

HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

44. hét		Hétfő (10.26.)		Kedd (10.27.)		Szerda (10.28.)		Csütörtök (10.29.)		Péntek (10.30.)	
H1	Levesek	Fokhagymakrémléves	610 Ft	Erdei vadgombakrémléves, burgonyagaluska	690 Ft	Tejszínes ribizlikrémléves	650 Ft	Tejfőlés burgonyaleves	620 Ft	Zöldborsóleves gazdagon	590 Ft
H2	Levesek	Bojtárleves (lángolt kolbász, kolozsvári szalonna, zöldségek)	750 Ft	Sertésraguleves	750 Ft	Csókakói kolbászleves sárgahüvelyű bab, tejföl, zöldborsó, kolbász)	720 Ft	Tárkonyos, tejszínes pulykaraguleves	690 Ft	Citromos málnakrémléves	670 Ft
H5	Tészták	Milánói makaróni, reszelt sajt	1 090 Ft	Mákos guba, mézzel, tejszínnel	1 250 Ft	Adriai penne (csirkemell, olivabogyó, paradicsompüré)	1 150 Ft	Házi vargabéles	1 090 Ft	Sváb húsos tészta (darált hús, kolbász, tejszín, sült hagymakarika)	1 190 Ft
H6	Főzelékek	Petrezselymes finomfőzelék		Mustáros lencsefőzelék		Kapros, joghurtos tökfőzelék		Magyaros zöldbabfőzelék		Sárgaborsófőzelék	
		1. tükör tojás (2 db)	1 050 Ft	1. virsli (2 db)	1 090 Ft	1. tükör tojás (2 db)	1 080 Ft	1. szárnyas vagdalt	1 060 Ft	1. főtt tojás (2 db)	1 010 Ft
		2. csirkecombpörkölt (nagy adag)	1 140 Ft	2. fokhagymás malacpecsenye (egész adag)	1 190 Ft	2. napraforgómagos, rántott pulykamell (egész adag)	1 250 Ft	2. mustáros flekken (egész adag)	1 150 Ft	2. sertéspörkölt (nagy adag)	1 120 Ft
H7	Vegetáriánus ételek	Zöldségfásirt (2 db), gombás hajdina	1 090 Ft	Zöldségrémes palacsinta (2 db), snidliges tejfőlmártás	1 180 Ft	Rántott karfiol, franciasaláta	1 120 Ft	Diós bundában sült, rántott sajt, majonézes jázminrizs	1 190 Ft	Zöldséggel töltött paprika, paradicsommártás, főtt burgonya	1 120 Ft
H8	Készételek	Csirkecombpörkölt, galuska	1 090 Ft	Palóc egytál (sertéslapocka, zöldbab, burgonya)	1 190 Ft	Csikóstokány, galuska	1 190 Ft	Tárkonyos szárnyasragu (csirkemell), orsótészta	1 120 Ft	Sertéspörkölt, tarhonya	1 160 Ft
H9	Készételek	Sertéshússal rakott savanyú káposzta	1 180 Ft	Édes-savanyú csirkemellragu, zöldséges jázminrizs	1 190 Ft	Tavaszi rizses hús	1 190 Ft	Hajdúsági bográcsatokány, galuska (marha lapocka, szalonna, füstölt kolbász)	1 210 Ft	Reszelt szárnyasmáj, főtt burgonya	1 080 Ft
H11	Frissensültek	Mandulás bundában sült sertésborda		Kukoricapelyhes rántott csirkecombfilé		Napraforgómagos, rántott pulykamell		Óvári sertéskaraj, (gomba, sonka, sajt)		Csirkemell párizsian	
		1. hagymás jázminrizs	1 160 Ft	1. gombás jázminrizs	1 160 Ft	1. petrezselymes jázminrizs	1 190 Ft	1. rizi-bizi	1 230 Ft	1. jázminrizs	1 140 Ft
		2. burgonyapüré	1 210 Ft	2. petrezselymes burgonya	1 220 Ft	2. hasáburgonya	1 290 Ft	2. majonézes, lilahagymás kukoricasaláta	1 270 Ft	2. burgonyapüré	1 180 Ft
H12	Népszerű ételek	Sertésborda Budapest módra (natúr sertésborda, zöldborsó, csirkemájjas raguval), hercegnő burgonya	1 420 Ft	Fokhagymás malacpecsenye, párolt lilakáposzta, hagymás tört burgonya	1 340 Ft	Gödöllői, töltött csirkecomb (csirkemáj, zöldborsó, gomba), rizi-bizi	1 280 Ft	Mustáros flekken, lyoni hagymával (lisztbe forgatott, bő olajban kisütött hagymakarikák), tört burgonya	1 290 Ft	Borjú bécsi citrommal, hasáburgonya	1 490 Ft
H13	Ínyenc ételek	Szarvasapró vadász módra, burgonyafánk	1 440 Ft	Dorozsmai molnár ponty, kakastaréjjal (szalonna, gomba, tejföl, csuszatészta)	1 490 Ft	Balsamos kacsamell szeletek, áfonyás-káposztás pite	1 650 Ft	Bundázott tintahalkarikák, édesburgonyás rizottó	1 650 Ft	Fokhagymás, fehérborban párolt fácánmellfilé, aszalt szilvás-körtemártásban, jázminrizs	1 990 Ft
H14	Nemzetek ételei - Kínai hét	BBQ oldalas, hasáburgonya, coleslaw saláta (amerikai káposzta saláta)	1 550 Ft	Dublinoi sertésborda, velesült burgonyával Natúr sertésbordára, baconos, virsli, zöldborsós sült tojást halmozunk	1 390 Ft	Bajor, sörös sertéscsülök, szalonnás savanyú káposzta, cipómártás, tört burgonya	1 350 Ft	Montmartre-i bohém csirkemell burgonyakrokett Szalonnás, gombás, paradicsomos, bazsalikomos, fehérboros mártással tálaljuk a csirkemellet	1 420 Ft	Svéd húsgolyók, áfonyaöntet, vajás burgonya	1 350 Ft
H20	Desszertek	Eszterházy szelet	650 Ft	Raffaello kocka	650 Ft	Puncs szelet	650 Ft	Tejszínes csokiszelet	650 Ft	Málnahabos piskóta	650 Ft

