

# HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

50. hét		HÉTFŐ 2017. 12. 11.		KEDD 2017. 12. 12.		SZERDA 2017. 12. 13.		CSÜTÖRTÖK 2017. 12. 14.		PÉNTEK 2017. 12. 15.	
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	520 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	990 Ft	Krumplis tészta	780 Ft	Négysajtos penne, pirított csirkemellfalatok	950 Ft
H6	Főzelékek	Kapros tökfőzelék		Tejfeles burgonyafőzelék		Sárgaborsó főzelék		Fokhagymás spenótfőzelék		Magyaros zöldbabfőzelék	
		1. sült házi kolbász	880 Ft	1. egybenfasírt	880 Ft	1. 2 db főtt tojás	790 Ft	1. bundás zsemle	880 Ft	1. fasírt	920 Ft
		2. csirkemellpaprikás	920 Ft	2. sertéspaprikás	920 Ft	2. fasírt	890 Ft	2. majoránnás, sült csirkecombfilé	899 Ft	2. töltött dagadó	940 Ft
H7	Vegetáriánus ételek	Gomba vadasan, galuska	830 Ft	Karfiol Orly módra, majonézes burgonyasaláta	890 Ft	Rántott, füstölt sajt, rizi-bizi, tartármártás	950 Ft	Rántott hagymakarika, burgonyapüré	910 Ft	Gyümölcsös tejberizs	860 Ft
H8	Készételek	Töltött paprika, főtt burgonya	950 Ft	Sertéspaprikás, tészta	900 Ft	Vajas csirkemell, főtt burgonya, gyümölcsmártás	970 Ft	Tárkonyos csirkemellragu, kagylótészta	920 Ft	Reszelt máj, főtt burgonya	830 Ft
H9	Készételek	Csirkemellpaprikás, galuska	950 Ft	Rakott burgonya, lángolt házi kolbásszal	970 Ft	Székelykáposzta	960 Ft	Sólet, füstölt tarja, főtt tojás	910 Ft	Bakonyi szárnyastokány (gomba, tejföl), jázminrizs	920 Ft
H11	Frissensültek	Vasi pecsenye		Rántott harcsafilé		Párizsi sertészelet		Majoránnás, sült csirkecombfilé		Rántott pulykamell	
		1. rizi-bizi	980 Ft	1. kukoricás rizs	1 090 Ft	1. jázminrizs	930 Ft	1. jázminrizs	920 Ft	1. hagymás rizs	960 Ft
		2. petrezselymes burgonya	990 Ft	2. burgonyapüré	1 120 Ft	2. korongburgonya	980 Ft	2. tört burgonya	950 Ft	2. burgonyapüré	980 Ft
H12	Népszerű ételek	Dubarry csirkemell (karfiol, besamel, sajt), jázminrizs	990 Ft	Milánói sertésborda, reszelt sajt	990 Ft	Cordon bleu (csirkecombfilé, kolbász, szalonna, zöldségkarika), tejfölös, juhtúrós sztrapacska	970 Ft	Eszterházy marhaszelet, knédli	1 060 Ft	Töltött dagadó, rizi-bizi	990 Ft
H13	Séfünk ajánlata	Sajtkrémmel töltött, rántott csirkemell, burgonyakroket	1 090 Ft	Ózapró vadasan, burgonyafánk	1 120 Ft	Ágnes asszony huncutsága (csirkecombfilé, kolbász, szalonna, zöldségkarika), tejfölös, juhtúrós sztrapacska	1 090 Ft	Rácpony	1 150 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)

