






# HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

14. hét		Hétfő (03.30.)		Kedd (03.31.)		Szerda (04.01.)		Csütörtök (04.02.)		Péntek (04.03.)	
H1	Levesek	Zöldborsóleves gazdagon	590 Ft	Szegfűszeges meggykrémleves	670 Ft	Tejszínes hagymakrémleves	610 Ft	Tejfeles gombaleves 	610 Ft	Erőleves eperlevéllel	580 Ft
H2	Levesek	Frankfurti leves, roppanós virslivel	670 Ft	Sertés húsvéres	730 Ft	Magyaros burgonyaleves kolbászkarikákkal	670 Ft	Gulyásleves, csipetke	700 Ft	Májgaluskaleves	640 Ft
H5	Tészták	Szilvalekváros gombóc, fahéjas porcukorral	1 040 Ft	Sajtos, tejfölös spagetti	1 040 Ft	Házi túrógombóc, édes tejföllel	1 140 Ft	Négysajtos penne, pirított csirkemellfalatokkal	1 140 Ft	Grízes tészta, baracklekvár	900 Ft
H6	Főzelékek	Kapros tökfőzelék		Lencsefőzelék		Paradicsomos káposztafőzelék		Sóska, főtt burgonya		Magyaros zöldbabfőzelék	
		1. tükörtojás (2 db)	1 040 Ft	1. főtt tojás (2 db)	990 Ft	1. sült virsli (2 db)	1 080 Ft	1. főtt tojás (2 db)	1 070 Ft	1. füstölt tarjaszeletek	1 080 Ft
		2. csülkös sertéspörkölt (nagy adag)	1 200 Ft	2. erdész vegyes pörkölt (nagy adag)	1 230 Ft	2. csirkecombpörkölt (nagy adag)	1 170 Ft	2. egyben sült fasírt (sertés)	1 230 Ft	2. csirkemell steak	1 170 Ft
H7	Vegetáriánus ételek	Gomba vadasan, spagetti	1 040 Ft	Zöldségkrémes palacsinta (2 db), snidliges tejfölmártás 	1 180 Ft	Rántott brokkoli, jázminrizs, tartármártás 	1 140 Ft	Cukkinis lecsó, galuska	1 040 Ft	Tejbegríz, kakaósórással	950 Ft
H8	Készételek	Rakott zöldbab (szárnyashús)	1 120 Ft	Húsgombóc (szárnyas), paradicsommártás, főtt burgonya	1 120 Ft	Tárkonyos szárnyasragu (csirkemell), orsótészta	1 120 Ft	Csirkemáj rizottó, reszelt sajt	1 040 Ft	Sólet, főtt tojás, füstölt tarjaszeletek	1 120 Ft
H9	Készételek	Csülkös sertéspörkölt, galuska	1 200 Ft	Erdész vegyes pörkölt (marhahús, sertés, gomba, sonka), petrezselymes rizs	1 200 Ft	Bácskai rizses hús	1 140 Ft	Hortobágyi húsos öreglebbencs (sertés, lapocka, lecsó, erős paprika, szalonna, burgonya, csusza tészta)	1 170 Ft	Hagymás sertés aprópecsenye, tört burgonya	1 200 Ft
H11	Frissensültek	Mandulás bundában sült sertésborda		Csípős, rántott pulykamell		Sajtkrémmel töltött, rántott csirkemell		Sertéskaraj Orly módra		Rántott csirkemell	
		1. mazsolás rizs	1 210 Ft	1. rizi-bizi	1 170 Ft	1. zöldséges rizs	1 140 Ft	1. hagymás rizs	1 210 Ft	1. fűszeres rizs	1 140 Ft
		2. burgonyapüré	1 300 Ft	2. majonézes burgonya	1 220 Ft	2. hasábburgonya	1 220 Ft	2. hawaii saláta 	1 300 Ft	2. burgonyapüré	1 170 Ft
H12	Népszerű ételek	Chili con carne (marhahús, kolbász, bab, kukorica, chili, sajt)	1 290 Ft	Montmartre-i bohém csirkemell (szalonna, gomba, fehérbor, fokhagyma, pestó), hercegnő burgonya	1 300 Ft	Argentin húsos rakott tészta (darált marhahús, chili, kukorica)	1 300 Ft	Csikóstkány, galuska	1 280 Ft	Vörösboros, gombás marhapörkölt, túrós galuska	1 400 Ft
H13	Ínyenc ételek	Kemencében sült baconos csirkecombfilé, tejszínes erdei gombamártásos szélesmetélt	1 270 Ft	Rákóczi töltött csirkemell (baconnel, gombával, füstölt sajttal töltött, bundázott), rizi-bizi	1 230 Ft	Hekk paprikás lisztben, hasábburgonya	1 400 Ft	Rántott camembert, áfonyamártás, jázminrizs	1 300 Ft	Melba csirkemell (áfonya, őszibarack, sajt), burgonyapüré	1 270 Ft
H20	Desszertek	Gesztenyehabos piskóta	630 Ft	Tiramisu	670 Ft	Gundel palacsinta, csokiszósz	680 Ft	Kókuszcocka	620 Ft	Barackos piskóta szelet	630 Ft

