

HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

49. hét		HÉTFŐ 2017. 12. 04.		KEDD 2017. 12. 05.		SZERDA 2017. 12. 06.		CSÜTÖRTÖK 2017. 12. 07.		PÉNTEK 2017. 12. 08.	
H1	Levesek	Gulyásleves	580 Ft	Paradicsomleves	460 Ft	Zöldborsós csirkeguleves	540 Ft	Zöldséges marhahúsleves csigatésztával	540 Ft	Grízgaluskaleves	470 Ft
H2	Levesek	Tejszínes vegyes gyümölcsleves	490 Ft	Alföldi burgonyagaluska leves, füstölt tarjával	560 Ft	Vilmoskörteleves	520 Ft	Fokhagymakrémleves	480 Ft	Korhelyleves, házi kolbásszal	550 Ft
H5	Tészták	Káposztás cvekedli	790 Ft	Szilvalekváros gombóc, fahéjas porcukorral	860 Ft	Stíriai túros galuska	910 Ft	Juhtúrós sztrapacska szalonnapörccel	940 Ft	Grízes tészta, baracklekvár	750 Ft
H6	Főzelékek	Sóska, főtt burgonya		Kelkáposzta-főzelék		Paradicsomos káposztafőzelék		Magyaros zöldborsófőzelék		Magyaros burgonyafőzelék	
		1. 2 db főtt tojás	820 Ft	1. fasírt (szárnyashúsból)	880 Ft	1. 2 db sült virsli	870 Ft	1. 2 db tükörtojás	860 Ft	1. tejfőlös csirkemelltokány	880 Ft
		2. csirkemell párizsiasan	920 Ft	2. kakukkfűves csirkecombfilé	890 Ft	2. fasírt (szárnyashúsból)	890 Ft	2. kis bécsi	920 Ft	2. sült házikolbász	880 Ft
H7	Vegetáriánus ételek	Rántott gomba, hasábburgonya, tartármártás	980 Ft	Röszti, tejfölmártás, füstölt sajt	890 Ft	Sajttal töltött rántott palacsinta, rizzsel	960 Ft	Tojásos rakott burgonya	970 Ft	Rántott camembert, áfonyamártás, rizs	1 090 Ft
H8	Készételek	Zúzapörkölt, galuska	880 Ft	Csirkemell "erdészlány" módra (gombás, hagymás, zöldborsós ragu), jázminrizs	940 Ft	Rakott savanyú káposzta	970 Ft	Sajtos, tejfőlös csirkemell csőben sültve, párolt rizs	930 Ft	Bud Spencer kedvence (sertéshúsapró, bab, paradicsompüré, chili, oregánó, spagetti)	920 Ft
H9	Készételek	Húsos pásztortarhonya	920 Ft	Körömpörkölt, főtt burgonya	950 Ft	Csirkemell brassói módra, sült burgonya	990 Ft	Tepsis csülök, korongburgonya	980 Ft	Tejfőlös csirkemelltokány, orsó tészta	930 Ft
H11	Frissensültek	Csirkemell párizsiasan		Kakukkfűves, omlós csirkecombfilé		Fokhagymás, tejen áztatott, bundázott csirkemell		Rántott szelet		Holstein sertésszelet	
		1. jázminrizs	940 Ft	1. hagymás jázminrizs	910 Ft	1. jázminrizs	999 Ft	1. kukoricás rizs	950 Ft	1. jázminrizs	950 Ft
		2. petrezselymes burgonya	970 Ft	2. burgonyapüré	950 Ft	2. petrezselymes burgonya	999 Ft	2. hasábburgonya	999 Ft	2. burgonyapüré	970 Ft
H12	Népszerű ételek	Gödöllői, töltött csirkecomb (csirkemáj, gomba, zöldborsó), jázminrizs	970 Ft	Mátrai borzas sertésborda (burgonyás bundában), petrezselymes burgonya	990 Ft	Óvári sertésszelet (gomba, sonka, sajt), rizi-bizi	1 030 Ft	Chilis, szecsuáni, borsos csirkefalatok, mogyorós rizs (kinai)	990 Ft	Kammermayer csirkemell (diós bundában), jázminrizs	980 Ft
H13	Séfünk ajánlata	Zsiványpecsenye (sertéscomb, császárszalonna, lángolt kolbász, hagyma), tepsis burgonya	1 030 Ft	Vadas marhatokány, zsemlegombóc	1 090 Ft	Fish & chips	1 090 Ft	Rézi néni pecsenyéje, tócsnival	990 Ft	Hekk paprikás lisztben, majonézes burgonya	1 099 Ft
H20	Desszertek	Túrós palacsinta, vaníliaöntet	480 Ft	Mákos pite	450 Ft	Oroszkrémszelet	440 Ft	Meggyes rétes	490 Ft	Sacher szelet	460 Ft

