

HAGYOMÁNYOS ÉTELEK


34. hét		Hétfő (08.17.)		Kedd (08.18.)		Szerda (08.19.)		Csütörtök (08.20.)		Péntek (08.21.)	
H1	Levesek	Tejfeles gombaleves	610 Ft	Tejszínes hagymakrémleves	610 Ft	Erőleves eperlevéllel	580 Ft	<i>Ezek a napokon a kiszállítás szünetel</i>			
H2	Levesek	Magyaros újbungonyaleves kolbászkarikákkal ☀️	670 Ft	Gulyásleves, csipetke	700 Ft	Májgaluskaleves	640 Ft				
H3	Gyümölcslevesek	Hideg tejszínes körtekrémleves ☀️	650 Ft	Hideg málnaleves ☀️	650 Ft	Hideg tejszínes feketeszederleves ☀️	650 Ft				
H5	Tészták	Túrós derelye, édes tejföllel	1 140 Ft	Négysajtos penne, pirított csirkemellfalatokkal	1 140 Ft	Grízes tészta, baracklekvár	900 Ft				
H6	Főzelékek	Paradicsomos káposztafőzelék ☀️		Sóska, főtt burgonya ☀️		Magyaros zöldbabfőzelék ☀️					
		1. tarjaszelet (2 db)	1 150 Ft	1. főtt tojás (2 db)	1 070 Ft	1. lecsós sertéspörkölt (nagy adag)	1 150 Ft				
		2. egyben sült vagdalt (szárnyas)	1 190 Ft	2. sült csirkemell	1 230 Ft	2. tepsi pulykacombfalatok	1 170 Ft				
H7	Vegetáriánus ételek	Rántott brokkoli, jázminrizs, tartármártás	1 140 Ft	Cukkínis lecsó, galuska ☀️	1 040 Ft	Tejbegríz, kakaósórással	950 Ft				
H8	Készételek	Tárkonyos szárnyasragu (csirkemell), orsótészta	1 120 Ft	Húsgombóc, paradicsommártás, főtt újbungonya ☀️	1 120 Ft	Sólet, főtt tojás, füstölt tarjaszeletek	1 120 Ft				
H9	Készételek	Őszibarackos pulykamelltokány, párolt jázminrizs ☀️	1 200 Ft	Hortobágyi húsos öreglebbencs (sertéslapocka, lecsó, erős paprika, szalonna, burgonya, csusza tészta) 🍴	1 170 Ft	Bácskai rizses hús	1 140 Ft				
H11	Frissensültek	Sajtkrémmel töltött, rántott csirkemell		Sertéskaraj Orly módra		Rántott csirkemell					
		1. zöldséges jázminrizs	1 140 Ft	1. hagymás jázminrizs	1 210 Ft	1. fűszeres jázminrizs	1 140 Ft				
		2. hasábburgonya	1 250 Ft	2. Hawaii saláta	1 350 Ft	2. burgonyapüré	1 170 Ft				
H12	Népszerű ételek	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	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	Gundel palacsinta, csokiszósz	680 Ft	Meggyes palacsinta, vaníliaöntet	630 Ft	Gyümölcsös piskóta szelet ☀️	620 Ft				



ÉLETMÓD JELLEGŰ, EGÉSZSÉGMEGŐRZŐ ÉTELEK, FOGYÓKÚRÁZÓKNAK IS 1.


