

HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

42. hét		HÉTFŐ 2017. 10. 16.		KEDD 2017. 10. 17.		SZERDA 2017. 10. 18.		CSÜTÖRTÖK 2017. 10. 19.		PÉNTEK 2017. 10. 20.	
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	Levesek	Lencseleves, füstölt csülökkel	570 Ft	Nyírségi burgonyagaluska-leves	450 Ft	Görög gyümölcsleves	470 Ft	Szegfűszeges meggykrémleves	470 Ft	Eredeti francia hagymaleves (vörösborral)	480 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		Tejfeles burgonyafőzelék		Sárgaborsó főzelék		Fokhagymás spenót főzelék		Magyaros zöldbabfőzelék	
		1. 2 db tükörtojás	799 Ft	1. 2 db sült virsli	799 Ft	1. 2 db főtt tojás	790 Ft	1. 2 db főtt tojás	799 Ft	1. 2 db sült virsli	799 Ft
		2. sült sertésfalatok	899 Ft	2. sertéspaprikás	899 Ft	2. fasírt	890 Ft	2. fasírt szárnyashúsból	899 Ft	2. majoránnás, sült csirkecombfilé	899 Ft
H7	Vegetáriánus ételek	Tócsni vadasan	870 Ft	Rántott gomba, rizs, tartármártás	905 Ft	Rántott, füstölt sajt, rizi-bizi, tartármártás	950 Ft	Röszti, tejfölmártás, füstölt sajt	890 Ft	Gyümölcsös tejberizs	860 Ft
H8	Készételek	Húsos lasagne	880 Ft	Sertéspaprikás, tészta	890 Ft	Vajas csirkemell, főtt burgonya, gyümölcsmártás	950 Ft	Tárkonyos csirkemellragu, kagylótészta	899 Ft	Reszelt máj, főtt burgonya	830 Ft
H9	Készételek	Csirkemellpaprikás, galuska	899 Ft	Rakott burgonya, házi kolbásszal	890 Ft	Székelykáposzta	960 Ft	Sólet, füstölt tarja, főtt tojás	880 Ft	Tejfölös csirkemelltokány, rizs	915 Ft
H11	Frissensültek	Rántott fogasfilé		Vasi pecsenye		Párizsi sertésszelet		Rántott pulykamell		Majoránnás, sült csirkecombfilé	
		1. kukoricás rizs	1 350 Ft	1. rizi-bizi	940 Ft	1. jázminrizs	915 Ft	1. hagymás rizs	940 Ft	1. jázminrizs	880 Ft
		2. burgonyapüré	1 390 Ft	2. petrezselymes burgonya	980 Ft	2. korongburgonya	940 Ft	2. petrezselymes burgonya	960 Ft	2. tört burgonya	940 Ft
H12	Népszerű ételek	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	Töltött dagadó, rizi-bizi	990 Ft
H13	Séfünk ajánlata	Őzapró vadasan, burgonyafánk	1 050 Ft	Rábamenti csibésznyárs, tepsis burgonya	990 Ft	Rácponty	1 150 Ft	Fokhagymás malacpecsenye, tört burgonya, párolt lilakáposzta	1 030 Ft	Sajtkrémmel töltött, rántott csirkemell, hasábburgonya	970 Ft
H20	Desszertek	Tiramisu	430 Ft	Meggyes-túrós palacsinta, vaníliaöntet	440 Ft	Mézes krémes	440 Ft	Kapros túrós lepény	440 Ft	Fehércsokis, málnás mascarpone szelet	470 Ft

