HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

29. hét		Hétfő (07.15.)		Kedd (07.16.)		Szerda (07.17.)		Csütörtök (07.18.)		Péntek (07.19.)	
H1	Levesek	Zöldséges karalábéleves	560 Ft	Brokkolikrémleves	580 Ft	Magyaros zellerleves	580 Ft	Hideg egreskrémleves	620 Ft	Grízgaluskaleves	540 Ft
H2	Levesek	Tejszínes csirkemellkrémleves	650 Ft	Palócleves (sertéshús)	660 Ft	Alföldi burgonyagaluska leves, füstölt tarjával	630 Ft	Zöldséges marhahúsleves csigatésztával	610 Ft	Zsenge zöldborsós csirkeraguleves	650 Ft
H5	Tészták	Lekváros derelye, fahéjas porcukorral	990 Ft	Hawaii makaróni (sonka, ananász, tejszín)	1 020 Ft	Stíriai, házi túrós galuska	1 050 Ft	Káposztás cvekedli	950 Ft	Meggyes, túrós palacsinta, vanília sodó	1 050 Ft
H6	Főzelékek	Zsenge zöldborsófőzelék		Kelkáposztafőzelék		Tejfeles újburgonya-főzelék		Tejszínes spenótfőzelék		Fejtett babfőzelék	
		1. tükörtojás (2 db)	990 Ft	1. sült virsli (2 db)	980 Ft	1. szárnyas vagdalt	1 090 Ft	1. tükörtojás (2 db)	980 Ft	1. főtt tojás (2 db)	990 Ft
		2. natúr csirkemell	1 120 Ft	2. egyben sült fasírt (sertés)	1 030 Ft	2. csülökpörkölt (nagy adag)	1 150 Ft	2. sertésapró (nagy adag)	1 090 Ft	2. sült lecsókolbász	1 120 Ft
H7	Vegetáriánus ételek	Cukkinis lecsó, galuska	990 Ft	Tejbegríz, kakaószórás	900 Ft	Zöldségkrémmel töltött palacsinta, zöldfűszeres kéksajtmártás	1 190 Ft	Karfiol csípős bundában, majonézes újburgonya-saláta	1 020 Ft	Rántott hagymakarikák, burgonyapüré	1 090 Ft
H8	Készételek	Bükki tüskés sertésragu (gomba, szalonna, vörösbor, tejszín), fusilli	990 Ft	Mézes, mustáros sertésapró, jázminrizs	1 050 Ft	Csirkecombfilé „erdészlány" módra (gombás, hagymás, zöldborsós ragu), fűszeres jázminrizs	1 090 Ft	Zúzapörkölt, galuska	990 Ft	Bud Spencer kedvence (sertésapró, bab, paradicsompüré, chili, oregánó, spagetti)	990 Ft
H9	Készételek	Paprikás burgonya, virslivel	1 090 Ft	Rakott zöldbab (szárnyashús)	1 070 Ft	Csirkemáj rizottó, reszelt sajt	990 Ft	Hagymás sertés aprópecsenye, petrezselymes újburgonya	1 090 Ft	Orosházi tarhonyás csirke (burgonya, sárgarépa, fokhagyma)	990 Ft
H11	Frissensültek	Diós, rántott csirkecombfiilé		Holstein sertésborda		Sokmagvas, bundázott pulykamell		Sertésborda párizsiasan		Zöldfűszeres tejben áztatott, bundázott csirkemell	
		1. mazsolás rizs	1 100 Ft	1. kukoricás rizs	1 070 Ft	1. fűszeres jázminrizs	1 100 Ft	1. rizi-bizi	1 090 Ft	1. petrezselymes jázminrizs	1 090 Ft
		2. burgonyakrokett	1 190 Ft	2. burgonyapüré	1 140 Ft	2. hasábburgonya	1 190 Ft	2. petrezselymes újburgonya	1 170 Ft	2. burgonyapüré	1 110 Ft
H12	Népszerű ételek	Hagymás, mustáros pecsenye (sertéstarja), hagymás tört újburgonya	1 120 Ft	Fűszeres túrókrémmel töltött pulykamell rántva, snidlinges tejfölmártás, kukoricás rizs	1 230 Ft	Rántott camembert, áfonyamártás, jázminrizs	1 190 Ft	Cigánypecsenye, ropogós kakastaréjjal, sült burgonya	1 290 Ft	Hajdúsági bográcstokány (marhacomb, debreceni kolbász, vörösbor, paprika, paradicsom), galuska	1 290 Ft
H13	Ínyenc ételek	Gulácsi jércemell (diós, aszalt szilva-mártás), burgonyakrokett	1 230 Ft	Bakonyi csülökszeletek (paprikás, tejfölös gombamártással), tejfölös, túrós galuska	1 180 Ft	Gödöllői, töltött csirkecomb (csirkemáj, zöldborsó, gomba), hasábburgonya	1 270 Ft	Tokaji kacsamáj (mazsola, Tokaji aszú), őszibarackos burgonyapüré	1 250 Ft	Grillezett csirkemellfalatok, parmezános tejföllel, petrezselymes jázminrizs	1 190 Ft
H20	Desszertek	Túrós palacsinta, málnaöntet	620 Ft	Tejszínes karamellszelet	560 Ft	Málnahabos piskóta	600 Ft	Eszterházy szelet	590 Ft	Oroszkrémszelet	530 Ft

DIÉTÁS ÉTELEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK 1. (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

