

# HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

| 43. hét |                     | Hétfő (10.21.)                                                                 |          | Kedd (10.22.)                                                     |          | Szerda (10.23.)                                             |          | Csütörtök (10.24.)                                                                           |          | Péntek (10.25.)                                                                            |          |
|---------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| H1      | Levesek             | Brokkolikrémlés                                                                | 580 Ft   | Csontleves, finommetélttel                                        | 590 Ft   | Tejfeles karfiolleves                                       | 550 Ft   | Mediterrán zöldségleves                                                                      | 550 Ft   | Grízgaluskaleves                                                                           | 540 Ft   |
| H2      | Levesek             | Tanyasi bableves                                                               | 640 Ft   | Sárgabarack-krémlés                                               | 590 Ft   | <i>Ez a kategória jelenleg nem rendelhető</i>               |          | Lencseleves, füstölt tarjával                                                                | 690 Ft   | Tejszínes szilvaleves                                                                      | 590 Ft   |
| H5      | Tészták             | Mákos tészta                                                                   | 920 Ft   | Juhtúrós sztrapacska, szalonnapörccel                             | 990 Ft   | <i>Ez a kategória jelenleg nem rendelhető</i>               |          | Gránátos kocka                                                                               | 920 Ft   | Milánói makaróni, reszelt sajt                                                             | 990 Ft   |
| H6      | Főzelékek           | Sárgaborsófőzelék                                                              |          | Magyaros burgonyafőzelék                                          |          | Petrezselymes zöldborsófőzelék                              |          | Kelkáposztafőzelék                                                                           |          | Fokhagymás, tejszínes spenót                                                               |          |
|         |                     | 1. főtt tojás (2 db)                                                           | 970 Ft   | 1. sült virsli (2 db)                                             | 1 020 Ft | <i>Ez a kategória jelenleg nem rendelhető</i>               |          | 1. fasírt (szárnyas)                                                                         | 1 090 Ft | 1. főtt tojás (2 db)                                                                       | 990 Ft   |
|         |                     | 2. sült tarjaszeletek                                                          | 1 040 Ft | 2. fűszeres sertésragu (nagy adag)                                | 1 120 Ft | 2. sertéspörkölt (nagy adag)                                | 1 120 Ft | 2. brassói aprópecsenye (nagy adag)                                                          | 1 120 Ft | 2. sült lecsókolbász                                                                       | 1 120 Ft |
| H7      | Vegetáriánus ételek | Spenótos lasagne                                                               | 1 080 Ft | Tejbegríz, kakaószórás                                            | 900 Ft   | <i>Ez a kategória jelenleg nem rendelhető</i>               |          | Rántott sajt, majonézes jázminrizs                                                           | 1 090 Ft | Gombapaprikás, orsótészta                                                                  | 950 Ft   |
| H8      | Készételek          | Alföldi szárnyas tokány (kolbász, füstölt szalonna, tejföl), tészta            | 1 060 Ft | Lecsós sertéstokány, tarhonya                                     | 1 090 Ft | <i>Ez a kategória jelenleg nem rendelhető</i>               |          | Vadas pulykamelltokány, spagetti                                                             | 1 050 Ft | Tanyasi tokány (sertéslapocka, bacon, gomba, csirkemáj, zöldborsó), jázminrizs             | 990 Ft   |
| H9      | Készételek          | Tejszínes, zöldborsós csibefalatok, jázminrizs                                 | 1 050 Ft | Bácskai rizses hús                                                | 1 040 Ft | Székykáposzta                                               | 1 090 Ft | Ördögi csirkecomb falatok (szalonna, chili, erős paprika, lecsó), jázminrizs                 | 1 050 Ft | Reszelt sertésmáj, főtt burgonya                                                           | 990 Ft   |
| H11     | Frissensültek       | Gombás bundában sült csirkecombfilé                                            |          | Fokhagymás tejben áztatott, bundázott csirkemell                  |          | Polpetti sertésborda (sajttal, sonkával töltött, bundázott) |          | Rántott csirkemell, sajtos bundában                                                          |          | Rántott sertésborda                                                                        |          |
|         |                     | 1. zöldséges jázminrizs                                                        | 1 120 Ft | 1. rizi-bizi                                                      | 1 110 Ft | 1. hagymás jázminrizs                                       | 1 130 Ft | 1. mazsolás rizs                                                                             | 1 120 Ft | 1. petrezselymes jázminrizs                                                                | 1 130 Ft |
|         |                     | 2. fűszeres burgonya                                                           | 1 190 Ft | 2. hasábburgonya                                                  | 1 190 Ft | 2. spagetti, fűszeres paradicsommártás                      | 1 140 Ft | 2. majonézes burgonya                                                                        | 1 150 Ft | 2. burgonyapüré                                                                            | 1 150 Ft |
| H12     | Népszerű ételek     | Bozsóki paplanos csirkemell (kakukkfűves, gombás mártás), zöldséges jázminrizs | 1 250 Ft | Vajas csirkemell, meggyes-szilvás gyümölcsmártás, burgonyakrokett | 1 350 Ft | <i>Ez a kategória jelenleg nem rendelhető</i>               |          | Eredeti brassói aprópecsenye, sült burgonya                                                  | 1 250 Ft | Röszei zsványpecsenye (sertésstarja, szalonnás, kolbászos, lecsós ragu), hercegnő burgonya | 1 290 Ft |
| H13     | Ínyenc ételek       | Gyulai kolbásszal töltött sertésborda rántva, fűszeres burgonya                | 1 310 Ft | Bécsi szelet (szűzpecsenye), hasábburgonya                        | 1 360 Ft | Tiszai, tejfeles harcsapaprikás, túrós csusza               | 1 410 Ft | Maya csirkemellfilé (kaporral, kukoricával, juhtúróval töltött, rántott), majonézes burgonya | 1 250 Ft | Borjúpaprikás, vajas galuska                                                               | 1 350 Ft |
| H20     | Desszertek          | Feketeerdő szelet                                                              | 590 Ft   | Gundel palacsinta, csokiszósz                                     | 650 Ft   | Nutellás palacsinta, vaníliásodó                            | 590 Ft   | Lúdláb szelet                                                                                | 550 Ft   | Kókuszgolyó (2 db)                                                                         | 550 Ft   |

