

# HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

51. hét		HÉTFŐ 2017. 12. 18.		KEDD 2017. 12. 19.		SZERDA 2017. 12. 20.		CSÜTÖRTÖK 2017. 12. 21.		PÉNTEK 2017. 12. 22.	
H1	Levesek	Magyaros zöldbaleves	450 Ft	Orjaleves eperlevéllel	540 Ft	Tejfeles karfiolleves	450 Ft	Sárgaborsó-krémleves	450 Ft	Grízgaluskaleves	450 Ft
H2	Levesek	Szárnys becsinált leves	520 Ft	Sajtkrémleves	550 Ft	Tanyasi baleves	580 Ft	Narancskrémleves	530 Ft	Vegyes gyümölcsleves	490 Ft
H5	Tészták	Diós tészta	820 Ft	Szeccsuáni csirkés sült tészta	880 Ft	Roquefortos, csirkemellfilés spagetti	910 Ft	Túrós derelye, édes tejföl	930 Ft	Milánói makaróni, reszelt sajt	870 Ft
H6	Főzelékek	Paradicsomos káposztafőzelék		Magyaros kelkáposzta-főzelék		Zöldborsófőzelék		Sóska, főtt burgonya		Tejszínes brokkolifőzelék	
		1. majoránnás, sült csirkemell	880 Ft	1. sült kolbász	870 Ft	1. 2 db tükörtójas	880 Ft	1. bundás zsemle	850 Ft	1. 2 db sült virsli	920 Ft
		2. sertéspörkölt	950 Ft	2. malacpörkölt	890 Ft	2. rántott szelet	920 Ft	2. csirkecombfilé Orly módra	910 Ft	2. rántott csirkemell, füstölt sajtos bundában	990 Ft
H7	Vegetáriánus ételek	Rántott karfiol, jázminrizs, tartármártás	860 Ft	Rántott sajt, majonézes kukoricasaláta	960 Ft	Rizsfelfújít, málnaöntet	850 Ft	Gombapörkölt, galuska	820 Ft	Sólet, főtt tojás (2 db)	860 Ft
H8	Készételek	Bácskai rizses hús	910 Ft	Paprikás burgonya, sült házi kolbásszal	870 Ft	Palóc egytál (sertéslapocka, zöldbab)	860 Ft	Vörösboros vaddisznópörkölt, főtt burgonya	1 090 Ft	Tanyasi tokány (sertéslapocka, bacon, gomba, csirkemáj, zöldborsó), tarhonya	870 Ft
H9	Készételek	Vörösboros, gombás marhapörkölt, galuska	950 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	920 Ft	1. rizi-bizi	970 Ft	1. jázminrizs	920 Ft	1. kukoricás rizs	910 Ft	1. jázminrizs	950 Ft
		2. tepsis burgonya	940 Ft	2. petrezselymes burgonya	999 Ft	2. steak burgonya	980 Ft	2. petrezselymes burgonya	930 Ft	2. burgonyapüré	980 Ft
H12	Népszerű ételek	Kijevi csirkemell (bundázott, szerezsendiós, zöldfűszeres, sajtos), petrezselymes burgonya	990 Ft	Borjúpaprikás, tojásos nokedli burgonya	1 250 Ft	Rántott tonhal, majonézes burgonya	1 080 Ft	Kakukkfűves, borókás szarvaspörkölt, galuska	1 090 Ft	Serpenyős, hagymás flekken, petrezselymes burgonya	1 040 Ft
H13	Séfünk ajánlata	Fettucini al'Alfredo (hosszúmetélt, csirkemell, fehérbor, fokhagyma, gomba, reszelt sajt)	910 Ft	Körözöttel töltött sertésborda, snidlinges tejfölmártás, pirított burgonya	1 050 Ft	Disznótóros (hurka, kolbász) törtburgonya, párolt káposzta	1 130 Ft	Tokaji kacsamáj (mazsola, tokaji aszú), őszibarackos burgonyapüré	1 150 Ft	Texasi mézes csirkemell (paradicsom, fokhagyma, paprika, koriander), párolt jázminrizs	1 050 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 (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