29. hét		Hétfő (07.15.)		Kedd (07.16.)		Szerda (07.17.)		Csütörtök (07.18.)		Péntek (07.19.)	
ZS1	Low carb levesek	Hideg őszibarack krémleves 150 kcal, ch: 21 g	640 Ft	Sárgarépa krémleves, pirított tökmaggal 220 kcal, ch: 13 g	640 Ft	Frankfurti leves 260 kcal, ch: 11 g	640 Ft	Betyáros zöldbableves, galuska 300 kcal, ch: 16 g	660 Ft	Zöldséges rizsleves 100 kcal, ch: 16 g	660 Ft
P1	Paleo levesek	Húsgaluskaleves 360 kcal, ch: 8 g	750 Ft	Gombás csirkeraguleves 240 kcal, ch: 11 g	760 Ft	Francia hagymaleves 110 kcal, ch: 13 g	700 Ft	Hideg szegfűszeges meggyleves 150 kcal, ch: 16 g	700 Ft	Karfiolleves 90 kcal, ch: 8 g	700 Ft
ZS5	Szénhidrátszegény ételek	Rozmaringos sertésfalatok, vajas, juhtúrós brokkolisaláta 530 kcal, ch: 10 g	1 290 Ft	Bazsalikommal sült csirkecombfilé, céklás káposztasaláta 300 kcal, ch: 11 g	1 290 Ft	Grillezett tőkehalfilé, párolt brokkoli, tejszínes mustárszószban 250 kcal, ch: 9 g	1 320 Ft	Sült csirkecombfilé, balkáni saláta (zöldsaláta, uborka, paradicsom, juhtúrós öntet) 300 kcal, ch: 9 g	1 270 Ft	Fehérboros, zöldséges pulykatál 400 kcal, ch: 12 g	1 190 Ft
ZS6	Kalóriaszegény ételek	Kapros túróval göngyölt sertéskaraj, citromos kelbimbó 300 kcal, ch: 7 g	1 270 Ft	Toszkán csirkemell (paradicsom, pritamin paprika, olivabogyó, pestó), pirított zöldséges pórékrém 380 kcal, ch: 16 g	1 270 Ft	Olaszos csirkecomb, pirított zellerkockák 370 kcal, ch: 15 g	1 190 Ft	Tárkonyos csirkemell falatok (mustár, fűszeres joghurt), petrezselymes karfiol 310 kcal, ch: 12 g	1 260 Ft	Citromos sertéskaraj, feta sajtos tzatziki saláta 330 kcal, ch: 6 g	1 250 Ft
ZS7	Low carb ételek 1	Fetasajtos sertéskaraj, szélesmetélt, fűszeres paradicsommártás 550 kcal, ch: 29 g	1 260 Ft	Csirkemell párizsiasan pirított, citromos ceruzabab 390 kcal, ch: 21 g	1 350 Ft	Diós, rántott csirkemell, meggymártás 520 kcal, ch: 20 g	1 320 Ft	Chilis sajtkrémmel töltött sertéskaraj rántva, hagymás, sült zöldségek 520 kcal, ch: 20 g	1 330 Ft	Római csirkecombfilé, bazsalikomos sajtos bundában, szerecsendiós sárgarépapüré 420 kcal, ch: 15 g	1 250 Ft
ZS8	Low carb ételek 2	Fűszeres sertésborda zabpelyhes bundában, citromos kelbimbó 350 kcal, ch: 9 g	1 290 Ft	Kókuszkrémes palacsinta (2 db), erdei gyümölcsös eperragu 340 kcal, ch: 31 g	1 250 Ft	Csikóstokány, galuska 580 kcal, ch: 12 g	1 190 Ft	Rántott gomba, light franciasaláta 370 kcal, ch: 27 g	1 190 Ft	Oregánós sertésborda, bolognai penne 460 kcal, ch: 28 g	1 250 Ft
ZS9	Fitt ételek	Zöldbabfőzelék, szárnyas vagdalt 370 kcal, ch: 18 g	1 230 Ft	Teriyaki csirkemellcsíkok, paradicsomos zöldséges bulgur 490 kcal, ch: 53 g	1 230 Ft	Őszibarackkal, sajttal sült csirkecombfilé, light burgonyapüré 470 kcal, ch: 29 g	1 270 Ft	Hortobágyi húsos palacsinta (2 db) 500 kcal, ch: 25 g	1 270 Ft	Csirkemell cukkini köntösben, paprikás barnarizs 740 kcal, ch: 78 g	1 250 Ft

DIÉTÁS ÉTELEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK 2. (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