DIÉTÁS ÉTELEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

42. hét		HÉTFŐ 2017. 10. 16.		KEDD 2017. 10. 17.		SZERDA 2017. 10. 18.		CSÜTÖRTÖK 2017. 10. 19.		PÉNTEK 2017. 10. 20.	
ZS1	Levesek	Palóclevés 360 kcal, ch: 21 g	590 Ft	Snidlinges sajtkrémleves 280 kcal, ch: 5 g	570 Ft	Fahéjas körteleves 150 kcal, ch: 16 g	590 Ft	Paradicsomleves, csipetke 170 kcal, ch: 11 g	570 Ft	Vegyes gyümölcsleves 130 kcal, ch: 15 g	590 Ft
P1	Paleo levesek	Erőleves zöldséggel, fűrtójással 70 kcal, ch: 10 g	610 Ft	Zellerkrémleves 160 kcal, ch: 11 g	590 Ft	Vadraguleves 210 kcal, ch: 9 g	670 Ft	Citromos málnakrémleves 130 kcal, ch: 8 g	670 Ft	Tárkonyos pulykaraguleves 240 kcal, ch: 11 g	670 Ft
ZS5	Szénhidrátszegény ételek	Fokhagymás pulykamellfalatok, füstölt sajt mártás, párolt brokkoli 600 kcal, ch: 13 g	1 090 Ft	Petrezselymes húsgombócok, szerezsendiós karfiolpüré 410 kcal, ch: 11 g	1 060 Ft	Kakukkfűves sertéscsík, 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	Kapros tökfőzelék, natúr csirkemell 370 kcal, ch: 18 g	1 040 Ft	Zöldfűszeres csirkecombfilé, wok zöldségek 410 kcal, ch: 26 g	1 060 Ft	Sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek 400 kcal, ch: 15 g	1 050 Ft	Fűszeres csirkemellfalatok, mandulás, sárgarépa karfiolpüré 330 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	Fűszeres sonkakrémmel töltött palacsinta, snidlinges tejjölmártás 630 kcal, ch: 35 g	1 090 Ft	Zabpelyhes, rántott pulykamell (Zsírregető bundában), ruccolás, 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)	Rántott karfiol, light tartármártás 640 kcal, ch: 21 g	1 090 Ft	Hamburger marhahússal (Zsírregető puffancsban), zöldségek 580 kcal, ch: 18 g	1 015 Ft	Rántott csirkemáj, hagymás, sült zöldségek 470 kcal, ch: 24 g	1 110 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	Zabpelyhes camembert (Zsírregető bundában), zöldséges jázminrizs 700 kcal, ch: 65 g	1 290 Ft	Rántott tengeri halfilé, fitt bundában, light majonézes francia saláta (burgonyával) 630 kcal, ch: 31 g	1 215 Ft	Carbonara spagetti 640 kcal, ch: 27 g	990 Ft	Könnnyű lençsefőzelék, füstölt sertéscomb, főtt tojás 630 kcal, ch: 45 g	990 Ft	Sült csirkecombfilé, áfonyás gyümölcsmártás, kis adag kuszkus 640 kcal, ch: 73 g	1 080 Ft
P3	Paleo főételek (Low Carb)	Paleo rántott csirkemell, pestós zöldségek 530 kcal, ch: 32 g	1 310 Ft	Parmezános sertésborda, fokhagymás, sütőtökös édesburgonya-püré 610 kcal, ch: 39 g	1 299 Ft	Chilis csirkemell, paleo hagymalepény 460 kcal, ch: 25 g	1 199 Ft	Zöldfűszeres húsgolyók (szárnyashúsból), parmezán sajtos tzatziki saláta 530 kcal, ch: 24 g	1 310 Ft	Töltött paprika, zellerhasábokkal 520 kcal, ch: 15 g	1 160 Ft
P4	Paleo főételek (Low Carb)	Kemencében sült, fokhagymás tarja, petrezselymes karfiolpüré 620 kcal, ch: 8 g	1 150 Ft	Gombával töltött csirkecomb, mentás vitaminaláta 530 kcal, ch: 12 g	1 190 Ft	Mátrai borzas (édesburgonyás bundában), paleotejföl, sült zellerhasábok 620 kcal, ch: 42 g	1 450 Ft	Vadas pulykamell, zöldséggombóc 550 kcal, ch: 27 g	1 280 Ft	Brassói sertésapró, pirított zellerkocka 390 kcal, ch: 28 g	1 290 Ft
P5	Paleo főételek (Ketogén)	Baconbe göngyölt húsgolyók, kelbimbós zöldségkrém ch: 12 g	1 410 Ft	Rozmaringos csirkecomb, zöldséggratin ch: 12 g	1 410 Ft	Holstein csirkemell, szezámolajos, brokkolis zellerpüré ch: 8 g	1 410 Ft	Csípős sertéscurry, karfiolrizs ch: 7 g	1 410 Ft	Lecsős szárnyasmájragu, grillezett gomba (egytálétel) ch: 17 g	1 410 Ft
P6	Paleo főételek (Ketogén)	Cézár saláta, grillezett csirkemellel 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	Grillezett karaj, zöldborsmártás, vegyes saláta ch: 11 g	1 410 Ft
ZS15	Zsírregető desszertek (low carb)	Répatortakocka 260 kcal, ch: 5 g	560 Ft	Vaníliás-túrós palacsinta, epres öntet 200 kcal, ch: 19 g	560 Ft	Túrógombóc meggyvelővel 220 kcal, ch: 22 g	560 Ft	Zserbógolyó (2 db) 380 kcal, ch: 13 g	560 Ft	Ribizlis joghurttortaszelet 220 kcal, ch: 10 g	610 Ft
P10	Paleo desszertek	Citromousse 340 kcal, ch: 3 g	670 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	Málnás muffin 290 kcal, ch: 11 g	610 Ft

