



# HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

18. hét		Hétfő (05.03.)		Kedd (05.04.)		Szerda (05.05.)		Csütörtök (05.06.)		Péntek (05.07.)	
H1	Levesek	Füstölt sajtos póréhagyma krémleves	660 Ft	Ananászos körtekrémleves	660 Ft	Csontleves, finommetélttel <i>TM</i>	620 Ft	Görög gyümölcsleves	690 Ft	Tejszínes zellerkrémleves	650 Ft
H2	Levesek	Korhelyleves, házi kolbász	720 Ft	Alföldi burgonyagaluska leves, füstölt tarjával	660 Ft	Tárkonyos, citromos borjú becsináltleves	750 Ft	Palócleves, sertés lapockával	750 Ft	Lencseleves, kagylótészta	640 Ft
H5	Tészták	Nutellás gombóc, porcukorral	1 150 Ft	Pozsonyi rakott metélt (mák, baracklekvár, tejföl)	1 120 Ft	Igazi hortobágyi, húsos palacsinta (2 db)	1180 Ft	Olasz csótészta, baconos, csirkemelles, tejszínes raguval	1 240 Ft	Túrós tészta, édes tejjel, porcukorral	1 050 Ft
H6	Főzelékek	Paradicsomos káposzta		Fejtett babfőzelék		Magyaros burgonyafőzelék		Kelkáposzta-főzelék		Fokhagymás spenótfőzelék	
		1 szárnyas virsli (2 db) <i>TM</i>	1 130 Ft	1. főtt tojás (2 db)	1 130 Ft	1. szárnyas virsli (2 db)	1120 Ft	1. sertés fasírt <i>TM</i>	1 120 Ft	1. tükör tojás (2 db)	1 080 Ft
		2. sertéspörkölt (egész adag) <i>TM</i>	1 230 Ft	2. füstölt főtt tarja szelet	1 190 Ft	2. hagymás bundában sült sertéskaraj (nagy adag)	1230 Ft	2. hagymás sertés aprópecsenye (egész adag) <i>TM</i>	1 190 Ft	2. sárgarépás, petrezselymes sertéspörkölt (egész adag)	1 210 Ft
H7	Vegetáriánus ételek	Rántott sajt, majonézes zöldborsó	1 230 Ft	Karfiol Orly módra, majonézes kukoricasaláta (orly bundában sült)	1 190 Ft	Gyümölcsrizs	1 090 Ft	Gnocchi, tejfölös, baconos szósz, reszelt sajt	1 170 Ft	Tojásos lecsó, galuska <i>TM</i>	1050 Ft
H8	Készételek	Pincepörkölt, főtt burgonya (sertéshús, lángolt kolbász, velő) <i>TM</i>	1 180 Ft	Lecsós, szárnyasmájás sertéscsík, galuska <i>TM</i>	1 090 Ft	Őszibarackos pulykacombtokány, penne	1120 Ft	Hagymás sertés aprópecsenye, rizi-bizi <i>TM</i>	1 190 Ft	Chili con carne (marhahús, kolbász, bab, kukorica, chili, sajt) <i>TM</i>	1 350 Ft
H9	Készételek	Rakott brokkoli sertéshússal	1 180 Ft	Mézes-mustáros csirkecomb-falatok, jázminrizs <i>TM</i>	1 140 Ft	Körömpörkölt, főtt burgonya <i>TM</i>	1 190 Ft	Ördögi csirkecomb-falatok, jázminrizs (chili, lecsó, szalonna) <i>TM</i> <i>TM</i>	1 120 Ft	Sárgarépás, petrezselymes sertéspörkölt, főtt burgonya <i>TM</i>	1 170 Ft
H11	Frissensültek	Orly csirkecombfilé (orly bundában sült)		Kammermayer csirkemell (diós bundában)		Hagymás bundában sült sertéskaraj		 Tökmagos, bundázott pulykamell		Rántott csirkecombfilé	
		1. petrezselymes jázminrizs	1 140 Ft	1. olívabogyós jázminrizs	1 190 Ft	1. rizi-bizi	1 190 Ft	1. franciasaláta	1 270 Ft	1. kukoricás jázminrizs	1 150 Ft
		2. burgonyapüré	1 220 Ft	2. sajtos burgonyapüré	1 320 Ft	2. petrezselymes burgonya	1 240 Ft	2. hasáburgonya	1 290 Ft	2. burgonyapüré	1 190 Ft
H12	Népszerű ételek	Csípős kolbász hússal töltött csirkemell, rizi-bizi <i>TM</i> <i>TM</i>	1 320 Ft	Csülök pékné módra <i>TM</i>	1 350 Ft	Kocsmáros halom, petrezselymes rizs (sertés karaj, gombás, hagymás, fokhagymás raguval) <i>TM</i>	1 290 Ft	Camemberttel, őszibarackkal göngyölt jércemell, burgonyapüré	1 290 Ft	Vörösboros, gombás marhapörkölt, túrós galuska	1 410 Ft
H13	Ínyenc ételek	Részezes, füstös szűzaprópecsenye, szilvás krokett (bor, füstölt szalonna, tejszín)	1 550 Ft	Fehérboros borjúpörkölt, kaporos túrós csusza	1 520 Ft	Pácolt libamáj, vargányás erdei-gombával, zöldéséges rizottó, reszelt cheddar	1 550 Ft	 Rántott sertésborda sonkával, tormával töltve, amerikai káposztasaláta	1 420 Ft	Omlós kacsamell szeletek, kókusztej, zöldéséges vörös currys mártással, sült tésztával <i>TM</i>	1 750 Ft
H14	Nemzetek ételei Mix	GÖRÖG: Stifado, rizszem tészta (vörösboros, gyöngyhagymás, mazsolás, fűszeres marharagu) <i>TM</i>	1 550 Ft	ANGOL: Fish&chips (halfalatok, sült karika burgonya, tartár)	1 450 Ft	SVÉD: Svéd húsgolyók, áfonyaöntet, vajas burgonya (marha, sertés)	1440 Ft	AMERIKA: Texasi, mézes csirkemell, burgonyapüré (méz, gyömbér, fokhagyma, pritamin paprika, koriand.)	1 390 Ft	GÖRÖG: Gyros, pitával (sertéscomb, saláta, öntet)	1 420 Ft
H20	Desszertek	Almás rétes <i>TM</i>	650 Ft	Citromos túrókocka	650 Ft	Mogyorós szelet	590 Ft	Kókusz kocka, csokiöntet	590 Ft	Rumos-meggyes piskóta <i>TM</i>	620 Ft