# ÉLETMÓD JELLEGŰ, EGÉSZSÉGMEGŐRZŐ ÉTELEK, FOGYÓKÚRÁZÓKNAK IS 1.

14. hét		Hétfő (03.30.)		Kedd (03.31.)		Szerda (04.01.)		Csütörtök (04.02.)		Péntek (04.03.)	
ZS1	Kalóriaszegény levesek	Újházy jércéhúsleves 180 kcal, ch: 11 g	690 Ft	Snidlinges sajtkrémleves 280 kcal, ch: 5 g	690 Ft	Pestós brokkolikrémleves 150 kcal, ch: 5 g	710 Ft	Paradicsomleves, csipetke 170 kcal, ch: 13 g	690 Ft	Vegyes gyümölcsleves 110 kcal, ch: 13 g	710 Ft
P1	Paleo levesek	Citromos málnakrémleves 100 kcal, ch: 7 g	750 Ft	Tárkonyos pulykaraguleves 240 kcal, ch: 11 g	780 Ft	Csurgatott tojásleves 160 kcal, ch: 2 g	750 Ft	Tárkonyos libaleves (nagy doboz) 380 kcal, ch: 10 g	850 Ft	Zellerkrémleves 170 kcal, ch: 12 g	750 Ft
ZS5	Kalóriaszegény ételek 1	Borsos, sült sertéskaraj, gombamártás 410 kcal, ch: 12 g	1 340 Ft	Fahéjas almával töltött, rántott csirkemell, dijoni mustáros saláta 370 kcal, ch: 21 g	1 370 Ft	Székelykáposzta (szárnyashús) 440 kcal, ch: 12 g	1 240 Ft	Sonkával göngyölt sertéskaraj, bazsalikomos brokkolipüré 410 kcal, ch: 7 g	1 390 Ft	Lecsós szárnyasmájragu, grillezett gomba (egytálétel) 350 kcal, ch: 11 g	1 300 Ft
ZS6	Kalóriaszegény ételek 2	Sörrel locsolt csirkecomb, póréhagymás, sült zöldségek 330 kcal, ch: 14 g	1 340 Ft	Majoránna csirkemellapró, céklás vitaminsaláta 300 kcal, ch: 16 g	1 290 Ft	Kakukkfűves csirkecombfilé, gombás zöldköret 400 kcal, ch: 12 g	1 340 Ft	Cheddar sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek  300 kcal, ch: 13 g	1 270 Ft	Csirkemell steak, mandulás, sárgarépa zöldséggpüré 320 kcal, ch: 11 g	1 270 Ft
ZS7	Szénhidrátszegény ételek 1	Lecsós sertéstokány, tészta 590 kcal, ch: 30 g	1 350 Ft	Sült csirkecombfilé, csöben sült karfiol 450 kcal, ch: 6 g	1 270 Ft	Szezámmagos rántott pulykamell, gyömbéres szilvamártás 500 kcal, ch: 24 g	1 340 Ft	Napraforgómagos, rántott sertésborda, amerikai káposztasaláta (kefíres) 470 kcal, ch: 17 g	1 330 Ft	Zöldborsófőzelék, rántott sertésborda 570 kcal, ch: 24 g	1 360 Ft
ZS8	Szénhidrátszegény ételek 2	Zabpelyhes, rántott csirkemell, sárgarépa saláta 300 kcal, ch: 16 g	1 410 Ft	Mákos guba, vaníliásodó 660 kcal, ch: 32 g	1 300 Ft	Sváb nokedli 510 kcal, ch: 11 g	1 360 Ft	Milánói tészta, reszelt sajt 460 kcal, ch: 30 g	1 180 Ft	Rántott sertésborda, uborkás káposztasaláta 350 kcal, ch: 12 g	1 360 Ft
ZS9	Fitt ételek	Ószi barackos, diós göngyölt csirkemell, lila hagymás kevertsaláta 400 kcal, ch: 18 g	1 350 Ft	Citromos sült sertéskaraj, gyömbéres, zöldséges barnarizs 490 kcal, ch: 35 g	1 330 Ft	Pármai csirkemell, light franciasaláta (burgonyával) 510 kcal, ch: 46 g	1 340 Ft	Temesvári zöldbabos szárnyastokány, zöldséges kuskusz 650 kcal, ch: 55 g	1 270 Ft	Csirkemell cukkini köntösben, paprikás barnarizs 560 kcal, ch: 41 g	1 340 Ft

# ÉLETMÓD JELLEGŰ, EGÉSZSÉGMEGŐRZŐ ÉTELEK, FOGYÓKÚRÁZÓKNAK IS 2.

14. hét		Hétfő (03.30.)		Kedd (03.31.)		Szerda (04.01.)		Csütörtök (04.02.)		Péntek (04.03.)	
GK1	Keto ételek 1	Csülkös sertéspörkölt, házi csalamádé 650 kcal, ch: 11 g, fehérje: 11 g	1 620 Ft	Kelkáposztafőzelék, sült oldalas 660 kcal, ch: 7 g, fehérje: 17 g	1 750 Ft	Gyömbéres sertéstarja, vajás, avokádós zöldségkrém 430 kcal, ch: 8 g, fehérje: 19 g	1 870 Ft	Csülkös pacal, KETO tészta 700 kcal, ch: 11 g, fehérje: 37 g	1 720 Ft	Füstölt sajttal sült csirkemell, majonézes vitaminaláta 560 kcal, ch: 9 g, fehérje: 23 g	1 630 Ft
GK2	Keto ételek 2	MCT olajban sült sertéskaraj, görög raguval, zöldséges "lapcsánka" 640 kcal, ch: 13 g, fehérje: 35 g	1 690 Ft	Füstölt sajtos, fokhagymás olivaoajos karfiol gratin 480 kcal, ch: 10 g, fehérje: 15 g	1 490 Ft	Tökfőzelék, szalonnás szárnyasvagdalt 530 kcal, ch: 15 g, fehérje: 25 g	1 570 Ft	Palóc egytál, pirított tökmaggal (szárnyashús, zöldbab) 740 kcal, ch: 16 g, fehérje: 38 g	1 630 Ft	MCT olajban sült hagymás tarja szelet, pikáns savanyúkáposzta-saláta 440 kcal, ch: 14 g, fehérje: 17 g	1 580 Ft
E4	Vegetáriánus Egészség kontroll ételek 1 Glutén-, laktóz- és cukormentes	Babpüré, zellerchips 390 kcal, ch: 35 g	1 540 Ft	Krumplis tészta 640 kcal, ch: 84 g	1 340 Ft	Zöldséges quinoa, francia vörösbormártás 400 kcal, ch: 48 g	1 540 Ft	Kölessel rakott kelkáposzta 440 kcal, ch: 35 g	1 440 Ft	Zöldséges hajdina, tüzes fokhagymamártás 440 kcal, ch: 36 g	1 540 Ft
E3	Vegetáriánus Egészség Kontroll ételek 2 Glutén-, laktóz- és cukormentes	Rántott karfiol, színes bőségsaláta, újhagymás, mustáros öntet 430 kcal, ch: 41 g	1 500 Ft	Zöldségpörkölt, barnarizs 480 kcal, ch: 83 g	1 490 Ft	Zöldborsós tojáspörkölt, tészta 560 kcal, ch: 16 g	1 560 Ft	Zöldséges kuszkusz, pestós öntet  540 kcal, ch: 76 g	1 540 Ft	Csicseriborsó pogácsa, barnarizs, tartármártás 750 kcal, ch: 86 g	1 400 Ft
E2	Egészség Kontroll ételek 3 Glutén-, laktóz- és cukormentes	Bolognai spagetti, reszelt sajt 630 kcal, ch: 73 g	1 540 Ft	Halszelekek párizsiasan, gyömbéres zöldséges barnarizs 500 kcal, ch: 64 g	1 640 Ft	Omlós marharagu, libamájjal, mazsolás barnarizs 750 kcal, ch: 68 g	1 690 Ft	Kijevi csirkemell, lenmagos kevert saláta 620 kcal, ch: 44 g	1 640 Ft	Túrós csusza, pirított bacon 770 kcal, ch: 63 g	1 520 Ft
E1	Egészség Kontroll ételek 4 Glutén-, laktóz- és cukormentes	Sonkával, gombával töltött rántott csirkemell, zelleres hasábburgonya 640 kcal, ch: 57 g	1 690 Ft	Csirkemellfalatok, tejszínes paprikás mártásban, penne 490 kcal, ch: 43 g	1 690 Ft	Bécsi szelet (szűzpecsenye), lilahagymás burgonyasaláta 440 kcal, ch: 48 g	1 760 Ft	Almás, majonézes sajtosaláta 660 kcal, ch: 15 g	1 650 Ft	Rántott csirkemell, pestós zöldségke 460 kcal, ch: 31 g	1 640 Ft
P3	Paleo ételek 1 Low Carb	Kókuszszírban sült pulykamell, mustármártással, galuska 630 kcal, ch: 45 g	1 570 Ft	Stefánia-vagdalt, hamis almás burgonyapüré (zeller) 550 kcal, ch: 21 g	1 570 Ft	Pulykamájjal göngyölt csirkemell, vörösbormártásban, édes-csípős káposztasaláta 340 kcal, ch: 14 g	1 640 Ft	Sült csirkemell, erdei gyümölcsmártás 290 kcal, ch: 15 g	1 340 Ft	Athéni sertésborda, almás céklasaláta tormával 350 kcal, ch: 20 g	1 550 Ft
P4	Paleo ételek 2 Low Carb	Májjal töltött dagadó, balsamecetes zöldségszalma (nyers) 550 kcal, ch: 13 g	1 690 Ft	Fűszeres sült oldalas, párolt lilakáposzta 730 kcal, ch: 11 g	1 700 Ft	Holstein sertéskaraj, gombás zöldköret 480 kcal, ch: 10 g	1 550 Ft	Fűszeres csirkeszárnyak, édes chili szósz 440 kcal, ch: 6 g	1 490 Ft	Rozmaringos, tepsis pulykacombfalatok, baconos, ghí vajás karfiol 730 kcal, ch: 7 g	1 570 Ft
P5	Paleo ételek 3 High Fat	Fokhagymás spenót, kókuszkrémes omlett ch: 7 g	1 570 Ft	Lávakövön sült csirkecomb, dijoni mustáros saláta ch: 10 g	1 590 Ft	Szalonnás szárnyasvagdalt, édes-csípős káposztasaláta ch: 11 g	1 550 Ft	Roston sertéstarja, bakonyi raguval ch: 8 g	1 600 Ft	Grill sertéskaraj, tüzes fokhagymamártás, citromos kelbimbó ch: 8 g	1 550 Ft
ZS15	Szénhidrátszegény desszertek	Kókuszkrémes palacsinta, csokoládéöntet 180 kcal, ch: 14 g	710 Ft	Túrós rétes 200 kcal, ch: 18 g	640 Ft	Csokoládéköcska 250 kcal, ch: 9 g	640 Ft	Zserbógolyó (2 db) 270 kcal, ch: 10 g	680 Ft	Ribizlis joghurttortaszelet 230 kcal, ch: 9 g	690 Ft
P10	Paleo desszertek	Meggyes, mákos köcska 250 kcal, ch: 12 g	750 Ft	Mangós tápiókapuding 130 kcal, ch: 11 g	750 Ft	Lúdláb szelet 400 kcal, ch: 6 g	810 Ft	Brownie 470 kcal, ch: 4 g	810 Ft	Vaníliás, csokoládés piskóta, csokiöntet 450 kcal, ch: 3 g	810 Ft