ÉLETMÓD JELLEGŰ, EGÉSZSÉGMEGŐRZŐ ÉTELEK, FOGYÓKÚRÁZÓKNAK IS 1.

44. hét		Hétfő (10.26.)	Kedd (10.27.)	Szerda (10.28.)	Csütörtök (10.29.)	Péntek (10.30.)					
ZS1	Kalóriaszegény levesek	Citromos sárgabarack-krémleves 160 kcal, ch: 7 g	720 Ft	Magyaros karfiolleves 90 kcal, ch: 5 g	710 Ft	Tejszínes szilvaleves 140 kcal, ch: 16 g	680 Ft	Vajbableves, füstölt hússal 290 kcal, ch: 13 g	720 Ft	Húsgaluskaleves 110 kcal, ch: 4 g	690 Ft
P1	Paleo levesek	Tárkonyos sertésraguleves 150 kcal, ch: 8 g	780 Ft	Korhelyleves kolbásszal 350 kcal, ch: 8 g	780 Ft	Gulyásleves 230 kcal, ch: 11 g	820 Ft	Szederkrémeleves 110 kcal, ch: 10 g	750 Ft	Pestós paradicsomleves 160 kcal, ch: 13 g	730 Ft
ZS5	Kalóriaszegény ételek 1	Mediterrán fűszeres csirkecombfilé, színes bőség saláta, újhagymás, mustáros öntet 370 kcal, ch: 13 g	1 340 Ft	Konyakos, narancsos kacsamelcsikok, almás saláta 430 kcal, ch: 21 g	1 820 Ft	Grillezett sertéskaraj, joghurtos zöldsaláta 260 kcal, ch: 10 g	1 480 Ft	Fokhagymás sertésapró, gombás zöldböret 400 kcal, ch: 14 g	1 370 Ft	Cukkinis lecsó, juhbeles virsli, tészta 320 kcal, ch: 28 g	1 290 Ft
ZS6	Kalóriaszegény ételek 2	Babérleveses sült csirkecomb, cukkinis zöldségpüré 360 kcal, ch: 12 g	1 240 Ft	Latin csirkés egytál (csirkemelcsikok, pikáns salsás zöldségekkel) 430 kcal, ch: 15 g	1 370 Ft	Barbecue csirkecombfilé, grillezett zöldségek vegyesen 440 kcal, ch: 21 g	1 320 Ft	Mákos tészta 450 kcal, ch: 39 g	1 380 Ft	Citromos halfilé, fokhagymás bébispenót 350 kcal, ch: 7 g	1 410 Ft
ZS7	Szénhidrátszegény ételek 1	Tejszínes parajfőzelék, rántott sertésborda 450 kcal, ch: 9 g	1 370 Ft	Tojásos galuska, sós-vizes uborka 550 kcal, ch: 14 g	1 320 Ft	Párizsi sertésborda, mandulás, sárgarépás karfiolpüré 410 kcal, ch: 13 g	1 330 Ft	Tökmagos, rántott sertésborda, paradicsomos cukkinisaláta 370 kcal, ch: 10 g	1 360 Ft	Sokmagvas, rántott csirkemell, light ketchupos majonéz 520 kcal, ch: 14 g	1 320 Ft
ZS9	Fitt ételek	Cheddar sajttal göngyölt bazsalikomos csirkecombfilé, zöldbabsaláta 620 kcal, ch: 16 g	1 550 Ft	Mandulás, rántott camembert, jázminrizs, áfonyamártás 810 kcal, ch: 84 g	1 540 Ft	Brassói aprópecsenye (szárnyashúsból), zöldséges, sült burgonya 580 kcal, ch: 43 g	1 350 Ft	Petrezselymes zöldborsófőzelék, vasalt csirkemellfilé 410 kcal, ch: 21 g	1 490 Ft	Chilis, szárnyas krémmel töltött palacsinta, mornay mártás, zöldséges barnarizs 600 kcal, ch: 44 g	1 350 Ft
