

HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

46. hét		HÉTFŐ 2017. 11. 13.		KEDD 2017. 11. 14.		SZERDA 2017. 11. 15.		CSÜTÖRTÖK 2017. 11. 16.		PÉNTEK 2017. 11. 17.	
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	Görög gyümölcsleves	470 Ft	Magyaros burgonyaleves kolbászkarikákkal	540 Ft	Szegfűszeges meggykrémleves	520 Ft	Eredeti francia hagymaleves (vörösborral)	480 Ft
H5	Tészták	Lekváros derelye porcukorral	860 Ft	Tojásos nokedli	799 Ft	Igazi hortobágyi, húsos palacsinta	970 Ft	Krumplis tészta	755 Ft	Négysajtos penne, pirított csirkemellfalatok	950 Ft
H6	Főzelékek	Kapros tökfőzelék		Tejfeles burgonyafőzelék		Sárgaborsó főzelék		Fokhagymás spenótfőzelék		Magyaros zöldbabfőzelék	
		1. 2 db sült virsli	820 Ft	1. 2 db sült virsli	820 Ft	1. 2 db főtt tojás	790 Ft	1. 2 db tükörtojás	810 Ft	1. 2 db sült virsli	799 Ft
		2. csirkemellpaprikás	920 Ft	2. sertéspaprikás	920 Ft	2. fasírt	890 Ft	2. majoránnás, sült csirkecombfilé	899 Ft	2. fasírt szárnyashúsból	899 Ft
H7	Vegetáriánus ételek	Tócsni vadasan	870 Ft	Rántott gomba, rizs, tartármártás	905 Ft	Rántott, füstölt sajt, rizi-bizi, tartármártás	950 Ft	Röszi, tejfőlmártás, füstölt sajt	890 Ft	Gyümölcsös tejberizs	860 Ft
H8	Készételek	Töltött paprika, főtt burgonya	950 Ft	Sertéspaprikás, tészta	890 Ft	Vajas csirkemell, főtt burgonya, gyümölcsmártás	950 Ft	Tárkonyos csirkemellragu, kagylótészta	920 Ft	Reszelt máj, főtt burgonya	830 Ft
H9	Készételek	Csirkemellpaprikás, galuska	920 Ft	Rakott burgonya, lángolt házi kolbásszal	950 Ft	Székelykáposzta	960 Ft	Sólet, füstölt tarja, főtt tojás	880 Ft	Tejfölös csirkemelltokány, rizs	930 Ft
H11	Frissensültek	Rántott harcsafilé		Vasi pecsenye		Párizsi sertésszelet		Majoránnás, sült csirkecombfilé		Rántott pulykamell	
		1. kukoricás rizs	1 090 Ft	1. rizi-bizi	940 Ft	1. jázminrizs	915 Ft	1. jázminrizs	900 Ft	1. hagymás rizs	940 Ft
		2. burgonyapüré	1 120 Ft	2. petrezselymes burgonya	980 Ft	2. korongburgonya	940 Ft	2. tört burgonya	950 Ft	2. petrezselymes burgonya	960 Ft
H12	Népszerű ételek	Olasz húsos lasagne, reszelt sajttal	1 050 Ft	Milánói sertésborda, reszelt sajt	980 Ft	Cordon bleu (csirkemell, sajttal, sonkával, gombával töltve), jázminrizs	960 Ft	Eszterházy marhaszelet, tészta	995 Ft	Töltött dagadó, rizi-bizi	990 Ft
H13	Séfünk ajánlata	Sajtkrémmel töltött, rántott csirkemell, hasábburgonya	990 Ft	Ózapró vadasan, burgonyafánk	1 080 Ft	Rácponty	1 150 Ft	Ágnes asszony huncutsága (csirkecombfilé, kolbász, szalonna, zöldségkarika), tejfölös, juhtúrós sztrapacska	1 090 Ft	Fokhagymás malacpecsenye, tört burgonya, párolt lilakáposzta	1 030 Ft
H20	Desszertek	Tiramisu	430 Ft	Meggyes-túrós palacsinta, vaníliaöntet	480 Ft	Mézes krémes	440 Ft	Kapros túrós lepény	440 Ft	Fehércsokis, málnás mascarpone szelet	470 Ft

