos víz (1l) 0 kcal, ch: 0 g
	Zsírétető barack ízű üdítőital (1 l) 10 kcal, ch: 0,3 g	Zsírétető barack ízű üdítőital (1 l) 10 kcal, ch: 0,3 g	Zsírétető barack ízű üdítőital (1 l) 10 kcal, ch: 0,3 g	Zsírétető barack ízű üdítőital (1 l) 10 kcal, ch: 0,3 g	Zsírétető barack ízű üdítőital (1 l) 10 kcal, ch: 0,3 g	Zsírétető barack ízű üdítőital (1 l) 10 kcal, ch: 0,3 g	Zsírétető barack ízű üdítőital (1 l) 10 kcal, ch: 0,3 g	
<b>Napi ár:</b>	<b>3990 Ft <del>5610 Ft</del></b>	<b>3990 Ft <del>5470 Ft</del></b>	<b>3990 Ft <del>5580 Ft</del></b>	<b>3990 Ft <del>5025 Ft</del></b>	<b>3990 Ft <del>6050 Ft</del></b>	<b>3990 Ft <del>5420 Ft</del></b>	<b>3990 Ft <del>5710 Ft</del></b>	
Számított tápérték:	1690 kcal, ch: 67 g	1530 kcal, ch: 50 g	1500 kcal, ch: 63 g	1480 kcal, ch: 71 g	1640 kcal, ch: 82 g	1550 kcal, ch: 88 g	1610 kcal, ch: 89 g	

Kínálatunk	4 heti ár/nap	Heti ár/nap	Napi ár (átlag)	Kedvezmény mértéke (*listaárhoz viszonyítva)
<b>Diétás egészsnapos étrend</b>				
1000 Kalóriás Szénhidrátszegény (ZS134) (7 napos)	<b>2 143 Ft</b>	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	
<b>KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P121)</b>								
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	Feketecsokis, sárgabarackos mousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis egrespuding szőlőmagliszttel	Feketecsokis narancsos kakaómousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis, citromos kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketecsokis, rebarbarás, szamócás mousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis, szedres kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketecsokis, vaníliás mousse szőlőmagliszttel
	Vacsora	Csirkemell, házi kolbászhússal töltve, uborkasaláta	Petrezselymes húsgombócok, mediterrán saláta	Majonézes hússaláta	Csibésznyárs, savanyú uborka	Lávakövön sült csirkecombfilé cipómártással, friss saláta	Citromos, majonézes halsaláta	Fűszeres csirkeszárnyak, grillezett cukkini, salsa szósz
	Snack	Erőleves fűrtojással	Tökmagolajos savanyúkáposzta-saláta	Erőleves fűrtojással	Erőleves fűrtojással	Erőleves fűrtojással	Szőlőmagolajos savanyúkáposzta-saláta	Erőleves fűrtojással
<b>Napi ár:</b>	<del>4 350 Ft</del> 3 590 Ft	<del>4 350 Ft</del> 3 590 Ft	<del>4 350 Ft</del> 3 590 Ft	<del>4 350 Ft</del> 3 590 Ft	<del>4 350 Ft</del> 3 590 Ft	<del>4 350 Ft</del> 3 590 Ft	<del>4 350 Ft</del> 3 590 Ft	
Számított tápérték:	ch: 34 g	ch: 36 g	ch: 35 g	ch: 34 g	ch: 26 g	ch: 30 g	ch: 31 g	

Páros hét	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP	
<b>KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P122) Kedvezményes 2 heti ár: <del>60 900 Ft</del> helyett <b>44 990 Ft/14 nap (P122)</b></b>								
P 121	Reggeli	Spenótos, parmezános zöldséglepény	Zsidó tojás, zöldség	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	Feketecsokis kávé mousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis, epres kókuszkrém szőlőmagliszttel	Duplacskis mousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis, málnás kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketecsokis grapefruitmousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis kókuszpuding szőlőmagliszttel	Feketecsokis, erdei gyümölcsös kókuszpuding szőlőmagliszttel
	Vacsora	Cézár saláta, grillezett csirkemell	Stefánia-vagdalt, majonézes vitaminaláta	Parmezános, chilis sertéstarja, tojásos, ropogós saláta	Dijoni mustáros halsaláta	Grillezett karaj, zöldborsmártás, vegyes saláta	Illatos csirkecomb, csöben sült zöldségek	Rablónyárs, sós, vizes uborka
	Snack	Erőleves fűrtojással	Erőleves fűrtojással	Tökmagolajos savanyúkáposzta-saláta	Szőlőmagolajos savanyúkáposzta-saláta	Erőleves fűrtojással	Erőleves fűrtojással	Szesámolajos savanyúkáposzta-saláta
<b>Napi ár:</b>	<del>4 350 Ft</del> 3 590 Ft	<del>4 350 Ft</del> 3 590 Ft	<del>4 350 Ft</del> 3 590 Ft	<del>4 350 Ft</del> 3 590 Ft	<del>4 350 Ft</del> 3 590 Ft	<del>4 350 Ft</del> 3 590 Ft	<del>4 350 Ft</del> 3 590 Ft	
Számított tápérték:	ch: 31 g	ch: 32 g	ch: 34 g	ch: 28 g	ch: 29 g	ch: 35 g	ch: 34 g	

## 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>