

# HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

47. hét		HÉTFŐ 2017. 11. 20.		KEDD 2017. 11. 21.		SZERDA 2017. 11. 22.		CSÜTÖRTÖK 2017. 11. 23.		PÉNTEK 2017. 11. 24.	
H1	Levesek	Magyaros zöldbaleves	450 Ft	Orjaleves eperlevéllel	540 Ft	Tejfeles karfiolleves	450 Ft	Sárgaborsó-kréMLEVES	450 Ft	Grízgaluskaleves	450 Ft
H2	Levesek	Szárnas becsinált leves	520 Ft	Cheddar sajtkréMLEVES	520 Ft	Tanyasi baleves	580 Ft	Meggyleves	470 Ft	Vegyes gyümölcsleves	470 Ft
H5	Tészták	Túrós derelye, édes tejföl	880 Ft	Szecsuaí csirkés sült tészta	880 Ft	Milánói makaróni, reszelt sajt	870 Ft	Diós tészta	820 Ft	Roquefortos, csirkemellfilés spagetti	890 Ft
H6	Főzelékek	Paradicsomos káposztafőzelék		Magyaros kelkáposzta-főzelék		Zöldborsófőzelék		Sóska, főtt burgonya		Finomfőzelék	
		1. 2 db sült virsli	830 Ft	1. sült kolbász	870 Ft	1. 2 db tükörtójas	830 Ft	1. 2 db főtt tojás	820 Ft	1. 2 db sült virsli	799 Ft
		2. majoránnás, sült csirkemell	880 Ft	2. malacpörkölt	890 Ft	2. rántott szelet	899 Ft	2. csirkecombfilé Orly módra	890 Ft	2. rántott csirkemell, füstölt sajtos bundában	890 Ft
H7	Vegetáriánus ételek	Gomba vadasan, galuska	830 Ft	Rántott sajt, majonézes kukoricasaláta	960 Ft	Sólet, főtt tojás (2 db)	860 Ft	Gombapörkölt, rizs	815 Ft	Rizsfelfújt, málnaöntet	830 Ft
H8	Készételek	Bácskai rizses hús	910 Ft	Hortobágyi, húsos pásztortarhonya	860 Ft	Paprikás burgonya, sült házi kolbással	870 Ft	Tanyasi tokány (sertéslapocka, bacon, gomba, csirkemáj, zöldborsó), tarhonya	870 Ft	Vörösboros vaddisznópörkölt, főtt burgonya	1 090 Ft
H9	Készételek	Vörösboros, gombás marhapörkölt, galuska	930 Ft	Malacpörkölt, jázminrizs	890 Ft	Eredeti brassói aprópecsenye, sült burgonya	980 Ft	Vadas pulykamelltokány, spagetti	930 Ft	Tejszínes, zöldborsós csirkemellfalatok, spagetti	870 Ft
H11	Frissensültek	Majoránnás, sült csirkemell		Baconös, tepsis sertésszelet		Rántott szelet		Csirkecombfilé Orly módra		Rántott csirkemell, füstölt sajtos bundában	
		1. párolt jázminrizs	900 Ft	1. rizi-bizi	970 Ft	1. jázminrizs	920 Ft	1. kukoricás rizs	910 Ft	1. jázminrizs	950 Ft
		2. tepsis burgonya	930 Ft	2. hasábburgonya	999 Ft	2. hagymás, tört burgonya	970 Ft	2. petrezselymes burgonya	930 Ft	2. burgonyapüré	980 Ft
H12	Népszerű ételek	Rántott tonhal, majonézes burgonya	1 079 Ft	Kijevi csirkemell (bundázott, szerezcsendios, zöldfűszeres, sajtos), petrezselymes burgonya	990 Ft	Kakukkfűves, borókás szarvaspörkölt, galuska	1 099 Ft	Borjúpaprikás, tojásos nokedli	1 250 Ft	Serpenyős, hagymás flekken, petrezselymes burgonya	1 040 Ft
H13	Séfünk ajánlata	Fettucini al'Alfredo (szélesmetélt, csirkemell, fehérbor, fokhagyma, gomba, reszelt sajt)	910 Ft	Disznótoros (hurka, kolbász), tört burgonya	1 100 Ft	Dubarry csirkemell (karfiol, besamel, sajt), jázminrizs	999 Ft	Kammermayer pulykamell (diós bundában), burgonyapüré	1 050 Ft	Tokaji kacsamáj (mazsola, tokaji aszú), őszibarackos burgonyapüré	1 150 Ft
H20	Desszertek	Feketeerdő szelet	430 Ft	Gundel palacsinta, csokiszósz	480 Ft	Bécsi túrókocka	480 Ft	Lúdláb szelet	450 Ft	Mogyorós szelet	440 Ft