34. hét		Hétfő (08.17.)		Kedd (08.18.)		Szerda (08.19.)		Csütörtök (08.20.)		Péntek (08.21.)	
ZS1	Kalóriaszegény levesek	Brokkolikrémléves 90 kcal, ch: 4 g	690 Ft	Paradicsomleves, csipetke 170 kcal, ch: 11 g	690 Ft	Hideg vegyes gyümölcsleves 130 kcal, ch: 12 g ☀️	710 Ft	Ezeken a napokon a kiszállítás szünetel			
P1	Paleo levesek	Mediterrán citromos csirkeleves 190 kcal, ch: 9 g	790 Ft	Májgaluskaleves 250 kcal, ch: 13 g	790 Ft	Zellerkrémléves 170 kcal, ch: 12 g	730 Ft				
ZS5	Kalóriaszegény ételek 1	Székelykáposzta (szárnyashús) 440 kcal, ch: 12 g	1 240 Ft	Cheddar sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek 370 kcal, ch: 13 g	1 320 Ft	Athéni sertésborda, almás céklasaláta tormával 350 kcal, ch: 19 g	1 300 Ft				
ZS6	Kalóriaszegény ételek 2	Sonkával göngyölt sertéskaraj, bazsalikomos brokkolipüré 380 kcal, ch: 7 g	1 390 Ft	Napraforgómagos, rántott sertésborda, amerikai káposztasaláta (kefíres) 470 kcal, ch: 17 g	1 330 Ft	Zsenge zöldborsófőzelék, rántott sertésborda ☀️	1 360 Ft				
ZS7	Szénhidrátszegény ételek 1	Szezámagos rántott pulykamell, gyömbéres szilvamártás ☀️	1 340 Ft	Mákos guba, vaníliásodó 610 kcal, ch: 28 g	1 380 Ft	Csirke mell steak, joghurtos, nyári zöldségek (nyers) 410 kcal, ch: 15 g ☀️	1 290 Ft				
ZS9	Fitt ételek	Pármai csirke mell, light franciasaláta (burgonyával) 490 kcal, ch: 28 g	1 340 Ft	Barbecue csirkeszárnyak, steak burgonya 730 kcal, ch: 46 g	1 330 Ft	Csirke mell cukkini köntösben, paprikás barnarizs 540 kcal, ch: 38 g	1 340 Ft				
GKF1	Keto ételek 1	Tökfőzelék, csirkecombpörkölt ☀️ 400 kcal, ch: 19 g, fehérje: 25 g	1 560 Ft	Csülkös pacal, uborkasaláta 570 kcal, ch: 8 g, fehérje: 28 g	1 660 Ft	MCT olajban sült hagymás tarja szelet, pestós, lecsós zöldségek 590 kcal, ch: 13 g, fehérje: 22 g ☀️	1 650 Ft				
E4	Vegetáriánus Egészség kontroll ételek 1 Glutén-, laktóz- és cukormentes	Krumplis tészta 660 kcal, ch: 84 g	1 340 Ft	Zöldborsós tojáspörkölt, jázminrizs 660 kcal, ch: 77 g	1 340 Ft	Csicszeriborsó pogácsa, szerencsendíós burgonyapüré 440 kcal, ch: 63 g	1 350 Ft				
E1	Egészség Kontroll ételek 4 Glutén-, laktóz- és cukormentes	Kijevi csirke mell, lenmagos kevert saláta ☀️ 620 kcal, ch: 42 g	1 640 Ft	Fokhagymás spenót, főtt tojás, füstölt tarja ☀️ 440 kcal, ch: 5 g	1 520 Ft	Túrós csusza, pirított bacon 730 kcal, ch: 60 g	1 520 Ft				
P3	Paleo ételek 1 Low Carb	Pulykamájjal göngyölt csirke mell, vörösbormártásban, édes-csipős káposztasaláta 🌙 340 kcal, ch: 14 g	1 640 Ft	Sült csirke mell, erdei gyümölcsmártás ☀️ 260 kcal, ch: 14 g	1 340 Ft	Rántott csirke mell, pestós zöldségek 470 kcal, ch: 21 g	1 640 Ft				
P5	Paleo ételek 3 High Fat	Holstein sertéskaraj, gombás zöldköret ch: 8 g	1 590 Ft	Roston sertés tarja, bakonyi raguval ch: 8 g	1 600 Ft	Rozmaringos, tepsi pulykakombfalatok, ghi vajás karfiol ch: 7 g	1 500 Ft				
S52	Szénhidrátszegény pékáru	Zsírgető mini buci (2 db) 280 kcal, ch: 7 g	750 Ft	Zsírgető mini buci (2 db) 280 kcal, ch: 7 g	750 Ft	Zsírgető mini buci (2 db) 280 kcal, ch: 7 g	750 Ft				
ZS15	Szénhidrátszegény desszertek	Túrós rétes 200 kcal, ch: 18 g	750 Ft	Kókuszkrémes palacsinta, csokoládéöntet 170 kcal, ch: 13 g	710 Ft	Meggyes piskóta, vaníliaöntet ☀️ 230 kcal, ch: 15 g	680 Ft				
P10	Paleo desszertek	Vaníliás, csokoládés piskóta, csokiöntet 390 kcal, ch: 3 g	810 Ft	Körtés sütemény, csokoládéöntet 300 kcal, ch: 9 g	850 Ft	Mangós tapiókapuding 130 kcal, ch: 18 g	750 Ft				