DIÉTÁS ÉTELEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

49. hét		HÉTFŐ 2017. 12. 04.		KEDD 2017. 12. 05.		SZERDA 2017. 12. 06.		CSÜTÖRTÖK 2017. 12. 07.		PÉNTEK 2017. 12. 08.	
ZS1	Levesek	Fahéjas őszibarackleves 180 kcal, ch: 23 g	590 Ft	Gulyásleves csipetkével (zsirégető lisztből) 230 kcal, ch: 22 g	630 Ft	Frankfurti leves 310 kcal, ch: 20 g	590 Ft	Betyáros zöldbableves, galuska 310 kcal, ch: 17 g	590 Ft	Zellerkrémleves 210 kcal, ch: 13 g	610 Ft
P1	Paleo levesek	Gombás csirkeraguleves 240 kcal, ch: 10 g	710 Ft	Erdeigyümölcs-krémleves 110 kcal, ch: 10 g	650 Ft	Francia hagymaleves 120 kcal, ch: 14 g	650 Ft	Karfiolleves 80 kcal, ch: 6 g	650 Ft	Tárkonyos zöldséraguleves 140 kcal, ch: 11 g	670 Ft
ZS5	Szénhidrátszegény ételek	Borsos, sült csirkecombfilé, gombamártás 490 kcal, ch: 16 g	1 070 Ft	Fokhagymás sajtkrémmel göngyölt sertéskaraj, füstölt mozzarellás friss saláta 470 kcal, ch: 9 g	1 190 Ft	Sült csirkecombfilé, balkáni saláta (zöldsaláta, uborka, paradicsom, juhtúrós öntet) 300 kcal, ch: 9 g	1 060 Ft	Mozzarellával töltött sertéskaraj, kemencében sült zöldségek 450 kcal, ch: 18 g	1 120 Ft	Olaszos csirkemellfilé, zellerpüré 470 kcal, ch: 18 g	1 060 Ft
ZS6	Kalóriaszegény ételek	Rozmaringos, sült pulykamell, gőzölt zöldségek 400 kcal, ch: 16 g	1 090 Ft	Spenótfőzelék, tükörtortás (2 db) 390 kcal, ch: 9 g	1 010 Ft	Kapros juhtúróval göngyölt sertéskaraj, vitaminaláta 370 kcal, ch: 17 g	1 099 Ft	Sajttal sült csirkemell, feta sajtos tzatziki saláta 390 kcal, ch: 10 g	1 070 Ft	Pírtott szárnyasmáj, chilis karfiolpüré 360 kcal, ch: 9 g	1 010 Ft
ZS7	Zsirégető liszttel készült ételek (low carb)	Rántott csirkemáj (Zsirégető bundában), light majonéz céklasaláta 550 kcal, ch: 25 g	1 010 Ft	Szezámagos, rántott csirkemellfilé (Zsirégető bundában), light karfiolpüré 470 kcal, ch: 11 g	1 080 Ft	Csirkemell párizsiasan (Zsirégető bundában), pirított zöldségek 450 kcal, ch: 23 g	1 099 Ft	Kijevi sertésborda (Zsirégető bundában), bazsalikom paradicsomsaláta 610 kcal, ch: 14 g	1 210 Ft	Diós, rántott csirkemell (Zsirégető bundában), meggy mártás 500 kcal, ch: 20 g	1 110 Ft
ZS8	Zsirégető liszttel készült ételek (low carb)	Gombás sertésragu, galuska (Zsirégető lisztből) 630 kcal, ch: 20 g	1 060 Ft	Csirkeburger (Zsirégető puffancsban), zöldségek 570 kcal, ch: 17 g	1 080 Ft	Zöldborsófőzelék, csirkemell párizsiasan (Zsirégető bundában) 500 kcal, ch: 27 g	1 090 Ft	Hortobágyi húsos palacsinta (Zsirégető lisztből) 700 kcal, ch: 37 g	1 070 Ft	Csirkemellpaprikás tészta (Zsirégető liszttel) 560 kcal, ch: 34 g	1 110 Ft
