

# HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

50. hét		Hétfő (12.07.)		Kedd (12.08.)		Szerda (12.09.)		Csütörtök (12.10.)		Péntek (12.11.)	
H1	Levesek	Fokhagymakrémléves	630 Ft	Erdei vadgombakrémléves, burgonyagaluska	690 Ft	Tejszínes ribizlikrémléves	650 Ft	Tefjölös burgonyaleves	620 Ft	Zöldborsóleves gazdagon	590 Ft
H2	Levesek	Bojtárleves (lángolt kolbász, kolozsvári szalonna, zöldségek)	750 Ft	Sertésraguleves	750 Ft	Csókakői kolbászleves	720 Ft	Tárkonyos, tejszínes pulykaraguleves	690 Ft	Zöldséges húsgaluskaleves	670 Ft
H5	Tészták	Milánói makaróni, reszelt sajt	1 090 Ft	Mákos tészta	990 Ft	Négysajtos penne, pirított csirkemellfalatokkal	1 220 Ft	Házi vargabéles	1 090 Ft	Hawaii makaróni (sonka, ananász, tejszín)	1 190 Ft
H6	Főzelékek	Petrezselymes finomfőzelék		Mustáros lencsefőzelék		Tejszínes burgonyafőzelék		Magyaros zöldbabfőzelék		Sárgaborsófőzelék	
		1. tükör tojás (2 db)	1 050 Ft	1. virsli (2 db)	1 090 Ft	1. csirkecombpörkölt (egész adag)	1 150 Ft	1. szárnyas vagdalt	1 060 Ft	1. főtt tojás (2 db)	1 010 Ft
		2. csirkecombpörkölt (nagy adag)	1 140 Ft	2. sertés fasírt	1 130 Ft	2. natúr sertéskaraj	1 250 Ft	2. pikáns rántott sertésstarja (egész adag)	1 230 Ft	2. sertéspörkölt (nagy adag)	1 120 Ft
H7	Vegetáriánus ételek	Házi túrógombóc, édes tejföllel	1 180 Ft	Zöldségrémes palacsinta (2 db), snidliges tejfölmártás	1 180 Ft	Karfiol csípős bundában, franciasaláta	1 120 Ft	Diós bundában sült, rántott sajt, majonézes jázminrizs	1 190 Ft	Spenótos lasagne	1 180 Ft
H8	Készételek	Csirkecombpörkölt, galuska	1 090 Ft	Zúzapörkölt, tarhonya	1 090 Ft	Édes-savanyú csirkemellragu, rizszem tészta	1 190 Ft	Tárkonyos szárnyasragu (csirkemell), orsótészta	1 120 Ft	Sertéspörkölt, galuska	1 160 Ft
H9	Készételek	Sertéshússal rakott savanyúkáposzta	1 180 Ft	Csikóstkány, galuska	1 190 Ft	Tavaszi rizses hús	1 190 Ft	Töltött dagadó, rizi-bizi	1 250 Ft	Reszelt szárnyasmáj, főtt burgonya	1 080 Ft
H11	Frissensültek	Mandulás bundában sült sertésborda		Kukoricapelyhes rántott csirkecombfilé		Napraforgómagos, rántott pulykamell		Pikáns, rántott sertésstarja		Csirkemell párizsiasan	
		1. hagymás jázminrizs	1 160 Ft	1. gombás jázminrizs	1 160 Ft	1. petrezselymes jázminrizs	1 190 Ft	1. hagymás jázminrizs	1 180 Ft	1. jázminrizs	1 140 Ft
		2. burgonyapüré	1 210 Ft	2. petrezselymes burgonya	1 220 Ft	2. hasábburgonya	1 290 Ft	2. fűszeres burgonya	1 270 Ft	2. burgonyapüré	1 180 Ft
H12	Népszerű ételek	Dubarry jércemell (karfiol, besamel, sajt), burgonyapüré	1 280 Ft	Polpetti sertésborda (sajttal, sonkával töltött, bundázott) spagetti, fűszeres paradicsommártás	1 250 Ft	Sertésborda Budapest módra (natúr sertésborda, zöldborsós, csirkemájjas raguval), petrezselymes jázminrizs	1 330 Ft	Óvári sertéskaraj, (gomba, sonka, sajt), majonézes, lila hagymás kukoricasaláta	1 370 Ft	Bécsi szelet citromkarikával (sertésszűz), lila hagymás burgonyasalátával	1 420 Ft
H13	Ínyenc ételek	Szarvasapró vadász módra, burgonyafánk	1 440 Ft	Makói libamáj (sült hagymakarikával, almával), burgonyapüré	1 490 Ft	Balzsamos kacsamell szeletek, áfonyás-káposztás pite	1 650 Ft	Harcsafilépaprikás, kapros, túrós galuska	1 460 Ft	Vaddisznó aprópecsenye, áfonyamártásban, burgonyanudli	1 680 Ft
H14	Nemzetek ételei Mediterrán	Vegyes hurka (véres, májas), hagymás tört burgonya	1 490 Ft	Böllértál (oldalás, kolbász, kakastaréj), párolt jázminrizs	1 690 Ft	Disznótoros (hurka, kolbász), párolt káposzta, tört burgonya	1 660 Ft	Toroskáposzta (sertésoldalás, császárszalonna)	1 580 Ft	Tepsis sertéscsülök, hagymás burgonya	1 360 Ft
H20	Desszertek	Eszterházy szelet	650 Ft	Raffaello kocka	650 Ft	Puncs szelet	650 Ft	Tejszínes csokiszelet	650 Ft	Málnahabos piskóta	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.

