





























HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

42. hét		Hétfő (10.12.)		Kedd (10.13.)		Szerda (10.14.)		Csütörtök (10.15.)		Péntek (10.16.)	
H1	Levesek	Tejszínes feketeszederleves	650 Ft	Sült burgonyakrémleves 	650 Ft	Szegfűszeges meggykrémleves	650 Ft	Szalonnás tarhonyaleves 	590 Ft	Erőleves eperlevéllel	580 Ft
H2	Levesek	Palócleves, sertéslapockával	750 Ft	Bakonyi betyárleves	670 Ft	Gulyásleves, csipetke	700 Ft	Jókai bableves, házi kolbászal, füstölt csülökkel, csipetkével 	700 Ft	Májgaluskaleves	640 Ft
H5	Tészták	Szilvalekváros gombóc, fahéjas porcukorral	1 090 Ft	Carbonara spagetti, parmezán szórással	1 220 Ft	Házi túrógombóc, édes tejföllel	1 140 Ft	Káposztás nudli, reszelt füstölt sajttal 	1 120 Ft	Grízes tészta, baracklevár	950 Ft
H6	Főzelékek	Paradicsomos káposztafőzelék		Lencsefőzelék		Kapros, joghurtos tökfőzelék		Sóska, főtt burgonya		Magyaros zöldbabfőzelék	
		1. virsli (2 db)	1 110 Ft	1. főtt tojás (2 db)	990 Ft	1. tükörtőjás (2 db)	1 070 Ft	1. bundás zsemle 	1 090 Ft	1. juhbeles prémium virsli (2 db)	1 120 Ft
		2. csülkös sertéspörkölt (nagy adag)	1 200 Ft	2. pikáns sertésstarja rántva 	1 230 Ft	2. sertés vagdalthús 	1 190 Ft	2. sült csirkemell	1 230 Ft	2. grillezett sertéskaraj	1 170 Ft
H7	Vegetáriánus ételek	Zöldborsós tojáspörkölt, házi tarhonya 	1 090 Ft	Rántott brokkoli, burgonyapüré	1 140 Ft	Gomba vadasan, spagetti	1 040 Ft	Sajttal, gombával töltött, rántott palacsinta, tejfölmártás 	1 180 Ft	Tejbegriz, kakaószórással	950 Ft
H8	Készételek	Csopaki pecsenye (sertéskaraj, lecsós, füstölt szalonnás, gombás, zöldborsós raguval), házi tarhonya	1 190 Ft	Csirkemáj rizottó, reszelt sajt	1 090 Ft	Szüreti vagdalthús, bormártással, jázminrizs 	1 180 Ft	Húsgombóc, paradicsommártás, főtt burgonya	1 120 Ft	Ózibarackos pulykamelltokány, párolt jázminrizs	1 200 Ft
H9	Készételek	Csülkös sertéspörkölt, galuska	1 200 Ft	Bajor sertéstokány (sonka, uborka, gomba, tejföl), orsó tészta 	1 180 Ft	Szárnyashússal rakott cukkini	1 160 Ft	Debreceni szárnyastokáj, penne (csirkemell, debreceni kolbász) 	1 120 Ft	Sólet, főtt tojás, füstölt tarjaszeletek	1 120 Ft
H11	Frissensültek	Pulykamell, zabpelyhes bundában 		Pikáns sertésstarja rántva 		Sajtkrémmel töltött, rántott csirkemell		Sertéskaraj Orly módra		Rántott csirkemcombfilé 	
		1. mazsolás jázminrizs	1 210 Ft	1. jázminrizs	1 190 Ft	1. zöldséges jázminrizs	1 140 Ft	1. hagymás jázminrizs	1 210 Ft	1. fűszeres jázminrizs	1 140 Ft
		2. amerikai káposztasaláta	1 290 Ft	2. francia saláta	1 220 Ft	2. pirított burgonya	1 250 Ft	2. fűszeres burgonya	1 300 Ft	2. burgonyapüré	1 170 Ft
H12	Népszerű ételek	Dubarry jércemell (karfiol, besamel, sajt), burgonyapüré	1 280 Ft	Cordon bleu, burgonyapüré (sertés karaj, sajt, sonka, gomba) 	1 290 Ft	Hekk paprikás lisztben, hasábburgonya	1 320 Ft	Rántott camembert, áfonyamártás, jázminrizs	1 350 Ft	Csopaki pincepörkölt, galuska (marha lapocka, sertés velő) 	1 290 Ft
H13	Ínyenc ételek	Őzapró vadasan, zsemlegombóc 	1 550 Ft	Rácponty, kakastaréjjal (burgonya, lecsó, tejföl) 	1 550 Ft	Csárdás birkapörkölt, burgonyás galuskával (vörösbor, lecsó, csípős paprika) 	1 490 Ft	Citromfűves, chilis sült vaddisznó oldalas, hagymás burgonyapüré 	1 790 Ft	Rántott békaomb, petrezselymes jázminrizs, tartármártás 	1 890 Ft
H14	Nemzetek ételei - Kínai hét	Chilis, szecsuaí boros csirkefalatok, mogyorós jázminrizs 	1 290 Ft	Gyömbéres, mézes kínai marhahúsfalatok, zöldséges sült tészta 	1 550 Ft	Sanghaji csirkeszárny, kínai mártogatással, sült tojásos jázminrizs 	1 560 Ft	Omlós kacsamell szeletek, kókusztejes, zöldséges vörös currys mártással, sült tésztával 	1 750 Ft	Édes-savanyú sertésszűz, gyömbéres, ananászos jázminrizs 	1 690 Ft
H20	Desszertek	Gesztenyehabos piskóta	630 Ft	Tiramisu	670 Ft	Gundel palacsinta, csokiszósz	680 Ft	Mozart szelet 	620 Ft	Barackos piskóta szelet	630 Ft