29. hét		Hétfő (07.15.)		Kedd (07.16.)		Szerda (07.17.)		Csütörtök (07.18.)		Péntek (07.19.)	
E4	**Vegetáriánus Egészség kontroll ételek 1** Glutén-, laktóz- és cukormentes	Pirított zöldségpüré, sárgarépa chips 260 kcal, ch: 16 g	1 490 Ft	Lecsós zöldbab 250 kcal, ch: 34 g	1 330 Ft	Zsenge zöldborsós quinoa, fokhagymamártás 430 kcal, ch: 53 g	1 490 Ft	Rizsfelfújt, málnaöntet 560 kcal, ch: 65 g	1 490 Ft	Gomba vadasan, spagetti 580 kcal, ch: 78 g	1 290 Ft
E3	**Vegetáriánus Egészség Kontroll ételek 2** Glutén-, laktóz- és cukormentes	Francia rakott burgonya 710 kcal, ch: 67 g	1 490 Ft	Rántott sajt diós bundában, áfonyamártás, főtt újburgonya 700 kcal, ch: 70 g	1 590 Ft	Cukkinis zöldségpüré, zeller chips 210 kcal, ch: 19 g	1 490 Ft	Lávakövön sült padlizsán, hagymás köles 450 kcal, ch: 57 g	1 390 Ft	Cukkinis lecsó, paprikás barnarizs 490 kcal, ch: 75 g	1 220 Ft
E2	**Egészség Kontroll ételek 3** Glutén-, laktóz- és cukormentes	Kapros tökfőzelék, csípős csirkecomb 360 kcal, ch: 15 g	1 490 Ft	Magyaros csirkemelltokány, galuska 590 kal, ch: 53 g	1 490 Ft	Rántott csirkemell, fenyőmagos light burgonyapüré 600 kcal, ch: 50 g	1 490 Ft	Dijoni mustáros sertéskaraj, sajtos light burgonyapüré 520 kcal, ch: 28 g	1 490 Ft	Barackos, túrós tészta 530 kcal, ch: 67 g	1 220 Ft
E1	**Egészség Kontroll ételek 4** Glutén-, laktóz- és cukormentes	Mátrai borzas csirkemell, kókuszolajos, fűszeres, zöldséges újburgonya 760 kcal, ch: 67 g	1 590 Ft	Milánói makaróni (sajt, parmezán, gomba, sonka) 590 kcal, ch: 54 g	1 550 Ft	Csirkemájas nyári rizottó parmezánnal 530 kcal, ch: 53 g	1 390 Ft	Zöldborsós szárnyaspörkölt, hagymás, zöldséges köles 540 kcal, ch: 47 g	1 490 Ft	Petrezselymes finomfőzelék, konfitált csirkecombfilé ropogósra sütve 500 kcal, ch: 20 g	1 440 Ft
E5	**Egészség Kontroll ételek 5** Glutén-, laktóz- és cukormentes	Húsos pásztortarhonya (szárnyashús, csípős kolbász) 770 kcal, ch: 71 g	1 490 Ft	Fűszeres bundában sült karaj, zelleres hasábburgonya 500 kcal, ch: 42 g	1 570 Ft	Sóskafőzelék, rántott csirkemell 470 kcal, ch: 32 g	1 550 Ft	Rántott harcsafilé, light tartáros kukoricasaláta 720 kcal, ch: 48 g	1 750 Ft	Csirkemell sajtos bundában, rizi-bizi 750 kcal, ch: 87 g	1 490 Ft
P3	**Paleo ételek 1** Low carb	Parmezános sertésborda, fokhagymás, borsikafüves, pórés saláta 370 kcal, ch: 14 g	1 440 Ft	Görögös csirkecomb, sült zöldségek 380 kcal, ch: 18 g	1 490 Ft	Parmezános zöldségkrémmel göngyölt csirkemell, cukkinis zöldségpüré 430 kcal, ch: 16 g	1 550 Ft	Sertéspaprikás, zöldségkrokett 760 kcal, ch: 22 g	1 490 Ft	Kelbimbós sertéstokány, cukkinis zöldséglepény 600 kcal, ch: 13 g	1 440 Ft
P4	**Paleo ételek 2** Low carb	Ördögi csirkecomb (csípős), citromos kelbimbó 310 kcal, ch: 10 g	1 440 Ft	Parasztos töltött sertéskaraj (füstölt szalonna, gomba), fokhagymás parajkrém 380 kcal, ch: 9 g	1 490 Ft	Bazsalikomos, paprikás pulykaragu, tészta 610 kcal, ch: 14 g	1 590 Ft	Fűszeres csirkecombfalatok, póréhagyma mártásban, színes karfiolmorzsa 410 kcal, ch: 16 g	1 440 Ft	Kapros, nyári káposzta (szárnyashúsból) 540 kcal, ch: 17 g	1 440 Ft
P5	**Paleo ételek 3** Ketogén	Rozmaringos sertésfalatok, kevert saláta baconnal, tojással ch: 7 g	1 440 Ft	Zöldcitromos, sült csirkecomb, tökmagolajos savanyúkáposzta saláta ch: 4 g	1 440 Ft	Csülökpörkölt, házi uborkasaláta ch: 10 g	1 550 Ft	Olajbogyóval sült csirkemellfilé, vegyes saláta ch: 11 g	1 490 Ft	Gyömbéres sertéstarja, chilis, padlizsános zöldségkrém ch: 7 g	1 550 Ft
P6	**Paleo ételek 4** Ketogén	Köményes sertéstarja, petrezselymes, pirított zöldségpüré ch: 10 g	1 490 Ft	Chilis sertéskaraj, zöldfűszeres brokkolipüré ch: 6 g	1 440 Ft	Buffalo csirkeszárnyak, citromos petrezselyemmártás ch: 6 g	1 440 Ft	Kókusztejes sertéstarja, sárgarépás bébispenótkrém ch: 11 g	1 490 Ft	Resztelt sertésmáj, vizes uborka ch: 10 g	1 440 Ft
ZS15	**Low carb desszertek**	Kókuszos piskótakocka, csokiszósz 240 kcal, ch: 4 g	620 Ft	Epres mascarpone kocka 270 kcal, ch: 7 g	650 Ft	Mákos citromkocka 250 kcal, ch: 8 g	620 Ft	Gyümölcsös túrótortakocka 210 kcal, ch: 9 g	640 Ft	Kókuszgolyó (2 db) 210 kcal, ch: 3 g	620 Ft
P10	**Paleo desszertek**	Somlói galuska 470 kcal, ch: 8 g	820 Ft	Málnás tápiókapuding 110 kcal, ch: 14 g	720 Ft	Körtés sütemény, csokoládéöntet 300 kcal, ch:10 g	820 Ft	Narancsos csokoládékocka 410 kcal, ch: 5 g	820 Ft	Szilvás piskóta, fahéjas öntet 350 kcal, ch: 7 g	780 Ft

KEDVEZMÉNYES MENÜK

29. hét	Hétfő (07.15.)	Kedd (07.16.)	Szerda (07.17.)	Csütörtök (07.18.)	Péntek (07.19.)	Szombat (07.20.)	Vasárnap (07.21.)