50. hét		Hétfő (12.07.)		Kedd (12.08.)		Szerda (12.09.)		Csütörtök (12.10.)		Péntek (12.11.)	
ZS1	Kalóriaszegény levelek	Újházy jércéhúsleves 180 kcal, ch: 12 g	690 Ft	Snidlinges sajtkrémleves 270 kcal, ch: 4 g	690 Ft	Brokkolikrémleves 90 kcal, ch: 4 g	690 Ft	Paradicsomleves, csipetke 170 kcal, ch: 11 g	690 Ft	Vegyes gyümölcsleves 130 kcal, ch: 12 g	710 Ft
P1	Paleo levelek	Citromos málnakrémleves 100 kcal, ch: 7 g	750 Ft	Tárkonyos pulykaraguleves 210 kcal, ch: 10 g	790 Ft	Mediterrán citromos csirkeleves 190 kcal, ch: 9 g	790 Ft	Májgaluskaleves 250 kcal, ch: 13 g	790 Ft	Zellerkrémleves 170 kcal, ch: 12 g	730 Ft
ZS5	Kalóriaszegény ételek 1	Zabpelyhes, rántott csirkemell, bazsalikom pestós paradicsomsaláta 330 kcal, ch: 13 g	1 410 Ft	Fahéjas almával töltött, rántott csirkemell, céklás vitaminsaláta 400 kcal, ch: 24 g	1 370 Ft	Pármai csirkemell, balzsamecetes kevert saláta 330 kcal, ch: 11 g	1 340 Ft	Cheddar sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek 370 kcal, ch: 13 g	1 320 Ft	Athéni sertésborda, almás céklasaláta tormával 350 kcal, ch: 19 g	1 300 Ft
ZS6	Kalóriaszegény ételek 2	Sörrel locsolt csirkecomb, poréahagymás, sült zöldségek 370 kcal, ch: 18 g	1 350 Ft	Káposztás tészta 380 kcal, ch: 36 g	1 240 Ft	Sonkával göngyölt sertéskaraj, bazsalikomos, olívás tepsis zöldségek 470 kcal, ch: 21 g	1 440 Ft	Napraforgómagos, rántott sertésborda, amerikai káposztasaláta (kefres) 470 kcal, ch: 17 g	1 330 Ft	Zöldborsófőzelék, rántott sertésborda 550 kcal, ch: 23 g	1 360 Ft
ZS7	Szénhidrátszegény ételek 1	Borsos, sült sertéskaraj, brokkoli indiai módra 340 kcal, ch: 7 g	1 340 Ft	Sült csirkecombfilé, narancsos eperragu 260 kcal, ch: 20 g	1 290 Ft	Szezámmagos rántott pulykamell, gyömbéres szilvamártás 500 kcal, ch: 24 g	1 390 Ft	Citromos halfilé, fokhagymás bébispenót 350 kcal, ch: 7 g	1 410 Ft	Csirkemell steak, joghurtos, nyári zöldségek (nyers) 410 kcal, ch: 15 g	1 350 Ft
ZS9	Fitt ételek	Aszalt szilvás szárnyasragu, mazsolás barnarizs 670 kcal, ch: 78 g	1 330 Ft	Rakott zöldbab (sertésborda, barnarizs) 580 kcal, ch: 35 g	1 590 Ft	Omlós marharagu, libamájjal, zöldséges burgonyakrokkett 520 kcal, ch: 15 g	1 630 Ft	Barbecue csirkeszárnyak, steak burgonya 730 kcal, ch: 46 g	1 440 Ft	Sertéskaraj cukkini köntösben, paprikás barnarizs 670 kcal, ch: 52 g	1 490 Ft
GKF1	Keto ételek 1	MCT olajban sült sertéskaraj, görög raguval, zöldséges "lapcsánka" 590 kcal, ch: 11 g, fehérje: 31 g	1 630 Ft	Fűszeres sült oldalas, párolt lila káposzta 730 kcal, ch: 8 g, fehérje: 20 g	1 750 Ft	Tököfőzelék, csirkecombpörkölt 400 kcal, ch: 19 g, fehérje: 25 g	1 560 Ft	Csülkös pacal, sós-vizes uborka 550 kcal, ch: 9 g, fehérje: 28 g	1 660 Ft	MCT olajban sült hagymás tarja szelet, pestós, lecsós zöldségek 590 kcal, ch: 13 g, fehérje: 22 g	1 650 Ft
E4	Vegetáriánus Egészség kontroll ételek 1 Glutén-, laktóz- és cukormentes	Rántott karfiol, szerezcsendios, light burgonyapüré 500 kcal, ch: 68 g	1 520 Ft	Gomba vadasan, spagetti 490 kcal, ch: 56 g	1 340 Ft	Krumplis tészta 660 kcal, ch: 84 g	1 340 Ft	Francia rakott burgonya 700 kcal, ch: 62 g	1 540 Ft	Csicseriborsó pogácsa, szerezcsendios burgonyapüré 440 kcal, ch: 63 g	1 350 Ft
E1	Egészség Kontroll ételek 4 Glutén-, laktóz- és cukormentes	Bolognai spagetti, reszelt sajt 560 kcal, ch: 60 g	1 540 Ft	Halszeledek párizsiasan, gyömbéres zöldséges barnarizs 480 kcal, ch: 54 g	1 640 Ft	Sonkával, gombával töltött rántott sertésborda, cukkinis burgonyapüré 560 kcal, ch: 35 g	1 690 Ft	Kijevi csirkemell, lenmagos kevert saláta 620 kcal, ch: 42 g	1 640 Ft	Túrós csusza, pirított bacon 730 kcal, ch: 60 g	1 520 Ft
P3	Paleo ételek 1 Low Carb	Mustáros tarjaszelet, ghí vajjal forgatott paprikás zöldségek 670 kcal, ch: 12 g	1 590 Ft	Fokhagymás sertésborda, párolt karfiol, marinált pritaminpaprikával 370 kcal, ch: 7 g	1 570 Ft	Pulykamájjal göngyölt csirkemell, citromos kelbimbó 260 kcal, ch: 7 g	1 640 Ft	Sült csirkemell, erdei gyümölcsmártás 260 kcal, ch: 14 g	1 380 Ft	Rántott csirkemell, pestós zöldségek 470 kcal, ch: 21 g	1 640 Ft
P5	Paleo ételek 3 High Fat	Lecsós szárnyasmájragu, baconos, brokkolis gomba ch: 11 g	1 520 Ft	Lávakövön sült csirkecomb, dijonis mustáros saláta ch: 8 g	1 590 Ft	Holstein sertéskaraj, fokhagymás parajpüré ch: 4 g	1 590 Ft	Roston sertésstarja, bakonyi raguval ch: 8 g	1 600 Ft	Rozmaringos, tepsis pulykacomb-falatok, ghí vajjas karfiol ch: 7 g	1 500 Ft
S52	Szénhidrátszegény pékáru	Zsírítető mini buci (2 db) 280 kcal, ch: 7 g	750 Ft	Zsírítető mini buci (2 db) 280 kcal, ch: 7 g	750 Ft	Zsírítető mini buci (2 db) 280 kcal, ch: 7 g	750 Ft	Zsírítető mini buci (2 db) 280 kcal, ch: 7 g	750 Ft	Zsírítető mini buci (2 db) 280 kcal, ch: 7 g	750 Ft
ZS15	Szénhidrátszegény desszertek	Kókuszkrémes palacsinta, csokoládéöntet 170 kcal, ch: 13 g	710 Ft	Túrós rétes 200 kcal, ch: 18 g	750 Ft	Gesztenyekrémes piskóta 240 kcal, ch: 12 g	650 Ft	Zserbógolyó (2 db) 270 kcal, ch: 10 g	680 Ft	Ribizlis joghurtortaszlet 230 kcal, ch: 9 g	690 Ft
P10	Paleo desszertek	Almatortaszlet, meggyragu 270 kcal, ch: 21 g	720 Ft	Mangós tápiókapuding 130 kcal, ch: 18 g	750 Ft	Szilvás piskóta, fahéjas öntet 350 kcal, ch: 7 g	910 Ft	Meggyes, mákos kocka 250 kcal, ch: 12 g	750 Ft	Lúdláb szelet 400 kcal, ch: 5 g	810 Ft

