

HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

4. hét		Hétfő (01.25.)		Kedd (01.26.)		Szerda (01.27.)		Csütörtök (01.28.)		Péntek (01.29.)	
H1	Levesek	Füstölt sajtos póréhagyma krémleves	620 Ft	Tejfeles gombaleves	650 Ft	Sárgaborsó-krémleves	620 Ft	Paradisomleves, betűtészta	630 Ft	Sárgabarack-krémleves	620 Ft
H2	Levesek	Korhelyleves, házi kolbász (savanyú káposzta, lángolt kolbász, tejföl)	720 Ft	Alföldi burgonya-galuska leves, füstölt tarjával	660 Ft	Tárkonyos, citromos borjúbecsináltleves	750 Ft	Karfiolkrémleves, piritott baconnal	680 Ft	Csirkemáj-galuska leves	640 Ft
H5	Tészták	Carbonara spagetti, parmezán szórással	1 190 Ft	Nutellás gombóc, porcukorral	1 150 Ft	Tepertős, túrós csusza (pirított bacon kocka)	1 040 Ft	Pozsonyi rakott metélt (mák, baracklekvár, tejföl)	1 120 Ft	Mákos tészta	970 Ft
H6	Főzelékek	Tejfeles, karalábefőzelék		Fejtett babfőzelék		Fokhagymás spenótfőzelék		Kelkáposztafőzelék		Petrezselymes zöldborsófőzelék	
		1. juhbeles virsli (2 db)	1 190 Ft	1. főtt tojás (2 db)	1 130 Ft	1. tükörtójas (2 db)	1 050 Ft	1. szárnyas fasírt	1 090 Ft	1. tükörtójas (2 db)	1 080 Ft
		2. egyben fasírt (egész adag)	1 230 Ft	2. főtt, füstölt tarjaszeletek	1 170 Ft	2. hagymás bundában sült sertéskaraj (egész adag)	1 180 Ft	2. hagymás sertés-aprópecsenye (nagy adag)	1 190 Ft	2. ördögi csirkecomb falatok (nagy adag)	1 250 Ft
H7	Vegetáriánus ételek	Rizsfelfújít, málnaöntet	1 110 Ft	Sajttal, gombával töltött palacsinta, sajtmártás	1 150 Ft	Rántott sajt, majonézes zöldborsó	1 230 Ft	Parmezános gnocchi (olasz krumpfli nudli), chili szószban	1 190 Ft	Cukkinis lecsó, galuska	1 060 Ft
H8	Készételek	Pincepörkölt (sertéshús, lángolt kolbász, velő), főtt burgonya	1 180 Ft	Lecsós, szárnyasmájás sertéscsík, galuska	1 090 Ft	Bajor sertéstokány (sonka, uborka, gomba, tejföl), orsó tészta	1 140 Ft	Hagymás sertés-aprópecsenye, rizi-bizi	1 190 Ft	Paprikás burgonya, virslikarikával	1 120 Ft
H9	Készételek	Mézes-chilis csirkemellfalatok, jázminrizs	1 190 Ft	Rakott karfiol sertéshússal	1 190 Ft	Csülkös káposzta	1 250 Ft	Körömpörkölt, főtt burgonya	1 190 Ft	Ördögi csirkecomb falatok, jázminrizs (chili, lecsó, szalonna)	1 120 Ft
H11	Frissensültek	Orly csirkecombfilé		Rántott tengeri halfilé		Hagymás bundában sült sertéskaraj		Sokmagvas, bundázott csirkemell		Rántott sertésstarja	
		1. petrezselymes jázminrizs	1 140 Ft	1. olívbogyós jázminrizs	1 220 Ft	1. rizi-bizi	1 190 Ft	1. fűszeres jázminrizs	1 220 Ft	1. kukoricás jázminrizs	1 150 Ft
		2. burgonyapüré	1 220 Ft	2. franciasaláta	1 250 Ft	2. petrezselymes burgonya	1 240 Ft	2. hasáburgonya	1 290 Ft	2. burgonyapüré	1 190 Ft
H12	Népszerű ételek	Camemberttel, ószi barackkal göngyölt csirkemell, burgonyapüré	1 290 Ft	Disznótoros (sült kolbász, májas és véreshurka), párolt káposzta, tört burgonya	1 660 Ft	Francia rakott burgonya (natúr sertésszelet, besamel)	1 210 Ft	Kammermayer csirkemell (diós bundában), burgonyapüré	1 320 Ft	Borsos marhatokány, tarhonya	1 250 Ft
H13	Ínyenc ételek	Részes, füstös szűzaprópecsenye (bor, füstölt szalonna, tejszín), szarvasgombás mini krokett	1 490 Ft	Pácolt kacsamáj vargányás erdeigombával (barna mártás, vörösbör), hercegnő burgonya	1 490 Ft	Cigánypecsenye, hagymás jázminrizs	1 320 Ft	Wellington lazacfilé, madagaszkári színesborsmártás <i>Leveles tésztára gombapépet rakunk, ezzel beburkoljuk a lazacfilét és megsütjük</i>	1 750 Ft	Borókabogyós szarvas sült, áfonyamártás, káposztás laskatészta	1 880 Ft
H14	Street Food	Mexikói csirkés wrap, füstölt sajtmártással, zöldséggel <i>Darált csirkehúsos, babos, kukoricás, paradicsomos raguval töltött tortilla</i>	1 290 Ft	Cheeseburger (marhahúspogácsa, cheddar sajt, steak burgonya, zöldség, szósz)	1 620 Ft	Kentucky style fried chicken (mézes-mustáros pác, ropogós bunda, comb, mell, szárny) hasáburgonya, amerikai mártás (majonézes ketchup)	1 450 Ft	Fish&chips (halfalatok, sült karikaburgonya, tartár)	1 450 Ft	Gyros (sertéscomb, saláta, öntet), pitával	1 380 Ft
H20	Desszertek	Almás rétes	650 Ft	Kókuszgocka, csokiöntet	620 Ft	Citromos túrókocka	650 Ft	Citromos-tejbegrízes palacsinta, narancsmártás	650 Ft	Rumos-meggyes piskóta	620 Ft
H41	Hagyományos Kocsonya	Ne felejtse el megrendelni hétfő 12:00-ig!		Hagyományos házi kocsonya	1 390 Ft	<i>Weboldalunkon már jövőhétre is megrendelhető, hétfő 12:00-ig!</i>					

