


















# HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

47. hét		Hétfő (11.16.)		Kedd (11.17.)		Szerda (11.18.)		Csütörtök (11.19.)		Péntek (11.20.)	
H1	Levesek	Tejszínes brokkolileves, kiskagyló 	650 Ft	Egreskrémleves	650 Ft	Csángó leves, kagylótésztával (zöldbab, savanyú káposzta, szalonna, tejföl)	650 Ft	Erdei vadgombakrém leves, burgonyagaluska	750 Ft	Nyírségi burgonyagaluska-leves	630 Ft
H2	Levesek	Tejszínes, fehérboros csirkemellkrém-leves 	680 Ft	Szárnyas becsináltleves	680 Ft	Lebbencsleves	620 Ft	Húsos orjaleves, eperlevéllel (nagy doboz)	730 Ft	Zöldborsós csirkeraguleves	680 Ft
H5	Tészták	Sonkás rakott tészta	1 120 Ft	Tepertős, túrós csusza	1 040 Ft	Lekváros derelye, fahéjas porcukorral	1 040 Ft	Füstölt sajtos, tejfölös spagetti	1 120 Ft	Káposztás cvekedli	1 010 Ft
H6	Főzelékek	Fokhagymás spenótfőzelék		Lencsefőzelék		Petrezselymes zöldborsófőzelék		Magyaros kelkáposztafőzelék		Tökfőzelék	
		1. bundás zsemle	1 050 Ft	1. főtt tojás (2 db)	1 080 Ft	1. tükörtőjás (2 db)	1 080 Ft	1. szárnyas fasírt	1 090 Ft	1. virsli (2 db)	1 140 Ft
		2. sertésborda párizsiasan (nagy adag)	1 230 Ft	2. vagdalt (szárnyas)	1 120 Ft	2. zöldfűszeres tejben áztatott, bundázott csirkemell (nagy adag)	1 220 Ft	2. sertéspaprikás (nagy adag)	1 230 Ft	2. csülkös sertéspörkölt (nagy adag)	1 250 Ft
H7	Vegetáriánus ételek	Diós nudli, porcukorral 	1 140 Ft	Rántott mozzarella, majonézes burgonya	1 250 Ft	Rántott hagymakarikák, burgonyapüré	1 150 Ft	Cukkini csipős bundában, majonézes kukoricasaláta	1 250 Ft	Sajttal, gombával töltött palacsinta, sajtmártás	1 170 Ft
H8	Készételek	Bükkí tuskés sertésragu (gomba, szalonna, vörösbor, tejszín), fusilli	1 180 Ft	Nagyi házi rakott kelkáposztája (sertéshúsból)	1 190 Ft	Sült csirkemellapró, erdeigyümölcs-mártás, jázminrizs 	1 150 Ft	Bácskai rizses hús	1 140 Ft	Szalontüdő, spagetti	1 050 Ft
H9	Készételek	Mézés, mustáros csirkemellapró, petrezselymes jázminrizs	1 160 Ft	Lecsós sertéstokány, tarhonya	1 100 Ft	Bakonyi sertéstokány (gomba, tejföl), orsó tészta	1 180 Ft	Orosházi tarhonyás csirke (burgonya, sárgarépa, fokhagyma)	1 110 Ft	Serpenyős burgonya sült virslivel (2 db)	1 140 Ft
H11	Frissensültek	Sertésborda párizsiasan		Sokmagvas, bundázott pulykamell		Zöldfűszeres tejben áztatott, bundázott csirkemell		Holstein sertésborda		Diós, rántott csirkecombfilé	
		1. rizsi-bizi	1 210 Ft	1. mazsolás jázminrizs	1 210 Ft	1. petrezselymes jázminrizs	1 140 Ft	1. fűszeres jázminrizs	1 170 Ft	1. kukoricás jázminrizs	1 150 Ft
		2. hasábburgonya	1 240 Ft	2. majonézes burgonya	1 270 Ft	2. franciasaláta	1 210 Ft	2. hercegnő burgonya	1 240 Ft	2. cheddar sajtos burgonyapüré	1 240 Ft
H12	Népszerű ételek	Kolbászos sajtkrémmel töltött, rántott csirkemellfilé, sült kockaburgonya 	1 350 Ft	Hagymás marha rostélyos, hasábburgonya	1 590 Ft	Sertésszelet (karaj) Budapest módra, hagymás jázminrizs	1 310 Ft	Töltött káposzta, kakastaréjjal, tejföllel 	1 390 Ft	Cigánypecsenye, ropogós kakastaréjjal, sült burgonya	1 420 Ft
H13	Ínyenc ételek	Reszelt bányamáj, főtt burgonya, hegyes erős paprikával  	1 390 Ft	Nyúlhússal töltött paprika, kapormártás, sós burgonya 	1 450 Ft	Vörösboros, áfonyás ózragu, illatos, gombás metélt	1 580 Ft	Fokhagymás harcsabrassói, sült burgonyával 	1 640 Ft	Muflon tokány háziasszony módra, petrezselymes galuska (laska gomba, csiperke gomba, rozsmaring, vörösbor) 	1 550 Ft
H14	Mártonnap libaságok	Pakora (indiai bundás karfiol, brokkoli), mentás joghurt mártogatós 	1 420 Ft	Vindaloo, csicseriborsó curryvel (paradicsomos, római köményes, indiai fűszeres sertéshús) 	1 410 Ft	Tandoori csirkecombfilé (Tandori masala: paprika, koriander, gyömbér, római kömény, fahéj, hibiszkusz, céklapor, fokhagyma), fűszeres lencseágyon	1 380 Ft	Sáfrányos rizses csirkepullao (fahéjas, kardamomos, szegfűszeges ízesítésű csirkefalatok, mazsolával gazdagítva) 	1 320 Ft	Tejszínes, korianderes pulykamellcsíkok, gombás, vörös currys barnarizs 	1 450 Ft
H20	Desszertek	Oroszkrémszelet 	590 Ft	Fehércsokis, málnás mascarpone szelet	650 Ft	Tejszínes karamellszelet	590 Ft	Kapros-túrós pite	650 Ft	Szilvás piskóta 	610 Ft

