

HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

43. hét		Hétfő (10.19.)		Kedd (10.20.)		Szerda (10.21.)		Csütörtök (10.22.)		Péntek (10.23.)	
H1	Levesek	Magyaros zellerleves	580 Ft	Csontleves, finommetélttel	620 Ft	Mediterrán zöldségleves	580 Ft	Grízgaluskaleves	570 Ft		
H2	Levesek	Csípős tengeri halleves, gyufatészta	760 Ft	Tárkonyos vaddisznó-raguleves, csigatészta	790 Ft	Frankfurti leves, roppanós virslivel	720 Ft	Karfiolleves, kagylótészta	580 Ft		
H5	Tészták	Juhtúrós sztrapacska, pirított bacon	1 120 Ft	Rajkai rakott metélt (túró, mazsola, baracklekvár)	1 090 Ft	Igazi hortobágyi, húsos palacsinta (2 db)	1 180 Ft	Mákos nudli	1 080 Ft		
H6	Főzelékek	Kelkáposztafőzelék		Petrezselymes zöldborsófőzelék		Fokhagymás spenótfőzelék		Magyaros burgonyafőzelék			
		1. egybensült fasirt	1 120 Ft	1. tükörtojás (2 db)	1 080 Ft	1. bundás zsemle	1 040 Ft	1. egyben sült szárnyasfasirt	1 090 Ft		
		2. brassói aprópecsenye (nagy adag)	1 190 Ft	2. csípős tarjaszetel rántva (nagy adag)	1 220 Ft	2. csirkemell, sajtos bundában (nagy adag)	1 180 Ft	2. fűszeres, sült tarja	1 190 Ft		
H7	Vegetáriánus ételek	Egzotikus, tejszínes gyümölcsrizs (ananász, vörös papaya, sárga papaya, guava, kókusz)	1 090 Ft	Gombapaprikás, orsótészta	990 Ft	Rántott sajt, majonézes jázminrizs	1 140 Ft	Zöldségkrémrel töltött palacsinta, kéksajtmártás (bazsalikom, cukkini, padlizsán)	1 180 Ft		
H8	Készételek	Tanyasi tokány (sertéslapocka, bacon, gomba, csirkemáj, zöldborsó), házi tarhonya	1 120 Ft	Baconos, kukoricás csirkemell rizottó, reszelt sajt	1 150 Ft	Rakott burgonya, házi kolbászal	1 190 Ft	Bakonyi szárnyastokány, orsótészta (gomba, tejföl)	1 120 Ft		
H9	Készételek	Bozsóki csirkemellfalatok (kakukkfűves, gombás mártás, sajt), hagymás jázminrizs	1 140 Ft	Székelykáposzta	1 190 Ft	Pikáns csülökragu, sós burgonya	1 190 Ft	Temesvári sertéstokány (sertéslapocka, szalonna, lecsó, zöldbab), jázminrizs	1 130 Ft		
H11	Frissensültek	Fokhagymás tejben áztatott, bundázott csirkemell		Csípős tarjaszetel rántva		Rántott csirkemell, sajtos bundában		Rántott sertéskaraj			
		1. petrezselymes jázminrizs	1 160 Ft	1. rizi-bizi	1 160 Ft	1. mazsolás jázminrizs	1 170 Ft	1. petrezselymes jázminrizs	1 210 Ft		
		2. hercegnő burgonya	1 240 Ft	2. majonézes kukorica	1 220 Ft	2. majonézes burgonya	1 200 Ft	2. burgonyapüré	1 250 Ft		
H12	Népszerű ételek	Eredeti brassói aprópecsenye, sült kockaburgonya	1 390 Ft	Polpetti sertésborda (sajttal, sonkával töltött, bundázott), spagetti, fűszeres paradicsommártás	1 250 Ft	Ananászos csirkecombfilé, gyömbéres jázminrizs, füstölt sajtmártás	1 380 Ft	Pirított pulykamell, meggy mártás, burgonya krokett	1 420 Ft		
H13	Ínyenc ételek	Harcsafilépaprikás, kaporos, túrós galuska	1 460 Ft	Nyúllapocka, marengoi módra, vajjas burgonya (fehérbor, gomba, paradicsom, fokhagyma)	1 590 Ft	Báránymájjal, zöldségekkel töltött dagadó, burgonyapüré	1 460 Ft	Vaslapon sült citromos lepényhalfilé, mascarpónés spárgamártással, jázminrizs	1 620 Ft		
H14	Nemzetek ételei - Mexikó	Marhahúsos burritos (marhacomb, kukorica, tortilla, sajt, chili)	1 390 Ft	Acapulcói csirkeszárnyak, mártogatóssal, hasábburgonyával Csípős pácban érlelt ropogós csirkeszárnyak, citromos, korianderes és metélőhagymás mártogatóssal	1 480 Ft	Pueblai sertésragu, zöldséggel, cheddar sajttal tortillán tálalva Sertéslapocka, római kömény, bébikukorica, paradicsom, paprika, bab	1 510 Ft	Mexikói zöldséges marhasült, jázminrizs Kukorica, pritamin paprika, zöldborsó, paradicsom, chili	1 550 Ft		
H20	Desszertek	Feketeerdő szelet	650 Ft	Bécsi túrókocka	650 Ft	Citrom szelet	650 Ft	Lúdláb szelet	650 Ft		