DIÉTÁS ÉTELEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

46. hét		HÉTFŐ 2017. 11. 13.	KEDD 2017. 11. 14.	SZERDA 2017. 11. 15.	CSÜTÖRTÖK 2017. 11. 16.	PÉNTEK 2017. 11. 17.
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	Paradisomleves, csipetke 170 kcal, ch: 11 g 570 Ft	Vegyes gyümölcsleves 130 kcal, ch: 15 g 590 Ft
P1	Paleo levesek	Erőleves zöldséggel, fűrjtojással 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 pulykafalatok, füstölt sajt mártás, párolt brokkoli 620 kcal, ch: 11 g 1 090 Ft	Petrezselymes húsgombócok, szerezsendiós karfiolpüré 410 kcal, ch: 11 g 1 060 Ft	Kakukkfűves sertés csíkok, amerikai káposztasaláta 540 kcal, ch: 16 g 1 070 Ft	Csirkemell steak, ezersziget saláta 430 kcal, ch: 18 g 1 180 Ft	Sonkával göngyölt sertés karaj, brokkolipüré 420 kcal, ch: 9 g 1 120 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 1 120 Ft	Fűszeres sonkakerémmel töltött palacsinta, snidlinges tejszínmártás 630 kcal, ch: 35 g 1 090 Ft	Zabpelyhes, rántott pulykamell (Zsírregető bundában), ruccolás, paradicsomos saláta 420 kcal, ch: 12 g 1 120 Ft	Zöldborsófőzelék, rántott sertésborda (Zsírregető bundában), ruccolás, paradicsomos saláta 580 kcal, ch: 24 g 1 050 Ft	Rántott csirkemell (Zsírregető bundában), joghurtos, kapros uborkasaláta 420 kcal, ch: 12 g 1 120 Ft
ZS8	Zsírregető liszttel készült ételek (low carb)	Rántott karfiol, light tartármártás 730 kcal, ch: 21 g 1 090 Ft	Rántott csirkemáj, hagymás, sült zöldségek 470 kcal, ch: 24 g 1 110 Ft	Négy sajtos pizza (Zsírregető lisztből) 610 kcal, ch: 21 g 1 050 Ft	Rántott sertésborda (Zsírregető bundában), gyömbéres szilvamártás 350 kcal, ch: 25 g 1 110 Ft	Bolognai penne (low carb) 590 kcal, ch: 40 g 1 020 Ft
ZS9	Fitt ételek	Camembert zabpelyhes bundában, zöldséges jázminrizs 700 kcal, ch: 65 g 1 290 Ft	Carbonara spagetti (teljes kiőrlésű spagetti) 640 kcal, ch: 27 g 1 050 Ft	Rántott tengeri halfilé, fitt bundában, light majonéz francia saláta (burgonyával) 630 kcal, ch: 31 g 1 220 Ft	Töltött káposzta (szárnyashússal, barnarizs) 550 kcal, ch: 28 g 990 Ft	Sült csirkecombfilé, áfonyás gyümölcsmártás, kis adag kuskusz 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	Grillezett csirkemáj, vörösbors, párolt körte 370 kcal, ch: 29 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 670 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, pirtított 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, szezámmalajos, brokkolis zellerpüré ch: 8 g 1 410 Ft	Csípős sertéscurry, karfiolrizs ch: 7 g 1 410 Ft	Lecsős szárnyasmájragu, grillezett gomba (egyálétel) ch: 17 g 1 410 Ft
P6	Paleo főételek (Ketogén)	Cézár saláta, grillezett csirkemellel ch: 6 g 1 410 Ft	Stefánia-vagdalt, majonéz vitaminaláta ch: 14 g 1 410 Ft	Parmezános, chilis sertés tarja, 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, fahéjas light tejszál 320 kcal, ch: 21 g 560 Ft	Zserbógolyó (2 db) 380 kcal, ch: 13 g 560 Ft	Ribizlis joghurttortaszület 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 820 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