# DIÉTÁS ÉTELEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegnek és inzulinrezisztenseknek is)

47. hét		HÉTFŐ 2017. 11. 20.	KEDD 2017. 11. 21.	SZERDA 2017. 11. 22.	CSÜTÖRTÖK 2017. 11. 23.	PÉNTEK 2017. 11. 24.
ZS1	Levesek	Májgaluskaleves 170 kcal, ch: 7 g 570 Ft	Olasz sajtos gombaleves 200 kcal, ch: 11 g 590 Ft	Zöldfűszeres szárnyashúsleves 150 kcal, ch: 7 g 610 Ft	Fahéjas meggyleves 160 kcal, ch: 16 g 590 Ft	Zöldborsóleves, vajás galuska 170 kcal, ch: 12 g 570 Ft
P1	Paleo levesek	Mediterrán citromos csirkeleves 120 kcal, ch: 10 g 650 Ft	Marhahúsleves, sok zöldséggel 120 kcal, ch: 10 g 670 Ft	Sóskakrémleves, reszelt főtt tojás 160 kcal, ch: 4 g 670 Ft	Paradicsomleves 150 kcal, ch: 13 g 610 Ft	Kókuszos eperkrémleves 170 kcal, ch: 10 g 640 Ft
ZS5	Szénhidrátszegény ételek	Sajttal göngyölt csirkemell, balsamecetes kevert saláta 410 kcal, ch: 11 g 1 070 Ft	Oregánós csirkemell, feta sajtos görög saláta 390 kcal, ch: 11 g 1 010 Ft	Rákóczi göngyölt sertésborda (bacon, gomba), kapros-joghurtos zöldsaláta 420 kcal, ch: 13 g 1 140 Ft	Vasalt csirkecombfilé, ruccolás kevert saláta 330 kcal, ch: 10 g 1 050 Ft	Sült csirkemell, petrezselyemmártás, grillezett gomba 450 kcal, ch: 17 g 1 080 Ft
ZS6	Kalóriaszegény ételek	Petrezselymes zöldbabfőzelék, fokhagymás csirkemellfalatok 350 kcal, ch: 25 g 1 090 Ft	Fokhagymás csirkemellfalatok, gyömbéres karotta 350 kcal, ch: 26 g 1 080 Ft	Latin csirkés egytál (csirkemellcsíkok pikáns, salsás zöldségekkel) 380 kcal, ch: 19 g 1 120 Ft	Barbecue csirkecombfilé, grillezett zöldség 380 kcal, ch: 26 g 1 050 Ft	Grillezett csirkecombfilé, dijoni mustáros saláta 290 kcal, ch: 15 g 1 010 Ft
ZS7	Zsírregető liszttel készült ételek (low carb)	Cordon Bleu csirkemell, baconös brokkoli 560 kcal, ch: 12 g 1 190 Ft	Négysajttal töltött, rántott csirkecombfilé (Zsírregető bundában), fokhagymás, tejfölös zöldségek 540 kcal, ch: 20 g 1 150 Ft	Kijevi csirkemell (Zsírregető bundában), pirított, citromos curuzabab 500 kcal, ch: 24 g 1 170 Ft	Sóskafőzelék, párizsi sertésszelet (Zsírregető bundában) 550 kcal, ch: 12 g 1 030 Ft	Napraforgómagos, rántott sertésborda (Zsírregető bundában), gyümölcsmártás 480 kcal, ch: 27 g 1 120 Ft
ZS8	Zsírregető liszttel készült ételek (low carb)	Húsos lasagne (szárnyashúsból) 580 kcal, ch: 21 g 1 290 Ft	Rántott csirkemell (Zsírregető bundában), olajbogyós karfiolsaláta 420 kcal, ch: 10 g 1 090 Ft	Sajtkrémmel töltött rántott palacsinta (Zsírregető lisztből), light franciasaláta 530 kcal, ch: 34 g 1 190 Ft	Orly csirkecombfilé, tartármártás, párolt zöldségek 610 kcal, ch: 24 g 1 090 Ft	Csirkemellpaprikás, galuska (Zsírregető lisztből) 600 kcal, ch: 20 g 1 099 Ft