Ezen a napon
a kiszállítás szünetel

ÉLETMÓD JELLEGŰ, EGÉSZSÉGMEGŐRZŐ ÉTELEK, FOGYÓKÚRÁZÓKNAK IS 1.

43. hét		Hétfő (10.19.)		Kedd (10.20.)		Szerda (10.21.)		Csütörtök (10.22.)		Péntek (10.23.)	
ZS1	Kalóriaszegény levesek	Cseresznyekrémléves 150 kcal, ch: 16 g	720 Ft	Petrezselymes gombaleves 130 kcal, ch: 9 g	710 Ft	Zöldfűszeres szárnyashúsleves 150 kcal, ch: 7 g	680 Ft	Zöldborsóleves, vajás galuska 170 kcal, ch: 11 g	680 Ft		
P1	Paleo levesek	Csirkehúsleves gazdagon 130 kcal, ch: 6 g	790 Ft	Erdei gyümölcskrémléves 110 kcal, ch: 10 g	750 Ft	Kakukkfűves sertésraguleves 250 kcal, ch: 9 g	790 Ft	Pestós karalábékrémléves 170 kcal, ch: 11 g	730 Ft		
ZS5	Kalóriaszegény ételek 1	Barbecue csirkecomb-falatok, körtés almasaláta 300 kcal, ch: 19 g	1 370 Ft	Ricottával göngyölt sertéskaraj, metélőhagymás, pikáns tejszínmártás 430 kcal, ch: 8 g	1 300 Ft	Vasalt pulykamellfilé, áfonyás gyümölcsmártás (szamóca, alma, sárgabarack) 340 kcal, ch: 9 g	1 300 Ft	Currys csirkemell, pritamin paprikás zöldségtál 330 kcal, ch: 8 g	1 340 Ft		
ZS6	Kalóriaszegény ételek 2	Négyszajttal töltött sertéskaraj rántva, fokhagymás, tejfölös zöldségek 500 kcal, ch: 14 g	1 440 Ft	Ananászos csirkecombfilé, korianderes sült zöldségek 330 kcal, ch: 18 g	1 320 Ft	Kapros tökfőzelék, juhbeles prémium virsli (2 db) 250 kcal, ch: 19 g	1 330 Ft	Káposztás tészta 380 kcal, ch: 36 g	1 240 Ft		
ZS7	Szénhidrátszegény ételek 1	Csirkemellpörkölt, galuska 500 kcal, ch: 12 g	1 280 Ft	Carbonara spagetti parmezánnal 670 kcal, ch: 32 g	1 400 Ft	Kukoricapelyhes, rántott sertéskaraj, vegyessaláta 570 kcal, ch: 12 g	1 450 Ft	Többmagvas, rántott csirkecombfilé, svéd gombasaláta 450 kcal, ch: 12 g	1 400 Ft		
ZS9	Fitt ételek	Grillezett pulykamell, light majonézes zöldséges burgonya 480 kcal, ch: 18 g	1 400 Ft	Diós, rántott sertéskaraj, light franciasaláta 570 kcal, ch: 24 g	1 400 Ft	Almával, sajttal sült csirkemell, light burgonyapüré 440 kcal, ch: 27 g	1 350 Ft	Töltött paprika (szárnyashús), paradicsommártás, főtt burgonya 450 kcal, ch: 57 g	1 400 Ft		
GKF1	Keto ételek 1	Malacsült, almás, párolt lilakáposzta 610 kcal, ch: 14 g, fehérje: 29 g	1 700 Ft	Vincellér pecsenye Sertéskaraj boros, gombás, májas raguban, borsikafűves, pórés saláta 430 kcal, ch: 11 g, fehérje: 36 g	1 680 Ft	Hentestokány, KETO tészta 660 kcal, ch: 24 g, fehérje: 29 g	1 590 Ft	Vasalapon sült sertéskaraj, majonézes, uborkás vitaminaláta 610 kcal, ch: 8 g, fehérje: 34 g	1 600 Ft		
E4	Vegetáriánus Egészség kontroll ételek 1 Glutén-, laktóz- és cukormentes	Sóska, főtt burgonya, főtt tojás 440 kcal, ch: 41 g	1 450 Ft	Cukkini lecsó, paprikás jászminrizs 440 kcal, ch: 68 g	1 450 Ft	Rántott gomba, zöldfűszeres burgonya 480 kcal, ch: 70 g	1 550 Ft	Brokkoli párizsiasan, szerecsendió light burgonyapüré 440 kcal, ch: 58 g	1 470 Ft		
E1	Egészség Kontroll ételek 4 Glutén-, laktóz- és cukormentes	Mátrai borzas csirkemell (édesburgonya), zöldborsós cukkinikrém 500 kcal, ch: 34 g	1 570 Ft	Rakott karfiol (sertéshús, tejföl, sajt, barnarizs) 650 kcal, ch: 32 g	1 600 Ft	Bécsi szelet (szűzpecsenye), lilahagymás burgonyasaláta 470 kcal, ch: 52 g	1 760 Ft	Fűszeres, sült sertésstarja, chilis, hamis burgonyahab 530 kcal, ch: 8 g	1 620 Ft		
P3	Paleo ételek 1 Low Carb	Gombával töltött csirkecomb, pirított, póréhagymás zöldségek 370 kcal, ch: 18 g	1 540 Ft	Sült lazacfilé, lime-mártás, citromos párolt gyümölcs 330 kcal, ch: 25 g	1 640 Ft	Majonézes hússaláta 860 kcal, ch: 12 g	1 710 Ft	Csülkös sertéspörkölt, házi uborkasaláta 510 kcal, ch: 6 g	1 500 Ft		
P5	Paleo ételek 3 High Fat	Konfitált csirkemáj, pirított bacon, hagymás tört zeller ch: 11 g	1 500 Ft	Mustáros tarjaszelet, gíh vajjal forgatott paprikás zöldségek ch: 12 g	1 590 Ft	Kemencében sült sertésstarja, papricompestós cukkinisaláta ch: 7 g	1 600 Ft	Zsályás, citromos csirkemellfalatok, vele sült zöldségekkel ch: 10 g	1 540 Ft		
S52	Szénhidrátszegény pékáru	Zsírétető mini buci (2 db) 280 kcal, ch: 7 g	750 Ft	Zsírétető mini buci (2 db) 280 kcal, ch: 7 g	750 Ft	Zsírétető mini buci (2 db) 280 kcal, ch: 7 g	750 Ft	Zsírétető mini buci (2 db) 280 kcal, ch: 7 g	750 Ft		
ZS15	Szénhidrátszegény desszertek	Csokoládékrémmel töltött palacsinta, meggyoszsz 170 kcal, ch: 23 g	710 Ft	Almás pite 310 kcal, ch: 18 g	710 Ft	Somló galuska 370 kcal, ch: 15 g	720 Ft	Joghurtos citromszelet 220 kcal, ch: 7 g	690 Ft		
P10	Paleo desszertek	Narancsos csokoládékokca 400 kcal, ch: 5 g	850 Ft	Kakaós szelet, málna öntettel 360 kcal, ch: 4 g	780 Ft	Mákos lepény, citromkrémmel tálalva 280 kcal, ch: 6 g	810 Ft	Brownie 470 kcal, ch: 4 g	810 Ft		