H31 NYUGDÍJAS MENÜ							KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: **7 490 Ft** / 7 nap 4 HETI RENDELÉS ESETÉN: **27 990 Ft** / 28 nap							
Főétel + Leves / Desszert	Zöldséges karalábéleves Cukkinis lecsó, galuska	**1 200 Ft**	Palócleves Tejbegríz, kakaószórás	**1 200 Ft**	Magyaros zellerleves Tejfeles újburgonya-főzelék, sült virsli	**1 180 Ft**	Zöldséges marhahúsleves csigatésztával Káposztás cvekedli	**1 220 Ft**	Grízgaluskaleves Orosházi tarhonyás csirke	**1 220 Ft**	Zöldfűszeres tejben áztatott, bundázott csirkemell, petrezselymes jázminrizs Oroszkrémszelet	**1 220 Ft**	Zsenge zöldborsós csirkeraguleves Bud Spencer kedvence	**1 220 Ft**

H32 HAGYOMÁNYOS MENÜ							KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: **8 390 Ft** / 7 nap 4 HETI RENDELÉS ESETÉN: **31 990 Ft** / 28 nap							
Főétel + Leves / Desszert	Zöldséges karalábéleves Paprikás burgonya, virslivel	**1 420 Ft**	Brokkolikrémleves Hawaii makaróni (sonka, ananász, tejszín)	**1 420 Ft**	Magyaros zellerleves Csirkemáj rizottó, reszelt sajt	**1 420 Ft**	Zöldséges marhahúsleves csigatésztával Zúzapörkölt, galuska	**1 450 Ft**	Grízgaluskaleves Fejtett babfőzelék, sült lecsókolbász	**1 420 Ft**	Zöldfűszeres tejben áztatott, bundázott csirkemell, petrezselymes jázminrizs Oroszkrémszelet	**1 450 Ft**	Zsenge zöldborsós csirkeraguleves Orosházi tarhonyás csirke	**1 420 Ft**

ZS21 FOGYÓKÚRÁS MENÜ														
Főétel + Leves / Desszert	Zöldbabfőzelék, szárnyas vagdalt Kókuszos piskótakocka, csokiszósz	600 kcal ch: 21 g **1 690 Ft**	Sárgarépa krémleves, pirított tökmaggal Bazsalikommal sült csirkecombfilé, céklás káposztasaláta	520 kcal ch: 24 g **1 690 Ft**	Francia hagymaleves Olaszos csirkecomb, pirított zellerkockák	480 kcal ch: 28 g **1 690 Ft**	Rántott gomba, light franciasaláta Gyümölcsös túrótortakocka	580 kcal ch: 36 g **1 690 Ft**	Resztelt sertésmáj, vizes uborka Kókuszgolyó (2 db)	530 kcal ch: 13 g **1 690 Ft**	Karfiolleves Fehérboros, zöldséges pulykatál	490 kcal ch: 20 g **1 690 Ft**	Zöldséges rizsleves Csípős sertéscurry, karfiolrizs	590 kcal ch: 27 g **1 690 Ft**

P21 PALEO MENÜ											
Főétel + Leves / Desszert	Húsgaluskaleves Ördögi csirkecomb (csípős), citromos kelbimbó	670 kcal ch: 18 g **1 790 Ft**	Gombás zöldségraguleves Chilis sertéskaraj, zöldfűszeres brokkolipüré	660 kcal ch: 18 g **1 790 Ft**	Francia hagymaleves Csülökpörkölt, házi uborkasaláta	640 kcal ch: 23 g **1 790 Ft**	Szegfűszeges meggykrémleves Kókusztejes sertéstarja, sárgarépás bébispenótkrém	580 kcal ch: 27 g **1 790 Ft**	Karfiolleves Resztelt sertésmáj, vizes uborka	550 kcal ch: 25 g **1 790 Ft**	*Keresse weboldalunkon a Paleo egésznapos, három étkezéses étrendünket a **Paleo menüpont** alatt!*

IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ											
Főétel + Leves / Desszert Össz.szénhidrát (ebből rost)	Zöldséges karalábéleves Zöldbabfőzelék, szárnyas vagdalt	48 g (18 g) **1 730 Ft**	Sárgarépa krémleves, pirított tökmaggal Toszkán csirkemell, pirított zöldséges pórékrém	50 g (19 g) **1 790 Ft**	Francia hagymaleves Grillezett tőkehalfilé, zsenge zöldborsós quinoa, fokhagymamártás	52 g (9 g) **1 990 Ft**	Zöldséges marhahúsleves Rántott gomba, vegyes saláta	49 g (26 g) **1 690 Ft**	Karfiolleves Római csirkecombfilé, bazsalikomos, sajtos bundában, szerecsendiós sárgarépapüré	50 g (29 g) **1 750 Ft**	*Tájékozódjon bővebben weboldalunkról, az **IR Diéta menüpont** alatt!*

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

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

29. hét		Hétfő (07.15.)	Kedd (07.16.)	Szerda (07.17.)	Csütörtök (07.18.)	Péntek (07.19.)	Szombat (07.20.)	Vasárnap (07.21.)
BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND					**KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 22 700 Ft / 7 NAP**		**4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 83 900 Ft / 28 NAP**	
ZS 121	Ebéd	Zöldbabfőzelék, szárnyas vagdalt	Csirkemell párizsiasan, pirított, citromos ceruzabab	Csikóstokány, galuska	Chilis sajtkrémmel töltött sertéskaraj rántva, hagymás, sült zöldségek	Csípős sertéscurry, karfiolrizs	Oregánós sertésborda, bolognai penne	Kapros, nyári káposzta
	Vacsora	Fűszeres sertéskaraj, zabpelyhes bundában, citromos kelbimbó	Bazsalikommal sült csirkecombfilé, céklás káposztasaláta	Olaszos csirkecomb, pirított zellerkockák	Sült csirkecombfilé, balkáni saláta	Resztelt sertésmáj, vizes uborka	Konfitált csirkecombfilé ropogósra sütve, petrezselymes karfiolpüré	Fehérboros, zöldséges pulykatál
	Snack	Kókuszos piskótakocka, csokiszósz	Epres mascarpone kocka	Mákos citromkocka	Gyümölcsös túrótortakocka	Körtés gyümölcskocsonya	Kókuszgolyó (2 db)	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)
	Másnap reggeli	Körözött, zöldség, Zsírégető kifli	Húspástétom, zöldség, Zsírégető kifli	Tormakrémes tarjatekercsek, zöldség, Zsírégető kifli	Főtt virsli (2 db), mustár, Zsírégető kifli	Juhtúrós pogácsa (2 db)	Pulykakolbász, light margarin, zöldség, Zsírégető kifli	Diétás baracklekvár, light margarin, Zsírégető kifli
Napi ár:		**3 390 Ft**	**3 390 Ft**	**3 390 Ft**	**3 390 Ft**	**3 390 Ft**	**3 390 Ft**	**3 390 Ft**
Számított tápérték:		1250 kcal, ch: 41 g	1260 kcal, ch: 40 g	1520 kcal, ch: 39 g	1370 kcal, ch: 48 g	1120 kcal, ch: 38 g	1240 kcal, ch: 45 g	1100 kcal, ch: 35 g