# LOW CARB LOW CARB ÉTELEK

18. hét		Hétfő (05.03.)		Kedd (05.04.)		Szerda (05.05.)		Csütörtök (05.06.)		Péntek (05.07.)	
ZS1	Kalóriaszegény levesek	Májgaluskaleves 130 kcal, ch: 6 g <b>TM</b>	680 Ft	Cseresznyekrémlves 150 kcal, ch: 16 g	720 Ft	Zsályás pulykaraguleves 180 kcal, ch: 9 g	710 Ft	Zöldfűszeres szárnyashúsleves 150 kcal, ch: 7 g <b>TM</b>	720 Ft	Zöldborsóleves, vajos galuska 170 kcal, ch: 12 g	680 Ft
F1	Mentes levesek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Minestroneleves 130 kcal, ch: 14 g	720 Ft	Marhahúsleves sok zöldséggel 190 kcal, ch: 10 g <b>TM, P</b>	790 Ft	Erdei gyümölcskrémlves 110 kcal, ch: 10 g <b>TM, P</b>	750 Ft	Fokhagymakrémlves 240 kcal, ch: 12 g	750 Ft	Pestós karalábékrémlves 170 kcal, ch: 10 g <b>TM, P</b>	730 Ft
ZS5	Kalóriaszegény ételek 1	Vasalt pulykamellfilé, áfonyás gyümölcsmártás (szamóca, alma, sárgabarack) 340 kcal, ch: 11 g	1 390 Ft	Barbecue csirkecombfalatok, körtés almasaláta 300 kcal, ch: 14 g <b>TM</b>	1 370 Ft	Ricottával göngyölt sertéskaraj, mentás zöldborsópüré 470 kcal, ch: 17 g	1 350 Ft	Finomfőzelék, sült virsli (2 db) 450 kcal, ch: 21 g	1 290 Ft	Currys csirkemell, pritamin paprikás zöldségtál 330 kcal, ch: 8 g <b>TM</b>	1 350 Ft
ZS6	Kalóriaszegény ételek 2	Tejszínes sertésapró, gőzölt zöldségek 400 kcal, ch: 14 g	1 300 Ft	Csirkemellpörkölt, galuska 500 kcal, ch: 12 g <b>TM</b>	1 280 Ft	Ananászos csirkecombfilé, korianderes sült zöldségek 330 kcal, ch: 18 g <b>TM</b>	1 370 Ft	Óvári sertéskaraj, balzsamecetes, ceruzababos sült zöldségek (gomba, sajt) 400 kcal, ch: 21 g	1 490 Ft	Sajttal sült sertéskaraj, gyömbéres, narancsos céklasaláta 460 kcal, ch: 18 g	1 390 Ft
ZS7	Szénhidrátszegény ételek 1	Rántott tökehalfilé, light tartár 570 kcal, ch: 10 g	1 450 Ft	Négysajttal töltött sertéskaraj rántva, fokhagymás, tejfőlös zöldségek 520 kcal, ch: 16 g	1 480 Ft	Diós, rántott sertéskaraj, light franciasaláta 550 kcal, ch: 24 g	1 430 Ft	Kukoricapelyhes, rántott csirkecombfilé, vegyessaláta 570 kcal, ch: 11 g <b>TM</b>	1 490 Ft	Többmagvas, rántott csirkemell, kelbimbós light burgonyapüré 510 kcal, ch: 15 g	1 420 Ft
GKF1	Szénhidrátszegény KETO ételek 2	Sertéspörkölt, KETO galuska 670 kcal, ch: 9 g, fehérje: 35 g <b>TM</b>	1 600 Ft	Vincellér pecsenye, borsikafüves, porés saláta (sertéskaraj boros, gombás, májas raguban) 440 kcal, ch: 12 g, fehérje: 25 g <b>TM, P</b>	1 680 Ft	Malacsült, almás, párolt lilakáposzta 610 kcal, ch: 13 g, fehérje: 29 g <b>TM, P</b>	1 700 Ft	Vasalt sertésstarja, füstös zöldségpüré 570 kcal, ch: 8 g, fehérje: 23 g	1 420 Ft	Csülkös sertéspörkölt, KETO szélesmetélt 680 kcal, ch: 8 g, fehérje: 26 g <b>TM, P</b>	1 590 Ft
ZS9	Fitt ételek	Fűszervajon sült csirkemell, brokkolival, mozzarellával, tejfőlös, lilahagymás babsaláta 480 kcal, ch: 36 g	1 380 Ft	Tejszínes roquefortos csirkemellapró, tészta (teljes kiőrlésű) 480 kcal, ch: 38 g	1 390 Ft	Erdézpörkölt, galuska 700 kcal, ch: 87 g <b>TM</b>	1 390 Ft	Almával, sajttal sült csirkemell, aszalt paradicsomos rizssaláta (barnarizs) 550 kcal, ch: 45 g	1 390 Ft	Bácskai rizeshús, csirkemecomb, barnarizs, zöldség) 560 kcal, ch: 58 g <b>TM</b>	1 400 Ft
D1	Ínyenc mediterrán ételek	Rozmaringos csirkecombfilé, lilahagymás, görög joghurtos mártásban, zöldséges kuszusz 580 kcal, ch: 43 g	1 490 Ft	Mogyorópestós csirkemell, gyömbéres gyümölcsök 490 kcal, ch: 41 g <b>TM</b>	1 490 Ft	Carbonara spagetti parmezánnal 810 kcal, ch: 72 g	1 450 Ft	Mozzarellás sertéskaraj, zöldolajbogyós burgonyapüré 690 kcal, ch: 48 g	1 490 Ft	Fűszeres párolt borjúragu, paradicsomos, zöldséges bulgur 500 kcal, ch: 53 g <b>TM</b>	1 680 Ft