50. hét		HÉTFŐ 2017. 12. 11.		KEDD 2017. 12. 12.		SZERDA 2017. 12. 13.		CSÜTÖRTÖK 2017. 12. 14.		PÉNTEK 2017. 12. 15.	
ZS1	Levesek	Palóclevés 360 kcal, ch: 21 g	590 Ft	Snidlinges sajtkrémleves 280 kcal, ch: 5 g	570 Ft	Fahéjas körteleves 150 kcal, ch: 16 g	590 Ft	Paradicsomleves, csipetke 170 kcal, ch: 11 g	570 Ft	Vegyes gyümölcsleves 130 kcal, ch: 15 g	590 Ft
P1	Paleo levesek	Erőleves zöldséggel, 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 sertéscsík, amerikai káposztasaláta 540 kcal, ch: 16 g	1 070 Ft	Csirkemell steak, ezersziget saláta 430 kcal, ch: 18 g	1 180 Ft	Sonkával göngyölt sertéskaraj, brokkolipüré 420 kcal, ch: 9 g	1 120 Ft
ZS6	Kalóriaszegény ételek	Majoránás 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, sárgarépás karfiolpüré 330 kcal, ch: 13 g	1 050 Ft
ZS7	Zsírregető liszttel készült ételek (low carb)	Rántott csirkemell (Zsírregető bundában), Gundel saláta 390 kcal, ch: 12 g	1 120 Ft	Zabpelyhes, rántott pulykamell (Zsírregető bundában), ruccolás, paradicsomos saláta 420 kcal, ch: 12 g	1 120 Ft	Fűszeres sonkakrémmel töltött palacsinta, snidlinges tejfölmártás 630 kcal, ch: 35 g	1 090 Ft	Zöldborsófőzelék, rántott sertésborda (Zsírregető bundában), joghurtos, kapros uborkasaláta 580 kcal, ch: 24 g	1 050 Ft	Többmagvas, rántott csirkecombfilé (Zsírregető bundában), joghurtos, kapros uborkasaláta 520 kcal, ch: 20 g	1 120 Ft
ZS8	Zsírregető liszttel készült ételek (low carb)	Rántott karfiol, light tartármártás 730 kcal, ch: 21 g	1 090 Ft	Négysajtos pizza (Zsírregető lisztből) 610 kcal, ch: 21 g	1 050 Ft	Rántott csirkemáj, hagymás, sült zöldségek 470 kcal, ch: 24 g	1 110 Ft	Rántott sertésborda (Zsírregető bundában), gyömbéres szilvamártás 350 kcal, ch: 25 g	1 110 Ft	Bolognai penne (low carb) 590 kcal, ch: 40 g	1 020 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 franciá saláta (burgonyával) 630 kcal, ch: 31 g	1 220 Ft	Töltött káposzta (szárnyashússal, barnarizs) 550 kcal, ch: 28 g	1 050 Ft	Sült csirkecombfilé, áfonyás gyümölcsmártás, kis adag kuszkus 640 kcal, ch: 73 g	1 090 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, vörösboros, 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	1 190 Ft	Gombával töltött csirkecomb, mentás vitaminaláta 670 kcal, ch: 12 g	1 190 Ft	Vadas pulykamell, zöldséggombóc 550 kcal, ch: 27 g	1 280 Ft	Mátrai borzas (édesburgonyás bundában), paleotejföl, sült zellerhasábok 620 kcal, ch: 42 g	1 490 Ft	Brassói sertésapró, pirított zellerkocka 390 kcal, ch: 28 g	1 290 Ft
P5	Paleo főételek (Ketogén)	Baconbe göngyölt húsgolyók, kelbimbós zöldségkrém ch: 12 g	1 410 Ft	Rozmaringos csirkecomb, zöldséggratin ch: 12 g	1 410 Ft	Holstein csirkemell, szezámolajos, brokkolis zellerpüré ch: 8 g	1 410 Ft	Csípős sertéscurry, karfiolrizs ch: 7 g	1 410 Ft	Lecsős szárnyasmájragu, grillezett gomba (egyálétel) ch: 17 g	1 410 Ft
P6	Paleo főételek (Ketogén)	Cézár saláta, grillezett csirkemellel ch: 6 g	1 410 Ft	Stefánia-vagdalt, majonézes vitaminaláta ch: 14 g	1 410 Ft	Parmezános, chilis sertésstarja, tojásos, ropogós saláta ch: 10 g	1 410 Ft	Dijoni mustáros halsaláta ch: 8 g	1 410 Ft	Grillezett karaj, zöldborsmártás, vegyes saláta ch: 11 g	1 410 Ft
ZS15	Zsírregető desszertek (low carb)	Répatortakocka 260 kcal, ch: 5 g	560 Ft	Zserbógolyó (2 db) 380 kcal, ch: 13 g	560 Ft	Túrógombóc, fahéjas light tejföl 320 kcal, ch: 21 g	560 Ft	Vanília-túrós palacsinta, epres öntet 200 kcal, ch: 19 g	560 Ft	Ribizlis joghurttortaszelet 220 kcal, ch: 10 g	610 Ft
P10	Paleo desszertek	Puncskrémmel töltött palacsinta, csokoládéöntet 240 kcal, ch: 21 g	640 Ft	Gyümölcsös "túrótorta" kocka 300 kcal, ch: 11 g	820 Ft	Paleo lúdláb 410 kcal, ch: 19 g	710 Ft	Citrommousse 340 kcal, ch: 3 g	670 Ft	Málnás muffin 290 kcal, ch: 11 g	610 Ft

