

HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

13. hét		Hétfő (03.23.)		Kedd (03.24.)		Szerda (03.25.)		Csütörtök (03.26.)		Péntek (03.27.)	
H1	Levesek	Zöldfűszeres karalábéleves	590 Ft	Magyaros zellerleves	590 Ft	Sajtkrémeleves	610 Ft	Egreskrémeleves	650 Ft	Grízgaluskaleves	570 Ft
H2	Levesek	Szárnas becsináltleves	680 Ft	Palócleves (sertéshús)	750 Ft	Álföldi burgonyagaluska leves, füstölt tarjával	660 Ft	Zöldséges marhahúsleves csigatésztával	720 Ft	Zöldborsós csirkeraguleves	680 Ft
H5	Tészták	Lekváros derelye, fahéjas porcukorral	1 040 Ft	Hawaii makaróni (sonka, ananász, tejszín)	1 100 Ft	Stíriai, házi túrós galuska	1 100 Ft	Káposztás cvekedli	1 010 Ft	Tojásos nokedli	1 040 Ft
H6	Főzelékek	Fejtett babfőzelék		Kelkáposztafőzelék		Tejfeles burgonyafőzelék		Tejszínes spenótfőzelék		Petrezselymes zöldborsófőzelék	
		1. főtt tojás (2 db)	1 100 Ft	1. sült virsli (2 db)	1 080 Ft	1. szárnyas vagdalt	1 070 Ft	1. főtt tojás (2 db)	1 030 Ft	1. tükörtojás (2 db)	1 040 Ft
		2. sült lecsókolbász	1 170 Ft	2. egyben sült fasírt (sertés)	1 140 Ft	2. csülökpörkölt (nagy adag)	1 230 Ft	2. tavaszi sertésragu (nagy adag)	1 200 Ft	2. ropogósra sült csirkecombfilé	1 170 Ft
H7	Vegetáriánus ételek	Rántott mozzarella, majonézes rizs	1 150 Ft	Zöldséges rizottó, füstölt sajt	1 020 Ft	Karfiol csipős bundában, majonézes burgonyasaláta	1 120 Ft	Rántott hagymakarikák, őszibarackos burgonyapüré	1 120 Ft	Mákos nudli, porcukorral	1 040 Ft
H8	Készételek	Mézes, mustáros csirkemellapró, petrezselymes rizs	1 160 Ft	Bükkli tükés sertésragu (gomba, szalonna, vörösbors, tejszín), fusilli	1 200 Ft	Ágnes asszony huncutsága (csirkecombfilé, kolbász, zöldborsó, szalonna), fűszeres rizs	1 170 Ft	Tavaszi rizses hús	1 190 Ft	Pincepörkölt (sertéslapocka, kolbász, sertésvelő, szalonna, lecsó, fokhagyma), főtt burgonya	1 200 Ft
H9	Készételek	Nagy házi rakott kelkáposztája (sertéshúsból)	1 200 Ft	Bud Spencer kedvence (sertésapró, bab, oregánó, paradicsompüré, chili, spagetti)	1 130 Ft	Paprikás burgonya, virslivel (2 db)	1 140 Ft	Zúzapörkölt, galuska	1 040 Ft	Oroszázi tarhonyás csirke (burgonya, sárgarépa, fokhagyma)	1 080 Ft
H11	Frissensültek	Diós, rántott csirkecombfilé		Sokmagvas, bundázott pulykamell		Holstein sertésborda		Sertésborda párizsiasan		Zöldfűszeres tejben áztatott, bundázott csirkemell	
		1. mazsolás rizs	1 150 Ft	1. kukoricás rizs	1 210 Ft	1. fűszeres rizs	1 170 Ft	1. rizi-bizi	1 200 Ft	1. petrezselymes rizs	1 140 Ft
		2. cheddar sajtos burgonyapüré	1 240 Ft	2. korongburgonya	1 250 Ft	2. hasábburgonya	1 270 Ft	2. lilahagymás, majonézes céklasaláta	1 260 Ft	2. burgonyapüré	1 160 Ft
H12	Népszerű ételek	Óvári sertéskaraj, (gomba, sonka, sajt) hasábburgonya	1 430 Ft	Körözöttel töltött pulykamell rántva, snidlinges tejfölmártás, kukoricás rizs	1 280 Ft	Rántott camembert, áfonyamártás, jázminrizs	1 300 Ft	Cigánypecsenye, ropogós kakastaréjjal, sült burgonya	1 400 Ft	Hagymás, mustáros pecsenye (sertésarja), hagymás tört burgonya	1 300 Ft
H13	Ínyenc ételek	Gulácsi jércemell (diós, aszalt szilva-mártás), burgonyakrokkett	1 280 Ft	Bakonyi csülökszeletek (paprikás, tejfőlös gombamártással), tejfőlös, túrós galuska	1 280 Ft	Gödöllői, töltött csirkecomb (csirkemáj, zöldborsó, gomba), hasábburgonya	1 320 Ft	Tokaji kacsamáj (mazsola, Tokaji aszú), őszibarackos burgonyapüré	1 300 Ft	Grillezett csirkemellfalatok, parmezános tejföllel, petrezselymes rizs	1 240 Ft
H20	Desszertek	Málnahabos piskóta	650 Ft	Nutellás palacsinta, vaníliásodó	650 Ft	Tejszínes karamellszelet	590 Ft	Eszterházy szelet	650 Ft	Oroszkrémszelet	560 Ft

ÉLETMÓD JELLEGŰ, EGÉSZSÉGMEGŐRZŐ ÉTELEK, FOGYÓKÚRÁZÓKNAK IS 1.