F2	Mentes Vega <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Csicszeripogácsa, rozmaringos zöldségek paradicsommal 560 kcal, ch: 50 g <b>TM, D</b>	1 440 Ft	Zöldséges rizottó, reszelt sajttal (barnarizs) 600 kcal, ch: 66 g	1 390 Ft	Rántott gomba, zöldfűszeres burgonya 490 kcal, ch: 70 g <b>TM</b>	1 550 Ft	Cukkinis lecsó, paprikás jázminrizs 460 kcal, ch: 71 g <b>TM</b>	1 450 Ft	Brokkoli párizsiasan, szerezcsendíós light burgonyapüré 410 kcal, ch: 50 g	1 470 Ft
F3	Mentes tészták/ főzelékek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Snidlinges karfiolfőzelék, füstölt főtt tarja szelet (2 db) 320 kcal, ch: 8 g <b>TM, P</b>	1 450 Ft	Sajtos, tejfőlös spagetti 750 kcal, ch: 57 g	1 540 Ft	Sóska, főtt burgonya, főtt tojás 440 kcal, ch: 41 g <b>TM</b>	1 420 Ft	Mákos tészta 430 kcal, ch: 65 g <b>TM</b>	1 450 Ft	Zöldbabfőzelék, csülkös sertéspörkölt 520 kcal, ch: 16 g	1 510 Ft
F4	Mentes készételek 1 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Konfitált csirkemáj, pirított bacon, hagymás tört zeller 710 kcal, ch: 11 g <b>TM, P</b>	1 500 Ft	Stefánia-vagdalt, hamis almás burgonyapüré (zeller) 530 kcal, ch: 21 g <b>TM, P</b>	1 570 Ft	Rakott karfiol (sertéshús, tejföl, sajt, barnarizs) 660 kcal, ch: 32 g	1 600 Ft	Majonézes hússaláta (házi burgonyasaláta) 880 kcal, ch: 41 g	1 710 Ft	Szalonnás szárnyas vagdalt, főtt burgonya, fokhagymás parajpüré 710 kcal, ch: 48 g <b>TM</b>	1 420 Ft
GKF2	Mentes KETO készételek 2 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Kemencében sült sertésstarja, parmezános, tepsis zöldségek 460 kcal, ch: 10 g, fehérje: 20 g <b>P</b>	1 600 Ft	Parmezános, édes-chilis csirkemell, pirított tökmagos zöldségek 370 kcal, ch: 11 g, fehérje: 30 g <b>P, D</b>	1 540 Ft	Magyaros jércetokány, baconos, színes zöldségmorzsa (lecsós) 790 kcal, ch: 11 g, fehérje: 36 g <b>TM, P</b>	1 520 Ft	Zsályás, citromos csirkemellfalatok, szalonnás, vele sült zöldségekkel 620 kcal, ch: 9 g, fehérje: 33 g <b>P</b>	1 540 Ft	Serpenyős, zöldséges sertéslapocka egytál (szalonna, kolbász) 680 kcal, ch: 11 g, fehérje: 30 g <b>TM, P</b>	1 590 Ft
F5	Mentes frissensültek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Cordon bleu csirkemell, hasáburgonya (sonka, gomba, sajt) 730 kcal, ch: 71 g	1 620 Ft	Tárkonyos tejfőlös rántott sertéskaraj, hagymás jázminrizs 660 kcal, ch: 82 g	1 520 Ft	Mátrai borzas csirkemell, zöldborsós kukkinkirém (édesburgonyás bunda) 520 kcal, ch: 36 g	1 620 Ft	Rántott hekkfilé, pestós, zöldséges burgonya 500 kcal, ch: 57 g <b>TM</b>	1 590 Ft	Bécsi szelet, lilahagymás burgonyasaláta (szűzpecsenye) 630 kcal, ch: 58 g <b>TM</b>	1 760 Ft
ZS15	Szénhidrátszegény desszertek	Gesztenyepüré 180 kcal, ch: 12 g	710 Ft	Csokoládékrémmel töltött palacsinta, meggyoszósz 160 kcal, ch: 22 g <b>TM</b>	730 Ft	Almás pite 250 kcal, ch: 15 g	710 Ft	Somló galuska 360 kcal, ch: 14 g	720 Ft	Joghurtos citromszelet 220 kcal, ch: 7 g	690 Ft
F6	Mentes desszertek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Erdei gyümölcsös tápiókapuding 110 kcal, ch: 15 g <b>TM, P</b>	750 Ft	Meggyes kókuszgolyó (2 db) 310 kcal, ch: 5 g <b>P</b>	780 Ft	Kakaós szelet, málna öntettel 380 kcal, ch: 4 g <b>TM, P</b>	780 Ft	Mákos lepény, citromkrémmel tálalva 280 kcal, ch: 6 g <b>TM, P</b>	810 Ft	Fekete-csokis, rebarbarás, szamócás mousse 390 kcal, ch: 6 g <b>TM, P</b>	810 Ft

