

# HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

8. hét		Hétfő (02.22.)		Kedd (02.23.)		Szerda (02.24.)		Csütörtök (02.25.)		Péntek (02.26.)	
H1	Levesek	Magyaros zellerleves	600 Ft	Tejszínes málnakrémleves	690 Ft	Csontleves, finommetélttel <i>TM</i>	620 Ft	Cheddar sajtkrémleves	720 Ft	Grízgaluskaleves <i>TM</i>	570 Ft
H2	Levesek	Lencseleves, füstölt tarjával	720 Ft	Mediterrán zöldségleves, csirkemellel <i>TM</i>	720 Ft	Tárkonyos vaddisznó-raguleves, csigatészta	790 Ft	Magyaros burgonyaleves, lángolt kolbászkarikákkal	750 Ft	Magyaros karfiolleves, kagylótészta	610 Ft
H5	Tészták	Gránátos kocka <i>TM</i>	970 Ft	Nutellás gombóc, porcukor	1 150 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		Zöldborsófőzelék		Petrezselymes karalábefőzelék		Fejtettbabfőzelék	
		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. rántott csirkemell, sajtos bundában (egész adag)	1 210 Ft	2. vaslapon sült tarja	1 190 Ft
H7	Vegetáriánus ételek	Bazsalikomos zöldségkrémleves töltött palacsinta, kéksajtmártás	1 220 Ft	Tofus zöldségnyárs, szója szószos sült tészta <i>TM</i>	1 250 Ft	Egzsotikus, tejszínes gyümölcsrizs (ananász, vörös papaya, sárga papaya, guava, kókusz)	1 090 Ft	Rántott sajt, majonézes jázminrizs	1 170 Ft	Gombapaprikás, petrezselymes jázminrizs	1 060 Ft
H8	Készételek	Pacalpörkölt, főtt burgonya <i>TM</i>	1 220 Ft	Bakonyi sertéstokány, orsótészta (gomba, tejföl)	1 120 Ft	Baconos, kukoricás csirkemell rizottó, reszelt sajt	1 150 Ft	Temesvári csirkecombpaprikás (szalonna, lecsó, zöldbab, tejföl), jázminrizs	1 130 Ft	Tanyasi tokány <i>TM</i> (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 <i>TM</i>	1 190 Ft	Csirkemell pörkölt, galuska <i>TM</i>	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 <i>TM</i>	1 220 Ft	1. petrezselymes jázminrizs	1 180 Ft	1. rizi-bizi <i>TM</i>	1 160 Ft	1. mazsolás jázminrizs	1 170 Ft	1. petrezselymes jázminrizs	1 210 Ft
		2. fűszeres burgonya <i>TM</i>	1 280 Ft	2. hasábburgonya	1 260 Ft	2. majonézes lilahagymás 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 <i>TM</i>	1 350 Ft	Grillezett pulykamell, meggy mártás, burgonya krokett	1 420 Ft
H13	Ínyenc ételek	Őrségi, lecsóval göngyölt sertészelet, dödölle	1 440 Ft	Serpenyős kacsamell, gyömbéres szilvamártással, jázminrizs <i>TM</i>	1 510 Ft	Rántott velő, petrezselymes jázminrizs, tartármártás	1 450 Ft	Libamájás őzragu, házi rizszemlé <i>TM</i>	1 610 Ft	Eszterházy marhaszelet, zsemlegombóc	1 590 Ft
H14	Nemzetek ételei Mediterrán	Csirkés paella (csirkemell, paradicsom, pestó, rizs) <i>TM</i>	1 420 Ft	Palermói tonhal (sonka, fehérbor, tejmártás, reszelt sajt), gyömbéres zöldséges barnarizs	1 490 Ft	Toscanai göngyölt sertésborda, tejszínes, gombás lasagne	1 490 Ft	Vaslapon sült borjúfalatok, citromos spárgamártással, mogyorós jázminrizs	1 690 Ft	Fettucini al' Alfredo rigaton (hosszúmetélt, csirkemell, fehérbor, fokhagyma, gomba, reszelt sajt)	1 380 Ft
H20	Desszertek	Bécsi túrókocka	650 Ft	Bountis palacsinta, csokoládéöntet	650 Ft	Lúdláb szelet	650 Ft	Raffaello kocka	650 Ft	Mézés krémes	650 Ft
H41	Hagyományos Kocsonya	Ne felejtse el megrendelni hétfő 12:00-ig!		Hagyományos házi kocsonya	1 390 Ft	Weboldalunkon már jövőhétre is megrendelhető, hétfő 12:00-ig!					