*Ezen a napon
a kiszállítás szünetel*

KEDVEZMÉNYES MENÜK

43. hét	Hétfő (10.19.)	Kedd (10.20.)	Szerda (10.21.)	Csütörtök (10.22.)	Péntek (10.23.)	Szombat (10.24.)	Vasárnap (10.25.)
----------------	-----------------------	----------------------	------------------------	---------------------------	------------------------	-------------------------	--------------------------

H33 PRÉMIUM MENÜ				4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 31 990 Ft / 27 nap KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 8 490 Ft / 5 nap								
Főétel + Leves / Desszert	Csirkehúsleves gazdagon Juhtúrós sztrapacska, pirított bacon Feketeerdő szelet	1 790 Ft	Csontleves, finommetélttel Polpetti sertésborda, spagetti, fűszeres paradicsommártás Bécsi túrókocka	1 790 Ft	Mediterrán zöldségleves Rakott burgonya, házi kolbással Citrom szelet	1 790 Ft	Grízgaluskaleves Rántott sertéskaraj, burgonyapüré Lúdláb szelet	1 790 Ft	Karfiolleves, kagylótészta Csülkös sertéspörkölt, orsótészta Füstölt sajtos pogácsa (2 db)	1 790 Ft	Legkedveltebb ételek 3 fogásban	