# ÉLETMÓD JELLEGŰ, EGÉSZSÉGMEGŐRZŐ ÉTELEK, FOGYÓKÚRÁZÓKNAK IS 1.

47. hét		Hétfő (11.16.)		Kedd (11.17.)		Szerda (11.18.)		Csütörtök (11.19.)		Péntek (11.20.)	
ZS1	Kalóriaszegény levelek	Májgaluskaleves 170 kcal, ch: 7 g	680 Ft	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 levelek	Minestroneleves 120 kcal, ch: 14 g	730 Ft	Csirkehúsleves gazdagon 130 kcal, ch: 6 g	790 Ft	Erdei gyümölcskrémleves 110 kcal, ch: 10 g	750 Ft	Kakukkfűves sertésraguleves 250 kcal, ch: 9 g	790 Ft	Pestós karalábékrémleves 170 kcal, ch: 11 g	730 Ft
ZS5	Kalóriaszegény ételek 1	Vasalt pulykamellfilé, áfonyás gyümölcsmártás (szamóca, alma, sárgabarack) 340 kcal, ch: 9 g	1 300 Ft	Barbecue csirkecombfalatok, körtés almasaláta 300 kcal, ch: 19 g	1 370 Ft	Ricottával göngyölt sertéskaraj, mentás zöldborsópüré	1 300 Ft	Óvári sertéskaraj (gomba, sajt), zöldfűszeres karfiolpüré	1 440 Ft	Currys csirkemell, přitámin paprikás zöldségtál 330 kcal, ch: 8 g	1 340 Ft
ZS6	Kalóriaszegény ételek 2	Sajttal sült csirkemell, gyömbéres, narancsos céklasaláta 390 kcal, ch: 19 g	1 300 Ft	Négysajttal töltött sertéskaraj rántva, fokhagymás, tejfőlés 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 virsli (2 db) 360 kcal, ch: 19 g	1 320 Ft	Káposztás tészta 380 kcal, ch: 36 g	1 240 Ft
ZS7	Szénhidrátszegény ételek 1	Rántott halfilé, light tartár 500 kcal, ch: 10 g	1 450 Ft	Csirkeemlőpörkölt, galuska 500 kcal, ch: 12 g	1 280 Ft	Carbonara spagetti parmezánnal 670 kcal, ch: 32 g	1 400 Ft	Kukoricapelyhes, rántott sertéskaraj, veggyessaláta 570 kcal, ch: 12 g	1 450 Ft	Többmagvas, rántott csirkecombfilé, svéd gombasaláta 450 kcal, ch: 12 g	1 450 Ft
ZS9	Fitt ételek	Tejfőlés zöldbabfőzelék, sertéspörkölt 580 kcal, ch: 32 g	1 380 Ft	Grillezett pulykamell, light majonéz 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	Zsályás sertésflekken, majonézes brokkoli 790 kcal, ch: 6 g, fehérje: 25 g	1 670 Ft	Malacsült, almás, párolt lilakáposzta 610 kcal, ch: 14 g, fehérje: 29 g	1 700 Ft	Vincellér peccsenye (sertéskaraj boros, gombás, májas raguban), borsikafűves, pörés 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, majonéz, uborkás vitaminaláta 610 kcal, ch: 8 g, fehérje: 34 g	1 670 Ft
E4	Vegetáriánus Egészség kontroll ételek 1 Glutén-, laktóz- és cukormentes	Tojásos galuska, kovászos uborka 710 kcal, ch: 70 g	1 490 Ft	Sóska, főtt burgonya, főtt tojás 440 kcal, ch: 41 g	1 450 Ft	Cukkinis lecsó, paprikás jázminrizs 440 kcal, ch: 68 g	1 490 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	Cordon bleu csirkemell (sonka, gomba, sajt), hasábburgonya 700 kcal, ch: 70 g	1 620 Ft	Mátrai borzas csirkemell (édesburgonya), zöldborsós cukkinikrém 500 kcal, ch: 34 g	1 570 Ft	Rakott karfiol (sertésbűs, tejfő, sajt, barnarizs) 650 kcal, ch: 32 g	1 600 Ft	Bécsi szelet (szűzpeccsenye), lilahagymás burgonyasaláta 470 kcal, ch: 52 g	1 760 Ft	Fűszeres, sült sertésstarja, chilis, hamis burgonyahab	1 620 Ft
P3	Paleo ételek 1 Low Carb	Sertéspörkölt, galuska 740 kcal, ch: 50 g	1 600 Ft	Parmezános, édes-chilis csirkemell, pirított, póréhagymás zöldségek	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	Stefánia-vagdalt, hamis almás burgonyapüré (zeller) ch: 19 g	1 570 Ft	Konfitált csirkemáj, pirított bacon, hagymás tört zeller ch: 11 g	1 500 Ft	Pestós pulykacombfalatok, paradicsommártásos zöldségek	1 590 Ft	Kemencében sült sertésstarja, parmezános, tepsis zöldségek ch: 10 g	1 600 Ft	Zsályás, citromos csirkemellfalatok, vele sült zöldségekkel ch: 10 g	1 540 Ft
SS2	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	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	Gesztenyepüré	710 Ft	Csokoládékrémrel töltött palacsinta, meggyzós	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	Erdei gyümölcsös tápiókapuding 110 kcal, ch: 15 g	750 Ft	Meggyes kókuszgolyó (2 db) 310 kcal, ch: 5 g	780 Ft	Kakaós szelet, málna öntettel 360 kcal, ch: 4 g	780 Ft	Mákos lepény, citromkrémrel tálalva 280 kcal, ch: 6 g	810 Ft	Brownie 470 kcal, ch: 4 g	810 Ft