51. hét		HÉTFŐ 2017. 12. 18.		KEDD 2017. 12. 19.		SZERDA 2017. 12. 20.		CSÜTÖRTÖK 2017. 12. 21.		PÉNTEK 2017. 12. 22.	
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, vajas 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 pulykamellfilé, ruccolás kevert saláta 320 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 csirkecombfalatok 360 kcal, ch: 23 g	1 090 Ft	Fokhagymás pulykamellfalatok, gyömbéres karotta 390 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 sertéskaraj, baconös brokkoli 590 kcal, ch: 11 g	1 190 Ft	Négysajttal töltött, rántott csirkecombfilé (Zsírégető bundában), fokhagymás, tejfölös zöldségek 580 kcal, ch: 20 g	1 150 Ft	Sóskafőzelék, párizsi sertésszelet (Zsírégető bundában) 550 kcal, ch: 12 g	1 030 Ft	Kijevi pulykamell (Zsírégető bundában), pirított, citromos ceruzabab 540 kcal, ch: 24 g	1 170 Ft	Napraforgómagos, rántott sertésborda (Zsírégető bundában), gyümölcsmártás 530 kcal, ch: 29 g	1 120 Ft
ZS8	Zsírregető liszttel készült ételek (low carb)	Sertésszelet Orly módra, tartármártás, párolt zöldségek 630 kcal, ch: 24 g	1 090 Ft	Rántott csirkemell (Zsírégető bundában), olajbogyós karfiolsaláta 420 kcal, ch: 10 g	1 090 Ft	Sajtkrémrel töltött rántott palacsinta (Zsírégető lisztből), light franciasaláta 530 kcal, ch: 34 g	1 090 Ft	Húsos lasagne (szárnyashúsból) 580 kcal, ch: 21 g	1 190 Ft	Csirkemellpaprikás, galuska (Zsírégető lisztből) 600 kcal, ch: 20 g	1 099 Ft
ZS9	Fitt ételek	Őszibarackkal, sajttal sült csirkemell, light burgonyapüré 530 kcal, ch: 35 g	1 080 Ft	Sertéssült szilva chutney-val, füstölt sajtos burgonyapüré 660 kcal, ch: 40 g	1 090 Ft	Brassói aprópecsenye, zöldséges, sült burgonya 750 kcal, ch: 40 g	1 090 Ft	Sült lazacfilé, lime-mártás, zöldséges barnarizs 570 kcal, ch: 56 g	1 350 Ft	Sajttal sült sertésszelet, light majonézes, poréahagymás kukoricasaláta 580 kcal, ch: 27 g	1 090 Ft
P3	Paleo főételek (Low Carb)	Rántott csirkemell, lilahagymás párolt kelbimbó 480 kcal, ch: 34 g	1 280 Ft	Barbecue csirkeszárnyak, szeszámagos, 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	Baconös csirkemáj, párolt alma 400 kcal, ch: 37 g	1 110 Ft
P4	Paleo főételek (Low Carb)	Cigánypecsenye, sült zöldségek (édesburgonyával) 650 kcal, ch: 24 g	1 370 Ft	Kemencében sült kacsacomb, vörösbors párolt lilakáposzta 600 kcal, ch: 23 g	1 690 Ft	Csülök Pékné módra, paleo hagymalapcsánka 770 kcal, ch: 21 g	1 290 Ft	Sült csirkemell, kesudiós parmezánmártás, répafánk 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 zöldségkrémrel 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	Zsírégető 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	Csokoládés muffin reszelt narancshéjjal 180 kcal, ch: 11 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 gyümölcsrel 270 kcal, ch: 7 g	650 Ft

# KEDVEZMÉNYES MENÜK

51. hét	HÉTFŐ 2017. 12. 18.	KEDD 2017. 12. 19.	SZERDA 2017. 12. 20.	CSÜTÖRTÖK 2017. 12. 21.	PÉNTEK 2017. 12. 22.	SZOMBAT 2017. 12. 23.	VASÁRNAP 2017. 12. 24.
---------	------------------------	-----------------------	-------------------------	----------------------------	-------------------------	--------------------------	---------------------------