LOW CARB LOW CARB ÉTELEK

4. hét		Hétfő (01.25.)		Kedd (01.26.)		Szerda (01.27.)		Csütörtök (01.28.)		Péntek (01.29.)	
ZS1	Kalóriaszegény levesek	Őszibarack krémleves 150 kcal, ch: 21 g	670 Ft	Frankfurti leves 260 kcal, ch: 11 g	670 Ft	Zellerkrémleves 200 kcal, ch: 11 g	670 Ft	Betyáros zöldbaleves, galuska 310 kcal, ch: 15 g	690 Ft	Körtékrémleves 130 kcal, ch: 16 g	690 Ft
F1	Mentes levesek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Húsgaluskaleves 260 kcal, ch: 8 g	790 Ft	Cumys zöldségkrémleves szezámmaggal 160 kcal, ch: 10 g	730 Ft	Gombás csirkeaguleves 240 kcal, ch: 11 g	790 Ft	Sütőtökrémleves, piritott tökmaggal 270 kcal, ch: 26 g	760 Ft	Csurgatott tojásleves 160 kcal, ch: 2 g	730 Ft
ZS5	Kalóriaszegény ételek 1	Baconos, zöldséges pulykatál 380 kcal, ch: 11 g	1 410 Ft	Csirkeemell párizsian piritott, citromos ceruzabab 390 kcal, ch: 19 g	1 410 Ft	Hortobágyi húsos palacsinta (2 db) 480 kcal, ch: 24 g	1 390 Ft	Sült csirkecombfilé, ezersziget saláta 320 kcal, ch: 11 g	1 320 Ft	Római csirkecombfilé, bazsalikomos sajtos bundában, szerezendiós sárgaréppapír 410 kcal, ch: 17 g	1 350 Ft
ZS6	Kalóriaszegény ételek 2	Fűszeres sertésborda, zabpelyhes bundában, sütőtökös, pestós zöldségköret 480 kcal, ch: 25 g	1 420 Ft	Paradicsomos káposzta, szárnyas vagdalt 370 kcal, ch: 17 g	1 280 Ft	Bazsalikkommal sült csirkecombfilé, almás diós céklasaláta 390 kcal, ch: 21 g	1 380 Ft	Rózsaborsos ananással sült sertéskaraj, piritott zöldségek 410 kcal, ch: 17 g	1 420 Ft	Oregánós sertésborda, bolognai tészta 500 kcal, ch: 32 g	1 380 Ft
ZS7	Szénhidrátszegény ételek 1	Sült csirkeemellfilé, balkáni saláta (zöldsali, uborka, pari, juhtúrós öntet) 320 kcal, ch: 10 g	1 450 Ft	Csikótokány, galuska 590 kcal, ch: 12 g	1 290 Ft	Kukoricapelyhes, rántott csirkeemell, meggy mártás 470 kcal, ch: 20 g	1 370 Ft	Mozzarellával töltött csirkeemell, kertész saláta 390 kcal, ch: 13 g	1 410 Ft	Toszkán csirkeemell (paradicsom, pritamín paprika, olivabogyó, pesto), piritott zöldséges pórékrém 420 kcal, ch: 18 g	1 380 Ft
GKF1	Szénhidrátszegény ételek 2 <u>Kétő jelleg</u>	Citromos sertéskaraj, feta sajtos tzatziki saláta 350 kcal, ch: 7 g	1 420 Ft	Gombapörkölt, csótészta 510 kcal, ch: 13 g	1 350 Ft	Szezámos sertésfalatok (csípős), sült káposztán tálalva 670 kcal, ch: 17 g	1 570 Ft	Chilis sajtkrémmel töltött sertéskaraj rántva, light francia burgonyapüré (póréhagymás) 630 kcal, ch: 12 g	1 550 Ft	Zöldcitromos, sült csirkecomb, őszi saláta (karfiol, jégsaláta, lilakáposzta, lilahagyma, sonka) 440 kcal, ch: 12 g	1 640 Ft
ZS9	Fitt ételek	Teriyaki csirkeemellcsíkok, paradicsomos zöldséges bulgur 490 kcal, ch: 53 g	1 280 Ft	Cordon bleu fitt bundában (sertéskaraj, sonka, sajt, gombával töltött), zöldborsókrém 680 kcal, ch: 49 g	1 430 Ft	Őszibarackkal, sajttal sült csirkecombfilé, light burgonyapüré 470 kcal, ch: 29 g	1 320 Ft	Vörösborsos, gombás marhapörkölt, túrós galuska 590 kcal, ch: 48 g	1 450 Ft	Camembert zabpelyhes bundában, light burgonyapüré 610 kcal, ch: 42 g	1 420 Ft