# KEDVEZMÉNYES MENÜK

50. hét	Hétfő (12.07.)	Kedd (12.08.)	Szerda (12.09.)	Csütörtök (12.10.)	Péntek (12.11.)	Szombat (12.12.)	Vasárnap (11.13.)
---------	----------------	---------------	-----------------	--------------------	-----------------	------------------	-------------------

H33 PRÉMIUM MENÜ				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>	Fokhagymakrémeles Dubarry jércemell, burgonyapüré Eszterházy szelet	1 790 Ft	Erdei vadgombakrémeles, burgonyagaluska Polpetti sertésborda, spagetti, fűszeres paradicsommártás Raffaello kocka	1 790 Ft	Brokkolikrémeles Sertésborda Budapest módra, petrezselymes jázminriz Puncs szelet	1 790 Ft	Paradicsomleves, csipetke Töltött dagadó, rizi-bizi Tejszínes csokiszelet	1 790 Ft	Zöldborsóleves gazdagon Tepsis sertéscsülök, hagymás burgonya 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: <b>24 760 Ft / 24 nap</b> KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: <b>7 790 Ft / 7 nap</b>										
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Fokhagymakrémeles Csirkecombpörkölt, galuska	1 290 Ft	Zöldséraguleves, kagylótészta Mákos tészta	1 290 Ft	Tejszínes ribizlikrémeles Tavaszi rizses hús	1 290 Ft	Paradicsomleves, csipetke Tárkonyos szárnyasragu, orsótészta	1 290 Ft	Zöldséges húsgaluska leves Sárgaborsófőzelék, főtt tojás	1 290 Ft	Sertéspörkölt, galuska Málnahabos piskóta	1 290 Ft	Zöldborsóleves gazdagon Reszelt szárnyasmáj, főtt burgonya	1 290 Ft