**Kedvezményes heti ár: 8 090 Ft helyett 6 490 Ft/7 nap**

H31	<b>NYUGDÍJAS MENÜ</b> (zóna adag)	Magyaros zöldbaleves Diós tészta	<del>1110 Ft</del> 990 Ft	Orjaleves eperlevéllel Paprikás burgonya, sült házi kolbásszal	<del>1240 Ft</del> 1030 Ft	Tejfeles karfiolleves Rizsfelfújt, málnaöntet	<del>1130 Ft</del> 990 Ft	Sárgaborsó-krémleves Gombapörkölt, galuska	<del>1110 Ft</del> 990 Ft	Grízgaluskaleves Sólet, főtt tojás	<del>1140 Ft</del> 990 Ft	Vegyes gyümölcsleves Tejszínes, zöldborsós csirkemellfalatok, spagetti	<del>1190 Ft</del> 1050 Ft	Zöldborsóleves, vajas galuska Milánói makaróni, reszelt sajt	<del>1170 Ft</del> 1050 Ft
-----	--------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------	--	-------------------------------	--	------------------------------	---	------------------------------	---------------------------------------	------------------------------	---	-------------------------------	---	-------------------------------

**Kedvezményes heti ár: 9 660 Ft helyett 7 590 Ft/7 nap**

H32	<b>HAGYOMÁNYOS MENÜ</b>	Zöldborsóleves gazdagon Csirkemellpaprikás, galuska	<del>1480 Ft</del> 1190 Ft	Orjaleves eperlevéllel Malacpörkölt, jázminrizs	<del>1430 Ft</del> 1160 Ft	Tejfeles karfiolleves Zöldborsófőzelék, rántott szelet	<del>1370 Ft</del> 1150 Ft	Sárgaborsó-krémleves Csirkecombfilé Orly módra, petrezselymes burgonya	<del>1380 Ft</del> 1190 Ft	Grízgaluskaleves Milánói makaróni, reszelt sajt	<del>1320 Ft</del> 1120 Ft	Zöldborsóleves, vajas galuska Rántott csirkemell, füstölt sajtos bundában, jázminrizs	<del>1420 Ft</del> 1190 Ft	Tanyasi tokány (sertéslapocka, bacon, gomba, csirkemáj, zöldborsó), tarhonya Magyors szelet	<del>1310 Ft</del> 1190 Ft
-----	-------------------------	--	-------------------------------	---	-------------------------------	--	-------------------------------	---	-------------------------------	---	-------------------------------	--	-------------------------------	--	-------------------------------

ZS21	<b>FOGYÓKÚRÁS MENÜ</b>	Májgaluskaleves Sajttal göngyölt csirkemell, balzsamecetes kevert saláta	580 kcal ch: 18 g <del>1640 Ft</del> 1510 Ft	Olasz sajtos gombaleves Fokhagymás pulykamellfalatok, gyömbéres karotta	590 kcal ch: 37 g <del>1670 Ft</del> 1510 Ft	Zöldfűszeres száryashúsleves Latin csirkes egytál (csirkemellcsok pikáns, salsás zöldszékével)	530 kcal ch: 26 g <del>1730 Ft</del> 1510 Ft	Fahéjas meggyleves Vasalt pulykamellfilé, ruccolás kevert saláta	480 kcal ch: 26 g <del>1640 Ft</del> 1510 Ft	Grillezett csirkecombfilé, dijoni mustáros saláta Csokoládé mousse, erdei gyümölccsel	560 kcal ch: 22 g <del>1680 Ft</del> 1510 Ft	Sült csirkemell, petrezselymmártás, grillezett gomba Csokoládés muffin reszelt narancshéjjal	630 kcal ch: 28 g <del>1640 Ft</del> 1510 Ft	Zöldborsóleves, vajas galuska Baconös csirkemáj, párolt alma	570 kcal ch: 49 g <del>1680 Ft</del> 1510 Ft
------	------------------------	--	---	--	---	---	---	--	---	--	---	---	---	---	---

P21	<b>PALEO MENÜ</b>	Mediterrán citromos csirkeleves Serpényős, 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>2080 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 Parmezános zöldségkrém göngyölt csirkemell, petrezselymes zöldségpüré	610 kcal ch: 27 g <del>2020 Ft</del> 1610 Ft	Gombával sült sertésszelet, bazsalikomos brokkolikrém Csokoládé mousse, erdei gyümölccsel	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>		
-----	-------------------	--	---	--	---	---	---	--	---	--	---	--	--	--