# LOW CARB LOW CARB ÉTELEK

8. hét		Hétfő (02.22.)		Kedd (02.23.)		Szerda (02.24.)		Csütörtök (02.25.)		Péntek (02.26.)	
ZS1	Kalóriaszegény levesek	Őszibarack krémleves 150 kcal, ch: 21 g <i>TM</i>	680 Ft	Frankfurti leves 260 kcal, ch: 11 g	710 Ft	Zellerkrémleves 170 kcal, ch: 12 g <i>TM, P</i>	670 Ft	Betyáros zöldbaleves, galuska 310 kcal, ch: 15 g	710 Ft	Körtekrémleves 130 kcal, ch: 16 g	690 Ft
F1	Mentes levesek <i>Glutén-, laktóz- és cukormentes</i>	Húsgaluskaleves 260 kcal, ch: 8 g <i>TM, P</i>	790 Ft	Currys zöldségkrémleves szezámmaggal 160 kcal, ch: 10 g <i>TM, P</i>	730 Ft	Gombás csirkeaguleves 240 kcal, ch: 11 g <i>TM</i>	790 Ft	Sütőtökökrémleves, pirított tökmaggal 270 kcal, ch: 26 g <i>TM, P</i>	760 Ft	Csurgatott tojásleves 160 kcal, ch: 2 g <i>TM, P</i>	730 Ft
ZS5	Kalóriaszegény ételek 1	Baconos, zöldséges pulykatál 380 kcal, ch: 11 g <i>TM, P</i>	1 380 Ft	Csikóstokány, galuska 590 kcal, ch: 12 g	1 290 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, szerezcsendios sárgarépapüré 410 kcal, ch: 17 g	1 350 Ft
ZS6	Kalóriaszegény ételek 2	Sült csirkemellfilé, balkáni saláta (zöldsaláta, uborka, paradicsom, juhtúrós öntet) 330 kcal, ch: 12 g	1 450 Ft	Bazsalikommal sült csirkecombfilé, almás diós céklasaláta 390 kcal, ch: 21 g <i>TM, P</i>	1 380 Ft	Paradicsomos káposzta, szárnyas vagdalt 370 kcal, ch: 17 g <i>TM</i>	1 280 Ft	Rózsaborsos ananással sült sertéskaraj, pirított zöldségek 410 kcal, ch: 17 g <i>TM</i>	1 420 Ft	Oregános sertésborda, bolognai penne 500 kcal, ch: 32 g	1 380 Ft
ZS7	Szénhidrátszegény ételek 1	Fűszeres sertésborda, zabpelyhes bundában, sütőtökös, pestos zöldségköret 480 kcal, ch: 25 g	1 420 Ft	Csirkemell párizsian pirított, citromos ceruzabab 390 kcal, ch: 19 g	1 410 Ft	Kukoricapelyhes, rántott csirkemell, meggy mártás 470 kcal, ch: 20 g	1 370 Ft	Chilis sajtkrémmel töltött sertéskaraj rántva, light francia burgonyapüré (póréhagymás) 630 kcal, ch: 12 g <i>P</i>	1 550 Ft	Camembert zabpelyhes bundában, áfonyamártás 470 kcal, ch: 19 g	1 520 Ft
GKF1	Szénhidrátszegény KETO ételek 2	<i>KA</i> Citromos sertésárja, ghi vajás brokkolipüré 600 kcal, ch: 7 g, fehérje: 29 g	1 520 Ft	Gombapörkölt, csőtészta (KETO) 510 kcal, ch: 13 g, fehérje: 20 g <i>TM, P</i>	1 350 Ft	Szezámos sertésfalatok, sült káposztán tálalva 670 kcal, ch: 17 g, fehérje: 28 g <i>TM, P</i>	1 570 Ft	Debreceni sertéstokány (debreceni kolbász), KETO galuska 730 kcal, ch: 12 g, fehérje: 40 g	1 490 Ft	Zöldcitromos, sült csirkecomb, ősi saláta (karfiol, jégsaláta, lilakáposzta, lilahagyma, sonka), pirított tökmaggal 640 kcal, ch: 12 g, fehérje: 34 g <i>TM, P</i>	1 640 Ft
ZS9	Fitt ételek	Teriyaki csirkemellcsíkok, paradicsomos zöldséges bulgur 490 kcal, ch: 53 g <i>TM</i>	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	Vörösboros, gombás marhapörkölt, túrós galuska 590 kcal, ch: 48 g	1 450 Ft	Toscán csirkemell (paradicsom, pritamín paprika, olivabogyó, pesto), pirított zöldséges pórékrém 400 kcal, ch: 18 g	1 380 Ft
D1	Ínyenc mediterrán ételek	<i>KA</i> Roston sült tökehalfilé, citromfűves mártás, zöldséges quinoa 390 kcal, ch: 29 g <i>TM</i>	1 510 Ft	<i>KA</i> Mediterrán rakottas, parmezánnal (csirkecomb, cukkini, padlizsán, sárgarépa, paprika, paradicsom, kókuszkrém) 440 kcal, ch: 15 g <i>TM, P</i>	1 580 Ft	<i>KA</i> Spagetti, parajos ricottával, csirkemellfalatokkal, füstölt sajttal (teljes kiőrlésű spagetti) 720 kcal, ch: 70 g	1 420 Ft	Aszalt barackkal töltött pulykamell, mazsolás barnarizs 740 kcal, ch: 70 g <i>TM</i>	1 520 Ft	<i>KA</i> Portóis borjúcomb ragu, teljeskiőrlésű penne 470 kcal, ch: 52 g <i>TM</i>	1 520 Ft