ZS9	Fitt ételek	Őszibarackkal, sajttal sült csirkemell, light burgonyapüré 520 kcal, ch: 34 g 1 080 Ft	Sertésült szilva chutney-val, füstölt sajtos burgonyapüré 660 kcal, ch: 40 g 1 090 Ft	Brassói (csirkemell) aprópecsenye, zöldséges, sült burgonya 540 kcal, ch: 40 g 1 090 Ft	Sült lazacfilé, lime-mártás, zöldséges barnarizs 570 kcal, ch: 56 g 1 350 Ft	Sajttal sült csirkecombfilé, light majonézes, póréahagymás kukoricasaláta 560 kcal, ch: 27 g 1 090 Ft
P3	Paleo főételek (Low Carb)	Rántott csirkemell, lilahagymás párolt kelbimbó 510 kcal, ch: 35 g 1 280 Ft	Barbecue csirkeszárnyak, szezámmagos, wok zöldségek 450 kcal, ch: 23 g 1 390 Ft	Petrezselymes, tengeri halfilé, parajos, grillezett zöldségek 300 kcal, ch: 14 g 1 299 Ft	Töltött káposzta 760 kcal, ch: 18 g 1 250 Ft	Paradicsommal, parmezánnal sült csirkecombfilé, grillezett köret (cukkini, padlizsán) 430 kcal, ch: 17 g 1 260 Ft
P4	Paleo főételek (Low Carb)	Kemencében sült kacsacomb, vörösbors párolt lilakáposzta 670 kcal, ch: 17 g 1 550 Ft	Cigánypecsenye, sült zöldségek (édesburgonyával) 650 kcal, ch: 24 g 1 370 Ft	Csülök Pékné módra, paleo hagymalapcsánka 770 kcal, ch: 21 g 1 290 Ft	Sült csirkemell, kesudiós parmezánmártás, répafránk 620 kcal, ch: 28 g 1 299 Ft	Gombával sült sertésszelet, bazsalikomos brokkolikrém 470 kcal, ch: 10 g 1 280 Ft
P5	Paleo főételek (Ketogén)	Serpenyős, zöldséges malacragu (egytálétel) Ch: 15 g 1 410 Ft	Sertéspörkölt, savanyúkáposzta-lepény ch: 14 g 1 410 Ft	Chilis-kókuszos sertéskaraj, ropogós zellerhasábok ch: 10 g 1 410 Ft	Parmezános zöldségkrémmel göngyölt csirkemell, petrezselymes zöldségpüré ch: 14 g 1 410 Ft	Lávakövön sült csirkecombfilé, cipómártással, friss saláta ch: 7 g 1 410 Ft
P6	Paleo főételek (Ketogén)	Csirkemell, házi kolbász hússal töltve, uborkasaláta ch: 6 g 1 410 Ft	Petrezselymes húsgombócok, mediterrán saláta ch: 11 g 1 410 Ft	Majonézes hússaláta ch: 12 g 1 410 Ft	Csibésznyárs, savanyú uborka ch: 11 g 1 410 Ft	Kemencében sült fokhagymás sertéstárja, chilis karfiolhab ch: 9 g 1 410 Ft
ZS15	Zsírregető desszertek (low carb)	Almás pite 310 kcal, ch: 19 g 580 Ft	Somlói galuska 290 kcal, ch: 17 g 560 Ft	Joghurtos citromszelet 270 kcal, ch: 9 g 590 Ft	Diós, barackos palacsinta, csokoládéöntet 270 kcal, ch: 21 g 560 Ft	Gesztenyepüré 230 kcal, ch: 18 g 560 Ft
P10	Paleo desszertek	Vaníliás „túrókrémes” palacsinta, meggyragu 220 kcal, ch: 25 g 670 Ft	Paleo almatortaszelet 350 kcal, ch: 24 g 610 Ft	Paleo csokoládés gesztenyegolyó (2 db) 210 kcal, ch: 33 g 650 Ft	Almás, mákos paleo sütemény 430 kcal, ch: 20 g 650 Ft	Csokoládé mousse, erdei gyümölcscsel 270 kcal, ch: 7 g 650 Ft