13. hét		Hétfő (03.23.)		Kedd (03.24.)		Szerda (03.25.)		Csütörtök (03.26.)		Péntek (03.27.)	
ZS1	Kalóriaszegény levesek	Őszibarack krémleves 150 kcal, ch: 21 g	670 Ft	Sárgarépa krémleves, pirított tökmaggal 220 kcal, ch: 13 g	670 Ft	Frankfurti leves 260 kcal, ch: 11 g	670 Ft	Betyáros zöldbaleves, galuska 300 kcal, ch: 16 g	690 Ft	Zöldséges rizsleves 100 kcal, ch: 16 g	690 Ft
P1	Paleo levesek	Húsgaluska leves 270 kcal, ch: 8 g	780 Ft	Gombás csirkeraguleves 220 kcal, ch: 13 g	790 Ft	Sütőtökrémleves, pirított tökmaggal 270 kcal, ch: 26 g	730 Ft	Szegfűszeges meggyleves 150 kcal, ch: 16 g	730 Ft	Csurgatott tojásleves 160 kcal, ch: 2 g	730 Ft
ZS5	Kalóriaszegény ételek 1	Zöldbabfőzelék, szárnyas vagdalt 370 kcal, ch: 17 g	1 280 Ft	Csirkefile párizsiasan pirított, citromos ceruzabab 390 kcal, ch: 21 g	1 400 Ft	Grillezett halfilé, párolt brokkoli, tejszínes mustárszószban 270 kcal, ch: 9 g	1 370 Ft	Sült csirkecombfile, ezersziget saláta 320 kcal, ch: 10 g	1 320 Ft	Fehérboros, zöldséges pulykatál 400 kcal, ch: 12 g	1 240 Ft
ZS6	Kalóriaszegény ételek 2	Mozzarellával töltött csirkefile, kertész saláta 390 kcal, ch: 14 g	1 400 Ft	Bazsalikommal sült csirkecombfile, light majonézes céklasaláta 390 kcal, ch: 17 g	1 380 Ft	Olaszos csirkecomb, pirított zellerkockák 370 kcal, ch: 15 g	1 240 Ft	Tárkonyos csirkefile falatok (mustár, fűszeres joghurt), párolt petrezselymes zöldségek 370 kcal, ch: 16 g	1 310 Ft	Citromos sertéskaraj, feta sajtos tzatziki saláta 350 kcal, ch: 7 g	1 400 Ft
ZS7	Szénhidrátszegény ételek 1	Fűszeres sertésborda, zabpelyhes bundában, sütőtökös, pestós zöldségköret 460 kcal, ch: 24 g	1 400 Ft	Toszkán csirkefile (paradicsom, pritamin paprika, olivabogyó, pesto), pirított zöldséges pórékrém 370 kcal, ch: 15 g	1 380 Ft	Kukoricapelyhes, rántott csirkefile, meggy mártás 470 kcal, ch: 20 g	1 370 Ft	Chilis sajtkrémmel töltött sertéskaraj rántva, light francia burgonyapüré (póréhagymás) 620 kcal, ch: 12 g	1 550 Ft	Római csirkecombfile, bazsalikomos sajtos bundában, szerencsendiós sárgarépapüré 450 kcal, ch: 19 g	1 300 Ft
ZS8	Szénhidrátszegény ételek 2	Rozmaringos sertésfalatok, vajjas, juhtúrós brokkolisaláta 530 kcal, ch: 10 g	1 400 Ft	Karottás sertéstokány, galuska 680 kcal, ch: 18 g	1 320 Ft	Hortobágyi húsos palacsinta (2 db) 500 kcal, ch: 25 g	1 320 Ft	Rántott gomba, light franciasaláta 450 kcal, ch: 27 g	1 240 Ft	Oregánós sertésborda, bolognai penne 460 kcal, ch: 28 g	1 360 Ft
ZS9	Fitt ételek	Vörösboros, gombás marhapörkölt, túrós galuska 590 kcal, ch: 49 g	1 450 Ft	Teriyaki csirkefilecsikok, paradicsomos zöldséges bulgur 490 kcal, ch: 53 g	1 280 Ft	Őszibarackkal, sajttal sült csirkecombfile, light burgonyapüré 470 kcal, ch: 29 g	1 320 Ft	Fetasajtos sertéskaraj, szélesmetélt, fűszeres paradicsommártás 510 kcal, ch: 34 g	1 410 Ft	Camembert zabpelyhes bundában, szerencsendiós light burgonyapüré 610 kcal, ch: 44 g	1 420 Ft

ÉLETMÓD JELLEGŰ, EGÉSZSÉGMEGŐRZŐ ÉTELEK, FOGYÓKÚRÁZÓKNAK IS 2.

13. hét		Hétfő (03.23.)		Kedd (03.24.)		Szerda (03.25.)		Csütörtök (03.26.)		Péntek (03.27.)	
GK1	Keto ételek 1	Tejszínes, citromos harcsaragu, zöldséges burgonyakrokett 400 kcal, ch: 10 g, fehérje: 18 g	1 620 Ft	Bazsalikomos MCT olajos csirkecomb, baconos, avokádós zöldkörtét 580 kcal, ch: 12 g, fehérje: 27 g	1 660 Ft	Petr. mascarpone krémmel töltött csmell, pirított zeller, paradicsomos mártás 580 kcal, ch: 16 g, fehérje: 27 g	1 590 Ft	Egyben sült vagdalt (szárnyas), porós KETO burgonyapüré, baconnal 620 kcal, ch: 16 g, fehérje: 21 g	1 610 Ft	Velős, kolbászos sertéspörkölt, petrezselymes ceruzabab 610 kcal, ch: 21 g, fehérje: 22 g	1 600 Ft
GK2	Keto ételek 2	KETO rakott kelkáposzta 770 kcal, ch: 35 g, fehérje: 22 g	1 550 Ft	Mogyorópestós húsos tészta, füstölt sajttal 740 kcal, ch: 10 g, fehérje: 36 g	1 690 Ft	Lecsós sertéstokány, KETO csőtészta 550 kcal, ch: 12 g, fehérje: 27 g	1 690 Ft	Sertésflekken házi kolbászhusal töltve, francia saláta 620 kcal, ch: 22 g, fehérje: 21 g	1 650 Ft	Hagymás sertéstárja, MCT olajban sütvé, gombás lepény 670 kcal, ch: 12 g, fehérje: 34 g	1 700 Ft
E4	Vegetáriánus Egészség kontroll ételek 1	Pirított zöldségpüré, sárgarépa chips Glutén-, laktóz- és cukormentes	1 320 Ft	Lecsós zöldbab 250 kcal, ch: 34 g	1 380 Ft	Sóskafezelék, főtt burgonya, főtt tojás (2 db) 470 kcal, ch: 42 g	1 390 Ft	Rizsfelfújít, málnaöntet 560 kcal, ch: 65 g	1 540 Ft	Gomba vadasan, spagetti 580 kcal, ch: 78 g	1 340 Ft
E3	Vegetáriánus Egészség Kontroll ételek 2	Rántott sajt diós bundában, áfonyamártás, főtt burgonya Glutén-, laktóz- és cukormentes	1 640 Ft	Francia rakott burgonya 710 kcal, ch: 67 g	1 540 Ft	Cukkinis zöldségpüré, zöldség chips 280 kcal, ch: 19 g	1 540 Ft	Lávakövnön sült vegyes zöldségek, hagymás köles 450 kcal, ch: 47 g	1 440 Ft	Thai zöldségragu (kókuszkrém, chili, gyömbér), paprikás barnarizs 360 kcal, ch: 39 g	1 270 Ft
E2	Egészség Kontroll ételek 3	Mátrai borzas csirkemell, kókuszolajos, fűszeres, zöldséges burgonya Glutén-, laktóz- és cukormentes	1 640 Ft	Fűszeres bundában sült karaj, zelleres hasábburgonya 500 kcal, ch: 42 g	1 700 Ft	Hekk pakrikás lisztben, édesburgonyás hasábburgonya 650 kcal, ch: 80 g	1 750 Ft	Csirkemell sajtos bundában, rizi-bizi 690 kcal, ch: 77 g	1 540 Ft	Mandulás bundában sült pulykamell, erdei gyümölcs mártás 500 kcal, ch: 26 g	1 600 Ft
E1	Egészség Kontroll ételek 4	Húsos pásztortarhonya (szárnyashús, csipős kolbász) Glutén-, laktóz- és cukormentes	1 540 Ft	Milánói makaróni, reszelt sajt (sajt, parmezán, gomba, sonka) 590 kcal, ch: 54 g	1 600 Ft	Rántott csirkemell, fenyőmagos light burgonyapüré 600 kcal, ch: 50 g	1 570 Ft	Csirkemájias rizottó parmezánnal 530 kcal, ch: 53 g	1 440 Ft	Petrezselymes finomfezelék, ropogósra sült csirkecombfilé 480 kcal, ch: 18 g	1 490 Ft
P3	Paleo ételek 1	Ördögi csirkecomb (csípős), szalonnás kelbimbó Low Carb	1 490 Ft	Borókás vadragu, édesburgonyás zöldségkrokett, 570 kcal, ch: 32 g	1 600 Ft	Bazsalikomos, paprikás pulykaragu, tészta 610 kcal, ch: 14 g	1 640 Ft	Olajbogyóval sült csirkemellfilé, vegyes saláta 360 kcal, ch: 10 g	1 540 Ft	Kapros, erdélyi káposzta (szárnyashusból) 420 kcal, ch: 13 g	1 490 Ft
P4	Paleo ételek 2	Rozmaringos sertésfalatok, kevert saláta baconnal, tojással Low Carb	1 550 Ft	Zöldcitromos, sült csirkecomb, őszi saláta (karfiol, jégsaláta, lilakáposzta, lilahagyma, sonka) 420 kcal, ch: 11 g	1 490 Ft	Csülökpörkölt, sós vizes uborka 510 kcal, ch: 11 g	1 660 Ft	Kókusztejes pulykamell, sült vegyes zöldségek, pirított bacon 380 kcal, ch: 11 g	1 540 Ft	Gyömbéres sertéstárja, baconos brokkoli, parmezánmártás 630 kcal, ch: 6 g	1 660 Ft
P5	Paleo ételek 3	Köményes sertéstárja, petrezselymes, pirított zöldségpüré High Fat	1 540 Ft	Chilis sertéskaraj, zöldfűszeres brokkolipüré 670 kcal, ch: 5 g	1 550 Ft	Buffalo csirkeszárnyak, fokhagymamártás 470 kcal, ch: 6 g	1 490 Ft	Sertéspaprikás, zöldségfelfújít 590 kcal, ch: 13 g	1 600 Ft	Reszelt sertésmáj, ruccolás saláta, almaecetes-mustáros öntet 430 kcal, ch: 10 g	1 490 Ft
ZS15	Szénhidrátszegény desszertek	Kókuszos piskótakocka, csokiszósz	650 Ft	Gesztenyekrém piskóta 240 kcal, ch: 14 g	650 Ft	Mákos citromkocka 250 kcal, ch: 9 g	650 Ft	Gyümölcsös túrótortakocka 210 kcal, ch: 8 g	670 Ft	Epres mascarpone kocka 270 kcal, ch: 7 g	680 Ft
P10	Paleo desszertek	Somlói galuska	850 Ft	Málnás tápiókapuding	750 Ft	Körtés sütemény, csokoládéöntet	850 Ft	Narancsos csokoládékocka	850 Ft	Szilvás piskóta, fahéjas öntet	910 Ft