F2	Mentes Vega <i>Glutén-, laktóz- és cukormentes</i>	Könnyű lencsefőzelék, zöldségekkel gazdagon, túrkortjós (2 db) 640 kcal, ch: 54 g <i>TM</i>	1 440 Ft	<i>KA</i> Rántott sajt diós bundában, áfonyás gümölcsmártás, főtt burgonya 710 kcal, ch: 74 g	1 420 Ft	Sült sárgarépás zöldségvagdalt, olivabogyós jázminrizs 670 kcal, ch: 80 g <i>TM</i>	1 320 Ft	Zöldséges polenta, fokhagymamártás 450 kcal, ch: 27 g	1 550 Ft	Brokkoli indiai módra, tökmagos burgonyapüré 640 kcal, ch: 64 g <i>TM</i>	1 420 Ft
F3	Mentes tészták/ főzelékek <i>Glutén-, laktóz- és cukormentes</i>	<i>KA</i> Erdei gyümölcsös tejberizs 550 kcal, ch: 87 g	1 390 Ft	<i>KA</i> Magyaros tökfőzelék, zöldfűszeres csirkecombfilé 350 kcal, ch: 16 g	1 490 Ft	Milánói makaróni, reszelt sajt 630 kcal, ch: 54 g	1 620 Ft	Texasi penne (pulykahús, chili, pritamín paprika, bacon, fokhagyma) 610 kcal, ch: 60 g	1 510 Ft	Tejfeles burgonyafőzelék, kemencében sült sertésárja 630 kcal, ch: 46 g	1 490 Ft
F4	Mentes készételek 1 <i>Glutén-, laktóz- és cukormentes</i>	Csirkecombpörkölt, galuska 650 kcal, ch: 49 g <i>TM</i>	1 490 Ft	Stroganoff pulykacombfalatok (sonka, tejszín, uborka, gomba), jázminrizs 820 kcal, ch: 95 g	1 550 Ft	Töltött paprika (sertés), paradicsommártás, főtt burgonya 520 kcal, ch: 42 g <i>TM</i>	1 600 Ft	Csirkemájás rizottó parmezánnal 530 kcal, ch: 53 g	1 440 Ft	Csípős sertéscurry, karfiolrizs 510 kcal, ch: 11 g <i>TM, P, D</i>	1 580 Ft
GKF2	Mentes KETO készételek 2 <i>Glutén-, laktóz- és cukormentes</i>	<i>KA</i> Sertésparikás, lávakövön sült zöldségek 610 kcal, ch: 16 g, fehérje: 27 g <i>TM, P</i>	1 580 Ft	Sült oldalas, dijoni mustáros zöldsaláta 540 kcal, ch: 8 g, fehérje: 14 g <i>TM</i>	1 620 Ft	<i>KA</i> Csülökpörkölt, pirított zellerkocka 620 kcal, ch: 14 g, fehérje: 25 g <i>TM, P</i>	1 530 Ft	Sertéshússal rakott brokkoli, parmezánnal 720 kcal, ch: 10 g, fehérje: 37 g <i>P</i>	1 650 Ft	<i>KA</i> Fokhagymás sült csirkeszárnyak, parmezán 340 kcal, ch: 8 g, fehérje: 23 g <i>TM, P</i>	1 570 Ft
F5	Mentes frissensültek <i>Glutén-, laktóz- és cukormentes</i>	Mandulás bundában sült pulykamell, erdei gyümölcsmártás 490 kcal, ch: 26 g <i>TM</i>	1 600 Ft	Hekk paprikás lisztben, édesburgonyás hasáburgonya <i>TM</i> 650 kcal, ch: 80 g	1 750 Ft	<i>KA</i> Mátrai borzas csirkemell, tejföl, reszelt sajt, füstös zöldségpüré 730 kcal, ch: 43 g	1 640 Ft	Fűszeres bundában sült rántott karaj, majonézes lilahagymás karfiolsaláta 610 kcal, ch: 22 g <i>TM, P</i>	1 700 Ft	Rántott csirkemell, vegyes vitaminaláta 400 kcal, ch: 37 g <i>TM</i>	1 570 Ft
ZS15	Szénhidrátszegény desszertek	Rumos, gesztenyekrémes palacsinta, csokoládé öntet 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 túrótortakocka 210 kcal, ch: 8 g	670 Ft	Epres mascarpone kocka 230 kcal, ch: 6 g	680 Ft
F6	Mentes desszertek <i>Glutén-, laktóz- és cukormentes</i>	Körtés sütemény, csokoládéöntet 300 kcal, ch: 9 g <i>TM, P</i>	850 Ft	Somlói galuska 470 kcal, ch: 8 g <i>TM, P</i>	850 Ft	<i>KA</i> Gesztenyekrémes kocka 230 kcal, ch: 10 g <i>TM, P</i>	850 Ft	Puncs kocka 350 kcal, ch: 17 g	850 Ft	Narancsos fahéjas kocka 310 kcal, ch: 7 g <i>TM, P</i>	850 Ft