GKF1	Keto ételek 1	Tengeri halfilé, citromfűves mártásban, gőzölt zöldségek 420 kcal, ch: 11 g, fehérje: 29 g	1 680 Ft	Gombával sült sertésstarja, lenmagos, baconos kevert saláta 490 kcal, ch: 10 g, fehérje: 22 g	1 660 Ft	Sertéshússal rakott brokkoli, parmezánnal 720 kcal, ch: 10 g, fehérje: 36 g	1 640 Ft	Parmezánnal, paradicsommal csőben sült csirkecombfilé, pestós vegyes zöldsaláta 410 kcal, ch: 10 g, fehérje: 25 g	1 670 Ft	Rozmaringos, tepsis csirkecomb, majonézes céklasaláta 760 kcal, ch: 12 g, fehérje: 36 g	1 580 Ft
E4	Vegetáriánus Egészség kontroll ételek 1 Glutén-, laktóz- és cukormentes	Túrógombóc, fahéjas édes tejjöllel 520 kcal, ch: 46 g	1 440 Ft	Cukkini párizsi bundában, sajtos, light burgonyapüré 510 kcal, ch: 47 g	1 480 Ft	Káposztás tészta 370 kcal, ch: 53 g	1 370 Ft	Gombapörkölt, petrezselymes jázminrizs 580 kcal, ch: 84 g	1 320 Ft	Rántott sajt, mandulás bundában, rizi-bizi (barnarizs) 840 kcal, ch: 89 g	1 650 Ft
E1	Egészség Kontroll ételek 4 Glutén-, laktóz- és cukormentes	Rakott burgonya, házi kolbász 840 kcal, ch: 44 g	1 580 Ft	Zöldfűszeres bundában sült csirkemell, lilahagymás, majonézes burgonyasaláta 600 kcal, ch: 46 g	1 540 Ft	Harcsapaprikás, túrós csusza (pirított bacon) 690 kcal, ch: 49 g	1 740 Ft	Sonkával töltött rántott csirkemell, petrezselymes light burgonyapüré 510 kcal, ch: 51 g	1 600 Ft	Karalábefőzelék, húsgolyók 610 kcal, ch: 14 g	1 540 Ft
P3	Paleo ételek 1 Low Carb	Bazsalikomos csirkecombfilé, zelleres édesburgonyapüré 410 kcal, ch: 20 g	1 540 Ft	Májjal töltött dagadó, balsamecetes zöldségszalma (nyers) 550 kcal, ch: 13 g	1 690 Ft	Főtt marhaszelet, meggy mártás 400 kcal, ch: 19 g	1 640 Ft	Cigánypecsenye, sült zöldségek (édesburgonyával) 710 kcal, ch: 22 g	1 600 Ft	Ördögi jércemcombfilé, zellerkocka, paradicsommártásban 360 kcal, ch: 13 g	1 520 Ft
P5	Paleo ételek 3 High Fat	Magyaros jércetokány, színes karfiol morzsa ch: 11 g	1 630 Ft	Fűszeres jászvajban sült sertéskaraj, szerecsendiós zöldségpüré ch: 11 g	1 550 Ft	Kemencében sült csülök, almás párolt lilakáposzta ch: 12 g	1 750 Ft	Vasalt csirkemellfilé kakastaréjjal, majonézes, zöldséges kinaikel-saláta ch: 7 g	1 590 Ft	Csülkös székelykáposzta ch: 11 g	1 600 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	Málnás, citromos joghurttorta kocka 240 kcal, ch: 5 g	680 Ft	Meggyes piskóta, vaníliaöntet 230 kcal, ch: 15 g	680 Ft	Mákos citromkocka 200 kcal, ch: 7 g	650 Ft	Eperhabos piskóta 280 kcal, ch: 12 g	680 Ft	Brownie 270 kcal, ch: 4 g	680 Ft
P10	Paleo desszertek	Rumos, meggyes palacsinta, csokoládéöntet 260 kcal, ch: 24 g	780 Ft	Erdei gyümölcsös kókusz kocka, csokiöntet 470 kcal, ch: 5 g	830 Ft	Répatortakocka 400 kcal, ch: 6 g	840 Ft	Tiramisu 440 kcal, ch: 5 g	850 Ft	Áfonyás tápiókapuding 100 kcal, ch: 15 g	780 Ft