46. hét	HÉTFŐ 2017. 11. 13.	KEDD 2017. 11. 14.	SZERDA 2017. 11. 15.	CSÜTÖRTÖK 2017. 11. 16.	PÉNTEK 2017. 11. 17.	SZOMBAT 2017. 11. 18.	VASÁRNAP 2017. 11. 19.								
Kedvezményes heti ár: 8 100 Ft helyett 6 490 Ft/7 nap						4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 890 Ft/nap									
H31	NYUGDÍJAS MENÜ (zóna adag)	Zöldborsóleves gazdagon Kapros tökfőzelék, sült virsli	1110 Ft 970 Ft	Frankfurti leves, roppanós virslivel Tojásos nokedli	1180 Ft 980 Ft	Zöldségleves aprótesztával Sárgaborsó főzelék, főtt tojás	1080 Ft 910 Ft	Bakonyi betyárleves Krumplis tészta	1140 Ft 990 Ft	Majoránna májgaluskaleves Gyümölcsös tejberizs	1230 Ft 1030 Ft	Eredeti francia hagymaleves (vörösborral) Reszelt máj, főtt burgonya	1140 Ft 950 Ft	Rántott pulykamell, hagymás rizs Fehércsokis, málnás mascarpone szelet	1220 Ft 1090 Ft
Kedvezményes heti ár: 9 870 Ft helyett 7 490 Ft/7 nap						4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 990 Ft/nap									
H32	HAGYOMÁNYOS MENÜ	Zöldborsóleves gazdagon Csirkemellpaprikás, galuska	1370 Ft 1150 Ft	Frankfurti leves, roppanós virslivel Rántott gomba, rizs, tartármártás	1450 Ft 1120 Ft	Zöldségleves aprótesztával Párizsi sertésszelet, jázminrizs	1370 Ft 1150 Ft	Bakonyi betyárleves Sólet, füstölt tarja, főtt tojás	1420 Ft 1150 Ft	Majoránna májgaluskaleves Magyaros zöldbabfőzelék, fasírt szárnyashúsból	1440 Ft 1150 Ft	Eredeti francia hagymaleves (vörösborral) Tejfölös csirkemelltokány, rizs	1410 Ft 1150 Ft	Rántott pulykamell, hagymás rizs Fehércsokis, málnás mascarpone szelet	1410 Ft 1170 Ft
ZS21	FOGYÓKÚRÁS MENÜ	Palócleves Majoránna csirkemellapró, napfény saláta	670 kcal ch: 32 g 1680 Ft 1510 Ft	Petrezselymes húsgombócok, szerezsendiós karfiolpüré Vaníliás-túrós palacsinta, eper öntet	610 kcal ch: 30 g 1620 Ft 1510 Ft	Zöldfűszeres csirkecombfilé, wok zöltségek Túrógombóc, fahéjas light tejföl	730 kcal ch: 47 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, kapros uborkasaláta	550 kcal ch: 27 g 1710 Ft 1510 Ft	Fűszeres csirkemellfalatok, mandulás, sárgarépas karfiolpüré Ribizlis joghurtortaszlet	550 kcal ch: 23 g 1680 Ft 1510 Ft	Tárkonyos pulykaraguleves Bolognai penne (low carb)	720 kcal ch: 51 g 1690 Ft 1510 Ft
P21	PALEO MENÜ	Erőleves 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 1910 Ft 1610 Ft	Vadas pulykamell, zöldséggombóc Puncskrémmel töltött palacsinta, csokoládéöntet	790 kcal ch: 48 g 1920 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)	890 Ft	930 Ft	980 Ft	-25 %
Hagyományos (H324) (7 napos)	990 Ft	1 070 Ft	1 140 Ft	-30 %