# KEDVEZMÉNYES MENÜK

50. hét	HÉTFŐ 2017. 12. 11.	KEDD 2017. 12. 12.	SZERDA 2017. 12. 13.	CSÜTÖRTÖK 2017. 12. 14.	PÉNTEK 2017. 12. 15.	SZOMBAT 2017. 12. 16.	VASÁRNAP 2017. 12. 17.
---------	------------------------	-----------------------	-------------------------	----------------------------	-------------------------	--------------------------	---------------------------

**Kedvezményes heti ár: ~~8 160 Ft~~ helyett **6 490 Ft/7 nap****

H31	<b>NYUGDÍJAS MENÜ</b> (zóna adag)	Zöldborsóleves gazdagon Gomba vadasan, galuska	<del>1130 Ft</del> 990 Ft	Frankfurti leves, roppanós virslivel Tojásos nokedli	<del>1180 Ft</del> 990 Ft	Zöldségleves aprótesztával Sárgaborsó főzelék, főtt tojás	<del>1080 Ft</del> 950 Ft	Bakonyi betyárleves Krumplis tészta	<del>1160 Ft</del> 990 Ft	Eredeti francia hagymaleves (vörösborral) Reszelt máj, főtt burgonya	<del>1140 Ft</del> 990 Ft	Majoránna májgaluskaleves Gyümölcsös tejberisz	<del>1230 Ft</del> 1030 Ft	Rántott pulykamell, hagymás rizs Fehércsokis, málnás mascarpone szelet	<del>1240 Ft</del> 1090 Ft
-----	--------------------------------------	---------------------------------------------------------	------------------------------	------------------------------------------------------------	------------------------------	--------------------------------------------------------------------	------------------------------	----------------------------------------	------------------------------	----------------------------------------------------------------------------	------------------------------	------------------------------------------------------	-------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------

**Kedvezményes heti ár: ~~9 950 Ft~~ helyett **7 590 Ft/7 nap****

H32	<b>HAGYOMÁNYOS MENÜ</b>	Zöldborsóleves gazdagon Csirkemellpaprikás, galuska	<del>1480 Ft</del> 1190 Ft	Frankfurti leves, roppanós virslivel Karfiol Orly módra, majoránna burgonyasaláta	<del>1430 Ft</del> 1170 Ft	Zöldségleves aprótesztával Párizsi sertésszelet, jázminrizs	<del>1380 Ft</del> 1150 Ft	Bakonyi betyárleves Sólet, füstölt tarja, főtt tojás	<del>1450 Ft</del> 1220 Ft	Majoránna májgaluskaleves Magyaros zöldbabfőzelék, fasírt	<del>1480 Ft</del> 1190 Ft	Rántott pulykamell, hagymás rizs Fehércsokis, málnás mascarpone szelet	<del>1430 Ft</del> 1250 Ft	Eredeti francia hagymaleves (vörösborral) Bakonyi számyastokány (gomba, tejföl), jázminrizs	<del>1480 Ft</del> 1190 Ft
-----	-------------------------	--------------------------------------------------------------	-------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------	----------------------------------------------------------------------	-------------------------------	------------------------------------------------------------	-------------------------------	--------------------------------------------------------------------	-------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------