ZS9	Fitt ételek	Csirkemell cukkini köntösben (teljes kiőrlésű lisztből), barnarizs 640 kcal, ch: 70 g	1 090 Ft	Paradicsommal, sajttal göngyölt csirkemell, zöldséges, light burgonyapüré 560 kcal, ch: 23 g	1 070 Ft	Rántott gomba, zöldséges barnarizs, light tartármártás 680 kcal, ch: 75 g	1 050 Ft	Őszibarackkal, sajttal sült pulykamell, fenyőmagos, brokkolival sült burgonya 500 kcal, ch: 46 g	1 220 Ft	Zöldbabfőzelék, csirkemellpaprikás 500 kcal, ch: 28 g	1 050 Ft
P3	Paleo főételek (Low Carb)	Görögös csirkemell, hagymás paleo borzaska 570 kcal, ch: 23 g	1 190 Ft	Fűszeres ghí vajban sült csirkemell, baconös, brokkolis gomba 470 kcal, ch: 15 g	1 320 Ft	Malacsült, párolt káposzta 710 kcal, ch: 18 g	1 210 Ft	Kapros tökfőzelék, csibefasírt 440 kcal, ch: 31 g	1 210 Ft	Székelykáposzta 640 kcal, ch: 15 g	1 170 Ft
P4	Paleo főételek (Low Carb)	Csirkemell fűszeres bundában, pirított zöldségek 510 kcal, ch: 36 g	1 270 Ft	Baconös csirkemáj, párolt alma 400 kcal, ch: 37 g	1 110 Ft	Parmezános sertéssült, sült édesburgonya korongok 640 kcal, ch: 70 g	1 350 Ft	Vadas libamell, zöldséggombóc 650 kcal, ch: 25 g	1 750 Ft	Sertéshússal töltött paprika, paradicsommártás 520 kcal, ch: 18 g	1 360 Ft
P5	Paleo főételek (Ketogén)	Serpenyős, zöldséges malacragu (egyálétel) ch: 13 g	1 410 Ft	Sertéspörkölt, savanyúkáposzta-lepény ch: 14 g	1 410 Ft	Chilis-kókuszos sertéskaraj, ropogós zellerhasábok ch: 14 g	1 410 Ft	Parmezános zöldségkrémmel göngyölt csirkemell, petrezselymes zöldségpüré ch: 12 g	1 410 Ft	Fűszeres csirkeszárnnyak, grillezett zöldségek, salsa szósz ch: 20 g	1 410 Ft
P6	Paleo főételek (Ketogén)	Csirkemell, házi kolbász hússal töltve, uborkasaláta ch: 5 g	1 410 Ft	Petrezselymes húsgombócok, mediterrán saláta ch: 11 g	1 410 Ft	Majonéz hússaláta ch: 12 g	1 410 Ft	Csibésznyárs, savanyú uborka ch: 11 g	1 410 Ft	Paprikás sertésfasírt, fokhagymás kókuszkremes paraj ch: 12 g	1 410 Ft
ZS15	Zsirégető desszertek (low carb)	Tiramisu 310 kcal, ch: 12 g	599 Ft	Kókuszkecska 240 kcal, ch: 4 g	570 Ft	Mákos citromkecska 260 kcal, ch: 11 g	570 Ft	Gyümölcsös túrótortakecska 210 kcal, ch: 10 g	590 Ft	Kókuszgolyó (2 db) 230 kcal, ch: 5 g	570 Ft
P10	Paleo desszertek	Somlói galuska 610 kcal, ch: 18 g	770 Ft	Almakrémmel töltött palacsinta, fahéjöntet 230 kcal, ch: 24 g	610 Ft	Narancsos csokoládékecska 530 kcal, ch: 15 g	650 Ft	Kávémousse, pirított mandula 400 kcal, ch: 10 g	690 Ft	Gesztenykecska 320 kcal, ch: 25 g	690 Ft