# KEDVEZMÉNYES MENÜK

<b>47. hét</b>	<b>HÉTFŐ</b> 2017. 11. 20.	<b>KEDD</b> 2017. 11. 21.	<b>SZERDA</b> 2017. 11. 22.	<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2017. 11. 23.	<b>PÉNTEK</b> 2017. 11. 24.	<b>SZOMBAT</b> 2017. 11. 25.	<b>VASÁRNAP</b> 2017. 11. 26.
----------------	-------------------------------	------------------------------	--------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------	---------------------------------	----------------------------------

**Kedvezményes heti ár: 8 030 Ft helyett 6 490 Ft/7 nap**

**4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 890 Ft/nap**

<b>H31</b>	<b>NYUGDÍJAS MENÜ</b> (zóna adag)	Magyaros zöldbaleves Gomba vadasan, galuska	<del>1110 Ft</del> 910 Ft	Orjaleves eperlevéllel Hortobágyi, húsos pásztortarhonya	<del>1230 Ft</del> 1030 Ft	Tejfeles karfiollevés Rántott szelet, jázminrizs	<del>1190 Ft</del> 990 Ft	Sárgaborsó-krémléves Diós tészta	<del>1110 Ft</del> 910 Ft	Grízgaluskaleves Finomfőzelék, sült virsli	<del>1090 Ft</del> 910 Ft	Vegyes gyümölcsleves Tejszínes, zöldborsós csirkemellfalatok, spagetti	<del>1170 Ft</del> 1020 Ft	Zöldborsóleves, vajás galuska Rizsfelfújt, málnaöntet	<del>1130 Ft</del> 940 Ft
------------	--------------------------------------	---	------------------------------	--	-------------------------------	--	------------------------------	-------------------------------------	------------------------------	--	------------------------------	---	-------------------------------	---	------------------------------

**Kedvezményes heti ár: 9 050 Ft helyett 7 490 Ft/7 nap**

**4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 990 Ft/nap**

<b>H32</b>	<b>HAGYOMÁNYOS MENÜ</b>	Szárnycs becsinált leves Bácskai rizses hús	<del>1430 Ft</del> 1190 Ft	Orjaleves eperlevéllel Malacpörkölt, jázminrizs	<del>1430 Ft</del> 1130 Ft	Tejfeles karfiollevés Milánói makaróni, reszelt sajt	<del>1320 Ft</del> 1120 Ft	Meggyleves Csirkecombfilé Orly módra, petrezselymes burgonya	<del>1480 Ft</del> 1190 Ft	Grízgaluskaleves Roquefortos, csirkemellfilés spagetti	<del>1340 Ft</del> 1120 Ft	Tejszínes, zöldborsós csirkemellfalatok, spagetti Mogyorós szelet	<del>1310 Ft</del> 1120 Ft	Zöldborsóleves, vajás galuska. Rántott csirkemell, füstölt sajtos bundában, jázminrizs	<del>1420 Ft</del> 1190 Ft
------------	-------------------------	---	-------------------------------	---	-------------------------------	--	-------------------------------	---	-------------------------------	--	-------------------------------	--	-------------------------------	---	-------------------------------

<b>ZS21</b>	<b>FOGYÓKÚRÁS MENÜ</b>	Májgaluskaleves Sajttal göngyölt csirkemell, baizsarnecetes kevert saláta	580 kcal ch: 18 g <del>1640 Ft</del> 1510 Ft	Olasz sajtos gombaleves Fokhagymás csirkemellfalatok, gyömbéres karotta	550 kcal ch: 37 g <del>1670 Ft</del> 1510 Ft	Zöldfűszeres szárnyashúsleves Latin csirkés egytál (csirkemellcsok pikáns, salsás zöldségekkel)	530 kcal ch: 26 g <del>1730 Ft</del> 1510 Ft	Fahéjas meggyleves Vasalt csirkecombfilé, ruccolás kevert saláta	490 kcal ch: 26 g <del>1640 Ft</del> 1510 Ft	Grillezett csirkecombfilé, dijoni mustáros saláta Csokoládé mousse, erdei gyümölcsrel	560 kcal ch: 22 g <del>1660 Ft</del> 1510 Ft	Sült csirkemell, petrezselyem mártás, grillezett gomba Gesztenyepüré	680 kcal ch: 35 g <del>1640 Ft</del> 1510 Ft	Zöldborsóleves, vajás galuska Paradicsommal, pamezánnal sült csirkecombfilé, grillezett köret (cukkini, padlizsán)	600 kcal ch: 29 g <del>1830 Ft</del> 1510 Ft
-------------	------------------------	---	---	--	---	--	---	--	---	--	---	---	---	---	---

