

# HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

49. hét		Hétfő (11.30.)		Kedd (12.01.)		Szerda (12.02.)		Csütörtök (12.03.)		Péntek (12.04.)	
H1	Levesek	Magyaros zellerleves	600 Ft	Tejszínes málnakréMLEVES	660 Ft	Csontleves, finommetélttel	620 Ft	Cheddar sajtkréMLEVES	720 Ft	Grízgaluskaleves	570 Ft
H2	Levesek	Lencseleves, füstölt tarjával	720 Ft	Mediterrán zöldségleves, csirkemellel	720 Ft	Tárkonyos vaddisznó-raguleves, csigatészta	790 Ft	Magyaros burgonyaleves, lángolt kolbászkarikákkal	750 Ft	Magyaros karfiolleves, kagylótészta	610 Ft
H5	Tészták	Gránátos kocka	970 Ft	Rajkai rakott metélt (túró, mazsola, baracklevár)	1 090 Ft	Juhtúrós sztrapacska, pirított bacon	1 120 Ft	Mákos nudli	1 080 Ft	Carbonara spagetti, parmezán szórással	1 220 Ft
H6	Főzelékek	Kelkáposztafőzelék		Fokhagymás spenótfőzelék		Petrezselymes zöldborsófőzelék		Tejfölös, káposztafőzelék		Fejtett babfőzelék	
		1. virsli (2 db)	1 120 Ft	1. bundás zsemle	1 040 Ft	1. tükörtojás (2 db)	1 080 Ft	1. sertés vagdalt	1 120 Ft	1. főtt tojás (2 db)	1 090 Ft
		2. csirkecomb pörkölt (nagy adag)	1 210 Ft	2. fokhagymás tejben áztatott, bundázott csirkemell (egész adag)	1 220 Ft	2. csípős tarjaszelet rántva (egész adag)	1 220 Ft	2. pikáns csülökragu	1 210 Ft	2. vaslapon sült tarja	1 190 Ft
H7	Vegetáriánus ételek	Egzotikus, tejszínes gyümölcsrizs (ananász, vörös és sárga papaya, guáva, kókusz)	1 090 Ft	Tofus zöldségnyárs, szója szószos sült tészta	1 250 Ft	Zöldségrémmel töltött palacsinta, kéksajtmártás (cukkini, padlizsán)	1 220 Ft	Rántott sajt, majonézes jázminrizs	1 140 Ft	Gombapaprikás, petrezselymes jázminrizs	1 060 Ft
H8	Készételek	Pacalpörkölt, főtt burgonya	1 220 Ft	Bakonyi sertéstokány, orsótészta (gomba, tejföl)	1 120 Ft	Baconos, kukoricás csirkemell rizottó, reszelt sajt	1 150 Ft	Temesvári sertéspaprikás (sertéslapocka, szalonna, lecsó, zöldbab, tejföl), jázminrizs	1 130 Ft	Tanyasi tokány (sertéslapocka, bacon, gomba, csirkemáj, zöldborsó), tarhonya	1 120 Ft
H9	Készételek	Hawaii csirkecomb-falatok, jázminrizs (ananász, sonka, tejszín)	1 160 Ft	Bozsóki csirkemell-falatok (kakukkfűves, gombás mártás, sajt), hagymás jázminrizs	1 140 Ft	Székelykáposzta	1 190 Ft	Pikáns csülökragu, sós burgonya	1 190 Ft	Csirkemell pörkölt, galuska	1 130 Ft
H11	Frissensültek	Gombás bundában sült csirkecombfilé		Fokhagymás tejben áztatott, bundázott csirkemell		Csípős tarjaszelet rántva		Rántott csirkemell, sajtos bundában		Rántott sertéskaraj	
		1. zöldséges jázminrizs	1 220 Ft	1. petrezselymes jázminrizs	1 180 Ft	1. rizi-bizi	1 160 Ft	1. mazsolás jázminrizs	1 170 Ft	1. petrezselymes jázminrizs	1 210 Ft
		2. fűszeres burgonya	1 250 Ft	2. hasábburgonya	1 260 Ft	2. majonézes kukorica	1 220 Ft	2. majonézes burgonya	1 200 Ft	2. burgonyapüré	1 250 Ft
H12	Népszerű ételek	Rakott burgonya, házi kolbásszal	1 250 Ft	Melba csirkemell (áfonya, őszibarack, sajt), burgonyapüré	1 320 Ft	Kammermayer csirkemell (diós bundában), burgonyapüré	1 320 Ft	Eredeti brassói aprópecsenye, sült kockaburgonya	1 350 Ft	Grillezett pulykamell, meggymártás, burgonya krokett	1 420 Ft
H13	Ínyenc ételek	Serpenyős kacsamell, gyömbéres szilvamártással, jázminrizs	1 510 Ft	Bográcsos káposztás birkagulyás, tejföllel, hegyes erős paprikával (egytál)	1 590 Ft	Libamájás özragu, juhtúrós, tepertős galuska	1 650 Ft	Eszterházy marhaszelet, zsemlegombóc	1 490 Ft	Rákóczi göngyölt fácánmell, majonézes, lilahagymás kukoricasaláta (bacon, gomba, hagyma, füstölt sajt)	1 990 Ft
H14	Nemzetek ételei Mediterrán	Fehérboros báránypörkölt (csontos), káposzta, káposzta, káposzta	1 650 Ft	Palermói tonhal (sonka, fehérbor, tejmártás, reszelt sajt), gyömbéres zöldséges barnarizs	1 490 Ft	Toscan sertésborda - göngyölt hús, tejszínes, gombás lasagne	1 490 Ft	Vaslapon sült borjúfalatok, citromos spárgamártással, zöldfűszeres penne	1 620 Ft	Gyömbéres lime-os ördögghal, pirított bulgur, fokhagymás parajlevelek	1 990 Ft
H20	Desszertek	Bécsi túrókocka	650 Ft	Nutellás palacsinta, tejsodó	650 Ft	Lúdláb szelet	650 Ft	Raffaello kocka	650 Ft	Szilvás pite	650 Ft
H41	Hagyományos Kocsonya	Ne felejtsetd el megrendelni hétfő 12:00-ig!		Hagyományos házi kocsonya	1 390 Ft	Weboldalunkon már jövőhétre is megrendelheted, hétfő 12:00-ig!					