KEDVEZMÉNYES MENÜK

49. hét	HÉTFŐ 2017. 12. 04.	KEDD 2017. 12. 05.	SZERDA 2017. 12. 06.	CSÜTÖRTÖK 2017. 12. 07.	PÉNTEK 2017. 12. 08.	SZOMBAT 2017. 12. 09.	VASÁRNAP 2017. 12. 10.
---------	------------------------	-----------------------	-------------------------	----------------------------	-------------------------	--------------------------	---------------------------

Kedvezményes heti ár: 8 260 Ft helyett 6 490 Ft/7 nap

H31	NYUGDÍJAS MENÜ (zóna adag)	Gulyásleves Káposztás cvekedli	1210 Ft 1020 Ft	Paradicsomleves Kakukkfűves, omlós csirkecombfilé, hagymás jázminrizs	1190 Ft 990 Ft	Zöldborsós csirkeraguleves Tejbe rizs kakaós zórással	1130 Ft 980 Ft	Fokhagymakrémeleves Juhtúrós sztrapa cska szalonnapörccel	1230 Ft 1070 Ft	Grízgaluskaleves Magyaros burgonyafőzelék, tükörtojás	1150 Ft 970 Ft	Bud Spencer kedvence Sacher szelet	1200 Ft 1020 Ft	Korhelyleves, házi kolbásszal Grízes tészta, baracklekvár	1150 Ft 990 Ft
-----	--------------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------	--	------------------------------	--	------------------------------	---	-------------------------------	--	------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------	--	------------------------------

Kedvezményes heti ár: 10 030 Ft helyett 7 590 Ft/7 nap

H32	HAGYOMÁNYOS MENÜ	Tejszínes vegyes gyümölcsleves Húsos pástortarhonya	1410 Ft 1220 Ft	Paradicsomleves Vadas marhatokány, spagetti	1550 Ft 1250 Ft	Paradicsomos káposztafőzelék, sült virsli (2 db) Oroszkrémszelet	1310 Ft 1090 Ft	Fokhagymakrémeleves Rántott szelet, kukoricás rizs	1430 Ft 1190 Ft	Tejfölös csirkemelltokány, orsó tészta Sacher szelet	1390 Ft 1150 Ft	Grízgaluskaleves Bud Spencer kedvence	1390 Ft 1150 Ft	Kammermayer csirkemell, jázminrizs Kókuszgolyó (2 db)	1550 Ft 1190 Ft
-----	-------------------------	---	-------------------------------	---	-------------------------------	---	-------------------------------	--	-------------------------------	---	-------------------------------	--	-------------------------------	---	-------------------------------