<b>P21</b>	<b>PALEO MENÜ</b>	Mediterrán citromos csirkeleves Szerpenyős, zöldséges malacragu (egytálétel)	790 kcal ch: 25 g <del>2060 Ft</del> 1610 Ft	Barbecue csirkeszárnyak, szezámagos, wok zöldségek Paleo almatortaszelet	800 kcal ch: 47 g <del>2000 Ft</del> 1610 Ft	Csülök Pékné módra, paleo hagymalapcsánka Paleo csokoládés gesztenyegolyó (2 db)	980 kcal ch: 54 g <del>1940 Ft</del> 1610 Ft	Paradicsomleves Pamezános zöldségkrémmel göngyölt csirkemell, petrezselymes zöldségpüré	610 kcal ch: 27 g <del>2020 Ft</del> 1610 Ft	Gombával sült sertésszelet, bazsalikomos brokkolikrém Csokoládé mousse, erdei gyümölcsrel	740 kcal ch: 17 g <del>1930 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>890 Ft</b>	930 Ft	980 Ft	-25 %
Hagyományos (H324) (7 napos)	<b>990 Ft</b>	1 070 Ft	1 140 Ft	-30 %

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

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

47. hét	HÉTFŐ 2017. 11. 20.	KEDD 2017. 11. 21.	SZERDA 2017. 11. 22.	CSÜTÖRTÖK 2017. 11. 23.	PÉNTEK 2017. 11. 24.	SZOMBAT 2017. 11. 25.	VASÁRNAP 2017. 11. 26.	
<b>BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND</b> Kedvezményes heti ár: <del>23 740 Ft</del> helyett <b>19 490 Ft/7 nap</b> <b>4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 2 500 Ft/nap</b>								
ZS 121	<b>Ebéd</b>	Cordon Bleu csirkemell, baconös brokkoli	Rántott csirkemell (Zsírégető bundában), olajbogyós karfiolsaláta	Sajtkrémmel töltött rántott palacsinta (Zsírégető lisztből), light franciasaláta	Sóskafőzelék, párizsi sertésszelet (Zsírégető bundában)	Sajttal sült csirkecombfilé, light majonézes, póréhagymás kukoricasaláta	Napraforgómagos, rántott sertésborda (Zsírégető bundában), gyümölcsmártás	Csirkemellpaprikás, galuska (Zsírégető lisztből)
	<b>Vacsora</b>	Sajttal göngyölt csirkemell, balsamecetes kevert saláta	Oregánós csirkemell, feta sajtos görög saláta	Kijevi csirkemell (Zsírégető bundában), pirított ceruzabab	Orly csirkecombfilé, tartármártás, párolt zöldségek	Sült csirkemell, petrezselyemmártás, grillezett gomba	Paradicsommal, parmezánnal sült csirkecombfilé, grillezett köret	Grillezett csirkecombfilé, dijoni mustáros saláta
	<b>Snack</b>	Almás pite	Somlói galuska	Joghurtos citromszelet	Diós, barackos palacsinta, csokoládéöntet	Gesztenyepüré	Csokoládé mousse, erdei gyümölccsel	Súlycsökkentő tea (1 l)
	<b>Másnap reggeli</b>	Snidlinges ricottakrém, Zsírégető kifli	Sonkás muffin	Pirított sonkacsíkok, zöldségek, Zsírégető kifli	Citromos túrókrém	Zöldséges szárnyasmájkrém, Zsírégető kifli	Kolbászkarikák zöldségekkel, Zsírégető kifli	Diétás kajszielkvár, light margarin, Zsírégető kifli
<b>Napi ár:</b>		<del>3430 Ft</del> 2990 Ft	<del>3250 Ft</del> 2990 Ft	<del>3540 Ft</del> 2990 Ft	<del>3270 Ft</del> 2990 Ft	<del>3320 Ft</del> 2990 Ft	<del>3620 Ft</del> 2990 Ft	<del>3310 Ft</del> 2990 Ft
Számított tápérték:		1170 kcal, ch: 28 g	1270 kcal, ch: 39 g	1500 kcal, ch: 74 g	1580 kcal, ch: 64 g	1480 kcal, ch: 45 g	1430 kcal, ch: 56 g	1060 kcal, ch: 45 g