# ÉLETMÓD JELLEGŰ, EGÉSZSÉGMEGŐRZŐ ÉTELEK, FOGYÓKÚRÁZÓKNAK IS 1.

49. hét		Hétfő (11.30.)	Kedd (12.01.)	Szerda (12.02.)	Csütörtök (12.03.)	Péntek (12.04.)					
ZS1	Kalóriaszegény levesek	Őszibarack krémleves 150 kcal, ch: 21 g	670 Ft	Sárgarépa krémleves, pirított tökmaggal 220 kcal, ch: 13 g	670 Ft	Frankfurti leves 260 kcal, ch: 11 g	670 Ft	Betyáros zöldbaleves, galuska 310 kcal, ch: 15 g	690 Ft	Körtekrémleves 130 kcal, ch: 16 g	690 Ft
P1	Paleo levesek	Húsgaluskaleves 250 kcal, ch: 8 g	790 Ft	Szefgűszeges meggyleves 150 kcal, ch: 16 g	750 Ft	Vegyes zöldségrémeleves, pirított napraforgómaggal 140 kcal, ch: 11 g	730 Ft	Gombás csirkeaguleves 240 kcal, ch: 11 g	810 Ft	Csurgatott tojásleves 160 kcal, ch: 2 g	730 Ft
ZS5	Kalóriaszegény ételek 1	Paradicsomos káposzta, szárnyas vagdalt 370 kcal, ch: 17 g	1 280 Ft	Csirkemell párizsian pirított, citromos ceruzabab 390 kcal, ch: 19 g	1 400 Ft	Bazsalikkommal sült csirkecombfilé, almás diós céklasaláta 390 kcal, ch: 21 g	1 380 Ft	Sült csirkecombfilé, ezersziget saláta 320 kcal, ch: 10 g	1 320 Ft	Római csirkecombfilé, bazsalikkomos sajtos bundában, szerecsendió sárgarépapüré 410 kcal, ch: 17 g	1 300 Ft
ZS6	Kalóriaszegény ételek 2	Mozzarellával töltött csirkemell, kertész saláta 390 kcal, ch: 14 g	1 400 Ft	Toszkán csirkemell (paradicsom, pritamin paprika, olivabogyó, pesto), pirított zöldséges pórékrém 420 kcal, ch: 18 g	1 380 Ft	Hortobágyi húsos palacsinta (2 db) 480 kcal, ch: 24 g	1 320 Ft	Kakukkfűves csirkecombfalatok, lávakövön sült, paprikás padlizsán 350 kcal, ch: 13 g	1 400 Ft	Oregánós sertésborda, bolognai tészta 500 kcal, ch: 32 g	1 380 Ft
ZS7	Szénhidrátszegény ételek 1	Fűszeres sertésborda, zabpelyhes bundában, sütőtökös, pestós zöldségköret 460 kcal, ch: 23 g	1 430 Ft	Csikóstkány, galuska 590 kcal, ch: 12 g	1 320 Ft	Kukoricapelyhes, rántott csirkemell, meggy mártás 470 kcal, ch: 20 g	1 370 Ft	Chilis sajtkrémrel töltött sertéskaraj rántva, light francia burgonyapüré (póréhagymás) 620 kcal, ch: 12 g	1 550 Ft	Citromos sertéskaraj, feta sajtos tzatziki saláta 350 kcal, ch: 7 g	1 450 Ft
ZS9	Fitt ételek	Teriyaki csirkemellcsíkok, paradicsomos zöldséges bulgur 490 kcal, ch: 53 g	1 280 Ft	Vörösbors, gombás marhapörkölt, túrós galuska 590 kcal, ch: 48 g	1 450 Ft	Őszibarackkal, sajttal sült csirkecombfilé, light burgonyapüré 470 kcal, ch: 29 g	1 320 Ft	Hagymás csirkemáj, mexikói zöldségek (chilis) 340 kcal, ch: 22 g	1 280 Ft	Camembert zabpelyhes bundában, light burgonyapüré 610 kcal, ch: 42 g	1 420 Ft
GKF1	Keto ételek 1	Hentestokány, KETO tészta 660 kcal, ch: 24 g, fehérje: 29 g	1 570 Ft	Zöldcitromos, sült csirkecomb, őszi saláta (karfiol, jégsaláta, lilakáposzta, lilahagyma, sonka) 440 kcal, ch: 10 g, fehérje: 36 g	1 640 Ft	Fokhagymás sült csirkeszárnyak, szerecsendió karfiolpüré 440 kcal, ch: 9 g, fehérje: 28 g	1 570 Ft	Kókusztejes sertésstarja, sült vegyes zöldségek 490 kcal, ch: 12 g, fehérje: 17 g	1 650 Ft	Pulykacombpörkölt, póréhagymás karfiolpépny 680 kcal, ch: 8 g, fehérje: 28 g	1 590 Ft
E4	Vegetáriánus Egészség kontroll ételek 1 Glutén-, laktóz- és cukormentes	Zöldborsos tojáspörkölt, jázminrizs 660 kcal, ch: 77 g	1 340 Ft	Rántott sajt diós bundában, áfonyamártás, jázminrizs 790 kcal, ch: 82 g	1 640 Ft	Könnyű lencsefőzelék, zöldségekkel gazdagon, tükörtőjás (2 db) 640 kcal, ch: 54 g	1 440 Ft	Rizsfelfújít, málnaöntet 560 kcal, ch: 65 g	1 540 Ft	Thai zöldségragu (kókuszkrém, chili, gyömbér), paprikás barnarizs 360 kcal, ch: 39 g	1 270 Ft
E1	Egészség Kontroll ételek 4 Glutén-, laktóz- és cukormentes	Mátrai borzas csirkemell, kókuszolajos, fűszeres, zöldséges burgonya 740 kcal, ch: 68 g	1 710 Ft	Töltött paprika (sertés), paradicsommártás 570 kcal, ch: 10 g	1 600 Ft	Hekk paprikás lisztben, édesburgonyás hasáburgonya 650 kcal, ch: 80 g	1 750 Ft	Csirkemájás rizottó parmezánnal 530 kcal, ch: 53 g	1 440 Ft	Petrezselymes finomfőzelék, ropogósra sült csirkecombfilé 480 kcal, ch: 19 g	1 490 Ft
P3	Paleo ételek 1 Low Carb	Csirkecombpörkölt, galuska 650 kcal, ch: 49 g	1 490 Ft	Fűszeres bundában sült rántott karaj, majonézes lilahagymás karfiolsaláta 610 kcal, ch: 22 g	1 700 Ft	Mandulás bundában sült pulykamell, erdei gyümölcs mártás 490 kcal, ch: 26 g	1 600 Ft	Rántott csirkemell, vegyes vitaminaláta 400 kcal, ch: 37 g	1 570 Ft	Marha vadasan, makaróni	1 810 Ft
P5	Paleo ételek 3 High Fat	Köményes sertésstarja, petrezselymes, pirított zöldségpüré ch: 10 g	1 630 Ft	Chilis sertéskaraj, bébispénótos sárgarépa-köret	1 610 Ft	Baconos, zöldséges pulykatál ch: 11 g	1 620 Ft	Sertéspaprikás, zöldségfelfújít ch: 13 g	1 630 Ft	Csípős sertéscurry, karfiolrizs ch: 11 g	1 580 Ft
SS2	Szénhidrátszegény pékáru	Zsírégető mini buci (2 db) 280 kcal, ch: 7 g	750 Ft	Zsírégető mini buci (2 db) 280 kcal, ch: 7 g	750 Ft	Zsírégető mini buci (2 db) 280 kcal, ch: 7 g	750 Ft	Zsírégető mini buci (2 db) 280 kcal, ch: 7 g	750 Ft	Zsírégető mini buci (2 db) 280 kcal, ch: 7 g	750 Ft
ZS15	Szénhidrátszegény desszertek	Rumos, gesztenyekrémes palacsinta, csokoládé öntet 150 kcal, ch: 13 g	710 Ft	Csokoládéköcka 250 kcal, ch: 7 g	660 Ft	Szedres, citromos szelet 210 kcal, ch: 3 g	670 Ft	Gyümölcsös túrótortakocka 210 kcal, ch: 8 g	670 Ft	Epres mascarpone kocka 230 kcal, ch: 6 g	680 Ft
P10	Paleo desszertek	Somlói galuska 470 kcal, ch: 8 g	850 Ft	Meggyes kókuszgolyó (2 db) 310 kcal, ch: 5 g	780 Ft	Körtés sütemény, csokoládéöntet 300 kcal, ch: 9 g	850 Ft	Málnás tapiókapuding 110 kcal, ch: 14 g	750 Ft	Vaníliás, csokoládés piskóta, csokiöntet 390 kcal, ch: 3 g	810 Ft