# KEDVEZMÉNYES MENÜK

<b>47. hét</b>	<b>Hétfő (11.16.)</b>	<b>Kedd (11.17.)</b>	<b>Szerda (11.18.)</b>	<b>Csütörtök (11.19.)</b>	<b>Péntek (11.20.)</b>	<b>Szombat (11.21.)</b>	<b>Vasárnap (11.22.)</b>
----------------	-----------------------	----------------------	------------------------	---------------------------	------------------------	-------------------------	--------------------------

<b>H33 PRÉMIUM MENÜ</b>				4 HETI RENDELÉS ESETÉN: <b>31 990 Ft / 20 nap</b> KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: <b>8 490 Ft / 5 nap</b>								
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Májgaluskaleves Kolbászos sajtkrémmel töltött, rántott csirkemellfilé, sült kockaburgonya Oroszkrémszelet	1 790 Ft	Zöldséges becsinált leves, kagylótészta Nagyi házi rakott kelkáposztája Fehércsokis, málnás mascarpone szelet	1 790 Ft	Lebbencsleves Sertészelet Budapest módra, hagymás jázminrizs Tejszínes karamellszelet	1 790 Ft	Csontleves, eperlevél Töltött káposzta, kakastaréjjal, tejföllel Kapros-túrós pite	1 890 Ft	Nyírségi burgonyagaluskaleves Cigánypecsenye, ropogós kakastaréjjal, sült burgonya Szilvás piskóta	1 890 Ft	<i>Legkedveltebb ételek 3 fogásban</i>	

<b>H31 ZÓNA MENÜ</b> (A főétel 70%-a a normál adag ételnek)				4 HETI RENDELÉS ESETÉN: <b>28 890 Ft / 28 nap</b> KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: <b>7 790 Ft / 7 nap</b>										
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Mézes, mustáros csirkemellapró, petrezselymes jázminrizs Oroszkrémszelet	1 290 Ft	Zöldség becsináltleves, kagylótészta Lencsefőzelék, főtt tojás	1 290 Ft	Csángó leves, kagylótészta Lekváros derelye, fahéjas porcukorral	1 290 Ft	Csontleves, eperlevél Orosz házi tarhonyás csirke	1 290 Ft	Nyírségi burgonyagaluska-leves Szalontüdő, spagetti	1 290 Ft	Diós, rántott csirkecombfilé, kukorica jázminrizs Szilvás piskóta	1 290 Ft	Zöldborsós zöldségleves Serpenyős burgonya, sült virslivel	1 290 Ft

<b>H32 HAGYOMÁNYOS MENÜ</b>				4 HETI RENDELÉS ESETÉN: <b>32 890 Ft / 28 nap</b> KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: <b>8 690 Ft / 7 nap</b>										
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Májgaluskaleves Mézes, mustáros csirkemellapró, petrezselymes jázminrizs	1 490 Ft	Szárnyas becsináltleves Tepertős, túrós csusza	1 490 Ft	Lebbencsleves Petrezselymes zöldborsófőzelék, tükörtojás (2 db)	1 490 Ft	Zöldfűszeres szárnyashúsleves Bácskai rizses hús	1 490 Ft	Diós, rántott csirkecombfilé, kukorica jázminrizs Szilvás piskóta	1 490 Ft	Pestós karalábékrémleves Szalontüdő, spagetti	1 490 Ft	Zöldborsós csirkeraguleves Káposztás cvekedli	1 490 Ft

<b>ZS21 KALÓRIASZEGÉNY MENÜ</b>														
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Zöldségleves Sajttal sült csirkemell, gyömbéres, narancsos céklasaláta	480 kcal ch: 24 g 1 740 Ft	Barbecue csirkecombfalatok, körtés almasaláta Tepertős pogácsa (1 db)	460 kcal ch: 20 g 1 740 Ft	Petrezselymes gombaleves Ricottával göngyölt sertéskaraj, mentás zöldborsópüré	610 kcal ch: 28 g 1 740 Ft	Zöldfűszeres szárnyashúsleves Kapros tökfőzelék, virslí (2 db)	510 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, vajas galuska Káposztás tészta	550 kcal ch: 47 g 1 740 Ft