# KEDVEZMÉNYES MENÜK

8. hét	Hétfő (02.22.)	Kedd (02.23.)	Szerda (02.24.)	Csütörtök (02.25.)	Péntek (02.26.)	Szombat (02.27.)	Vasárnap (02.28.)
--------	----------------	---------------	-----------------	--------------------	-----------------	------------------	-------------------

H33 PRÉMIUM MENÜ		20 NAPOS KEDVEZMÉNY (Hétfő-Péntek): <del>49 610 Ft</del> HELYETT <b>33 240 Ft</b> / 19 nap <b>-33%</b> 5 NAPOS KEDVEZMÉNY (Hétfő-Péntek): <del>13 000 Ft</del> HELYETT <b>8 990 Ft</b> / 5 nap <b>-31%</b>												
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Magyaros zellerleves Rakott burgonya, házi kolbásszal Bécsi túrókocka	1 990 Ft	Tejszínes málnakrémleves Melba csirkemell, burgonyapüré Bountis palacsinta, csokoládéöntet	1 990 Ft	Tárkonyos vaddisznóráguleves, csigatésza Juhtúrós sztrapacska, pirított bacon Lúdláb szelet	1 990 Ft	Cheddar sajtkrémleves Eredeti brassói aprópecsenye, sült kockaburgonya Raffaello kocka	1 990 Ft	Grízgaluskaleves Rántott sertéskaraj, petrezselymes jázminrizs Epres mascarpone kocka	1 990 Ft	Magyaros karfiolleves, kagylótésza Fettucini al' Alfredo rigaton Narancsos fahéjas kocka	1 990 Ft	Körtekrémleves Grillezett pulykamell, meggy mártás, burgonya krokett Mézes krém	1 990 Ft

H31 ZÓNA MENÜ (A főétel 70%-a a normál adag ételnek)		4 HETES KEDVEZMÉNY: <b>27 860 Ft</b> / 27 nap				1 HETES KEDVEZMÉNY: <b>7 790 Ft</b> / 7 nap								
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Lencseleves, kagylótésza Gránátos kocka	1 290 Ft	Mediterrán zöldségleves Bakonyi sertéstokány, orsóteszta	1 290 Ft	Csontleves, finommetélttel Zöldborsófőzelék, tükörtojás	1 290 Ft	Magyaros burgonyaleves Temesvári csirkecombpaprikás, jázminrizs	1 290 Ft	Csurgatott tojásleves Tanyasi tokány, tarhonya	1 290 Ft	Rántott sertéskaraj, petrezselymes jázminrizs Mézes krém	1 290 Ft	Grízgaluskaleves Fejtett babfőzelék, főtt tojás	1 290 Ft

H32 HAGYOMÁNYOS MENÜ		4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>48 800 Ft</del> HELYETT <b>31 720 Ft</b> / 27 nap <b>-35%</b>				1 HETES KEDVEZMÉNY: <del>12 600 Ft</del> HELYETT <b>8 690 Ft</b> / 7 nap <b>-31%</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, kagylótésza Tanyasi tokány, tarhonya	1 490 Ft	Rántott sertéskaraj, petrezselymes jázminrizs Mézes krém	1 490 Ft

DM1 MEDITERRÁN MENÜ													
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Őszibarack-krémleves Roston sült tőkehalfilé, citromfűves mártás, zöldséges quinoa	1 990 Ft	Mediterrán zöldségleves, csirkemellel Mediterrán rakottas, parmezánnal	1 990 Ft	Spagetti, parajos ricottával, csirkemellfalatokkal, füstölt sajttal Mandulás, barackos pite	1 990 Ft	Sütőtökrémleves, pirított tökmaggal Aszalt barackkal töltött pulykamell, mazsolás barnarizs	1 990 Ft	Toscan csirkemell, pirított zöldséges pórékrém Epres mascarpone kocka	1 990 Ft	<i>Tájékoztató bővebben weboldalunkról, az Egészség &amp; Életmód / Paleooknak menüpont alatt!</i>		

ZS21 KALÓRIASZEGÉNY MENÜ														
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Húsgaluskaleves Baconos, zöldséges pulykával	640 kcal ch: 19 g 1 790 Ft	Currys zöldségkrémleves szezámmaggal Csirkemell párizsian pirított, citromos ceruzabab	550 kcal ch: 29 g 1 790 Ft	Zellerkrémleves Paradicsomos káposzta, szárnyas vagdalt	540 kcal ch: 29 g 1 790 Ft	Sült csirkecombfilé, ezersziget saláta Juhtúrós pogácsa (1db)	500 kcal ch: 13 g 1 790 Ft	Zöldséges rizsleves Csupós sertéscurry, karfiolrizs	610 kcal ch: 27 g 1 790 Ft	Római csirkecombfilé, bazsalikomos sajtos bundában, szerezendiós sárgaréppapüré Epres mascarpone kocka	640 kcal ch: 23 g 1 790 Ft	Csurgatott tojásleves Zöldcitromos, sült csirkecomb, őszi saláta	530 kcal ch: 14 g 1 790 Ft