KEDVEZMÉNYES MENÜK

34. hét	Hétfő (08.17.)	Kedd (08.18.)	Szerda (08.19.)	Csütörtök (08.20.)	Péntek (08.21.)	Szombat (08.22.)	Vasárnap (08.23.)
---------	----------------	---------------	-----------------	--------------------	-----------------	------------------	-------------------

H31 ZÓNA MENÜ (A főétel 70%-a a normál adag ételnek)				4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 26 830 Ft / 26 nap KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 5 560 Ft / 5 nap							
Főétel + Leves / Desszert	Magyaros újburgonyaleves Őszibarackos pulykamelltokány, párolt jázminriz 	1 270 Ft	Tejszínes hagymakrémleves Csikóstokány, galuska	1 270 Ft	Májgaluskaleves Grízes tészta, baracklekvár	1 270 Ft	Erőleves eperlevéllel Magyaros zöldbabfőzelék, virsli	1 270 Ft	Hideg tejszínes feketeszederleves Rántott csirkemell, fűszeres jázminriz	1 300 Ft	<i>Ezekén a napokon a kiszállítás szünetel</i>

H32 HAGYOMÁNYOS MENÜ				4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 30 540 Ft / 26 nap KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 6 210 Ft / 5 nap							
Főétel + Leves / Desszert	Magyaros újburgonyaleves Paradicsomos káposztafőzelék, virsli (2 db) 	1 470 Ft	Tejszínes hagymakrémleves Csikóstokány, galuska	1 470 Ft	Májgaluskaleves Grízes tészta, baracklekvár	1 430 Ft	Sólet, főtt tojás, füstölt tarjaszeletek Gyümölcsös piskóta szelet 	1 470 Ft	Hideg tejszínes feketeszederleves Rántott csirkemell, fűszeres jázminriz	1 500 Ft	<i>Ezekén a napokon a kiszállítás szünetel</i>

ZS21 KALÓRIASZEGÉNY MENÜ											
Főétel + Leves / Desszert	Székelykáposzta Vajás pogácsa (1 db)	590 kcal ch: 14 g 1 740 Ft	Napraforgómagos, rántott sertésborda, amerikai káposztasaláta Füstölt sajtos pogácsa (1 db)	590 kcal ch: 19 g 1 740 Ft	Zellerkrémleves Zsenge zöldborsófőzelék, tükörtojás 	640 kcal ch: 35 g 1 740 Ft	Zöldséges gombaleves Rozmaringos, tepsis pulykacombfalatok, ghi vajvas karfiol	770 kcal ch: 14 g 1 740 Ft	Athéni sertésborda, almás céklasaláta tormával Szilvás gyümölcskocsonya	400 kcal ch: 30 g 1 740 Ft	<i>Ezekén a napokon a kiszállítás szünetel</i>

P21 PALEO MENÜ											
Főétel + Leves / Desszert	Mediterrán citromos csirkeleves Tökfőzelék, csirkecombpörkölt	690 kcal ch: 24 g 1 840 Ft	Májgaluskaleves Sült csirkemell, erdei gyümölcsmártás 	590 kcal ch: 23 g 1 840 Ft	Rozmaringos, tepsis pulykacombfalatok, ghi vajvas karfiol Mangós tapiókapuding	780 kcal ch: 25 g 1 840 Ft	Zellerkrémleves Pandúrulyás	640 kcal ch: 23 g 1 840 Ft	Athéni sertésborda, almás céklasaláta tormával Feketesokkis kávéousse	640 kcal ch: 22 g 1 840 Ft	<i>Tájékozódjon bővebben weboldalunkról, az Egészség & Életmód / Paleosoknak menüpont alatt!</i>

IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ											
Főétel + Leves / Desszert Össz.szénhidrát (ebből rost)	Tejfeles gombaleves Pulykamájjal göngyölt csirkemell, vörösbormártásban, édes-csipős káposztasaláta	51 g (14 g) 2 010 Ft	Paradicsomleves, csipetke Cheddar sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek	47 g (21 g) 1 810 Ft	Zellerkrémleves Pandúrulyás, teljes kiőrlésű kenyér	50 g (19 g) 2 220 Ft	Vegyes gyümölcsleves Rántott csirkemell, pestós zöldségek	51 g (15 g) 2 200 Ft	Zöldséges gombaleves Csirkemell steak, szerezsendiós burgonyapüré	52 g (12 g) 1 840 Ft	<i>Tájékozódjon bővebben weboldalunkról, az Egészség & Életmód / Inzulinszisztemeknek menüpont alatt!</i>

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

34. hét	Hétfő (08.17.)	Kedd (08.18.)	Szerda (08.19.)	Csütörtök (08.20.)	Péntek (08.21.)	Szombat (08.22.)	Vasárnap (08.23.)
BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND 4 HETES KEDVEZMÉNY: 115 940 Ft HELYETT 78 840 Ft / 26 nap -32% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 22 700 Ft HELYETT 16 570 Ft / 5 nap -27%							
ZS 121	Ebéd	Szezámagos rántott pulykamell, gyömbéres szilvamártás	Napraforgómagos, rántott sertésborda, amerikai káposztasaláta	Pandúr gulyás	Zsenge zöldborsófőzelék, rántott sertésborda ☀️	Illatos csirkecombfalatok, csöben sült zöldségek	Ezek a napokon a kiszállítás szünetel
	Vacsora	Tökfőzelék, csirkecombpörkölt ☀️	Cheddar sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek	Rozmaringos, tepsis pulykacombfalatok, vajás karfiol	Csirkemell steak, joghurtos, nyári zöldségek (nyers) ☀️	Athéni sertésborda, almás céklasaláta tormával	
	Snack	Vajás pogácsa (2 db)	Füstölt sajtos pogácsa (2 db)	Hideg vegyes gyümölcsleves	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)	Szilvás gyümölcskocsonya	
	Másnap reggeli	Szardíniakrém, zöldség, Zsírégető kifli	Köményes túró, zöldség, Zsírégető kifli	Diétás kajsizlekvár, light margarin, Zsírégető kifli	Zöldfűszeres, mascarponés sajtkrém, zöldség, Zsírégető kifli	Lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db)	
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	
Számított tápérték:		1510 kcal, ch: 52 g	1290 kcal, ch: 40 g	1430 kcal, ch: 41 g	1310 kcal, ch: 47 g	1320 kcal, ch: 41 g	

1000 KALÓRIÁS FOGYÓKÚRÁS ÉTREND 4 HETES KEDVEZMÉNY: 99 545 Ft HELYETT 67 690 Ft / 26 nap -32% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 19 530 Ft HELYETT 14 060 Ft / 5 nap -28%							
ZS 131	Ebéd	Holstein sertéskaraj, gombás zöldkört	Cheddar sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek	Pandúr gulyás	Zsenge zöldborsófőzelék, tükörtójas ☀️	Athéni sertésborda, almás céklasaláta tormával	Ezek a napokon a kiszállítás szünetel
	Vacsora	Tökfőzelék, virsli (2 db) ☀️	Sült csirkemell, erdei gyümölcsmártás ☀️	Csirkemell steak, joghurtos, nyári zöldségek (nyers) ☀️	☀️ Lecsós szárnyasmájragu, baconos, brokkolis gomba	Rozmaringos, tepsis pulykacombfalatok, vajás karfiol	
	Másnap reggeli	Vajás pogácsa (2 db)	Zsidó tojás, zöldség	Zöldfűszeres, mascarponés sajtkrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db)	Szilvás gyümölcskocsonya	
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	
Számított tápérték:		1060 kcal, ch: 30 g	960 kcal, ch: 34 g	1160 kcal, ch: 40 g	1100 kcal, ch: 37 g	1050 kcal, ch: 37 g	