ÉLETMÓD JELLEGŰ, EGÉSZSÉGMEGŐRZŐ ÉTELEK, FOGYÓKÚRÁZÓKNAK IS 1.

42. hét		Hétfő (10.12.)		Kedd (10.13.)		Szerda (10.14.)		Csütörtök (10.15.)		Péntek (10.16.)	
ZS1	Kalóriaszegény levesek	Újházy jércéhúsleves 180 kcal, ch: 12 g	690 Ft	Snidlinges sajtkrémleves 270 kcal, ch: 4 g	690 Ft	Brokkolikrémleves 90 kcal, ch: 4 g	690 Ft	Paradicsomleves, csipetke 170 kcal, ch: 11 g	690 Ft	Vegyes gyümölcsleves 130 kcal, ch: 12 g	710 Ft
P1	Paleo levesek	Citromos málnakrémleves 100 kcal, ch: 7 g	750 Ft	Tárkonyos pulykaraguleves 210 kcal, ch: 10 g	790 Ft	Mediterrán citromos csirkeleves 190 kcal, ch: 9 g	790 Ft	Májgaluskaleves 250 kcal, ch: 13 g	790 Ft	Zellerkrémleves 170 kcal, ch: 12 g	730 Ft
ZS5	Kalóriaszegény ételek 1	Zabpelyhes, rántott csirkemell, bazsalikom pestós paradicsomsaláta 330 kcal, ch: 13 g	1 410 Ft	Fahéjas almával töltött, rántott csirkemell, céklás vitaminaláta 400 kcal, ch: 24 g	1 370 Ft	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	Sörrel locsolt csirkecomb, poréahagymás, sült zöldségek 370 kcal, ch: 18 g	1 350 Ft	Milánói tészta, reszelt sajt 460 kcal, ch: 31 g	1 250 Ft	Sonkával göngyölt sertéskaraj, bazsalikomos brokkolipüré 380 kcal, ch: 7 g	1 390 Ft	Napraforgómagos, rántott sertésborda, amerikai káposztasaláta (kefres) 470 kcal, ch: 17 g	1 330 Ft	Zöldborsófőzelék, rántott sertésborda 550 kcal, ch: 23 g	1 360 Ft
ZS7	Szénhidrátszegény ételek 1	Borsos, sült sertéskaraj, brokkoli indiai módra 340 kcal, ch: 7 g	1 340 Ft	Sült csirkecombfilé, narancsos eperragu 260 kcal, ch: 20 g	1 290 Ft	Szezámmagos rántott pulykamell, gyömbéres szilvamártás 500 kcal, ch: 24 g	1 340 Ft	Mákos guba, vaníliásodó 610 kcal, ch: 28 g	1 380 Ft	Csirkemell steak, joghurtos, nyári zöldségek (nyers) 410 kcal, ch: 15 g	1 290 Ft
ZS9	Fitt ételek	Aszalt szilvás szárnyasragu, mazsolás barnarizs 670 kcal, ch: 78 g	1 330 Ft	Omlós marharagu, libamájjal, zöldséges burgonyakrokkett 520 kcal, ch: 15 g	1 590 Ft	Pármai csirkemell, light franciasaláta (burgonyával) 490 kcal, ch: 28 g	1 340 Ft	Barbecue csirkeszárnnyak, steak burgonya 730 kcal, ch: 46 g	1 330 Ft	Csirkemell cukkini köntösben, paprikás barnarizs 540 kcal, ch: 38 g	1 340 Ft
GKF1	Keto ételek 1	MCT olajban sült sertéskaraj, görög raguval, zöldséges "lapcsánka" 590 kcal, ch: 11 g, fehérje: 31 g	1 630 Ft	Kelkáposztafőzelék, sült oldalas 660 kcal, ch: 7 g, fehérje: 17 g	1 750 Ft	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	Rántott karfiol, színes bőségsaláta, újhagymás, mustáros öntet 430 kcal, ch: 41 g	1 500 Ft	Gomba vadasan, spagetti 490 kcal, ch: 56 g	1 340 Ft	Krumplis tészta 660 kcal, ch: 84 g	1 340 Ft	Zöldborsós tojáspörkölt, jázminrizs 660 kcal, ch: 77 g	1 340 Ft	Csicseriborsó pogácsa, szerezcsendíós burgonyapüré 440 kcal, ch: 63 g	1 350 Ft