# KEDVEZMÉNYES MENÜK

<b>49. hét</b>	<b>Hétfő (11.30.)</b>	<b>Kedd (12.01.)</b>	<b>Szerda (12.02.)</b>	<b>Csütörtök (12.03.)</b>	<b>Péntek (12.04.)</b>	<b>Szombat (12.05.)</b>	<b>Vasárnap (11.06.)</b>
----------------	-----------------------	----------------------	------------------------	---------------------------	------------------------	-------------------------	--------------------------

<b>H33 PRÉMIUM MENÜ</b>				4 HETI RENDELÉS ESETÉN: <b>28 790 Ft / 18 nap</b> KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: <b>8 490 Ft / 5 nap</b>								
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Magyaros zellerleves Rakott burgonya, házi kolbásszal Bécsi túrókocka	1 790 Ft	Tejszínes málnakrémléves Melba csirkemell, burgonyapüré Nutellás palacsinta, tejsodó	1 890 Ft	Tárkonyos vaddisznóraguleves, csigatészta Juhtúrós sztrapacska, pirított bacon Lúdláb szélet	1 790 Ft	Cheddar sajtkrémleves Eredeti brassói aprópecsenye, sült kockaburgonya Raffaello kocka	1 890 Ft	Grízgaluskaleves Rántott sertéskaraj, majonézes, lilahagymás kukoricasaláta Szilvás pite	1 790 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>24 760 Ft / 24 nap</b> KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: <b>7 790 Ft / 7 nap</b>										
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Lencseleves, kagylótészta Gránátos kocka	1 290 Ft	Mediterrán zöldségleves Bakonyi sertéstokány, orsótészta	1 290 Ft	Csontleves, finommetélttel Petrezselymes zöldborsófőzelék, tükörtőjás	1 290 Ft	Magyaros burgonyaleves Temesvári sertéspaprikás, jázminrizs	1 290 Ft	Csurगतott tojásleves Tanyasi tokány, tarhonya	1 290 Ft	Rántott sertéskaraj, petrezselymes jázminrizs Szilvás pite	1 290 Ft	Grízgaluskaleves Fejtett babfőzelék, főtt tojás	1 290 Ft

<b>H32 HAGYOMÁNYOS MENÜ</b>				4 HETI RENDELÉS ESETÉN: <b>28 190 Ft / 24 nap</b> KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: <b>8 690 Ft / 7 nap</b>										
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Lencseleves, füstölt tarjával Gránátos kocka	1 490 Ft	Mediterrán zöldségleves Bozsóki csirkemellfalatok, hagymás jázminrizs	1 490 Ft	Csontleves, finommetélttel Székelykáposzta	1 490 Ft	Magyaros burgonyaleves Rántott sajt, majonézes jázminrizs	1 490 Ft	Grízgaluskaleves Csirkemell pörkölt, galuska	1 490 Ft	Magyaros karfiolleves, kagylótészta Tanyasi tokány, tarhonya	1 490 Ft	Rántott sertéskaraj, burgonyapüré Szilvás pite	1 490 Ft