1000 kcal SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND					**KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 19 190 Ft / 7 NAP**		**4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 71 900 Ft / 28 NAP**	
ZS 131	Ebéd	Köményes sertéstarja, petrezselymes, pirított zöldségpüré	Toszkán csirkemell, pirított zöldséges pórékrém	Parmezános zöldségkrémmel göngyölt csirkemell, cukkinis zöldségpüré	Kókusztejes sertéstarja, sárgarépás bébispenótkrém	Kapros, nyári káposzta	Csípős sertéscurry, karfiolrizs	Fehérboros, zöldséges pulykatál
	Vacsora	Ördögi csirkecomb (csípős), citromos kelbimbó	Zöldcitromos, sült csirkecomb, tökmagolajos savanyúkáposzta saláta	Sóskafőzelék, főtt tojás (2 db)	Tárkonyos csirkemell falatok, petrezselymes karfiol	Resztelt sertésmáj, vizes uborka	Citromos sertéskaraj, feta sajtos tzatziki saláta	Konfitált csirkecombfilé ropogósra sütve, petrezselymes karfiolpüré
	Másnap reggeli	Körözött, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Húspástétom, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Tormakrémes tarjatekercsek, zöldség	Főtt virsli (2 db), mustár, extrudált kenyér (2 db)	Pulykakolbász, light margarin, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Juhtúrós pogácsa (2 db)	Diétás baracklekvár, light margarin, extrudált kenyér (2 db)
Napi ár:		**2 890 Ft**	**2 890 Ft**	**2 890 Ft**	**2 890 Ft**	**2 890 Ft**	**2 890 Ft**	**2 890 Ft**
Számított tápérték:		1000 kcal, ch: 36 g	1000 kcal, ch: 31 g	990 kcal, ch: 28 g	1010 kcal, ch: 38 g	1000 kcal, ch: 39 g	1070 kcal, ch: 21 g	850 kcal, ch: 33 g

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

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

29. hét		Hétfő (07.15.)	Kedd (07.16.)	Szerda (07.17.)	Csütörtök (07.18.)	Péntek (07.19.)	Szombat (07.20.)	Vasárnap (07.21.)
TURBÓ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (lúgosító egésznapos étrend, vegetáriánusoknak is)				**KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 15 490 Ft / 7 NAP**			**4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 57 990 Ft / 28 NAP**	
ZS 141	Ebéd	Pirított zöldségpüré, sárgarépa chips	Paradicsomos, zöldséges bulgur	Light burgonyapüré, pirított zellerkockák	Színes karfiomorzsa, póréhagyma mártásban	Gomba vadasan	Cukkinis zöldséglepény, zöldfűszeres kelbimbómártás	Bazsalikomos tofu, paprikás barnarizs
	Vacsora	Kókuszolajos, zöldséges újburgonya	Lecsós zöldbab	Zöldborsós quinoa, fokhagymamártás	Hagymás köles	Paradicsomos fehérbab	Provence-i zöldségtál, pirított tökmag	Cukkinis lecsó
	Snack	Őszibarack krémleves	Sárgarépa krémleves, pirított tökmaggal	Francia hagymaleves	Erdeigyümölcs krémleves	Zöldséges rizsleves	Karfiolleves	Körtekrémleves
	Másnap reggeli	Vegyes gyümölcskocsonya	Epres, lime-os gyümölcsvelő	Ribizlis, szamócás gyümölcskocsonya	Gyümölcssaláta (alma, meggy, körte)	Körtés gyümölcskocsonya	Erdei gyümölcsös puding	Kókusztejes köleskása pirított dióval
Napi ár:		**2 490 Ft**	**2 490 Ft**	**2 490 Ft**	**2 490 Ft**	**2 490 Ft**	**2 490 Ft**	**2 490 Ft**
Számított tápérték:		620 kcal, ch: 65 g	740 kcal, ch: 101 g	710 kcal, ch: 91 g	690 kcal, ch: 77 g	760 kcal, ch: 91 g	680 kcal, ch: 65 g	880 kcal, ch: 95 g

PALEO SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND							
P 111	Ebéd	Köményes sertéstarja, petrezselymes, pirított zöldségpüré	Chilis sertéskaraj, zöldfűszeres brokkolipüré	Csülökpörkölt, házi uborkasaláta	Fűszeres csirkecombfalatok, póréhagyma mártásban, színes karfiolmorzsa	Kapros, nyári káposzta (szárnyashúsból)	Táplálkozástudományi szakértők által összeállított étrend egész napra, hogy Önnek se a tervezés, se a vásárlás, se az elkészítés gondjával ne kelljen törődnie.
	Vacsora	Parmezános sertésborda, fokhagymás, borsikafüves, pórés saláta	Zöldcitromos, sült csirkecomb, tökmagolajos savanyúkáposzta saláta	Buffalo csirkeszárnyak, citromos petrezselyemmártás	Kókusztejes sertéstarja, sárgarépás bébispenótkrém	Resztelt sertésmáj, vizes uborka	
	Snack	Somlói galuska	Málnás tápiókapuding	Körtés sütemény, csokoládéöntet	Feketecsokis, citromos kókuszkrém	Szilvás piskóta, fahéjas öntet	
Napi ár:		**3 590 Ft**	**3 590 Ft**	**3 590 Ft**	**3 590 Ft**	**3 590 Ft**	
Számított tápérték:		1310 kcal, ch: 32 g	990 kcal, ch: 24 g	1140 kcal, ch: 26 g	1070 kcal, ch: 29 g	1210 kcal, ch: 33 g	