E1	Egészség Kontroll ételek 4 Glutén-, laktóz- és cukormentes	Sonkával, gombával töltött rántott csirkemell, cukkinis burgonyapüré 490 kcal, ch: 36 g	1 690 Ft	Halszeletek párizsiasan, gyömbéres zöldséges barnarizs 480 kcal, ch: 54 g	1 640 Ft	Padlizsános, húsos szélesmetélt, reszelt sajt (darált sertéshús) 600 kcal, ch: 53 g	1 570 Ft	Kijevi csirkemell, lenmagos kevert saláta 620 kcal, ch: 42 g	1 640 Ft	Túrós csusza, pirított bacon 730 kcal, ch: 60 g	1 520 Ft
P3	Paleo ételek 1 Low Carb	Moussaka (darált sertéshús, padlizsán, paradicsom, parmezán) 500 kcal, ch: 23 g	1 640 Ft	Stefánia-vagdalt, hamis almás burgonyapüré (zeller) 580 kcal, ch: 19 g	1 570 Ft	Pulykamájjal göngyölt csirkemell, vörösbor mártásban, édes-csipős káposztasaláta 340 kcal, ch: 14 g	1 640 Ft	Sült csirkemell, erdei gyümölcs mártás 260 kcal, ch: 14 g	1 340 Ft	Rántott csirkemell, pestós zöldségek 470 kcal, ch: 21 g	1 640 Ft
P5	Paleo ételek 3 High Fat	Fokhagymás spenót, főtt tojás, füstölt tarja ch: 5 g	1 520 Ft	Lávakövön sült csirkecomb, díjoni mustáros saláta ch: 8 g	1 590 Ft	Holstein sertéskaraj, gombás zöldkötet ch: 8 g	1 590 Ft	Roston sertés tarja, bakonyi raguval ch: 8 g	1 600 Ft	Rozmaringos, tepsis pulyka combfalatok, ghi vajás karfiol ch: 7 g	1 500 Ft
S52	Szénhidrátszegény pékáru	Zsírítató mini buci (2 db) 280 kcal, ch: 7 g	750 Ft	Zsírítató mini buci (2 db) 280 kcal, ch: 7 g	750 Ft	Zsírítató mini buci (2 db) 280 kcal, ch: 7 g	750 Ft	Zsírítató mini buci (2 db) 280 kcal, ch: 7 g	750 Ft	Zsírítató mini buci (2 db) 280 kcal, ch: 7 g	750 Ft
ZS15	Szénhidrátszegény desszertek	Kókuszkrémes palacsinta, csokoládéöntet 170 kcal, ch: 13 g	710 Ft	Túrós rétes 200 kcal, ch: 18 g	750 Ft	Gesztenyekrémes piskóta 240 kcal, ch: 12 g	650 Ft	Zserbógolyó (2 db) 270 kcal, ch: 10 g	680 Ft	Ribizlis joghurtortaszlet 230 kcal, ch: 9 g	690 Ft
P10	Paleo desszertek	Almatortaszlet, meggyragu 270 kcal, ch: 21 g	720 Ft	Mangós tápiókapuding 130 kcal, ch: 18 g	750 Ft	Vaníliás, csokoládés piskóta, csokiöntet 390 kcal, ch: 3 g	810 Ft	Meggyes, mákos kocka 250 kcal, ch: 12 g	750 Ft	Lúdláb szelet 400 kcal, ch: 5 g	810 Ft

KEDVEZMÉNYES MENÜK

42. hét	Hétfő (10.12.)	Kedd (10.13.)	Szerda (10.14.)	Csütörtök (10.15.)	Péntek (10.16.)	Szombat (10.17.)	Vasárnap (10.18.)
---------	----------------	---------------	-----------------	--------------------	-----------------	------------------	-------------------