ZS21	<b>FOGYÓKÚRÁS MENÜ</b>	Palócleves Majoránna csirkemellapró, napfény saláta	670 kcal ch: 32 g <del>1680 Ft</del> 1510 Ft	Petrezselymes húsgombócok, szerecsendió karfiolpüré Zserbógolyó (2 db)	790 kcal ch: 24 g <del>1620 Ft</del> 1510 Ft	Zöldfűszeres csirkecombfilé, wok zöldségek Turógombóc, fahéjas light tejföl	730 kcal ch: 47 g <del>1620 Ft</del> 1510 Ft	Paradisomleves, csipetke Csirkemell steak, ezerszízet saláta	600 kcal ch: 29 g <del>1750 Ft</del> 1510 Ft	Vegyes gyümölcsleves Többmagos, rántott csirkecombfilé (szárazbúzában), joghurtos, kepos uborkasaláta	650 kcal ch: 35 g <del>1710 Ft</del> 1510 Ft	Fűszeres csirkemellfalatok, mandulás, sárgarépa karfiolpüré Ribizlis joghurtortoszelet	550 kcal ch: 23 g <del>1680 Ft</del> 1510 Ft	Tárkonyos pulykaraguleves Bolognai penne (low carb)	720 kcal ch: 51 g <del>1690 Ft</del> 1510 Ft
------	------------------------	--------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------

P21	<b>PALEO MENÜ</b>	Erőleves zöldséggel, fűjtőjással Kemenében sült, fokhagymás tarja, petrezselymes karfiolpüré	690 kcal ch: 18 g <del>1800 Ft</del> 1610 Ft	Zellerkrémleves Gombával töltött csirkecomb, mentás vitaminaláta	830 kcal ch: 18 g <del>1780 Ft</del> 1610 Ft	Chilis csirkemell, paleo hagymalepény Paleo lúdláb	870 kcal ch: 44 g <del>1910 Ft</del> 1610 Ft	Zöldfűszeres húsgolyók (szárnyashúsból), parmezán sajtos tzatziki saláta Citrommousse	870 kcal ch: 27 g <del>1980 Ft</del> 1610 Ft	Tárkonyos pulykaraguleves Brassói sertésapró, pirított zellerkocka	630 kcal ch: 39 g <del>1960 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)