ZS21	FOGYÓKÚRÁS MENÜ	Fahéjas őszibarackleves Rántott csirkemáj (Zsírégető bundában), light majonézes céklasaláta	730 kcal ch: 48 g 1600 Ft 1510 Ft	Spenótfőzelék, tükörtojás (2 db) Kókuszgocka	630 kcal ch: 16 g 1580 Ft 1510 Ft	Frankfurti leves Kapros juhtúróval göngyölt sertéskaraj, vitaminsaláta	680 kcal ch: 37 g 1690 Ft 1510 Ft	Betyáros zöldbaleves, galuska Sajttal sült csirkemell, feta sajtós tzatziki saláta	700 kcal ch: 27 g 1600 Ft 1510 Ft	Tárkonyos zöldséraguleves Olaszos csirkemellfilé, zellerpüré	610 kcal ch: 29 g 1730 Ft 1510 Ft	Csirkemellpaprikás tésztával (Zsírégető lisztel) Kókuszgolyó (2 db)	790 kcal ch: 39 g 1680 Ft 1510 Ft	Zellerkrémeleves Pirított szárnyasmáj, chilis karfiolpüré	570 kcal ch: 22 g 1620 Ft 1510 Ft
------	------------------------	--	---	--	---	---	---	---	---	---	---	--	---	---	---

P21	PALEO MENÜ	Görögös csirkemell, hagymás paleo borzaska Ribizlis, eprez gyümölcskocsonya	620 kcal ch: 37 g 1840 Ft 1610 Ft	Erdeigyümölcs- krémeleves Baconós csirkemáj, párolt alma	510 kcal ch: 47 g 1760 Ft 1610 Ft	Francia hagymaleves Malacsült, párolt káposzta	830 kcal ch: 35 g 1860 Ft 1610 Ft	Karfiolleves Parmezános zöldségkrémmel göngyölt csirkemell, petrezselymes zöldségpüré	550 kcal ch: 20 g 2060 Ft 1610 Ft	Tárkonyos zöldséraguleves Székelykáposzta	780 kcal ch: 26 g 1840 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	1000 Ft	-25 %
Hagyományos (H324) (7 napos)	990 Ft	1 070 Ft	1 150 Ft	-30 %

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

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

49. hét	HÉTFŐ 2017. 12. 04.	KEDD 2017. 12. 05.	SZERDA 2017. 12. 06.	CSÜTÖRTÖK 2017. 12. 07.	PÉNTEK 2017. 12. 08.	SZOMBAT 2017. 12. 09.	VASÁRNAP 2017. 12. 10.	
BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND Kedvezményes heti ár: 23 490 Ft helyett 19 490 Ft/7 nap								
ZS 121	Ebéd	Rántott csirkemáj (Zsírégető bundában), light majonézes céklasaláta	Szezámagos, rántott csirkemellfilé (Zsírégető bundában), light karfiolpüré	Zöldborsófőzelék, csirkemell párizsiasan (Zsírégető bundában)	Kijevi sertésborda (Zsírégető bundában), bazsalikomos paradicsomsaláta	Diós, rántott csirkemell (Zsírégető bundában), meggy mártás	Csirkemellpaprikás tésztával (Zsírégető liszttel)	Székelykáposzta
	Vacsora	Gombás sertésragu, galuska (Zsírégető lisztből)	Csirkeburger (Zsírégető puffancsban), zöldségek	Sült csirkecombfilé, balkáni saláta	Sajttal sült csirkemell, feta sajtos tzatziki saláta	Zöldbabfőzelék, fűszeres csirkeszárnyak	Pirított szárnyasmáj, chilis karfiolpüré	Olaszos csirkemellfilé, zellerpüré
	Snack	Tiramisu	Kókuszkočka	Mákos citromkočka	Gyümölcsös túrórtakocka	Kókuszgolyó (2 db)	Gesztenyekocka	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 l)
	Másnap reggeli	Fűszeres kefir, Zsírégető kifli	Magyaros húskrém, Zsírégető kifli	Brokkolis tojáslepény, Zsírégető kifli	Köményes túró, zöldség, Zsírégető kifli	Sajtszeletek paprikával, zsírégető kifli	Light margarin, pulykakolbász-karikák, uborkaszeletek, Zsírégető kifli	Diétás baracklekvár, margarin, Zsírégető kifli
Napi ár:		3260 Ft 2990 Ft	3320 Ft 2990 Ft	3310 Ft 2990 Ft	3460 Ft 2990 Ft	3280 Ft 2990 Ft	3480 Ft 2990 Ft	3460 Ft 2990 Ft
Számított tápérték:		1490 kcal, ch: 46 g	1240 kcal, ch: 44 g	1490 kcal, ch: 62 g	1550 kcal, ch: 50 g	1450 kcal, ch: 38 g	1430 kcal, ch: 71 g	1280 kcal, ch: 33 g