# ÉETMÓD JELLEGŰ, EGÉSZSÉGMEGŐRZŐ ÉTELEK, FOGYÓKÚRÁZÓKNAK IS 1.

| 43. hét |                            | Hétfő (10.21.)                                                           |          | Kedd (10.22.)                                                                                      |          | Szerda (10.23.)                                                               |          | Csütörtök (10.24.)                                                                              |          | Péntek (10.25.)                                                                          |          |
|---------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| ZS1     | Kalóriaszegény levesek     | Májgaluskaleves<br>170 kcal, ch: 7 g                                     | 650 Ft   | Cseresznyekrémeves<br>150 kcal, ch: 16 g                                                           | 690 Ft   | Petrezselymes gombaleves<br>120 kcal, ch: 9 g                                 | 680 Ft   | Zöldfűszeres szárnyashúsleves<br>150 kcal, ch: 7 g                                              | 680 Ft   | Zöldborsóleves, vajas galuska<br>170 kcal, ch: 12 g                                      | 650 Ft   |
| P1      | Paleo levesek              | Minestroneleves<br>120 kcal, ch: 15 g                                    | 720 Ft   | Csirkehúsleves gazdagon<br>130 kcal, ch: 9 g                                                       | 750 Ft   | Erdei gyümölcskrémleves<br>110 kcal, ch: 10 g                                 | 720 Ft   | Kakukkfűves sertésraguleves<br>180 kcal, ch: 10 g                                               | 720 Ft   | Pestós karalábékrémleves<br>170 kcal, ch: 11 g                                           | 720 Ft   |
| ZS5     | Kalóriaszegény ételek 1    | Sertésgyros,<br>hamis tzatziki saláta (kefíres)<br>320 kcal, ch: 9 g     | 1 350 Ft | Magyaros kelkáposzta-főzelék<br>(burgonya nélkül), csirkemellpörkölt<br>310 kcal, ch: 12 g         | 1 190 Ft | <i>Ez a kategória jelenleg nem rendelhető</i>                                 |          | Vasalt pulykamellfilé,<br>színes káposztasaláta<br>240 kcal, ch: 12 g                           | 1 290 Ft | Currys csirkemell,<br>kelbimbós zöldségtál<br>300 kcal, ch: 8 g                          | 1 290 Ft |
| ZS6     | Kalóriaszegény ételek 2    | Sajttal sült csirkemell,<br>zöldborsós cukkinikrém<br>380 kcal, ch: 14 g | 1 250 Ft | Barbecue sertésfalatok,<br>körtés almasaláta<br>360 kcal, ch: 20 g                                 | 1 290 Ft | Ananászos csirkecombfilé,<br>korianderes sült zöldségek<br>290 kcal, ch: 17 g | 1 240 Ft | Kapros tökfőzelék,<br>sült virsli (2 db)<br>370 kcal, ch: 20 g                                  | 1 220 Ft | Köményes pulykamell,<br>párolt alma zellerrel<br>340 kcal, ch: 22 g                      | 1 350 Ft |
| ZS7     | Szénhidrátszegény ételek 1 | Rántott halfilé, light tartár<br>490 kcal, ch: 8 g                       | 1 380 Ft | Négysajttal töltött<br>sertéskaraj rántva,<br>fokhagymás, tejfölös zöldségek<br>550 kcal, ch: 20 g | 1 330 Ft | Carbonara spagetti parmezánnal<br>650 kcal, ch: 32 g                          | 1 350 Ft | Szezámmagos, rántott csirkemell,<br>balzsametes sült cékla, lilahagymával<br>420 kcal, ch: 21 g | 1 320 Ft | Napraforgómagos,<br>rántott sertésborda,<br>gyömbéres szilvamártás<br>540 kcal, ch: 25 g | 1 250 Ft |
| ZS8     | Szénhidrátszegény ételek 2 | Füstölt sajtos,<br>tejszínes csirkés penne<br>560 kcal, ch: 27 g         | 1 290 Ft | Csirkemellpörkölt, galuska<br>490 kcal, ch: 12 g                                                   | 1 230 Ft | Diós, rántott sertéskaraj,<br>light franciasaláta<br>570 kcal, ch: 24 g       | 1 290 Ft | Sertésapró Stroganoff módra,<br>orsó tészta<br>550 kcal, ch: 33 g                               | 1 250 Ft | Káposztás tészta<br>370 kcal, ch: 36 g                                                   | 1 190 Ft |
| ZS9     | Fitt ételek                | Teriyaki csirkemellcsíkok,<br>paradicsomos hajdina<br>460 kcal, ch: 45 g | 1 220 Ft | Grillezett pulykamell,<br>light majonézes<br>zöldséges burgonya<br>530 kcal, ch: 21 g              | 1 350 Ft | <i>Ez a kategória jelenleg nem rendelhető</i>                                 |          | Almával, sajttal sült csirkemell,<br>light burgonyapüré<br>440 kcal, ch: 27 g                   | 1 220 Ft | Mediterrán pulykafalatok,<br>karottás quinoa<br>420 kcal, ch: 28 g                       | 1 280 Ft |

# ÉTMÓD JELLEGŰ, EGÉSZSÉGMEGŐRZŐ ÉTELEK, FOGYÓKÚRÁZÓKNAK IS 2.

| 43. hét |                                                                                   | Hétfő (10.21.)                                                                        |          | Kedd (10.22.)                                                                 |          | Szerda (10.23.)                                                                   |          | Csütörtök (10.24.)                                                                           |          | Péntek (10.25.)                                                                   |          |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------|
| E4      | <b>Vegetáriánus Egészség kontroll ételek 1</b><br>Glutén-, laktóz- és cukormentes | Tejberisz, erdei gyümölcsmártás<br>580 kcal, ch: 91 g                                 | 1 320 Ft | Hagmás tört zeller, paradicsom pestós zöldségnyarssal<br>340 kcal, ch: 28 g   | 1 490 Ft | Rántott gomba, Waldorf saláta (alma, zeller, dió, majonéz)<br>830 kcal, ch: 39 g  | 1 550 Ft | Rozmaringos zöldségtál, sült paradicsommal<br>220 kcal, ch: 38 g                             | 1 390 Ft | Párolt alma, zellerrel, jázminrizs<br>450 kcal, ch: 85 g                          | 1 290 Ft |
| E3      | <b>Vegetáriánus Egészség Kontroll ételek 2</b><br>Glutén-, laktóz- és cukormentes | Paradicsomos hajdina, zöldség chips (zeller, sárgarépa)<br>410 kcal, ch: 48 g         | 1 390 Ft | Töklepény, kapormártás, főtt burgonya<br>370 kcal, ch: 52 g                   | 1 390 Ft | Zöldséges barnarizs, lime-mártás<br>480 kcal, ch: 65 g                            | 1 290 Ft | Brokkoli párizsian, szerezendiós light burgonyapüré<br>460 kcal, ch: 60 g                    | 1 420 Ft | Lecsős zöldbab, sárgarépás quinoa<br>300 kcal, ch: 43 g                           | 1 350 Ft |
| E2      | <b>Egészség Kontroll ételek 3</b><br>Glutén-, laktóz- és cukormentes              | Mátrai borzas csirkemell (édesburgonya), zöldborsós cukkinikrém<br>530 kcal, ch: 36 g | 1 520 Ft | Aszalt szilvás szárnyasragu, széles metélt<br>510 kcal, ch: 61 g              | 1 390 Ft | <i>Ez a kategória jelenleg nem rendelhető</i>                                     |          | Petrezselymes finomfőzelék, vasalt pulykamellfilé<br>460 kcal, ch: 20 g                      | 1 490 Ft | Sült halpogácsa, hamis almás burgonyapüré (zeller)<br>330 kcal, ch: 18 g          | 1 490 Ft |
| E1      | <b>Egészség Kontroll ételek 4</b><br>Glutén-, laktóz- és cukormentes              | Tojásos galuska<br>780 kcal, ch: 74 g                                                 | 1 490 Ft | Sóska, főtt burgonya, grill pulykamell<br>430 kcal, ch: 41 g                  | 1 450 Ft | <i>Ez a kategória jelenleg nem rendelhető</i>                                     |          | Penne, parajos-túrós, pirított csirkemell falatokkal<br>540 kcal, ch: 44 g                   | 1 490 Ft | Sajtós, tejfölös spagetti<br>790 kcal, ch: 69 g                                   | 1 490 Ft |
| E5      | <b>Egészség Kontroll ételek 5</b><br>Glutén-, laktóz- és cukormentes              | Tejfölös zöldbabfőzelék, sertéspörkölt<br>600 kcal, ch: 26 g                          | 1 420 Ft | Mandulás bundában sült pulykamell, erdei gyümölcsmártás<br>500 kcal, ch: 26 g | 1 550 Ft | <i>Ez a kategória jelenleg nem rendelhető</i>                                     |          | Sajttal töltött, rántott csirkemell, fokhagymás, burgonyás sütőtökpüré<br>600 kcal, ch: 53 g | 1 550 Ft | Mustáros bundában sült karaj, majonézes kukoricasaláta<br>630 kcal, ch: 32 g      | 1 520 Ft |
| P3      | <b>Paleo ételek 1</b>                                                             | Sertéspörkölt, galuska<br>780 kcal, ch: 50 g                                          | 1 490 Ft | Gombával töltött csirkecomb, körtés almasaláta<br>340 kcal, ch: 18 g          | 1 490 Ft | Rozmaringos pulykamellfalatok, ghí vajjal forgatott kelbimbó<br>430 kcal, ch: 9 g | 1 490 Ft | Parmezános csirkemell, cukkinis zöldségpüré<br>260 kcal, ch: 14 g                            | 1 440 Ft | Zsályás, citromos csirkemellfalatok, vele sült zöldségekkel<br>430 kcal, ch: 13 g | 1 390 Ft |
| P4      | <b>Paleo ételek 2</b>                                                             | Sült csirkecomb, vadasmártás, répafrank<br>520 kcal, ch: 37 g                         | 1 490 Ft | Malacsült, almás, párolt lilakáposzta<br>470 kcal, ch: 14 g                   | 1 590 Ft | <i>Ez a kategória jelenleg nem rendelhető</i>                                     |          | Szurokfűves csirkecombfilé, balzsamecetes sült cékla, lilahagymával<br>320 kcal, ch: 18 g    | 1 440 Ft | Marhapörkölt, galuska<br>680 kcal, ch: 53 g                                       | 1 590 Ft |
| P5      | <b>Paleo ételek 3</b><br>Ketogén                                                  | Zsályás sertésflekkén, majonézes karfiol<br>ch: 5 g                                   | 1 490 Ft | Konfitált csirkemáj, pirított bacon, parajos zöldségek<br>ch: 10 g            | 1 450 Ft | <i>Ez a kategória jelenleg nem rendelhető</i>                                     |          | Kemencében sült sertéstárja, füstölt sonkás karfiolpüré<br>ch: 6 g                           | 1 490 Ft | Reszelt pecsenyekacsamáj, tökmagolajos savanyúkáposzta saláta<br>ch: 11 g         | 1 450 Ft |
| P6      | <b>Paleo ételek 4</b><br>Ketogén                                                  | Pestós pulykamellfalatok, citromos, olívabogyós zöldsaláta<br>ch: 10 g                | 1 490 Ft | Vincellér pecsenye, borsikafűves, pórés saláta<br>ch: 12 g                    | 1 490 Ft | Pulykacombpörkölt, vizes uborka<br>ch: 8 g                                        | 1 440 Ft | Szalonnás sertésragu, zellerlepény<br>ch: 14 g                                               | 1 490 Ft | Rostlapon sült pulykamell, chilis karfiolhab<br>ch: 7 g                           | 1 440 Ft |
| ZS15    | <b>Szénhidrátszegény desszertek</b>                                               | Almás pite<br>310 kcal, ch: 18 g                                                      | 680 Ft   | Gesztenyepüré<br>190 kcal, ch: 16 g                                           | 680 Ft   | Körtekrémes piskóta<br>270 kcal, ch: 16 g                                         | 690 Ft   | Somlói galuska<br>360 kcal, ch: 16 g                                                         | 690 Ft   | Joghurtos citromszelet<br>270 kcal, ch: 8 g                                       | 660 Ft   |
| P10     | <b>Paleo desszertek</b>                                                           | Erdei gyümölcsös tapiókapuding<br>110 kcal, ch: 15 g                                  | 720 Ft   | Almatortaszelet, meggyragu<br>300 kcal, ch: 24 g                              | 720 Ft   | Meggyes kókuszgolyó (2 db)<br>300 kcal, ch: 5 g                                   | 750 Ft   | Almás, mákos lepény, lime-os gyümölcsvelő<br>300 kcal, ch: 12 g                              | 780 Ft   | Kakaós szelet, málna öntettel<br>360 kcal, ch: 4 g                                | 750 Ft   |