# KEDVEZMÉNYES MENÜK

18. hét	Hétfő (05.03.)	Kedd (05.04.)	Szerda (05.05.)	Csütörtök (05.06.)	Péntek (05.07.)	Szombat (05.08.)	Vasárnap (05.09.)
---------	----------------	---------------	-----------------	--------------------	-----------------	------------------	-------------------

H33 PRÉMIUM MENÜ		20 NAPOS KEDVEZMÉNY (Hétfő-Péntek): <del>49 610 Ft</del> HELYETT <b>33 240 Ft</b> / 19 nap <del>-33%</del> 5 NAPOS KEDVEZMÉNY (Hétfő-Péntek): <del>13 000 Ft</del> HELYETT <b>8 990 Ft</b> / 5 nap <del>-31%</del>												
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Májgaluskaleves Rakott brokkoli sertéshússal Almás rétes	1 990 Ft	Alföldi burgonyagaluska leves Csülök pékné módra Citromos túrókocka	1 990 Ft	Csontleves, finommetélttel Kocsmáros halom, petrezselymes rizs Mogyorós szelet	1 990 Ft	Görög gyümölcsleves Texasi, mézes csirkemell, burgonyapüré Kókuszokca, csoköntet	1 990 Ft	Tejszínes zellerkrémleves Rántott csirkecombfilé, kukoricás jázminrizs Joghurtos citromszelet	1 990 Ft	Lencseleves, kagylótészta Gyros, pitával Feketecskókis, szedres kókuszkrém	1 990 Ft	Zöldborsóleves, vajas galuska Vörösbors, gombás marhapörkölt, túrós galuska Rumos-meggyes piskóta	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>	Májgaluskaleves Pincepörkölt, főtt burgonya	1 290 Ft	Ananászos körtekrémleves Mézes-mustáros csirkecombfalatok, jázminrizs	1 290 Ft	Csontleves, finommetélttel Magyaros burgonyafőzelék, szárnyas virsli	1 290 Ft	Zöldbableves Hagmás sertés- apropécsenye, rizi-bizi	1 290 Ft	Lencseleves, kagylótészta Túrós tészta, édes tejfőllel, porcukorral	1 290 Ft	Zöldborsóleves, vajas galuska Sárgarépa, petrezselymes sertéspörkölt, főtt burgonya	1 290 Ft	Tejszínes zellerkrémleves Rántott csirkecombfilé, kukoricás jázminrizs	1 290 Ft