H33 PRÉMIUM MENÜ				4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 31 990 Ft / 27 nap KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 8 490 Ft / 5 nap								
Főétel + Leves / Desszert	Tejszínes feketeszederleves Dubarry jércemell, burgonyapüré Gesztenyehabos piskóta	1 790 Ft	Sült burgonyakrémes Pikáns sertésrja rántva, francia saláta Tiramisu	1 790 Ft	Brokkolikrémes Hekk paprikás lisztben, hasábburgonya Gundel palacsinta, csokiszósز	1 790 Ft	Szalonnás tarhonyaleves Rántott camembert, áfonyamártás, jázminrizs Mozart szelet	1 790 Ft	Májgaluskaleves Ózibarackos pulykamelltokány, burgonyakrokkett Barackos piskóta szelet	1 790 Ft	<i>Legkedveltebb ételek 3 fogásban</i>	

H31 ZÓNA MENÜ (A főétel 70%-a a normál adag ételnek)				4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 27 860 Ft / 27 nap KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 7 790 Ft / 7 nap										
Főétel + Leves / Desszert	Szalonnás zöldbableves Szilvavalkáros gombóc, fahéjas porccukorral	1 290 Ft	Sült burgonyakrémes Csirkemáj rizottó, reszelt sajt	1 290 Ft	Hamis gulyásleves, csipetkével Gomba vadasan, spagetti	1 290 Ft	Tarhonyaleves Debreceni szárnyastokány, jázminrizs	1 290 Ft	Májgaluskaleves Grízes tészta, baracklekvár	1 290 Ft	Erőleves eperlevéllel Magyaros zöldbabfőzelék, virsli	1 290 Ft	Rántott csirkecombfilé, fűszeres jázminrizs Barackos piskóta	1 290 Ft

H32 HAGYOMÁNYOS MENÜ				4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 31 715 Ft / 27 nap KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 8 690 Ft / 7 nap										
Főétel + Leves / Desszert	Szalonnás zöldbableves Csülkös sertéspörkölt, galuska	1 490 Ft	Sült burgonyakrémes Rántott brokkoli, burgonyapüré	1 490 Ft	Hamis gulyásleves, csipetkével Kapros, joghurtos tökfőzelék, sertés vagdalthús	1 490 Ft	Tarhonyaleves Hüsgombóc, paradicsommártás, főtt burgonya	1 490 Ft	Májgaluskaleves Grízes tészta, baracklekvár	1 490 Ft	Erőleves eperlevéllel Rántott csirkecombfilé, fűszeres jázminrizs	1 490 Ft	Sólet, főtt tojás, füstölt tarjaszeletek Barackos piskóta	1 490 Ft

ZS21 KALÓRIASZEGÉNY MENÜ														
Főétel + Leves / Desszert	Újházy jércehúsleves Fokhagymás spenót, füstölt tarja	630 kcal ch: 17 g 1 740 Ft	Tárkonyos zöldséraguleves Milánói tészta, reszelt sajt	630 kcal ch: 43 g 1 740 Ft	Székelykáposzta Gesztenyekrémes piskóta	680 kcal ch: 24 g 1 740 Ft	Napraforgómagos, rántott sertésborda, amerikai káposztasaláta Füstölt sajtos pogácsa (1 db)	590 kcal ch: 19 g 1 740 Ft	Zellerkrémleves Zöldborsófőzelék, tükörtortás	640 kcal ch: 35 g 1 740 Ft	Csirkemell steak, joghurtos, nyári zöldségek Ribizlis joghurttortaszelet	640 kcal ch: 24 g 1 740 Ft	Athéni sertésborda, almás céklasaláta tormával Szilvás gyümölcskocsonya	400 kcal ch: 30 g 1 740 Ft

P21 PALEO MENÜ													
Főétel + Leves / Desszert	Citromos málnakrémes Roston sült sertéskaraj, görög raguval, zöldséges "lapsánka"	690 kcal ch: 18 g 1 840 Ft	Lávakövön sült csirkecomb, dijon mustáros saláta Mangós tapiókapuding	460 kcal ch: 26 g 1 840 Ft	Mediterrán citromos csirkeleves Tökfőzelék, csirkecombpörkölt	690 kcal ch: 24 g 1 840 Ft	Májgaluskaleves Sült csirkemell, erdei gyümölcsmártás	510 kcal ch: 27 g 1 840 Ft	Zellerkrémleves Pandúrgulyás	640 kcal ch: 23 g 1 840 Ft	<i>Tájékoztadjon bővebben weboldalunkról, az Egészség & Életmód / Paleo-oknak menüpont alatt!</i>		

IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ													
Főétel + Leves / Desszert Összszénhidrát (ebből rost)	Citromos málnakrémes Zabpelyhes, rántott csirkemell, brokkoli indiai módra	52 g (20 g) 2 010 Ft	Tárkonyos zöldséraguleves Stefánia-vagdalt, hamis almás burgonyapüré	50 g (19 g) 2 150 Ft	Mediterrán, citromos csirkeleves Pulykamájjal göngyölt csirkemell, vörösbormártásban, édes-csipős káposztasaláta	53 g (13 g) 2 280 Ft	Paradicsomleves, csipetke Cheddar sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek	47 g (21 g) 1 810 Ft	Zellerkrémleves Rántott csirkemell, pestos zöldségek	51 g (19 g) 2 240 Ft	<i>Tájékoztadjon bővebben weboldalunkról, az Egészség & Életmód / Inzulinszisztenseknek menüpont alatt!</i>		