# KEDVEZMÉNYES MENÜK

|                |                       |                      |                        |                           |                        |                         |                          |
|----------------|-----------------------|----------------------|------------------------|---------------------------|------------------------|-------------------------|--------------------------|
| <b>43. hét</b> | <b>Hétfő (10.21.)</b> | <b>Kedd (10.22.)</b> | <b>Szerda (10.23.)</b> | <b>Csütörtök (10.24.)</b> | <b>Péntek (10.25.)</b> | <b>Szombat (10.26.)</b> | <b>Vasárnap (10.27.)</b> |
|----------------|-----------------------|----------------------|------------------------|---------------------------|------------------------|-------------------------|--------------------------|

|                                  |                                  |          |                                                     |                                                                                                 |                                          |          |                                                    |          |                                                                      |          |                                                         |          |                                                                       |          |
|----------------------------------|----------------------------------|----------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>H31 NYUGDÍJAS MENÜ</b>        |                                  |          |                                                     | KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: <b>7 490 Ft</b> / 7 nap 4 HETI RENDELÉS ESETÉN: <b>26 990 Ft</b> / 27 nap |                                          |          |                                                    |          |                                                                      |          |                                                         |          |                                                                       |          |
| <b>Főétel + Leves / Desszert</b> | Tanyasi bableves<br>Mákos tészta | 1 220 Ft | Csontleves,<br>finommetélttel<br>Bácskai rizses hús | 1 220 Ft                                                                                        | Tejfeles karfiollevés<br>Székelykáposzta | 1 220 Ft | Lencseleves,<br>füstölt tarjával<br>Gránátos kocka | 1 220 Ft | Fokhagymás,<br>tejszínes spenót,<br>főtt tojás<br>Kókuszgolyó (2 db) | 1 220 Ft | Grízgaluskaleves<br>Reszelt sertésmáj,<br>főtt burgonya | 1 220 Ft | Zöldborsóleves<br>Rántott sertésborda,<br>petrezselymes<br>jázminrizs | 1 270 Ft |

|                                  |                                                       |          |                                                                                     |                                                                                                 |                                          |          |                                                                |          |                                                         |          |                                                                        |          |                                                                           |          |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>H32 HAGYOMÁNYOS MENÜ</b>      |                                                       |          |                                                                                     | KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: <b>8 390 Ft</b> / 7 nap 4 HETI RENDELÉS ESETÉN: <b>30 850 Ft</b> / 27 nap |                                          |          |                                                                |          |                                                         |          |                                                                        |          |                                                                           |          |
| <b>Főétel + Leves / Desszert</b> | Brokkolikrémeves<br>Alföldi szárnyastokány,<br>tészta | 1 420 Ft | Csontleves,<br>finommetélttel<br>Magyaros<br>burgonyafőzelék,<br>sült virsli (2 db) | 1 420 Ft                                                                                        | Tejfeles karfiollevés<br>Székelykáposzta | 1 420 Ft | Mediterrán zöldségleves<br>Vadas pulykamelltokány,<br>spagetti | 1 420 Ft | Grízgaluskaleves<br>Reszelt sertésmáj,<br>főtt burgonya | 1 420 Ft | Zöldborsóleves,<br>vajjas galuska<br>Milánói makaróni,<br>reszelt sajt | 1 420 Ft | Rántott sertésborda,<br>petrezselymes<br>jázminrizs<br>Kókuszgolyó (2 db) | 1 450 Ft |

|                                  |                                                            |                                         |                                                                                           |                                         |                                                                                              |                                         |                                                                              |                                         |                                                                                                  |                                         |                                                                                     |                                         |                                                                                         |                                         |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| <b>ZS21 KALÓRIASZEGÉNY MENÜ</b>  |                                                            |                                         |                                                                                           |                                         |                                                                                              |                                         |                                                                              |                                         |                                                                                                  |                                         |                                                                                     |                                         |                                                                                         |                                         |
| <b>Főétel + Leves / Desszert</b> | Zöldségleves<br>Füstölt sajtos, tejszínes<br>csirkés penne | 620 kcal<br>ch: 32 g<br><b>1 690 Ft</b> | Konfitált csirkemáj,<br>almás, párolt<br>lilakáposzta<br>Barackos, zabpelyhes<br>túrókrém | 560 kcal<br>ch: 36 g<br><b>1 690 Ft</b> | Petrezselymes<br>gombaleves<br>Ananászos<br>csirkecombfilé,<br>korianderes sült<br>zöldségek | 410 kcal<br>ch: 26 g<br><b>1 690 Ft</b> | Zöldfűszeres<br>szárnyashúsleves<br>Kapros tökfőzelék,<br>sült virsli (2 db) | 520 kcal<br>ch: 27 g<br><b>1 690 Ft</b> | Reszelt<br>pecsenyekacsamáj,<br>tökmagolajos<br>savanyúkáposzta saláta<br>Joghurtos citromszelét | 690 kcal<br>ch: 19 g<br><b>1 690 Ft</b> | Zöldborsóleves<br>Zsályás, citromos<br>csirkemellfalatok,<br>vele sült zöldségekkel | 520 kcal<br>ch: 23 g<br><b>1 690 Ft</b> | Rostlapon sült<br>pulykamell,<br>chilis karfiolhab<br>Mangós, epres<br>gyümölcskocsonya | 400 kcal<br>ch: 17 g<br><b>1 690 Ft</b> |