KEDVEZMÉNYES MENÜK

44. hét	Hétfő (10.26.)	Kedd (10.27.)	Szerda (10.28.)	Csütörtök (10.29.)	Péntek (10.30.)	Szombat (10.31.)	Vasárnap (11.01.)
---------	----------------	---------------	-----------------	--------------------	-----------------	------------------	-------------------

H33 PRÉMIUM MENÜ				4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 31 990 Ft / 20 nap KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 8 490 Ft / 5 nap								
Főétel + Leves / Desszert	Fokhagymakrémléves Sertéshússal rakott savanyú káposzta Eszterházy szelet	1 790 Ft	Erdei vadgombakrémléves, burgonyagaluska Kukoricapelyhes rántott csirkecombfilé, gombás jázminrizs. Raffaello kocka	1 790 Ft	Tejszínes ribizlikrémléves Gődöllői, töltött csirkecomb, rizzi-bizi Puncs szelet	1 790 Ft	Tejfölös burgonyaleves Hajdúsági bográcskockány, galuska Tejszínes csokiszelet	1 790 Ft	Húsgaluskaleves Csirkemell párizsiasan, burgonyapüré Málnahabos piskóta	1 790 Ft	<i>Legkedveltebb ételek 3 fogásban</i>	

H31 ZÓNA MENÜ (A főétel 70%-a a normál adag ételnek)				4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 28 890 Ft / 28 nap KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 7 790 Ft / 7 nap										
Főétel + Leves / Desszert	Fokhagymakrémléves Csirkecombpörkölt, galuska	1 290 Ft	Zöldséraguleves, kagylótészta Mustáros lencsefőzelék, virsli	1 290 Ft	Tejszínes ribizlikrémléves Tavaszi rizses hús	1 290 Ft	Tejfölös burgonyaleves Tárkonyos szárnyasragu, orsótészta	1 290 Ft	Zöldborsóleves gazdagon Reszelt szárnyasmáj, főtt burgonya	1 290 Ft	Csirkemell párizsiasan, jázminrizs Málnahabos piskóta	1 290 Ft	Húsgaluskaleves Sváb húsos tészta	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	Fokhagymakrémléves Milánói makaróni, reszelt sajt	1 490 Ft	Zöldséraguleves, Palóc egytál	1 490 Ft	Tejszínes ribizlikrémléves Csikóstokány, galuska	1 490 Ft	Tejfölös burgonyaleves Magyaros zöldbabfőzelék, szárnyas vagdalt	1 490 Ft	Zöldborsóleves gazdagon Csirkemell párizsiasan, jázminrizs	1 490 Ft	Húsgaluskaleves Sváb húsos tészta	1 490 Ft	Pestós paradicsomleves Sertéspörkölt, főtt burgonya	1 490 Ft

ZS21 KALÓRIASZEGÉNY MENÜ														
Főétel + Leves / Desszert	Tárkonyos zöldséraguleves Babérleveses sült csirkecomb, cukkinis zöldségpüré	470 kcal ch: 20 g 1 740 Ft	Magyaros karfiolleves Tojásos galuska, sós-vizes uborka	640 kcal ch: 19 g 1 740 Ft	Barbecue csirkecombfilé, grillezett zöldségek vegyesen Füstölt sajtos pogácsa (2 db)	670 kcal ch: 24 g 1 740 Ft	Vajbableves Fokhagymás sertésapró, gombás zöldkötet	690 kcal ch: 27 g 1 740 Ft	Zöldséges erőleves Sokmagvas, rántott csirkemell, light ketchupos majonéz	550 kcal ch: 14 g 1 740 Ft	Húsgaluskaleves Zúzapörkölt, házi káposztasaláta, pirított szezámmaggal	610 kcal ch: 14 g 1 740 Ft	Pestós paradicsomleves Ördögi jércemcombfilé, zellerkocka, paradicsommártásban	500 kcal ch: 26 g 1 740 Ft

P21 PALEO MENÜ														
Főétel + Leves / Desszert	Tárkonyos zöldséraguleves Magyaros jércetokány, színes karfiol morzsa	730 kcal ch: 18 g 1 840 Ft	Hamis korhelyleves Fűszeres jászvajban sült sertéskaraj, szerencsediós zöldségpüré	640 kcal ch: 19 g 1 840 Ft	Hamis gulyásleves Kemencében sült csülök, almás párolt lilakáposzta	1000 kcal ch: 23 g 1 840 Ft	Vasalt csirkemellfilé, majonézes, zöldséges kinaikel-saláta Feketeccokis kávé mousse	760 kcal ch: 10 g 1 840 Ft	Pestós paradicsomleves Zúzapörkölt, galuska	760 kcal ch: 63 g 1 840 Ft	<i>Tájékozzdjon bővebben weboldalunkról, az Egészség & Életmód / Paleo soknak menüpont alatt!</i>			

IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ														
Főétel + Leves / Desszert Összszénhidrát (ebből rost)	Tárkonyos zöldséraguleves Tejszínes parajfőzelék, rántott sertésborda	48 g (31 g) 1 900 Ft	Magyaros karfiolleves Tojásos galuska	49 g (34 g) 1 840 Ft	Hamis gulyásleves Barbecue csirkecombfilé, grillezett zöldségek vegyesen	49 g (14 g) 1 870 Ft	Szederkrémléves Tökmagos, rántott sertésborda, paradicsomos cukkinisaláta	53 g (24 g) 1 960 Ft	Zöldborsóleves gazdagon Sokmagvas, rántott csirkemell, majonézes céklasaláta	48 g (21 g) 1 840 Ft	<i>Tájékozzdjon bővebben weboldalunkról, az Egészség & Életmód / Inzulinszisztenseknek menüpont alatt!</i>			