H31 ZÓNA MENÜ (A főétel 70%-a a normál adag ételnek)				4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 27 860 Ft / 27 nap KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 6 680 Ft / 6 nap									
Főétel + Leves / Desszert	Magyaros zellerleves Tanyasi tokány, házi tarhonya	1 290 Ft	Csontleves, finommetélttel Petrezselymes zöldborsófőzelék, tükörtójas	1 290 Ft	Mediterrán zöldségleves Rántott sajt, majonézés jázminrizs	1 290 Ft	Karfiolleves Bakonyi szárnyastokány, orsótészta	1 290 Ft	Zöldborsóleves, vajjas galuska Mákos nudli	1 290 Ft	Grízgaluskaleves Rántott sertéskaraj, petrezselymes jázminrizs	1 290 Ft	<i>Ezen a napon a kiszállítás szünetel</i>

H32 HAGYOMÁNYOS MENÜ				4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 31 715 Ft / 27 nap KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 7 450 Ft / 6 nap									
Főétel + Leves / Desszert	Magyaros zellerleves Bozsóki csirkemellfalatok, hagymás jázminrizs	1 490 Ft	Csontleves, finommetélttel Székelykáposzta	1 490 Ft	Frankfurti leves, roppanós virslivel Kapros tökfőzelék, bundás zsemle	1 490 Ft	Grízgaluskaleves Temesvári sertéstokány, jázminrizs	1 490 Ft	Rántott sertéskaraj, petrezselymes jázminrizs Lúdláb szelet	1 490 Ft	Zöldborsóleves, vajjas galuska Bakonyi szárnyastokány, orsótészta	1 490 Ft	<i>Ezen a napon a kiszállítás szünetel</i>

ZS21 KALÓRIASZEGÉNY MENÜ													
Főétel + Leves / Desszert	Barbecue csirkecombfalatok, körtés almasaláta Tepertős pogácsa (1 db)	460 kcal ch: 20 g 1 740 Ft	Petrezselymes gombaleves Ricottával göngyölt sertéskaraj, metélőhagymás, pikáns tejszínmártás	560 kcal ch: 17 g 1 740 Ft	Zöldfűszeres szárnyashúsleves Kapros tökfőzelék, virsli (2 db)	400 kcal ch: 26 g 1 740 Ft	Currys csirkemell, pritamin paprikás zöldségtál Joghurtos citromszelet	550 kcal ch: 15 g 1 740 Ft	Pestós karalábékrémleves Zsályás, citromos csirkemellfalatok, vele sült zöldségekkel	580 kcal ch: 21 g 1 740 Ft	Zöldborsóleves, vajjas galuska Káposztás tészta	550 kcal ch: 47 g 1 740 Ft	<i>Ezen a napon a kiszállítás szünetel</i>

P21 PALEO MENÜ												
Főétel + Leves / Desszert	Csirkehúsleves gazdagon Konfitált csirkemáj, pirított bacon, hagymás tört zeller	810 kcal ch: 17 g 1 840 Ft	Mustáros tarjaszelet, ghi vajjal forgatott paprikás zöldségek Málnás gyümölcskocsonya	710 kcal ch: 20 g 1 840 Ft	Kakukkfűves, gombás zöldségraguleves Kemencében sült sertésárja, paradicsompesztos cukkinisaláta	600 kcal ch: 15 g 1 840 Ft	Pestós karalábékrémleves Vaslapon sült sertéskaraj, majonézés, uborkás vitaminaláta	780 kcal ch: 19 g 1 840 Ft	<i>Ezen a napon a kiszállítás szünetel</i>		<i>Tájékozódjon bővebben weboldalunkról, az Egészség & Életmód / Paleosoknak menüpont alatt!</i>	

IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ												
Főétel + Leves / Desszert Összszénhidrát (ebből rost)	Csontleves zöldségekkel Csirkemellpörkölt, galuska	52 g (35 g) 1 870 Ft	Petrezselymes gombaleves Székelykáposzta	48 g (16 g) 1 760 Ft	Kakukkfűves gombás zöldségraguleves Almával, sajttal sült csirkemell, light burgonyapüré	51 g (13 g) 1 850 Ft	Zöldborsóleves, vajgaluska Többmagvas, rántott csirkecombfilé, chilis, hamis burgonyahab	49 g (29 g) 1 870 Ft	<i>Ezen a napon a kiszállítás szünetel</i>		<i>Tájékozódjon bővebben weboldalunkról, az Egészség & Életmód / Inzulinszisztenseknek menüpont alatt!</i>	