|                                  |                                                                                                         |                                         |                                                                         |                                         |                                                                     |                                         |                                                                                                                       |                                         |                                                                                   |                                         |                                                                                                              |  |  |  |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| <b>P21 PALEO MENÜ</b>            |                                                                                                         |                                         |                                                                         |                                         |                                                                     |                                         |                                                                                                                       |                                         |                                                                                   |                                         |                                                                                                              |  |  |  |
| <b>Főétel + Leves / Desszert</b> | Pestós<br>pulykamellfalatok,<br>citromos, olívbogyós<br>zöldsaláta<br>Erdei gyümölcsös<br>tápiókapuding | 540 kcal<br>ch: 25 g<br><b>1 790 Ft</b> | Csirkehúsleves<br>gazdagon<br>Konfitált csirkemáj,<br>parajos zöldségek | 550 kcal<br>ch: 19 g<br><b>1 790 Ft</b> | Pulykacombpörkölt,<br>vizes uborka<br>Meggyes kókuszgolyó<br>(2 db) | 720 kcal<br>ch: 13 g<br><b>1 790 Ft</b> | Kakukkfűves, gombás<br>zöldségraguleves<br>Szurokfűves<br>csirkecombfilé,<br>balzsametes sült cékla,<br>lilahagymával | 460 kcal<br>ch: 29 g<br><b>1 790 Ft</b> | Pestós<br>karalábékremleves<br>Rostlapon sült<br>pulykamell,<br>chilis karfiolhab | 530 kcal<br>ch: 18 g<br><b>1 790 Ft</b> | <i>Keresse weboldalunkon a Paleo egésznapos,<br/>három étkezéses étrendünket<br/>a Paleo menüpont alatt!</i> |  |  |  |

|                                                                       |                                                                              |                                   |                                                                                   |                                   |                                                                             |                                   |                                                                                                |                                   |                                                                 |                                   |                                                                             |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| <b>IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ</b>                                    |                                                                              |                                   |                                                                                   |                                   |                                                                             |                                   |                                                                                                |                                   |                                                                 |                                   |                                                                             |  |  |  |
| <b>Főétel + Leves / Desszert<br/>Össz.szénhidrát<br/>(ebből rost)</b> | Karottás burgonyaleves<br>Sertésgyros,<br>hamis tzatziki saláta<br>(kefíres) | 47 g<br>(10 g)<br><b>1 840 Ft</b> | Cseresznyekrémeves<br>Grillezett pulykamell,<br>fokhagymás, tejfölös<br>zöldségek | 51 g<br>(14 g)<br><b>1 980 Ft</b> | Petrezselymes<br>gombaleves<br>Diós, rántott<br>sertéskaraj,<br>karfiolpüré | 47 g<br>(27 g)<br><b>1 920 Ft</b> | Zöldfűszeres<br>szárnyashúsleves<br>Almával, sajttal<br>sült csirkemell,<br>light burgonyapüré | 47 g<br>(17 g)<br><b>1 920 Ft</b> | Zöldborsóleves<br>Köményes pulykamell,<br>párolt alma zellerral | 52 g<br>(18 g)<br><b>1 800 Ft</b> | <i>Tájékoztató bővebben weboldalunkról,<br/>az IR Diéta menüpont alatt!</i> |  |  |  |

# DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

| 43. hét                                    | Hétfő (10.21.)        | Kedd (10.22.)                                             | Szerda (10.23.)                                        | Csütörtök (10.24.)                              | Péntek (10.25.)                                                     | Szombat (10.26.)                                              | Vasárnap (10.27.)                                            |                                                      |
|--------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| <b>BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND</b> |                       |                                                           |                                                        | <b>KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 22 700 Ft / 7 NA P</b> |                                                                     | <b>4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 80 990 Ft / 27 NA P</b>            |                                                              |                                                      |
| ZS<br>121                                  | <b>Ebéd</b>           | Füstölt sajtos, tejszínes csirkés penne                   | Csirkemellpörkölt, galuska                             | Diós, rántott sertéskaraj, light franciasaláta  | Szezámagos, rántott csirkemell, balzsametesült cékla, lilahagymával | Rostlapon sült pulykamell, chilis karfiolhab                  | Napraforgómagos, rántott sertésborda, gyömbéres szilvamártás | Káposztás tészta                                     |
|                                            | <b>Vacsora</b>        | Pestós pulykamellfalatok, citromos, olívbogyós zöldsaláta | Konfitált csirkemáj, pirított bacon, parajos zöldségek | Pulykacombpörkölt, vizes uborka                 | Vasalt pulykamellfilé, színes káposztasaláta                        | Reszelt pecsenyekacsamáj, tökmagolajos savanyúkáposzta saláta | Zsályás, citromos csirkemellfalatok, vele sült zöldségekkel  | Vaslapon sült sertéskaraj, grillezett gomba          |
|                                            | <b>Snack</b>          | Májgaluskaleves                                           | Feketecsokis egrespuding                               | Málnás gyümölcskocsonya                         | Feketecsokis, citromos kókuszkrém                                   | Joghurtos citromszelet                                        | Feketecsokis, szedres kókuszkrém                             | Zsírégető barack ízű üdítőital (1 l)                 |
|                                            | <b>Másnap reggeli</b> | Pirított szezámagos pogácsa (2 db)                        | Házi májkrém, zöldség, Zsírégető kifli                 | Tonhalkrém, zöldség, Zsírégető kifli            | Tojáskrém, zöldség, Zsírégető kifli                                 | Tejfölös túró, zöldség, Zsírégető kifli                       | Hagymás tojáslepeny, parmezánnal                             | Diétás kajszielkvár, light margarin, Zsírégető kifli |
| <b>Napi ár:</b>                            |                       | <b>3 490 Ft</b>                                           | <b>3 490 Ft</b>                                        | <b>3 490 Ft</b>                                 | <b>3 490 Ft</b>                                                     | <b>3 490 Ft</b>                                               | <b>3 490 Ft</b>                                              |                                                      |
| <b>Számított tápérték:</b>                 |                       | 1370 kcal, ch: 47 g                                       | 1340 kcal, ch: 31 g                                    | 1270 kcal, ch: 48 g                             | 1120 kcal, ch: 44 g                                                 | 1240 kcal, ch: 36 g                                           | 1470 kcal, ch: 44 g                                          | 940 kcal, ch: 51 g                                   |