<b>P21 PALEO MENÜ</b>														
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Stefánia-vagdalt, hamis almás burgonyapüré Erdei gyümölcsös tápiókapuding	690 kcal ch: 34 g 1 840 Ft	Csirkehúsleves gazdagon Konfitált csirkemáj, pirított bacon, hagymás tört zeller	810 kcal ch: 17 g 1 840 Ft	Erdei gyümölcskrémleves Pestós pulykacombfalatok, paradicsommártásos zöldségek	610 kcal ch: 24 g 1 840 Ft	Kakukkfűves, gombás zöldségraguleves Kemencében sült sertésjarja, parmezános, tepsi zöldségek	650 kcal ch: 18 g 1 840 Ft	Pestós karalábékrémleves Vaslapon sült sertéskaraj, majonézes, uborkás vitaminsaláta	780 kcal ch: 19 g 1 840 Ft	<i>Tájékozódjon bővebben weboldalunkról, az Egészség &amp; Életmód / Paleosoknak menüpont alatt!</i>			

<b>IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ</b>														
<b>Főétel + Leves / Desszert (ebből rost)</b>	Zöldségleves Tejfölös zöldbabfőzelék, sertéspörkölt	51 g (12 g) 1 880 Ft	Szárnyas becsináltleves Négyajttal töltött sertéskaraj rántva, fokhagymás, tejfölös zöldségek	50 g (23 g) 1 970 Ft	Petrezselymes gombaleves Ricottával göngyölt sertéskaraj, mentás zöldborsópüré	45 g (17 g) 1 860 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) 2 000 Ft	<i>Tájékozódjon bővebben weboldalunkról, az Egészség &amp; Életmód / Inzulinrezisztenseknek menüpont alatt!</i>			

# DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

47. hét	Hétfő (11.16.)	Kedd (11.17.)	Szerda (11.18.)	Csütörtök (11.19.)	Péntek (11.20.)	Szombat (11.21.)	Vasárnap (11.22.)	
<b>BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND</b> 4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>124 850 Ft</del> HELYETT <b>84 900 Ft</b> / 28 nap <b>-32%</b> 1 HETES KEDVEZMÉNY: <del>31 780 Ft</del> HELYETT <b>23 200 Ft</b> / 7 nap <b>-27%</b>								
ZS 121	<b>Ebéd</b>	Rántott halfilé, light tartár	Csirkemellpörkölt, galuska	Diós, rántott sertéskaraj, light franciasaláta	Almával, sajttal sült csirkemell, light burgonyapüré	Káposztás tészta	Többmagvas, rántott csirkecombfilé, chilis, hamis burgonyahab	Fűszeres, sült sertésstarja, svéd gombasaláta
	<b>Vacsora</b>	Sajttal sült csirkemell, gyömbéres, narancsos céklasaláta	Parmezános, édes-chilis csirkemell, pirított, pórégagymás zöldségek	Pestós pulykacombfalatok, paradicsommártásos zöldségek	Kukoricapelyhes, rántott sertéskaraj, vegyessaláta	Currys csirkemell, pritamin paprikás zöldségtál	Reszelt pecsenyekacsamáj, vörösborecetes savanyúkáposzta saláta	Zsályás, citromos csirkemellfalatok, vele sült zöldségekkel
	<b>Snack</b>	Májgaluskaleves	Tepertős pogácsa (1 db)	Feketecskis, narancsos kakaómousse	Feketecskis, citromos kókuszkrém	Füstölt sajtos pogácsa (2 db)	Joghurtos citromszelet	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 l)
	<b>Másnap reggeli</b>	Kolbászos pogácsa (2 db)	Házi májkrém, zöldség, Zsírégető kifli	Tonhalkrém, zöldség, Zsírégető kifli	Tojáskrém, zöldség, Zsírégető kifli	Hagymás tojáslepeny, parmezánnal	Kolbászkarikák, zöldség, Zsírégető kifli	Diétás kajsizlekvár, light margarin, Zsírégető kifli
<b>Napi ár:</b>	<del>4 520 Ft</del> 3 590 Ft	<del>4 520 Ft</del> 3 590 Ft	<del>4 520 Ft</del> 3 590 Ft	<del>4 520 Ft</del> 3 590 Ft	<del>4 520 Ft</del> 3 590 Ft	<del>4 520 Ft</del> 3 590 Ft	<del>4 520 Ft</del> 3 590 Ft	
<b>Számított tápérték:</b>	1380 kcal, ch: 40 g	1350 kcal, ch: 38 g	1610 kcal, ch: 53 g	1470 kcal, ch: 50 g	1240 kcal, ch: 51 g	1340 kcal, ch: 35 g	1050 kcal, ch: 28 g	