50. hét	HÉTFŐ 2017. 12. 11.	KEDD 2017. 12. 12.	SZERDA 2017. 12. 13.	CSÜTÖRTÖK 2017. 12. 14.	PÉNTEK 2017. 12. 15.	SZOMBAT 2017. 12. 16.	VASÁRNAP 2017. 12. 17.	
<b>BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND</b> Kedvezményes heti ár: <del>23 430 Ft</del> helyett <b>19 490 Ft/7 nap</b>								
ZS 121	<b>Ebéd</b>	Rántott karfiol, light tartármártás	Négysajtos pizza (Zsírégető lisztből)	Rántott csirkemáj, hagymás, sült zöldségek	Zöldborsófőzelék, rántott sertésborda (Zsírégető bundában)	Sonkával göngyölt sertéskaraj, brokkolipüré	Többmagvas, rántott csirkecombfilé (Zsírégető bundában), joghurtos, kapros uborkasaláta	Brassói sertésapró, pirított zellerkocka
	<b>Vacsora</b>	Majoránna csirkemellapró, napfény saláta (jégsaláta, paradicsom, kigyóuborka)	Kapros tökfőzelék, natúr csirkemell	Zöldfűszeres csirkecombfilé, wok zöldségek	Sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek	Bolognai penne (low carb)	Grillezett csirkemáj, vörösboros, párolt körte	Fűszeres csirkemellfalatok, mandulás, sárgarépas karfiolpüré
	<b>Snack</b>	Répatortakocka	Zserbógolyó (2 db)	Túrógombóc, fahéjas light tejföl	Vaníliás-túrós palacsinta, epres öntet	Gyümölcssaláta	Málnás muffin	Ribizlis joghurttortaszelet
	<b>Másnap reggeli</b>	Tormakrémes sonkatekercs, Zsírégető kifli	Gombakrém, Zsírégető kifli	Tükörtojás zöldségekkel, Zsírégető kifli	Sonka, margarin, Zsírégető kifli	Füstölt tarja, friss zöldség, Zsírégető kifli	Sajtkrém, Zsírégető kifli	Diétás kajsizlekvár, margarin, Zsírégető kifli
<b>Napi ár:</b>		<del>3310 Ft</del> 2990 Ft	<del>3240 Ft</del> 2990 Ft	<del>3320 Ft</del> 2990 Ft	<del>3250 Ft</del> 2990 Ft	<del>3290 Ft</del> 2990 Ft	<del>3480 Ft</del> 2990 Ft	<del>3540 Ft</del> 2990 Ft
Számított tápérték:		1560 kcal, ch: 46 g	1540 kcal, ch: 61 g	1400 kcal, ch: 76 g	1370 kcal, ch: 63 g	1320 kcal, ch: 71 g	1430 kcal, ch: 66 g	1100 kcal, ch: 60 g

1000 kcal	<b>SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND</b> Kedvezményes heti ár: <del>19 510 Ft</del> helyett <b>15 990 Ft/7 nap</b>							
ZS 131	<b>Ebéd</b>	Fokhagymás pulykafalatok, füstölt sajt mártás, párolt brokkoli	Kapros tökfőzelék, natúr csirkemell	Zöldfűszeres csirkecombfilé, wok zöldségek	Csirkemell steak, ezersziget saláta	Grillezett csirkemáj, vörösboros, párolt körte	Többmagvas, rántott csirkecombfilé (Zsírégető bundában), joghurtos, kapros uborkasaláta	Fűszeres csirkemellfalatok, mandulás, sárgarépas karfiolpüré
	<b>Vacsora</b>	Majoránna csirkemellapró, napfény saláta (jégsaláta, paradicsom, kigyóuborka)	Petrezselymes húsgombócok, szerezsendiós karfiolpüré	Kakukkfűves sertés csicók, amerikai káposztasaláta	Sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek	Sonkával göngyölt sertéskaraj, brokkolipüré	Brassói sertésapró, pirított zellerkocka	Bolognai penne (low carb)
	<b>Másnap reggeli</b>	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)
<b>Napi ár:</b>		<del>2750 Ft</del> 2490 Ft	<del>2680 Ft</del> 2490 Ft	<del>2720 Ft</del> 2490 Ft	<del>2820 Ft</del> 2490 Ft	<del>2870 Ft</del> 2490 Ft	<del>3080 Ft</del> 2490 Ft	<del>2660 Ft</del> 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	1060 kcal, ch: 59 g	1040 kcal, ch: 72 g