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

51. hét		HÉTFŐ 2017. 12. 18.	KEDD 2017. 12. 19.	SZERDA 2017. 12. 20.	CSÜTÖRTÖK 2017. 12. 21.	PÉNTEK 2017. 12. 22.	SZOMBAT 2017. 12. 23.	VASÁRNAP 2017. 12. 24.
<b>BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND</b> Kedvezményes heti ár: <del>23 450 Ft</del> helyett <b>19 490 Ft/7 nap</b>								
ZS 121	Ebéd	Cordon Bleu sertéskaraj, baconös brokkoli	Rántott csirkemell (Zsírégető bundában), olajbogyós karfiolsaláta	Sajtkrémmel töltött rántott palacsinta (Zsírégető lisztből), light franciasaláta	Kijevi pulykamell (Zsírégető bundában), pirított, citromos ceruzabab	Sült csirkemell, petrezselyemmártás, grillezett gomba	Napraforgómagos, rántott sertésborda (Zsírégető bundában), gyümölcsmártás	Csirkemellpaprikás, galuska (Zsírégető lisztből)
	Vacsora	Sajttal göngyölt csirkemell, balzsamecetes kevert saláta	Oregánós csirkemell, feta sajtos görög saláta	Sóskafezelék, párizsi sertésszelet (Zsírégető bundában)	Barbecue csirkecombfilé, grillezett zöldség	Sajttal sült sertésszelet, light majonéz, póréhagymás kukoricasaláta	Grillezett csirkecombfilé, dijoni mustáros saláta	Baconös csirkemáj, párolt alma
	Snack	Almás pite	Somlói galuska	Joghurtos citromszelet	Diós, barackos palacsinta, csokoládéöntet	Csokoládés muffin reszelt narancshéjjal	Csokoládé mousse, erdei gyümölccsel	Súlycsökkentő tea (1 l)
	Másnap reggeli	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>3300 Ft</del> 2990 Ft	<del>3370 Ft</del> 2990 Ft	<del>3320 Ft</del> 2990 Ft	<del>3370 Ft</del> 2990 Ft	<del>3410 Ft</del> 2990 Ft
Számított tápérték:		1510 kcal, ch: 46 g	1270 kcal, ch: 39 g	1550 kcal, ch: 60 g	1340 kcal, ch: 66 g	1450 kcal, ch: 63 g	1340 kcal, ch: 56 g	1170 kcal, ch: 66 g

1000 kcal SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND		Kedvezményes heti ár: <del>19 440 Ft</del> helyett <b>15 990 Ft/7 nap</b>						
ZS 131	Ebéd	Sajttal göngyölt csirkemell, balzsamecetes kevert saláta	Fokhagymás pulykamellfalatok, gyömbéres karotta	Latin csirkés egytál	Barbecue csirkecombfilé, grillezett zöldség	Grillezett csirkecombfilé, dijoni mustáros saláta	Napraforgómagos, rántott sertésborda (Zsírégető bundában), gyümölcsmártás	Csirkemellpaprikás, galuska (Zsírégető lisztből)
	Vacsora	Petrezselymes zöldbabfezelék, fokhagymás csirkecomb-falatok	Oregánós csirkemell, feta sajtos görög saláta	Rákóczi göngyölt sertésborda, káposzta-joghurtos zöldségsaláta	Vasalt pulykamellfilé, rucolás kevert saláta	Sült csirkemell, petrezselyemmártás, grillezett gomba	Baconös csirkemáj, párolt alma	Gombával sült sertésszelet, bazsalikom brokkolikrém
	Másnap reggeli	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>2680 Ft</del> 2490 Ft	<del>2820 Ft</del> 2490 Ft	<del>2870 Ft</del> 2490 Ft
Számított tápérték:		930 kcal, ch: 50 g	950 kcal, ch: 38 g	930 kcal, ch: 42 g	850 kcal, ch: 43 g	940 kcal, ch: 50 g	1010 kcal, ch: 54 g	1170 kcal, ch: 43 g