<b>1000 KALÓRIÁS FOGYÓKÚRÁS ÉTREND</b> 4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>107 200 Ft</del> HELYETT <b>72 900 Ft</b> / 28 nap <b>-32%</b> 1 HETES KEDVEZMÉNY: <del>27 350 Ft</del> HELYETT <b>19 690 Ft</b> / 7 nap <b>-28%</b>								
ZS 131	<b>Ebéd</b>	Sajttal sült csirkemell, gyömbéres, narancsos céklasaláta	Csirkemellpörkölt, galuska	Pestós pulykacombfalatok, paradicsommártásos zöldségek	Kapros tökfőzelék, virsli (2 db)	Fűszeres, sült sertésstarja, svéd gombasaláta	Többmagvas, rántott csirkecombfilé, chilis, hamis burgonyahab	Vaslapon sült sertéskaraj, majonézes, uborkás vitaminaláta
	<b>Vacsora</b>	Vasalt pulykamellfilé, áfonyás gyümölcsmártás	Barbecue csirkecombfalatok, körtés almasaláta	Ananászos csirkecombfilé, korianderes sült zöldségek	Kemencében sült sertésstarja, parmezános, tepsis zöldségek	Reszelt pecsenyekacsamáj, vörösborecetes savanyúkáposzta saláta	Zsályás, citromos csirkemellfalatok, vele sült zöldségekkel	Currys csirkemell, pritamin paprikás zöldségtál
	<b>Másnap reggeli</b>	Zöldséges omllett, parmezán	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 kajsizlekvár, light margarin, extrudált kenyér (2 db)
<b>Napi ár:</b>	<del>3 890 Ft</del> 3 090 Ft	<del>3 890 Ft</del> 3 090 Ft	<del>3 890 Ft</del> 3 090 Ft	<del>3 890 Ft</del> 3 090 Ft	<del>3 890 Ft</del> 3 090 Ft	<del>3 890 Ft</del> 3 090 Ft	<del>3 890 Ft</del> 3 090 Ft	
<b>Számított tápérték:</b>	1010 kcal, ch: 31 g	1010 kcal, ch: 42 g	1030 kcal, ch: 45 g	1100 kcal, ch: 40 g	1000 kcal, ch: 36 g	1090 kcal, ch: 33 g	1010 kcal, ch: 28 g	

# DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

47. hét	Hétfő (11.16.)	Kedd (11.17.)	Szerda (11.18.)	Csütörtök (11.19.)	Péntek (11.20.)	Szombat (11.21.)	Vasárnap (11.22.)	
<b>TURBÓ KÚRA - 700 KALÓRIA</b> 4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>95 145 Ft</del> HELYETT <b>58 990 Ft</b> / 28 nap <b>-38%</b> 1 HETES KEDVEZMÉNY: <del>24 230 Ft</del> HELYETT <b>15 990 Ft</b> / 7 nap <b>-34%</b>								
ZS 141	<b>Ebéd</b>	Mustáros brokkoli	Sóska, főtt tojás	Petrezselymes rizs, lime-mártás	Sült tofu, paprikás jázminrizs	Káposztás tészta	Sárgarépás quinoa, fokhagymamártás	Brokkoli párizsiasan
	<b>Vacsora</b>	Gyömbéres, narancsos céklasaláta	Hagymás tört zeller	Korianderes sült zöldségek	Tepsis zöldségek 	Hagymás tojáslepény	Svéd gombasaláta	Kókuszkása
	<b>Snack</b>	Minestroneleves	Cseresznyekrémleves	Petrezselymes gombaleves	Almakrémleves	Zöldborsóleves	Pestós karalábékrémleves	Szegfűszeges eperkrémleves
	<b>Másnap reggeli</b>	Bíbor turmix (ribizlis)	Lime-os körtés almasaláta	Málnás gyümölcskocsonya	Zöld citromos gyümölcsvelő	Gyümölcssaláta (málna, meggy, alma)	Mangós, epres gyümölcskocsonya	Meggyes, áfonyás gyümölcskocsonya
<b>Napi ár:</b>	<del>3 470 Ft</del> 2 690 Ft	<del>3 470 Ft</del> 2 690 Ft	<del>3 470 Ft</del> 2 690 Ft	<del>3 470 Ft</del> 2 690 Ft	<del>3 470 Ft</del> 2 690 Ft	<del>3 470 Ft</del> 2 690 Ft	<del>3 470 Ft</del> 2 690 Ft	
<b>Számított tápérték:</b>	710 kcal, ch: 50 g	670 kcal, ch: 54 g	660 kcal, ch: 94 g	690 kcal, ch: 89 g	710 kcal, ch: 51 g	710 kcal, ch: 60 g	690 kcal, ch: 49 g	