H32 HAGYOMÁNYOS MENÜ		4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>48 800 Ft</del> HELYETT <b>31 720 Ft</b> / 27 nap <del>-35%</del>				1 HETES KEDVEZMÉNY: <del>12 600 Ft</del> HELYETT <b>8 690 Ft</b> / 7 nap <del>-31%</del>								
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Májgaluskaleves Paradicsomos káposzta, virslí (2 db)	1 490 Ft	Alföldi burgonyagaluska leves Lecsós, szárnyas májas sertéscsikok, galuska	1 490 Ft	Csontleves, finommetélttel Ószi barackos pulykacombtokány, penne	1 490 Ft	Zöldbableves Ördögi csirkecombfalatok, jázminrizs	1 490 Ft	Lencseleves, kagylótészta Túrós tészta, édes tejfőllel, porcukorral	1 490 Ft	Chili con carne Rumos-meggyes piskóta	1 490 Ft	Tejszínes zellerkrémleves Sárgarépa, petrezselymes sertéspörkölt, főtt burgonya	1 490 Ft

DM1 MEDITERRÁN MENÜ													
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Minestroneleves Rozmaringos csirkecombfilé, lilahagymás, görög joghurtos mártásban, zöldszéges kuskusz	1 990 Ft	Cseresznyekrémleves Mogyorópestős csirkemell, gyömbéres gyümölcsök	1 990 Ft	Zsályás pulykaraguleves Ananászos Ricottával göngyölt sertéskaraj, mentás zöldborsópüré	1 990 Ft	Zöldfűszeres szárnyashúsleves Mozzarellás sertéskaraj, zöldolajbogyós burgonyapüré	1 990 Ft	Pestős karalábékrémleves Fűszeres párolt borjúragu, paradicsomos, zöldszéges bulgur	1 990 Ft	<i>Tájékoztató: bővebben weboldalunkról, az Egészség &amp; Életmód / Paleo-oknak menüpont alatt!</i>		

ZS21 KALÓRIASZEGÉNY MENÜ														
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Májgaluskaleves Tejszínes sertésapró, gőzölt zöldségek	530 kcal ch: 20 g 1 790 Ft	Erőleves sok zöldséggel Csirkemellpörkölt, galuska	640 kcal ch: 22 g 1 790 Ft	Zsályás zöldséraguleves Ananászos csirkecombfilé, korianderes sült zöldségek	520 kcal ch: 27 g 1 790 Ft	Zöldfűszeres szárnyashúsleves Finomfőzelék, sült virslí (2 db)	600 kcal ch: 28 g 1 790 Ft	Pestős karalábékrémleves Currys csirkemell, přitámin paprikás zöldségtál	500 kcal ch: 18 g 1 790 Ft	Zöldbabfőzelék, virslí (2 db) Joghurtos citromszelet	580 kcal ch: 24 g 1 790 Ft	Zöldborsóleves, vajas galuska Többmagvas, rántott csirkemell, kelbimbós light burgonyapüré	680 kcal ch: 27 g 1 790 Ft

FM1 MENTES OFFICE MENÜ (GLUTÉN-, LAKTÓZ-, CUKORMENTES)													
<b>Leves + Főétel</b>	Minestroneleves Kemencében sült sertéstárja, parmezános, tepsis zöldségek	590 kcal ch: 24 g 1 990 Ft	Erőleves sok zöldséggel Stefánia-vagdalt, hamis almás burgonyapüré	670 kcal ch: 31 g 1 990 Ft	Erdei gyümölcskrémleves Rántott gomba, zöldfűszeres burgony	600 kcal ch: 80 g 1 990 Ft	Fokhagymakrémleves Zsályás citromos csirkemellfalatok, szalonnás, vele sült zöldségekkel	860 kcal ch: 21 g 1 990 Ft	Pestős karalábékrémleves Zöldbabfőzelék, csülkös sertéspörkölt	690 kcal ch: 26 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