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

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

51. hét	HÉTFŐ 2017. 12. 18.	KEDD 2017. 12. 19.	SZERDA 2017. 12. 20.	CSÜTÖRTÖK 2017. 12. 21.	PÉNTEK 2017. 12. 22.	SZOMBAT 2017. 12. 23.	VASÁRNAP 2017. 12. 24.	
<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	<b>Ebéd</b>	Zöldséges bulgur	Lecsós, gombás zöldbab	Csicsерipogácsa, rozmaringos zöldségek paradicsommal	Kölessel rakott kelkáposzta	Sült zöldségek indiai módra	Brokkolipüré zöldségnyarssal	Könnyű lencsefőzelék, zöldségekkel gazdagon
	<b>Vacsora</b>	Lenmagos, kevert saláta, grillezett tofu	Zöldséglepény, fokhagymamártás	Tormás céklasaláta	Paradicsomos hajdina	Görög saláta tofuval	Grillezett gomba, petrezselyemmártás	Fűszeres zöldségek, kelbimbómártás
	<b>Snack</b>	Feketeribizli-krémleves	Áfonyás almakrémleves	Currys zöldségkrémleves szezámmaggal	Fahéjas meggyleves	Kókuszos eperkrémleves	Vaníliás cseresznye leves	Karottás burgonyaleves
	<b>Másnap reggeli</b>	Almás gyümölcskocsonya	Gyümölcssaláta (málna, meggy, alma)	Vegyes gyümölcskocsonya	Erdei gyümölcsös turmix	Körtés gyümölcskocsonya	Erdei gyümölcsös köleskása	Fahéjas, sült gyümölcsök
<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:	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	

<b>PALEO SZÉNHI DRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND</b>						<b>Kedvezményes heti ár: <del>16 320 Ft</del> helyett <b>13 990 Ft/5 nap</b></b>	
P 111	<b>Ebéd</b>	Rántott csirkemell, lilahagymás párolt kelbimbó	Sertéspörkölt, savanyúkáposzta-lepény	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!
	<b>Vacsora</b>	Serpenyős, zöldséges malacragu (egytálétel)	Barbecue csirkeszárnyak, szezámmagos, wok zöldségek	Csülök Pékné módra, paleo hagymalapcsánka	Parmezános zöldségkrémel göngyölt csirkemell, petrezselymes zöldségpüré	Baconös csirkemáj, párolt alma	
	<b>Snack</b>	Vaníliás "túrókrémes" palacsinta, meggyragu	Paleo almatortaszelet	Paleo csokoládés gesztenyegolyó (2 db)	Almás, mákos paleo sütemény	Csokoládé mousse, erdei gyümölccsel	
<b>Napi ár:</b>	<del>3360 Ft</del> 2990 Ft	<del>3410 Ft</del> 2990 Ft	<del>3240 Ft</del> 2990 Ft	<del>3310 Ft</del> 2990 Ft	<del>3040 Ft</del> 2990 Ft		
Számított tápérték:	1370 kcal, ch: 74 g	1600 kcal, ch: 61 g	1370 kcal, ch: 68 g	1650 kcal, ch: 52 g	1140 kcal, ch: 54 g		

# DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDOK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

Páratlan hét	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP	
<b>KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P121)</b>								
P 121	<b>Reggeli</b>	Kaszinótojás franciasaláta-ágyon	Kolbászkrem, zöldség	Zöldséges lapcsánka	Ajvár, paleo kenyér	Póré, baconös tojáslepény	Szardíniakrem, zöldség	Kókuszos muffin, csokoládéöntet
	<b>Ebéd</b>	Serpenyős, zöldséges vadmalacragu (egytálétel)	Sertéspörkölt, savanyúkáposzta-lepény	Chilis-kókuszos sertéskaraj, ropogós zellerhasábok	Parmézános zöldségkrémmel göngyölt csirkemell, petrezselymes zöldségpüré	Paprikás sertésfasírt, fokhagymás kókuszkrémes paraj	Kemencében sült fokhagymás sertésstarja, chilis karfiolhab	Töltött kelkáposzta
	<b>Mini desszert</b>	Fekete csokis, sárgabarackos mousse szőlőmagliszttel	Fekete csokis egrespuding szőlőmagliszttel	Fekete csokis narancsos kakaómousse szőlőmagliszttel	Fekete csokis, citromos kókuszkrém szőlőmagliszttel	Fekete csokis, rebarbarás, szamóca mousse szőlőmagliszttel	Fekete csokis, szedres kókuszkrém szőlőmagliszttel	Fekete csokis, vanília mousse szőlőmagliszttel
	<b>Vacsora</b>	Csirkemell, házi kolbász hússal töltve, uborkasaláta	Petrezselymes húsgombócok, mediterrán saláta	Majonézes hússaláta	Csibésznyárs, savanyú uborka	Lávakövnön sült csirkecombfilé cipómártással, friss saláta	Citromos, majonézes halsaláta	Fűszeres csirkeszárnyak, grillezett cukkini, salsa szósz
	<b>Snack</b>	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	
<b>Számított tápérték:</b>	ch: 34 g	ch: 36 g	ch: 35 g	ch: 34 g	ch: 26 g	ch: 30 g	ch: 31 g	