1000 kca	<b>SZÉNHIRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND</b> Kedvezményes heti ár: <del>19 590 Ft</del> helyett <b>15 990 Ft/7 nap</b> <b>4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 2 143 Ft/nap</b>							
ZS 131	<b>Ebéd</b>	Sajttal göngyölt csirkemell, balsamecetes kevert saláta	Fokhagymás csirkemellfalatok, gyömbéres karotta	Latin csirkés egytál	Barbecue csirkecombfilé, grillezett zöldség	Grillezett csirkecombfilé, dijoni mustáros saláta	Napraforgómagos, rántott sertésborda (Zsírégető bundában), gyümölcsmártás	Csirkemellpaprikás, galuska (Zsírégető lisztből)
	<b>Vacsora</b>	Petrezselymes zöldbabfőzelék, fokhagymás csirkemellfalatok	Oregánós csirkemell, feta sajtos görög saláta	Rákóczi göngyölt sertésborda, kapos-joghurtos zöldsaláta	Vasalt csirkecombfilé, ruccolás kevert saláta	Paradicsommal, parmezánnal sült csirkecombfilé, grillezett köret	Sült csirkemell, petrezselyemmártás, grillezett gomba	Gombával sült sertésszelet, bazsalikomos brokkolikrém
	<b>Másnap reggeli</b>	Snidlinges ricottakrém, puffasztott búza (2 db)	Sonkás muffin	Pirított sonkacsíkok, zöldségek, extrudált kenyér (2 db)	Citromos túrókrém	Zöldséges szárnyasmájkrém, puffasztott búza (2 db)	Kolbászkarikák zöldségekkel, extrudált kenyér (2 db)	Diétás kajszielkvár, light margarin, extrudált kenyér (2 db)
<b>Napi ár:</b>		<del>2750 Ft</del> 2490 Ft	<del>2680 Ft</del> 2490 Ft	<del>2850 Ft</del> 2490 Ft	<del>2690 Ft</del> 2490 Ft	<del>2860 Ft</del> 2490 Ft	<del>2790 Ft</del> 2490 Ft	<del>2870 Ft</del> 2490 Ft
Számított tápérték:		920 kcal, ch: 51 g	910 kcal, ch: 38 g	930 kcal, ch: 42 g	860 kcal, ch: 43 g	920 kcal, ch: 50 g	1110 kcal, ch: 54 g	1170 kcal, ch: 43 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 (cukorbetegnek és inzulinrezisztenseknek is)

47. hét	HÉTFŐ 2017. 11. 20.	KEDD 2017. 11. 21.	SZERDA 2017. 11. 22.	CSÜTÖRTÖK 2017. 11. 23.	PÉNTEK 2017. 11. 24.	SZOMBAT 2017. 11. 25.	VASÁRNAP 2017. 11. 26.	
<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	Csicszeripogácsa, rozsmaringos zöldségek paradicsommal	Kölessel rakott kelkáposzta	Sült zöldségek indiai módra	Brokkolipüré zöldségnyarssal	Könnyű lencsefőzelék, zöldségekkel gazdagon
	Vacsora	Lenmagos, kevert saláta, grillezett tofu	Zöldséglepény, fokhagymamártás	Tormás céklasaláta	Paradicsomos hajdina	Görög saláta tofuval	Grillezett gomba, petrezselyemmártás	Fűszeres zöldségek, kelbimbómártás
	Snack	Feketeribizli-krémleves	Áfonyás almakrémleves	Currys zöldségkrémleves szezámmaggal	Fahéjas meggyleves	Kókuszos eperkrémleves	Vaníliás cseresznye leves	Karottás burgonyaleves
	Másnap reggeli	Almás gyümölcskocsonya	Gyümölcssaláta (málna, meggy, alma)	Vegyes gyümölcskocsonya	Erdei gyümölcsös turmix	Körtés gyümölcskocsonya	Erdei gyümölcsös köleskása	Fahéjas, sült gyümölcsök
Napi ár:	<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:	600 kcal, ch: 75 g	760 kcal, ch: 79 g	620 kcal, ch: 85 g	770 kcal, ch: 103 g	800 kcal, ch: 62 g	860 kcal, ch: 74 g	880 kcal, 99 g	