D1	Mediterrán	Füstölt mozzarellás sertéskaraj, olaszos spagetti 600 kcal, ch: 59 g	1 520 Ft	Mediterrán pestós pulykafalatok, karottás quinoa 490 kcal, ch: 28 g	1 450 Ft	Gyömbéres lime-os tökehalfilé, piritott kuszusz fokhagymás parajlevelekkel, zöld citrommal 420 kcal, ch: 54 g	1 580 Ft	Borjúcomb Caprese módra (mozzarellával, paradicsom karikával, pestóval sült borjúcomb), Waldorf saláta 680 kcal, ch: 19 g	1 650 Ft	Spanyol serpenyős lazac (csípős), zöldséges barnarizs 500 kcal, ch: 45 g	1 520 Ft
F2	Mentes Vega <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Zöldséges polenta, fokhagymamártás 450 kcal, ch: 27 g	1 550 Ft	Rántott sajt diós bundában, áfonyamártás, jázminrizs 790 kcal, ch: 82 g	1 420 Ft	Brokkoli indiai módra, tökmagos burgonyapüré 640 kcal, ch: 64 g	1 420 Ft	Sült sárgarépas zöldségvagdalt, olívás burgonyapüré 390 kcal, ch: 21 g	1 350 Ft	Színes makaróni (pritamínpaprika, ananász, kukiorica sajt, tejszín) 510 kcal, ch: 59 g	1 380 Ft
F3	Mentes tészták/ főzelékek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Milánói makaróni, reszelt sajt 630 kcal, ch: 54 g	1 620 Ft	Könnyű lencsefőzelék, zöldségekkel gazdagon, tükörtőjás (2 db) 640 kcal, ch: 54 g	1 440 Ft	Diós szélesmetélt 600 kcal, ch: 67 g	1 520 Ft	Texasi penne (sertéslapocka, bacon, fokhagyma) 690 kcal, ch: 62 g	1 550 Ft	Kapros édeskáposzta (szárnyashúsból) 420 kcal, ch: 13 g	1 530 Ft
F4	Mentes készételek 1 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Csirkecombpörkölt, galuska 650 kcal, ch: 49 g	1 490 Ft	Stroganoff pulykacombfalatok (sonka, tejszín, uborka, gomba), jázminrizs 820 kcal, ch: 95 g	1 550 Ft	Töltött paprika (sertés), paradicsommártás burgonya 600 kcal, ch: 40 g	1 600 Ft	Csirkeemell rizzottó parmezánnal 530 kcal, ch: 53 g	1 440 Ft	Csípős sertéscurry, karfiolrizs 510 kcal, ch: 11 g	1 580 Ft
GKF2	Mentes készételek 2 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Sertéshússal rakott brokkoli, parmezánnal 720 kcal, ch: 10 g, fehérje: 36 g	1 650 Ft	Csülökpörkölt, káposztás laskatészta 760 kcal, ch: 39 g	1 630 Ft	Sült oldalas, dijonos mustáros zöldsaláta 540 kcal, ch: 8 g	1 620 Ft	Sertéspaprikás, zöldségfelfújt 590 kcal, ch: 13 g	1 630 Ft	Fokhagymás sült csirkeszárnyak, szerezendiós karfiolpüré 410 kcal, ch: 7 g	1 570 Ft
F5	Mentes frissensültek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Rántott csirkeemell, vegyes vitamín saláta 400 kcal, ch: 37 g	1 570 Ft	Hekk paprikás lisztben, édesburgonyás hasábburgonya 650 kcal, ch: 80 g	1 750 Ft	Mátrai borzas csirkeemell, kókuszolajos, fűszeres, zöldséges burgonya 740 kcal, ch: 68 g	1 640 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
ZS15	Szénhidrátszegény desszertek	Rumos, gesztenyekrémes palacsinta, csokióntet 150 kcal, ch: 13 g	680 Ft	Csokoládéköcska 250 kcal, ch: 7 g	640 Ft	Mandulás, barackos pite 280 kcal, ch: 13 g	680 Ft	Gyümölcsös túrótortaköcska 210 kcal, ch: 8 g	670 Ft	Epres mascarpone köcska 230 kcal, ch: 6 g	680 Ft
F6	Mentes desszertek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Meggyes mákmuffin, vaníliaöntet 260 kcal, ch: 7 g	850 Ft	Somlói galuska 470 kcal, ch: 8 g	850 Ft	Körtés sütemény, csokoládéöntet 300 kcal, ch: 9 g	850 Ft	Puncs köcska 350 kcal, ch: 17 g	850 Ft	Narancsos fahéjas köcska 310 kcal, ch: 7 g	850 Ft