<b>ZS21 KALÓRIASZEGÉNY MENÜ</b>				4 HETI RENDELÉS ESETÉN: <b>28 190 Ft / 24 nap</b> KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: <b>8 690 Ft / 7 nap</b>										
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Húsgaluskaleves Paradicsomos káposzta, szárnyas vagdalt	620 kcal ch: 25 g 1 740 Ft	Sárgarépa krémleves, pirított tökmaggal Csirkemell párizsiasan pirított, citromos ceruzabab	610 kcal ch: 23 g 1 740 Ft	Vegyes zöldségkrémleves, pirított napraforgómaggal Bazsalikommal sült csirkecombfilé, almás diós céklasaláta	530 kcal ch: 32 g 1 740 Ft	Sült csirkecombfilé, ezerszíget saláta Juhtúrós pogácsa (1 db)	500 kcal ch: 13 g 1 740 Ft	Petrezselymes finomfőzelék, ropogósa sült csirkecombfilé Epres mascarpone kocka	710 kcal ch: 25 g 1 740 Ft	Csurगतott tojásleves Oregánós sertésborda, bolognai tészta	660 kcal ch: 34 g 1 740 Ft	Zöldséges rizsleves Csipős sertéscurry, karfiolrizs	610 kcal ch: 27 g 1 740 Ft

<b>P21 PALEO MENÜ</b>				4 HETI RENDELÉS ESETÉN: <b>28 190 Ft / 24 nap</b> KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: <b>8 690 Ft / 7 nap</b>									
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Csontleves Csirkecombpörkölt, galuska	790 kcal ch: 57 g 1 840 Ft	Szegfűszeges meggyleves Chilis sertéskaraj, bébispennőtos sárgarépa-köret	610 kcal ch: 27 g 1 840 Ft	Vegyes zöldségkrémleves, pirított napraforgómaggal Fokhagymás sült csirkecombfilé, szerezsendiós karfiolpüré	540 kcal ch: 20 g 1 840 Ft	Gombás zöldséraguleves Kókusztejes sertés tarja, sült vegyes zöldségek	660 kcal ch: 24 g 1 840 Ft	Csurगतott tojásleves Pulykakombpörkölt, póréhagymás karfiollepény	840 kcal ch: 10 g 1 840 Ft	<i>Tájékoztadjon bővebben weboldalunkról, az Egészség &amp; Életmód / Paleo soknak menüpont alatt!</i>		

<b>IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ</b>				4 HETI RENDELÉS ESETÉN: <b>28 190 Ft / 24 nap</b> KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: <b>8 690 Ft / 7 nap</b>									
<b>Főétel + Leves / Desszert (ebből rost)</b>	Csontleves Fűszeres sertésborda, zabpelyhes bundában, kertész saláta	55 g (31 g) 1 940 Ft	Sárgarépa krémleves, pirított tökmaggal Toszkán csirkemell, pirított zöldséges pórékrem	48 g (17 g) 1 900 Ft	Zöldségkrémleves, pirított napraforgómaggal Bazsalikommal sült csirkecombfilé, almás diós céklasaláta	52 g (14 g) 1 960 Ft	Egreskrémleves Chilis sajtkrémleves töltött sertéskaraj rántva, light francia burgonyapüré	50 g (21 g) 2 090 Ft	Csurगतott tojásleves Oregánós sertésborda, bolognai tészta	50 g (21 g) 2 090 Ft	<i>Tájékoztadjon bővebben weboldalunkról, az Egészség &amp; Életmód / Inzulínrezisztenseknek menüpont alatt!</i>		

# DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

49. hét	Hétfő (11.30.)	Kedd (12.01.)	Szerda (12.02.)	Csütörtök (12.03.)	Péntek (12.04.)	Szombat (12.05.)	Vasárnap (11.06.)	
<b>BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND</b>								
4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>107 015 Ft</del> HELYETT <b>72 770 Ft</b> / 24 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>	Fűszeres sertésborda, zabpelyhes bundában, sütőtökös, pestós zöldségekötet	Csirkeemell párizsiasan, pirított citromos ceruzabab	Kukoricapelyhes, rántott csirkeemell, meggy mártás	Chilis sajtkrémmel töltött sertéskaraj rántva, light francia burgonyapüré	Pulykacombpörkölt, póréhagymás karfiollepény	Petrezselymes finomfőzelék, ropogósra sült csirkecombfilé	Oregánós sertésborda, bolognai tészta
	<b>Vacsora</b>	Paradicsomos káposzta, szárnyas vagdalt	Csikóstokány, galuska	Fokhagymás sült csirkeszárnyak, szerezendiós karfiolpüré	Sült csirkecombfilé, ezersziget saláta	Gyömbéres sertésstarja, almás zellerpüré	Reszelt sertésmáj, ruccolás saláta, almaecetes-mustáros öntet	Csípős sertéscurry, karfiolrizs
	<b>Snack</b>	Rumos, gesztenyekrémes palacsinta, csokoládé öntet	Vajas pogácsa (1 db)	Szedres, citromos szelet	Egreskrémleves	Feketecskós, szedres kókuszkrém	Epres mascarpone kocka	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)
	<b>Másnap reggeli</b>	Lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db)	Húspástétom, zöldség, Zsírégető kifli	Füstölt sajtos pogácsa (2 db)	Zöldségfelfújt (2 db)	Szamócás, kókuszos görög joghurtkrém	Zöldfűszeres túrókrém, zöldség, Zsírégető kifli	Spenótos puffancs
<b>Napi ár:</b>	<del>3 470 Ft</del> <b>2 690 Ft</b>	<del>3 470 Ft</del> <b>2 690 Ft</b>	<del>3 470 Ft</del> <b>2 690 Ft</b>	<del>3 470 Ft</del> <b>2 690 Ft</b>	<del>3 470 Ft</del> <b>2 690 Ft</b>	<del>3 470 Ft</del> <b>2 690 Ft</b>	<del>3 470 Ft</del> <b>2 690 Ft</b>	
<b>Számított tápérték:</b>	1330 kcal, ch: 47 g	1480 kcal, ch: 38 g	1390 kcal, ch: 36 g	1200 kcal, ch: 43 g	1560 kcal, ch: 34 g	1370 kcal, ch: 47 g	1420 kcal, ch: 46 g	