H32 HAGYOMÁNYOS MENÜ				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>	Újházy jérchúsleves Milánói makaróni, reszelt sajt	1 490 Ft	Zöldséraguleves, kagylótészta Zúzapörkölt, tarhonya	1 490 Ft	Brokkolikrémeles Karfiol csipős bundában, petrezselymes jázminriz	1 490 Ft	Tejfőlés burgonyaleves Magyaros zöldbabfőzelék, szárnyas vagdalt	1 490 Ft	Zöldborsóleves gazdagon Sertéspörkölt, galuska	1 490 Ft	Zöldséges húsgaluska leves Reszelt szárnyasmáj, főtt burgonya	1 490 Ft	Vegyes gyümölcsleves Csirkemell párizsiasan, jázminriz	1 490 Ft

ZS21 KALÓRIASZEGÉNY MENÜ														
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Újházy jérchúsleves Borsos, sült sertéskaraj, brokkoli indiai módra	520 kcal ch: 19 g 1 740 Ft	Tárkonyos pulykaraguleves Káposztás tészta	590 kcal ch: 46 g 1 740 Ft	Pulykamájjal göngyölt csirkemell, citromos kelbimbó Gesztenyekrémes piskóta	500 kcal ch: 19 g 1 740 Ft	Napraforgómagos, rántott sertésborda, amerikai káposztasaláta Füstölt sajtos pogácsa (1 db)	590 kcal ch: 19 g 1 740 Ft	Zellerkrémeles Zöldborsófőzelék, virsli (2 db)	590 kcal ch: 36 g 1 740 Ft	Csirkemell steak, joghurtos, nyári zöldségek Ribizlis joghurtortaszlet	640 kcal ch: 24 g 1 740 Ft	Athéni sertésborda, almás céklasaláta tormával Szilvás gyümölcscocsonya	400 kcal ch: 30 g 1 740 Ft

P21 PALEO MENÜ														
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Citromos málnakrémeles Mustáros tarjaszelet, ghi vajjal forgatott paprikás zöldségek	870 kcal ch: 19 g 1 840 Ft	Lávakövön sült csirkecomb, dijeni mustáros saláta Mangós tápiókapuding	460 kcal ch: 26 g 1 840 Ft	Mediterrán citromos csirkeleves Holstein sertéskaraj, fokhagymás parajpüré	690 kcal ch: 13 g 1 840 Ft	Májgaluskaleves Sült csirkemell, erdei gyümölcsmártás	510 kcal ch: 27 g 1 840 Ft	Zellerkrémeles Rozmaringos, tepsis pulykacombfalatok, ghi vajjas karfiol	640 kcal ch: 23 g 1 840 Ft	<i>Tájékozzdjon bővebben weboldalunkról, az Egészség &amp; Életmód / Paleo soknak menüpont alatt!</i>			

IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ														
<b>Főétel + Leves / Desszert Összszénhidrát (ebből rost)</b>	Citromos málnakrémeles Zabpelyhes, rántott csirkemell, brokkoli indiai módra	52 g (20 g) 2 010 Ft	Snidlinges sajtkrémeles Fahéjas almával töltött rántott csirkemell, párolt lila káposzta	46 g (20 g) 2 110 Ft	Mediterrán citromos csirkeleves Sonkával göngyölt sertéskaraj, bazsalikomos, olívás tepsis zöldségek	50 g (19 g) 2 080 Ft	Paradicsomleves, csipetke Cheddar sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek	47 g (21 g) 1 810 Ft	Zellerkrémeles Rántott csirkemell, pestós zöldségek	51 g (19 g) 2 240 Ft	<i>Tájékozzdjon bővebben weboldalunkról, az Egészség &amp; Életmód / Inzulinrezisztenseknek menüpont alatt!</i>			

# DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

50. hét	Hétfő (12.07.)	Kedd (12.08.)	Szerda (12.09.)	Csütörtök (12.10.)	Péntek (12.11.)	Szombat (12.12.)	Vasárnap (11.13.)	
<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>	Zabpelyhes, rántott csirkecomb, bazsalikom pestós paradicsomsaláta	Lávakövön sült csirkecomb, dijoni mustáros saláta	Szezámagos rántott pulykamell, gyömbéres szilvamártás	Napraforgómagos, rántott sertésborda, amerikai káposztasaláta	Pandúrgulyás	Zöldborsófőzelék, rántott sertésborda	Illatos csirkecombfalatok, csöben sült zöltségek
	<b>Vacsora</b>	Borsos, sült sertéskaraj, brokkoli indiai módra	Káposztás tészta	Tökfőzelék, csirkecombpörkölt	Cheddar sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöltségek	Rozmaringos, tepsis pulykacombfalatok, vajas karfiol	Csirkecomb steak, joghurtos, nyári zöltségek (nyers)	Athéni sertésborda, almás céklasaláta tormával
	<b>Snack</b>	Juhtúrós pogácsa (1 db)	Duplacskos mousse	Vajas pogácsa (2 db)	Zserbógolyó (2 db)	Ribizlis joghurttortaszelet	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)	Szilvás gyümölcskocsonya
	<b>Másnap reggeli</b>	Tojás omllett, reszelt parmezánnal, zöltség	Májpástétom, zöltség, Zsírégető kifli	Szardíniakrém, zöltség, Zsírégető kifli	Köményes túró, zöltség, Zsírégető kifli	Diétás kajszilekvár, light margarin, Zsírégető kifli	Zöldfűszeres, mascarponés sajtkrém, zöltség, Zsírégető kifli	Lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db)
<b>Napi ár:</b>		<del>4 520 Ft</del> <b>3 590 Ft</b>	<del>4 520 Ft</del> <b>3 590 Ft</b>	<del>4 520 Ft</del> <b>3 590 Ft</b>	<del>4 520 Ft</del> <b>3 590 Ft</b>	<del>4 520 Ft</del> <b>3 590 Ft</b>	<del>4 520 Ft</del> <b>3 590 Ft</b>	
<b>Számított tápérték:</b>		1220 kcal, ch: 26 g	1380 kcal, ch: 53 g	1510 kcal, ch: 52 g	1290 kcal, ch: 46 g	1530 kcal, ch: 38 g	1310 kcal, ch: 47 g	1320 kcal, ch: 41 g