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

42. hét	Hétfő (10.12.)	Kedd (10.13.)	Szerda (10.14.)	Csütörtök (10.15.)	Péntek (10.16.)	Szombat (10.17.)	Vasárnap (10.18.)	
BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND 4 HETES KEDVEZMÉNY: 120 400 Ft HELYETT 81 870 Ft / 27 nap -32% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 31 780 Ft HELYETT 23 200 Ft / 7 nap -27%								
ZS 121	Ebéd	Zabpelyhes, rántott csirkemell, bazsalikom pestós paradicsomsaláta	Stefánia-vagdalt, hamis almás burgonyapüré	Szezámagos rántott pulykamell, gyömbéres szilvamártás	Napraforgómagos, rántott sertésborda, amerikai káposztasaláta	Pandúr-gulyás	Zöldborsófőzelék, rántott sertésborda	Illatos csirkecomb-falatok, csöben sült zöldségek
	Vacsora	Borsos, sült sertéskaraj, brokkoli indiai módra	Fahéjas almával töltött, rántott csirkemell, céklás vitaminaláta	Tökfőzelék, csirkecomb-pörkölt	Cheddar sajttal sült csirkecomb-filé, vajon párolt zöldségek	Rozmaringos, tepsis pulyka-ombfalatok, vajás karfiol	Csirkemell steak, joghurtos, nyári zöldségek (nyers)	Athéni sertésborda, almás céklasaláta tormával
	Snack	Juhtúrós pogácsa (1 db)	Duplacskos mousse	Vajas pogácsa (2 db)	Zserbógolyó (2 db)	Ribizlis joghurt-tortaszelet	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)	Szilvás gyümölcskocsonya
	Másnap reggeli	Tojás omllett, reszelt parmezánnal, zöldség	Kefires pogácsa (2 db)	Szardíniakrém, zöldség, Zsírégető kifli	Köményes túró, zöldség, Zsírégető kifli	Diétás kajszilekvár, light margarin, Zsírégető kifli	Zöldfűszeres, mascaronés 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	4 520 Ft 3 590 Ft	
Számított tápérték:		1220 kcal, ch: 26 g	1580 kcal, ch: 51 g	1510 kcal, ch: 52 g	1290 kcal, ch: 46 g	1530 kcal, ch: 38 g	1310 kcal, ch: 47 g	1320 kcal, ch: 41 g

1000 KALÓRIÁS FOGYÓKÚRÁS ÉTREND 4 HETES KEDVEZMÉNY: 103 380 Ft HELYETT 70 300 Ft / 27 nap -32% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 27 350 Ft HELYETT 19 690 Ft / 7 nap -28%								
ZS 131	Ebéd	Sörrel locsolt csirkecomb, pórégagymás, sült zöldségek	Fahéjas almával töltött, rántott csirkemell, céklás vitaminaláta	Holstein sertéskaraj, gombás zöldkötet	Cheddar sajttal sült csirkecomb-filé, vajon párolt zöldségek	Pandúr-gulyás	Zöldborsófőzelék, tükörtortás	Athéni sertésborda, almás céklasaláta tormával
	Vacsora	Borsos, sült sertéskaraj, brokkoli indiai módra	Lávakövön sült csirkecomb, dijoni mustáros saláta	Tökfőzelék, virsli (2 db)	Sült csirkemell, erdei gyümölcs-mártás	Csirkemell steak, joghurtos, nyári zöldségek (nyers)	Lecsós szárnyasmájragu, baconos, brokkolis gomba	Rozmaringos, tepsis pulyka-ombfalatok, vajás karfiol
	Másnap reggeli	Tojás omllett, reszelt parmezánnal, zöldség	Szilvás zabkása, pirított dióval	Vajas pogácsa (2 db)	Zsidó tojás, zöldség	Zöldfűszeres, mascaronés 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	3 890 Ft 3 090 Ft	
Számított tápérték:		1080 kcal, ch: 28 g	910 kcal, ch: 49 g	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 ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