| <b>1000 kcal</b>           |                       | <b>SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND</b>                 |                                                                  |                                                      |                                                          | <b>KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 19 190 Ft / 7 NA P</b>             |                                                       | <b>4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 69 330 Ft / 27 NA P</b>            |  |
|----------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--|
| ZS<br>131                  | <b>Ebéd</b>           | Pestós pulykamell falatok, citromos, olívbogyós zöldsaláta | Konfitált csirkemáj, pirított bacon, parajos zöldségek           | Ananászos csirkecombfilé, korianderes sült zöldségek | Kemencében sült sertésstarja, füstölt sonkás karfiolpüré | Rostlapon sült pulykamell, chilis karfiolhab                | Sült halpogácsa, hamis almás burgonyapüré (zeller)    | Vaslapon sült sertéskaraj, grillezett gomba                   |  |
|                            | <b>Vacsora</b>        | Sajttal sült csirkemell, zöldborsós cukkinikrém            | Magyaros kelkáposztafőzelék (burgonya nélkül), csirkemellpörkölt | Pulykacombpörkölt, vizes uborka                      | Vasalt pulykamellfilé, színes káposztasaláta             | Zsályás, citromos csirkemellfalatok, vele sült zöldségekkel | Currys csirkemell, kelbimbós zöldségtál               | Reszelt pecsenyekacsamáj, tökmagolajos savanyúkáposzta saláta |  |
|                            | <b>Másnap reggeli</b> | Pirított szezámagos pogácsa (2 db)                         | Házi májkrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db)                   | Tonhalkrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db)         | Tojáskrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db)              | Kolbászkarikák, zöldség, extrudált kenyér (2 db)            | Füstölt tarjaszeletek, zöldség, puffasztott búza (db) | Diétás kajszielkvár, light margarin, extrudált kenyér (2 db)  |  |
| <b>Napi ár:</b>            |                       | <b>2 990 Ft</b>                                            | <b>2 990 Ft</b>                                                  | <b>2 990 Ft</b>                                      | <b>2 990 Ft</b>                                          | <b>2 990 Ft</b>                                             | <b>2 990 Ft</b>                                       | <b>2 990 Ft</b>                                               |  |
| <b>Számított tápérték:</b> |                       | 1020 kcal, ch: 27 g                                        | 900 kcal, ch: 33 g                                               | 880 kcal, ch: 39 g                                   | 990 kcal, ch: 33 g                                       | 970 kcal, ch: 30 g                                          | 910 kcal, ch: 41 g                                    | 890 kcal, ch: 32 g                                            |  |

# DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

| 43. hét                                                                              | Hétfő (10.21.)        | Kedd (10.22.)                                             | Szerda (10.23.)                               | Csütörtök (10.24.)                             | Péntek (10.25.)                         | Szombat (10.26.)                                  | Vasárnap (10.27.)                 |                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| <b>TURBÓ KÚRA - 700 KALÓRIA</b> (lúgosító egészsznapos étrend, vegetáriánusoknak is) |                       |                                                           |                                               | <b>KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 15 490 Ft / 7 NAP</b> |                                         | <b>4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 55 920 Ft / 27 NAP</b> |                                   |                                   |
| ZS<br>141                                                                            | <b>Ebéd</b>           | Paradicsomos hajdina                                      | Magyaros kelkáposztafőzelék (burgonya nélkül) | Zöldséges barnarizs, lime-mártás               | Rozmaringos zöldségtál, sült paradicsom | Hagymás tojáslepény                               | Jázminrizs, párolt alma zellerrel | Lecsős zöldbab, sárgarépás quinoa |
|                                                                                      | <b>Vacsora</b>        | Zöldborsós cukkinikrém, zöldség chips (zeller, sárgarépa) | Hagymás tört zeller                           | Korianderes sült zöldségek                     | Brokkoli párizsiasan                    | Hamis almás burgonyapüré, pirított mandulával     | Grillezett gomba, fokhagymamártás | Kókuszkása                        |
|                                                                                      | <b>Snack</b>          | Karottás burgonyaleves                                    | Cseresznyekrémleves                           | Petrezselymes gombaleves                       | Almakrémleves                           | Pestós karalábékrémleves                          | Feketeszedres gyümölcskrémleves   | Szegfűszeges eperkrémleves        |
|                                                                                      | <b>Másnap reggeli</b> | Almás gyümölcskocsonya                                    | Bíbor turmix (meggyes)                        | Málnás gyümölcskocsonya                        | Zöld citromos gyümölcsvelő              | Gyümölcssaláta (málna, meggy, alma)               | Mangós, epres gyümölcskocsonya    | Meggyes, áfonyás gyümölcskocsonya |
| <b>Napi ár:</b>                                                                      |                       | <b>2 590 Ft</b>                                           | <b>2 590 Ft</b>                               | <b>2 590 Ft</b>                                | <b>2 590 Ft</b>                         | <b>2 590 Ft</b>                                   | <b>2 590 Ft</b>                   |                                   |
| <b>Számított tápérték:</b>                                                           |                       | 740 kcal, ch: 89 g                                        | 680 kcal, ch: 53 g                            | 640 kcal, ch: 84 g                             | 610 kcal, ch: 84 g                      | 640 kcal, ch: 41 g                                | 640 kcal, ch: 94 g                | 600 kcal, ch: 51 g                |

| <b>PALEO SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND</b> |                |                                                            |                                                        |                                                              |                                                                     |                                                               |                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| P<br>111                                         | <b>Ebéd</b>    | Sült csirkecomb, vadasmártás, répafánk                     | Gombával töltött csirkecomb, körtés almasaláta         | Rozmaringos pulykamellfalatok, ghi vajjal forgatott kelbimbó | Kemencében sült sertésárja, füstölt sonkás karfiolpüré              | Reszelt pecsenyekacsamáj, tökmagolajos savanyúkáposzta saláta | Táplálkozástudományi szakértők által összeállított étrend egész napra, hogy Önnek se a tervezés, se a vásárlás, se az elkészítés gondjával ne kelljen törődnie. |
|                                                  | <b>Vacsora</b> | Pestós pulykamellfalatok, citromos, olívabogyós zöldsaláta | Konfitált csirkemáj, pirított bacon, parajos zöldségek | Pulykacombpörkölt, vizes uborka                              | Szurokfűves csirkecombfilé, balzsamecetes sült cékla, lilahagymával | Zsályás, citromos csirkemellfalatok, vele sült zöldségekkel   |                                                                                                                                                                 |
|                                                  | <b>Snack</b>   | Erdei gyümölcsös tapiókapuding                             | Almatortaszelet, meggyragu                             | Feketecskis, narancsos kakaómousse                           | Almás, mákos lepény lime-os gyümölcsvelő                            | Kakaós szelet, málna öntettel                                 |                                                                                                                                                                 |
| <b>Napi ár:</b>                                  |                | <b>3 590 Ft</b>                                            | <b>3 590 Ft</b>                                        | <b>3 590 Ft</b>                                              | <b>3 590 Ft</b>                                                     | <b>3 590 Ft</b>                                               |                                                                                                                                                                 |
| <b>Számított tápérték:</b>                       |                | 1060 kcal, ch: 62 g                                        | 1060 kcal, ch: 52 g                                    | 1120 kcal, ch: 24 g                                          | 1160 kcal, ch: 36 g                                                 | 1190 kcal, ch: 28 g                                           |                                                                                                                                                                 |

# DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

| 43. hét                                                                   | Hétfő (10.21.)                       | Kedd (10.22.)                                | Szerda (10.23.)                                        | Csütörtök (10.24.)                                   | Péntek (10.25.)                                                    | Szombat (10.26.)                                             | Vasárnap (10.27.)                        |
|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| <b>S.T.A.R. DIÉTA (lúgosító egészsnapos étrend, vegetáriánusoknak is)</b> |                                      |                                              |                                                        |                                                      |                                                                    |                                                              |                                          |
| ZS<br>181                                                                 | Sóvárgást csökkentő jutalom étkezés  | Citromos, olivabogyós zöldsaláta             | Borsikafüves, pórés saláta                             | Cékla                                                | Színes káposztasaláta                                              | Uborkasaláta                                                 | Ezekon a napokon a kiszállítás szünetel. |
|                                                                           |                                      | Füstölt sajtos, tejszínes csirkés penne      | Csirkemellpörkölt, galuska                             | Pulykacombpörkölt, penne                             | Kapros tökfőzelék, sült virsli (2 db)                              | Káposztás tészta                                             |                                          |
|                                                                           |                                      | Erdei gyümölcsös tapiókapuding               | Feketecskos egrespuding                                | Fahéjas, zabkorpás joghurt                           | Almás, mákos lepény, lime-os gyümölcsvelő                          | Joghurtos citromszelet                                       |                                          |
|                                                                           | Étkezés                              | Sertésgyros, hamis tzatziki saláta (kefíres) | Konfitált csirkemáj, pirított bacon, parajos zöldségek | Ananászos csirkecombfilé, korianderes sült zöldségek | Szurokfüves csirkecombfilé, balsamecetes sült cékla, lilahagymával | Napraforgómagos, rántott sertésborda, gyömbéres szilvamártás |                                          |
|                                                                           | Étkezés                              | Almás gyümölcscocsonya                       | Bíbor turmix (meggyes)                                 | Málnás gyümölcscocsonya                              | Zöld citromos gyümölcsvelő                                         | Mangós, epres gyümölcscocsonya                               |                                          |
|                                                                           | Másnap reggeli                       | Pirított szezámmagos pogácsa (2 db)          | Házi májkrém, zöldség, Zsírégető kifli                 | Tonhalkrém, zöldség, Zsírégető kifli                 | Tojáskrém, zöldség, Zsírégető kifli                                | Diétás kajszielkvár, 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:                                                       | 1350 kcal, ch: 72 g                  | 1500 kcal, ch: 58 g                          | 1340 kcal, ch: 77 g                                    | 1410 kcal, ch: 89 g                                  | 1440 kcal, ch: 89 g                                                |                                                              |                                          |