KEDVEZMÉNYES MENÜK

4. hét	Hétfő (01.25.)	Kedd (01.26.)	Szerda (01.27.)	Csütörtök (01.28.)	Péntek (01.29.)	Szombat (01.30.)	Vasárnap (01.31.)
--------	----------------	---------------	-----------------	--------------------	-----------------	------------------	-------------------

H33 PRÉMIUM MENÜ				4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 31 990 Ft / 20 nap KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 8 490 Ft / 5 nap								
Főétel + Leves / Desszert	Füstölt sajtos póréhagyma krémleves Camemberttel, őszibarackkal göngyölt csirkemell, burgonyapüré Almás rétes	1 790 Ft	Alföldi burgonyagaluska leves Rántott tengeri halfilé, franciasaláta Kókuszokca, csokiöntet	1 790 Ft	Zellerkrémleves Cigánypecsenye, hagymás jázminriz Citromos túrókocka	1 890 Ft	Karfiolkrémleves Kammermayer csirkemell, burgonyapüré Citromos-tejbepríz palacsinta, narancsmártás	1 890 Ft	Csirkemáj-galuska leves Borsos marhatokány, tarhonya Rumos-meggyes piskóta	1 790 Ft	<i>Legkedveltebb ételek 3 fogásban</i>	

H31 ZÓNA MENÜ (A főétel 70%-a a normál adag ételnek)				4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 28 890 Ft / 28 nap KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 7 790 Ft / 7 nap										
Főétel + Leves / Desszert	Korhelyleves, házi kolbász Tejbepríz, kakaó szórás	1 290 Ft	Alföldi burgonya-galuska leves Lecsős, szárnyas májas sertéscsík, galuska	1 290 Ft	Sárgaborsó-krémleves Fokhagymás spenőfőzelék, tükörtojás	1 290 Ft	Paradicsomleves, betűtészta Hagymás sertés-aprópecsenye, rizi-bizi	1 290 Ft	Csirkemáj-galuska leves Mákos tészta	1 290 Ft	Sárgabarack-krémleves Rántott sertésstarja, kukoricas jázminriz	1 290 Ft	Csurgatott tojásleves Paprikás burgonya, virslikarikával	1 290 Ft

H32 HAGYOMÁNYOS MENÜ				4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 32 890 Ft / 28 nap KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 8 690 Ft / 7 nap										
Főétel + Leves / Desszert	Őszibarack krémleves Mézes-chilis csirkemellfalatok, jázminriz	1 490 Ft	Fejlett babfőzelék, főtt, füstölt tarjaszeletek Kókuszokca, csokiöntet	1 490 Ft	Sárgaborsó-krémleves Tepertős, túrós csusza	1 490 Ft	Paradicsomleves, betűtészta Sokmagvas, bundázott csirkemell, burgonyapüré	1 550 Ft	Csurgatott tojásleves Őrdögi csirkecomb falatok, jázminriz	1 490 Ft	Csirkemáj-galuska leves Paprikás burgonya, virslikarikával	1 490 Ft	Rántott sertésstarja, kukoricas jázminriz Rumos-meggyes piskóta	1 490 Ft

DM1 MEDITERRÁN MENÜ													
Főétel + Leves / Desszert	Őszibarack krémleves Füstölt mozzarella sertéskaraj, olaszos spagetti	1 850 Ft	Currys zöldségkrémleves szezámmaggal Mediterrán pestós pulykafalatok, karottás quinoa	1 850 Ft	Gyömbéres lime-os tökehalfilé, pirtott kuszkusz fokhagymás parajlevelekkel, zöld citrommal Mandulás, barackos pite	1 950 Ft	Sütőtökkrémleves, pirtott tökmaggal Mozzarellaival töltött csirkemell, kertész saláta	1 850 Ft	Spanyol serpenyős lazac (csipős), zöldséges barnarizs Epres mascarpone kocka	1 950 Ft	<i>Tájékozódjon bővebben weboldalunkról, az Egészség & Életmód / Paleoosoknak menüpont alatt!</i>		

ZS21 KALÓRIASZEGÉNY MENÜ														
Főétel + Leves / Desszert	Húsgaluska leves Baconos, zöldséges pulykával	680 kcal ch: 19 g 1 740 Ft	Paradicsomos káposzta, szárnyas vagdalt Csokoládékocka	620 kcal ch: 24 g 1 740 Ft	Zellerkrémleves Őszibarackkal, sajttal sült csirkecombfilé, light burgonyapüré	670 kcal ch: 40 g 1 740 Ft	Sült csirkecombfilé, ezersziget saláta Juhtúrós pogácsa (1 db)	500 kcal ch: 13 g 1 740 Ft	Zöldséges rizsleves Csipős sertéscurry, karfiolrizs	610 kcal ch: 27 g 1 740 Ft	Kapros édeskáposzta Epres mascarpone kocka	650 kcal ch: 19 g 1 740 Ft	Csurgatott tojásleves Zöldcitromos, sült csirkecomb, őszi saláta	530 kcal ch: 14 g 1 740 Ft

IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ													
Főétel + Leves / Desszert Össz.szénhidrát (ebből rost)	Csontleves Fűszeres sertésborda, zabpelyhes bundában, balkáni saláta	50 g (26 g) 1 980 Ft	Currys zöldségkrémleves szezámmaggal Paradicsomos káposzta, szárnyas vagdalt	44 g (15 g) 1 860 Ft	Gombás csirkeguleves Bazsalikkommal sült csirkecombfilé, almás diós céklasaláta	52 g (14 g) 2 020 Ft	Betyáros zöldbableves Chilis sajtkrémleves töltött sertéskaraj rántva, light francia burgonyapüré	50 g (24 g) 2 070 Ft	Csurgatott tojásleves Oregánós sertésborda, bolognai tészta	49 g (15 g) 1 960 Ft	<i>Tájékozódjon bővebben weboldalunkról, az Egészség & Életmód / Inzulinrezisztenseknek menüpont alatt!</i>		