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

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

46. hét		HÉTFŐ 2017. 11. 13.	KEDD 2017. 11. 14.	SZERDA 2017. 11. 15.	CSÜTÖRTÖK 2017. 11. 16.	PÉNTEK 2017. 11. 17.	SZOMBAT 2017. 11. 18.	VASÁRNAP 2017. 11. 19.	
		BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND				Kedvezményes heti ár: 24 430 Ft helyett 19 490 Ft/7 nap		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 2 500 Ft/nap	
ZS 121	Ebéd	Rántott karfiol, light tartármártás	Rántott csirkemáj, hagymás, sült zöldségek	Négysajtos pizza (Zsírregető lisztből)	Zöldborsófőzelék, rántott sertésborda (Zsírregető bundában)	Sonkával göngyölt sertéskaraj, brokkolipüré	Rántott csirkemell (Zsírregető bundában), joghurtos, kapor uborkasaláta	Brassói sertésapró, pirított zellerkocka	
	Vacsora	Majoránnás csirkemellapró, napfény saláta	Kapros tökfőzelék, natúr csirkemell	Zöldfűszeres csirkecombfilé, wok zöldségek	Sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek	Bolognai penne (low carb)	Grillezett csirkemáj, vörösbors, párolt körte	Fűszeres csirkemellfalatok, mandulás, sárgarépa karfiolpüré	
	Snack	Répatortakocka	Vaníliás-túrós palacsinta, epres öntet	Túrógombóc, fahéjas light tejföl	Zserbógolyó (2 db)	Gyümölcssaláta	Málnás muffin	Ribizlis joghurttortaszelet	
	Másnap reggeli	Tormakrémes sonkatekercs, Zsírregető kifli	Gombakrém, Zsírregető kifli	Tükörtojás zöldségekkel, Zsírregető kifli	Sonka, margarin, Zsírregető kifli	Füstölt tarja, friss zöldség, Zsírregető kifli	Sajtkrém, Zsírregető kifli	Diétás kajsizlekvár, margarin, Zsírregető kifli	
Napi ár:		3310 Ft 2990 Ft	3300 Ft 2990 Ft	3260 Ft 2990 Ft	3250 Ft 2990 Ft	3290 Ft 2990 Ft	3480 Ft 2990 Ft	3540 Ft 2990 Ft	
Számított tápérték:		1560 kcal, ch: 46 g	1220 kcal, ch: 70 g	1540 kcal, ch: 73 g	1550 kcal, ch: 56 g	1320 kcal, ch: 71 g	1330 kcal, ch: 58 g	1100 kcal, ch: 60 g	

1000 kca		SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND		Kedvezményes heti ár: 19 550 Ft helyett 15 990 Ft/7 nap		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 2 143 Ft/nap		
ZS 131	Ebéd	Fokhagymás pulykafalatok, füstölt sajt mártás, párolt brokkoli	Kapros tökfőzelék, natúr csirkemell	Zöldfűszeres csirkecombfilé, wok zöldségek	Csirkemell steak, ezersziget saláta	Grillezett csirkemáj, vörösbors, párolt körte	Fűszeres csirkemellfalatok, mandulás, sárgarépa karfiolpüré	Rántott csirkemell, joghurtos, kapor uborkasaláta
	Vacsora	Majoránnás csirkemellapró, napfény saláta	Petrezselymes húsgombócok, szerecsendió karfiolpüré	Kakukkfűves sertés csikok, amerikai káposztasaláta	Sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek	Sonkával göngyölt sertéskaraj, brokkolipüré	Brassói sertésapró, pirított zellerkocka	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)	Füstölt tarja, friss zöldség, extrudált kenyér	Diétás kajsizlekvár, margarin, puffasztott búza (2 db)
Napi ár:		2750 Ft 2490 Ft	2680 Ft 2490 Ft	2720 Ft 2490 Ft	2820 Ft 2490 Ft	2870 Ft 2490 Ft	2930 Ft 2490 Ft	2730 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	970 kcal, ch: 49 g	900 kcal, ch: 57 g	1110 kcal, ch: 66 g

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

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

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

46. hét	HÉTFŐ 2017. 11. 13.	KEDD 2017. 11. 14.	SZERDA 2017. 11. 15.	CSÜTÖRTÖK 2017. 11. 16.	PÉNTEK 2017. 11. 17.	SZOMBAT 2017. 11. 18.	VASÁRNAP 2017. 11. 19.	
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 zöldsévgaldalt, olajbogyós karfiol	Zöldborsókrém, füstölt tofukockákkal	Vegetáriánus töltött paprika, paradicsommártás	Brokkoli indiai módra, könnyű burgonyahab	Csicseriborsó pogácsa, mandulás, sárgarépás karfiolpüré	Szárzabfőzelék, zöldségfásirt
	Vacsora	Mustáros zöldségek	Köleskörözött, zöldséghasábok	Ruccolás, paradicsomos saláta	Zöldséges hajdinafasirt	Színes bőségsaláta	Tofus zöldségcurry	Színpompás saláta, tormás öntettel
	Snack	Szamócakrémleves	Zellerkrémleves	Körteleves	Citromos málnakrémleves	Vegyes gyümölcsleves	Magyaros káposztaleves	Fahéjas szilvaleves
	Másnap reggeli	Narancsos reggeli koktél	Meggyes gyümölcskocsonya	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:		690 kcal, ch: 86 g	680 kcal, ch: 65 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	Paleo rántott csirkemell, pestós zöldségek	Parmezános sertésborda, fokhagymás, sütőtökös édesburgonya-püré	Holstein csirkemell, szezámolajos, brokkolis zellerpüré	Vadas pulykamell, zöldséggombóc	Grillezett csirkemáj, vörösbors, párolt körte	Az étlapban feltüntetett tápértékek - számított értékek - tájékoztató jellegűek, a tényleges értékek a kiirtaktól a konyhatechnológiai eljárásból adódóan eltérhetnek!
	Vacsora	Kemencében sült, fokhagymás tarja, petrezselymes karfiolpüré	Gombával töltött csirkecomb, mentás vitaminaláta	Chilis csirkemell, paleo hagymalepény	Csípős sertéscurry, karfiolrizs	Brassói sertésapró, pirított zellerkocka	
	Snack	Citrommousse	Gyümölcsös "túrortorta" kocka	Paleo lúdláb	Puncskrémmel töltött palacsinta, csokoládéöntet	Málnás muffin	
Napi ár:		3130 Ft 2990 Ft	3380 Ft 2990 Ft	3320 Ft 2990 Ft	3330 Ft 2990 Ft	3060 Ft 2990 Ft	
Számított tápérték:		1490 kcal, ch: 43 g	1580 kcal, ch: 62 g	1530 kcal, ch: 52 g	1470 kcal, ch: 55 g	1050 kcal, ch: 68 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	-25 %