<b>1000 KALÓRIÁS FOGYÓKÚRÁS ÉTREND</b>								
4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>91 900 Ft</del> HELYETT <b>62 490 Ft</b> / 24 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>	Paradicsomos káposzta, szárnyas vagdalt	Zöldcitromos, sült csirkecomb, őszi saláta	Fokhagymás sült csirkeszárnyak, szerezendiós karfiolpüré	Hagymás csirkemáj, mexikói zöldségek (chilis)	Citromos sertéskaraj, feta sajtos tzatziki saláta	Gyömbéres sertésstarja, almás zellerpüré	Csípős sertéscurry, karfiolrizs
	<b>Vacsora</b>	Mozzarellával töltött csirkeemell, kertész saláta	Toszkán csirkeemell, pirított zöldséges pörékrém	Bazsalikommal sült csirkecombfilé, almás diós céklasaláta	Sült csirkecombfilé, ezersziget saláta	Reszelt sertésmáj, ruccolás saláta, almaecetes-mustáros öntet	Ropogósra sült csirkecombfilé, zöldfűszeres kelbimbómártás	Vaslapon sült sertésstarja, baconos brokkoli
	<b>Másnap reggeli</b>	Lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db)	Ananászos krémm joghurt	Füstölt sajtos pogácsa (2 db)	Virsli (2 db), mustár, extrudált kenyér (2 db)	Túrós pogácsa (2 db)	Zöldfűszeres túrókrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Diétás baracklevél, light margarin, extrudált kenyér (2 db)
<b>Napi ár:</b>	<del>3 890 Ft</del> <b>3 090 Ft</b>	<del>3 890 Ft</del> <b>3 090 Ft</b>	<del>3 890 Ft</del> <b>3 090 Ft</b>	<del>3 890 Ft</del> <b>3 090 Ft</b>	<del>3 890 Ft</del> <b>3 090 Ft</b>	<del>3 890 Ft</del> <b>3 090 Ft</b>	<del>3 890 Ft</del> <b>3 090 Ft</b>	
<b>Számított tápérték:</b>	1060 kcal, ch: 35 g	990 kcal, ch: 43 g	1100 kcal, ch: 34 g	890 kcal, ch: 46 g	1080 kcal, ch: 22 g	1130 kcal, ch: 31 g	1050 kcal, ch: 32 g	

# DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

49. hét	Hétfő (11.30.)	Kedd (12.01.)	Szerda (12.02.)	Csütörtök (12.03.)	Péntek (12.04.)	Szombat (12.05.)	Vasárnap (11.06.)	
<b>TURBÓ KÚRA - 700 KALÓRIA</b>								
4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>81 550 Ft</del> HELYETT <b>50 560 Ft</b> / 24 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>	Gőzölt zöldségek, citromfűves mártásban	Főtt jázminrizs, áfonyás gyümölcsmártás	Csicseriborsó pogácsa, almás párolt lilakáposzta	Gombapörkölt, petrezselymes jázminrizs	Édesköményes párolt zöldségek	Cukkinis lecsó, jázminrizs	Brokkolis, paprikás felfűjt
	<b>Vacsora</b>	Majonézes zöldbabsaláta	Pikáns, salsás zöldségek	Mandulás, sárgarépás karfiolpüré	Sült zöldségek (édesburgonyával)	Tofus zöldségcurry	Citrusos parajsaláta	Sárgarépás quinoa, citromfűves, olívbogyós öntet
	<b>Snack</b>	Citromos sárgabarack-kréMLEVES	Magyaros karfiollevés	Zöldséges erőlevés	SzederkréMLEVES	Tejszínes szilvaleves	RibizlikréMLEVES	Pestós paradicsomlevés
	<b>Másnap reggeli</b>	Narancsos reggeli koktél	Alma-ribizli kocsonya	Gyömbéres gyümölcssaláta	Mentás, epres gyümölcskocsonya	Lime-os, párolt gyümölcsök	Barackos köleskása	Meggyes 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>		700 kcal, ch: 56 g	680 kcal, ch: 88 g	580 kcal, ch: 52 g	660 kcal, ch: 93 g	710 kcal, ch: 75 g	690 kcal, ch: 98 g	610 kcal, ch: 50 g

<b>KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P121)</b>								
4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>134 555 Ft</del> HELYETT <b>84 770 Ft</b> / 24 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>	Köményes sertésstarja, petrezselymes, pirított zöldségpüré	Chilis sertéskaraj, bébispénótos sárgarépa-köret	Baconos, zöldséges pulykatál	Kókusztejes sertés tarja, sült vegyes zöldségek	Ropogósra sült csirkecombfilé, zöldfűszeres kelbimbómártás	Pulykacombpörkölt, póréhagymás karfiollepény	Gyömbéres sertésstarja, almás zellerpüré
	<b>Ebéd</b>	Feketecsokis egrespuding szőlőmaglisztel	Feketecsokis, sárgabarackos mousse szőlőmaglisztel	Feketecsokis narancsos kakaómousse szőlőmaglisztel	Feketecsokis, citromos kókuszkrém szőlőmaglisztel	Feketecsokis, rebarbarás, szamócsás mousse szőlőmaglisztel	Feketecsokis, szedres kókuszkrém szőlőmaglisztel	Feketecsokis, vaníliás mousse szőlőmaglisztel
	<b>Mini desszert</b>	Hentestokány, csalamádé	Zöldcitromos, sült csirkecomb, őszi saláta	Fokhagymás sült csirkeszárnak, szerezsendiós karfiolpüré	Sertéspaprikás, zöldségfelfűjt	Reszelt sertésmáj, ruccolás saláta, almaecetes- mustáros öntet, pirított szezámmag	Vaslapon sült sertésstarja, baconos brokkoli	Csípős sertéscurry, karfiolrizs
	<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>	Tepertőkrém, zöldség	Húspástétom, zöldség	Tormakrémes tarjatekercsek, zöldség	Paraszt kolbász, főtt tojás, zöldség	Spenótos puffancs (2 db)	Schmaltz, lilahagyma, pékáru	Ajvár, pékáru
<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: 26 g	ch: 28 g	ch: 24 g	ch: 29 g	ch: 22 g	ch: 24 g	ch: 29 g