FM1 MENTES OFFICE MENÜ (GLUTÉN-, LAKTÓZ-, CUKORMENTES)													
<b>Leves + Főétel</b>	Húsgaluskaleves Csirkecombpörkölt, galuska	910 kcal ch: 57 g 1 990 Ft	Currys zöldségkrémleves szezámmaggal Stroganoff pulykacombfalatok, jázminrizs	980 kcal ch: 105 g 1 990 Ft	Gombás zöldségráguleves Csülökpörkölt, pirított zellerkocka	790 kcal ch: 25 g 1 990 Ft	Sütőtökrémleves, pirított tökmaggal Csirkemájás rizottó parmezánnal	800 kcal ch: 79 g 1 990 Ft	Csurgatott tojásleves Tejeleves burgonyafőzelék, kemencében sült sertésstarja	790 kcal ch: 48 g 1 990 Ft	<b>Keresd további Mentes a la carte ételinket és MENTES (1200 KALÓRIA) EGÉSZ NAPOS FOGYÓKURÁS ÉTRENDÜNKET!</b>		

# DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

8. hét	Hétfő (02.22.)	Kedd (02.23.)	Szerda (02.24.)	Csütörtök (02.25.)	Péntek (02.26.)	Szombat (02.27.)	Vasárnap (02.28.)	
<b>BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND</b>								
4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>115 585 Ft</del> HELYETT <b>86 690 Ft</b> / 27 nap <b>-25%</b> 1 HETES KEDVEZMÉNY: <del>30 100 Ft</del> HELYETT <b>24 400 Ft</b> / 7 nap <b>-19%</b>								
ZS 121	<b>Ebéd</b>	Fűszeres sertésborda, zabpelyhes bundában, sütőtökös, pestós zöldségekötet	Csikóskostány, galuska	Kukoricapelyhes, rántott csirkemell, meggy mártás	Chilis sajtkrémmel töltött sertéskaraj rántva, light francia burgonyapüré	Oregánós sertésborda, bolognai penne	Ropogósra sült csirkecombfilé, zöldfűszeres kelbimbómártás	Római csirkecombfilé, bazsalikomos sajtos bundában, szerezsendiós sárgarépapüré
	<b>Vacsora</b>	Baconos, zöldséges pulykatál	Bazsalikkal sült csirkecombfilé, almás diós céklasaláta	Paradicsomos káposzta, szárnyas vagdalt	Sült csirkecombfilé, ezersziget saláta	Fokhagymás sült csirkeszárnnyak, parajos zöldségek	Csípős sertéscurry, karfiolrizs	Reszelt sertésmáj, ruccolás saláta, almaecetes-mustáros öntet
	<b>Snack</b>	Feketecskis egrespuding	Csokoládéköcka	Feketecskis narancsos kakaó mousse	Gyümölcsös túróortakocka	Feketecskis, szedres kókuszkrém	Epres mascarpone kocka	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)
	<b>Másnap reggeli</b>	Sonka, zöldfűszeres vajkrém, zöldség, Zsírégető kifli	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
<b>Napi ár:</b>		<del>4 300 Ft</del> 3 790 Ft	<del>4 300 Ft</del> 3 790 Ft	<del>4 300 Ft</del> 3 790 Ft	<del>4 300 Ft</del> 3 790 Ft	<del>4 300 Ft</del> 3 790 Ft	<del>4 300 Ft</del> 3 790 Ft	<del>4 300 Ft</del> 3 790 Ft
<b>Számított tápérték:</b>		1390 kcal, ch: 48 g	1580 kcal, ch: 45 g	1380 kcal, ch: 47 g	1360 kcal, ch: 37 g	1330 kcal, ch: 47 g	1460 kcal, ch: 36 g	1250 kcal, ch: 30 g