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

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

46. hét	HÉTFŐ 2017. 11. 13.	KEDD 2017. 11. 14.	SZERDA 2017. 11. 15.	CSÜTÖRTÖK 2017. 11. 16.	PÉNTEK 2017. 11. 17.	SZOMBAT 2017. 11. 18.	VASÁRNAP 2017. 11. 19.	
S.T.A.R. DIÉTA (lúgosító egészsznapos étrend, vegetáriánusoknak is)								
Kedvezményes három heti ár: 116 650 Ft helyett 69 990 Ft/21 nap								
ZS 181	Sóvárgást csökkentő jutalom étkezés	Gundel saláta	Mentás vitaminaláta	Tojásos, ropogós saláta	Parmezán sajtos tzatziki saláta	Színes bőségsaláta	Szezámolajos savanyúkáposztasaláta	Színpompás saláta, tormás öntettel
		Fokhagymás pulykafalatok, füstölt sajtmaréntás, párolt brokkoli	Rántott csirkemáj, hagymás, sült zöldségek 470 kcal, ch: 24 g	Zabpelyhes, rántott pulykamell (Zsírregető bundában), ruccolás, paradicsomos saláta	Sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek	Fűszeres csirkemellfalatok, mandulás, sárgarépas karfiolpüré	Rántott csirkemell (Zsírregető bundában), joghurtos, káposzta uborkasaláta	Bolognai penne (low carb)
		Répatortakocka	Vaníliás-túrós palacsinta, epres öntet	Túrógombóc, fahéjas light tejföl	Zserbógolyó (2 db)	Málnás muffin	Gyümölcssaláta (málna, meggy, alma)	Ribizlis joghurttortaszelet
	Étkezés	Majoránna csirkemellapró, napfény saláta (jégsaláta, paradicsom, kivi, kókuszbark)	Káposzta tökfőzelék, natúr csirkemell	Zöldfűszeres csirkecombfilé, wok zöldségek	Csirkemell steak, ezerszízet saláta	Sült csirkecombfilé, áfonyás gyümölcsmaréntás	Brassói sertésapró, pirított zellerkocka	Sonkával göngyölt sertéskaraj, brokkolipüré
	Étkezés	Narancsos reggeli koktél	Meggyes gyümölcskocsonya	Citromos-almás gyümölcskocsonya	Erdei gyümölcsös puding	Barackos köleskása	Ribizlis gyümölcsturmix	Málnás gyümölcskocsonya
	Másnap reggeli	Tormakrémes sonkatekerics, Zsírregető kifli	Gombakrém, Zsírregető kifli	Tükörtőjás zöldségekkel, Zsírregető kifli	Sonka, margarin, Zsírregető kifli	Füstölt tarja, friss zöldség, Zsírregető kifli	Sajtkrém, Zsírregető kifli	Diétás kajsizilekvár, margarin, Zsírregető 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
		Zsírregető barack ízű üdítőital (1 l) 10 kcal, ch: 0,3 g	Zsírregető barack ízű üdítőital (1 l) 10 kcal, ch: 0,3 g	Zsírregető barack ízű üdítőital (1 l) 10 kcal, ch: 0,3 g	Zsírregető barack ízű üdítőital (1 l) 10 kcal, ch: 0,3 g	Zsírregető barack ízű üdítőital (1 l) 10 kcal, ch: 0,3 g	Zsírregető barack ízű üdítőital (1 l) 10 kcal, ch: 0,3 g	Zsírregető barack ízű üdítőital (1 l) 10 kcal, ch: 0,3 g
	Napi ár:	5590 Ft 3990 Ft	60500 Ft 3990 Ft	5710 Ft 3990 Ft	5420 Ft 3990 Ft	5620 Ft 3990 Ft	5470 Ft 3990 Ft	5620 Ft 3990 Ft
	Számított tápérték:	1690 kcal, ch: 67 g	1530 kcal, ch: 50 g	1500 kcal, ch: 63 g	1470 kcal, ch: 80 g	1650 kcal, ch: 83 g	1550 kcal, ch: 88 g	1610 kcal, ch: 89 g