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

4. hét	Hétfő (01.25.)	Kedd (01.26.)	Szerda (01.27.)	Csütörtök (01.28.)	Péntek (01.29.)	Szombat (01.30.)	Vasárnap (01.31.)	
BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND								
4 HETES KEDVEZMÉNY: 124 850 Ft HELYETT 84 900 Ft / 28 nap -32% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 31 780 Ft HELYETT 23 200 Ft / 7 nap -27%								
ZS 121	Ebéd	Fűszeres sertésborda, zabpelyhes bundában, sütőtökös, pestós zöldségekötet	Csikóstokány, galuska	Kukoricapelyhes, rántott csirkemell, meggy mártás	Chilis sajtkrémmel töltött sertéskaraj rántva, light francia burgonyapüré	Oregánós sertésborda, bolognai tészta	Ropogósra sült csirkecombfilé, zöldfűszeres kelbimbómártás	Kapros, édeskáposzta
	Vacsora	Baconos, zöldséges pulykatál	Paradicsomos káposzta, szárnyas vagdalt	Bazsalikkal sült csirkecombfilé, almás diós céklasaláta	Sült csirkecombfilé, ezersziget saláta	Fokhagymás sült csirkeszárnnyak, szerencsendiós karfiolpüré	Csípős sertéscurry, karfiolrizs	Reszelt sertésmáj, ruccolás saláta, almaecetes- mustáros öntet
	Snack	Rumos, gesztenyekrém palacsinta, csokiöntet	Csokoládéköcska	Feketecskis narancsos kakaó mousse	Gyümölcsös túrortakocka	Feketecskis, szedres kókuszkrém	Epres mascarpone kocka	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)
	Másnap reggeli	Lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db)	Húspástétom, zöldség, Zsírégető kifli	Füstölt sajtos pogácsa (2 db)	Kapros szendvicskrém, zöldség, Zsírégető kifli	Vajas pogácsa (2 db)	Zöldfűszeres túrókrém, zöldség, Zsírégető kifli	Spenótos puffancs
Napi ár:		4 520 Ft 3 590 Ft	4 520 Ft 3 590 Ft	4 520 Ft 3 590 Ft	4 520 Ft 3 590 Ft	4 520 Ft 3 590 Ft	4 520 Ft 3 590 Ft	
Számított tápérték:		1310 kcal, ch: 53 g	1560 kcal, ch: 41 g	1400 kcal, ch: 51 g	1360 kcal, ch: 37 g	1400 kcal, ch: 46 g	1460 kcal, ch: 36 g	

1000 KALÓRIÁS FOGYÓKÚRÁS ÉTREND								
4 HETES KEDVEZMÉNY: 107 200 Ft HELYETT 72 900 Ft / 28 nap -32% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 27 350 Ft HELYETT 19 690 Ft / 7 nap -28%								
ZS 131	Ebéd	Baconos, zöldséges pulykatál	Paradicsomos káposzta, szárnyas vagdalt	Őszibarackkal, sajttal sült csirkecombfilé, light burgonyapüré	Texasi ragu, pirított zöldségek	Fokhagymás sült csirkeszárnnyak, szerencsendiós karfiolpüré	Ropogósra sült csirkecombfilé, zöldfűszeres kelbimbómártás	Csípős sertéscurry, karfiolrizs
	Vacsora	Citromos sertéskaraj, feta sajtos tzatziki saláta	Csikóstokány, házi uborkasaláta	Bazsalikkal sült csirkecombfilé, dijoni mustáros zöldsaláta	Mozzarellával töltött csirkemell, kertész saláta	Reszelt sertésmáj, ruccolás saláta, almaecetes- mustáros öntet	Zöldcitromos, sült csirkecomb, őszi saláta	Kapros, édeskáposzta (szárnyashúsból)
	Másnap reggeli	Lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db)	Húspástétom, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Füstölt sajtos pogácsa (2 db)	Kapros szendvicskrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Szamócás, kókuszos görög joghurt krém	Zöldfűszeres túrókrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Diétás baracklevél, light margarin, extrudált kenyér (2 db)
Napi ár:		3 890 Ft 3 090 Ft	3 890 Ft 3 090 Ft	3 890 Ft 3 090 Ft	3 890 Ft 3 090 Ft	3 890 Ft 3 090 Ft	3 890 Ft 3 090 Ft	
Számított tápérték:		1030 kcal, ch: 22 g	930 kcal, ch: 37 g	1020 kcal, ch: 42 g	1030 kcal, ch: 43 g	1020 kcal, ch: 30 g	1070 kcal, ch: 31 g	

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

4. hét	Hétfő (01.25.)	Kedd (01.26.)	Szerda (01.27.)	Csütörtök (01.28.)	Péntek (01.29.)	Szombat (01.30.)	Vasárnap (01.31.)	
TURBÓ KÚRA - 700 KALÓRIA								
4 HETES KEDVEZMÉNY: 95 145 Ft HELYETT 58 990 Ft / 28 nap -38% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 24 230 Ft HELYETT 15 990 Ft / 7 nap -34%								
ZS 141	Ebéd	Paradicsomos, zöldséges bulgur	Könnyű lencsefőzelék, zöldségekkel gazdagon	Pirított kuszkusz parajlevelekkel, zöld citrommal	Pirított zöldségek (karfiol, sárgarépa, zeller, pritamin paprika)	Hamis bolognai tészta	Bazsalikomós tofu, karfiolrizs	Szerecsendiós sárgarépapüré, pirított napraforgómag
	Vacsora	Zöldséges polenta, fokhagymamártás	Pirított, citromos ceruzabab	Sült káposzta, sárgarépával	Kertész saláta, sült sárgarépas zöldségvagdalt	Pirított zöldséges pórékrem, sárgaréphasábok	Toszkán ragu, zöldséges barnarizs	Párolt quinoa, erdei gyümölcsmártás
	Snack	Őszibarack krémleves	Currys zöldségkrémleves szeszámaggal	Egreskrémleves	Sütőtökrémleves, pirított tökmaggal	Csurgatott tojásleves	Körtekrémleves	Zöldséges rizsleves
	Másnap reggeli	Vegyes gyümölcskocsonya	Epres, lime-os gyümölcsvelő	Ribizlis, szamócás gyümölcskocsonya	Gyümölcssaláta (alma, meggy, körte)	Erdei gyümölcsös puding	Málnás, fahéjas gyümölcsvelő	Körtés gyümölcskocsonya
Napi ár:	3 470 Ft 2 690 Ft	3 470 Ft 2 690 Ft	3 470 Ft 2 690 Ft	3 470 Ft 2 690 Ft	3 470 Ft 2 690 Ft	3 470 Ft 2 690 Ft	3 470 Ft 2 690 Ft	
Számított tápérték:	670 kcal, ch: 92 g	700 kcal, ch: 81 g	650 kcal, ch: 80 g	780 kcal, ch: 70 g	670 kcal, ch: 59 g	750 kcal, ch: 76 g	680 kcal, ch: 91 g	

KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTRENDEK (P121)								
4 HETES KEDVEZMÉNY: 156 985 Ft HELYETT 98 900 Ft / 28 nap -37% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 39 560 Ft HELYETT 26 900 Ft / 7 nap -32%								
P 121	Reggeli	Sertéshússal rakott brokkoli, parmezánnal	Gombapörkölt, csótészta	Szezámós sertésfalatok (csípős), sült káposztán tálalva	Sült csirkecombfilé, majonézés lilahagymás karfiolsaláta	Ropogósra sült csirkecombfilé, zöldfűszeres kelbimbómártás	Kapros, édeskáposzta (szárnyashúsból)	Zöldcitromos, sült csirkecomb, őszi saláta
	Ebéd	Feketecsokis egrespuding szőlőmaglisztel	Feketecsokis, sárgabarackos mousse szőlőmaglisztel	Feketecsokis narancsos kakaómousse szőlőmaglisztel	Feketecsokis, citromos kókuszkrém szőlőmaglisztel	Feketecsokis, rebarbarás, szamócás mousse szőlőmaglisztel	Feketecsokis, szedres kókuszkrém szőlőmaglisztel	Feketecsokis, vaníliás mousse szőlőmaglisztel
	Mini desszert	Citromos sertéskaraj, sült zeller, fokhagymamártás	Csülökpörkölt, házi uborkasaláta	Sült oldalas, dijoni mustáros zöldsaláta	Sertéspaprikás, zöldségfelfűjt	Reszelt sertésmáj, ruccolás saláta, almaecetes- mustáros öntet, pirított szeszámag	Fokhagymás sült csirkeszárnnyak, szerecsendiós karfiolpüré	Csípős sertéscurry, karfiolrizs
	Vacsora	Paleo slim tea	Paleo slim tea	Paleo slim tea	Paleo slim tea	Paleo slim tea	Paleo slim tea	Paleo slim tea
	Snack	Tepertőkrém, zöldség	Húspástétom, zöldség	Tormakrémes tarjatekercsek, zöldség	Paraszt kolbász, főtt tojás, zöldség	Spenótos puffancs (2 db)	Schmaltz, lilahagyma, pékáru	Ajvár, pékáru
Napi ár:	5 620 Ft 4 290 Ft	5 620 Ft 4 290 Ft	5 620 Ft 4 290 Ft	5 620 Ft 4 290 Ft	5 620 Ft 4 290 Ft	5 620 Ft 4 290 Ft	5 620 Ft 4 290 Ft	
Számított tápérték:	ch: 28 g	ch: 30 g	ch: 29 g	ch: 24 g	ch: 22 g	ch: 29 g	ch: 29 g	

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

4. hét	Hétfő (01.25.)	Kedd (01.26.)	Szerda (01.27.)	Csütörtök (01.28.)	Péntek (01.29.)	Szombat (01.30.)	Vasárnap (01.31.)	
INZULINREZISZTENS EGÉSZNAPOS ÉTREND (IRE1) 4 HETES KEDVEZMÉNY: 156 545 Ft HELYETT 103 900 Ft / 28 nap -34% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 39 857 Ft HELYETT 27 900 Ft / 7 nap -30%								
IRE1	Ebéd	Csontleves 13 g (5 g)	Currys zöldségkrémleves szezámaggal 17 g (7 g)	Gombás csirkeraguleves 18 g (7 g)	Betyáros zöldbaleves 21 g (7 g)	Csurgattott tojásleves 2 g (0 g)	Zöldséges rizsleves 22 g (6 g)	Körtekrémleves 25 g (6 g)
		Fűszeres sertésborda, zabpelyhes bundában, balkáni saláta 37 g (21 g)	Paradicsomos káposzta, szárnyas vagdalt 27 g (8 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)	Ropogósra sült csirkecombfilé, bazsalikom, tepsi zöldségek 27 g (12 g)
	Uzsonna	Málnás, zabpelyhes joghurtkrém 22 g (5 g)	Túrós pogácsa (1 db) 16 g (13 g)	Barackos, zabpelyhes túrókrém 22 g (1 g)	Chilis, zabkorpás kefir 19 g (5 g)	Vajas pogácsa (1 db) 20 g (18 g)	Zöldfűszeres, zabkorpás kefir 19 g (5 g)	Fahéjas, zabkorpás joghurt 21 g (5 g)
	Vacsora	Csirkecombpörkölt, zöldséges polenta 33 g (5 g)	Csirkemell párizsiasan, pirított, citromos ceruzabab 31 g (13 g)	Kukoricapelyhes, rántott csirkemell, dijoni mustáros saláta 30 g (19 g)	Texasi ragu, pirított zöldségek 27 g (8 g)	Római csirkecombfilé, bazsalikom, sajtos bundában, szerezendios karfiolpüré 27 g (19 g)	Csípős sertéscurry, zöldséges barnarizs 36 g (6 g)	Toszkán csirkemell, pirított zöldséges porékrém 30 g (12 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	Tepertókrém, zöldség, pékáru 27 g (22 g)	Húspástétom, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (5 g)	Tormarémis tarjatekercsek, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (5 g)	Kapros szendvicskrém, zöldség, pékáru 29 g (22 g)	Zöldfűszeres túrókrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 31 g (5 g)	Schmaltz, lila hagyma, pékáru 30 g (22 g)	Ajvár, teljes kiőrlésű kenyér 32 g (6 g)
Másnap tízórai	Vegyes gyümölcskocsonya 19 g (7 g)	Epres, lime-os gyümölcsvelő 22 g (5 g)	Joghurtos keksz (1 db) 17 g (2 g)	Gyümölcssaláta 25 g (7 g)	Citromos, zabkorpás túrókrém 21 g (6 g)	Almás kókuszkása 21 g (10 g)	Szamócás, kókuszos görög joghurtkrém 18 g (3 g)	
Napi ár:	5 380 Ft 4 290 Ft	5 380 Ft 4 290 Ft	5 380 Ft 4 290 Ft	5 380 Ft 4 290 Ft	5 380 Ft 4 290 Ft	5 380 Ft 4 290 Ft	5 380 Ft 4 290 Ft	
Össz. szénhidrát (ebből rost)	160 g (66 g)	153 g (52 g)	161 g (40 g)	161 g (67 g)	157 g (64 g)	162 g (59 g)	162 g (45 g)	