49. hét		Hétfő (11.30.)	Kedd (12.01.)	Szerda (12.02.)	Csütörtök (12.03.)	Péntek (12.04.)	Szombat (12.05.)	Vasárnap (12.06.)
<b>INZULINREZISZTENS EGÉSZNAPOS ÉTREND (IRE1)</b> 4 HETES KEDVEZMÉNY: <b>156 545 Ft</b> HELYETT <b>103 900 Ft</b> / 28 nap <b>-34%</b> 1 HETES KEDVEZMÉNY: <b>39 857 Ft</b> HELYETT <b>27 900 Ft</b> / 7 nap <b>-30%</b>								
IRE1	Ebéd	Csontleves 13 g (5 g)	Sárgarépa krémleves, pirított tökmaggal 18 g (5 g)	Zöldségkrémleves, pirított napraforgómaggal 18 g (7 g)	Egreskrémleves 21 g (4 g)	Csurgattot tojásleves 19 g (4 g)	Zöldséges rizsleves 22 g (6 g)	Körtekrémleves 25 g (6 g)
		Fűszeres sertésborda, zabpelyhes bundában, kertész saláta 42 g (23 g)	Toszkán csirkemell, pirított zöldséges pórékrém 30 g (12 g)	Bazsalikommal sült csirkecombfilé, almás diós céklasaláta 34 g (7 g)	Chilis sajtkrémmel töltött sertéskaraj rántva, light francia burgonyapüré 29 g (17 g)	Oregánós sertésborda, bolognai tészta 47 g (15 g)	Reszelt sertésmáj, zöldség ropogós 25 g (9 g)	Gyömbéres sertéstárja, hagymával sült zöldségek 25 g (9 g)
	Uzsonna	Málnás, zabpelyhes joghurtkrém 22 g (5 g)	Vajas pogácsa (1 db) 20 g (18 g)	Barackos, zabpelyhes túrókrém 22 g (1 g)	Juhtúrós pogácsa (1 db) 16 g (13 g)	Túrós pogácsa (1 db) 16 g (13 g)	Zöldfűszeres, zabkorpás kefir 19 g (5 g)	Fahéjas, zabkorpás joghurt 21 g (5 g)
	Vacsora	Paradicsomos káposzta, szárnyas vagdalt 27 g (8 g)	Csirkemell párizsiasan, pirított, citromos ceruzabab 31 g (13 g)	Kukoricapelyhes, rántott csirkemell, szerecsendiósz karfiolpüré 30 g (19 g)	Hagymás csirkemáj, mexikói zöldségek (chilis) 31 g (9 g)	Petrezselymes finomfőzelék, ropogósra sült csirkecombfilé 27 g (5 g)	Római csirkecombfilé, bazsalikomos, sajtos bundában, baconos brokkoli 30 g (22 g)	Csípős sertéscurry, sült paprikás barnarizs 30 g (4 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)	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)	Rostdús keksz (2 db) 9 g (1 g)	Rostdús keksz (2 db) 9 g (1 g)	Rostdús keksz (2 db) 9 g (1 g)
	Másnap reggeli	Körözött, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 30 g (5 g)	Húspástétom, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (5 g)	Tormakrémes tarjatekercsek, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (6 g)	Virslí (2 db), mustár, teljes kiőrlésű kenyér 30 g (4 g)	Zöldfűszeres túrókrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 31 g (5 g)	Schmaltz, lila hagyma, pékáru 30 g (22 g)	Ajvár, teljes kiőrlésű kenyér
Másnap tízórai	Vegyes gyümölcskocsonya 19 g (7 g)	Epres, lime-os gyümölcsvelő 22 g (5 g)	Joghurtos keksz (1 db) 17 g (2 g)	Chilis, zabkorpás kefir 19 g (5 g)	Citromos, zabkorpás túrókrém 21 g (10 g)	Almás kókuszkása 21 g (10 g)	Szamócás, kókuszos görög joghurtkrém 18 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 (54 g)	161 g (59 g)	160 g (42 g)	157 g (53 g)	153 g (45 g)	156 g (76 g)	160 g (34 g)

49. hét		Hétfő (11.30.)	Kedd (12.01.)	Szerda (12.02.)	Csütörtök (12.03.)	Péntek (12.04.)
<b>IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ</b>						
<b>Főétel + Leves / Desszert Össz.szénhidrát (ebből rost)</b>	Csontleves Fűszeres sertésborda, zabpelyhes bundában, kertész saláta	55 g (31 g)	Sárgarépa krémleves, pirított tökmaggal Toszkán csirkemell, pirított zöldséges pórékrém	48 g (17 g)	Zöldségkrémleves, pirított napraforgómaggal Bazsalikommal sült csirkecombfilé, almás diós céklasaláta	52 g (14 g)
		1 940 Ft		1 900 Ft		1 960 Ft