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

50. hét	HÉTFŐ 2017. 12. 11.	KEDD 2017. 12. 12.	SZERDA 2017. 12. 13.	CSÜTÖRTÖK 2017. 12. 14.	PÉNTEK 2017. 12. 15.	SZOMBAT 2017. 12. 16.	VASÁRNAP 2017. 12. 17.	
<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>	Babpüré, zellerchips	Sült paprikás zöldsévgaldalt, olajbogyós karfiol	Zöldborsókrém, füstölt tofukockákkal	Vegetáriánus töltött paprika, paradicsommártás	Brokkoli indiai módra, könnyű burgonyahab	Csicszeriborsó pogácsa, mandulás, sárgarépa karfiolpüré	Szárzabfőzelék, zöldségfásirt
	<b>Vacsora</b>	Mustáros zöldségek	Köleskörözött, zöldséghasábok	Ruccolás, paradicsomos saláta	Zöldséges hajdinafasirt	Színes bőségsaláta	Tofus zöldségcurry	Színpompás saláta, tormás öntettel
	<b>Snack</b>	Szamócakrémleves	Zellerkrémleves	Körteleves	Citromos málnakrémleves	Vegyes gyümölcsleves	Magyaros káposztaleves	Fahéjas szilvaleves
	<b>Másnap reggeli</b>	Narancsos reggeli koktél	Meggyes gyümölcskocsonya	Citromos-almás gyümölcskocsonya	Erdei gyümölcsös puding	Barackos köleskása	Ribizlis gyümölcsturmix	Málnás gyümölcskocsonya
<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:	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	

<b>PALEO SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND</b>						<b>Kedvezményes heti ár: <del>16 220 Ft</del> helyett <b>13 990 Ft/5 nap</b></b>	
P 111	<b>Ebéd</b>	Paleo rántott csirkemell, pestós zöldségek	Parmezános sertésborda, fokhagymás, sütőtökös édesburgonya-püré	Holstein csirkemell, szezámolajos, brokkolis zellerpüré	Zöldfűszeres húsgolyók (szárnyashúsból), parmezán sajtos tzatziki saláta	Grillezett csirkemáj, vörösbors, párolt körte	Az étlapban feltüntetett tápértékek - számított értékek - tájékoztató jellegűek, a tényleges értékek a kiirtaktól a konyhatechnológiai eljárásból adódóan eltérhetnek!
	<b>Vacsora</b>	Kemencében sült, fokhagymás tarja, petrezselymes karfiolpüré	Gombával töltött csirkecomb, mentás vitaminaláta	Chilis csirkemell, paleo hagymalepény	Csípős sertéscurry, karfiolrizs	Brassói sertésapró, pirított zellerkocka	
	<b>Snack</b>	Puncskrémmel töltött palacsinta, csokoládéöntet	Gyümölcsös "túrótorta" kocka	Paleo lúdláb	Citrommousse	Málnás muffin	
<b>Napi ár:</b>	<del>3140 Ft</del> 2990 Ft	<del>3310 Ft</del> 2990 Ft	<del>3320 Ft</del> 2990 Ft	<del>3380 Ft</del> 2990 Ft	<del>3060 Ft</del> 2990 Ft		
Számított tápérték:	1390 kcal, ch: 61 g	1580 kcal, ch: 62 g	1530 kcal, ch: 52 g	1550 kcal, ch: 33 g	1050 kcal, ch: 68 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	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	Feketeccokis, sárgabarackos mousse szőlőmagliszttel	Feketeccokis egrespuding szőlőmagliszttel	Feketeccokis narancsos kakaómousse szőlőmagliszttel	Feketeccokis, citromos kókuszkrem szőlőmagliszttel	Feketeccokis, rebarbarás, szamócsa mousse szőlőmagliszttel	Feketeccokis, szedres kókuszkrem 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
<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	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, szezámolajos, 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 kókuszkrem szőlőmagliszttel	Duplacokis mousse szőlőmagliszttel	Feketeccokis, málnás kókuszkrem 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, csőben sült zöldségek	Rablónyárs, sós, vizes uborka
	Snack	Erőleves fűrtojással	Erőleves fűrtojással	Tökmagolajos savanyúkáposzta-saláta	Szőlőmagolajos savanyúkáposzta-saláta	Erőleves fűrtojással	Erőleves fűrtojással	Szezámolajos 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	








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 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