HAGYOMÁNYOS		
Kód	Megnevezés	Ár
KH1	Szegedi ponty halászlé halfilédarabokkal (nagy dobozos)	1090 Ft
KH2	Rántott pontyfilé, majonézes burgonya	1190 Ft
KH3	Aszalt szilvával göngyöit pulykamell, burgonyapüré	1090 Ft
KH4	Karácsonyi töltött káposzta	1090 Ft
KH5	Mákos guba mézzel, tejszínnel (Stahl Judit receptje)	1090 Ft
KH6	Házi kocsonya	1090 Ft
KH7	Meggyes-mandulás kókuszgolyó (6 db)	990 Ft
KH8	Juhtúrós pogácsa (6 db)	1090 Ft
KH9	Házi mákos bejgli (50 dkg)	1090 Ft
KH10	Házi diós bejgli (50 dkg)	1290 Ft

FOGYÓKÚRÁS		
Kód	Megnevezés	Ár
KZS1	Szegedi ponty halászlé halfilédarabokkal (nagy dobozos)	1190 Ft
KZS2	Rántott pontyfilé, light , hamis franciasaláta	1290 Ft
KZS3	Aszalt szilvával töltött pulykamell, mézes, chilis zöldségek	1290 Ft
KZS4	Töltött káposzta	1190 Ft
KZS5	Mákos guba (nagy adag)	1090 Ft
KZS6	Zöldséges kocsonya szárnyashússal	1190 Ft
KZS7	Meggyes-mandulás kókuszgolyó (6 db)	1390 Ft
KZS8	Füstölt sajtos pogácsa (6 db)	1090 Ft
KZS9	Mákos bejgli (50 dkg)	1290 Ft
KZS10	Diós bejgli (50 dkg)	1590 Ft

PALEOLIT		
Kód	Megnevezés	Ár
KP1	Szegedi ponty halászlé halfilédarabokkal (nagy dobozos)	1290 Ft
KP2	Rántott pontyfilé, franciasaláta	1490 Ft
KP3	Aszalt szilvával göngyöit pulykamell, fehérboros, párolt káposzta	1390 Ft
KP4	Töltött káposzta	1290 Ft
KP5	Mákos guba (nagy adag)	1490 Ft
KP6	Kocsonya	1290 Ft
KP7	Meggyes kókuszgolyó (6 db)	1390 Ft
KP8	Tepertős pogácsa (6 db)	1290 Ft
KP9	Mákos kalács (50 dkg)	1790 Ft
KP10	Diós kalács (50 dkg)	1990 Ft

ÚJRA RENDELHETŐ KÖZKEDVELT KOCSONYÁNK  
HAGYOMÁNYOS VÁLTOZATBAN! (H41)  
SZÁLLÍTÁSI NAP HÉTFŐ ÉS CSÜTÖRTÖK

## 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)	 <del>15 225 Ft</del> helyett 10 195 Ft!
AK2!	Extra Zsírregető italcsomag (3x1l) (3l Extra Zsírregető italmix)	60 kcal, ch: 4,5 g (3l-ben)	 <del>2 625 Ft</del> helyett 2 100 Ft!
AK3!	Zsírregető italcsomag (10x1l) (10l Zsírregető 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 Zsírregető 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 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