KEDVEZMÉNYES MENÜK

13. hét	Hétfő (03.23.)	Kedd (03.24.)	Szerda (03.25.)	Csütörtök (03.26.)	Péntek (03.27.)	Szombat (03.28.)	Vasárnap (03.29.)
----------------	-----------------------	----------------------	------------------------	---------------------------	------------------------	-------------------------	--------------------------

H31 NYUGDÍJAS MENÜ							KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 7 790 Ft / 7 nap 4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 26 830 Ft / 26 nap							
Főétel + Leves / Desszert	Csontleves Fejtett babfőzelék, főtt tojás	1 270 Ft	Magyaros zellerleves Bükki tuskés sertésragu, fusilli	1 270 Ft	Sajtkrémeles Paprikás burgonya, virslivel	1 270 Ft	Zöldséges marhahúsleves csigatésztaival Káposztás cvekedli	1 270 Ft	Grízgaluskaleves Oroszházi tarhonyás csirke	1 270 Ft	Zöldfűszeres tejben áztatott, bundázott csirkemell, petrezselymes rizs Oroszkrémszelet	1 300 Ft	Zöldborsós csirkeraguleves Mákos nudli porcukorral	1 270 Ft

H32 HAGYOMÁNYOS MENÜ							KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 8 690 Ft / 7 nap 4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 30 540 Ft / 26 nap							
Főétel + Leves / Desszert	Szárnas becsináltleves Mézes, mustáros csirkemellapró, petrezselymes rizs	1 470 Ft	Magyaros zellerleves Bud Spencer kedvence	1 470 Ft	Sajtkrémeles Paprikás burgonya, virslivel (2 db)	1 470 Ft	Zöldségleves Tavaszi rizseshús	1 470 Ft	Grízgaluskaleves Petrezselymes zöldborsófőzelék, ropogósra sült csirkecombfilé	1 470 Ft	Zöldborsós csirkeraguleves Oroszházi tarhonyás csirke	1 470 Ft	Zöldfűszeres tejben áztatott, bundázott csirkemell, petrezselymes rizs Oroszkrémszelet	1 500 Ft

ZS21 KALÓRIASZEGÉNY MENÜ														
Főétel + Leves / Desszert	Zöldbabfőzelék, szárnas vagdalt Kókuszos piskótakocka, csokiszósz	610 kcal ch: 21 g 1 740 Ft	Sárgarépa krémeles, pirított tökmaggal Bazsalikommal sült csirkecombfilé, light majonézes céklasaláta	640 kcal ch: 32 g 1 740 Ft	Sóskafezelék, főtt tojás (2 db) Mákos citromkocka	610 kcal ch: 28 g 1 740 Ft	Rántott gomba, light franciasaláta Gyümölcsös túrótortakocka	580 kcal ch: 35 g 1 740 Ft	Fehérboros, zöldséges pulykatál Epres mascarponé kocka	670 kcal ch: 19 g 1 740 Ft	Csurgatott tojásleves Reszelt sertésmáj, ruccolás saláta, almaecetes-mustáros öntet	590 kcal ch: 12 g 1 740 Ft	Zöldséges rizsleves Cspipós sertéscurry, karfiolrizs	610 kcal ch: 27 g 1 740 Ft

P21 PALEO MENÜ														
Főétel + Leves / Desszert	Csontleves Ördögi csirkecomb (cspipós), szalonnás kelbimbó	570 kcal ch: 15 g 1 840 Ft	Chilis sertéskaraj, zöldfűszeres brokkolipüré Málnás tápiókapuding	780 kcal ch: 19 g 1 840 Ft	Sütőtökrémeles, pirított tökmaggal Buffalo csirkeszárnnyak, fokhagymamártás	740 kcal ch: 32 g 1 840 Ft	Olajbogyóval sült csirkemellfilé, vegyes saláta Gyümölcssaláta	450 kcal ch: 27 g 1 840 Ft	Karfiolleves Reszelt sertésmáj, ruccolás saláta, almaecetes-mustáros öntet	510 kcal ch: 18 g 1 840 Ft	<i>Keresse weboldalunkon a Paleo egésznapos, három étkezéses étrendünket a Paleo menüpont alatt!</i>			

IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ														
Főétel + Leves / Desszert Össz.szénhidrát (ebből rost)	Húsgaluskaleves Cspipós csirkecomb, sütőtökös, pestós zöldségköret	46 g (14 g) 2 030 Ft	Gombás zöldséraguleves Csirkemell párizsiasan, pirított, citromos ceruzabab	50 g (20 g) 1 920 Ft	Sajtkrémeles Kukoricapelyhes, rántott csirkemell, meggyemártás	50 g (19 g) 1 830 Ft	Zöldséges marhahúsleves Rántott gomba, vegyes saláta	49 g (26 g) 1 920 Ft	Zöldborsós csirkeraguleves Ropogósra sült csirkecombfilé, szerecsendió light burgonyapüré	52 g (9 g) 1 810 Ft	<i>Tájékoztadjon bővebben weboldalunkról, az IR Diéta menüpont alatt!</i>			

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

13. hét	Hétfő (03.23.)	Kedd (03.24.)	Szerda (03.25.)	Csütörtök (03.26.)	Péntek (03.27.)	Szombat (03.28.)	Vasárnap (03.29.)	
BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND								
4 HETES KEDVEZMÉNY: 124 760 Ft HELYETT 78 840 Ft / 26 nap -32% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 31 440 Ft HELYETT 23 200 Ft / 7 nap -27%								
ZS 121	Ebéd	Fűszeres sertésborda, zabpelyhes bundában, sütőtökös, pestós zöldségek	Csirke mell párizsiasan, pirított citromos ceruzabab	Kukoricapelyhes, rántott csirke mell, meggy mártás	Rántott gomba, light franciasaláta	Oregánós sertésborda, bolognai penne	Csípős sertéscurry, karfiolrizs	Kapros, erdélyi káposzta
	Vacsora	Zöldbabfőzelék, szárnyas vagdalt	Chilis sertéskaraj, zöldfűszeres brokkolipüré	Sóska főzelék, főtt tojás (2 db)	Sült csirkecombfilé, ezersziget saláta	Reszelt sertésmáj, ruccolás saláta, almaecetes- mustáros öntet	Fehérboros, zöldséges pulykatal	Ropogósra sült csirkecombfilé, petrezselymes karfiolpüré baconnal
	Snack	Kókuszos piskótakocka, csokiszósz	Gesztenyekrémes piskóta	Mákos citromkocka	Gyümölcsös túrortakocka	Feketesokos, szedres kókuszkrém	Szilvás piskóta, fahéjas öntet	Zsírégető barack ízű üditőital (1 liter)
	Másnap reggeli	Lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db)	Húspástétom, zöldség, Zsírégető kifli	Füstölt sajtszeletek, light margarin, zöldség, Zsírégető kifli	Juhtúrós pogácsa (2 db)	Kefires pogácsa (2 db)	Zöldfűszeres túrókrém, zöldség, Zsírégető kifli	Spenótos puffancs
Napi ár:		4 520 Ft 3 590 Ft	4 520 Ft 3 590 Ft	4 520 Ft 3 590 Ft	4 520 Ft 3 590 Ft	4 520 Ft 3 590 Ft	4 520 Ft 3 590 Ft	
Számított tápérték:		1270 kcal, ch: 48 g	1650 kcal, ch: 45 g	1360 kcal, ch: 50 g	1240 kcal, ch: 49 g	1320 kcal, ch: 44 g	1490 kcal, ch: 42 g	

1000 KALÓRIÁS FOGYÓKÚRÁS ÉTREND								
4 HETES KEDVEZMÉNY: 107 120 Ft HELYETT 67 690 Ft / 26 nap -32% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 27 030 Ft HELYETT 19 690 Ft / 7 nap -28%								
ZS 131	Ebéd	Zöldbabfőzelék, szárnyas vagdalt	Zöldcitromos, sült csirkecomb, őszi saláta	Grillezett halfilé, párolt brokkoli, tejszínes mustárszószban	Olajbogyóval sült csirkecombfilé, vegyes saláta	Reszelt sertésmáj, ruccolás saláta, almaecetes- mustáros öntet	Csípős sertéscurry, karfiolrizs	Kapros, erdélyi káposzta
	Vacsora	Ördögi csirkecomb (csípős), szalonnás kelbimbó	Toszkán csirke mell, pirított zöldséges pórékrém	Sóska főzelék, főtt tojás (2 db)	Tárkonyos csirke mell falatok, párolt petrezselymes zöldségek	Ropogósra sült csirkecombfilé, petrezselymes karfiolpüré	Fehérboros, zöldséges pulykatal	Vaslapon sült sertésstarja, baconos brokkoli
	Másnap reggeli	Körözött, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Ananászos krémm joghurt	Füstölt sajtszeletek, light margarin, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Főtt virsli (2 db), mustár, extrudált kenyér (2 db)	Gombás zöldséglepeny, parmezán	Zöldfűszeres túrókrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Diétás baracklevél, light margarin, extrudált kenyér (2 db)
Napi ár:		3 890 Ft 3 090 Ft	3 890 Ft 3 090 Ft	3 890 Ft 3 090 Ft	3 890 Ft 3 090 Ft	3 890 Ft 3 090 Ft	3 890 Ft 3 090 Ft	
Számított tápérték:		1030 kcal, ch: 37 g	920 kcal, ch: 41 g	840 kcal, ch: 37 g	1000 kcal, ch: 41 g	970 kcal, ch: 23 g	1050 kcal, ch: 37 g	

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

13. hét	Hétfő (03.23.)	Kedd (03.24.)	Szerda (03.25.)	Csütörtök (03.26.)	Péntek (03.27.)	Szombat (03.28.)	Vasárnap (03.29.)	
TURBÓ KÚRA - 700 KALÓRIA								
4 HETES KEDVEZMÉNY: 95 360 Ft HELYETT 54 780 Ft / 26 nap -38% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 24 090 Ft HELYETT 15 990 Ft / 7 nap -34%								
ZS 141	Ebéd	Kókuszojajos, zöldséges burgonya	Paradicsomos, zöldséges bulgur	Light burgonyapüré, pirított zellerkockák	Zöldségfelfújt (2 db)	Gomba vadasan	Bazsalikomos tofu, paprikás barnarizs	Gombás zöldséglepény, zöldfűszeres kelbimbómártás
	Vacsora	Paradicsomos fehérbab	Lecsós zöldbab	Cukkinis zöldségpüré, zöldség chips	Hagymás köles	Ruccolás saláta, almaecetes- mustáros öntet	Provence-i zöldségtál, pirított tökmag	Thai zöldségragu, light burgonyapüré
	Snack	Őszibarack krémleves	Sárgarépa krémleves, pirított tökmaggal	Sütőtökrémleves, pirított tökmaggal	Szegfűszeges meggyleves	Csurgatott tojásleves	Zöldséges rizsleves	Körtékremleves
	Másnap reggeli	Vegyes gyümölcskocsonya	Epres, lime-os gyümölcsvelő	Ribizlis, szamócsás gyümölcskocsonya	Gyümölcssaláta (alma, meggy, körte)	Körtés gyümölcskocsonya	Málnás, fahéjas gyümölcsvelő	Erdei gyümölcsös puding
Napi ár:	3 470 Ft 2 690 Ft	3 470 Ft 2 690 Ft	3 470 Ft 2 690 Ft	3 470 Ft 2 690 Ft	3 470 Ft 2 690 Ft	3 470 Ft 2 690 Ft	3 470 Ft 2 690 Ft	
Számított tápérték:	670 kcal, ch: 86 g	740 kcal, ch: 101 g	760 kcal, ch: 76 g	620 kcal, ch: 72 g	710 kcal, ch: 51 g	710 kcal, ch: 82 g	730 kcal, ch: 78 g	