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

Páratlan hét	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP	
KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P121)								
P 121	Reggeli	Kaszinótojás franciasaláta-ágyon	Kolbászkrem, zöldség	Zöldséges lapcsánka	Ajvár, paleo kenyér	Póré, baconös tojáslepeny	Szardíniakrem, zöldség	Kókuszos muffin, csokoládéöntet
	Ebéd	Serpenyős, zöldséges vadmalacragu (egytálétel)	Sertéspörkölt, savanyúkáposzta-lepeny	Chilis-kókuszos sertéskaraj, ropogós zellerhasábok	Parmezános zöldségkrémmel göngyölt csirkemell, petrezselymes zöldségpüré	Paprikás sertésfasírt, fokhagymás kókuszkrémes paraj	Kemencében sült fokhagymás sertéstarja, chilis karfiolhab	Töltött kelkáposzta
	Mini desszert	Feketeccokis, sárgabarackos mousse szőlőmagliszttel	Feketeccokis egrespuding szőlőmagliszttel	Feketeccokis narancsos kakaómousse szőlőmagliszttel	Feketeccokis, citromos kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketeccokis, rebarbarás, szamócsa mousse szőlőmagliszttel	Feketeccokis, szedres kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketeccokis, vaníliás mousse szőlőmagliszttel
	Vacsora	Csirkemell, házi kolbászhússal töltve, uborkasaláta	Petrezselymes húsgombócok, mediterrán saláta	Majonézes hússaláta	Csibésznyárs, savanyú uborka	Lávakövön sült csirkecombfilé cipómártással, friss saláta	Citromos, majonézes halsaláta	Fűszeres csirkeszárnyak, grillezett cukkini, salsa szósz
	Snack	Erőleves fűrtojással	Tökmagolajos savanyúkáposzta-saláta	Erőleves fűrtojással	Erőleves fűrtojással	Erőleves fűrtojással	Szőlőmagolajos savanyúkáposzta-saláta	Erőleves fűrtojással
Napi ár:	4 350 Ft 3 590 Ft	4 350 Ft 3 590 Ft	4 350 Ft 3 590 Ft	4 350 Ft 3 590 Ft	4 350 Ft 3 590 Ft	4 350 Ft 3 590 Ft	4 350 Ft 3 590 Ft	
Számított tápérték:	ch: 34 g	ch: 36 g	ch: 35 g	ch: 34 g	ch: 26 g	ch: 30 g	ch: 31 g	

Páros hét	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP	
KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P122) Kedvezményes 2 heti ár: 60 900 Ft helyett 44 990 Ft/14 nap (P122)								
P 121	Reggeli	Spenótos, parmezános zöldséglepeny	Zsidó tojás, zöldség	Tormakrémes tarjatekersek, 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
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)	-34% 15 225 Ft helyett 10 195 Ft!
AK2!	Extra Zsírregető italcsomag (3x1l) (3l Extra Zsírregető italmix)	60 kcal, ch: 4,5 g (3l-ben)	-20% 2 625 Ft helyett 2 100 Ft!
AK3!	Zsírregető italcsomag (10x1l) (10l Zsírregető barack ízű üdítőital)	100 kcal, ch: 3 g (10l-ben)	-20% 6 900 Ft helyett 5685 Ft!
AK4!	Karcsúsító italcsomag (3x1l) (3l Fehér tea)	66 kcal, ch: 6 g (3l-ben)	-19% 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)	-14% 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