KEDVEZMÉNYES MENÜK

42. hét	HÉTFŐ 2017. 10. 16.	KEDD 2017. 10. 17.	SZERDA 2017. 10. 18.	CSÜTÖRTÖK 2017. 10. 19.	PÉNTEK 2017. 10. 20.	SZOMBAT 2017. 10. 21.	VASÁRNAP 2017. 10. 22.
----------------	-------------------------------	------------------------------	--------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------	---------------------------------	----------------------------------

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	1169 Ft 910 Ft	Frankfurti leves, roppanós virslivel Tojásos nokedli	1179 Ft 910 Ft	Zöldségleves aprótesztával Sárgaborsó főzelék, főtt tojás	1082 Ft 910 Ft	Szegfűszeges meggykrémleves Rántott pulykamell, hagymás rizs	1222 Ft 910 Ft	Majoránna májgaluskaleves Gyümölcsös tejberizs	1229 Ft 910 Ft	Tejfölös csirkemelltokány, rizs Fehérsokis, málnás mascarpone szelet	1202 Ft 910 Ft	1232 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	Zöldborsóleves gazdagon Főcsni vadasan	1320 Ft 1050 Ft	Nyírségi burgonyagaluska-leves Sertéspaprikás, tészta	1340 Ft 1060 Ft	Zöldségleves aprótesztával Vajas csirkemell, főtt burgonya, gyümölcsmártás	1400 Ft 1060 Ft	Bakonyi betyárleves Krumplis tészta	1295 Ft 1010 Ft	Majoránna májgaluskaleves Magyaros zöldbabfőzelék, sült virsli (2db)	1339 Ft 1050 Ft	Eredeti francia hagymaleves (vörösborral) Sajtkrémmel töltött, rántott csirkemell, hasábburgonya	1450 Ft 1110 Ft	Tejfölös csirkemelltokány, rizs Fehérsokis, málnás mascarpone szelet	1385 Ft 1050 Ft
------------	-------------------------	--	-------------------------------	---	-------------------------------	--	-------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------	--	-------------------------------	--	-------------------------------	--	-------------------------------

ZS21	FOGYÓKÚRÁS MENÜ	Palócleves Majoránna csirkemellapró, napfény saláta	670 kcal ch: 32 g 1680 Ft 1510 Ft	Snidlinges sajtkrémleves Petrezselymes húsgombócok, szerezsendis karfiolpüré	690 kcal ch: 16 g 1630 Ft 1510 Ft	Zöldfűszeres csirkecombfilé, wok zöldségek Túrógombóc meggyelével	630 kcal ch: 48 g 1620 Ft 1510 Ft	Paradicsomleves, csipetke Csirkemell steak, ezersziget saláta	600 kcal ch: 29 g 1750 Ft 1510 Ft	Vegyes gyümölcsleves Rántott csirkemell, joghurtos, káposzta uborkasaláta	550 kcal ch: 27 g 1705 Ft 1510 Ft	Fűszeres csirkemellfalatok, mandulás, sárgarépa karfiolpüré Ribizlis joghurtortaszlet	550 kcal ch: 23 g 1680 Ft 1510 Ft	Tárkonyos pulykaraguleves Bolognai penne (low carb)	720 kcal ch: 51 g 1685 Ft 1510 Ft
-------------	------------------------	---	---	--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