42. hét	Hétfő (10.12.)	Kedd (10.13.)	Szerda (10.14.)	Csütörtök (10.15.)	Péntek (10.16.)	Szombat (10.17.)	Vasárnap (10.18.)	
TURBÓ KÚRA - 700 KALÓRIA								
4 HETES KEDVEZMÉNY: 91 740 Ft HELYETT 56 880 Ft / 27 nap -38% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 24 230 Ft HELYETT 15 990 Ft / 7 nap -34%								
ZS 141	Ebéd	Brokkoli indiai módra, főtt tojás	Zöldséges burgonyakrokkett	Krumplis tészta	Zöldséges kuszkusz, pestós öntet	Csicszeriborsó pogácsa, szerezcsendios burgonyapüré	Zöldborsófőzelék, tükörtojás	Lecsős zöldségek
	Vacsora	Zöldséges "lapcsánka"	Kelkáposztafőzelék	Gombás, pritamin paprikás zöldség	Kókuszkrémes gombapaprikás, sárgarépa-hasábok	Házi pestóban forgatott zöldségek, sült paprikás barnarizzsel	Brokkolis gomba	Zöldséges hajdina, tüzes fokhagymamártás
	Snack	Citromos málnakrémes	Tárkonyos zöldségraguleves	Brokkolikrémes	Paradisomleves	Zöldséges gombaleves	Vegyes gyümölcsleves	Zellerkrémes
	Másnap reggeli	Meggyes gyümölcskocsonya	Szilvás zabkása, pirított dióval	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	3 470 Ft 2 690 Ft	3 470 Ft 2 690 Ft	
Számított tápérték:	600 kcal, ch: 33 g	650 kcal, ch: 43 g	740 kcal, ch: 85 g	700 kcal, ch: 100 g	700 kcal, ch: 82 g	690 kcal, ch: 53 g	630 kcal, ch: 57 g	

KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTRENDE (P121)								
4 HETES KEDVEZMÉNY: 156 985 Ft HELYETT 95 370 Ft / 27 nap -37% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 39 560 Ft HELYETT 26 900 Ft / 7 nap -32%								
P 121	Reggeli	Rostlapon sült sertéskaraj, görög raguval, zöldséges "lapcsánka"	Lávakövön sült csirkecomb baconnal, hamis almás burgonyapüré (zeller)	Tököfőzelék, csirkecombporított	Csülkös pacal, uborkasaláta	Rozmaringos, tepsis pulykacombfalatok, baconos, gí vajás karfiol	Pandúrgyulás	Illatos csirkecomb-falatok, csöben sült zöldségek
	Ebéd	Feketecsokis, erdei gyümölcsös kókuszpuding szőlőmagliszttel	Duplacsokis mousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis, epres kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketecsokis, málnás kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketecsokis grapefruit mousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis kókuszpuding szőlőmagliszttel	Feketecsokis kávémosse szőlőmagliszttel
	Mini desszert	Fokhagymás spenót, füstölt tarja	Kelkáposztafőzelék, ropogós kakastaréj (3 db)	Holstein sertéskaraj, gombás zöldségek	Roston sertésstarja, bakonyi raguval	Hagymával sült sertésstarja, pestós, lecsős zöldségek	Lecsős 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	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea
	Snack	Kókuszkrémes omlott, parmezánnal	Májpástétom, zöldség	Szardíniakrém, zöldség	Zsidó tojás, zöldség	Kolbászkrém, 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	5 620 Ft 4 290 Ft	5 620 Ft 4 290 Ft	
Számított tápérték:	ch: 20 g	ch: 24 g	ch: 32 g	ch: 22 g	ch: 25 g	ch: 28 g	ch: 18 g	