PALEO SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND							
P 111	Ebéd	Ördögi csirkecomb (csípős), szalonnás kelbimbó	"Chilis sertéskaraj, zöldfűszeres brokkolipüré	Bazsalikomos, paprikás pulykaragu, tészta	Olajbogyóval sült csirkemellfilé, vegyes saláta	Reszelt sertésmáj, ruccolás saláta, almaecetes-mustáros öntet	Táplálkozástudományi szakértők által összeállított étrend egész napra, hogy Önnek se a tervezés, se a vásárlás, se az elkészítés gondjával ne kelljen törődnie.
	Vacsora	Köményes sertésstarja, petrezselymes, pirított zöldségpüré	Zöldcitromos, sült csirkecomb, őszi saláta (karfiol, jégsaláta, lilakáposzta, lilahagyma, bacon)	Buffalo csirkeszárnyak, fokhagymamártás	Sertéspaprikás, zöldségfelfújt	Kapros, erdélyi káposzta	
	Snack	Feketecsokis egrespuding	Málnás tápiókapuding	Körtés sütemény, csokoládéöntet	Feketecsokis, citromos kókuszkrem	Szilvás piskóta, fahéjas öntet	
Napi ár:	3 690 Ft	3 690 Ft	3 690 Ft	3 690 Ft	3 690 Ft		
Számított tápérték:	1130 kcal, ch: 20 g	1200 kcal, ch: 30 g	1380 kcal, ch: 30 g	1180 kcal, ch: 25 g	1250 kcal, ch: 32 g		

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

13. hét	Hétfő (03.23.)	Kedd (03.24.)	Szerda (03.25.)	Csütörtök (03.26.)	Péntek (03.27.)	Szombat (03.28.)	Vasárnap (03.29.)
S.T.A.R. DIÉTA (lúgosító egészsznapos étrend, vegetáriánusoknak is)							
ZS 181	Sóvárgást csökkentő jutalom étkezés	Ecetes cékla	Őszi saláta	Vizes uborka	Vegyes saláta	Csemege uborka	Ezeken a napokon a kiszállítás szünetel.
		Zöldbabfőzelék, szárnyas vagdalt	Csirkemell párizsian pirított, citromos ceruzabab	Őszibarackkal, sajttal sült csirkecombfilé, light burgonyapüré	Rántott gomba, light franciasaláta	Thai zöldségragu (kókuszkrém, chili, gyömbér), paprikás barnarizs	
		Kókuszos piskótakocka, csokiszósz	Gesztenyekrémes piskóta	Mákos citromkocka	Gyümölcsös túrótortakocka	Epres mascarpone kocka	
	Étkezés	Köményes sertésárja, petrezselymes, pirított zöldségpüré	Bazsalikommal sült csirkecombfilé, light majonézes céklasaláta	Buffalo csirkeszárnyak, fokhagymamártás	Tárkonyos csirkemell falatok (mustár, fűszeres joghurt), párolt petrezselymes zöldségek	Reszelt sertésmáj, ruccolás saláta, almaecetes-mustáros öntet	
	Étkezés	Vegyes gyümölcskocsonya	Epres, lime-os gyümölcsvelő	Ribizlis, szamócás gyümölcskocsonya	Gyümölcshaláta (alma, meggy, körte)	Körtés gyümölcskocsonya	
	Másnap reggeli	Lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db)	Ananászos krémjoghurt	Barackos, zabpelyhes túrókrém	Főtt virsli (2 db), mustár, extrudált kenyér (2 db)	Diétás baracklevár, light margarin, Zsírétető kifli	
Hatást fokozó ital	Lúgos víz (1l)	Lúgos víz (1l)	Lúgos víz (1l)	Lúgos víz (1l)	Lúgos víz (1l)		
	Zsírétető barack ízű üdítőital (1 l)	Zsírétető barack ízű üdítőital (1 l)	Zsírétető barack ízű üdítőital (1 l)	Zsírétető barack ízű üdítőital (1 l)	Zsírétető barack ízű üdítőital (1 l)		
Napi ár:	4 390 Ft	4 390 Ft	4 390 Ft	4 390 Ft	4 390 Ft		
Számított tápérték:	1380 kcal, ch: 47 g	1470 kcal, ch: 94 g	1460 kcal, ch: 81 g	1550 kcal, ch: 90 g	1330 kcal, ch: 83 g		

FOR MEN FOGYÓKÚRÁS ÉTREND		1 HETES KEDVEZMÉNY: 35 850 Ft HELYETT 27 400 Ft / 7 nap -24%						
F1	Ebéd	Zöldfűszeres karalábéleves	Gombás zöldségraguleves	Frankfurti leves	Zöldséges marhahúsleves csigatésztaival	Csurgatott tojásleves	Zöldborsós csirkeraguleves	Grízgaluskaleves
		Fűszeres sertésborda, zabpelyhes bundában, sütőtökös, pestós zöldségköret	Mogyorópestós húsos tészta, füstölt sajttal	Olaszos csirkecomb, light burgonyapüré	Egyben sült vagdalt (szárnyas), pörés burgonyapüré, baconnal	Oregánós sertésborda, bolognai penne	Fehérboros, zöldséges pulykatál	Kapros, nyári káposzta
	Vacsora	Kókuszos piskótakocka, csokiszósz	Ananászos krémjoghurt	Mákos citromkocka	Gyümölcsös túrótortakocka	Gombás zöldséglepény, parmezán	Kefres pogácsa (2 db)	Szilvás piskóta, fahéjas öntet
	Snack	Zöldbabfőzelék, szárnyas vagdalt	Bazsalikommal sült csirkecombfilé, light majonézes céklasaláta	Buffalo csirkeszárnyak, fokhagymamártás	Rántott gomba, light franciasaláta	Petrezselymes zöldborsófőzelék, tükörtojás (2 db)	Reszelt sertésmáj, ruccolás saláta, almaecetes- mustáros öntet	Tojásos nokedli
	Hatást fokozó ital	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	Körözött, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér	Vajas pogácsa (2 db)	Tormakrémes tarjatekercesek, zöldség	Főtt virsli (2 db), mustár, teljes kiőrlésű kenyér	Schmaltz, lilahagyma, Zsírétető kifli	Zöldfűszeres túrókrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér	Diétás baracklevár, light margarin, teljes kiőrlésű kenyér	
Napi ár:	5 150 Ft 4 090 Ft	5 150 Ft 4 090 Ft	5 150 Ft 4 090 Ft	5 150 Ft 4 090 Ft	5 150 Ft 4 090 Ft	5 150 Ft 4 090 Ft	5 150 Ft 4 090 Ft	
Számított tápérték:	1580 kcal, ch: 83 g	1710 kcal, ch: 60 g	1700 kcal, ch: 54 g	1790 kcal, ch: 91 g	1800 kcal, ch: 80 g	1570 kcal, ch: 67 g	1570 kcal, ch: 97 g	