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

34. hét	Hétfő (08.17.)	Kedd (08.18.)	Szerda (08.19.)	Csütörtök (08.20.)	Péntek (08.21.)	Szombat (08.22.)	Vasárnap (08.23.)
TURBÓ KÚRA - 700 KALÓRIA 4 HETES KEDVEZMÉNY: 88 355 Ft HELYETT 54 780 Ft / 26 nap -38% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 17 305 Ft HELYETT 11 420 Ft / 5 nap -34%							
ZS 141	Ebéd	Krumplis tészta	Zöldséges kuszusz, pestós öntet	Csicseriborsó pogácsa, szerecsendió burgonyapüré	Zsenge zöldborsófőzelék, tükörtőjás ☀️	Lecsós zöldségek	Ezek a napokon a kiszállítás szünetel
	Vacsora	Gombás, pritamin paprikás zöldség	Kókuszkremés gombapaprikás, sárgaréphasábok	Házi pestóban forgatott zöldségek, sült paprikás barnarizzsel	Brokkolis gomba	Zöldséges hajdina, tüzes fokhagymamártás	
	Snack	Brokkolikrémleves	Paradicsomleves	Zöldséges gombaleves	Hideg vegyes gyümölcsleves ☀️	Zellerkrémleves	
	Másnap reggeli	Őszibarackturmix	Mentás, almás reggeli koktél	Alma-ribizli kocsonya	Erdei gyümölcsös köleskása	Szilvás gyümölcskocsonya	
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	
Számított tápérték:		740 kcal, ch: 85 g	700 kcal, ch: 100 g	700 kcal, ch: 82 g	690 kcal, ch: 53 g	660 kcal, ch: 58 g	

KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P121)							
4 HETES KEDVEZMÉNY: 145 775 Ft HELYETT 91 840 Ft / 26 nap -37% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 28 250 Ft HELYETT 19 210 Ft / 5 nap -32%							
P 121	Reggeli	Tököfőzelék, csirkecombpörkölt ☀️	Csülkös pacal, uborkasaláta	Rozmaringos, tepsis pulykacombfalatok, baconos, ghi vajás karfiol	Pandúrgulyás	Illatos csirkecombfalatok, csőben sült zöldségek	Ezek a napokon a kiszállítás szünetel
	Ebéd	Feketecsokis, epres kókuszkrem szőlőmagliszttel	Feketecsokis, málnás kókuszkrem szőlőmagliszttel	Feketecsokis grapefruit mousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis kókuszpuding szőlőmagliszttel	Feketecsokis kávéousse szőlőmagliszttel	
	Mini desszert	Holstein sertéskaraj, gombás zöldkörtet	Roston sertésstarja, bakonyi raguval	Hagymával sült sertésstarja, pestós, lecsós zöldségek ☀️	Lecsós szárnyasmájragu, baconos, brokkolis gomba	Grill sertéskaraj, tüzes fokhagymamártás, citromos kelbimbó 🍷	
	Vacsora	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	
	Snack	Szardíniakrém, zöldség	Zsidó tojás, zöldség	Kolbászkrem, zöldség	Kókuszos muffin, csokoládé öntet	Olaszos tojáslepény, parmezán	
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	
Számított tápérték:		ch: 32 g	ch: 22 g	ch: 25 g	ch: 28 g	ch: 18 g	