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

42. hét		Hétfő (10.12.)	Kedd (10.13.)	Szerda (10.14.)	Csütörtök (10.15.)	Péntek (10.16.)	Szombat (10.17.)	Vasárnap (10.18.)
INZULINREZISZTENS EGÉSZNAPOS ÉTREND (IRE1) 4 HETES KEDVEZMÉNY: 156 545 Ft HELYETT 100 190 Ft / 27 nap -34% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 39 857 Ft HELYETT 27 900 Ft / 7 nap -30%								
IRE1	Ebéd	Citromos málnakrémeles 24 g (4 g)	Tárkonyos zöldséraguleves 19 g (7 g)	Mediterrán, citromos csirkeleves 16 g (6 g)	Paradicsomleves, csipetke 25 g (13 g)	Zellerkrémeles 21 g (10 g)	Vegyes gyümölcsleves 27 g (6 g)	Májgaluskaleves 9 g (3 g)
		Zabpelyhes, rántott csirkemell, brokkoli indiai módra 28 g (16 g)	Stefánia-vagdalt, hamis almás burgonyapüré 31 g (12 g)	Pulykamájjal göngyölt csirkemell, vörösbor mártásban, édes-csípős káposztasaláta 37 g (7 g)	Cheddar sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek 21 g (8 g)	Rántott csirkemell, pestós zöldségek 30 g (9 g)	Csirkemellsteak, joghurtos zöldségek (nyers) 20 g (5 g)	Csirkemell cukkini köntösben, baconos brokkolis gomba 35 g (13 g)
	Uzsonna	Meggyes gyümölcskocsonya 18 g (4 g)	Túrós rétes 19 g (1 g)	Vaniliás, zabkorpás túrókrém 20 g (6 g)	Barackos, zabkorpás túrókrém 22 g (4 g)	Ribizlis joghurttortaszelet 20 g (9 g)	Kolbászos, lilahagymás pogácsa (2 db) 24 g (20 g)	Szilvás gyümölcskocsonya 21 g (9 g)
	Vacsora	Sörrel locsolt csirkecomb, poréahagymás, sült zöldségek 29 g (11 g)	Lávakövön sült csirkecomb, céklás vitaminaláta 31 g (7 g)	Tökfőzelék, juhbeles prémium 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)	Rántott sertésborda, pestós, lecsós zöldségek 32 g (21 g)	Zöldborsófőzelék, tükörtojás (2 db) 32 g (10 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)	Rostdús keksz (2 db) 9 g (1 g)	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)
	Másnap reggeli	Tojás omlett, reszelt parmezánnal, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (5 g)	Májpástétom, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (4 g)	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)	Kolbászkrém, zöldség, pékáru 28 g (23 g)	Diétás kajsizilekvár, light margarin, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (10 g)
	Másnap tízórai	Fahéjas, zabkorpás joghurt 21 g (5 g)	Szilvás zabkása, pirított dióval 21 g (3 g)	Őszibarackturmix 24 g (4 g)	Mentás, almás reggeli koktél 24 g (5 g)	Fűszeres, zabkorpás joghurt 22 g (5 g)	Szedres, fahéjas, zabkorpás joghurt 22 g (8 g)	Chilis, zabkorpás kefir 19 g (5 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	5 380 Ft 4 290 Ft	5 380 Ft 4 290 Ft
Össz. szénhidrát (ebből rost)		157 g (46 g)	160 g (35 g)	166 g (54 g)	162 g (51 g)	164 g (46 g)	162 g (84 g)	158 g (52 g)






42. hét		Hétfő (10.12.)	Kedd (10.13.)	Szerda (10.14.)	Csütörtök (10.15.)	Péntek (10.16.)				
IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ										
Főétel + Leves / Desszert Össz.szénhidrát (ebből rost)	Citromos málnakrémeles Zabpelyhes, rántott csirkemell, brokkoli indiai módra	52 g (20 g)	Tárkonyos zöldséraguleves Stefánia-vagdalt, hamis almás burgonyapüré	50 g (19 g)	Mediterrán, citromos csirkeleves Pulykamájjal göngyölt csirkemell, vörösbor mártásban, édes-csípős káposztasaláta	53 g (13 g)	Paradicsomleves, csipetke Cheddar sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek	47 g (21 g)	Zellerkrémeles Rántott csirkemell, pestós zöldségek	51 g (19 g)
		2 010 Ft		2 150 Ft		2 280 Ft		1 810 Ft		2 240 Ft

INZULINREZISZTENS A'LA CARTE											
IR1	Másnap reggeli	Tojás omlett, reszelt parmezánnal, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (5 g)	680 Ft	Májpástétom, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (4 g)	680 Ft	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	Újházy jércéhusleves 18 g (6 g)	690 Ft	Tárkonyos zöldséraguleves 19 g (7 g)	730 Ft	Mediterrán, citromos csirkeleves 16 g (6 g)	790 Ft	Paradicsomleves, csipetke 25 g (13 g)	690 Ft	Zellerkrémeles 21 g (10 g)	750 Ft
IR3	Főétel 1	Zabpelyhes, rántott csirkemell, bazsalikom pestós paradicsomsaláta 25 g (12 g)	1 410 Ft	Stefánia-vagdalt, hamis almás burgonyapüré 31 g (12 g)	1 570 Ft	Pulykamájjal göngyölt csirkemell, vörösbor mártásban, édes-csípős káposztasaláta 37 g (7 g)	1 640 Ft	Sült csirkemell, erdei gyümölcs mártás 28 g (6 g)	1 340 Ft	Rántott csirkemell, pestós zöldségek 30 g (9 g)	1 640 Ft
IR4	Főétel 2	Sült sertéskaraj, görög raguval, zöldséges "lapcsánka" 19 g (8 g)	1 630 Ft	Lávakövön sült csirkecomb, céklás vitaminaláta 31 g (7 g)	1 370 Ft	Székelykáposzta (szárnyashús) 19 g (7 g)	1 240 Ft	Napraforgómagos, rántott sertésborda, amerikai káposztasaláta (kefíres) 33 g (15 g)	1 330 Ft	Athéni sertésborda, almás céklasaláta tormával 32 g (7 g)	1 300 Ft
IR5	Főétel 3	Sörrel locsolt csirkecomb, poréahagymás, sült zöldségek 29 g (11 g)	1 350 Ft	Milánói tészta, reszelt sajt 47 g (16 g)	1 250 Ft	Tökfőzelék, juhbeles prémium virsli (2 db) 29 g (7 g)	1 270 Ft	Kijevi csirkemell, lenmagos kevert saláta 56 g (12 g)	1 640 Ft	Lecsós szárnyasmájragu, baconos, brokkolis gomba 22 g (11 g)	1 420 Ft
IR6	Snack	Kókuszkrémes palacsinta, csokoládéöntet 21 g (6 g)	710 Ft	Túrós rétes 19 g (1 g)	750 Ft	Gesztenyekrémes piskóta 24 g (8 g)	650 Ft	Barackos, zabkorpás túrókrém 22 g (4 g)	590 Ft	Ribizlis joghurttortaszelet 20 g (9 g)	690 Ft