| FOR MAN FOGYÓKÚRÁS ÉTREND |                                     |                                               |                                                 | KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 26 900 Ft / 7 NA P |                                                                    |                                                        |                                                              | 4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 96 330 Ft / 27 NA P |  |
|---------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--|
| F1                        | Ebéd                                | Májgaluskaleves                               | Csontleves, finommetélttel                      | Petrezselymes gombaleves                 | Zöldfűszeres zöldségleves                                          | Karalábékrémleves                                      | Grízgaluskaleves                                             | Zöldborsóleves, vajas galuska               |  |
|                           |                                     | Tejfölös zöldbabfőzelék, sertéspörkölt        | Csirkemellpörkölt, galuska                      | Székelykáposzta                          | Sertésapró Stroganoff módra, orsó tészta                           | Mustáros bundában sült karaj, majonézes kukoricasaláta | Napraforgómagos, rántott sertésborda, gyömbéres szilvamártás | Káposztás tészta                            |  |
|                           | Vacsora                             | Almás pite                                    | Gesztenyepüré                                   | Körtekrémes piskóta                      | Somlói galuska                                                     | Zöldfűszeres, zabkorpás kefir                          | Joghurtos citromszelet                                       | Kakaós szelet, málna öntettel               |  |
|                           | Snack                               | Sertésgyros, hamis tzatziki saláta (kefíres)  | Konfitált csirkemáj, almás, párolt lilakáposzta | Pulykacombpörkölt, penne                 | Szurokfüves csirkecombfilé, balsamecetes sült cékla, lilahagymával | Fokhagymás, tejszínes spenót, főtt tojás (2 db)        | Fűszeres sertésstarja, hamis almás burgonyapüré (zeller)     | Csülkös sertéspörkölt, uborkasaláta         |  |
|                           |                                     | Súlycsökkentő tea (1 l)                       | Súlycsökkentő tea (1 l)                         | Súlycsökkentő tea (1 l)                  | Súlycsökkentő tea (1 l)                                            | Súlycsökkentő tea (1 l)                                | Súlycsökkentő tea (1 l)                                      | Súlycsökkentő tea (1 l)                     |  |
| Másnap reggeli            | Pirított szezámmagos pogácsa (2 db) | Házi májkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér | Fahéjas, zabkorpás joghurt                      | Tojáskrém, zöldség, Zsírégető kifli      | Kolbászkarikák, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér                    | Libazsír, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér              | Hagymás tojáslepény, parmezánnal                             |                                             |  |
| Napi ár:                  | 3 990 Ft                            | 3 990 Ft                                      | 3 990 Ft                                        | 3 990 Ft                                 | 3 990 Ft                                                           | 3 990 Ft                                               | 3 990 Ft                                                     |                                             |  |
| Számított tápérték:       | 1620 kcal, ch: 61 g                 | 1460 kcal, ch: 81 g                           | 1620 kcal, ch: 85 g                             | 1600 kcal, ch: 85 g                      | 1660 kcal, ch: 96 g                                                | 1750 kcal, ch: 95 g                                    | 1670 kcal, ch: 65 g                                          |                                             |  |

# DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

| 43. hét                                  | Hétfő (10.21.)       | Kedd (10.22.)                                              | Szerda (10.23.)                                        | Csütörtök (10.24.)                                           | Péntek (10.25.)                                          | Szombat (10.26.)                                   | Vasárnap (10.27.)                                             |                                                            |
|------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P121)</b> |                      |                                                            |                                                        | <b>KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 26 400 Ft / 7 NAP</b>               |                                                          | <b>4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 94 400 Ft / 27 NAP</b>  |                                                               |                                                            |
| <b>P 121</b>                             | <b>Reggeli</b>       | Zsályás sertésflekken, majonézes karfiol                   | Konfitált csirkemáj, pirított bacon, parajos zöltségek | Rozmaringos pulykamellfalatok, ghí vajjal forgatott kelbimbó | Szalonnás sertésragu, zellerlepény                       | Rostlapon sült pulykamell, chilis karfiolhab       | Zsályás, citromos csirkemellfalatok, vele sült zöltségekkel   | Vaslapon sült sertéskaraj, grillezett gomba                |
|                                          | <b>Ebéd</b>          | Feketecsokis, sárgabarackos mousse szőlőmagliszttel        | Feketecsokis egrespuding szőlőmagliszttel              | Feketecsokis, narancsos kakaómousse szőlőmagliszttel         | Feketecsokis, citromos kókuszkrém szőlőmagliszttel       | Feketecsokis, szedres kókuszkrém szőlőmagliszttel  | Feketecsokis, vaníliás mousse szőlőmagliszttel                | Feketecsokis, rebarbarás, szamócás mousse szőlőmagliszttel |
|                                          | <b>Mini desszert</b> | Pestós pulykamellfalatok, citromos, olivabogyós zöldsaláta | Vincellér pecsenye, borsikafüves, pórés saláta         | Pulykacombpörkölt, vizes uborka                              | Kemencében sült sertésstarja, füstölt sonkás karfiolpüré | Sült halpogácsa, hamis almás burgonyapüré (zeller) | Reszelt pecsenyekacsamáj, tökmagolajos savanyúkáposzta saláta | Csülkös sertéspörkölt, uborkasaláta                        |
|                                          | <b>Vacsora</b>       | Paleo Slim tea                                             | Paleo Slim tea                                         | Paleo Slim tea                                               | Paleo Slim tea                                           | Paleo Slim tea                                     | Paleo Slim tea                                                | Paleo Slim tea                                             |
|                                          | <b>Snack</b>         | Kaszinótojás franciasaláta-ágyon                           | Házi májkrém, zöldség                                  | Tonhalkrém, zöldség                                          | Libzsír, zöldség, pékáru                                 | Hagymás tojáslepény, parmezánnal                   | Körözött, zöldség                                             | Füstölt tarjaszeletek, zöldség                             |
| <b>Napi ár:</b>                          | <b>4 190 Ft</b>      | <b>4 190 Ft</b>                                            | <b>4 190 Ft</b>                                        | <b>4 190 Ft</b>                                              | <b>4 190 Ft</b>                                          | <b>4 190 Ft</b>                                    | <b>4 190 Ft</b>                                               |                                                            |
| <b>Számított tápérték:</b>               | ch: 28 g             | ch: 27 g                                                   | ch: 27 g                                               | ch: 25 g                                                     | ch: 30 g                                                 | ch: 30 g                                           | ch: 26 g                                                      |                                                            |