<b>1000 kcal 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>	Sörrel locsolt csirkecomb, póréahagymás, sült zöltségek	Fahéjas almával töltött, rántott csirkecomb, céklás vitaminaláta	Holstein sertéskaraj, fokhagymás parajpüré	Cheddar sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöltségek	Zöldborsófőzelék, virsli (2 db)	Csirkecomb steak, joghurtos, nyári zöltségek (nyers)	Pandúrgulyás
	<b>Vacsora</b>	Borsos, sült sertéskaraj, brokkoli indiai módra	Lávakövön sült csirkecomb, dijoni mustáros saláta	Pulykamájjal göngyölt csirkecomb, citromos kelbimbó	Sült csirkecomb, erdei gyümölcsmártás	Athéni sertésborda, almás céklasaláta tormával	Rozmaringos, tepsis pulykacombfalatok, vajas karfiol	Fokhagymás spenót, tükörtojás (2 db)
	<b>Másnap reggeli</b>	Tojás omllett, reszelt parmezánnal, zöltség	Szilvás zabkása, pirított dióval	Vajas pogácsa (2 db)	Zsidó tojás, zöltség	Zöldfűszeres, mascarponés sajtkrém, zöltség, extrudált kenyér (2 db)	Szilvás gyümölcskocsonya	Szedres, fahéjas, zabkorpás joghurt
<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>	
<b>Számított tápérték:</b>		1080 kcal, ch: 28 g	910 kcal, ch: 49 g	1050 kcal, ch: 15 g	960 kcal, ch: 34 g	1050 kcal, ch: 57 g	1100 kcal, ch: 33 g	1030 kcal, ch: 30 g

# DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

50. hét	Hétfő (12.07.)	Kedd (12.08.)	Szerda (12.09.)	Csütörtök (12.10.)	Péntek (12.11.)	Szombat (12.12.)	Vasárnap (11.13.)	
<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>	Brokkoli indiai módra, főtt tojás	Gomba vadasan	Krumplis tészta	Zöldséges kuszkusz, pestós öntet	Csicszeribors pogácsa, szerecsendiós burgonyapüré	Zöldborsófőzelék, tükörtojás	Lecsős zöldségek
	<b>Vacsora</b>	Zöldséges "lapcsánka"	Céklás vitaminaláta	Zöldséges burgonyakrokket	Kókuszkrémes gombapaprikás, sárgarépa-hasábok	Házi pestóban forgatott zöldségek, sült paprikás barnarizzsel	Almás céklasaláta tormával	Zöldséges hajdina, tüzes fokhagymamártás
	<b>Snack</b>	Citromos málnakrémes	Tárkonyos zöldségraguleves	Brokkolikrémes	Paradisomleves	Zöldséges gombaleves	Vegyes gyümölcsleves	Zellerkrémes
	<b>Másnap reggeli</b>	Meggyes gyümölcskocsonya	Szilvás zabkása, pirított dióval	Őszibarackturmix	Mentás, almás reggeli koktél	Alma-ribizli kocsonya	Erdei gyümölcsös köleskása	Szilvás 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>	600 kcal, ch: 33 g	740 kcal, ch: 60 g	800 kcal, ch: 84 g	700 kcal, ch: 100 g	700 kcal, ch: 82 g	680 kcal, ch: 64 g	630 kcal, ch: 57 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>	Mustáros tarjaszelet, gíhí vajjal forgatott paprikás zöldségek	Fűszeres sült oldalas, párolt lila káposzta	Tököfőzelék, csirkecombpörkölt	Csülkös pacal, sós-vizes uborka	Rozmaringos, tepsis pulykacombfalatok, baconos, gíhí vajas karfiol	Pandúr-gulyás	Illatos csirkecombfalatok, csőben sült zöldségek
	<b>Ebéd</b>	Feketecsokis, erdei gyümölcsös kókuszpuding szőlőmagliszttel	Duplacsokis mousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis, epres kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketecsokis, málnás kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketecsokis grapefruit mousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis kókuszpuding szőlőmagliszttel	Feketecsokis kávémosse szőlőmagliszttel
	<b>Mini desszert</b>	Lecsős szárnyasmájragu, baconos, brokkolis gomba	Fokhagymás sertésborda, párolt karfiol, marinált pritaminpaprikával	Holstein sertéskaraj, fokhagymás parajpüré	Roston sertésstarja, bakonyi raguval	Hagymával sült sertésstarja, pestós, lecsős zöldségek	Fokhagymás spenót, tükörtojás (2 db)	Grill sertéskaraj, tüzes fokhagymamártás, citromos kelbimbó
	<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>	Kókuszkrémes omlott, parmezánnal	Májpástétom, zöldség	Szardíniakrém, zöldség	Zsidó tojás, zöldség	Kolbászkrém, zöldség	Kókuszos muffin, csokoládé öntet	Olaszos tojáslepény, parmezán
<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: 27 g	ch: 22 g	ch: 28 g	ch: 23 g	ch: 25 g	ch: 23 g	ch: 18 g	