1000 kca	SZÉNHIRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND							Kedvezményes heti ár: 19 550 Ft helyett 15 990 Ft/7 nap
ZS 131	Ebéd	Borsos, sült csirkecombfilé, gombamártás	Spenótfőzelék, túrkortójas (2 db)	Kapros juhtúróval göngyölt sertéskaraj, vitaminsaláta	Sajttal sült csirkemell, feta sajtos tzatziki saláta	Csirkemellpaprikás tésztával (Zsírégető liszttel)	Diós, rántott csirkemell (Zsírégető bundában), meggy mártás	Zöldbabfőzelék, paprikás sertésfasírt
	Vacsora	Rozmaringos, sült pulykamell, gőzölt zöldségek	Fokhagymás sajtkrémel göngyölt sertéskaraj, füstölt mozzarella friss saláta	Sült csirkecombfilé, balkáni saláta	Mozzarellával töltött sertéskaraj, kemencében sült zöldségek	Pirított szárnyasmáj, chilis karfiolpüré	Fűszeres csirkeszárnyak, grillezett zöldségek, salsa szósz	Olaszos csirkemellfilé, zellerpüré
	Másnap reggeli	Fűszeres kefir, extrudált kenyér (2 db)	Magyaros húskrém, extrudált kenyér (2 db)	Brokkolis tojáslepény, extrudált kenyér (2 db)	Köményes túró, zöldség, puffasztott búza (2 db)	Sajtszeletek paprikával, extrudált kenyér (2 db)	Light margarin, pulykakolbász-karikák, uborkaszeletek, extrudált kenyér (2 db)	Diétás baracklekvár, margarin, extrudált kenyér (2 db)
Napi ár:		2750 Ft 2490 Ft	2780 Ft 2490 Ft	2750 Ft 2490 Ft	2780 Ft 2490 Ft	2710 Ft 2490 Ft	3110 Ft 2490 Ft	2660 Ft 2490 Ft
Számított tápérték:		1060 kcal, ch: 49 g	1020 kcal, ch: 30 g	970 kcal, ch: 33 g	1030 kcal, ch: 40 g	1150 kcal, ch: 53 g	950 kcal, ch: 49 g	1060 kcal, ch: 63 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)