<b>KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTRENDEK (P121)</b> 4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>156 985 Ft</del> HELYETT <b>98 900 Ft</b> / 28 nap <b>-37%</b> 1 HETES KEDVEZMÉNY: <del>39 560 Ft</del> HELYETT <b>26 900 Ft</b> / 7 nap <b>-32%</b>								
P 121	<b>Reggeli</b>	Zsályás sertésflekken, majonézes brokkoli	Konfitált csirkemáj, pirított bacon, hagymás tört zeller	Pestós pulykacombfalatok, paradicsommártásos zöldségek 	Majonézes hússaláta	Fűszeres, sült sertésárja, chilis, hamis burgonyahab 	Csülkös sertéspörkölt, házi uborkasaláta	Serpenyős, zöldséges sertésragu
	<b>Ebéd</b>	Feketecsokis, sárgabarackos mousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis egrespuding szőlőmagliszttel	Feketecsokis, narancsos kakaómousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis, citromos kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketecsokis, vaníliás mousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis, szedres kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketecsokis, rebarbarás, szamócás mousse szőlőmagliszttel
	<b>Mini desszert</b>	Stefánia-vagdalt, hamis almás burgonyapüré	Malacsült, almás, párolt lilakáposzta	Vincellér pecsenye, borsikafüves, pórés saláta	Kemencében sült sertésárja, parmezános, tepsis zöldségek 	Reszelt pecsenyekacsamáj, vörösborecetes savanyúkáposzta saláta	Zsályás, citromos csirkemellfalatok, vele sült zöldségekkel	Vaslapon sült sertéskaraj, majonézes, uborkás vitaminsaláta
	<b>Vacsora</b>	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea
	<b>Snack</b>	Zöldséges omllett, parmezán	Házi májkrém, zöldség	Tonhalkrém, zöldség	Körözött, zöldség	Hagymás tojáslepény, parmezánnal	Libazsír, zöldség, pékáru	Füstölt tarjaszeletek, zöldség
<b>Napi ár:</b>	<del>5 620 Ft</del> 4 290 Ft	<del>5 620 Ft</del> 4 290 Ft	<del>5 620 Ft</del> 4 290 Ft	<del>5 620 Ft</del> 4 290 Ft	<del>5 620 Ft</del> 4 290 Ft	<del>5 620 Ft</del> 4 290 Ft	<del>5 620 Ft</del> 4 290 Ft	
<b>Számított tápérték:</b>	ch: 32 g	ch: 31 g	ch: 34 g	ch: 27 g	ch: 28 g	ch: 21 g	ch: 27 g	

46. hét		Hétfő (11.09.)	Kedd (11.10.)	Szerda (11.11.)	Csütörtök (11.12.)	Péntek (11.13.)	Szombat (11.14.)	Vasárnap (11.15.)
<b>INZULINREZISZTENS EGÉSZNAPOS ÉTREND (IRE1)</b> 4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>156 545 Ft</del> HELYETT <b>103 900 Ft</b> / 28 nap <b>-34%</b> 1 HETES KEDVEZMÉNY: <del>39 857 Ft</del> HELYETT <b>27 900 Ft</b> / 7 nap <b>-30%</b>								
IRE1	Ebéd	Zöldségleves 8 g (3 g)	Csontleves zöldségekkel 8 g (3 g)	Petrezselymes gombaleves 18 g (9 g)	Kakukkfűves gombás zöldségraguleves 16 g (6 g)	Szegfűszeges eperkrémleves 16 g (2 g)	Pestós karalábékrémleves 14 g (4 g)	Zöldborsóleves 16 g (6 g)
		Tejfőlös zöldbabfőzelék, sertéspörkölt 43 g (9 g)	Csirkeleves pörkölt, galuska 44 g (32 g)	Ricottával göngyölt sertéskaraj, mentás zöldborsópüré 27 g (8 g)	Kukoricapelyhes, rántott sertéskaraj, vegyessaláta 30 g (18 g)	Többmagvas, rántott csirkecombfilé, chilis, hamis burgonyahab 28 g (19 g)	Töltött paprika, paradicsommártás 34 g (7 g)	Fokhagymás spenótfőzelék, zabpelyhes rántott csirkecombfilé 35 g (24 g)
	Uzsonna	Málnás, zabpelyhes joghurtkrém 22 g (5 g)	Tepertős pogácsa (1 db) 15 g (13 g)	Málnás gyümölcskocsonya 18 g (6 g)	Feketecskókis, 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	Rántott halfilé, light tartár 28 g (17 g)	Barbecue csirkecombfilék, pirított, póréhagymás zöldségek 31 g (8 g)	Ananásos csirkecombfilé, korianderes sült zöldségek 27 g (9 g)	Kapros tökfőzelék, virsli (2 db) 29 g (10 g)	Reszelt pecsenyekacsamáj, pritaminpaprikás zöldségtál 29 g (14 g)	Mustáros bundában sült karaj, majonéz, uborkás vitaminaláta 28 g (7 g)	Currys csirkeleves, sárgarépás quinoa 28 g (7 g)
	Utóvacsora	Korpás 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)	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	Kolbászos pogácsa (2 db) 29 g (25 g)	Házi májkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (5 g)	Light franciasaláta, túros pogácsa 21 g (5 g)	Tojáskrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 30 g (5 g)	Kolbászkarikák, zöldség, pékáru 27 g (23 g)	Füstölt tarjaszeletek, zöldség, pékáru 30 g (23 g)	Hagymás tojáslepény, zöldség, pékáru 31 g (23 g)
Másnap tízórai	Bíbor turmix (ribizlis) 21 g (6 g)	Barackos, zabpelyhes túrókrém 22 g (1 g)	Fahéjas, zabkorpás joghurt 21 g (6 g)	Citromos, zabkorpás túrókrém 21 g (6 g)	Kókuszos, zabkorpás joghurt 21 g (4 g)	Joghurtos keksz (1 db) 17 g (2 g)	Áfonyás, zabpelyhes joghurtkrém 20 g (3 g)	
<b>Napi ár:</b>		<del>5 380 Ft</del> 4 290 Ft	<del>5 380 Ft</del> 4 290 Ft	<del>5 380 Ft</del> 4 290 Ft	<del>5 380 Ft</del> 4 290 Ft	<del>5 380 Ft</del> 4 290 Ft	<del>5 380 Ft</del> 4 290 Ft	<del>5 380 Ft</del> 4 290 Ft
Össz. szénhidrát (ebből rost)		162 g (66 g)	157 g (63 g)	158 g (52 g)	158 g (48 g)	154 g (70 g)	157 g (52 g)	159 g (80 g)