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

50. hét	Hétfő (12.07.)	Kedd (12.08.)	Szerda (12.09.)	Csütörtök (12.10.)	Péntek (12.11.)	Szombat (12.12.)	Vasárnap (11.13.)	
<b>INZULINREZISZTENS EGÉSZNAPOS ÉTREND (IRE1)</b> 4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>139 455 Ft</del> HELYETT <b>89 060 Ft</b> / 24 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	Citromos málnakrémeles 24 g (4 g)	Snidlinges sajtkrémeles 6 g (2 g)	Mediterrán, citromos csirkeleves 16 g (6 g)	Paradicsomleves, csipetke 25 g (13 g)	Zellerkrémeles 21 g (10 g)	Vegyes gyümölcsleves 27 g (6 g)	Májgaluskaleves 9 g (3 g)
		Zabpelyhes, rántott csirkemell, brokkoli indiai módra 28 g (16 g)	Fahéjas almával töltött rántott csirkemell, párolt lila káposzta 40 g (18 g)	Sonkával göngyölt sertéskaraj, bazsalikom, olívás tepsis zöldségek 34 g (13 g)	Cheddar sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek 21 g (8 g)	Rántott csirkemell, pestós zöldségek 30 g (9 g)	Csirkemellsteak, joghurtos zöldségek (nyers) 20 g (5 g)	Hagymával sült sertésárta, szerezsendiós burgonyapüré 40 g (7 g)
	Uzsonna	Meggyes gyümölcskocsonya 18 g (4 g)	Túrós rétes 19 g (1 g)	Vaniliás, zabkorpás túrókrém 20 g (6 g)	Barackos, zabkorpás túrókrém 22 g (4 g)	Ribizlis joghurttortaszelet 20 g (9 g)	Kolbászos, lillahagymás pogácsa (2 db) 24 g (20 g)	Szilvás gyümölcskocsonya 21 g (9 g)
	Vacsora	Sörrel locsolt csirkecomb, poréahagymás, sült zöldségek 29 g (11 g)	Lávakövön sült csirkecomb, céklás vitaminaláta 31 g (7 g)	Tökfőzelék, juhbeles prémium virsli (2 db) 29 g (7 g)	Napraforgómagos, rántott sertésborda, amerikai káposztasaláta 33 g (15 g)	Athéni sertésborda, almás céklasaláta tormával 31 g (7 g)	Rántott sertésborda, pestós, lecsós zöldségek 32 g (21 g)	Zöldborsófőzelék, tükörtojás (2 db) 32 g (10 g)
	Utóvacsora	Rostdús keksz (2 db) 9 g (1 g)	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)	Klasszikus rostos keksz (3 db) 11 g (1 g)	Rostdús keksz (2 db) 9 g (1 g)	Korpás keksz (3 db) 9 g (1 g)	Rostdús keksz (2 db) 9 g (1 g)	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)
	Másnap reggeli	Tojás omlett, reszelt parmezánnal, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (5 g)	Májpástétom, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (4 g)	Szardíniakrém, zöldség, pékáru 29 g (23 g)	Köményes túró, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (5 g)	Zöldfűszeres, mascarpone sajtkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 31 g (5 g)	Kolbászkrém, zöldség, pékáru 28 g (23 g)	Diétás kajsizilekvár, light margarin, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (10 g)
	Másnap tízórai	Fahéjas, zabkorpás joghurt 21 g (5 g)	Szilvás zabkása, pirított dióval 21 g (3 g)	Őszibarackturmix 24 g (4 g)	Mentás, almás reggeli koktél 24 g (5 g)	Fűszeres, zabkorpás joghurt 22 g (5 g)	Szedres, fahéjas, zabkorpás joghurt 22 g (8 g)	Chilis, zabkorpás kefir 19 g (5 g)
<b>Napi ár:</b>	<del>5 380 Ft</del> <b>4 290 Ft</b>	<del>5 380 Ft</del> <b>4 290 Ft</b>	<del>5 380 Ft</del> <b>4 290 Ft</b>	<del>5 380 Ft</del> <b>4 290 Ft</b>	<del>5 380 Ft</del> <b>4 290 Ft</b>	<del>5 380 Ft</del> <b>4 290 Ft</b>	<del>5 380 Ft</del> <b>4 290 Ft</b>	
Össz. szénhidrát (ebből rost)	157 g (46 g)	156 g (36 g)	163 g (60 g)	162 g (52 g)	164 g (46 g)	162 g (84 g)	164 g (48 g)	