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

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

29. hét		Hétfő (07.15.)	Kedd (07.16.)	Szerda (07.17.)	Csütörtök (07.18.)	Péntek (07.19.)	Szombat (07.20.)	Vasárnap (07.21.)
S.T.A.R. DIÉTA (lúgosító egésznapos étrend, vegetáriánusoknak is)								
ZS 181	**Sóvárgást csökkentő jutalom étkezés**	Sárgarépás zöldsaláta	Tökmagolajos savanyúkáposzta saláta	Házi uborkasaláta	Vegyes saláta	Vizes uborka	Ezeken a napokon a kiszállítás szünetel.	
		Zöldbabfőzelék, szárnyas vagdalt	Csirkemell párizsiasan, pirított citromos ceruzabab	Csikóstokány, galuska	Hortobágyi húsos palacsinta	Római csirkecombfilé, bazsalikomos sajtos bundában, szerecsendiós sárgarépapüré		
		Kókuszos piskótakocka, csokiszósz	Epres mascarpone kocka	Mákos citromkocka	Gyümölcsös túrótortakocka	Kókuszgolyó (2 db)		
	Étkezés	Köményes sertéstarja, petrezselymes, pirított zöldségpüré	Bazsalikommal sült csirkecombfilé, céklás káposztasaláta	Buffalo csirkeszárnyak, citromos petrezselyemmártás	Tárkonyos csirkemell falatok (mustár, fűszeres joghurt), petrezselymes karfiol	Csípős sertéscurry, karfiolrizs		
	Étkezés	Vegyes gyümölcskocsonya	Epres, lime-os gyümölcsvelő	Ribizlis, szamócás gyümölcskocsonya	Gyümölcssaláta (alma, meggy, körte)	Körtés gyümölcskocsonya		
	Másnap reggeli	Körözött, zöldség, Zsírégető kifli	Zöldfűszeres, zabkorpás kefir	Barackos, zabpelyhes túrókrém	Főtt virsli (2 db), mustár, Zsírégető kifli	Diétás baracklekvár, light margarin, Zsírégető kifli		
	Hatást fokozó ital	Lúgos víz (1l)	Lúgos víz (1l)	Lúgos víz (1l)	Lúgos víz (1l)	Lúgos víz (1l)		
		Zsírégető barack ízű üdítőital (1 l)	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 l)	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 l)	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 l)	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 l)		
Napi ár:		**4 290 Ft**	**4 290 Ft**	**4 290 Ft**	**4 290 Ft**	**4 290 Ft**		
Számított tápérték:		1440 kcal, ch: 57 g	1310 kcal, ch: 77 g	1420 kcal, ch: 62 g	1610 kcal, ch: 80 g	1380 kcal, ch: 54 g		

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

29. hét		Hétfő (07.15.)	Kedd (07.16.)	Szerda (07.17.)	Csütörtök (07.18.)	Péntek (07.19.)	Szombat (07.20.)	Vasárnap (07.21.)
KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P121)					**KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 26 400 Ft / 7 NAP**		**4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 95 400 Ft / 28 NAP**	
P 121	**Reggeli**	Köményes sertéstarja, petrezselymes, pirított zöldségpüré	Parasztos töltött sertéskaraj, fokhagymás parajkrém	Csülökpörkölt, házi uborkasaláta	Kókusztejes sertéstarja, sárgarépás bébispenótkrém	Gyömbéres sertéstarja, chilis, padlizsános zöldségkrém	Csípős sertéscurry, karfiolrizs	Konfitált csirkecombfilé ropogósra sütve, petrezselymes karfiolpüré
	Ebéd	Feketecsokis, sárgabarackos mousse szőlőmaglisztttel	Feketecsokis egrespuding szőlőmaglisztttel	Feketecsokis narancsos kakaómousse szőlőmaglisztttel	Feketecsokis, citromos kókuszkrém szőlőmaglisztttel	Feketecsokis, rebarbarás, szamócás mousse szőlőmaglisztttel	Feketecsokis, szedres kókuszkrém szőlőmaglisztttel	Feketecsokis, vaníliás mousse szőlőmaglisztttel
	Mini desszert	Rozmaringos sertésfalatok, kevert saláta baconnal, tojással	Zöldcitromos, sült csirkecomb, tökmagolajos savanyúkáposzta saláta	Buffalo csirkeszárnyak, citromos petrezselyemmártás	Olajbogyóval sült csirkemellfilé, vegyes saláta	Resztelt sertésmáj, vizes uborka	Vaslapon sült csirkemellapró, gombás brokkoli	Kelbimbós sertéstokány, cukkinis zöldséglepény
	Vacsora	Paleo slim tea	Paleo slim tea	Paleo slim tea	Paleo slim tea	Paleo slim tea	Paleo slim tea	Paleo slim tea
	Snack	Schmaltz, sült lila hagyma, pékáru	Húspástétom, zöldség	Tormakrémes tarjatekercsek, zöldség	Paraszt kolbász, főtt tojás, zöldség	Cukkinis zöldséglepény	Ajvár, pékáru	Tepertőkrém, zöldséghasáb
Napi ár:		**4 100 Ft**	**4 100 Ft**	**4 100 Ft**	**4 100 Ft**	**4 100 Ft**	**4 100 Ft**	**4 100 Ft**
Számított tápérték:		ch: 26 g	ch: 18 g	ch: 20 g	ch: 27 g	ch: 26 g	ch: 27 g	ch: 24 g