# KEDVEZMÉNYES MENÜK

<b>14. hét</b>	<b>Hétfő (03.30.)</b>	<b>Kedd (03.31.)</b>	<b>Szerda (04.01.)</b>	<b>Csütörtök (04.02.)</b>	<b>Péntek (04.03.)</b>	<b>Szombat (04.04.)</b>	<b>Vasárnap (04.05.)</b>
----------------	-----------------------	----------------------	------------------------	---------------------------	------------------------	-------------------------	--------------------------

<b>H31 NYUGDÍJAS MENÜ</b>				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: <b>7 790 Ft</b> / 7 nap 4 HETI RENDELÉS ESETÉN: <b>26 830 Ft</b> / 26 nap										
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Zöldborsóleves gazdagon Gomba vadason, spagetti	1 270 Ft	Zöldségleves csigatésztával Sült csirkecombfilé, paradicsommártás, főtt burgonya	1 270 Ft	Tejszínes hagymakrémeleves Bácskai rizses hús	1 270 Ft	Tejfeles gombaleves Csikóstokány, galuska	1 270 Ft	Májgaluskaleves Grízes tészta, baracklekvár	1 270 Ft	Erőleves eperlevéllel Magyaros zöldbabfőzelék, füstölt tarjaszeletek	1 270 Ft	Rántott csirkemell, fűszeres rizs Barackos piskóta	1 300 Ft

<b>H32 HAGYOMÁNYOS MENÜ</b>				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: <b>8 690 Ft</b> / 7 nap 4 HETI RENDELÉS ESETÉN: <b>30 540 Ft</b> / 26 nap										
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Zöldborsóleves gazdagon Csülkös sertéspörkölt, galuska	1 470 Ft	Sertéshúsleves Sajtos, tejfölös spagetti	1 470 Ft	Magyaros burgonyaleves Paradicsomos káposztafőzelék, sült virsli (2 db)	1 470 Ft	Hamis gulyásleves Csirkemáj rizottó, reszelt sajt	1 470 Ft	Májgaluskaleves Grízes tészta, baracklekvár	1 430 Ft	Sólet, főtt tojás, füstölt tarjaszeletek Barackos piskóta szelet	1 470 Ft	Erőleves eperlevéllel Rántott csirkemell, fűszeres rizs	1 500 Ft

<b>ZS21 KALÓRIASZEGÉNY MENÜ</b>														
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Újházy jércehúsleves Fokhagymás spenót, főtt tojás, füstölt tarja	650 kcal ch: 21 g 1 740 Ft	Tárkonyos zöldséraguleves Majoránna csirkemellapró, céklás vitaminaláta	470 kcal ch: 28 g 1 740 Ft	Csurgatott tojásleves Székelykáposzta (szárnyashús)	520 kcal ch: 9 g 1 740 Ft	Paradicsomleves Cheddar sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek	420 kcal ch: 22 g 1 740 Ft	Lecsós szárnyasmájragu, grillezett gomba Lilahagymás, kolbászos pogácsa (1 db)	450 kcal ch: 13 g 1 740 Ft	Zöldséges gombaleves Csirkemell steak, mandulás, sárgarépa zöldségpüré	430 kcal ch: 18 g 1 740 Ft	Athéni sertésborda, almás céklasaláta tormával Szilvás gyümölcskocsonya	400 kcal ch: 31 g 1 740 Ft

<b>P21 PALEO MENÜ</b>														
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Fokhagymás spenót, kókuszkrémes omllett Meggyes gyümölcskocsonya	540 kcal ch: 18 g 1 840 Ft	Lávakövön sült csirkecomb, dijeni mustáros saláta Mangós tápiókapuding	470 kcal ch: 21 g 1 840 Ft	Csurgatott tojásleves Holstein sertéskaraj, gombás zöldkört	640 kcal ch: 20 g 1 840 Ft	Tárkonyos libaleves (nagy doboz) Sült csirkemell, erdei gyümölcsmártás	670 kcal ch: 25 g 1 840 Ft	Zellerkrémleves Pandúrgulyás	640 kcal ch: 23 g 1 840 Ft	<i>Keresse weboldalunkon a Paleo egésznapos, három étkezéssel étrendünket a Paleo menüpont alatt!</i>			