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

13. hét	Hétfő (03.23.)	Kedd (03.24.)	Szerda (03.25.)	Csütörtök (03.26.)	Péntek (03.27.)	Szombat (03.28.)	Vasárnap (03.29.)	
KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P121)								
4 HETES KEDVEZMÉNY: 155 560 Ft HELYETT 91 840 Ft / 26 nap -37% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 39 140 Ft HELYETT 26 900 Ft / 7 nap -32%								
P 121	Reggeli	Ördögi csirkecomb (csípős), szalonnás kelbimbó	Chilis sertéskaraj, zöldsézes brokkolipüré	Csülökpörkölt, sós, vizes uborka	Kókusztejes pulykamell, sült vegyes zöldségek, pirított bacon	Ropogósra sült csirkecombfilé, petrezselymes karfiolpüré baconnal	Kapros, erdélyi káposzta (szárnyashúsból)	Gyömbéres sertésstarja,baconos brokkoli,parmezánmártás
	Ebéd	Feketecskokis egrespuding szőlőmagliszttel	Feketecskokis, sárgabarackos mousse szőlőmagliszttel	Feketecskokis narancsos kakaómousse szőlőmagliszttel	Feketecskokis, citromos kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketecskokis, rebarbarás, szamócás mousse szőlőmagliszttel	Feketecskokis, szedres kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketecskokis, vaníliás mousse szőlőmagliszttel
	Mini desszert	Rozmaringos, sertésfalatok, kevert saláta baconnal, tojással	Zöldcitromos, sült csirkecomb, őszi saláta	Buffalo csirkeszárnyak, fokhagymamártás	Sertéspaprikás, zöldségfűjűt	Reszelt sertésmáj, ruccolás saláta, almaecetes-mustáros öntet, pirított szezámmag	Vaslapon sült sertésstarja, gombás zöldséges lepény	Csípős sertéscurry, karfiolrizs
	Vacsora	Paleo slim tea	Paleo slim tea	Paleo slim tea	Paleo slim tea	Paleo slim tea	Paleo slim tea	Paleo slim tea
	Snack	Tepertőkrém, zöldséghasáb	Húspástétom, zöldség	Tormakrémes tarjatekercesek, zöldség	Paraszt kolbász, főtt tojás, zöldség	Spenótos puffancs (2 db)	Schmaltz, lilahagyma, pékáru	Ajvár, pékáru
Napi ár:	5 620 Ft 4 290 Ft	5 620 Ft 4 290 Ft	5 620 Ft 4 290 Ft	5 620 Ft 4 290 Ft	5 620 Ft 4 290 Ft	5 620 Ft 4 290 Ft	5 620 Ft 4 290 Ft	
Számított tápérték:	ch: 19 g	ch: 23 g	ch: 21 g	ch: 29 g	ch: 22 g	ch: 28 g	ch: 25 g	

90 NAPOS SZÉTVÁLASZTÓ DIÉTA (SZ1)								
KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 22 900 Ft HELYETT 20 490 Ft / 7 NAP								
	szénhidrát nap	keményítő nap	protein nap	szénhidrát nap	keményítő nap	protein nap	gyümölcs nap	
SZ1	Ebéd	Zöldsézes karalábéleves	Kelkáposztafőzelék, kenyér	Sütőtökrémleves, pirított tökmaggal	Zöldségleves	Petrezselymes zöldborsófőzelék, kenyér	Csurgatott tojásleves	Körtekrémleves
		Kakaós tészta		Olaszos csirkecomb, pirított zellerkockák	Káposztás cvekedi		Reszelt sertésmáj, ruccolás saláta, almaecetes-mustáros öntet	Málnás, fahéjas gyümölcsvelő
	Vacsora	Kókuszos piskótakocka, csokiszósz	Kelkáposztafőzelék, kenyér	Olaszos csirkecomb, pirított zellerkockák	Káposztás cvekedi	Petrezselymes zöldborsófőzelék, kenyér	Reszelt sertésmáj, ruccolás saláta, almaecetes-mustáros öntet	Körtekrémleves
	Hatást fokozó ital	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)
		Zsírregető barack ízű üdítőital (1 l)	Zsírregető barack ízű üdítőital (1 l)	Zsírregető barack ízű üdítőital (1 l)	Zsírregető barack ízű üdítőital (1 l)	Zsírregető barack ízű üdítőital (1 l)	Zsírregető barack ízű üdítőital (1 l)	Zsírregető barack ízű üdítőital (1 l)
	Másnap reggeli	Vegyes gyümölcscocsonya	Epres, lime-os gyümölcsvelő	Ribizlis, szamócás gyümölcscocsonya	Gyümölcssaláta (alma, meggy, körte)	Málnás, fahéjas gyümölcsvelő	Körtés gyümölcscocsonya	Erdei gyümölcsös puding
Másnap tízórai	Vegyes gyümölcscocsonya	Epres, lime-os gyümölcsvelő	Ribizlis, szamócás gyümölcscocsonya	Gyümölcssaláta (alma, meggy, körte)	Málnás, fahéjas gyümölcsvelő	Körtés gyümölcscocsonya	Erdei gyümölcsös puding	
Napi ár:	3 400 Ft	3 400 Ft	3 800 Ft	3 400 Ft	3 400 Ft	3 800 Ft	3 100 Ft	