49. hét	HÉTFŐ 2017. 12. 04.	KEDD 2017. 12. 05.	SZERDA 2017. 12. 06.	CSÜTÖRTÖK 2017. 12. 07.	PÉNTEK 2017. 12. 08.	SZOMBAT 2017. 12. 09.	VASÁRNAP 2017. 12. 10.	
TURBÓ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (lúgosító egészsnapos étrend, vegetáriánusoknak is) Kedvezményes heti ár: 17 920 Ft helyett 12 990 Ft/7 nap								
ZS 141	Ebéd	Zöldséges bulgur	Lecsós, gombás zöldbab	Csicszeripogácsa, rozmingos zöldségek paradicsommal	Bazsalikomos tofu, paprikás barnarizs	Kölessel rakott kelkáposzta	Zellerpüré zöldségnyarssal	Könnyű lencsefőzelék, zöldségekkel gazdagon
	Vacsora	Lenmagos, kevert saláta, grillezett tofu	Zöldséglepény, fokhagymamártás	Keleti, sült zöldségek	Paradicsompestós zöldségek	Provence-i zöldségtál	Csicszeriborsó-pástétom, zöldséghasábok	Fűszeres zöldségek, kelbimbómártás
	Snack	Fahéjas ősziarackleves	Erdeigyümölcs-kréMLEVES	Currys zöldségkréMLEVES szeszámaggal	Áfonyás almakréMLEVES	Vaníliás cseresznyeLEVES	BanánkréMLEVES	Sárgarépa-kréMLEVES, pirított tökmaggal
	Másnap reggeli	Ribizlis, epres gyümölcscocsonya	Gyümölcssaláta (banán, meggy, körte, mazsola)	Vegyes gyümölcscocsonya	Zöld turmix (alma, banán, spenót)	Körtés gyümölcscocsonya	Erdei gyümölcscsöcs köleskása	Fahéjas, sült gyümölcscsöcs
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:	680 kcal, ch: 88 g	780 kcal, ch: 85 g	700 kcal, ch: 91 g	780 kcal, ch: 97 g	700 kcal, ch: 87 g	940 kcal, ch: 88 g	870 kcal, ch: 95 g	

PALEO SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND						Kedvezményes heti ár: 15 710 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, csibefasírt	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	Parmezános zöldségkrémmel göngyölt csirkemell, petrezselymes zöldségpüré	Sertéshússal töltött paprika, paradicsommártás	
	Snack	Ribizlis, epres gyümölcscocsonya	Almakrémmel töltött palacsinta, fahéjöntet	Narancsos csokoládéköcska	Kávémousse, pirított mandula	Kókuszgolyó (2 db)	
Napi ár:	3050 Ft 2990 Ft	3040 Ft 2990 Ft	3210 Ft 2990 Ft	3310 Ft 2990 Ft	3100 Ft 2990 Ft		
Számított tápérték:	1130 kcal, ch: 70 g	1100 kcal, ch: 76 g	1880 kcal, ch: 103 g	1310 kcal, ch: 53 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	-25 %