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

43. hét	Hétfő (10.19.)	Kedd (10.20.)	Szerda (10.21.)	Csütörtök (10.22.)	Péntek (10.23.)	Szombat (10.24.)	Vasárnap (10.25.)	
BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND								
4 HETES KEDVEZMÉNY: 120 400 Ft HELYETT 81 870 Ft / 27 nap -32% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 27 245 Ft HELYETT 19 890 Ft / 6 nap -27%								
ZS 121	Ebéd	Csirkemellpörkölt, galuska	Diós, rántott sertéskaraj, light franciasaláta	Almával, sajttal sült csirkemell, light burgonyapüré	Káposztás tészta	Többmagvas, rántott csirkecombfilé, chilis, hamis burgonyahab	Fűszeres, sült sertésárja, svéd gombasaláta	Ezen a napon a kiszállítás szünetel
	Vacsora	Konfitált csirkemáj, pirított bacon, hagymás tört zeller	Ricottával göngyölt sertéskaraj, metélőhagymás, pikáns tejszínmártás	Kukoricapelyhes, rántott sertéskaraj, vegyesaláta	Currys csirkemell, pritamin paprikás zöldségtál	Reszelt pecsenyekacsamáj, vörösborecetes savanyúkáposzta saláta	Zsályás, citromos csirkemellfalatok, vele sült zöldségekkel	
	Snack	Csokikrémmel töltött palacsinta, meggyzós	Feketecskos, narancsos kakaómousse	Feketecskos, citromos kókuszkrém	Füstölt sajtos pogácsa (2 db)	Joghurtos citromszelet	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 l)	
	Másnap reggeli	Házi májkrém, zöldség, Zsírégető kifli	Kefires pogácsa (2 db)	Tojáskrém, zöldség, Zsírégető kifli	Hagymás tojáslepeny, parmezánnal	Kolbászkarikák, zöldség, Zsírégető kifli	Diétás kajszilekvár, light margarin, Zsírégető kifli	
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:		1620 kcal, ch: 51 g	1560 kcal, ch: 42 g	1470 kcal, ch: 50 g	1240 kcal, ch: 51 g	1340 kcal, ch: 35 g	1050 kcal, ch: 28 g	

1000 kcal 1000 KALÓRIÁS FOGYÓKÚRÁS ÉTREND								
4 HETES KEDVEZMÉNY: 103 380 Ft HELYETT 70 300 Ft / 27 nap -32% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 23 445 Ft HELYETT 16 880 Ft / 6 nap -28%								
ZS 131	Ebéd	Gombával töltött csirkecomb, pirított, pöréahagymás zöldségek	Ricottával göngyölt sertéskaraj, metélőhagymás, pikáns tejszínmártás	Kapros tökfőzelék, juhbeles virsli (2 db)	Fűszeres, sült sertésárja, svéd gombasaláta	Többmagvas, rántott csirkecombfilé, chilis, hamis burgonyahab	Vaslapon sült sertéskaraj, majonézes, uborkás vitaminaláta	Ezen a napon a kiszállítás szünetel
	Vacsora	Barbecue csirkecomfalatok, körtés almasaláta	Ananászos csirkecombfilé, korianderes sült zöldségek	Vasalt pulykamellfilé, áfonyás gyümölcsmártás	Reszelt pecsenyekacsamáj, vörösborecetes savanyúkáposzta saláta	Zsályás, citromos csirkemellfalatok, vele sült zöldségekkel	Currys csirkemell, pritamin paprikás zöldségtál	
	Másnap reggeli	Házi májkrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Tonhalkrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Tojáskrém, zöldség, Zsírégető kifli	Kolbászkarikák, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Zöldfűszeres, zabkorpás kefir	Diétás kajszilekvár, 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:		880 kcal, ch: 48 g	960 kcal, ch: 39 g	870 kcal, ch: 38 g	1000 kcal, ch: 36 g	1090 kcal, ch: 33 g	1010 kcal, ch: 28 g	