<b>INZULINREZISZTENS A'LA CARTE</b>										
IR1 Másnap reggeli	Körözött, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 30 g (5 g)	850 Ft	Húspástétom, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (5 g)	850 Ft	Tormakrémes tarjatekercsek, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (6 g)	850 Ft	Virslí (2 db), mustár, teljes kiőrlésű kenyér 30 g (4 g)	680 Ft	Zöldfűszeres túrókrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 31 g (5 g)	680 Ft
IR2 Leves	Húsgaluskaleves 13 g (5 g)	790 Ft	Sárgarépa krémleves, pirított tökmaggal 18 g (5 g)	670 Ft	Vegyes zöldségkrémleves, pirított napraforgómaggal 18 g (7 g)	730 Ft	Betyáros zöldbableves, galuska 26 g (11 g)	690 Ft	Csurgattot tojásleves 19 g (4 g)	730 Ft
IR3 Főétel 1	Paradicsomos káposzta, szárnyas vagdalt 27 g (8 g)	1 280 Ft	Csirkemell párizsiasan, pirított, citromos ceruzabab 32 g (13 g)	1 400 Ft	Kukoricapelyhes, rántott csirkemell, szerecsendiósz karfiolpüré 30 g (19 g)	1 370 Ft	Chilis sajtkrémmel töltött sertéskaraj rántva, light francia burgonyapüré 9 g (17 g)	1 550 Ft	Gyömbéres sertéstárja, hagymával sült zöldségek 25 g (9 g)	1 490 Ft
IR4 Főétel 2	Mozzarellával töltött csirkemell, sütőtökös, pestos zöldségköret 33 g (8 g)	1 350 Ft	Toszkán csirkemell, pirított zöldséges pórékrém 30 g (12 g)	1 380 Ft	Hortobágyi húsos palacsinta 33 g (9 g)	1 320 Ft	Hagymás csirkemáj, mexikói zöldségek (chilis) 31 g (9 g)	1 280 Ft	Petrezselymes finomfőzelék, ropogósra sült csirkecombfilé 27 g (5 g)	1 490 Ft
IR5 Főétel 3	Fűszeres sertésborda, zabpelyhes bundában, kertész saláta 42 g (23 g)	1 420 Ft	Csikóstkány, galuska 48 g (30 g)	1 290 Ft	Őszibarackkal, sajttal sült csirkecombfilé, light burgonyapüré 35 g (6 g)	1 320 Ft	Sült csirkecombfilé, ezersziget saláta 16 g (4 g)	1 320 Ft	Oregánós sertésborda, bolognai tészta 47 g (15 g)	1 380 Ft
IR6 Snack	Málnás, zabpelyhes joghurtkrém 22 g (5 g)	560 Ft	Csokoládékocka 21 g (9 g)	660 Ft	Szedres citromszelet 22 g (2 g)	670 Ft	Gyümölcsös túrórtakocka 18 g (7 g)	670 Ft	Epres mascarpone kocka 21 g (10 g)	680 Ft



49. hét	Hétfő (11.30.)	Kedd (12.01.)	Szerda (12.02.)	Csütörtök (12.03.)	Péntek (12.04.)
<b>GASTROYAL KETO EBÉD MENÜ (GKM1)</b>					
<b>Főétel</b>	Hentestokány, KETO tészta	Chilis sertéskaraj, bébispenótos sárgarépa-köret	Baconos, zöldséges pulykatál	Sertéspaprikás, KETO zöldségfelfújt	Gyömbéres sertésstarja, almás zellerpüré
<b>Desszert /Snack</b>	KETO rumos, gesztenyekrémes palacsinta, csokoládé öntet	KETO vajás pogácsa (2 db)	KETO szedres citromszelet	KETO juhtúrós pogácsa (2 db)	KETO túrós pogácsa (2 db)
<b>Számított energia:</b>	860 kcal	750 kcal	600 kcal	950 kcal	800 kcal
<b>Tápanyag tartalom:</b>	ch: 41 g, fehérje: 51 g	ch: 15 g, fehérje: 51 g	ch: 28 g, fehérje: 36 g	ch: 18 g, fehérje: 51 g	ch: 15 g, fehérje: 40 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>	Tepertókrém, zöldség, KETO kifli 440 kcal, ch: 7 g, fehérje: 13 g	850 Ft	Húspástétom, zöldség, KETO kifli 350 kcal, ch: 5 g, fehérje: 18 g	850 Ft	Tormakrémes tarjatekercsek zöldség, KETO kifli 350 kcal, ch: 8 g, fehérje: 20 g	850 Ft	Paraszt kolbász, főtt tojás, zöldség, KETO kifli 440 kcal, ch: 5 g, fehérje: 28 g	850 Ft	Schmaltz, lilahagyma, KETO kifli 410 kcal, ch: 7 g, fehérje: 13 g	850 Ft
<b>GKF1</b>	<b>Keto főétel 1</b>	Hentestokány, KETO tészta 680 kcal, ch: 24 g, fehérje: 46 g	1 570 Ft	Zöldcitromos, sült csirkecomb, őszi saláta 440 kcal, ch: 10 g, fehérje: 36 g	1 640 Ft	Fokhagymás sült csirkeszárnyak, szerecsendió s karfiolpüré 440 kcal, ch: 9 g, fehérje: 28 g	1 570 Ft	Kókusztejes sertés tarja, sült vegyes zöldségek 490 kcal, ch: 12 g, fehérje: 17 g	1 650 Ft	Pulykacombpörkölt, póréhagymás karfiollepény 680 kcal, ch: 8 g, fehérje: 28 g	1 590 Ft
<b>GKF2</b>	<b>Keto főétel 2</b>	Köményes sertésstarja, petrezselymes, pirított zöldségpüré 490 kcal, ch: 10 g, fehérje: 20 g	1 630 Ft	Chilis sertéskaraj, bébispenótos sárgarépa-köret 460 kcal, ch: 11 g, fehérje: 35 g	1 630 Ft	Baconos, zöldséges pulykatál 420 kcal, ch: 11 g, fehérje: 31 g	1 620 Ft	Sertéspaprikás, KETO zöldségfelfújt 590 kcal, ch: 13 g, fehérje: 30 g	1 630 Ft	Csípős sertéscurry, karfiolrizs 510 kcal, ch: 11 g, fehérje: 17 g	1 580 Ft
<b>GKD1</b>	<b>Keto desszert</b>	KETO rumos, gesztenyekrémes palacsinta, csokoládé öntet 180 kcal, ch: 17 g, fehérje: 5 g	710 Ft	KETO csokoládékocka 250 kcal, ch: 8 g, fehérje: 9 g	660 Ft	KETO szedres citromszelet 180 kcal, ch: 17 g, fehérje: 8 g	670 Ft	KETO feketecskos, citromos kókuszkrem 230 kcal, ch: 2 g, fehérje: 2 g	750 Ft	KETO epres mascarpone kocka 230 kcal, ch: 6 g, fehérje: 9 g	680 Ft
<b>GKS1</b>	<b>Keto snack</b>	KETO lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db) 300 kcal, ch: 4 g, fehérje: 16 g	750 Ft	KETO vajás pogácsa (2 db) 290 kcal, ch: 4 g, fehérje: 16 g	750 Ft	KETO füstölt sajtos pogácsa (2 db) 190 kcal, ch: 7 g, fehérje: 17 g	750 Ft	KETO juhtúrós pogácsa (2 db) 360 kcal, ch: 5 g, fehérje: 21 g	750 Ft	KETO túrós pogácsa (2 db) 300 kcal, ch: 5 g, fehérje: 19 g	750 Ft
<b>ZSR1</b>	<b>Kalóriaszegény reggeli</b>	Körözött, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 280 kcal, ch: 25 g	850 Ft	Ananászos krémjoghurt 130 kcal, ch: 15 g	750 Ft	Tormakrémes tarjatekercsek, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 330 kcal, ch: 23 g	850 Ft	Virsli (2 db), mustár, extrudált kenyér (2 db) 230 kcal, ch: 14 g	850 Ft	Zöldfűszeres túrókrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db) 140 kcal, ch: 14 g	850 Ft
<b>ZSR2</b>	<b>Szénhidrátszegény reggeli</b>	Tepertókrém, zöldség, Zsírégető kifli 440 kcal, ch: 5 g	850 Ft	Húspástétom, zöldség, Zsírégető kifli 350 kcal, ch: 5 g	850 Ft	Füstölt sajtos pogácsa (2 db) 270 kcal, ch: 4 g	750 Ft	Zöldségfelfújt (2 db) 120 kcal, ch: 9 g	850 Ft	Schmaltz, lilahagyma, Zsírégető kifli 410 kcal, ch: 7 g	850 Ft