34. hét	Hétfő (08.17.)	Kedd (08.18.)	Szerda (08.19.)	Csütörtök (08.20.)	Péntek (08.21.)	
INZULINREZISZTENS EGÉSZNAPOS ÉTREND (IRE1) 4 HETES KEDVEZMÉNY: 109 700 Ft HELYETT 72 400 Ft / 20 nap -34% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 27 715 Ft HELYETT 19 400 Ft / 5 nap -30%						
IRE1	Ebéd	Tejfeles gombaleves 14 g (7 g)	Paradicsomleves, csipetke 25 g (13 g)	Zellerkrémleves 21 g (10 g)	Vegyes gyümölcsleves 21 g (6 g)	Zöldséges gombaleves 12 g (6 g)
		Pulykamájjal göngyölt csirkemell, vörösbormártásban, édes-csipős káposztasaláta 37 g (7 g)	Cheddar sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek 21 g (8 g)	Pandúrgulyás, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (9 g)	Rántott csirkemell, pestós zöldségek 30 g (9 g)	Csirkemell steak, szerezscendiós burgonyapüré 40 g (6 g)
	Uzsonna	Vaníliás, zabkorpás túrókrém 20 g (6 g)	Barackos, zabkorpás túrókrém 22 g (4 g)	Fűszeres, zabkorpás joghurt 20 g (5 g)	Chilis zabkorpás kefir 19 g (5 g)	Fahéjas, zabkorpás joghurt 21 g (5 g)
	Vacsora	Tököfőzelék, virsli (2 db) 29 g (7 g)	Napraforgómagos, rántott sertésborda, amerikai káposztasaláta (kefíres) 33 g (15 g)	Athéni sertésborda, almás céklasaláta tormával 31 g (7 g)	Lecsós szárnyasmájragu, paprikás barnarizs 29 g (5 g)	Zsenge zöldborsófőzelék, tükörtortás 32 g (10 g)
	Utóvacsora	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)	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)
	Másnap reggeli	Szardíniakrém, zöldség, pékáru 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)	Diétás kajsizlekvár, light margarin, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (10 g)	Olaszos tojáslepény, pékáru 26 g (21 g)
	Másnap tízórai	Őszibarackturmix 24 g (4 g)	Mentás, almás reggeli koktél 24 g (5 g)	Szilvás gyümölcskocsonya 21 g (9 g)	Szilvás zabkása, pirított dióval 21 g (3 g)	Lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db) 23 g (19 g)
Napi ár:	5 380 Ft 4 290 Ft	5 380 Ft 4 290 Ft	5 380 Ft 4 290 Ft	5 380 Ft 4 290 Ft	5 380 Ft 4 290 Ft	
Össz. szénhidrát (ebből rost)	164 g (55 g)	162 g (51 g)	164 g (46 g)	160 g (39 g)	165 g (68 g)	

IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ										
Főétel + Leves / Desszert Össz.szénhidrát (ebből rost)	Tejfeles gombaleves Pulykamájjal göngyölt csirkemell, vörösbormártásban, édes-csipős káposztasaláta	51 g (14 g)	Paradicsomleves, csipetke Cheddar sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek	47 g (21 g)	Zellerkrémleves Pandúrgulyás, teljes kiőrlésű kenyér	50 g (19 g)	Vegyes gyümölcsleves Rántott csirkemell, pestós zöldségek	51 g (15 g)	Zöldséges gombaleves Csirkemell steak, szerezscendiós burgonyapüré	52 g (12 g)
		2 010 Ft		1 810 Ft		2 220 Ft		2 200 Ft		1 840 Ft






INZULINREZISZTENS A'LA CARTE						
IR1 Másnap reggeli	Szardíniakrém, zöldség, pékáru 29 g (23 g)	680 Ft	Köményes túró, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (5 g)	680 Ft	Zöldfűszeres, mascarpone sajtkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 31 g (5 g)	680 Ft
IR2 Leves	Tejfeles gombaleves 14 g (7 g)	690 Ft	Paradicsomleves, csipetke 25 g (13 g)	690 Ft	Zellerkrémleves 21 g (10 g)	730 Ft
IR3 Főétel 1	Pulykamájjal göngyölt csirkemell, vörösbormártásban, édes-csipős káposztasaláta 37 g (7 g)	1 410 Ft	Sült csirkemell, erdei gyümölcsmártás 28 g (6 g)	1 340 Ft	Rántott csirkemell, pestós zöldségek 30 g (9 g)	1 640 Ft
IR4 Főétel 2	Székelykáposzta (szárnyashús) 19 g (7 g)	1 630 Ft	Napraforgómagos, rántott sertésborda, amerikai káposztasaláta (kefíres) 33 g (15 g)	1 330 Ft	Athéni sertésborda, almás céklasaláta tormával 31 g (7 g)	1 300 Ft
IR5 Főétel 3	Tököfőzelék, virsli (2 db) 29 g (7 g)	1 350 Ft	Cheddar sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek 21 g (8 g)	1 270 Ft	Lecsós szárnyasmájragu, baconos, brokkolis gomba 22 g (11 g)	1 420 Ft
IR6 Snack	Vaníliás, zabkorpás túrókrém 20 g (6 g)	590 Ft	Barackos, zabkorpás túrókrém 22 g (4 g)	590 Ft	Mangós tápiókapuding 31 g (2 g)	750 Ft