| <b>90 NAPOS SZÉTVÁLASZTÓ DIÉTA (SZ1)</b> |                           |                                      |                                      | <b>KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: <del>22 900 Ft</del> HELYETT 20 490 Ft / 7 NAP</b> |                                      |                                      |                                      | <b>4 HETI RENDELÉS ESETÉN: <del>91 600 Ft</del> HELYETT 73 760 Ft / 27 NAP</b> |  |  |  |
|------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|                                          | <b>szénhidrát nap</b>     | <b>keményítő nap</b>                 | <b>protein nap</b>                   | <b>szénhidrát nap</b>                                                       | <b>keményítő nap</b>                 | <b>protein nap</b>                   | <b>gyümölcs nap</b>                  |                                                                                |  |  |  |
| <b>SZ1</b>                               | <b>Ebéd</b>               | Zöldségleves                         | Magyaros burgonyafőzelék, kenyér     | Petrezselymes gombaleves                                                    | Zöldfűszeres zöldségleves            | Fejtett babfőzelék, kenyér           | Zöldborsóleves                       | Szefűszeges eperkrémleves                                                      |  |  |  |
|                                          |                           | Mákos tészta                         |                                      | Székelykáposzta                                                             | Gránátos kocka                       |                                      | Csülkös sertéspörkölt, uborkasaláta  | Mangós, epres gyümölcscocsonya                                                 |  |  |  |
|                                          | <b>Vacsora</b>            | Mákos tészta                         | Magyaros burgonyafőzelék, kenyér     | Székelykáposzta                                                             | Lúdláb szelet (2 db)                 | Fejtett babfőzelék, kenyér           | Csülkös sertéspörkölt, uborkasaláta  | Szefűszeges eperkrémleves                                                      |  |  |  |
|                                          | <b>Hatást fokozó ital</b> | Lúgos víz (1 liter)                  | Lúgos víz (1 liter)                  | Lúgos víz (1 liter)                                                         | Lúgos víz (1 liter)                  | Lúgos víz (1 liter)                  | Lúgos víz (1 liter)                  | Lúgos víz (1 liter)                                                            |  |  |  |
|                                          |                           | 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) | Zsírégető barack ízű üdítőital (1 l) | Zsírégető barack ízű üdítőital (1 l)                                           |  |  |  |
|                                          | <b>Másnap reggeli</b>     | Almás gyümölcscocsonya               | Bíbor turmix (meggyes)               | Málnás gyümölcscocsonya                                                     | Zöld citromos gyümölcsvelő           | Gyümölcssaláta (málna, meggy, alma)  | Mangós, epres gyümölcscocsonya       | Meggyes, áfonyás gyümölcscocsonya                                              |  |  |  |
| <b>Másnap tízórai</b>                    | Almás gyümölcscocsonya    | Bíbor turmix (meggyes)               | Málnás gyümölcscocsonya              | Zöld citromos gyümölcsvelő                                                  | Gyümölcssaláta (málna, meggy, alma)  | Mangós, epres gyümölcscocsonya       | Meggyes, áfonyás gyümölcscocsonya    |                                                                                |  |  |  |
| <b>Napi ár:</b>                          | <b>3 300 Ft</b>           | <b>3 300 Ft</b>                      | <b>3 700 Ft</b>                      | <b>3 300 Ft</b>                                                             | <b>3 300 Ft</b>                      | <b>3 700 Ft</b>                      | <b>3 000 Ft</b>                      |                                                                                |  |  |  |








| 43. hét                                           |                | Hétfő (10.21.)                                                | Kedd (10.22.)                                                           | Szerda (10.23.)                                                        | Csütörtök (10.24.)                                                    | Péntek (10.25.)                                                                          |
|---------------------------------------------------|----------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>INZULINREZISZTENS EGÉSZNAPOS ÉTREND (IRE1)</b> |                |                                                               |                                                                         |                                                                        |                                                                       |                                                                                          |
|                                                   |                |                                                               |                                                                         | <b>KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 18 900 Ft / 5 NAP</b>                         |                                                                       | <b>4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 71 400 Ft / 20 NAP</b>                                        |
| IRE1                                              | Ebéd           | Karottás burgonyaleves<br>34 g (6 g)                          | Cseresznyekrémléves<br>21 g (3 g)                                       | Petrezselymes gombaleves<br>18 g (9 g)                                 | Zöldfűszeres szárnyashúsleves<br>11 g (4 g)                           | Zöldborsóleves<br>16 g (6 g)                                                             |
|                                                   |                | Sertésgyros,<br>hamis tzatziki saláta (kefíres)<br>13 g (4 g) | Grillezett pulykamell,<br>fokhagymás, tejfölös zöldségek<br>30 g (11 g) | Diós, rántott sertéskaraj,<br>karfiolpüré<br>30 g (19 g)               | Almával, sajttal sült csirkemell,<br>light burgonyapüré<br>35 g (7 g) | Köményes pulykamell,<br>párolt alma zellerrel<br>36 g (12 g)                             |
|                                                   | Uzsonna        | Málnás, zabpelyhes joghurtkrém<br>20 g (6 g)                  | Gesztenyepüré<br>22 g (6 g)                                             | Málnás gyümölcskocsonya<br>18 g (6 g)                                  | Feketecskós, citromos kókuszkrém<br>21 g (2 g)                        | Joghurtos citromszelet<br>22 g (10 g)                                                    |
|                                                   | Vacsora        | Tejfölös zöldbabfőzelék,<br>sült csirkecomb<br>31 g (8 g)     | Konfitált csirkemáj,<br>almás, párolt lilakáposzta<br>27 g (6 g)        | Ananászos csirkecombfilé,<br>korianderes sült zöldségek<br>29 g (10 g) | Kapros tökfőzelék,<br>sült virsli (2 db)<br>30 g (10 g)               | Zsályás, citromos csirkemellfalatok,<br>hamis almás burgonyapüré (zeller)<br>28 g (12 g) |
|                                                   | Utóvacsora     | Korpás keksz (3 db)<br>11 g (1 g)                             | Rostdús keksz (2 db)<br>9 g (1 g)                                       | Klasszikus rostos keksz (3 db)<br>11 g (1 g)                           | Korpás keksz (3 db)<br>11 g (1 g)                                     | Klasszikus rostos keksz (3 db)<br>11 g (1 g)                                             |
|                                                   | Másnap reggeli | Pírtott szezámmagos pogácsa (2 db)<br>31 g (28 g)             | Házi májkrém, zöldség,<br>teljes kiőrlésű kenyér<br>28 g (5 g)          | Tonhalkrém, zöldség,<br>teljes kiőrlésű kenyér<br>31 g (5 g)           | Tojáskrém, zöldség,<br>teljes kiőrlésű kenyér<br>32 g (5 g)           | Kolbászkarikák, zöldség,<br>teljes kiőrlésű kenyér (2 db)<br>26 g (4 g)                  |
|                                                   | Másnap tízórai | Almás gyümölcskocsonya<br>19 g (4 g)                          | Barackos, zabpelyhes túrókrém<br>22 g (2 g)                             | Fahéjas, zabkorpás joghurt<br>21 g (5 g)                               | Citromos, zabkorpás túrókrém<br>21 g (6 g)                            | Zöldfűszeres, zabkorpás kefir<br>19 g (5 g)                                              |
| <b>Napi ár:</b>                                   |                | <b>4 190 Ft</b>                                               | <b>4 190 Ft</b>                                                         | <b>4 190 Ft</b>                                                        | <b>4 190 Ft</b>                                                       | <b>4 190 Ft</b>                                                                          |
| Össz. szénhidrát (ebből rost)                     |                | 159 g (57 g)                                                  | 161 g (33 g)                                                            | 154 g (56 g)                                                           | 161 g (34 g)                                                          | 158 g (50 g)                                                                             |

| IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ                                              |                                                                           |                 |                                                                                 |                 |                                                                       |                 |                                                                                             |                 |                                                                 |                 |
|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------|
| <b>Főétel +<br/>Leves / Desszert<br/>Össz.szénhidrát<br/>(ebbőlrost)</b> | Karottás burgonyaleves<br>Sertésgyros,<br>hamis tzatziki saláta (kefíres) | 47 g<br>(10 g)  | Cseresznyekrémléves<br>Grillezett pulykamell,<br>fokhagymás, tejfölös zöldségek | 51 g<br>(14 g)  | Petrezselymes gombaleves<br>Diós, rántott sertéskaraj,<br>karfiolpüré | 47 g<br>(27 g)  | Zöldfűszeres szárnyashúsleves<br>Almával, sajttal<br>sült csirkemell,<br>light burgonyapüré | 47 g<br>(17 g)  | Zöldborsóleves<br>Köményes pulykamell,<br>párolt alma zellerrel | 52 g<br>(18 g)  |
|                                                                          |                                                                           | <b>1 840 Ft</b> |                                                                                 | <b>1 980 Ft</b> |                                                                       | <b>1 920 Ft</b> |                                                                                             | <b>1 920 Ft</b> |                                                                 | <b>1 800 Ft</b> |