<b>IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ</b>														
<b>Főétel + Leves / Desszert Össz.szénhidrát (ebből rost)</b>	Újházy jércehúsleves Ószibarackos, diós göngyölt csirkemell, póréhagymás, sült zöldségek	50 g (16 g) 1 900 Ft	Sertéshúsleves Rántott csirkemell, dijeni mustáros saláta	48 g (22 g) 2 100 Ft	Tejszínes hagymakrémeleves Sváb nokedli	47 g (24 g) 1 700 Ft	Paradicsomleves, csipetke Cheddar sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek	47 g (21 g) 1 810 Ft	Vegyes gyümölcsleves Lecsós szárnyasmájragu, grillezett gomba	50 g (17 g) 1 860 Ft	<i>Tájékozódjon bővebben weboldalunkról, az IR Diéta menüpont alatt!</i>			

# DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

14. hét	Hétfő (03.30.)	Kedd (03.31.)	Szerda (04.01.)	Csütörtök (04.02.)	Péntek (04.03.)	Szombat (04.04.)	Vasárnap (04.05.)	
<b>BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND</b> 4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>124 760 Ft</del> HELYETT <b>78 840 Ft</b> / 26 nap <b>-32%</b> 1 HETES KEDVEZMÉNY: <del>31 440 Ft</del> HELYETT <b>23 200 Ft</b> / 7 nap <b>-27%</b>								
ZS 121	<b>Ebéd</b>	Zabpelyhes, rántott csirkemell, sárgarépa saláta	Stefánia-vagdalt, hamis almás burgonyapüré (zeller)	Sváb nokedli	Napraforgómagos, rántott sertésborda, amerikai káposztasaláta	Csirkemell steak, mandulás, sárgarépa zöldségpüré	Zöldborsófőzelék, rántott sertésborda	Illatos csirkecombfalatok, csöben sült zöltségek
	<b>Vacsora</b>	Sörrel locsolt csirkecomb, póréhagymás, sült zöltségek	Fahéjas almával töltött, rántott csirkemell, dijoni mustáros saláta	Székelykáposzta (szárnyashús)	Fűszeres csirkeszárnyak, édes chili szósz	Füstölt sajttal sült csirkemell, majonézes vitaminsaláta	Lecsós szárnyasmájragu, grillezett gomba	Rozmaringos, tepsis pulykacombfalatok, baconos, ghí vajjas karfiol
	<b>Snack</b>	Juhtúrós pogácsa (1 db)	Duplacsokis mousse	Feketecskókis, epres kókuszkrém	Zserbógolyó (2 db)	Ribizlis joghurttortaszelet	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)	Szilvás gyümölcskocsonya
	<b>Másnap reggeli</b>	Tojás omlett, reszelt parmezánnal	Kefires pogácsa (2 db)	Szardíniakrém, zöldség, Zsírégető kifli	Köményes túró, zöldség, Zsírégető kifli	Lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db)	Zöldfűszeres, mascarponés sajtkrém, zöldség, Zsírégető kifli	Diétás kajszielkvár, light margarin, Zsírégető kifli
<b>Napi ár:</b>	<del>4 520 Ft</del> 3 590 Ft	<del>4 520 Ft</del> 3 590 Ft	<del>4 520 Ft</del> 3 590 Ft	<del>4 520 Ft</del> 3 590 Ft	<del>4 520 Ft</del> 3 590 Ft	<del>4 520 Ft</del> 3 590 Ft	<del>4 520 Ft</del> 3 590 Ft	
<b>Számított tápérték:</b>	1240 kcal, ch: 34 g	1460 kcal, ch: 49 g	1350 kcal, ch: 28 g	1330 kcal, ch: 44 g	1310 kcal, ch: 32 g	1270 kcal, ch: 44 g	1500 kcal, ch: 34 g	

<b>1000 KALÓRIÁS FOGYÓKÚRÁS ÉTREND</b> 4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>107 120 Ft</del> HELYETT <b>67 690 Ft</b> / 26 nap <b>-32%</b> 1 HETES KEDVEZMÉNY: <del>27 030 Ft</del> HELYETT <b>19 690 Ft</b> / 7 nap <b>-28%</b>								
ZS 131	<b>Ebéd</b>	Sörrel locsolt csirkecomb, póréhagymás, sült zöltségek	Majoránnás csirkemellapró, céklás vitaminsaláta	Szalonnás szárnyasvagdalt, édes-csipős káposztasaláta	Sonkával göngyölt sertéskaraj, bazsalikomos brokkolipüré	Pandúr gulyás	Grill sertéskaraj, tüzes fokhagymamártás, citromos kelbimbó	Füstölt sajttal sült csirkemell, majonézes vitaminsaláta
	<b>Vacsora</b>	Fokhagymás spenót, főtt tojás, füstölt tarja	Lávakövnön sült csirkecomb, dijoni mustáros saláta	Tökfőzelék, sült virsli (2 db)	Sült csirkemell, erdei gyümölcsmártás	Athéni sertésborda, almás céklasaláta tormával	Lecsós szárnyasmájragu, grillezett gomba	Csirkemell steak, mandulás, sárgarépa zöldségpüré
	<b>Másnap reggeli</b>	Fahéjas, zabkorpás joghurt	Májpástétom, zöldség, Zsírégető kifli	Szardíniakrém, zöldség	Zsidó tojás, zöldség	Lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db)	Zöldfűszeres, mascarponés sajtkrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Diétás kajszielkvár, light margarin, extrudált kenyér (2 db)
<b>Napi ár:</b>	<del>3 890 Ft</del> 3 090 Ft	<del>3 890 Ft</del> 3 090 Ft	<del>3 890 Ft</del> 3 090 Ft	<del>3 890 Ft</del> 3 090 Ft	<del>3 890 Ft</del> 3 090 Ft	<del>3 890 Ft</del> 3 090 Ft	<del>3 890 Ft</del> 3 090 Ft	
<b>Számított tápérték:</b>	960 kcal, ch: 33 g	1010 kcal, ch: 32g	1000 kcal, ch: 31 g	1090 kcal, ch: 26 g	1020 kcal, ch: 34 g	1070 kcal, ch: 33 g	970 kcal, ch: 34 g	

# DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

14. hét	Hétfő (03.30.)	Kedd (03.31.)	Szerda (04.01.)	Csütörtök (04.02.)	Péntek (04.03.)	Szombat (04.04.)	Vasárnap (04.05.)	
<b>TURBÓ KÚRA - 700 KALÓRIA</b> 4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>95 360 Ft</del> HELYETT <b>54 780 Ft</b> / 26 nap <b>-38%</b> 1 HETES KEDVEZMÉNY: <del>24 090 Ft</del> HELYETT <b>15 990 Ft</b> / 7 nap <b>-34%</b>								
ZS 141	<b>Ebéd</b>	Babpüré, zellerchips	Zöldségpörkölt, barnarizs	Zöldborsós tojáspörkölt	Zöldséges kuszkusz, pestós öntet	Házi pestóban forgatott zöldségek, barnarizzsel	Csicseriborsó pogácsa, szerezsendiós burgonyapüré	Csöben sült zöldségek
	<b>Vacsora</b>	Zöldséges "lapcsánka"	Dijoni mustáros saláta	Gombás, pritamin paprikás zöldség	Kókuszkrémes gombapaprikás, sárgaréphasábok	Mandulás, sárgarépas zöldségpüré	Almás céklasaláta, tormával	Zöldséges hajdina, tüzes fokhagymamártás
	<b>Snack</b>	Citromos málnakrémleves	Tárkonyos zöldségreguleves	Pestós brokkolikrémleves	Paradisomleves	Zellerkrémleves	Vegyes gyümölcsleves	Zöldséges gombaleves
	<b>Másnap reggeli</b>	Meggyes gyümölcskocsonya	Bíbor smoothie	Őszibarackturmix	Mentás, almás reggeli koktél	Alma-ribizli kocsonya	Erdei gyümölcsös köleskása	Szilvás gyümölcskocsonya
<b>Napi ár:</b>	<del>3 470 Ft</del> 2 690 Ft	<del>3 470 Ft</del> 2 690 Ft	<del>3 470 Ft</del> 2 690 Ft	<del>3 470 Ft</del> 2 690 Ft	<del>3 470 Ft</del> 2 690 Ft	<del>3 470 Ft</del> 2 690 Ft	<del>3 470 Ft</del> 2 690 Ft	
<b>Számított tápérték:</b>	710 kcal, ch: 53 g	670 kcal, ch: 97 g	730 kcal, ch: 42 g	690 kcal, ch: 99 g	700 kcal, ch: 92 g	690 kcal, ch: 89 g	690 kcal, ch: 55 g	

<b>PALEO SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND</b>							
P 111	<b>Ebéd</b>	Rostlapon sült sertéskaraj, görög raguval, zöldséges "lapcsánka"	Stefánia-vagdalt, hamis almás burgonyapüré (zeller)	Zöldborsós tojáspörkölt, tészta	Fűszeres csirkeszárnnyak, édes chili szósz	Pandúrulyás	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>	Kókuszszírban sült pulykamell, mustármártással, galuska	Lávakövnön sült csirkecomb, dijoni mustáros saláta	Holstein sertéskaraj, gombás zöldköret	Sült csirkemell, erdei gyümölcsmártás	Athéni sertésborda, almás céklasaláta tormával	
	<b>Snack</b>	Meggyes, mákos kocka	Mangós tápiókapuding	Lúdláb szelet	Brownie	Vaníliás, csokoládés piskóta, csokiöntet	
<b>Napi ár:</b>	3 690 Ft	3 690 Ft	3 690 Ft	3 690 Ft	3 690 Ft		
<b>Számított tápérték:</b>	1520 kcal, ch: 76 g	1020 kcal, ch: 42 g	1440 kcal, ch: 32 g	1160 kcal, ch: 26 g	1270 kcal, ch: 34 g		

# DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

14. hét	Hétfő (03.30.)	Kedd (03.31.)	Szerda (04.01.)	Csütörtök (04.02.)	Péntek (04.03.)	Szombat (04.04.)	Vasárnap (04.05.)
<b>S.T.A.R. DIÉTA</b> (lúgosító egészsnapos étrend, vegetáriánusoknak is)							
ZS 181	Sóvárgást csökkentő jutalom étkezés	Házi csalamádé	Céklás vitaminaláta	Édes-csípős káposztasaláta	Lenmagos kevert saláta	Uborkás káposztasaláta	Ezekon a napokon a kiszállítás szünetel.
		Lecsós sertéstokány, tészta	Stefánia-vagdalt, hamis almás burgonyapüré (zeller)	Sváb nokedli	Milánói tészta, reszelt sajt	Zöldborsófőzelék, rántott sertésborda	
		Fahéjas, zabkorpás joghurt	Szilvás zabkása, pirított dióval	Vaníliás, zabkorpás túrókrém	Feketecskokis, málnás kókuszkrém	Ribizlis joghurttortaszelet	
	Étkezés	Fokhagymás spenót, főtt tojás, füstölt tarja	Sült csirkecombfilé, csőben sült karfiol	Székelykáposzta (szárnyashús)	Sült csirkemell, erdei gyümölcsmártás	Csirkemell steak, mandulás, sárgarépás zöldségpüré	
	Étkezés	Meggyes gyümölcskocsonya	Bíbor smoothie	Ősziarackturmix	Mentás, almás reggeli koktél	Szilvás gyümölcskocsonya	
	Másnap reggeli	Tormakrémes sonkatekerccs, Zsírregető kifli	Kefires pogácsa (2 db)	Szardíniakrém, zöldség	Zsidó tojás, zöldség	Diétás kajsizlekvár, light margarin, Zsírregető kifli	
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)	
	Zsírregető barack ízű üdítőital (1 liter)	Zsírregető barack ízű üdítőital (1 liter)	Zsírregető barack ízű üdítőital (1 liter)	Zsírregető barack ízű üdítőital (1 liter)	Zsírregető barack ízű üdítőital (1 liter)	Zsírregető barack ízű üdítőital (1 liter)	
Napi ár:	4 390 Ft	4 390 Ft	4 390 Ft	4 390 Ft	4 390 Ft		
Számított tápérték:	1550 kcal, ch: 74 g	1580 kcal, ch: 70 g	1400 kcal, ch: 63 g	1510 kcal, ch: 79 g	1380 kcal, ch: 73 g		

<b>FOR MEN FOGYÓKÚRÁS ÉTREND</b>								
1 HETES KEDVEZMÉNY: <del>35 850 Ft</del> HELYETT <b>27 400 Ft</b> / 7 nap <b>-24%</b>								
F1	Ebéd	Zöldborsóleves gazdagon	Tárkonyos zöldséraguleves	Csurगतott tojásleves	Tárkonyos libaleves (nagy doboz)	Zöldséges gombaleves	Erőleves eperlevéllel	Zellerkrémleves
		Lecsós sertéstokány, orsótészta	Stefánia-vagdalt, hamis almás burgonyapüré (zeller)	Sváb nokedli	Milánói tészta, reszelt sajt	Pandúrgulyás	Athéni sertésborda, almás céklasaláta tormával	Rozmaringos, teppis pulykacombfalatok, baconos, ghi vajas karfiol
	Vacsora	Juhtúrós pogácsa (1 db)	Kefires pogácsa (2 db)	Csokoládékocka	Zserbógolyó (2 db)	Fűszeres, zabkorpás joghurt, Zsírregető kifli	Kókuszos muffin, csokoládé öntet	Ribizlis joghurttortaszelet
	Snack	Zabpelyhes, rántott csirkemell, házi csalamádé	Lávakövön sült csirkecomb, dijon mustáros saláta	Holstein sertéskaraj, gombás zöldkötet	Fűszeres csirkeszárnyak, édes chili szósz	Lecsós szárnyasmáj, tarhonya	Zöldborsófőzelék, tükörtójas (2 db)	Rántott sertésborda, uborkás káposztasaláta
	Hatást fokozó ital	Lúgos víz (1 liter)	Extra zsírregető italmix (1 l)	Extra zsírregető italmix (1 l)	Extra zsírregető italmix (1 l)	Extra zsírregető italmix (1 l)	Lúgos víz (1 liter)	Lúgos víz (1 liter)
	Másnap reggeli	Tormakrémes sonkatekerccs, teljes kiőrlésű kenyér	Májpestétom, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér	Szardíniakrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér	Köményes túró, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér	Lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db)	Kolbászkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér	Diétás kajsizlekvár, light margarin, Zsírregető kifli
Napi ár:	<del>5 150 Ft</del> 4 090 Ft	<del>5 150 Ft</del> 4 090 Ft	<del>5 150 Ft</del> 4 090 Ft	<del>5 150 Ft</del> 4 090 Ft	<del>5 150 Ft</del> 4 090 Ft	<del>5 150 Ft</del> 4 090 Ft	<del>5 150 Ft</del> 4 090 Ft	
Számított tápérték:	1390 kcal, ch: 86 g	1680 kcal, ch: 71 g	1740 kcal, ch: 57 g	1710 kcal, ch: 82 g	1620 kcal, ch: 98 g	1540 kcal, ch: 84 g	1640 kcal, ch: 49 g	

# DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

14. hét	Hétfő (03.30.)	Kedd (03.31.)	Szerda (04.01.)	Csütörtök (04.02.)	Péntek (04.03.)	Szombat (04.04.)	Vasárnap (04.05.)	
<b>KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P121)</b>								
4 HETES KEDVEZMÉNY: <b>155 560 Ft</b> HELYETT <b>91 840 Ft</b> / 26 nap <b>-37%</b> 1 HETES KEDVEZMÉNY: <b>39 140 Ft</b> HELYETT <b>26 900 Ft</b> / 7 nap <b>-32%</b>								
P 121	<b>Reggeli</b>	Rostlapon sült sertéskaraj, görög raguval, zöldséges "lapcsánka"	Lávakövön sült csirkecomb baconnal, hamis almás burgonyapüré (zeller)	Szalonnás szárnyasvagdalt, édes-csipős káposztasaláta	Csülkös pacal, vizes uborka	Rozmaringos, tepsis pulykacombfalatok, baconos, ghi vajás karfiol	Pandúrgulyás	Illatos csirkecombfalatok, csöben sült zöldségek
	<b>Ebéd</b>	Feketecsokis, erdei gyümölcsös kókuszpuding szőlőmagliszttel	Duplacsokis mousse Szőlőmagliszttel	Feketecsokis, epres kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketecsokis, málnás kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketecsokis grapefruit mousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis kókuszpuding szőlőmagliszttel	Feketecsokis kávé mousse szőlőmagliszttel
	<b>Mini desszert</b>	Fokhagymás spenót, főtt tojás, füstölt tarja	Kelkáposztafőzelék, ropogós kakastaréj (3 db)	Holstein sertéskaraj, gombás zöldkötet	Fűszeres csirkeszárnyak, édes chili szósz	Hagymával sült sertésstarja, pikáns savanyúkáposzta-saláta	Lecsós szárnyasmájragu, baconos grillezett gomba	Grill sertéskaraj, tüzes fokhagymamártás, citromos kelbimbó
	<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>	Kókuszkrémes omllett, parmezánnal	Májpástétom, zöldség	Szardíniakrém, zöldség	Zsidó tojás, zöldség	Kolbászkrém, zöldség	Kókuszos muffin, csokoládé öntet	Olaszos tojáslepény, parmezán
<b>Napi ár:</b>		<del>5 620 Ft</del> 4 290 Ft	<del>5 620 Ft</del> 4 290 Ft	<del>5 620 Ft</del> 4 290 Ft	<del>5 620 Ft</del> 4 290 Ft	<del>5 620 Ft</del> 4 290 Ft	<del>5 620 Ft</del> 4 290 Ft	
Számított tápérték:		ch: 22 g	ch: 24 g	ch: 26 g	ch: 22 g	ch: 26 g	ch: 19 g	

<b>90 NAPOS SZÉTVÁLASZTÓ DIÉTA (SZ1)</b>								
KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: <del>22 900 Ft</del> HELYETT 20 490 Ft / 7 NAP								
	szénhidrát nap	keményítő nap	protein nap	szénhidrát nap	keményítő nap	protein nap	gyümölcs nap	
SZ1	<b>Ebéd</b>	Zöldborsóleves gazdagon	Lencsefőzelék, kenyér	Csurgatott tojásleves	Paradicsomleves	Sólet, kenyér	Erőleves zöldségekkel	Vegyes gyümölcsleves
		Gomba vadasan, spagetti		Székelykáposzta (szárnyashús)	Nutellás tészta		Illatos csirkecombfalatok, csalamádé	Erdei gyümölcsös köleskása
	<b>Vacsora</b>	Gesztenyehabos piskóta (2 db)	Lencsefőzelék, kenyér	Székelykáposzta (szárnyashús)	Nutellás tészta	Sólet, kenyér	Illatos csirkecombfalatok, csalamádé	Vegyes gyümölcsleves
	<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)
		Súlycsökkentő tea (1 liter)	Súlycsökkentő tea (1 liter)	Súlycsökkentő tea (1 liter)	Súlycsökkentő tea (1 liter)	Súlycsökkentő tea (1 liter)	Súlycsökkentő tea (1 liter)	Súlycsökkentő tea (1 liter)
	<b>Másnap reggeli</b>	Meggyes gyümölcskocsonya	Bíbor smoothie	Őszibarackturmix	Mentás, almás reggeli koktél	Alma-ribizli kocsonya	Erdei gyümölcsös köleskása	Szilvás gyümölcskocsonya
<b>Másnap tízórai</b>	Meggyes gyümölcskocsonya	Bíbor smoothie	Őszibarackturmix	Mentás, almás reggeli koktél	Alma-ribizli kocsonya	Erdei gyümölcsös köleskása	Szilvás gyümölcskocsonya	
<b>Napi ár:</b>		<b>3 400 Ft</b>	<b>3 400 Ft</b>	<b>3 800 Ft</b>	<b>3 400 Ft</b>	<b>3 400 Ft</b>	<b>3 100 Ft</b>	