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

13. hét		Hétfő (03.23.)	Kedd (03.24.)	Szerda (03.25.)	Csütörtök (03.26.)	Péntek (03.27.)
INZULINREZISZTENS EGÉSZNAPOS ÉTREND (IRE1)						
				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 19 400 Ft / 5 NAP		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 65 160 Ft / 18 NAP
IRE1	Ebéd	Húsgaluskaleves 14 g (6 g)	Gombás zöldségraguleves 18 g (7 g)	Sajtkrémleves 8 g (0 g)	Zöldséges marhahúsleves 8 g (2 g)	Zöldborsós csirkeaguleves 19 g (4 g)
		Csípős csirkecomb, sütőtökös, pestós zöldségköret 32 g (8 g)	Csirkemell párizsiasan, pirított, citromos ceruzabab 32 g (13 g)	Kukoricapelyhes, rántott csirkemell, meggy mártás 42 g (19 g)	Rántott gomba, vegyes saláta 41 g (24 g)	Ropogósra sült csirkecombfilé, szerezcsendiosis light burgonyapüré 33 g (5 g)
	Uzsonna	Vegyes gyümölcskocsonya 19 g (7 g)	Ananászos krémjoghurt 18 g (3 g)	Barackos, zabpelyhes túrókrém 22 g (2 g)	Gyümölcsös túrórtakocka 19 g (7 g)	Epres mascarpone kocka 21 g (10 g)
	Vacsora	Zöldbabfőzelék, szárnyas vagdalt 32 g (13 g)	Bazsalikommal sült csirkecombfilé, light majonézes céklasaláta 27 g (6 g)	Buffalo csirkeszárnnyak, pirított zellerkockák 30 g (14 g)	Paradicsomos káposzta, egyben sült fasírt 30 g (3 g)	Petrezselymes finomfőzelék, grillezett csirkemelcsíkok 28 g (5 g)
	Utóvacsora	Rostdús keksz (2 db) 9 g (1 g)	Korpás keksz (3 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 30 g (5 g)	Húspástétom, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (5 g)	Tormarémis tarjatekercsek, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (5 g)	Főtt virsli (2 db), mustár, teljes kiőrlésű kenyér 31 g (4 g)	Zöldfűszeres túrókrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 31 g (5 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)	Chilis, zabkorpás kefir 19 g (5 g)	Citromos, zabkorpás túrókrém 21 g (6 g)	
Napi ár:		4 290 Ft	4 290 Ft	4 290 Ft	4 290 Ft	4 290 Ft
Össz. szénhidrát (ebből rost)		156 g (46 g)	156 g (40 g)	158 g (43 g)	159 g (46 g)	162 g (36 g)






IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ										
Főétel + Leves / Desszert Össz.szénhidrát (ebbőlrost)	Húsgaluskaleves Csípős csirkecomb, sütőtökös, pestós zöldségköret	46 g (14 g)	Gombás zöldségraguleves Csirkemell párizsiasan, pirított, citromos ceruzabab	50 g (20 g)	Sajtkrémleves Kukoricapelyhes, rántott csirkemell, meggy mártás	50 g (19 g)	Zöldséges marhahúsleves Rántott gomba, vegyes saláta	49 g (26 g)	Zöldborsós csirkeaguleves Ropogósra sült csirkecombfilé, szerezcsendiosis light burgonyapüré	52 g (9 g)
		2 030 Ft		1 920 Ft		1 830 Ft		1 920 Ft		1 810 Ft

INZULINREZISZTENS A'LA CARTE										
IR1 Másnap reggeli	Körözött, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 30 g (5 g)	680 Ft	Húspástétom, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (5 g)	710 Ft	Tormarémis tarjatekercsek, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (6 g)	680 Ft	Főtt virsli (2 db), mustár, teljes kiőrlésű kenyér 31 g (4 g)	680 Ft	Zöldfűszeres túrókrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 31 g (5 g)	680 Ft
IR2 Leves	Húsgaluskaleves 14 g (6 g)	780 Ft	Gombás zöldségraguleves 18 g (7 g)	670 Ft	Sajtkrémleves 8 g (0 g)	610 Ft	Betyáros zöldbaleves, galuska 28 g (12 g)	690 Ft	Zöldborsós csirkeaguleves 19 g (4 g)	680 Ft
IR3 Főétel 1	Zöldbabfőzelék, szárnyas vagdalt 32 g (13 g)	1 280 Ft	Csirkemell párizsiasan, pirított, citromos ceruzabab 32 g (13 g)	1 400 Ft	Kukoricapelyhes, rántott csirkemell, meggy mártás 42 g (19 g)	1 370 Ft	Sült csirkecombfilé, ezersziget saláta 17 g (4 g)	1 320 Ft	Kapros, erdélyi káposzta (szárnyashúsból) 21 g (6 g)	1 490 Ft
IR4 Főétel 2	Rozmaringos sertésfalatok, vaj, juhtúrós brokkolisaláta 20 g (10 g)	1 400 Ft	Bazsalikommal sült csirkecombfilé, light majonézes céklasaláta 27 g (6 g)	1 400 Ft	Buffalo csirkeszárnnyak, pirított zellerkockák 30 g (14 g)	1 400 Ft	Paradicsomos káposzta, egyben sült fasírt (szárnyas) 30 g (3 g)	1 540 Ft	Petrezselymes finomfőzelék, grillezett csirkemelcsíkok 28 g (5 g)	1 490 Ft
IR5 Főétel 3	Csípős csirkecomb, sütőtökös, pestós zöldségköret 32 g (8 g)	1 400 Ft	Karottás sertésstokány, galuska 48 g (30 g)	1 320 Ft	Őszibarackkal, sajttal sült csirkecombfilé, light burgonyapüré 35 g (6 g)	1 320 Ft	Rántott gomba, vegyes saláta 41 g (24 g)	1 400 Ft	Oregánós sertésborda, bolognai penne 41 g (13 g)	1 360 Ft
IR6 Snack	Kókuszos piskótakocka, csokiszósz 24 g (15 g)	650 Ft	Gesztenyekrémes piskóta 24 g (8 g)	650 Ft	Barackos, zabpelyhes túrókrém 22 g (2 g)	600 Ft	Gyümölcsös túrórtakocka 19 g (7 g)	670 Ft	Epres mascarpone kocka 21 g (10 g)	680 Ft

13. hét	Hétfő (03.23.)	Kedd (03.24.)	Szerda (03.25.)	Csütörtök (03.26.)	Péntek (03.27.)
GASTROYAL KETO EBÉD MENÜ (GKM1)					
Főétel	KETO rakott kelkáposzta	Csülök szelet, szeszámolajos savanyúkáposztán tálalva	Lecsós sertéstokány, KETO csőtészta	Sertésflekken házi kolbász hússal töltve, francia saláta	Kapros, erdélyi káposzta
Desszert /Snack	KETO kókuszos piskótakocka, csokiszósz	KETO vajas pogácsa (2 db)	KETO füstölt sajtos pogácsa (2 db)	KETO feketecskis, citromos kókuszkrém	KETO kefires pogácsa (2 db)
Számított energia:	980 kcal	950 kcal	780 kcal	850 kcal	650 kcal
Tápanyag tartalom:	ch: 38 g, fehérje: 34 g	ch: 21 g, fehérje: 36 g	ch: 15 g, fehérje: 41 g	ch: 24 g, fehérje: 23 g	ch: 16 g, fehérje: 30 g
Napi ár:	1 990 Ft	1 990 Ft	1 990 Ft	1 990 Ft	1 990 Ft