18. hét	Hétfő (05.03.)	Kedd (05.04.)	Szerda (05.05.)	Csütörtök (05.06.)	Péntek (05.07.)	Szombat (05.08.)	Vasárnap (05.09.)	
<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>	Sertéspörkölt, galuska	Stefánia-vagdalt, hamis almás burgonyapüré	Diós, rántott sertéskaraj, light franciasaláta	Finomfőzelék, sült virsli (2 db)	Sajttal sült sertéskaraj, gyömbéres, narancsos céklasaláta	Többmagvas, rántott csirkemell, kelbimbós light burgonyapüré	Serpenyős, zöldséges sertéslapocka (szalonna, kolbász) egytál
	<b>Vacsora</b>	Tejszínes sertésapró, gőzölt zöldségek	Négysajttal töltött sertéskaraj rántva, fokhagymás tejföl	Sóska, főtt tojás (2 db)	Kukoricapelyhes, rántott csirkecombfilé, vegyessaláta	Pestós pulykacombfalatok, paradicsommártásos zöldségek	Szalonnás szárnyas vagdalt, fokhagymás parajpüré	Currys csirkemell, pritamin paprikás zöldségtál
	<b>Snack</b>	Gesztenyepüré	Meggyes kókuszgolyó (1 db)	Feketecsis, narancsos kakaómousse	Citromos zabkorpás túrókrém	Füstölt sajtos pogácsa (2 db)	Almás-fahéjas, zabkorpás túrókrém	Joghurtos citromszelet
	<b>Másnap reggeli</b>	Zöldséges omlett, parmezán	Házi májkrém, zöldség, Zsírégető kifli	Túrós pogácsa (2 db)	Tojáskrém, zöldség, Zsírégető kifli	Libaszír, zöldség, Zsírégető kifli	Kolbászkarikák, zöldség, Zsírégető kifli	Diétás kajszielkvár, light margarin, Zsírégető kifli
<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	
<b>Számított tápérték:</b>		1430 kcal, ch: 38 g	1470 kcal, ch: 37 g	1470 kcal, ch: 45 g	1410 kcal, ch: 49 g	1540 kcal, ch: 40 g	1540 kcal, ch: 42 g	1410 kcal, ch: 33 g

<b>1000 kcal 1000 KALÓRIÁS FOGYÓKÚRÁS ÉTREND</b>								
4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>100 280 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>	Tejszínes sertésapró, gőzölt zöldségek	Csirkemellpörkölt, galuska	Ricottával göngyölt sertéskaraj, mentás zöldborsópüré	Vasalt sertésstarja, füstös zöldségpüré	Csirkecombpörkölt, paradicsommártásban forgatott zöldségek	Sajttal sült sertéskaraj, gyömbéres, narancsos céklasaláta	Csülkös sertéspörkölt, vörösborecetes savanyúkáposzta
	<b>Vacsora</b>	Snidlinges karfiolfőzelék, tükörttojás	Barbecue csirkecombfalatok, körtés almasaláta	Sóska, főtt tojás (2 db)	Cukkinis lecsó, kifli	Currys csirkemell, pritamin paprikás zöldségtál	Pestós pulykacombfalatok, kelbimbós light burgonyapüré	Zöldbabfőzelék, virsli
	<b>Másnap reggeli</b>	Kolbászos pogácsa (2 db)	Házi májkrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Tonhalkrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Tojáskrém, zöldség, extrudált kenyér	Kolbászkarikák, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Mangós, epres gyümölcskocsonya	Diétás kajszielkvár, 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	
<b>Számított tápérték:</b>		1020 kcal, ch: 27 g	1020 kcal, ch: 37 g	1030 kcal, ch: 40 g	970 kcal, ch: 36 g	990 kcal, ch: 36 g	1020 kcal, ch: 39 g	960 kcal, ch: 40 g

# DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

18. hét	Hétfő (05.03.)	Kedd (05.04.)	Szerda (05.05.)	Csütörtök (05.06.)	Péntek (05.07.)	Szombat (05.08.)	Vasárnap (05.09.)	
<b>TURBÓ KÚRA - 700 KALÓRIA</b>								
4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>96 410 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>	Csicseripogácsa, rozmaringos zöldségek paradicsommal	Zöldséges rizottó	Mentás zöldborsópüré	Mákos tészta	Bácskai barnarizses zöldségek	Brokkoli párizsiasan	Paradicsomos, zöldséges bulgur
	<b>Vacsora</b>	Snidlinges karfiolfőzelék, tükörtojás	Almás zellerpüré piritott tökmaggal	Zöldfűszeres burgonya	Cukkinis lecsó, paprikás jázminrizs	Paradicsommártásos zöldségek	Almaecetes, lilahagymás burgonyasaláta	Kókuszkása
	<b>Snack</b>	Minestroneleves	Cseresznyekrémleves	Erdei gyümölcskrémleves	Zöldfűszeres zöldségleves	Zöldborsóleves	Pestós karalábékrémleves	Szegfűszeges eperkrémleves
	<b>Másnap reggeli</b>	Bíbor turmix (ribizlis)	Lime-os kórtés almasaláta	Málnás gyümölcskocsonya	Zöld citromos gyümölcsvelő	Meggyes, áfonyás gyümölcskocsonya	Mangós, epres gyümölcskocsonya	Gyümölcssaláta (málna, meggy, alma)
<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>	730 kcal, ch: 62 g	670 kcal, ch: 88 g	720 kcal, ch: 95 g	720 kcal, ch: 106 g	680 kcal, ch: 87 g	730 kcal, ch: 96 g	670 kcal, ch: 78 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>27 430 Ft</b> / 7 nap <b>-26%</b>								
P 121	<b>Reggeli</b>	Kemencében sült sertésárja, parmezános, tepsis zöldségek	Mogyorópestós csirkemell, piritott tökmagos zöldségek	Magyaros jércetokány (lecsós), baconos, színes zöldségmorzsa	Vasalt sertés tarja, füstös zöldségpüré	Pestós pulykacombfalatok, paradicsommártásos zöldségek	Zöldbabfőzelék, piritott bacon	Currys csirkemell, pritamín paprikás zöldségtál, piritott szezámmag
	<b>Ebéd</b>	Feketecsokis, sárgabarackos mousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis egrespuding szőlőmagliszttel	Feketecsokis, narancsos kakaómousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis, citromos kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketecsokis, vaníliás mousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis, szedres kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketecsokis, rebarbarás, szamócsás mousse szőlőmagliszttel
	<b>Mini desszert</b>	Konfitált csirkemáj, piritott bacon, hagymás tört zeller	Stefánia-vagdalt, amerikai káposztasaláta	Sóskafezelék, főtt tojás (2 db)	Zsályás, citromos csirkemellfalatok, szalonnás, vele sült zöldségekkel	erpenyős, zöldséges sertéslapocka (szalonna, kolbász ) egytál	Csülkös sertéspörkölt, vörösborecetes savanyúkáposzta	Szalonnás szárnyas vagdalt, fokhagymás parajpüré
	<b>Vacsora</b>	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea
	<b>Snack</b>	Zöldséges omlett, parmezán	Házi májkrém, zöldség	Tonhalkrém, zöldség	Körözött, zöldség	Hagymás tojáslepeny, parmezánnal	Libaszír, zöldség, pékáru	Füstölt tarjaszeletek, zöldség
<b>Napi ár:</b>	<del>5 620 Ft</del> 4 290 Ft	<del>5 620 Ft</del> 4 290 Ft	<del>5 620 Ft</del> 4 290 Ft	<del>5 620 Ft</del> 4 290 Ft	<del>5 620 Ft</del> 4 290 Ft	<del>5 620 Ft</del> 4 290 Ft	<del>5 620 Ft</del> 4 290 Ft	
<b>Számított tápérték:</b>	ch: 28 g	ch: 36 g	ch: 33 g	ch: 24 g	ch: 31 g	ch: 30 g	ch: 22 g	