<b>1000 KALÓRIÁS FOGYÓKÚRÁS ÉTREND</b>								
4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>100 295 Ft</del> HELYETT <b>75 210 Ft</b> / 27 nap <b>-25%</b> 1 HETES KEDVEZMÉNY: <del>25 900 Ft</del> HELYETT <b>20 990 Ft</b> / 7 nap <b>-19%</b>								
ZS 131	<b>Ebéd</b>	Baconos, zöldséges pulykatál	Magyaros tökfőzelék, zöldfűszeres csirkecombfilé	Ószi barackkal, sajttal sült csirkecombfilé, pirított zellerkockák	Texasi pulykahúsos ragu, pirított zöldségek	Római csirkecombfilé, bazsalikomos sajtos bundában, szerezsendiós sárgarépapüré	Kapros, édeskáposzta (szárnyashúsból)	Csípős sertéscurry, karfiolrizs
	<b>Vacsora</b>	Csirkecombpörkölt, házi káposztasaláta	Bazsalikkal sült csirkecombfilé, almás diós céklasaláta	Paradicsomos káposzta, szárnyas vagdalt	Sült csirkecombfilé, ezersziget saláta	Fokhagymás sült csirkeszárnnyak, parajos zöldségek	Ropogósra sült csirkecombfilé, zöldfűszeres kelbimbómártás	Zöldcitromos, sült csirkecomb, őszi saláta
	<b>Másnap reggeli</b>	Sonka, zöldfűszeres vajkrém, zöldség, Zsírégető kifli	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)
<b>Napi ár:</b>		<del>3 700 Ft</del> 3 290 Ft	<del>3 700 Ft</del> 3 290 Ft	<del>3 700 Ft</del> 3 290 Ft	<del>3 700 Ft</del> 3 290 Ft	<del>3 700 Ft</del> 3 290 Ft	<del>3 700 Ft</del> 3 290 Ft	<del>3 700 Ft</del> 3 290 Ft
<b>Számított tápérték:</b>		990 kcal, ch: 27 g	980 kcal, ch: 48 g	1000 kcal, ch: 38 g	960 kcal, ch: 41 g	1040 kcal, ch: 29 g	1050 kcal, ch: 34 g	1040 kcal, ch: 35 g

# DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

8. hét	Hétfő (02.22.)	Kedd (02.23.)	Szerda (02.24.)	Csütörtök (02.25.)	Péntek (02.26.)	Szombat (02.27.)	Vasárnap (02.28.)	
<b>TURBÓ KÚRA - 700 KALÓRIA</b>								
4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>96 490 Ft</del> HELYETT <b>58 810 Ft</b> / 27 nap <b>-39%</b> 1 HETES KEDVEZMÉNY: <del>25 200 Ft</del> HELYETT <b>16 590 Ft</b> / 7 nap <b>-34%</b>								
ZS 141	<b>Ebéd</b>	Paradicsomos, zöldséges bulgur	Áfonyás gyümölcsmártás, főtt burgonya	Sült sárgarépás vagdalt, olivabogyós jázminrizs	Pirított zöldségek (karfiol, sárgarépa, zeller, pritamin paprika)	Hamis bolognai tészta	Parajos zöldségek szezámmaggal	Bazsalikomos tofu, karfiolrizs
	<b>Vacsora</b>	Könnyű lencsefőzelék, zöldségekkel gazdagon	Zöldborsókrém, pirított tökmag	Paradicsommártás, pirított zellerkockák	Zöldséges polenta, fokhagymamártás	Pirított zöldséges pórékrém, sárgaréphasábok	Toscan ragu, petrezselymes jázminrizs	Párolt quinoa, erdei gyümölcsmártás
	<b>Snack</b>	Őszibarack krémleves	Currys zöldségkrémleves szezámmaggal	Zellerkrémleves	Sütőtökrémleves, pirított tökmaggal	Csurgatott tojásleves	Körtekrémleves	Zöldséges rizsleves
	<b>Másnap reggeli</b>	Vegyes gyümölcskocsonya	Epres, lime-os gyümölcsvelő	Ribizlis, szamócás gyümölcskocsonya	Gyümölcssláta (alma, meggy, körte)	Erdei gyümölcsös puding	Málnás, fahéjas gyümölcsvelő	Körtés gyümölcskocsonya
<b>Napi ár:</b>	<del>3 600 Ft</del> 2 790 Ft	<del>3 600 Ft</del> 2 790 Ft	<del>3 600 Ft</del> 2 790 Ft	<del>3 600 Ft</del> 2 790 Ft	<del>3 600 Ft</del> 2 790 Ft	<del>3 600 Ft</del> 2 790 Ft	<del>3 600 Ft</del> 2 790 Ft	
<b>Számított tápérték:</b>	800 kcal, ch: 117 g	740 kcal, ch: 94 g	770 kcal, ch: 79 g	740 kcal, ch: 69 g	670 kcal, ch: 59 g	680 kcal, ch: 62 g	740 kcal, ch: 75 g	

<b>KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P121)</b>								
4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>143 910 Ft</del> HELYETT <b>96 420 Ft</b> / 27 nap <b>-33%</b> 1 HETES KEDVEZMÉNY: <del>37 100 Ft</del> HELYETT <b>30 730 Ft</b> / 7 nap <b>-26%</b>								
P 121	<b>Reggeli</b>	Sertéspaprikás, lávakövön sült zöldségek	Gombapörkölt, csótészta	Szezámós sertésfalatok, sült káposztán tálalva	Sült csirkecombfilé, majonézés lilahagymás karfiolsaláta	Ropogósa sült csirkecombfilé, zöldfűszeres kelbimbómártás	Kapros, édeskáposzta (szárnyashúsból)	Zöldcitromos, sült csirkecomb, őszi saláta, pirított tökmaggal
	<b>Ebéd</b>	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
	<b>Mini desszert</b>	Citromos sertésstarja, ghí vajjas brokkolipüré	Sült oldalas, dijoni mustáros zöldsaláta	Csülökpörkölt, pirított zellerkocka	Sertéshússal rakott brokkoli, parmezánnal	Reszelt sertésmáj, ruccolás saláta, almaecetes- mustáros öntet, pirított szezámmag	Fokhagymás sült csirkeszárnnyak, parajos zöldségek baconnal	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>	Tepertókrém, zöldség	Húspástétom, zöldség	Paraszt kolbász, főtt tojás, zöldség	Tormakrém tarjatekercsek, 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: 30 g	ch: 28 g	ch: 35 g	ch: 25 g	ch: 22 g	ch: 30 g	ch: 31 g	