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

44. hét	Hétfő (10.26.)	Kedd (10.27.)	Szerda (10.28.)	Csütörtök (10.29.)	Péntek (10.30.)	Szombat (10.31.)	Vasárnap (11.01.)	
BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND								
4 HETES KEDVEZMÉNY: 124 850 Ft HELYETT 84 900 Ft / 27 nap -32% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 31 780 Ft HELYETT 23 200 Ft / 7 nap -27%								
ZS 121	Ebéd	Tejszínes parajfőzelék, rántott sertésborda	Tojásos galuska, sós-vizes uborka	Párizsi sertésborda, mandulás, sárgarépás karfiolpüré	Fokhagymás sertésapró, gombás zöldkötet	Rozmaringos, tepsis csirkecomb, majonézes céklasaláta	Sokmagvas, rántott csirkemell, light ketchupos majonéz	Csülkös székelykáposzta
	Vacsora	Babérleveles sült csirkecomb, cukkinis zöldségpüré	Fűszeres jászvajban sült sertéskaraj, szerezsendiós zöldségpüré	Barbecue csirkecombfilé, grillezett zöldségek vegyesen	Tökmagos, rántott sertésborda, paradicsomos cukkinisaláta	Citromos halfilé, fokhagymás bébispenót	Cukkinis lecsó, virsli (2 db)	Ördögi jérccecombfilé, zellerkocka, paradicsommártásban
	Snack	Lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db)	Meggyes piskóta, vaníliaöntet	Füstölt sajtos pogácsa (2 db)	Eperhabos piskóta	Ribizlikrémeles	Vajas pogácsa (2 db)	Zsírregető barack ízű üdítőital (1 liter)
	Másnap reggeli	Majonézes lazackrém, zöldség, Zsírregető kifli	Sonka szeletek, light margarin, zöldség, Zsírregető kifli	Gombakrém, zöldség, Zsírregető kifli	Tepertős pogácsa (2 db)	Brokkolis, paprikás felfűjt	Szárnycsokolbász, light margarin, zöldség, Zsírregető kifli	Diétás baracklevár, light margarin, Zsírregető 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:		1350 kcal, ch: 29 g	1410 kcal, ch: 48 g	1380 kcal, ch: 45 g	1400 kcal, ch: 39 g	1440 kcal, ch: 38 g	1270 kcal, ch: 37 g	1380 kcal, ch: 31 g

1000 KALÓRIÁS FOGYÓKÚRÁS ÉTREND								
4 HETES KEDVEZMÉNY: 107 200 Ft HELYETT 72 900 Ft / 28 nap -32% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 27 350 Ft HELYETT 19 690 Ft / 7 nap -28%								
ZS 131	Ebéd	Tengeri halfilé, citromfűves mártásban, gőzölt zöldségek	Fűszeres jászvajban sült sertéskaraj, szerezsendiós zöldségpüré	Barbecue csirkecombfilé, grillezett zöldségek vegyesen	Fokhagymás sertésapró, gombás zöldkötet	Karalábefőzelék, tepsis csirkecomb	Zúzapörkölt, házi káposztasaláta pirított szeszammaggal	Sokmagvas, rántott csirkemell, light ketchupos majonéz
	Vacsora	Babérleveles sült csirkecomb, cukkinis zöldségpüré	Latin csirkés egytál	Grillezett sertéskaraj, joghurtos zöldsaláta	Vasalt csirkemellfilé majonézes, zöldséges kinaikel-saláta	Citromos halfilé, fokhagymás bébispenót	Ördögi jérccecombfilé, zellerkocka, paradicsommártásban	Cukkinis lecsó, virsli (2 db)
	Másnap reggeli	Majonézes lazackrém, zöldség, puffasztott búzaszelet (2 db)	Sonka szeletek, light margarin, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Füstölt sajtos pogácsa (2 db)	Virsli, mustár, extrudált kenyér (2 db)	Brokkolis, paprikás felfűjt	Szárnycsokolbász, light margarin, zöldség, extrudáltkenyér (2 db)	Diétás baracklevár, light margarin, Zsírregető kifli
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:		980 kcal, ch: 37 g	990 kcal, ch: 39 g	970 kcal, ch: 35 g	1100 kcal, ch: 35 g	1020 kcal, ch: 24 g	980 kcal, ch: 39 g	940 kcal, ch: 33 g

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

44. hét	Hétfő (10.26.)	Kedd (10.27.)	Szerda (10.28.)	Csütörtök (10.29.)	Péntek (10.30.)	Szombat (10.31.)	Vasárnap (11.01.)	
TURBÓ KÚRA - 700 KALÓRIA 4 HETES KEDVEZMÉNY: 95 145 Ft HELYETT 58 990 Ft / 28 nap -38% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 24 230 Ft HELYETT 15 990 Ft / 7 nap -34%								
ZS 141	Ebéd	Gőzölt zöldségek, citromfűves smártásban	Főtt jázminrizs, áfonyás gyümölcsmártás	Csicsberiborsó pogácsa, almás párolt lilakáposzta	Gombapörkölt, petrezselymes jázminrizs	Édesköményes párolt zöldségek	Cukkinis lecsó, jázminrizs	Brokkolis, paprikás felfújt
	Vacsora	Majonézés zöldbabsaláta	Pikáns, salsás zöldségek	Mandulás, sárgarépás karfiolpüré	Sült zöldségek (édesburgonyával)	Tofus zöldségcurry	Citrusos parajsaláta	Sárgarépás quinoa, citromfűves, olívbogyós öntet
	Snack	Citromos sárgabarack-krémeles	Magyaros karfiolleves	Tejszínes szilvaleves	Szederkrémeles	Mexikói káposztaleves	Ribizlikrémeles	Pestós paradicsomleves
	Másnap reggeli	Narancsos reggeli koktél	Alma-ribizli kocsonya	Gyömbéres gyümölcssaláta	Mentás, epres gyümölcskocsonya	Lime-os, párolt gyümölcsök	Barackos köleskása	Meggyes 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:	700 kcal, ch: 56 g	680 kcal, ch: 88 g	690 kcal, ch: 64 g	660 kcal, ch: 93 g	630 kcal, ch: 69 g	690 kcal, ch: 98 g	610 kcal, ch: 50 g	

KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTRENDEK (P121) 4 HETES KEDVEZMÉNY: 156 985 Ft HELYETT 98 900 Ft / 28 nap -37% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 39 560 Ft HELYETT 26 900 Ft / 7 nap -32%								
P 121	Reggeli	Tengeri halfilé, citromfűves mártásban, gőzölt zöldségek	Gombával sült sertésárja, lenmagos, baconos kevert saláta	Sertéshússal rakott brokkoli, parmezánnal	Parmezánnal, paradicsommal csöben sült csirkecombfilé, pestós vegyes zöldsaláta	Zúzapörkölt, házi káposztasaláta pirított szezámmaggal	Ördögi jércemcombfilé, zellerkocka, paradicsommártásban	Karalábefőzelék, kakastaréj (2 db)
	Ebéd	Feketecsokis málnás kókuszkrém szőlőmagliszttel	Duplacsokis mousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis epres kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketecsokis kávéousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis erdei gyümölcsös kókuszpuding szőlőmagliszttel	Feketecsokis grapefruitmousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis kókuszpuding szőlőmagliszttel
	Mini desszert	Magyaros jércetokány, színes karfiol morzsa	Fűszeres jászvajban sült sertéskaraj, szerencsendiós zöldségpüré	Kemencében sült csülök, almás párolt lilakáposzta	Vasalt csirkemellfilé kakastaréjjal, majonézés, zöldséges kinaikal-saláta	Rozmaringos, tepsis csirkecomb, majonézés céklasaláta	Pestós, parmezános sertésborda, fokhagymás bébispenót	Csülkös székelykáposzta
	Vacsora	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea
	Snack	Majonézés lazackrém, zöldség	Sült sonkacsíkok, tükörtojás, zöldség	Gombakrém, zöldség	Kaszinótojás, franciasaláta ágyon	Brokkolis, paprikás felfújt	Kacsaszír, lilahagyma, pékáru	Diós, almás muffin, citrommártás
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: 25 g	ch: 28 g	ch: 29 g	ch: 28 g	ch: 31 g	ch: 29 g	ch: 31 g	

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

44. hét		Hétfő (10.26.)	Kedd (10.27.)	Szerda (10.28.)	Csütörtök (10.29.)	Péntek (10.30.)	Szombat (10.31.)	Vasárnap (11.01.)
INZULINREZISZTENS EGÉSZNAPOS ÉTREND (IRE1) 4 HETES KEDVEZMÉNY: 156 545 Ft HELYETT 103 900 Ft / 28 nap -34% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 39 857 Ft HELYETT 27 900 Ft / 7 nap -30%								
IRE1	Ebéd	Tárkonyos zöldséraguleves 12 g (4 g)	Magyaros karfiollevés 8 g (3 g)	Hamis gulyásleves 18 g (7 g)	Szederkrémeves 19 g (6 g)	Zöldborsólevés gazdagon 16 g (4 g)	Pestös paradicsomleves 21 g (3 g)	Húsgaluskaleves 7 g (3 g)
		Tejszínes parajfőzelék, rántott sertésborda 36 g (27 g)	Tojásos galuska 41 g (31 g)	Barbecue csirkecombfilé, grillezett zöldségek vegyesen 31 g (7 g)	Tökmagos, rántott sertésborda, paradicsomos cukkinisaláta 25 g (15 g)	Sokmagvas, rántott csirkemell, majonézes céklasaláta 32 g (17 g)	Zúzapörkölt, sárgarépás quinoa 29 g (7 g)	Cukkinis lecsó, juhbeles virsli, tészta 44 g (16 g)
	Uzsonna	Málnás, citromos joghurttorta kocka 19 g (11 g)	Zöldfűszeres, zabkorpás kefir 19 g (5 g)	Feketeocsokis epres kókuszkrém 20 g (3 g)	Mentás, epres gyümölcskocsonya 17 g (3 g)	Meggyes gyümölcskocsonya 19 g (4 g)	Szamócás kókuszkása 19 g (9 g)	Vajas pogácsa (1 db) 20 g (18 g)
	Vacsora	Bazsalikomos csirkecombfilé, zelleres édesburgonyapüré 30 g (10 g)	Zöldfűszeres bundában sült csirkemell, pikáns salsás zöldségek 32 g (8 g)	Párizsi sertésborda, almás párolt lilakáposzta 28 g (11 g)	Petrezselymes zöldborsófőzelék, vasalt csirkemellfilé 30 g (6 g)	Ördögi jércemcombfilé, zellerkocka, paradicsommártásban 27 g (11 g)	Citromos halfilé, édesköményes párolt zöldségek 30 g (11 g)	Rozmaringos tepsis csirkecomb, bazsalikomos olivás zöldségek 29 g (13 g)
	Utóvacsora	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)	Klasszikus rostos keksz (3 db) 11 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	Majonézes lazackrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 27 g (5 g)	Sonka szeletek, light margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 30 g (5 g)	Füstölt sajtos pogácsa (2 db) 35 g (31 g)	Virsli, mustár, teljes kiőrlésű kenyér 30 g (4 g)	Szárnyaskolbász, light margarin, pékáru 30 g (23 g)	Kacsaszír, lilahagyma, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (4 g)	Diétás baracklevkár, light margarin, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (10 g)
Másnap tízórai	Chilis, zabkorpás kefir 19 g (5 g)	Alma-ribizli kocsonya 21 g (6 g)	Barackos, zabpelyhes túrókrém 20 g (1 g)	Fűszeres, zabkorpás joghurt 20 g (5 g)	Vaníliás, zabkorpás túrókrém 22 g (4 g)	Feketeocsokis, erdei gyümölcsös kókuszpudding 21 g (4 g)	Fűszeres, zabkorpás joghurt 20 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)		154 g (63 g)	162 g (59 g)	157 g (58 g)	161 g (43 g)	157 g (66 g)	160 g (39 g)	159 g (66 g)