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

43. hét	Hétfő (10.19.)	Kedd (10.20.)	Szerda (10.21.)	Csütörtök (10.22.)	Péntek (10.23.)	Szombat (10.24.)	Vasárnap (10.25.)
TURBÓ KÚRA - 700 KALÓRIA 4 HETES KEDVEZMÉNY: 91 740 Ft HELYETT 56 880 Ft / 27 nap -38% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 20 770 Ft HELYETT 13 710 Ft / 6 nap -34%							
ZS 141	Ebéd	Sóska, főtt tojás	Petrezselymes rizs, lime-mártás	Sült tofu, paprikás jázminrizs	Káposztás tészta	Sárgarépás quinoa, fokhagymamártás	Brokkoli párizsiasan
	Vacsora	Hagymás tört zeller	Korianderes sült zöldségek	Paradicsompestós cukkinisaláta	Hagymás tojáslepeny	Svéd gombasaláta	Kókuszkása
	Snack	Cseresznyekrémléves	Petrezselymes gombaleves	Almakrémléves	Zöldborsóleves	Pestós karalábékrémléves	Szefűszeges eperkrémléves
	Másnap reggeli	Lime-os körtés almasaláta	Málnás gyümölcskocsonya	Zöld citromos gyümölcsvelő	Gyümölcssaláta (málna, meggy, alma)	Mangós, epres gyümölcskocsonya	Meggyes, áfonyás 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	
Számított tápérték:	670 kcal, ch: 54 g	660 kcal, ch: 94 g	640 kcal, ch: 85 g	710 kcal, ch: 51 g	710 kcal, ch: 60 g	690 kcal, ch: 49 g	<i>Ezen a napon a kiszállítás szünetel</i>

KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P121) 4 HETES KEDVEZMÉNY: 156 985 Ft HELYETT 95 370 Ft / 27 nap -37% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 33 910 Ft HELYETT 23 060 Ft / 6 nap -32%							
P 121	Reggeli	Konfitált csirkemáj, pirított bacon, hagymás tört zeller	Mustáros tarjaszelet, ghí vajjal forgatott paprikás zöldségek	Majonézes hússaláta	Fűszeres, sült sertésárja, chilis, hamis burgonyahab	Csülkös sertéspörkölt, házi uborkasaláta	Serpenyős, zöldséges sertésragu
	Ebéd	Feketecskokis egrespuding szőlőmaglisztrel	Feketecskokis, narancsos kakaómousse szőlőmaglisztrel	Feketecskokis, citromos kókuszkrém szőlőmaglisztrel	Feketecskokis, vaníliás mousse szőlőmaglisztrel	Feketecskokis, szedres kókuszkrém szőlőmaglisztrel	Feketecskokis, rebarbarás, szamócsás mousse szőlőmaglisztrel
	Mini desszert	Malacsült, almás, párolt lilakáposzta	Vincellér pecsenye, borsikafüves, pórés saláta	Kemencében sült sertésárja, paradicsompestós cukkinisaláta	Reszelt pecsenyekacsamáj, vörösborecetes savanyúkáposzta saláta	Zsályás, citromos csirkemellfalatok, vele sült zöldségekkel	Vaslapon sült sertéskaraj, majonézes, uborkás vitaminaláta
	Vacsora	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea
	Snack	Házi májkrém, zöldség	Tonhalkrém, zöldség	Körözött, zöldség	Hagymás tojáslepeny, parmezánnal	Libazsír, zöldség, pékárú	Füstölt tarjaszeletek, zöldség
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	
Számított tápérték:	ch: 20 g	ch: 24 g	ch: 32 g	ch: 22 g	ch: 25 g	ch: 28 g	<i>Ezen a napon a kiszállítás szünetel</i>

43. hét	Hétfő (10.19.)	Kedd (10.20.)	Szerda (10.21.)	Csütörtök (10.22.)	Péntek (10.23.)	Szombat (10.24.)	Vasárnap (10.25.)
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	Csontleves zöldségekkel 8 g (3 g)	Petrezselymes gombaleves 18 g (9 g)	Kakukkfüves gombás zöldségraguleves 16 g (6 g)	Zöldborsóleves, vajgaluska 21 g (10 g)	Pestós karalábékremleves 14 g (4 g)	Karfiolleves 13 g (4 g)
		Csirkeemlöpörkölt, galuska 44 g (32 g)	Ananászos csirkecombfilé, korianderes sült zöldségek 27 g (9 g)	Kukoricapelyhes, rántott sertéskaraj, vegyessaláta 30 g (18 g)	Többszemű, rántott csirkecombfilé, chilis, hamis burgonyahab 28 g (19 g)	Töltött paprika, paradicsommártás 34 g (7 g)	Fokhagymás spenót főzelék, zabpelyhes rántott csirkecombfilé 35 g (24 g)
	Uzsonna	Tepertős pogácsa (1 db) 15 g (13 g)	Málnás gyümölcskocsonya 18 g (6 g)	Feketeecskókis, citromos kókuszkrém 21 g (2 g)	Almás-fahéjas, zabkorpás túrókrém (22 g 87 g)	Gyümölcssaláta (málna, meggy, alma) 23 g (8 g)	Füstölt sajtos pogácsa (1 db) 18 g (16 g)
	Vacsora	Barbecue csirkecomb-falatok, pirított, póréhagymás zöldségek 31 g (8 g)	Székelykáposzta 30 g (7 g)	Kapros tökfőzelék, virslis (2 db) 29 g (10 g)	Reszelt pecsenyekacsamáj, pritaminpaprikás zöldségtál 29 g (14 g)	Mustáros bundában sült karaj, majonézes, uborkás vitaminaláta 28 g (7 g)	Currys csirkeemlő, sárgarépa quinoa 28 g (7 g)
	Utóvacsora	Rostdús keksz (2 db) 9 g (1 g)	Klasszikus rostos keksz (3 db) 11 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)	Klasszikus rostos keksz (3 db) 11 g (1 g)
	Másnap reggeli	Házi májkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (5 g)	Light franciasaláta, kefires pogácsa 33 g (15 g)	Tojáskrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 30 g (5 g)	Kolbászkarikák, zöldség, pékáru 27 g (23 g)	Füstölt tarjaszelet, zöldség, pékáru 30 g (23 g)	Hagymás tojáslepény, zöldség, pékáru 31 g (23 g)
	Másnap tízórai	Barackos, zabpelyhes túrókrém 22 g (1 g)	Fahéjas, zabkorpás joghurt 21 g (5 g)	Citromos, zabkorpás túrókrém 21 g (6 g)	Zöldfűszeres, zabkorpás kefir 19 g (5 g)	Joghurtos keksz (1 db) 17 g (2 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	
Össz. szénhidrát (ebből rost)	157 g (63 g)	158 g (52 g)	158 g (48 g)	157 g (79 g)	157 g (52 g)	155 g (80 g)	Ezen a napon a kiszállítás szünetel