18. hét	Hétfő (05.03.)	Kedd (05.04.)	Szerda (05.05.)	Csütörtök (05.06.)	Péntek (05.07.)	Szombat (05.08.)	Vasárnap (05.09.)	
<b>INZULINREZISZTENS EGÉSZNAPOS ÉTREND (IRE1)</b> 4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>154 865 Ft</del> HELYETT <b>102 210 Ft</b> / 27 nap <b>-34%</b> 1 HETES KEDVEZMÉNY: <del>39 857 Ft</del> HELYETT <b>27 900 Ft</b> / 7 nap <b>-30%</b>								
IRE1	Ebéd	Zöldségleves (májg) 8 g (3 g)	Cseresznyekrémleves 21 g (3 g)	Zsályás pulykaraguleves 14 g (5 g)	Zöldfűszeres zöldségleves, eperlevél 18 g (4 g)	Pestós karalábékrémleves 14 g (4 g)	Zöldborsóleves, vajas galuska 22 g (10 g)	Szegfűszeges eperkrémleves 16 g (2 g)
		Sertéspörkölt, galuska 39 g (30 g)	Stefánia-vagdalt, hamis almás burgonyapüré IR 30 g (11 g)	Sóska, főtt tojás (2 db) 36 g (12 g)	Óvári sertéskaraj, balzsamecetes, ceruzababos sült zöldségek 30 g (8 g)	Currys csirkemell, paradicsomos, zöldséges bulgur 39 g (8 g)	Sajttal sült sertéskaraj, gyömbéres, narancsos céklasaláta 26 g (6 g)	Többmagvas, rántott csirkecombfilé, kelbimbós light burgonyapüre 34 g (19 g)
	Uzsonna	Málnás, zabpelyhes joghurtkrém 22 g (5 g)	Meggyes kókuszgolyó (1 db) 18 g (4 g)	Málnás gyümölcskocsonya 18 g (6 g)	Feketecskókis, citromos kókuszkrém 21 g (2 g)	Gyümölcssaláta (málna, meggy, alma) 23 g (8 g)	Almás-fahéjas, zabkorpás túrókrém 22 g (7 g)	Füstölt sajtos pogácsa (1 db) 17 g (15 g)
	Vacsora	Rántott tökehalfilé, hagymás tört zeller 32 g (21 g)	Barbecue csirkecombfalatok, pirított, póréhagymás zöldségek 31 g (8 g)	Ananászos csirkecombfilé, korianderes sült zöldségek 27 g (9 g)	Finomfőzelék, sült virsli (2 db) 30 g (9 g)	Pestós pulykaombfalatok, paradicsommártásos zöldségek 28 g (8 g)	Zöldbabfőzelék, szárnyas virsli, TK. kenyér 31 g (6 g)	Serpenyős, zöldséges sertésragu, teljes kiőrlésű kenyér 32 g (10 g)
	Utóvacsora	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)	Rostdús keksz (2 db) 9 g (1 g)	Klasszikus rostos keksz (3 db) 11 g (1 g)	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)	Klasszikus rostos keksz (3 db) 11 g (1 g)	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)	Klasszikus rostos keksz (3 db) 11 g (1 g)
	Másnap reggeli	Kolbászos pogácsa (2 db) 29 g (25 g)	Házi májkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (5 g)	Tejfölös túró, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 34 g (6 g)	Tojáskrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 27 g (4 g)	Kolbászkarikák, zöldség, pékáru 27 g (22 g)	Füstölt tarjaszeletek, zöldség, pékáru 30 g (23 g)	Diétás kajszilekvár, light margarin, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (10 g)
	Másnap tízórai	Bíbor turmix (ribizlis) 21 g (6 g)	Barackos, zabpelyhes túrókrém 21 g (1 g)	Fahéjas, zabkorpás joghurt 21 g (5 g)	Citromos, zabkorpás túrókrém 21 g (6 g)	Kókuszos, zabkorpás joghurt 21 g (4 g)	Joghurtos keksz (1 db) 17 g (2 g)	Áfonyás, zabpelyhes joghurtkrém 20 g (3 g)
<b>Napi ár:</b>	<del>5 380 Ft</del> 4 290 Ft	<del>5 380 Ft</del> 4 290 Ft	<del>5 380 Ft</del> 4 290 Ft	<del>5 380 Ft</del> 4 290 Ft	<del>5 380 Ft</del> 4 290 Ft	<del>5 380 Ft</del> 4 290 Ft	<del>5 380 Ft</del> 4 290 Ft	
Össz. szénhidrát (ebből rost)	162 g. (91 g.)	159 g. (33 g.)	161 g. (44 g.)	158 g. (34 g.)	163 g. (55 g.)	159 g. (55 g.)	159 g. (60 g.)	