Ezekon a napokon a kiszállítás szünetel

34. hét	Hétfő (08.17.)	Kedd (08.18.)	Szerda (08.19.)	Csütörtök (08.20.)	Péntek (08.21.)
GASTROYAL KETO EBÉD MENÜ (GKM1)					
Főétel	Holstein sertéskaraj, gombás zöldkötet	Holstein sertéskaraj, gombás zöldkötet	Rozmaringos, tepsis pulykacombfalatok, Ghí vajas karfiol	MCT olajban sült hagymás tarja szelet, pestós, lecsós zöldségek	Illatos csirkecombfalatok, csőben sült zöldségek
Desszert /Snack	KETO feketecsokis, epres kókuszkrém	KETO feketecsokis, epres kókuszkrém	KETO lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db)	KETO feketecsokis kókuszpuding	KETO feketecsokis grapefruit mousse
Számított energia:	690 kcal	690 kcal	950 kcal	900 kcal	970 kcal
Tápanyag tartalom:	ch: 13 g, fehérje: 32 g	ch: 13 g, fehérje: 32 g	ch: 11 g, fehérje: 45 g	ch: 15 g, fehérje: 24 g	ch: 14 g, fehérje: 33 g
Napi ár:	1 990 Ft	1 990 Ft	1 990 Ft	1 990 Ft	1 990 Ft

GKR1	Másnap reggeli	Szardíniakrém, zöldség, KETO kifli 320 kcal, ch: 5 g, fehérje: 20 g	850 Ft	Zsidó tojás, zöldség 330 kcal, ch: 26 g, fehérje: 16 g	850 Ft	Zöldfűszeres mascarpónés sajtkrém, zöldség, KETO kifli 340 kcal, ch: 9 g, fehérje: 17 g	850 Ft	<i>Ezek a napokon a kiszállítás szünetel</i>
GKF1	Keto főétel 1	Tököfzelék, csirkecombpörkölt 400 kcal, ch: 19 g, fehérje: 26 g	1 580 Ft	Csülkös pacal, uborkasaláta 570 kcal, ch: 8 g, fehérje: 28 g	1 700 Ft	MCT olajban sült hagymás tarja szelet, pestós, lecsós zöldségek 590 kcal, ch: 13 g, fehérje: 22 g	1 650 Ft	
GKF2	Keto főétel 2	Holstein sertéskaraj, gombás zöldkötet 470 kcal, ch: 8 g, fehérje: 30 g	1 590 Ft	Roston sertésstarja, bakonyi ragu 470 kcal, ch: 8 g, fehérje: 27 g	1 630 Ft	Rozmaringos, tepsis pulykacombfalatok, Ghí vajas karfiol 650 kcal, ch: 7 g, fehérje: 29 g	1 500 Ft	
GKD1	Keto desszert	KETO feketecsokis, epres kókuszkrém 220 kcal, ch: 5 g, fehérje: 2 g	650 Ft	KETO kókuszkrémes palacsinta, csokoládéöntet 170 kcal, ch: 13 g, fehérje: 5 g	710 Ft	KETO feketecsokis kókuszpuding 310 kcal, ch: 2 g, fehérje: 2 g	690 Ft	
GKS1	Keto snack	KETO vajas pogácsa (2 db) 290 kcal, ch: 4 g, fehérje: 16 g	750 Ft	KETO füstölt sajtos pogácsa (2 db) 270 kcal, ch: 4 g, fehérje: 17 g	750 Ft	KETO lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db) 300 kcal, ch: 4 g, fehérje: 16 g	750 Ft	
ZSR1	Kalóriaszegény reggeli	Őszibarack turmix 100 kcal, ch: 20 g	750 Ft	Köményes túró, zöldség, extrudált kenyér (2 db) 120 kcal, ch: 14 g	850 Ft	Lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db) 300 kcal, ch: 4 g	750 Ft	
ZSR2	Szénhidrátszegény reggeli	Szardíniakrém, zöldség, Zsírégető kifli 320 kcal, ch: 5 g	850 Ft	Zsidótojás, zöldség 330 kcal, ch: 7 g	850 Ft	Zöldfűszeres mascarpónés sajtkrém, zöldség, Zsírégető kifli 340 kcal, ch: 9 g	850 Ft	

FOGYÓKÚRÁS, EGÉSZSÉGES ITALOK ÉS PÉKÁRU

AK1!	Nyári 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
S52	Zsírétető mini buci (2 db)	280 kcal, ch: 7 g	750 Ft