43. hét	Hétfő (10.19.)	Kedd (10.20.)	Szerda (10.21.)	Csütörtök (10.22.)	Péntek (10.23.)				
IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ									
Főétel + Leves / Desszert Össz.szénhidrát (ebből rost)	Csontleves zöldségekkel Csirkeemlöpörkölt, galuska	52 g (35 g)	Petrezselymes gombaleves Székelykáposzta	48 g (16 g)	Kakukkfüves gombás zöldségraguleves Almával, sajttal sült csirkeemlő, light burgonyapüré	51 g (13 g)	Zöldborsóleves, vajgaluska Többszemű, rántott csirkecombfilé, chilis, hamis burgonyahab	49 g (29 g)	Ezen a napon a kiszállítás szünetel
		1 870 Ft		1 760 Ft		1 850 Ft		1 870 Ft	

INZULINREZISZTENS A'LA CARTE									
IR1 Másnap reggeli	Házi májkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (5 g)	680 Ft	Light franciasaláta, kefires pogácsa 33 g (15 g)	680 Ft	Tojáskrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 30 g (5 g)	680 Ft	Kolbászkarikák, zöldség, pékáru 27 g (23 g)	680 Ft	Ezen a napon a kiszállítás szünetel
IR2 Leves	Csereznnykrémleves 21 g (3 g)	720 Ft	Petrezselymes gombaleves 18 g (9 g)	710 Ft	Kakukkfüves sertésraguleves 16 g (7 g)	810 Ft	Zöldborsóleves, vajgaluska 21 g (10 g)	680 Ft	
IR3 Főétel 1	Négysajttal töltött sertéskaraj rántva, fokhagymás, tejfőls zöldségek 34 g (20 g)	1 440 Ft	Ananászos csirkecombfilé, korianderes sült zöldségek 27 g (9 g)	1 320 Ft	Kukoricapelyhes, rántott sertéskaraj, vegyessaláta 30 g (18 g)	1 450 Ft	Többszemű, rántott csirkecombfilé, chilis, hamis burgonyahab 28 g (19 g)	1 470 Ft	
IR4 Főétel 2	Barbecue csirkecomb-falatok, pirított, póréhagymás zöldségek 31 g (8 g)	1 370 Ft	Székelykáposzta 30 g (7 g)	1 200 Ft	Almával, sajttal sült csirkeemlő, light burgonyapüré 35 g (7 g)	1 350 Ft	Mustáros bundában sült karaj, majonézes, uborkás vitaminaláta 28 g (7 g)	1 670 Ft	
IR5 Főétel 3	Csirkeemlöpörkölt, galuska 44 g (32 g)	1 280 Ft	Sült lazacfilé, lime-mártás, citromos párolt gyümölcs 41 g (9 g)	1 640 Ft	Kapros tökfőzelék, sült virslis (2 db) 29 g (10 g)	1 280 Ft	Reszelt pecsenyekacsamáj, pritaminpaprikás zöldségtál 29 g (14 g)	1 300 Ft	
IR6 Snack	Csokoládékrémrel töltött palacsinta, meggyzós 33 g (7 g)	710 Ft	Kakaós szelet, málnaöntet 14 g (6 g)	780 Ft	Somlói galuska 33 g (10 g)	720 Ft	Joghurtos citromszelet 16 g (6 g)	690 Ft	