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

8. hét	Hétfő (02.22.)	Kedd (02.23.)	Szerda (02.24.)	Csütörtök (02.25.)	Péntek (02.26.)	Szombat (02.27.)	Vasárnap (02.28.)	
<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)	Currys zöldségkrémleves szezámaggal 17 g (7 g)	Gombás zöldségreguleves 18 g (7 g)	Betyáros zöldbableves 21 g (7 g)	Csurgatótt tojásleves 2 g (0 g)	Zöldséges rizsleves 22 g (6 g)	Körtekrémleves 25 g (6 g)
		Fűszeres sertésborda, zabpelyhes bundában, balkáni saláta 38 g (21 g)	Bazsalikommal sült csirkecombfilé, almás diós céklasaláta 34 g (7 g)	Kukoricapelyhes, rántott csirkemell, pirított zellerkockák 34 g (22 g)	Chilis sajtkrémmel töltött sertéskaraj rántva, light francia burgonyapüré 29 g (17 g)	Oregánós sertésborda, bolognai penne 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)	Áfonyás, zabpelyhes joghurtkrém 20 g (3 g)	Vajas pogácsa (1 db) 20 g (18 g)	Kókuszos, zabkorpás joghurt 21 g (4 g)	Fahéjas, zabkorpás joghurt 21 g (5 g)
	Vacsora	Roston sült tökehalfilé, citromfűves mártás, zöldséges quinoa 31 g (6 g)	Csirkemell párizsiasan, pirított, citromos ceruzabab 31 g (13 g)	Paradicsomos káposzta, szárnyas vagdalt 27 g (8 g)	Texasi pulykahúsos ragu, pirított zöldségek 27 g (8 g)	Római csirkecombfilé, bazsalikom, sajtos bundában, parajos zöldségek 34 g (22 g)	Rántott csirkemell, őszi saláta 34 g (8 g)	Toszkán csirkemell, pirított zöldséges porékrém 26 g (8 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	Sonka, zöldfűszeres vajkrém, zöldség, pékáru 31 g (23 g)	Húspástétom, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (5 g)	Paraszt kolbász, főtt tojás, zöldség, pékáru 27 g (22 g)	Kapros szendvicskrém, zöldség, pékáru 29 g (22 g)	Zöldfűszeres túrókrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 31 g (5 g)	Diétás baracklekvár, light margarin, teljeskiőrlésű kenyér 29 g (10 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) 22 g (2 g)	Gyümölcssaláta 21 g (6 g)	Citromos, zabkorpás túrókrém 21 g (6 g)	Almás kókuszkása 21 g (10 g)	Szamócás, kókuszos görög joghurtkrém 18 g (3 g)	
Napi ár:	<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)	158 g. (67 g.)	160 g. (51 g.)	156 g. (63 g.)	162 g. (65 g.)	164 g. (67 g.)	162 g. (60 g.)	158 g. (41 g.)	

8. hét	Hétfő (02.22.)	Kedd (02.23.)	Szerda (02.24.)	Csütörtök (02.25.)	Péntek (02.26.)					
<b>IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ</b>										
Főétel + Leves / Desszert Össz.szénhidrát (ebből rost)	Csontleves Fűszeres sertésborda, zabpelyhes bundában, balkáni saláta	50 g (26 g)	Currys zöldségkrémleves szezámaggal Bazsalikommal sült csirkecombfilé, almás diós céklasaláta	51 g (14 g)	Gombás zöldségreguleves Kukoricapelyhes, rántott csirkemell, pirított zellerkockák	52 g (29 g)	Betyáros zöldbableves IR Chilis sajtkrémmel töltött sertéskaraj rántva, light francia burgonyapüré (poréahagymás)	50 g (24 g)	Csurgatótt tojásleves Oregánós sertésborda, bolognai penne	49 g (15 g)
		1 980 Ft		1 860 Ft		2 030 Ft		2 070 Ft		1 930 Ft