**A KÖVETKEZŐ ÜNNEPI KÍNÁLATUNK 2020.11.30. - 2020.12.20.-IG (VASÁRNP) 12:00 RENDELHETŐ. KISZÁLLÍTÁS: 2020. DECEMBER 23. (SZERDA)**

HAGYOMÁNYOS KARÁCSONYI			12.23.
KH6	Házi kocsonya	1 490 Ft	
KH8	Juhtúrós pogácsa (6 db)	1 490 Ft	
KH9	Házi mákos bejgli (50 dkg)	1 700 Ft	
KH10	Házi diós bejgli (50 dkg)	1 900 Ft	

LOW CARB KARÁCSONYI			12.23.
KZS6	Zöldséges kocsonya szárnyashússal 250 kcal, ch: 14 g	1 590 Ft	
KZS8	Füstölt sajtos pogácsa (6 db) 130 kcal, ch: 2 g / 1 db	1 550 Ft	
KZS9	Házi mákos bejgli (50 dkg) 220 kcal, ch: 9 g / 100 g	1 900 Ft	
KZS10	Házi diós bejgli (50 dkg) 320 kcal, ch: 10 g / 100 g	2 200 Ft	

MENTES KARÁCSONYI			12.23.
KP6	Házi kocsonya 990 kcal, ch: 6 g	1 590 Ft	
KP8	Tepertős pogácsa (6 db) 330 kcal, ch: 24 g / 1 db	2 000 Ft	
KP9	Házi mákos kalács (50 dkg) 110 kcal, ch: 1 g / 100 g	2 400 Ft	
KP10	Házi diós kalács (50 dkg) 140 kcal, ch: 2 g / 100 g	2 600 Ft	






**A TOVÁBBI ÜNNEPI KÍNÁLATUNK 2020.11.30 - 2020.12.22 (KEDD) 12:00 RENDELHETŐ. KISZÁLLÍTÁS: 2020. DECEMBER 23. (SZERDA)**

HAGYOMÁNYOS KARÁCSONYI			12.23.
KH1	Szegedi ponty halászlé halfilédarabokkal (nagy dobozos)	1 690 Ft	
KH4	Töltött káposzta	1 490 Ft	
KH5	Mákos guba, mézzel, tejszínnel (nagy dobozos)	1 390 Ft	
KH3	Aszalt szilvával göngyölt pulykamell, mazsolás jázminrizs	1 390 Ft	
KH2	Rántott pontyfilé, majonézes burgonya	1 690 Ft	
KH7	Meggyes, mandulás kókuszgolyó (6 db)	1 350 Ft	

LOW CARB KARÁCSONYI			12.23.
KZS2	Rántott pontyfilé, light hamis franciasaláta 640 kcal, ch: 27 g	1 750 Ft	
KZS3	Aszalt szilvával göngyölt pulykamell, mézes, chilis zöldségek 470 kcal, ch: 52 g	1 490 Ft	
KZS4	Töltött káposzta 500 kcal, ch: 30 g	1 490 Ft	
KZS5	Mákos guba (nagy adag) 620 kcal, ch: 30 g	1 490 Ft	
KZS7	Meggyes, mandulás kókuszgolyó (6 db) 840 kcal, ch: 26 g	1 600 Ft	

MENTES KARÁCSONYI			12.23.
KP1	Szegedi ponty halászlé halfilédarabokkal (nagy dobozos) 350 kcal, ch: 4 g	1 690 Ft	
KP2	Rántott pontyfilé, hamis almás burgonyapüré (zeller) 620 kcal, ch: 35 g	1 850 Ft	
KP3	Aszalt szilvával göngyölt pulykamell, fehérboros, párolt káposzta 400 kcal, ch: 41 g	1 550 Ft	
KP4	Töltött káposzta 860 kcal, ch: 22 g	1 650 Ft	
KP5	Mákos guba (nagy adag) 1030 kcal, ch: 16 g	1 890 Ft	
KP7	Meggyes kókuszgolyó (6 db) 920 kcal, ch: 14 g	1 790 Ft	

# FOGYÓKÚRÁS, EGÉSZSÉGES ITALOK ÉS PÉKÁRU

AK1!	<b>Téli 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>