44. hét		Hétfő (10.26.)	Kedd (10.27.)	Szerda (10.28.)	Csütörtök (10.29.)	Péntek (10.30.)
IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ						
Főétel + Leves / Desszert Össz.szénhidrát (ebből rost)	Tárkonyos zöldséraguleves Tejszínes parajfőzelék, rántott sertésborda	48 g (31 g)	Magyaros karfiollevés Tojásos galuska	49 g (34 g)	Hamis gulyásleves Barbecue csirkecombfilé, grillezett zöldségek vegyesen	49 g (14 g)
		1 900 Ft		1 840 Ft		1 870 Ft
						1 960 Ft
						1 840 Ft

INZULINREZISZTENS A'LA CARTE										
IR1 Másnap reggeli	Majonézes lazackrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 27 g (5 g)	680 Ft	Sonka szeletek, light margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 30 g (5 g)	680 Ft	Füstölt sajtos pogácsa (2 db) 35 g (31 g)	750 Ft	Virsli, mustár, teljes kiőrlésű kenyér 30 g (4 g)	680 Ft	Szárnyaskolbász, light margarin, pékáru 30 g (23 g)	680 Ft
IR2 Leves	Tárkonyos sertésraguleves 12 g (4 g)	780 Ft	Magyaros karfiollevés 8 g (3 g)	710 Ft	Hamis gulyásleves 18 g (7 g)	700 Ft	Vajbabeleves 19 g (6 g)	690 Ft	Zöldborsólevés gazdagon 16 g (4 g)	590 Ft
IR3 Főétel 1	Bazsalikomos csirkecombfilé, zelleres édesburgonyapüré 30 g (10 g)	1 540 Ft	Zöldfűszeres bundában sült csirkemell, pikáns salsás zöldségek 32 g (8 g)	1 480 Ft	Sertéshússal rakott brokkoli, parmezánnal 23 g (13 g)	1 640 Ft	Fokhagymás sertésapró, gombás zöldköret 24 g (10 g)	1 370 Ft	Sokmagvas, rántott csirkemell, light ketchupos majonéz 30 g (15 g)	1 320 Ft
IR4 Főétel 2	Tejszínes parajfőzelék, rántott sertésborda 36 g (27 g)	1 370 Ft	Gombával sült sertésstarja, lenmagos, baconos kevert saláta 17 g (7 g)	1 640 Ft	Barbecue csirkecombfilé, grillezett zöldségek vegyesen 31 g (7 g)	1 320 Ft	Petrezselymes zöldborsófőzelék, vasalt csirkemellfilé 30 g (6 g)	1 490 Ft	Karalábefőzelék, tepsis csirkecomb 18 g (5 g)	1 540 Ft
IR5 Főétel 3	Tengeri halfilé, citromfűves mártásban, gőzölt zöldségek 22 g (8 g)	1 680 Ft	Konyakos, narancsos kacsamellcsikok, almás saláta 32 g (8 g)	1 820 Ft	Párizsi sertésborda, almás párolt lilakáposzta 28 g (11 g)	1 330 Ft	Tökmagos, rántott sertésborda, paradicsomos cukkinisaláta 25 g (15 g)	1 360 Ft	Ördögi jércemcombfilé, zellerkocka, paradicsommártásban 27 g (11 g)	1 520 Ft
IR6 Snack	Málnás, citromos joghurttorta kocka 19 g (11 g)	680 Ft	Meggyes piskóta, vaníliaöntet 28 g (10 g)	680 Ft	Mákos citromkocka 21 g (7 g)	650 Ft	Eperhabos piskóta 23 g (8 g)	680 Ft	Brownie 38 g (18 g)	680 Ft

44. hét	Hétfő (10.26.)	Kedd (10.27.)	Szerda (10.28.)	Csütörtök (10.29.)	Péntek (10.30.)
GASTROYAL KETO EBÉD MENÜ (GKM1)					
Főétel	Magyaros jércetokány, színes karfiol morzsa	Fűszeres jászvajban sült sertéskaraj, szerezscendiós zöldségpüré	Sertéshússal rakott brokkoli, parmezánnal	Vasalt csirkemellfilé kakastaréjjal, majonézes, zöldséges kínaikeel-saláta	Csülkös székelykákoszta
Desszert /Snack	KETO málnás, citromos joghurttorta kocka	KETO meggyes piskóta, vaníliaöntet	KETO füstölt sajtos pogácsa (2 db)	KETO eperhabos piskóta	KETO vajas pogácsa (2 db)
Számított energia:	810 kcal	650 kcal	990 kcal	990 kcal	1 130 kcal
Tápanyag tartalom:	ch: 16 g, fehérje: 46 g	ch: 26 g, fehérje: 33 g	ch: 14 g, fehérje: 53 g	ch: 19 g, fehérje: 37 g	ch: 15 g, fehérje: 37 g
Napi ár:	1 990 Ft	1 990 Ft	1 990 Ft	1 990 Ft	1 990 Ft