47. hét		Hétfő (11.16.)	Kedd (11.17.)	Szerda (11.18.)	Csütörtök (11.19.)	Péntek (11.20.)				
<b>IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ</b>										
<b>Főétel + Leves / Desszert Össz.szénhidrát (ebből rost)</b>	Zöldségleves Tejfőlös zöldbabfőzelék, sertéspörkölt	51 g (12 g)	Származékos becsináltleves Négysajttal töltött sertéskaraj rántva, fokhagymás, tejfőlös zöldségek	50 g (23 g)	Petrezselymes gombaleves Ricottával göngyölt sertéskaraj, mentás zöldborsópüré	45 g (17 g)	Kakukkfűves gombás zöldségraguleves Almával, sajttal sült csirkeleves, light burgonyapüré	51 g (13 g)	Zöldborsóleves, vajgaluska Többmagvas, rántott csirkecombfilé, chilis, hamis burgonyahab	49 g (29 g)
		<b>1 880 Ft</b>		<b>1 970 Ft</b>		<b>1 860 Ft</b>		<b>1 850 Ft</b>		<b>2 000 Ft</b>

<b>INZULINREZISZTENS A'LA CARTE</b>										
IR1 Másnap reggeli	Kolbászos pogácsa (2 db) 29 g (25 g)	750 Ft	Házi májkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (5 g)	680 Ft	Light franciasaláta, kefres 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
IR2 Leves	Májgaluskaleves 17 g (10 g)	680 Ft	Cseresznyekrémleves 21 g (3 g)	720 Ft	Petrezselymes gombaleves 18 g (9 g)	710 Ft	Kakukkfűves sertésráguleves 16 g (7 g)	810 Ft	Zöldborsóleves, vajgaluska 21 g (10 g)	680 Ft
IR3 Főétel 1	Sajttal sült csirkeleves, gyömbéres, narancsos céklasaláta 27 g (6 g)	1 300 Ft	Négysajttal töltött sertéskaraj rántva, fokhagymás, tejfőlös zöldségek 34 g (20 g)	1 440 Ft	Ananásos csirkecombfilé, korianderes sült zöldségek 27 g (9 g)	1 320 Ft	Kukoricapelyhes, rántott sertéskaraj, vegyessaláta 30 g (18 g)	1 450 Ft	Többmagvas, rántott csirkecombfilé, chilis, hamis burgonyahab 28 g (19 g)	1 470 Ft
IR4 Főétel 2	Rántott halfilé, light tartár 28 g (17 g)	1 430 Ft	Barbecue csirkecombfilék, pirított, póréhagymás zöldségek 31 g (8 g)	1 370 Ft	Pestós pulyaombfalatok, paradicsommártásos zöldségek 20 g (6 g)	1 590 Ft	Almával, sajttal sült csirkeleves, light burgonyapüré 35 g (7 g)	1 350 Ft	Mustáros bundában sült karaj, majonéz, uborkás vitaminaláta 28 g (7 g)	1 670 Ft
IR5 Főétel 3	Tejfőlös zöldbabfőzelék, sertéspörkölt 43 g (9 g)	1 380 Ft	Csirkeleves pörkölt, 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 virsli (2 db) 29 g (10 g)	1 280 Ft	Reszelt pecsenyekacsamáj, pritaminpaprikás zöldségtál 29 g (14 g)	1 300 Ft
IR6 Snack	Erdei gyümölcsös tápiókapuding 28 g (3 g)	750 Ft	Csokoládékrémrel töltött palacsinta, meggyzós 33 g (7 g)	710 Ft	Kakaós szelet, málnaöntet 14 g (6 g)	780 Ft	Somló galuska 33 g (10 g)	720 Ft	Joghurtos citromszelet 16 g (6 g)	690 Ft








47. hét	Hétfő (11.16.)	Kedd (11.17.)	Szerda (11.18.)	Csütörtök (11.19.)	Péntek (11.20.)
<b>GASTROYAL KETO EBÉD MENÜ (GKM1)</b>					
<b>Főétel</b>	Stefánia-vagdalt, hamis almás burgonyapüré (zeller)	Konfitált csirkemáj, pirított bacon, hagymás tört zeller	Pestós pulykacombfalatok, paradicsommártásos zöldségek	Kemencében sült sertésstarja, parmezános, tepsis zöldségek	Reszelt pecsenyekacsamáj, vörösborecetes savanyúkáposzta saláta
<b>Desszert /Snack</b>	KETO kolbászos pogácsa (2 db)	KETO meggyes kókuszgolyó (2 db)	KETO túrós pogácsa (2 db)	KETO mákos lepény citromkrémmel tálalva	KETO feketecsokis, szedres kókuszkrém
<b>Számított energia:</b>	900 kcal	950 kcal	800 Kcal	730 Kcal	630 Kcal
<b>Tápanyag tartalom:</b>	ch: 23 g, fehérje: 41 g	ch: 16 g, fehérje: 35 g	ch: 19 g, fehérje: 57 g	ch: 16 g, fehérje: 28 g	ch: 17 g, fehérje: 23 g
<b>Napi ár:</b>	1 990 Ft	1 990 Ft	1 990 Ft	1 990 Ft	1 990 Ft