GKR1	Másnap reggeli	Tepertókrém, zöldség, KETO kifli 440 kcal, ch: 5 g, fehérje: 13 g	850 Ft	Húspástétom, zöldség, KETO kifli 350 kcal, ch: 5 g, fehérje: 18 g	850 Ft	Tormakrém tarjatekercsek zöldség, KETO kifli 350 kcal, ch: 8 g, fehérje: 20 g	850 Ft	Paraszt kolbász, főtt tojás, zöldség, KETO kifli 440 kcal, ch: 5 g, fehérje: 27 g	850 Ft	Schmaltz, lilahagyma, KETO kifli 410 kcal, ch: 7 g, fehérje: 13 g	850 Ft
GKF1	Keto főétel 1	Tejszínes, citromos harcsaragu, zöldséges burgonyakroket 400 kcal, ch: 10 g, fehérje: 18 g	1 620 Ft	Csülök szelet, szeszámolajos savanyúkáposztán tálalva 710 kcal, ch: 17 g, fehérje: 23 g	1 650 Ft	Petrezselymes mascarpone krémmel töltött csirkemell, pirított zeller paradicsomos mártásban 580 kcal, ch: 16 g, fehérje: 27 g	1 590 Ft	Sertéspaprikás, lávakövön sült vegyes zöldségek 610 kcal, ch: 16 g, fehérje: 27 g	1 580 Ft	Velős, kolbászos sertéspörkölt, petrezselymes ceruzabab 610 kcal, ch: 21 g, fehérje: 22 g	1 600 Ft
GKF2	Keto főétel 2	Kapros tökfőzelék, sült lecsókolbász 530 kcal, ch: 12 g, fehérje: 23 g	1 610 Ft	Mogyorópestós húsos tészta, füstölt sajttal 740 kcal, ch: 10 g, fehérje: 36 g	1 690 Ft	Buffalo csirkeszárnyak, fokhagymamártás 470 kcal, ch: 6 g, fehérje: 22 g	1 510 Ft	Egyben sült vagdalt (szárnyas), pórés KETO burgonyapüré, baconnal 620 kcal, ch: 16 g, fehérje: 21 g	1 610 Ft	Kapros, erdélyi káposzta 420 kcal, ch: 13 g, fehérje: 19 g	1 550 Ft
GKF3	Keto főétel 3	KETO rakott kelkáposzta 770 kcal, ch: 35 g, fehérje: 22 g	1 550 Ft	Bazsalikomos MCT olajos csirkecomb, baconos, avokádós zöldkört 580 kcal, ch: 12 g, fehérje: 27 g	1 660 Ft	Lecsós sertéstokány, KETO csőtészta 550 kcal, ch: 12 g, fehérje: 27 g	1 690 Ft	Sertésflekken házi kolbász hússal töltve, francia saláta 620 kcal, ch: 22 g, fehérje: 21 g	1 650 Ft	Hagymás sertéstárja, MCT olajban sütvé, gombás lepény 670 kcal, ch: 12 g, fehérje: 34 g	1 700 Ft
GKD1	Keto desszert	KETO kókuszos piskótakocka, csokiszósz 210 kcal, ch: 3 g, fehérje: 12 g	750 Ft	KETO gesztenyekrém piskóta 240 kcal, ch: 12 g, fehérje: 8 g	750 Ft	KETO mákos citromkocka 250 kcal, ch: 9 g, fehérje: 12 g	810 Ft	KETO feketecskis, citromos kókuszkrém 230 kcal, ch: 2 g, fehérje: 2 g	810 Ft	KETO epres mascarpone kocka 230 kcal, ch: 7 g, fehérje: 9 g	810 Ft
GKS1	Keto snack	KETO lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db) 200 kcal, ch: 3 g, fehérje: 10 g	750 Ft	KETO vajas pogácsa (2 db) 240 kcal, ch: 4 g, fehérje: 13 g	750 Ft	KETO füstölt sajtos pogácsa (2 db) 230 kcal, ch: 3 g, fehérje: 14 g	750 Ft	KETO juhtúrós pogácsa (2 db) 260 kcal, ch: 4 g, fehérje: 16 g	750 Ft	KETO kefires pogácsa (2 db) 230 kcal, ch: 3 g, fehérje: 11 g	750 Ft
ZSR1	Kalóriaszegény reggeli	Körözött, zöldség, extrudált kenyér (2 db) 210 kcal, ch: 13 g	850 Ft	Vajas pogácsa (2 db) 240 kcal, ch: 4 g	850 Ft	Füstölt sajtszeletek, light margarin, zöldség, extrudált kenyér (2 db) 210 kcal, ch: 9 g	850 Ft	Főtt virsli (2 db), mustár, extrudált kenyér (2 db) 270 kcal, ch: 15 g	850 Ft	Zöldfűszeres túrókrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db) 140 kcal, ch: 14 g	850 Ft
ZSR2	Szénhidrátszegény reggeli	Tepertókrém, zöldség, Zsírégető kifli 440 kcal, ch: 5 g	850 Ft	Húspástétom, zöldség, Zsírégető kifli 350 kcal, ch: 5 g	850 Ft	Tormakrém tarjatekercsek, zöldség, Zsírégető kifli 350 kcal, ch: 8 g	850 Ft	Paraszt kolbász, főtt tojás, zöldség, Zsírégető kifli 440 kcal, ch: 5 g	850 Ft	Schmaltz, lilahagyma, Zsírégető kifli 410 kcal, ch: 7 g	850 Ft

FOGYÓKÚRÁS, EGÉSZSÉGES ITALOK ÉS PÉKÁRU

AK1!	Tavaszi Zsíráló italcsomag (7x3l) (7l Extra Zsírétető italmix, 7l Zsírétető barack ízű üdítőital, 7l Súlycsökkentő tea)	294 kcal, ch: 58,8 g (7x3l-ben)	 15 225 Ft helyett 10 615 Ft!
AK2!	Extra Zsírétető italcsomag (3x1l) (3l Extra Zsírétető italmix)	60 kcal, ch: 4,5 g (3l-ben)	 2 625 Ft helyett 2 160 Ft!
AK3!	Zsírétető italcsomag (10x1l) (10l Zsírétető barack ízű üdítőital)	100 kcal, ch: 3 g (10l-ben)	 6 900 Ft helyett 5 885 Ft!
AK4!	Karcsúsító italcsomag (3x1l) (3l Fehér tea)	66 kcal, ch: 6 g (3l-ben)	 2 070 Ft helyett 1 800 Ft!
S27!	Kilófaló italcsomag (3x1l) (1l Extra Zsírétető italmix, 1l Fehér tea, 1l Súlycsökkentő tea)	54 kcal, ch: 4,5 g (3x1l-ben)	 2 175 Ft helyett 1 955 Ft!
S21	Extra Zsírétető italmix (1l)	20 kcal, ch: 1,5 g	925 Ft
S22	Zsírétető barack ízű üdítőital (1l)	10 kcal, ch: 0,3 g	740 Ft
S23	Súlycsökkentő tea (1l)	12 kcal, ch: 1 g	660 Ft
S24	Fehér tea (1l)	22 kcal, ch: 2 g	740 Ft
S25	Lúgos víz (1l)	0 kcal, ch: 0 g	410 Ft
S31	Paleo Slim Tea (1l)	12 kcal, ch: 1 g	740 Ft
S51	Zsírétető kifli (2 db)	220 kcal, ch: 5,2 g (2 db-ban)	450 Ft