90 NAPOS SZÉTVÁLASZTÓ DIÉTA (SZ1)					**KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: ~~22 900 Ft~~ HELYETT 20 490 Ft / 7 NAP**		**4 HETI RENDELÉS ESETÉN: ~~91 600 Ft~~ HELYETT 76 490 Ft / 28 NAP**	
		szénhidrát nap	**keményítő nap**	**protein nap**	**szénhidrát nap**	**keményítő nap**	**protein nap**	**gyümölcs nap**
SZ1	**Ebéd**	Zöldséges karalábéleves Cukkinis lecsó, galuska	Kelkáposztafőzelék, kenyér	Magyaros zellerleves Csülökpörkölt, házi uborkasaláta	Zöldségleves Káposztás cvekedli	Fejtett babfőzelék, kenyér	Karfiolleves Resztelt sertésmáj, vizes uborka	Hideg körtekrémleves Kókusztejes köleskása pirított dióval
	Vacsora	Kókuszos piskótakocka, csokiszósz	Kelkáposztafőzelék, kenyér	Csülökpörkölt, házi uborkasaláta	Eszterházy szelet (2 db)	Fejtett babfőzelék, kenyér	Resztelt sertésmáj, vizes uborka	Hideg körtekrémleves
	Hatást fokozó ital	Lúgos víz (1 liter) Zsírégető barack ízű üdítőital (1 l)	Lúgos víz (1 liter) Zsírégető barack ízű üdítőital (1 l)	Lúgos víz (1 liter) Zsírégető barack ízű üdítőital (1 l)	Lúgos víz (1 liter) Zsírégető barack ízű üdítőital (1 l)	Lúgos víz (1 liter) Zsírégető barack ízű üdítőital (1 l)	Lúgos víz (1 liter) Zsírégető barack ízű üdítőital (1 l)	Lúgos víz (1 liter) Zsírégető barack ízű üdítőital (1 l)
	Másnap reggeli	Vegyes gyümölcskocsonya	Epres, lime-os gyümölcsvelő	Ribizlis, szamócás gyümölcskocsonya	Gyümölcssaláta (alma, meggy, körte)	Kókusztejes köleskása pirított dióval	Körtés gyümölcskocsonya	Erdei gyümölcsös puding
	Másnap tízórai	Vegyes gyümölcskocsonya	Epres, lime-os gyümölcsvelő	Ribizlis, szamócás gyümölcskocsonya	Gyümölcssaláta (alma, meggy, körte)	Kókusztejes köleskása pirított dióval	Körtés gyümölcskocsonya	Erdei gyümölcsös puding
Napi ár:		~~4 300 Ft~~ 3 300 Ft	~~4 300 Ft~~ 3 300 Ft	~~4 700 Ft~~ 3 700 Ft	~~4 300 Ft~~ 3 300 Ft	~~4 300 Ft~~ 3 300 Ft	~~4 700 Ft~~ 3 700 Ft	~~4 000 Ft~~ 3 000 Ft

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

29. hét		Hétfő (07.15.)	Kedd (07.16.)	Szerda (07.17.)	Csütörtök (07.18.)	Péntek (07.19.)
INZULINREZISZTENS EGÉSZNAPOS ÉTREND (IRE1)				**KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 18 900 Ft / 5 NAP**		**4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 71 400 Ft / 20 NAP**
IRE1	Ebéd	Zöldséges karalábéleves 16 g (5 g)	Sárgarépa krémleves, pirított tökmaggal 19 g (6 g)	Francia hagymaleves 16 g (3 g)	Zöldséges marhahúsleves 8 g (2 g)	Karfiolleves 14 g (6 g)
		Zöldbabfőzelék, szárnyas vagdalt 32 g (13 g)	Toszkán csirkemell, pirított zöldséges pórékrém 31 g (13 g)	Grillezett tőkehalfilé, zsenge zöldborsós quinoa, fokhagymamártás 36 g (6 g)	Rántott gomba, vegyes saláta 41 g (24 g)	Római csirkecombfilé, bazsalikomos, sajtos bundában, szerecsendiós sárgarépapüré 36 g (23 g)
	Uzsonna	Vegyes gyümölcskocsonya 19 g (7 g)	Zöldfűszeres, zabkorpás kefir 19 g (5 g)	Barackos, zabpelyhes túrókrém 22 g (2 g)	Gyümölcsös túrótortakocka 19 g (7 g)	Kókuszgolyó (2 db) 20 g (13 g)
	Vacsora	Csípős csirkecomb, kókuszolajos, fűszeres zöldséges újburgonya 31 g (7 g)	Chilis sertéskaraj, pirított citromos ceruzabab 30 g (9 g)	Olaszos csirkecomb, pirított zellerkockák 30 g (15 g)	Paradicsomos káposzta, egyben sült fasírt 30 g (3 g)	Petrezselymes finomfőzelék, vaslapon sült csirkemellapró 28 g (6 g)
	Utóvacsora	Teljes kiőrlésű keksz (1 db) 10 g (1 g)	Búzakorpás keksz (2 db) 11 g (1 g)	Klasszikus rostos keksz (3 db) 11 g (1 g)	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)	Rostdús keksz (2 db) 9 g (1 g)
	Másnap reggeli	Körözött, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 33 g (6 g)	Húspástétom, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (5 g)	Tormarémes tarjatekercsek, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (6 g)	Főtt virsli (2 db), mustár, teljes kiőrlésű kenyér 31 g (4 g)	Juhtúrós pogácsa 30 g (26 g)
	Másnap tízórai	Málnás, zabpelyhes joghurtkrém 20 g (6 g)	Epres, lime-os gyümölcsvelő 22 g (5 g)	Joghurtos keksz (1 db) 17 g (2 g)	Cilis, zabkorpás kefir 19 g (5 g)	Citromos, zabkorpás túrókrém 21 g (6 g)
Napi ár:		**3 990 Ft**	**3 990 Ft**	**3 990 Ft**	**3 990 Ft**	**3 990 Ft**
Össz. szénhidrát (ebből rost)		161 g (45 g)	160 g (44 g)	161 g (35 g)	159 g (46 g)	158 g (81 g)

IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ										
Főétel + Leves / Desszert Össz.szénhidrát (ebből rost)	Zöldséges karalábéleves Zöldbabfőzelék, szárnyas vagdalt	48 g (18 g) **1 730 Ft**	Sárgarépa krémleves, pirított tökmaggal Toszkán csirkemell, pirított zöldséges pórékrém	50 g (19 g) **1 790 Ft**	Francia hagymaleves Grillezett tőkehalfilé, zsenge zöldborsós quinoa, fokhagymamártás	52 g (9 g) **1 990 Ft**	Zöldséges marhahúsleves Rántott gomba, vegyes saláta	49 g (26 g) **1 690 Ft**	Karfiolleves Római csirkecombfilé, bazsalikomos, sajtos bundában, szerecsendiós sárgarépapüré	50 g (29 g) **1 750 Ft**

INZULINREZISZTENS A'LA CARTE

IR1 Másnap reggeli	Körözött, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 33 g (6 g)	**650 Ft**	Húspástétom, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (5 g)	**650 Ft**	Tormarémes tarjatekercsek, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (6 g)	**650 Ft**	Főtt virsli (2 db), mustár, teljes kiőrlésű kenyér 31 g (4 g)	**650 Ft**	Juhtúrós pogácsa 30 g (26 g)	**650 Ft**
IR2 Leves	Csípős csirkecomb, kókuszolajos, fűszeres zöldséges újburgonya 31 g (7 g)	**1 440 Ft**	Sárgarépa krémleves, pirított tökmaggal 18 g (5 g)	**640 Ft**	Francia hagymaleves 16 g (3 g)	**700 Ft**	Betyáros zöldbableves, galuska 28 g (12 g)	**660 Ft**	Karfiolleves 14 g (6 g)	**700 Ft**
IR3 Főétel 1	Zöldbabfőzelék, szárnyas vagdalt 32 g (13 g)	**1 230 Ft**	Chilis sertéskaraj, pirított citromos ceruzabab 30 g (9 g)	**1 460 Ft**	Grillezett tőkehalfilé, zsenge zöldborsós quinoa, fokhagymamártás 36 g (6 g)	**1 490 Ft**	Fűszeres csirkecombfalatok, póréhagyma mártásban, színes karfiolmorzsa 24 g (8 g)	**1 440 Ft**	Kapros, nyári káposzta (szárnyashúsból) 24 g (7 g)	**1 440 Ft**
IR4 Főétel 2	Fűszeres sertésborda, zabpelyhes bundában, citromos kelbimbó 37 g (28 g)	**1 290 Ft**	Toszkán csirkemell, pirított zöldséges pórékrém 31 g (13 g)	**1 270 Ft**	Olaszos csirkecomb, pirított zellerkockák 30 g (15 g)	**1 190 Ft**	Paradicsomos káposzta, egyben sült fasírt (szárnyas) 30 g (3 g)	**1 490 Ft**	Petrezselymes finomfőzelék, vaslapon sült csirkemellapró 28 g (6 g)	**1 440 Ft**
IR5 Főétel 3	Fetasajtos sertéskaraj, szélesmetélt, fűszeres paradicsom mártás 45 g (16 g)	**1 260 Ft**	Kókuszkrémes palacsinta, erdei gyümölcsös eperragu 42 g (8 g)	**1 250 Ft**	Csikóstokány, galuska 43 g (31 g)	**1 190 Ft**	Rántott gomba, vegyes saláta 41 g (24 g)	**1 250 Ft**	Oregánós sertésborda, bolognai penne 41 g (13 g)	**1 250 Ft**
IR6 Snack	Kókuszos piskótakocka, csokiszósz 24 g (15 g)	**620 Ft**	Epres mascarpone kocka 21 g (10 g)	**650 Ft**	Barackos, zabpelyhes túrókrém 22 g (2 g)	**550 Ft**	Gyümölcsös túrótortakocka 19 g (7 g)	**640 Ft**	Kókuszgolyó (2 db) 20 g (13 g)	**620 Ft**

FOGYÓKÚRÁS, EGÉSZSÉGES ITALOK ÉS PÉKÁRU

AK1!	**Nyári Zsírfaló italcsomag** (7x3l) (7l Extra Zsírégető italmix, 7l Zsírégető barack ízű üdítőital, 7l Súlycsökkentő tea)	**294 kcal,** **ch: 58,8 g** (7x3l-ben)	-34% ~~15 225 Ft~~ helyett **10 195 Ft!**
AK2!	**Extra Zsírégető italcsomag** (3x1l) (3l Extra Zsírégető italmix)	**60 kcal,** **ch: 4,5 g** (3l-ben)	-20% ~~2 625 Ft~~ helyett **2 100 Ft!**
AK3!	**Zsírégető italcsomag** (10x1l) (10l Zsírégető barack ízű üdítőital)	**100 kcal,** **ch: 3 g** (10l-ben)	-20% ~~6 900 Ft~~ helyett **5685 Ft!**
AK4!	**Karcsúsító italcsomag** (3x1l) (3l Fehér tea)	**66 kcal,** **ch: 6 g** (3l-ben)	-19% ~~2 070 Ft~~ helyett **1740 Ft!**
S27!	**Kiló Faló italcsomag** (3x1l) (1l Extra Zsírégető italmix, 1l Fehér tea, 1l Súlycsökkentő tea)	**54 kcal,** **ch: 4,5 g** (3x1l-ben)	-14% ~~2 175 Ft~~ helyett **1 895 Ft!**
S21	**Extra 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**