PALEO SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND							Kedvezményes heti ár: <del>16 470 Ft</del> helyett <b>13 990 Ft/5 nap</b>	
P 111	Ebéd	Rántott csirkemell, lilahagymás párolt kelbimbó	Cigánypecsenye, sült zöldségek (édesburgonyával)	Petrezselymes, tengeri halfilé, parajos, grillezett zöldségek	Töltött káposzta	Gombával sült sertésszelet, bazsalikomos brokkolikrém	Az étlapban feltüntetett tápértékek - számított értékek - tájékoztató jellegűek, a tényleges értékek a kiirtaktól a konyhatechnológiai eljárásból adódóan eltérhetnek!	
	Vacsora	Serpenyős, zöldséges malacragu (egytálétel)	Barbecue csirkeszarnyak, szezámmagos, wok zöldségek	Csülök Pékné módra, paleo hagymalapcsánka	Parmezános zöldségkrémmel göngyölt csirkemell, petrezselymes zöldségpüré	Paradicsommal, parmezánnal sült csirkecombfilé, grillezett köret		
	Snack	Vaníliás "túrókrémes" palacsinta, meggyragu	Paleo almatortaszelet	Paleo csokoládés gesztenyegolyó (2 db)	Almás, mákos paleo sütemény	Csokoládé mousse, erdei gyümölccsel		
Napi ár:	<del>3360 Ft</del> 2990 Ft	<del>3370 Ft</del> 2990 Ft	<del>3240 Ft</del> 2990 Ft	<del>3310 Ft</del> 2990 Ft	<del>3190 Ft</del> 2990 Ft			
Számított tápérték:	1400 kcal, ch: 75 g	1450 kcal, ch: 71 g	1370 kcal, ch: 68 g	1650 kcal, ch: 52 g	1170 kcal, ch: 34 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	-25 %