4. hét	Hétfő (01.25.)	Kedd (01.26.)	Szerda (01.27.)	Csütörtök (01.28.)	Péntek (01.29.)					
IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ										
Főétel + Leves / Desszert Össz.szénhidrát (ebből rost)	Csontleves Fűszeres sertésborda, zabpelyhes bundában, balkáni saláta	50 g (26 g)	Currys zöldségkrémleves szezámaggal Paradicsomos káposzta, szárnyas vagdalt	44 g (15 g)	Gombás csirkeraguleves Bazsalikommal sült csirkecombfilé, almás diós céklasaláta	52 g (14 g)	Betyáros zöldbaleves Chilis sajtkrémmel töltött sertéskaraj rántva, light francia burgonyapüré	50 g (24 g)	Csurgattott tojásleves Oregánós sertésborda, bolognai tészta	49 g (15 g)
		1 980 Ft		1 860 Ft		2 020 Ft		2 070 Ft		1 960 Ft

INZULINREZISZTENS A'LA CARTE										
IR1 Másnap reggeli	Tepertókrém, zöldség, pékáru 27 g (22 g)	850 Ft	Húspástétom, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (5 g)	850 Ft	Tormarémis tarjatekercsek, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (5 g)	850 Ft	Kapros szendvicskrém, zöldség, pékáru 29 g (22 g)	850 Ft	Zöldfűszeres túrókrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 31 g (5 g)	850 Ft
IR2 Leves	Húsgaluskaleves 13 g (5 g)	790 Ft	Frankfurti leves 18 g (5 g)	670 Ft	Gombás csirkeraguleves 18 g (7 g)	790 Ft	Betyáros zöldbaleves, galuska 26 g (11 g)	690 Ft	Csurgattott tojásleves 2 g (0 g)	730 Ft
IR3 Főétel 1	Sertéshússal rakott brokkoli, parmezánnal 23 g (13 g)	1 650 Ft	Csirkemell párizsiasan, pirított, citromos ceruzabab 32 g (13 g)	1 400 Ft	Bazsalikommal sült csirkecombfilé, almás diós céklasaláta 34 g (7 g)	1 380 Ft	Chilis sajtkrémmel töltött sertéskaraj rántva, light francia burgonyapüré (poréahagymás) 29 g (17 g)	1 550 Ft	Római csirkecombfilé, bazsalikom, sajtos bundában, szerezendios karfiolpüré 27 g (19 g)	1 350 Ft
IR4 Főétel 2	Baconos, zöldséges pulykatál 18 g (7 g)	1 410 Ft	Paradicsomos káposzta, szárnyas vagdalt 27 g (8 g)	1 280 Ft	Hortobágyi húsos palacsinta 33 g (9 g)	1 320 Ft	Texasi ragu, pirított zöldségek 27 g (8 g)	1 320 Ft	Toszkán csirkemell, pirított zöldséges porékrém 30 g (12 g)	1 380 Ft
IR5 Főétel 3	Fűszeres sertésborda, zabpelyhes bundában, balkáni saláta 37 g (21 g)	1 460 Ft	Csikóstokány, galuska 48 g (30 g)	1 290 Ft	Őzibarackkal, sajttal sült csirkecombfilé, light burgonyapüré 35 g (6 g)	1 320 Ft	Sült csirkecombfilé, ezerszíget 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	Csokoládékokca 21 g (9 g)	640 Ft	Barackos, zabpelyhes túrókrém 22 g (2 g)	560 Ft	Gyümölcsös túróortakocka 18 g (7 g)	670 Ft	Epres mascarpone kokca 21 g (10 g)	680 Ft