P21	PALEO MENÜ	Erdőleves zöldséggel, fűrtőjással Kemencében sült, fokhagymás tarja, petrezselymes karfiolpüré	690 kcal ch: 18 g 1780 Ft 1610 Ft	Zellerkrémleves Gombával töltött csirkecomb, mentás vitaminaláta	830 kcal ch: 18 g 1780 Ft 1610 Ft	Chilis csirkemell, paleo hagymalepény Paleo lúdláb	870 kcal ch: 44 g 2120 Ft 1610 Ft	Citromos málna krémleves Zöldfűszeres húsgolyók (szármayashúsból), parmezán sajtos tzatziki saláta	660 kcal ch: 32 g 1980 Ft 1610 Ft	Tárkonyos pulykaraguleves Brassói sertésapró, pirított zellerkocka	630 kcal ch: 39 g 1960 Ft 1610 Ft	Rendelje meg kedvenceit hétvégére is, csütörtökig (pénteken szállítjuk)! Ételeink 3 napig eltarthatóak!		
------------	-------------------	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	--	--

Kínálatunk	4 heti ár/nap	Heti ár/nap	Napi ár (átlag)	Kedvezmény mértéke (*listaárhoz viszonyítva)
Menük				
Nyugdíjas (H314) (7 napos)	750 Ft	800 Ft	890 Ft	-33 %
Hagyományos (H324) (7 napos)	857 Ft	929 Ft	1 045 Ft	-36 %

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

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

42. hét	HÉTFŐ 2017. 10. 16.	KEDD 2017. 10. 17.	SZERDA 2017. 10. 18.	CSÜTÖRTÖK 2017. 10. 19.	PÉNTEK 2017. 10. 20.	SZOMBAT 2017. 10. 21.	VASÁRNAP 2017. 10. 22.	
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	Gombával töltött csirkecomb, mentás vitaminaláta	Zabpelyhes, rántott pulykamell, ruccolás, paradicsomos saláta	Zöldborsófőzelék, rántott sertésborda (Zsírégető bundában)	Rántott csirkemell (Zsírégető bundában), joghurtos, kaporos uborkasaláta	Brassói sertésapró, pirított zellerkocka	Sonkával göngyölt sertéskaraj, brokkolipüré
	Vacsora	Rántott karfiol, light tartármártás	Fűszeres sonkakrémmel töltött palacsinta, snidlinges tejfölmártás	Zöldfűszeres csirkecombfilé, wok zöltségek	Sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöltségek	Bolognai penne (low carb)	Fűszeres csirkemellfalatok, mandulás, sárgarépas karfiolpüré	Töltött paprika, zellerhasábokkal
	Snack	Répatortakocka	Vaníliás-túrós palacsinta, epres öntet	Túrógombóc meggyvelővel	Zserbógolyó (2 db)	Ribizlis joghurttortaszelet	Málnás muffin	Gyümölcssaláta
	Másnap reggeli	Tormakrémes sonkatekercs, Zsírégető kifli	Gombakrém, Zsírégető kifli	Tükörtojás zöltségekkel, Zsírégető kifli	Sonka, margarin, Zsírégető kifli	Füstölt tarja, friss zöltség, Zsírégető kifli	Sajtkrém, Zsírégető kifli	Diétás kajsizlekvár, 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: 47 g	1540 kcal, ch: 75 g	1250 kcal, ch: 65 g	1550 kcal, ch: 56 g	1230 kcal, ch: 57 g	970 kcal, ch: 47 g	1100 kcal, ch: 33 g

1000 kca	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	Fokhagymás pulykamellfalatok, füstölt sajtármártás, párolt brokkoli	Kapros tökfőzelék, natúr csirkemell	Zöldfűszeres csirkecombfilé, wok zöltségek	Csirkemell steak, ezersziget saláta	Rántott csirkemell, joghurtos, kaporos uborkasaláta	Töltött paprika, zellerhasábokkal	Brassói sertésapró, pirított zellerkocka
	Vacsora	Majoránnás csirkemellapró, napfény saláta	Petrezselymes húsgombócok, szerecsendió karfiolpüré	Kakukkfűves sertés csikok, amerikai káposztasaláta	Sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöltségek	Sonkával göngyölt sertéskaraj, brokkolipüré	Fűszeres csirkemellfalatok, mandulás, sárgarépas karfiolpüré	Sült csirkecombfilé, áfonyás gyümölcsmártás
	Másnap reggeli	Tormakrémes sonkatekercs, extrudált kenyér (2 db)	Gombakrém, extrudált kenyér (2 db)	Tükörtojás zöltségekkel, puffasztott búza (2 db)	Sonka, margarin, extrudált kenyér (2 db)	Füstölt tarja, friss zöltség, extrudált kenyér	Sajtkrém, extrudált kenyér (2 db)	Diétás kajsizlekvár, margarin, puffasztott búza (2 db)
Napi ár:		2820 Ft 2490 Ft	2720 Ft 2490 Ft	2760 Ft 2490 Ft	2890 Ft 2490 Ft	2880 Ft 2490 Ft	2815 Ft 2490 Ft	2825 Ft 2490 Ft
Számított tápérték:		1100 kcal, ch: 38 g	890 kcal, ch: 43 g	1080 kcal, ch: 52 g	950 kcal, ch: 42 g	1020 kcal, ch: 37 g	1030 kcal, ch: 39 g	820 kcal, ch: 62 g