43. hét	Hétfő (10.19.)	Kedd (10.20.)	Szerda (10.21.)	Csütörtök (10.22.)	Péntek (10.23.)
GASTROYAL KETO EBÉD MENÜ (GKM1)					
Főétel	Konfitált csirkemáj, pirított bacon, hagymás tört zeller	Mustáros tarjaszelet, ghí vajjal forgatott, paprikás zöldségek	Kemencében sült sertésstarja, paradicsompesztós cukkinisaláta	Reszelt pecsenyekacsamáj, vörösborecetes savanyúkáposzta saláta	<i>Ezen a napon a kiszállítás szünetel</i>
Desszert /Snack	KETO tepertős pogácsa (2 db)	KETO kefires pogácsa (2 db)	KETO mákos lepény citromkrémrel tálalva	KETO feketecskis, szedres kókuszkrém	
Számított energia:	990 kcal	960 Kcal	680 Kcal	630 Kcal	
Tápanyag tartalom:	ch: 14 g, fehérje: 41 g	ch: 16 g, fehérje: 29 g	ch: 13 g, fehérje: 25 g	ch: 17 g, fehérje: 23 g	
Napi ár:	1 990 Ft	1 990 Ft	1 990 Ft	1 990 Ft	

GKR1	Másnap reggeli	Házi májkrém, zöldség, KETO kifli 280 kcal, ch: 5 g, fehérje: 17 g	850 Ft	Tonhalkrém, zöldség, KETO kifli 270 kcal, ch: 9 g, fehérje: 19 g	850 Ft	KETO körözött, zöldség, KETO kifli 310 kcal, ch: 5 g, fehérje: 15 g	850 Ft	Libazsír, zöldség, KETO kifli 250 kcal, ch: 4 g, fehérje: 10 g	850 Ft	<i>Ezen a napon a kiszállítás szünetel</i>
GKF1	Keto főétel 1	Malacsült, almás, párolt lilakáposzta 610 kcal, ch: 14 g, fehérje: 29 g	1 700 Ft	Vincellér pecsenye, borsikafüves, pórés saláta 430 kcal, ch: 11 g, fehérje: 36 g	1 680 Ft	Hentestokány, KETO tészta 660 kcal, ch: 24 g, fehérje: 29 g	1 590 Ft	Vaslapon sült sertéskaraj, majonézes, uborkás vitaminsaláta 610 kcal, ch: 8 g, fehérje: 34 g	1 670 Ft	
GKF2	Keto főétel 2	Konfitált csirkemáj, pirított bacon, hagymás tört zeller 640 kcal, ch: 11 g, fehérje: 26 g	1 500 Ft	Mustáros tarjaszelet, ghí vajjal forgatott, paprikás zöldségek 670 kcal, ch: 12 g, fehérje: 18 g	1 590 Ft	Majonézes hússaláta 860 kcal, ch: 12 g, fehérje: 30 g	1 710 Ft	Fűszeres, sült sertésstarja, chilis, KETO burgonyahab 530 kcal, ch: 8 g, fehérje: 19 g	1 620 Ft	
GKD1	Keto desszert	KETO narancsos csokoládéköcska 400 kcal, ch: 4 g, fehérje: 16 g	850 Ft	KETO kakaós szelet, málna öntettel 360 kcal, ch: 4 g, fehérje: 10 g	780 Ft	KETO mákos lepény citromkrémrel tálalva 280 kcal, ch: 6 g, fehérje: 8 g	810 Ft	KETO joghurtos citromszelet 360 kcal, ch: 4 g, fehérje: 10 g	690 Ft	
GKS1	Keto snack	KETO tepertős pogácsa (2 db) 350 kcal, ch: 3 g, fehérje: 15 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	
ZSR1	Kalóriaszegény reggeli	Barackos, zabpelyhes túrókrém 180 kcal, ch: 18 g	750 Ft	Tonhalkrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db) 200 kcal, ch: 13 g	850 Ft	Tojáskrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db) 150 kcal, ch: 13 g	850 Ft	Kolbászkarikák, zöldség, extrudált kenyér (2 db) 180 kcal, ch: 9 g	850 Ft	
ZSR2	Szénhidrátszegény reggeli	Házi májkrém, zöldség, Zsírégető kifli 280 kcal, ch: 5 g	850 Ft	Kefires pogácsa (2 db) 290 kcal, ch: 4 g	750 Ft	Körözött, zöldség, Zsírégető kifli 310 kcal, ch: 5 g	850 Ft	Libazsír, zöldség, Zsírégető kifli 250 kcal, ch: 4 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