50. hét	Hétfő (12.07.)	Kedd (12.08.)	Szerda (12.09.)	Csütörtök (12.10.)	Péntek (12.11.)					
<b>IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ</b>										
<b>Főétel + Leves / Desszert</b> <b>Össz.szénhidrát (ebből rost)</b>	Citromos málnakrémeles Zabpelyhes, rántott csirkemell, brokkoli indiai módra	52 g (20 g) <b>2 010 Ft</b>	Snidlinges sajtkrémeles Fahéjas almával töltött rántott csirkemell, párolt lila káposzta	46 g (20 g) <b>2 110 Ft</b>	Mediterrán, citromos csirkeleves Sonkával göngyölt sertéskaraj, bazsalikom, olívás tepsis zöldségek	50 g (19 g) <b>2 080 Ft</b>	Paradicsomleves, csipetke Cheddar sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek	47 g (21 g) <b>1 810 Ft</b>	Zellerkrémeles Rántott csirkemell, pestós zöldségek	51 g (19 g) <b>2 240 Ft</b>

<b>INZULINREZISZTENS A'LA CARTE</b>										
IR1 Másnap reggeli	Tojás omlett, reszelt parmezánnal, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (5 g)	680 Ft	Májpástétom, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (4 g)	680 Ft	Szardíniakrém, zöldség, pékáru 29 g (23 g)	680 Ft	Köményes túró, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (5 g)	680 Ft	Zöldfűszeres, mascarpone sajtkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 31 g (5 g)	680 Ft
IR2 Leves	Citromos málnakrémeles 24 g (4 g)	750 Ft	Tárkonyos zöldségraguleves 19 g (7 g)	730 Ft	Mediterrán, citromos csirkeleves 16 g (6 g)	790 Ft	Paradicsomleves, csipetke 25 g (13 g)	690 Ft	Zellerkrémeles 21 g (10 g)	750 Ft
IR3 Főétel 1	Zabpelyhes, rántott csirkemell, bazsalikom pestós paradicsomsaláta 25 g (12 g)	1 410 Ft	Fahéjas almával töltött rántott csirkemell, párolt lila káposzta 40 g (18 g)	1 570 Ft	Sonkával göngyölt sertéskaraj, bazsalikom, olívás tepsis zöldségek 34 g (13 g)	1 440 Ft	Sült csirkemell, erdei gyümölcsmártás 28 g (6 g)	1 340 Ft	Rántott csirkemell, pestós zöldségek 30 g (9 g)	1 640 Ft
IR4 Főétel 2	Sült sertéskaraj, görög raguval, zöldséges "lapcsánka" 19 g (8 g)	1 630 Ft	Lávakövön sült csirkecomb, céklás vitaminaláta 31 g (7 g)	1 370 Ft	Pármai csirkemell, balzsamecetes kevert saláta 17 g (6 g)	1 340 Ft	Napraforgómagos, rántott sertésborda, amerikai káposztasaláta (kefíres) 33 g (15 g)	1 330 Ft	Athéni sertésborda, almás céklasaláta tormával 32 g (7 g)	1 300 Ft
IR5 Főétel 3	Sörrel locsolt csirkecomb, poréahagymás, sült zöldségek 29 g (11 g)	1 350 Ft	Rakott zöldbab (sertésborsó, barnarizs) 45 g (10 g)	1 590 Ft	Tökfőzelék, juhbeles prémium virsli (2 db) 29 g (7 g)	1 270 Ft	Kijevi csirkemell, lenmagos kevert saláta 56 g (12 g)	1 640 Ft	Zöldborsófőzelék, tükörtojás (2 db) 32 g (10 g)	1 270 Ft
IR6 Snack	Kókuszkrémes palacsinta, csokoládéöntet 21 g (6 g)	710 Ft	Túrós rétes 19 g (1 g)	750 Ft	Gesztenyekrémes piskóta 24 g (8 g)	650 Ft	Barackos, zabkorpás túrókrém 22 g (4 g)	590 Ft	Ribizlis joghurttortaszelet 20 g (9 g)	690 Ft



50. hét	Hétfő (12.07.)	Kedd (12.08.)	Szerda (12.09.)	Csütörtök (12.10.)	Péntek (12.11.)
<b>GASTROYAL KETO EBÉD MENÜ (GKM1)</b>					
<b>Főétel</b>	MCT olajban sült sertéskaraj, görög raguval, zöldséges "lapcsánka"	Fűszeres sült oldalas, párolt lila káposzta	Holstein sertéskaraj, fokhagymás parajpüré	Roston sertésstarja, bakonyi ragu	Rozmaringos, tepsis pulykacombfalatok, Ghí vajas karfiol
<b>Desszert /Snack</b>	KETO kókuszkrémes palacsinta, csokoládéöntet	KETO túrós pogácsa (2 db)	KETO gesztenyekrémes piskóta	KETO füstölt sajtos pogácsa (2 db)	KETO lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db)
<b>Számított energia:</b>	760 kcal	1 030 kcal	740 kcal	740 kcal	950 kcal
<b>Tápanyag tartalom:</b>	ch: 24 g, fehérje: 36 g	ch: 15 g, fehérje: 51 g	ch: 16 g, fehérje: 49 g	ch: 12 g, fehérje: 44 g	ch: 11 g, fehérje: 45 g
<b>Napi ár:</b>	1 990 Ft	1 990 Ft	1 990 Ft	1 990 Ft	1 990 Ft