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

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

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

42. hét	HÉTFŐ 2017. 10. 16.	KEDD 2017. 10. 17.	SZERDA 2017. 10. 18.	CSÜTÖRTÖK 2017. 10. 19.	PÉNTEK 2017. 10. 20.	SZOMBAT 2017. 10. 21.	VASÁRNAP 2017. 10. 22.	
TURBÓ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (lúgosító egészsnapos étrend, vegetáriánusoknak is) Kedvezményes heti ár: 17 920 Ft helyett 12 990 Ft/7 nap								
ZS 141	Ebéd	Babpüré, zellerchips	Sült paprikás zöldségvadalt, olajbogyós karfiol	Zöldborsókrém, füstölt tofukockákkal	Vegetáriánus töltött paprika, paradicsommártás	Brokkoli indiai módra, könnyű burgonyahab	Csicseriborsó pogácsa, mandulás, sárgarépás karfiolpüré	Szárazbabfőzelék, zöldségfásirt
	Vacsora	Mustáros zöldségek	Köleskörözött, zöldséghasábok	Ruccolás, paradicsomos saláta	Zöldséges hajdinafásirt	Színes bőségsaláta	Tofus zöldségcurry	Színpompás saláta, tormás öntettel
	Snack	Szamócakrémleves	Zellerkrémleves	Körteleves	Citromos málnakrémleves	Vegyes gyümölcsleves	Magyaros káposztaleves	Fahéjas szilvaleves
	Másnap reggeli	Meggyes gyümölcskocsonya	Narancsos reggeli koktél	Citromos-almás gyümölcskocsonya	Erdei gyümölcsös puding	Barackos köleskása	Ribizlis gyümölcsturmix	Málnás gyümölcskocsonya
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:		660 kcal, ch: 71 g	670 kcal, ch: 60 g	570 kcal, ch: 50 g	670 kcal, ch: 105 g	670 kcal, ch: 80 g	770 kcal, ch: 83 g	680 kcal, ch: 87 g

PALEO SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND							Kedvezményes heti ár: 15 550 Ft helyett 13 990 Ft/5 nap 	
P 111	Ebéd	Görögös csirkemell, hagymás paleo borzaska	Fűszeres ghí vajban sült csirkemell, baconös, brokkolis gomba	Malacsült, párolt káposzta	Kapros tökfőzelék, csibefásirt	Székelykáposzta	Az étlapban feltüntetett tápértékek - számított értékek - tájékoztató jellegűek, a tényleges értékek a kiirtaktól 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 gyümölcskocsonya	Narancsos csokoládéköcca	Almatöltelikes palacsinta, fahéjöntet	Kávémousse, pirított mandula	Kókuszgolyó (2 db)		
Napi ár:		3110 Ft 2890 Ft	3075 Ft 2890 Ft	3010 Ft 2890 Ft	3630 Ft 2890 Ft	3090 Ft 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)
Diétás egészsnapos étrend				
1000 Kalóriás Szénhidrátszegény (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 (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