<b>INZULINREZISZTENS A'LA CARTE</b>										
IR1 Másnap reggeli	Sonka, zöldfűszeres vajkrém, zöldség, pékáru 31 g (23 g)	850 Ft	Húspástétom, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (5 g)	850 Ft	Paraszt kolbász, főtt tojás, zöldség, pékáru 27 g (22 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	Húsgaluska 13 g (5 g)	790 Ft	Frankfurti leves 18 g (5 g)	670 Ft	Gombás csirkeraguleves 18 g (7 g)	790 Ft	Betyáros zöldbableves, galuska 26 g (11 g)	690 Ft	Csurgatótt tojásleves 2 g (0 g)	730 Ft
IR3 Főétel 1	Sertéspaprikás, lávakövön sült zöldségek 25 g (9 g)	1 580 Ft	Csirkemell párizsiasan, pirított, citromos ceruzabab 32 g (13 g)	1 400 Ft	Paradicsomos káposzta, szárnyas vagdalt 27 g (8 g)	1 280 Ft	Chilis sajtkrémmel töltött sertéskaraj rántva, light francia burgonyapüré (poréahagymás) 29 g (17 g)	1 550 Ft	Római csirkecombfilé, bazsalikom, sajtos bundában, parajos zöldségek 34 g (22 g)	1 380 Ft
IR4 Főétel 2	Baconos, zöldséges pulykatál 18 g (7 g)	1 410 Ft	Magyaros tökfőzelék, zöldfűszeres csirkecombfilé 27 g (7 g)	1 490 Ft	Kukoricapelyhes, rántott csirkemell, pirított zellerkockák 34 g (22 g)	1 420 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	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 penne 47 g (15 g)	1 380 Ft
IR6 Snack	Málnás, zabpelyhes joghurtkrém 22 g (5 g)	560 Ft	Csokoládéköcska 21 g (9 g)	640 Ft	Barackos, zabpelyhes túrókrém 22 g (2 g)	560 Ft	Gyümölcsös túróortakocsa 18 g (7 g)	670 Ft	Epres mascarpone köcska 21 g (10 g)	680 Ft










8. hét	Hétfő (02.22.)	Kedd (02.23.)	Szerda (02.24.)	Csütörtök (02.25.)	Péntek (02.26.)
<b>GASTROYAL KETO EBÉD MENÜ (GKM1)</b>					
<b>Főétel</b>	Citromos sertésstarja, ghí vajjas brokkolipüré	Gombapörkölt, KETO csőtészta	Szezámós sertésfalatok (csipós), sült káposztán tálalva	Debreceni sertéstokány (debreceni kolbász), KETO galuska	Csipós sertéscurry, karfiolrizs
<b>Desszert /Snack</b>	KETO rumos, gesztenyekrémes palacsinta, csokoládé öntet	KETO túrós pogácsa (2 db)	KETO mandulás, barackos pite	KETO juhtúrós pogácsa (2 db)	KETO vajjas pogácsa (2 db)
<b>Számított energia:</b>	780 kcal	810 kcal	950 kcal	1 090 kcal	800 kcal
<b>Tápanyag tartalom:</b>	ch: 24 g, fehérje: 34 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
<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>	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	Paraszt kolbász, főtt tojás, zöldség, KETO kifli 440 kcal, ch: 5 g, fehérje: 28 g	850 Ft	Tormakrémes tarjatekercsek zöldség, KETO kifli 350 kcal, ch: 8 g, fehérje: 20 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>	Citromos sertésstarja, ghí vajjas brokkolipüré 600 kcal, ch: 7 g, fehérje: 29 g	1 520 Ft	Gombapörkölt, KETO csőtészta 510 kcal, ch: 13 g, fehérje: 20 g	1 350 Ft	Szezámós sertésfalatok (csipós), sült káposztán tálalva 670 kcal, ch: 17 g, fehérje: 28 g	1 570 Ft	Debreceni sertéstokány (debreceni kolbász), KETO galuska 730 kcal, ch: 12 g, fehérje: 40 g	1 490 Ft	Zöldcitromos, sült csirkecomb, őszi saláta, pirított tökmaggal 640 kcal, ch: 12 g, fehérje: 34 g	1 640 Ft
<b>GKF2</b>	<b>Keto főétel 2</b>	Sertéspaprikás, lávakövön sült zöldségek 610 kcal, ch: 16 g, fehérje: 27 g	1 580 Ft	Sült oldalas, dijoni mustáros zöldsaláta 540 kcal, ch: 8 g, fehérje: 14 g	1 620 Ft	Csülökpörkölt, pirított zellerkocka 620 kcal, ch: 14 g, fehérje: 25 g	1 530 Ft	Sertéshússal rakott brokkoli, parmezánnal 720 kcal, ch: 10 g, fehérje: 37 g	1 650 Ft	Fokhagymás sült csirkecszárnyak, parajos zöldségek 340 kcal, ch: 8 g, fehérje: 23 g	1 570 Ft
<b>GKD1</b>	<b>Keto desszert</b>	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
<b>GKS1</b>	<b>Keto snack</b>	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 vajjas pogácsa (2 db) 290 kcal, ch: 4 g, fehérje: 16 g	750 Ft
<b>ZSR1</b>	<b>Kalóriaszegény reggeli</b>	Sonka, zöldfűszeres vajkrém, zöldség, Zsírégető kifli 300 kcal, ch: 8 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	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
<b>ZSR2</b>	<b>Szénhidrátszegény reggeli</b>	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!	<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>