42. hét	Hétfő (10.12.)	Kedd (10.13.)	Szerda (10.14.)	Csütörtök (10.15.)	Péntek (10.16.)
GASTROYAL KETO EBÉD MENÜ (GKM1)					
Főétel	MCT olajban sült sertéskaraj, görög raguval, zöldséges "lapcsánka"	Kelkáposztafőzelék, sült oldalas	Holstein sertéskaraj, gombás zöldkötet	Roston sertéstarja, bakonyi ragu	Rozmaringos, tepsis pulykacombfalatok, Ghí vajas karfiol
Desszert /Snack	KETO kókuszkrémes palacsinta, csokoládéöntet	KETO kefires pogácsa (2 db)	KETO gesztenyekrémes piskóta	KETO füstölt sajtos pogácsa (2 db)	KETO lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db)
Számított energia:	760 kcal	950 kcal	710 kcal	740 kcal	950 kcal
Tápanyag tartalom:	ch: 24 g, fehérje: 36 g	ch: 11 g, fehérje: 28 g	ch: 20 g, fehérje: 38 g	ch: 12 g, fehérje: 44 g	ch: 11 g, fehérje: 45 g
Napi ár:	1 990 Ft	1 990 Ft	1 990 Ft	1 990 Ft	1 990 Ft

GKR1	Másnap reggeli	Tojás omlett, reszelt parmezánnal 430 kcal, ch: 2 g, fehérje: 27 g	850 Ft	Májpástétom, zöldség, KETO kifli 370 kcal, ch: 6 g, fehérje: 20 g	850 Ft	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
GKF1	Keto főétel 1	MCT olajban sült sertéskaraj, görög raguval, zöldséges "lapcsánka" 590 kcal, ch: 11 g, fehérje: 31 g	1 630 Ft	Kelkáposztafőzelék, sült oldalas 660 kcal, ch: 7 g, fehérje: 17 g	1 750 Ft	Tökfőzelék, 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	Fokhagymás spenót, füstölt tarja 450 kcal, ch: 5 g, fehérje: 17 g	1 520 Ft	Stefánia-vagdalt, hamis almás burgonyapüré (zeller) 480 kcal, ch: 19 g, fehérje: 23 g	1 570 Ft	Holstein sertéskaraj, gombás zöldkötet 470 kcal, ch: 8 g, fehérje: 30 g	1 590 Ft	Roston sertéstarja, 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 kókuszkrémes palacsinta, csokoládéöntet 170 kcal, ch: 13 g, fehérje: 5 g	710 Ft	KETO csokis mousse 410 kcal, ch: 5 g, fehérje: 6 g	750 Ft	KETO gesztenyekrémes piskóta 240 kcal, ch: 12 g, fehérje: 8 g	650 Ft	KETO zserbógolyó (2 db) 270 kcal, ch: 21 g, fehérje: 9 g	680 Ft	KETO ribizlis joghurtortaszelet 230 kcal, ch: 9 g, fehérje: 12 g	690 Ft
GKS1	Keto snack	KETO juhtúrós pogácsa (2 db) 360 kcal, ch: 5 g, fehérje: 21 g	750 Ft	KETO kefires pogácsa (2 db) 290 kcal, ch: 4 g, fehérje: 11 g	750 Ft	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	Fahéjas, zabkorpás joghurt 160 kcal, ch: 14 g	750 Ft	Kefires pogácsa (2 db) 290 kcal, ch: 4 g	750 Ft	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	Tojásomlett, reszelt parmezánnal 430 kcal, ch: 2 g	850 Ft	Májpástétom, zöldség, Zsirégető kifli 370 kcal, ch: 6 g	850 Ft	Szardíniakrém, zöldség, Zsirégető kifli 320 kcal, ch: 5 g	850 Ft	Zsidótojás, zöldség 330 kcal, ch: 7 g	850 Ft	Zöldfűszeres mascarpónés sajtkrém, zöldség, Zsirégető 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