GKR1	Másnap reggeli	Tojás omlett, reszelt parmezánnal 430 kcal, ch: 2 g, fehérje: 27 g	850 Ft	Májpástétom, zöldség, KETO kifli 370 kcal, ch: 6 g, fehérje: 20 g	850 Ft	Szardíniakrém, zöldség, KETO kifli 320 kcal, ch: 5 g, fehérje: 20 g	850 Ft	Zsidó tojás, zöldség 330 kcal, ch: 26 g, fehérje: 16 g	850 Ft	Zöldfűszeres mascarpónés sajtkrém, zöldség, KETO kifli 340 kcal, ch: 9 g, fehérje: 17 g	850 Ft
GKF1	Keto főétel 1	MCT olajban sült sertéskaraj, görög raguval, zöldséges "lapcsánka" 590 kcal, ch: 11 g, fehérje: 31 g	1 630 Ft	Fűszeres sült oldalas, párolt lila káposzta 730 kcal, ch: 8 g, fehérje: 20 g	1 750 Ft	Tökfőzelék, csirkecombpörkölt 400 kcal, ch: 19 g, fehérje: 26 g	1 560 Ft	Csülkös pacal, sós-vizes uborka 550 kcal, ch: 9 g, fehérje: 28 g	1 700 Ft	MCT olajban sült hagymás tarja szelet, pestós, lecsós zöldségek 590 kcal, ch: 13 g, fehérje: 22 g	1 650 Ft
GKF2	Keto főétel 2	Lecsós szárnyasmájragu, baconos, brokkolis gomba 430 kcal, ch: 11 g, fehérje: 35 g	1 520 Ft	Fokhagymás sertésborda, párolt karfiol, marinált pritaminpaprikával 370 kcal, ch: 7 g, fehérje: 35 g	1 570 Ft	Holstein sertéskaraj, fokhagymás parajpüré 500 kcal, ch: 4 g, fehérje: 41 g	1 590 Ft	Roston sertésstarja, bakonyi ragu 470 kcal, ch: 8 g, fehérje: 27 g	1 630 Ft	Rozmaringos, tepsis pulykacombfalatok, Ghí vajas karfiol 650 kcal, ch: 7 g, fehérje: 29 g	1 500 Ft
GKD1	Keto desszert	KETO kókuszkrémes palacsinta, csokoládéöntet 170 kcal, ch: 13 g, fehérje: 5 g	710 Ft	KETO csokis mousse 410 kcal, ch: 5 g, fehérje: 6 g	750 Ft	KETO gesztenyekrémes piskóta 240 kcal, ch: 12 g, fehérje: 8 g	650 Ft	KETO zserbógolyó (2 db) 270 kcal, ch: 21 g, fehérje: 9 g	680 Ft	KETO ribizlis joghurtortaszelet 230 kcal, ch: 9 g, fehérje: 12 g	690 Ft
GKS1	Keto snack	KETO juhtúrós pogácsa (2 db) 360 kcal, ch: 5 g, fehérje: 21 g	750 Ft	KETO 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	KETO lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db) 300 kcal, ch: 4 g, fehérje: 16 g	750 Ft
ZSR1	Kalóriaszegény reggeli	Fahéjas, zabkorpás joghurt 160 kcal, ch: 14 g	750 Ft	Túrós pogácsa (2 db) 300 kcal, ch: 5 g	750 Ft	Őzibarack turmix 100 kcal, ch: 20 g	750 Ft	Köményes túró, zöldség, extrudált kenyér (2 db) 120 kcal, ch: 14 g	850 Ft	Lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db) 300 kcal, ch: 4 g	750 Ft
ZSR2	Szénhidrátszegény reggeli	Tojásomlett, reszelt parmezánnal 430 kcal, ch: 2 g	850 Ft	Májpástétom, zöldség, Zsírregető kifli 370 kcal, ch: 6 g	850 Ft	Szardíniakrém, zöldség, Zsírregető kifli 320 kcal, ch: 5 g	850 Ft	Zsidótojás, zöldség 330 kcal, ch: 7 g	850 Ft	Zöldfűszeres mascarpónés sajtkrém, zöldség, Zsírregető kifli 340 kcal, ch: 9 g	850 Ft



**A KÖVETKEZŐ ÜNNEPI KÍNÁLATUNK 2020.11.30. - 2020.12.20.-IG (VASÁRNAS) 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, mazzsolás 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 Zsírégető italmix, 7l Zsírégető 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 Zsírégető italcsomag</b> (3x1l) (3l Extra Zsírégető italmix)	<b>60 kcal, ch: 4,5 g</b> (3l-ben)	 <del>2 625 Ft</del> helyett <b>2 160 Ft!</b>
AK3!	<b>Zsírégető italcsomag</b> (10x1l) (10l Zsírégető 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 Zsírégető 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 Zsírégető italmix</b> (1l)	<b>20 kcal, ch: 1,5 g</b>	<b>925 Ft</b>
S22	<b>Zsírégető 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>Zsírégető kifli</b> (2 db)	<b>220 kcal, ch: 5,2 g</b> (2 db-ban)	<b>450 Ft</b>
S52	<b>Zsírégető mini buci</b> (2 db)	<b>280 kcal, ch: 7 g</b>	<b>750 Ft</b>