<b>GKR1</b>	<b>Másnap reggeli</b>	Zöldséges omllett, parmezán 280 kcal, ch: 3 g, fehérje: 19 g	850 Ft	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
<b>GKF1</b>	<b>Keto főétel 1</b>	Zsályás sertésflekken, majonézes brokkoli 790 kcal, ch: 6 g, fehérje: 25 g	1 670 Ft	Malacsült, almás, párolt lilakáposzta 610 kcal, ch: 14 g, fehérje: 29 g	1 700 Ft	Vincellér pecsenye, borsikafüves, pórós 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
<b>GKF2</b>	<b>Keto főétel 2</b>	Stefánia-vagdalt, hamis almás burgonyapüré (zeller) 580 kcal, ch: 19 g, fehérje: 23 g	1 570 Ft	Konfitált csirkemáj, pirított bacon, hagymás tört zeller 640 kcal, ch: 11 g, fehérje: 26 g	1 500 Ft	Pestós pulykacombfalatok, paradicsommártásos zöldségek 500 kcal, ch: 14 g, fehérje: 38 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
<b>GKD1</b>	<b>Keto desszert</b>	KETO feketecsokis sárgabarackos mousse 400 kcal, ch: 11 g, fehérje: 4 g	810 Ft	KETO meggyes kókuszgolyó (2 db) 310 kcal, ch: 5 g, fehérje: 9 g	780 Ft	KETO kakaós szelet, málna öntettel 360 kcal, ch: 4 g, fehérje: 10 g	780 Ft	KETO mákos lepény citromkrémmel tálalva 280 kcal, ch: 6 g, fehérje: 8 g	810 Ft	KETO joghurtos citromszelet 360 kcal, ch: 4 g, fehérje: 10 g	690 Ft
<b>GKS1</b>	<b>Keto snack</b>	KETO kolbászos pogácsa (2 db) 320 kcal, ch: 4 g, fehérje: 18 g	750 Ft	KETO tepertős pogácsa (2 db) 350 kcal, ch: 3 g, fehérje: 15 g	750 Ft	KETO túrós pogácsa (2 db) 300 kcal, ch: 5 g, fehérje: 19 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
<b>ZSR1</b>	<b>Kalóriaszegény reggeli</b>	Zöldséges omllett, parmezán 280 kcal, ch: 3 g	850 Ft	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
<b>ZSR2</b>	<b>Szénhidrátszegény reggeli</b>	Kolbászos pogácsa (2 db) 320 kcal, ch: 4 g	750 Ft	Házi májkrém, zöldség, Zsírégető kifli 280 kcal, ch: 5 g	850 Ft	Túrós pogácsa (2 db) 300 kcal, ch: 5 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!	<b>Nyári Zsíráló italcsomag</b> (7x3l) (7l Extra Zsírétető italmix, 7l Zsírétető barack ízű üdítőital, 7l Súlycsökkentő tea)	<b>294 kcal, ch: 58,8 g</b> (7x3l-ben)	 <del>15 225 Ft</del> helyett <b>10 615 Ft!</b>
AK2!	<b>Extra Zsírétető italcsomag</b> (3x1l) (3l Extra Zsírétető italmix)	<b>60 kcal, ch: 4,5 g</b> (3l-ben)	 <del>2 625 Ft</del> helyett <b>2 160 Ft!</b>
AK3!	<b>Zsírétető italcsomag</b> (10x1l) (10l Zsírétető barack ízű üdítőital)	<b>100 kcal, ch: 3 g</b> (10l-ben)	 <del>6 900 Ft</del> helyett <b>5 885 Ft!</b>
AK4!	<b>Karcsúsító italcsomag</b> (3x1l) (3l Fehér tea)	<b>66 kcal, ch: 6 g</b> (3l-ben)	 <del>2 070 Ft</del> helyett <b>1 800 Ft!</b>
S27!	<b>Kilófaló italcsomag</b> (3x1l) (1l Extra Zsírétető italmix, 1l Fehér tea, 1l Súlycsökkentő tea)	<b>54 kcal, ch: 4,5 g</b> (3x1l-ben)	 <del>2 175 Ft</del> helyett <b>1 955 Ft!</b>
S21	<b>Extra Zsírétető italmix</b> (1l)	<b>20 kcal, ch: 1,5 g</b>	<b>925 Ft</b>
S22	<b>Zsírétető barack ízű üdítőital</b> (1l)	<b>10 kcal, ch: 0,3 g</b>	<b>740 Ft</b>
S23	<b>Súlycsökkentő tea</b> (1l)	<b>12 kcal, ch: 1 g</b>	<b>660 Ft</b>
S24	<b>Fehér tea</b> (1l)	<b>22 kcal, ch: 2 g</b>	<b>740 Ft</b>
S25	<b>Lúgos víz</b> (1l)	<b>0 kcal, ch: 0 g</b>	<b>410 Ft</b>
S31	<b>Paleo Slim Tea</b> (1l)	<b>12 kcal, ch: 1 g</b>	<b>740 Ft</b>
S51	<b>Zsírétető kifli</b> (2 db)	<b>220 kcal, ch: 5,2 g</b> (2 db-ban)	<b>450 Ft</b>
S52	<b>Zsírétető mini buci</b> (2 db)	<b>280 kcal, ch: 7 g</b>	<b>750 Ft</b>