| INZULINREZISZTENS A'LA CARTE |                                                           |                 |                                                                         |                 |                                                                               |                 |                                                                                     |                 |                                                                                          |                 |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| IR1 Másnap reggeli           | Pírtott szezámmagos pogácsa (2 db)<br>31 g (28 g)         | <b>650 Ft</b>   | Házi májkrém, zöldség,<br>teljes kiőrlésű kenyér<br>28 g (5 g)          | <b>650 Ft</b>   | Tonhalkrém, zöldség,<br>teljes kiőrlésű kenyér<br>31 g (5 g)                  | <b>650 Ft</b>   | Tojáskrém, zöldség,<br>teljes kiőrlésű kenyér<br>32 g (5 g)                         | <b>650 Ft</b>   | Kolbászkarikák, zöldség,<br>teljes kiőrlésű kenyér (2 db)<br>26 g (4 g)                  | <b>650 Ft</b>   |
| IR2 Leves                    | Májgaluskaleves<br>20 g (12 g)                            | <b>650 Ft</b>   | Cseresznyekrémléves<br>21 g (3 g)                                       | <b>690 Ft</b>   | Petrezselymes gombaleves<br>18 g (9 g)                                        | <b>680 Ft</b>   | Zöldfűszeres szárnyashúsleves<br>11 g (4 g)                                         | <b>680 Ft</b>   | Zöldborsóleves<br>16 g (6 g)                                                             | <b>650 Ft</b>   |
| IR3 Főétel 1                 | Füstölt sajtos,<br>tejszínes csirkés penne<br>41 g (14 g) | <b>1 290 Ft</b> | Vincellér pecsenye,<br>borsikafűves, pórés saláta<br>19 g (12 g)        | <b>1 490 Ft</b> | Ananászos csirkecombfilé,<br>korianderes sült zöldségek<br>29 g (10 g)        | <b>1 240 Ft</b> | Petrezselymes finomfőzelék,<br>vasalt pulykamellfilé<br>28 g (5 g)                  | <b>1 490 Ft</b> | Zsályás, citromos csirkemellfalatok,<br>hamis almás burgonyapüré (zeller)<br>28 g (12 g) | <b>1 420 Ft</b> |
| IR4 Főétel 2                 | Sült csirkecomb,<br>vadasmártás, répafánk<br>50 g (14 g)  | <b>1 490 Ft</b> | Grillezett pulykamell,<br>fokhagymás, tejfölös zöldségek<br>30 g (11 g) | <b>1 490 Ft</b> | Diós, rántott sertéskaraj,<br>karfiolpüré<br>30 g (19 g)                      | <b>1 440 Ft</b> | Almával, sajttal sült csirkemell,<br>light burgonyapüré<br>35 g (7 g)               | <b>1 220 Ft</b> | Mustáros bundában sült karaj,<br>majonézes kukoricasaláta<br>47 g (12 g)                 | <b>1 520 Ft</b> |
| IR5 Főétel 3                 | Tejfölös zöldbabfőzelék,<br>sült csirkecomb<br>31 g (8 g) | <b>1 490 Ft</b> | Csirkemellpörkölt,<br>galuska<br>44 g (32 g)                            | <b>1 230 Ft</b> | Rozmaringos pulykamellfalatok,<br>ghí vajjal forgatott kelbimbó<br>26 g (9 g) | <b>1 490 Ft</b> | Szurokfűves csirkecombfilé,<br>balsamecetes sült cékla, lilahagymával<br>27 g (6 g) | <b>1 440 Ft</b> | Köményes pulykamell,<br>párolt alma zellerrel<br>36 g (12 g)                             | <b>1 350 Ft</b> |
| IR6 Snack                    | Erdei gyümölcsös tápiókapuding<br>28 g (3 g)              | <b>720 Ft</b>   | Gesztenyepüré<br>22 g (6 g)                                             | <b>680 Ft</b>   | Körtékrémes piskóta<br>47 g (16 g)                                            | <b>690 Ft</b>   | Somlói galuska<br>34 g (10 g)                                                       | <b>690 Ft</b>   | Joghurtos citromszelet<br>22 g (10 g)                                                    | <b>660 Ft</b>   |

# FOGYÓKÚRÁS, EGÉSZSÉGES ITALOK ÉS PÉKÁRU

|      |                                                                                                                                |                                               |                                                                                                                                       |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| AK1! | <b>Őszi Zsíráló italcsomag</b> (7x3l)<br>(7l Extra Zsírétető italmix, 7l Zsírétető barack ízű üdítőital, 7l Súlycsökkentő tea) | <b>294 kcal,<br/>ch: 58,8 g</b><br>(7x3l-ben) |  <del>15 225 Ft</del> helyett<br><b>10 195 Ft!</b> |
| AK2! | <b>Extra Zsírétető italcsomag</b> (3x1l)<br>(3l Extra Zsírétető italmix)                                                       | <b>60 kcal,<br/>ch: 4,5 g</b><br>(3l-ben)     |  <del>2 625 Ft</del> helyett<br><b>2 100 Ft!</b>   |
| AK3! | <b>Zsírétető italcsomag</b> (10x1l)<br>(10l Zsírétető barack ízű üdítőital)                                                    | <b>100 kcal,<br/>ch: 3 g</b><br>(10l-ben)     |  <del>6 900 Ft</del> helyett<br><b>5685 Ft!</b>    |
| AK4! | <b>Karcsúsító italcsomag</b> (3x1l)<br>(3l Fehér tea)                                                                          | <b>66 kcal,<br/>ch: 6 g</b><br>(3l-ben)       |  <del>2 070 Ft</del> helyett<br><b>1740 Ft!</b>    |
| S27! | <b>Kiló Faló italcsomag</b> (3x1l)<br>(1l Extra Zsírétető italmix,<br>1l Fehér tea, 1l Súlycsökkentő tea)                      | <b>54 kcal,<br/>ch: 4,5 g</b><br>(3x1l-ben)   |  <del>2 175 Ft</del> helyett<br><b>1 895 Ft!</b>   |
| S21  | <b>Extra Zsírétető italmix</b> (1l)                                                                                            | <b>20 kcal,<br/>ch: 1,5 g</b>                 | <b>875 Ft</b>                                                                                                                         |
| S22  | <b>Zsírétető barack ízű üdítőital</b> (1l)                                                                                     | <b>10 kcal,<br/>ch: 0,3 g</b>                 | <b>690 Ft</b>                                                                                                                         |
| S23  | <b>Súlycsökkentő tea</b> (1l)                                                                                                  | <b>12 kcal,<br/>ch: 1 g</b>                   | <b>610 Ft</b>                                                                                                                         |
| S24  | <b>Fehér tea</b> (1l)                                                                                                          | <b>22 kcal,<br/>ch: 2 g</b>                   | <b>690 Ft</b>                                                                                                                         |
| S25  | <b>Lúgos víz</b> (1l)                                                                                                          | <b>0 kcal, ch: 0 g</b>                        | <b>360 Ft</b>                                                                                                                         |
| S31  | <b>Paleo Slim Tea</b> (1l)                                                                                                     | <b>12 kcal, ch: 1 g</b>                       | <b>690 Ft</b>                                                                                                                         |
| S51  | <b>Zsírétető kifli</b> (2 db)                                                                                                  | <b>220 kcal, ch: 5,2 g</b><br>(2 db-ban)      | <b>395 Ft</b>                                                                                                                         |