42. hét	HÉTFŐ 2017. 10. 16.	KEDD 2017. 10. 17.	SZERDA 2017. 10. 18.	CSÜTÖRTÖK 2017. 10. 19.	PÉNTEK 2017. 10. 20.	SZOMBAT 2017. 10. 21.	VASÁRNAP 2017. 10. 22.	
S.T.A.R. DIÉTA (lúgosító egészsnapos étrend, vegetáriánusoknak is)								
Kedvezményes három heti ár: 66 660 Ft helyett 111 095 Ft/20 nap								
ZS 181	Sóvárgást csökkentő jutalom étkezés	Gundel saláta	Mentás vitaminsaláta	Tojásos, ropogós saláta	Parmezános tzatziki saláta	Színes bőségsaláta	Szezámolajos savanyúkáposzta-saláta	Színpompás saláta, tormás öntettel
		Fokhagymás pulykamell- falatok, füstölt sajtmarvás, párolt brokkoli	Hamburger marhahússal (Zsirégető puffancsban), zöldségek	Zabpelyhes, rántott pulykamell (Zsirégető bundában), ruccolás, paradicsomos saláta	Sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek	Fűszeres csirkemellfalatok, mandulás, sárgarépás karfiolpüré	Rántott csirkemell (Zsirégető bundában), joghurtos, káposzta uborkasaláta	Bolognai penne (low carb)
		Répatortakocka	Vaníliás-túrós palacsinta, epres öntet	Túrógombóc meggyvelővel	Zserbógolyó (2 db)	Málnás muffin	Gyümölcssaláta	Ribizlis joghurttorta-szelet
	Étkezés	Majoránna csirkemellapró, napfény saláta	Káposztafőzelék, natúr csirkemell	Zöldfűszeres csirkecombfilé, wok zöldségek	Csirkemell steak, ezersziget saláta	Sült csirkecombfilé, áfonyás gyümölcsmártás	Brassói sertésapró, pirított zellerkocka	Sonkával göngyölt sertéskaraj, brokkolipüré
	Étkezés	Meggyes gyümölcscocsonya	Gyümölcssaláta (banán, meggy, körte, mazsola)	Vegyes gyümölcscocsonya	Erdei gyümölcös puding	Barackos köleskása	Ribizlis gyümölcsturmix	Málnás gyümölcscocsonya
	Másnap reggeli	Tormakrémes sonkatekerics, Zsirégető kifli	Gombakrém, Zsirégető kifli	Tükörtojás zöldségekkel, Zsirégető kifli	Sonka, margarin, Zsirégető kifli	Füstölt tarja, friss zöldség, Zsirégető kifli	Sajtkrém, Zsirégető kifli	Diétás kajsizilekvár, margarin, Zsirégető 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
Zsirégető barack ízű üdítőital (1 l) 10 kcal, ch: 0,3 g		Zsirégető barack ízű üdítőital (1 l) 10 kcal, ch: 0,3 g	Zsirégető barack ízű üdítőital (1 l) 10 kcal, ch: 0,3 g	Zsirégető barack ízű üdítőital (1 l) 10 kcal, ch: 0,3 g	Zsirégető barack ízű üdítőital (1 l) 10 kcal, ch: 0,3 g	Zsirégető barack ízű üdítőital (1 l) 10 kcal, ch: 0,3 g	Zsirégető barack ízű üdítőital (1 l) 10 kcal, ch: 0,3 g	
Napi ár:	3990 Ft 5610 Ft	3990 Ft 5470 Ft	3990 Ft 5580 Ft	3990 Ft 5025 Ft	3990 Ft 6050 Ft	3990 Ft 5420 Ft	3990 Ft 5710 Ft	
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)
Diétás egészsnapos étrend				
1000 Kalóriás Szénhidrátszegény (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

42. hét	HÉTFŐ 2017. 10. 16.	KEDD 2017. 10. 17.	SZERDA 2017. 10. 18.	CSÜTÖRTÖK 2017. 10. 19.	PÉNTEK 2017. 10. 20.	SZOMBAT 2017. 10. 21.	VASÁRNAP 2017. 10. 22.	
KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P121)								
P 121	Reggeli	Kaszinótojás franciasaláta-ágyon	Kolbászkrem, 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	Feketeccsokis, sárgabarackos mousse szőlőmagliszttel	Feketeccsokis egrespuding szőlőmagliszttel	Feketeccsokis narancsos kakaómousse szőlőmagliszttel	Feketeccsokis, citromos kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketeccsokis, rebarbarás, szamócsás mousse szőlőmagliszttel	Feketeccsokis, szedres kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketeccsokis, 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	Feketeccsokis kávé mousse szőlőmagliszttel	Feketeccsokis, epres kókuszkrém szőlőmagliszttel	Duplacsokis mousse szőlőmagliszttel	Feketeccsokis, málnás kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketeccsokis grapefruitmousse szőlőmagliszttel	Feketeccsokis kókuszpuding szőlőmagliszttel	Feketeccsokis, 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	

ZSÍRÉGETŐ ITALOK, PÉKÁRÚ

AK1!	Őszi 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