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

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






47. hét	HÉTFŐ 2017. 11. 20.	KEDD 2017. 11. 21.	SZERDA 2017. 11. 22.	CSÜTÖRTÖK 2017. 11. 23.	PÉNTEK 2017. 11. 24.	SZOMBAT 2017. 11. 25.	VASÁRNAP 2017. 11. 26.	
<b>S.T.A.R. DIÉTA (lúgosító egészsznapos étrend, vegetáriánusoknak is)</b>								
<b>Kedvezményes három heti ár: <del>69 990 Ft</del> helyett <b>116 650 Ft/21 nap</b></b>								
ZS 181	Sóvárgást csökkentő jutalom étkezés	Balzsamecetes kevert saláta	Mediterrán saláta	Kapros-joghurtos zöldsaláta	Ruccolás kevert saláta	Friss saláta	Szőlőmagolajos savanyúkáposzta-saláta	Görög saláta
		Cordon Bleu csirkemell, baconös brokkoli	Négysajttal töltött, rántott csirkecombfilé (Zsírétető bundában), fokhagymás, tejfölös zöldségek	Sajtkrémmel töltött rántott palacsinta (Zsírétető lisztből), light franciasaláta	Sóskafőzelék, párizsi sertésszelet (Zsírétető bundában)	Sajttal sült csirkecombfilé, light majonézes, póréhagymás kukoricasaláta	Napraforgómagos, rántott sertésborda (Zsírétető bundában), gyümölcsmártás	Csirkemellpaprikás, galuska (Zsírétető lisztből)
		Almás pite	Somlói galuska	Joghurtos citromszelet	Diós, barackos palacsinta, csokoládéöntet	Csokoládémousse, erdei gyümölcscsel	Gesztenyepüré	Kókuszos muffin, csokoládéöntet
	Étkezés	Petrezselymes zöldbabfőzelék, fokhagymás csirkemellfalatok	Oregánós csirkemell, feta sajtos görög saláta	Petrezselymes, tengeri halfilé, parajos, grillezett zöldségek	Barbecue csirkecombfilé, grillezett zöldség	Sült csirkemell, brokkolipüré	Paradicsommal, parmezánnal sült csirkecombfilé, grillezett köret (cukkini, padlizsán)	Grillezett csirkecombfilé, dijoni mustáros saláta
	Étkezés	Almás gyümölcskocsonya	Gyümölcssaláta (málna, meggy, alma)	Vegyes gyümölcskocsonya	Erdei gyümölcsös turmix	Körtés gyümölcskocsonya	Erdei gyümölcsös köleskása	Fahéjas, sült gyümölcsök
	Másnap reggeli	Snidlinges ricottakrém, Zsírétető kifli	Sonkás muffin	Kolbászkarikák zöldségekkel, Zsírétető kifli	Citromos túrókrém	Zöldséges szárnyasmájkrém, Zsírétető kifli	Pírtott sonkacsíkok, zöldségek, Zsírétető kifli	Diétás kajszilekvár, light 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	
Napi ár:	<del>5710 Ft</del> 3990 Ft	<del>5620 Ft</del> 3990 Ft	<del>6050 Ft</del> 3990 Ft	<del>5710 Ft</del> 3990 Ft	<del>5420 Ft</del> 3990 Ft	<del>5590 Ft</del> 3990 Ft	<del>5620 Ft</del> 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	
<b>KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P121)</b>								
P 121	Reggeli	Kaszinótojás franciasaláta-ágyon	Kolbászkrem, zöldség	Zöldséges lapcsánka	Ajvár, paleo kenyér	Pórés, baconös tojáslepény	Szardíniakrem, zöldség	Kókuszos muffin, csokoládéöntet
	Ebéd	Serpenyős, zöldséges vadmalacragu (egytálétel)	Sertéspörkölt, savanyúkáposzta-lepény	Chilis-kókuszos sertéskaraj, ropogós zellerhasábok	Parmezános zöldségkrémmel göngyölt csirkemell, petrezselymes zöldségpüré	Paprikás sertésfasírt, fokhagymás kókuszkrémes paraj	Kemencében sült fokhagymás sertéstarja, chilis karfiolhab	Töltött kelkáposzta
	Mini desszert	Feketecsokis, sárgabarackos mousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis egrespuding szőlőmagliszttel	Feketecsokis narancsos kakaómousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis, citromos kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketecsokis, rebarbarás, szamócsa 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 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	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!	Őszi Zsíráló italcsomag (7x3l) (7l Extra Zsírégető italmix, 7l Zsírégető barack ízű üdítőital, 7l Súlycsökkentő tea)	294 kcal, ch: 58,8 g (7x3l-ben)	 <del>15 225 Ft</del> helyett 10 195 Ft!
AK2!	Extra Zsírégető italcsomag (3x1l) (3l Extra Zsírégető italmix)	60 kcal, ch: 4,5 g (3l-ben)	 <del>2 625 Ft</del> helyett 2 100 Ft!
AK3!	Zsírégető italcsomag (10x1l) (10l Zsírégető barack ízű üdítőital)	100 kcal, ch: 3 g (10l-ben)	 <del>6 900 Ft</del> helyett 5685 Ft!
AK4!	Karcsúsító italcsomag (3x1l) (3l Fehér tea)	66 kcal, ch: 6 g (3l-ben)	 <del>2 070 Ft</del> helyett 1740 Ft!
S27!	Kiló Faló italcsomag (3x1l) (1l Extra Zsírégető italmix, 1l Fehér tea, 1l Súlycsökkentő tea)	54 kcal, ch: 4,5 g (3x1l-ben)	 <del>2 175 Ft</del> helyett 1 895 Ft!
S21	Extra Zsírégető italmix (1l)	20 kcal, ch: 1,5 g	875 Ft
S22	Zsírégető 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	Zsírégető kifli (2 db)	220 kcal, ch: 5,2 g (2 db-ban)	395 Ft