4. hét	Hétfő (01.25.)	Kedd (01.26.)	Szerda (01.27.)	Csütörtök (01.28.)	Péntek (01.29.)
GASTROYAL KETO EBÉD MENÜ (GKM1)					
Főétel	Citromos sertéskaraj, feta sajtos tzatziki saláta	Gombapörkölt, KETO csőtészta	Szezámós sertésfalatok (csipős), sült káposztán tálalva	Chilis sajtkrémmel töltött sertéskaraj rántva, light francia burgonyapüré (póréhagymás)	Csipős sertéscurry, karfiolrizs
Desszert /Snack	KETO rumos, gesztenyekrémes palacsinta, csokoládé öntet	KETO túrós pogácsa (2 db)	KETO mandulás, barackos pite	KETO juhtúrós pogácsa (2 db)	KETO vajás pogácsa (2 db)
Számított energia:	530 kcal	810 kcal	950 kcal	990 kcal	800 kcal
Tápanyag tartalom:	ch: 24 g, fehérje: 39 g	ch: 18 g, fehérje: 39 g	ch: 30 g, fehérje: 36 g	ch: 17 g, fehérje: 61 g	ch: 15 g, fehérje: 33 g
Napi ár:	1 990 Ft	1 990 Ft	1 990 Ft	1 990 Ft	1 990 Ft

GKR1	Másnap reggeli	Tepertőkrém, 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
GKF1	Keto főétel 1	Sertéshússal rakott brokkoli, parmezánnal 720 kcal, ch: 10 g, fehérje: 37 g	1 650 Ft	Csülökpörkölt, káposztás laskatészta KETO 760 kcal, ch: 36 g, fehérje: 28 g	1 630 Ft	Fokhagymás sült csirkeszárnnyal, szerezendiós karfiolpüré 440 kcal, ch: 9 g, fehérje: 28 g	1 570 Ft	Chilis sajtkrémmel töltött sertéskaraj rántva, light francia burgonyapüré 630 kcal, ch: 12 g, fehérje: 40 g	1 550 Ft	Zöldcitromos, sült csirkecomb, őszi saláta 440 kcal, ch: 10 g, fehérje: 33 g	1 640 Ft
GKF2	Keto főétel 2	Citromos sertéskaraj, feta sajtos tzatziki saláta 350 kcal, ch: 7 g, fehérje: 34 g	1 420 Ft	Gombapörkölt, KETO csőtészta 510 kcal, ch: 13 g, fehérje: 20 g	1 350 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	Csipős sertéscurry, karfiolrizs 510 kcal, ch: 11 g, fehérje: 17 g	1 580 Ft
GKD1	Keto desszert	KETO rumos, gesztenyekrémes palacsinta, csokoládé öntet 180 kcal, ch: 17 g, fehérje: 5 g	680 Ft	KETO csokoládéköcska 250 kcal, ch: 8 g, fehérje: 9 g	640 Ft	KETO mandulás, barackos pite 280 kcal, ch: 13 g, fehérje: 8 g	680 Ft	KETO feketecsokis, citromos kókuszkrém 230 kcal, ch: 2 g, fehérje: 2 g	750 Ft	KETO epres mascarpone köcska 230 kcal, ch: 6 g, fehérje: 9 g	680 Ft
GKS1	Keto snack	KETO lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db) 300 kcal, ch: 4 g, fehérje: 16 g	750 Ft	KETO túrós pogácsa (2 db) 300 kcal, ch: 5 g, fehérje: 19 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 vajás pogácsa (2 db) 290 kcal, ch: 4 g, fehérje: 16 g	750 Ft
ZSR1	Kalóriaszegény reggeli	Lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db) 300 kcal, ch: 4 g	750 Ft	Ananászos krémjoghurt 130 kcal, ch: 15 g	750 Ft	Tormakrémes tarjatekercsek, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 330 kcal, ch: 23 g	850 Ft	Kapros szendvicssaláta, zöldség, extrudált kenyér (2 db) 130 kcal, ch: 11 g	850 Ft	Zöldfűszeres túrókrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db) 140 kcal, ch: 14 g	850 Ft
ZSR2	Szénhidrátszegény reggeli	Tepertőkrém, 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

FOGYÓKÚRÁS, EGÉSZSÉGES ITALOK ÉS PÉKÁRU

AK1!	Téli Zsíráló italcsomag (7x3l) (7l Extra Zsírétető italmix, 7l Zsírétető barack ízű üdítőital, 7l Súlycsökkentő tea)	294 kcal, ch: 58,8 g (7x3l-ben)	 15 225 Ft helyett 10 615 Ft!
AK2!	Extra Zsírétető italcsomag (3x1l) (3l Extra Zsírétető italmix)	60 kcal, ch: 4,5 g (3l-ben)	 2 625 Ft helyett 2 160 Ft!
AK3!	Zsírétető italcsomag (10x1l) (10l Zsírétető barack ízű üdítőital)	100 kcal, ch: 3 g (10l-ben)	 6 900 Ft helyett 5 885 Ft!
AK4!	Karcsúsító italcsomag (3x1l) (3l Fehér tea)	66 kcal, ch: 6 g (3l-ben)	 2 070 Ft helyett 1 800 Ft!
S27!	Kilófaló italcsomag (3x1l) (1l Extra Zsírétető italmix, 1l Fehér tea, 1l Súlycsökkentő tea)	54 kcal, ch: 4,5 g (3x1l-ben)	 2 175 Ft helyett 1 955 Ft!
S21	Extra Zsírétető italmix (1l)	20 kcal, ch: 1,5 g	925 Ft
S22	Zsírétető barack ízű üdítőital (1l)	10 kcal, ch: 0,3 g	740 Ft
S23	Súlycsökkentő tea (1l)	12 kcal, ch: 1 g	660 Ft
S24	Fehér tea (1l)	22 kcal, ch: 2 g	740 Ft
S25	Lúgos víz (1l)	0 kcal, ch: 0 g	410 Ft
S31	Paleo Slim Tea (1l)	12 kcal, ch: 1 g	740 Ft
S51	Zsírétető kifli (2 db)	220 kcal, ch: 5,2 g (2 db-ban)	450 Ft
S52	Zsírétető mini buci (2 db)	280 kcal, ch: 7 g	750 Ft