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

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

49. hét	HÉTFŐ 2017. 12. 04.	KEDD 2017. 12. 05.	SZERDA 2017. 12. 06.	CSÜTÖRTÖK 2017. 12. 07.	PÉNTEK 2017. 12. 08.	SZOMBAT 2017. 12. 09.	VASÁRNAP 2017. 12. 10.	
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	Lenmagos, kevert saláta	Füstölt mozzarella's friss saláta	Vitaminsaláta	Bazsalikomos paradicsomsaláta	Szőlőmagolajos savanyúkáposzta saláta	Vegyessaláta	Friss saláta mix
	Étkezés	Toszkán csirkemell, fokhagymás zöldségekkel	Szezámagos, rántott csirkemellfilé (Zsírétető bundában), light karfiolpüré	Csirkemell párizsian (Zsírétető bundában), pirított zöldségek	Mozzarellával töltött sertéskaraj, kemencében sült zöldségek	Olaszos csirkemellfilé, zellerpüré	Zöldbabfőzelék, paprikás sertésfasírt	Csirkemellpaprikás tésztával (Zsírétető liszttel)
		Tiramis"	Kókuszkocka	Mákos citromkocka	Gyümölcsös túrótortakocka	Gesztenyekocka	Kókuszgolyó (2 db)	Körtés gyümölcscocsonya
	Étkezés	Borsos, sült csirkecombfilé, gombamártás	Spenótfőzelék, tükörtojás (2 db)	Sült csirkecombfilé, balkáni saláta (zöldsaláta, uborka, paradicsom, juhtúrós öntet)	Sonkával göngyölt csirkecombfilé, feta sajtos tzatziki saláta	Fűszeres csirkeszárnyak, grillezett zöldségek, salsa szósz	Pirított szárnyasmáj, chilis karfiolpüré	Diós, rántott csirkemell (Zsírétető bundában), meggyamártás
	Étkezés	Ribizlis, epres gyümölcscocsonya	Gyümölcssaláta	Vegyes gyümölcscocsonya	Zöld turmix	Fahéjas, sült gyümölcsök	Vaníliás cseresznyelevelés	Erdei gyümölcsös köleskása
	Másnap reggeli	Fűszeres kefir, Zsírétető kifli	Magyaros húskrém, Zsírétető kifli	Brokkolis tojáslepeny, Zsírétető kifli	Köményes túró, zöldség, Zsírétető kifli	Sajtszeletek paprikával, Zsírétető kifli	Pulykakolbász, Light margarin, uborka, Zsírétető kifli	Diétás baracklekvár, 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:	1540 kcal , ch: 82 g	1420 kcal , ch: 72 g	1660 kcal , ch: 87 g	1590 kcal , ch: 76 g	1570 kcal , ch: 79 g	1680 kcal , ch: 67 g	1690 kcal , ch: 86 g	
Számított tápérték:	1690 kcal, ch: 67 g	1530 kcal, ch: 50 g	1500 kcal, ch: 63 g	1500 kcal, ch: 81 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 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 kókuszkremes paraj	Kemencében sült fokhagymás sertéstarja, chilis karfiolhab	Töltött kelkáposzta
	Mini desszert	Feketecsokis, sárgabarackos mousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis egrespuding szőlőmagliszttel	Feketecsokis narancsos kakaómousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis, citromos kókuszkrem szőlőmagliszttel	Feketecsokis, rebarbarás, szamóca mousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis, szedres kókuszkrem 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
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	Tormakremes 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	Feketecsokis kávé mousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis, epres kókuszkrem szőlőmagliszttel	Duplacskis mousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis, málnás kókuszkrem szőlőmagliszttel	Feketecsokis grapefruitmousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis kókuszpuding szőlőmagliszttel	Feketecsokis, erdei gyümölcsös kókuszpuding szőlőmagliszttel
	Vacsora	Cézár saláta, grillezett csirkemell	Stefánia-vagdalt, majonézes vitaminaláta	Parmezános, chilis sertéstarja, tojásos, ropogós saláta	Dijoni mustáros halsaláta	Grillezett karaj, zöldborsmártás, vegyes saláta	Illatos csirkecomb, csöben sült zöldségek	Rablónyárs, sós, vizes uborka
	Snack	Erőleves fűrtojással	Erőleves fűrtojással	Tökmagolajos savanyúkáposzta-saláta	Szőlőmagolajos savanyúkáposzta-saláta	Erőleves fűrtojással	Erőleves fűrtojással	Szesámolajos savanyúkáposzta-saláta
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	

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








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 Zsírétető italmix, 7l Zsírétető barack ízű üdítőital, 7l Súlycsökkentő tea)	294 kcal, ch: 58,8 g (7x3l-ben)	 15 225 Ft helyett 10 195 Ft!
AK2!	Extra Zsírétető italcsomag (3x1l) (3l Extra Zsírétető italmix)	60 kcal, ch: 4,5 g (3l-ben)	 2 625 Ft helyett 2 100 Ft!
AK3!	Zsírétető italcsomag (10x1l) (10l Zsírétető 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 Zsírétető italmix, 1l Fehér tea, 1l Súlycsökkentő tea)	54 kcal, ch: 4,5 g (3x1l-ben)	 2 175 Ft helyett 1 895 Ft!
S21	Extra Zsírétető italmix (1l)	20 kcal, ch: 1,5 g	875 Ft
S22	Zsírétető 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	Zsírétető kifli (2 db)	220 kcal, ch: 5,2 g (2 db-ban)	395 Ft