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



14. hét		Hétfő (03.30.)	Kedd (03.31.)	Szerda (04.01.)	Csütörtök (04.02.)	Péntek (04.03.)
<b>INZULINREZISZTENS EGÉSZNAPOS ÉTREND (IRE1)</b>						
				<b>KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 19 400 Ft / 5 NAP</b>		<b>4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 65 160 Ft / 18 NAP</b>
IRE1	Ebéd	Újházy jércéhusleves 16 g (5 g)	Sertéshúsleves 14 g (3 g)	Tejszínes hagymakrémleves 18 g (3 g)	Paradicsomleves, csipetke 26 g (13 g)	Vegyes gyümölcsleves 28 g (6 g)
		Őszibarackos, diós göngyölt csirkemell, póréhagymás, sült zöldségek 34 g (11 g)	Rántott csirkemell, dijoni mustáros saláta 34 g (19 g)	Sváb nokedli 31 g (20 g)	Cheddar sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek 21 g (8 g)	Lecsós szárnyasmájragu, grillezett gomba 22 g (11 g)
	Uzsonna	Meggyes gyümölcskocsonya 18 g (4 g)	Bíbor smoothie 21 g (6 g)	Vaníliás, zabkorpás túrókrém 20 g (6 g)	Barackos, zabkorpás túrókrém 22 g (4 g)	Szilvás gyümölcskocsonya 21 g (9 g)
	Vacsora	Zabpelyhes, rántott csirkemell, sárgarépás saláta 31 g (15 g)	Majorannás csirkemellapró, céklás vitaminaláta 32 g (7 g)	Tökfőzelék, kakukkfűves csirkecombfilé 28 g (7 g)	Sült csirkemell, erdei gyümölcsmártás 29 g (6 g)	Athéni sertésborda, almás céklasaláta tormával 32 g (7 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)	Rostdús keksz (2 db) 9 g (1 g)	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)
	Másnap reggeli	Tormakrémes sonkatekerics, teljes kiőrlésű kenyér 30 g (4 g)	Májpástétom, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (4 g)	Szardíniakrém, zöldség, pékáru (zsírregető kifli) 29 g (23 g)	Köményes túró, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (5 g)	Zöldfűszeres, mascarpone sajtkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 31 g (5 g)
	Másnap tízórai	Fahéjas, zabkorpás joghurt 21 g (5 g)	Szilvás zabkása, pirított dióval 22 g (8 g)	Őszibarackturmix 23 g (4 g)	Mentás, almás reggeli koktél 24 g (5 g)	Fűszeres, zabkorpás joghurt 20 g (5 g)
<b>Napi ár:</b>		<b>4 290 Ft</b>	<b>4 290 Ft</b>	<b>4 290 Ft</b>	<b>4 290 Ft</b>	<b>4 290 Ft</b>
Össz. szénhidrát (ebből rost)		159 g (45 g)	162 g (48 g)	160 g (64 g)	159 g (42 g)	165 g (44 g)

IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ										
Főétel + Leves / Desszert Össz.szénhidrát (ebbőlrost)	Újházy jércéhusleves Őszibarackos, diós göngyölt csirkemell, póréhagymás, sült zöldségek	50 g (16 g)	Sertéshúsleves Rántott csirkemell, dijoni mustáros saláta	48 g (22 g)	Tejszínes hagymakrémleves Sváb nokedli	49 g (23 g)	Paradicsomleves, csipetke Cheddar sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek	47 g (21 g)	Vegyes gyümölcsleves Lecsós szárnyasmájragu, grillezett gomba	50 g (17 g)
		<b>1 900 Ft</b>		<b>2 100 Ft</b>		<b>1 700 Ft</b>		<b>1 810 Ft</b>		<b>1 860 Ft</b>






INZULINREZISZTENS A'LA CARTE										
IR1 Másnap reggeli	Tormakrémes sonkatekerics, teljes kiőrlésű kenyér 30 g (4 g)	<b>680 Ft</b>	Májpástétom, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (4 g)	<b>680 Ft</b>	Szardíniakrém, zöldség, pékáru 29 g (23 g)	<b>680 Ft</b>	Köményes túró, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (5 g)	<b>680 Ft</b>	Zöldfűszeres, mascarpone sajtkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 31 g (5 g)	<b>680 Ft</b>
IR2 Leves	Újházy jércéhusleves 16 g (5 g)	<b>690 Ft</b>	Sertéshúsleves 14 g (3 g)	<b>730 Ft</b>	Tejszínes hagymakrémleves 18 g (3 g)	<b>490 Ft</b>	Paradicsomleves, csipetke 26 g (13 g)	<b>690 Ft</b>	Vegyes gyümölcsleves 28 g (6 g)	<b>710 Ft</b>
IR3 Főétel 1	Zabpelyhes, rántott csirkemell, sárgarépás saláta 31 g (15 g)	<b>1 410 Ft</b>	Stefánia-vagdalt, hamis almás burgonyapüré (zeller) 32 g (12 g)	<b>1 520 Ft</b>	Sváb nokedli 31 g (20 g)	<b>1 360 Ft</b>	Sült csirkemell, erdei gyümölcsmártás 29 g (6 g)	<b>1 340 Ft</b>	Rántott csirkemell, pestós zöldségek 49 g (13 g)	<b>1 640 Ft</b>
IR4 Főétel 2	Őszibarackos, diós göngyölt csirkemell, póréhagymás, sült zöldségek 34 g (11 g)	<b>1 360 Ft</b>	Fahéjas almával töltött, rántott csirkemell, dijoni mustáros zöldsaláta 37 g (18 g)	<b>1 370 Ft</b>	Székelykáposzta (szárnyashús) 21 g (7 g)	<b>1 240 Ft</b>	Milánói tészta, reszelt sajt 46 g (16 g)	<b>1 180 Ft</b>	Athéni sertésborda, almás céklasaláta tormával 32 g (7 g)	<b>1 550 Ft</b>
IR5 Főétel 3	Lecsós sertéstokány, tészta 46 g (16 g)	<b>1 350 Ft</b>	Majorannás csirkemellapró, céklás vitaminaláta 32 g (7 g)	<b>1 430 Ft</b>	Tökfőzelék, kakukkfűves csirkecombfilé 28 g (7 g)	<b>1 250 Ft</b>	Kijevi csirkemell, lenmagos kevert saláta 56 g (12 g)	<b>1 640 Ft</b>	Lecsós szárnyasmájragu, grillezett gomba 22 g (11 g)	<b>1 300 Ft</b>
IR6 Snack	Kókuszkrémes palacsinta, csokoládéöntet 22 g (6 g)	<b>710 Ft</b>	Mangós tápiókapuding 31 g (2 g)	<b>750 Ft</b>	Lúdláb szelet 29 g (6 g)	<b>810 Ft</b>	Barackos, zabkorpás túrókrém 22 g (4 g)	<b>590 Ft</b>	Ribizlis joghurtortaszélet 21 g (9 g)	<b>690 Ft</b>