GKR1	Másnap reggeli	Majonézes lazackrém, zöldség, KETO kifli 240 kcal, ch: 4 g, fehérje: 16 g	850 Ft	Sonka szeletek, margarin, zöldség KETO kifli 210 kcal, ch: 7 g, fehérje: 16 g	850 Ft	Gombakrém, zöldség, KETO kifli 260 kcal, ch: 7 g, fehérje: 13 g	850 Ft	Kaszinótojás, franciasaláta ágyon 480 kcal, ch: 9 g, fehérje: 8 g	850 Ft	Kacsaszír, lilahagyma, KETO kifli 260 kcal, ch: 7 g, fehérje: 10 g	850 Ft
GKF1	Keto főétel 1	Tengeri halfilé, citromfűes mártásban, gőzölt zöldségek 420 kcal, ch: 11 g, fehérje: 29 g	1 680 Ft	Gombával sült sertéstárja, lenmagos, baconos kevert saláta 490 kcal, ch: 10 g, fehérje: 22 g	1 640 Ft	Sertéshússal rakott brokkoli, parmezánnal 720 kcal, ch: 10 g, fehérje: 36 g	1 640 Ft	Parmezánnal, paradicsommal csöben sült csirkecombfilé, pestós vegyes zöldsaláta 410 kcal, ch: 10 g, fehérje: 25 g	1 670 Ft	Rozmaringos, tepsis csirkecomb, majonézes céklasaláta 760 kcal, ch: 12 g, fehérje: 36 g	1 580 Ft
GKF2	Keto főétel 2	Magyaros jércetokány, színes karfiol morzsa 570 kcal, ch: 11 g, fehérje: 35 g	1 630 Ft	Fűszeres jászvajban sült sertéskaraj, szerezscendiós zöldségpüré 420 kcal, ch: 11 g, fehérje: 22 g	1 550 Ft	Kemencében sült csülök, almás párolt lilakáposzta 820 kcal, ch: 12 g, fehérje: 31 g	1 750 Ft	Vasalt csirkemellfilé kakastaréjjal, majonézes, zöldséges kínaikeel-saláta 710 kcal, ch: 7 g, fehérje: 28 g	1 590 Ft	Ördögi jércetokány, zellerkocka, paradicsommártásban 360 kcal, ch: 13 g, fehérje: 11 g	1 520 Ft
GKD1	Keto desszert	KETO málnás, citromos joghurttorta kocka 240 kcal, ch: 5 g, fehérje: 11 g	680 Ft	KETO meggyes piskóta, vaníliaöntet 230 kcal, ch: 15 g, fehérje: 11 g	680 Ft	KETO mákos citromkocka 200 kcal, ch: 7 g, fehérje: 12 g	650 Ft	KETO eperhabos piskóta 280 kcal, ch: 12 g, fehérje: 9 g	680 Ft	KETO brownie 270 kcal, ch: 4 g, fehérje: 14 g	680 Ft
GKS1	Keto snack	KETO lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db) 300 kcal, ch: 4 g, fehérje: 16 g	750 Ft	KETO kefires pogácsa (2 db) 290 kcal, ch: 4 g, fehérje: 11 g	750 Ft	KETO füstölt sajtos pogácsa (2 db) 270 kcal, ch: 4 g, fehérje: 17 g	750 Ft	KETO tepertős pogácsa (2 db) 320 kcal, ch: 3 g, fehérje: 15 g	750 Ft	KETO vajas pogácsa (2 db) 290 kcal, ch: 4 g, fehérje: 16 g	750 Ft
ZSR1	Kalóriaszegény reggeli	Narancsos reggeli koktél 80 kcal, ch: 19 g	750 Ft	Kefires pogácsa (2 db) 290 kcal, ch: 4 g	750 Ft	Gombakrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db) 210 kcal, ch: 13 g	850 Ft	Virsli, mustár, extrudált kenyér (2 db) 230 kcal, ch: 14 g	850 Ft	Szárnyaskolbász, light margarin, zöldség, extrudált kenyér (2 db) 140 kcal, ch: 13 g	850 Ft
ZSR2	Szénhidrátszegény reggeli	Majonézes lazackrém, zöldség, Zsirégető kifli 240 kcal, ch: 4 g	850 Ft	Sült sonkacikok, tükörtojás zöldség, Zsirégető kifli 380 kcal, ch: 7 g	850 Ft	Füstölt sajtos pogácsa (2 db) 270 kcal, ch: 4 g	750 Ft	Kaszinótojás, franciasaláta ágyon 480 kcal, ch: 9 g	850 Ft	Brokkolis, paprikás felfújt 200 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