14. hét	Hétfő (03.30.)	Kedd (03.31.)	Szerda (04.01.)	Csütörtök (04.02.)	Péntek (04.03.)
<b>GASTROYAL KETO EBÉD MENÜ (GKM1)</b>					
<b>Főétel</b>	Csülkös sertéspörkölt, házi csalamádé	Kelkáposztafőzelék, sült oldalas	Zöldborsós tojáspörkölt, KETO tészta	Palóc egytál, pirított tökmaggal	MCT olajban sült hagymás tarja szelet, pikáns savanyúkáposzta-saláta
<b>Desszert /Snack</b>	KETO juhtúrós pogácsa (2 db)	KETO kefires pogácsa (2 db)	KETO csokoládéköcska	KETO füstölt sajtos pogácsa (2 db)	KETO feketecskos kókuszpuding
Számított energia:	910 kcal	890 kcal	810 kcal	970 kcal	750 kcal
Tápanyag tartalom:	ch: 15 g, fehérje: 31 g	ch: 10 g, fehérje: 28 g	ch: 24 g, fehérje: 34 g	ch: 19 g, fehérje: 52 g	ch: 16 g, fehérje: 19 g
<b>Napi ár:</b>	<b>1 990 Ft</b>	<b>1 990 Ft</b>	<b>1 990 Ft</b>	<b>1 990 Ft</b>	<b>1 990 Ft</b>

<b>GKR1</b>	<b>Másnap reggeli</b>	Tojás omllett, reszelt parmezánnal 480 kcal, ch: 2 g, fehérje: 23 g	<b>850 Ft</b>	Májpástétom, zöldség, KETO kifli 370 kcal, ch: 6 g, fehérje: 20 g	<b>850 Ft</b>	Szardíniakrém, zöldség, KETO kifli 320 kcal, ch: 5 g, fehérje: 20 g	<b>850 Ft</b>	Zsidó tojás, zöldség 330 kcal, ch: 7 g, fehérje: 16 g	<b>850 Ft</b>	Zöldfűszeres mascarpónés sajtkrém, zöldség, KETO kifli 340 kcal, ch: 9 g, fehérje: 17 g	<b>850 Ft</b>
<b>GKF1</b>	<b>Keto főétel 1</b>	MCT olajban sült sertéskaraj, görög raguval, zöldséges "lapcsánka" 620 kcal, ch: 11 g, fehérje: 35 g	<b>1 690 Ft</b>	Füstölt sajtos, fokhagymás olivaoajos karfiol gratin 420 kcal, ch: 10 g, fehérje: 15 g	<b>1 490 Ft</b>	Zöldborsós tojáspörkölt, KETO tészta 560 kcal, ch: 16 g, fehérje: 25 g	<b>1 560 Ft</b>	Palóc egytál, pirított tökmaggal 740 kcal, ch: 16 g, fehérje: 38 g	<b>1 630 Ft</b>	MCT olajban sült hagymás tarja szelet, pikáns savanyúkáposzta-saláta 440 kcal, ch:14 g, fehérje: 17 g	<b>1 580 Ft</b>
<b>GKF2</b>	<b>Keto főétel 2</b>	Májjal töltött dagadó, balsamecetes zöldségszalma (nyers) 550 kcal, ch: 13 g, fehérje: 20 g	<b>1 690 Ft</b>	Kelkáposztafőzelék, sült oldalas 660 kcal, ch: 7 g, fehérje: 17 g	<b>1 750 Ft</b>	Kapros tökfőzelék, szalonnás vagdalt 530 kcal, ch: 15 g, fehérje: 25 g	<b>1 570 Ft</b>	Csülkös pacal, KETO széles metélt 700 kcal, ch: 11 g, fehérje: 37 g	<b>1 720 Ft</b>	Rozmaringos, tepsis pulykacombfalatok, baconös, Ghí vajas karfiol 730 kcal, ch: 7 g, fehérje: 31 g	<b>1 570 Ft</b>
<b>GKF3</b>	<b>Keto főétel 3</b>	Csülkös sertéspörkölt, házi csalamádé 650 kcal, ch: 11 g, fehérje: 11 g	<b>1 620 Ft</b>	Stefánia-vagdalt, hamis almás burgonyapüré (zeller) 580 kcal, ch: 19 g, fehérje: 23 g	<b>1 570 Ft</b>	Gyömbéres sertésstarja, vajas, avokádós zöldségkrém 430 kcal, ch: 8 g, fehérje: 19 g	<b>1 870 Ft</b>	Almás, majonézes sajtsaláta 660 kcal, ch: 15 g, fehérje: 22 g	<b>1 700 Ft</b>	Füstölt sajttal grillezett cs.mell, majonézes vitaminaláta 560 kcal, ch: 9 g, fehérje: 26 g	<b>1 630 Ft</b>
<b>GKD1</b>	<b>Keto desszert</b>	KETO feketecskos, erdei gyümölcsös kókuszpuding 280 kcal, ch: 4 g, fehérje: 2 g	<b>750 Ft</b>	KETO csokis mousse 410 kcal, ch: 5 g, fehérje: 6 g	<b>750 Ft</b>	KETO csokoládéköcska 250 kcal, ch: 8 g, fehérje: 9 g	<b>810 Ft</b>	KETO zserbógolyó (2 db) 270 kcal, ch: 10 g, fehérje: 9 g	<b>810 Ft</b>	KETO vaníliás, csokoládés piskóta, csokiöntet 450 kcal, ch: 4 g, fehérje: 15 g	<b>810 Ft</b>
<b>GKS1</b>	<b>Keto snack</b>	KETO juhtúrós pogácsa (2 db) 260 kcal, ch: 4 g, fehérje: 20 g	<b>750 Ft</b>	KETO kefires pogácsa (2 db) 230 kcal, ch: 3 g, fehérje: 11 g	<b>750 Ft</b>	KETO vajas pogácsa (2 db) 240 kcal, ch: 4 g, fehérje: 13 g	<b>750 Ft</b>	KETO füstölt sajtos pogácsa (2 db) 230 kcal, ch: 3 g, fehérje: 14 g	<b>750 Ft</b>	KETO lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db) 200 kcal, ch: 3 g, fehérje: 10 g	<b>750 Ft</b>
<b>ZSR1</b>	<b>Kalóriaszegény reggeli</b>	Fahéjas, zabkorpás joghurt 120 kcal, ch: 14 g	<b>850 Ft</b>	Kefires pogácsa (2 db) 230 kcal, ch: 3 g	<b>850 Ft</b>	Vaníliás, zabkorpás túrókrém 180 kcal, ch: 12 g	<b>850 Ft</b>	Köményes túró, zöldség, extrudált kenyér (2 db) 120 kcal, ch: 14 g	<b>850 Ft</b>	Lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db) 200 kcal, ch: 3 g	<b>850 Ft</b>
<b>ZSR2</b>	<b>Szénhidrátszegény reggeli</b>	Tojásomllett, reszelt parmezánnal 480 kcal, ch: 2 g	<b>850 Ft</b>	Májpástétom, zöldség, Zsírregető kifli 370 kcal, ch: 6 g	<b>850 Ft</b>	Szardíniakrém, zöldség, Zsírregető kifli 320 kcal, ch: 5 g	<b>850 Ft</b>	Zsidótojás, zöldség 330 kcal, ch: 7 g	<b>850 Ft</b>	Zöldfűszeres mascarpónés sajtkrém, zöldség, Zsírregető kifli 340 kcal, ch: 9 g	<b>850 Ft</b>

# FOGYÓKÚRÁS, EGÉSZSÉGES ITALOK ÉS PÉKÁRU

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