18. hét	Hétfő (05.03.)	Kedd (05.04.)	Szerda (05.05.)	Csütörtök (05.06.)	Péntek (05.07.)					
<b>IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ</b>										
Főétel + Leves / Desszert Össz.szénhidrát (ebből rost)	Májgaluskaleves Rántott tökehalfilé, hagymás tört zeller	47 g (30 g)	Cseresznyekrémleves Stefánia-vagdalt, hamis almás burgonyapüré	51 g (14 g)	Zsályás pulykaraguleves Sóska, főtt tojás (2 db)	50 g (17 g)	Zöldfűszeres zöldségleves, eperlevél Óvári sertéskaraj (gomba, sajt), balzsamecetes, ceruzababos sült zöldségek	48 g (12 g)	Zöldborsóleves, vajas galuska Többmagvas, rántott csirkecombfilé, kelbimbós light burgonyapüre	56 g (29 g)
		1 960 Ft		2 140 Ft		1 860 Ft		2 020 Ft		1 930 Ft

<b>INZULINREZISZTENS A'LA CARTE</b>										
IR1 Másnap reggeli	Kolbászos pogácsa (2 db) 29 g (25 g)	750 Ft	Házi májkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (5 g)	850 Ft	Tejfölös túró, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 34 g (6 g)	680 Ft	Tojáskrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 27 g (4 g)	850 Ft	Kolbászkarikák, zöldség, pékáru 27 g (22 g)	850 Ft
IR2 Leves	Májgaluskaleves 15 g (9 g)	680 Ft	Cseresznyekrémleves 21 g (3 g)	720 Ft	Zsályás pulykaraguleves 14 g (5 g)	710 Ft	Zöldfűszeres szárnyashúsleves 10 g (3 g)	720 Ft	Zöldborsóleves, vajgaluska 22 g (10 g)	680 Ft
IR3 Főétel 1	Sertéspörkölt, galuska 39 g (30 g)	1 600 Ft	Négysajttal töltött sertéskaraj rántva, fokhagymás, tejfölös zöldségek 37 g (21 g)	1 480 Ft	Ananászos csirkecombfilé, korianderes sült zöldségek 27 g (9 g)	1 370 Ft	Kukoricapelyhes, rántott csirkecombfilé, vegyessaláta 28 g (17 g)	1 490 Ft	Sajttal sült sertéskaraj, gyömbéres, narancsos céklasaláta 26 g (6 g)	1 390 Ft
IR4 Főétel 2	Rántott tökehalfilé, hagymás tört zeller 32 g (21 g)	1 450 Ft	Barbecue csirkecombfalatok, pirított, póréhagymás zöldségek 31 g (8 g)	1 370 Ft	Ricottával göngyölt sertéskaraj, mentás zöldborsópüré 24 g (7 g)	1 350 Ft	Óvári sertéskaraj, balzsamecetes, ceruzababos sült zöldségek 30 g (8 g)	1 490 Ft	Zöldbabfőzelék, szárnyas virsli, TK. kenyér 31 g (6 g)	1 350 Ft
IR5 Főétel 3	Tejszínes sertésapró, gőzölt zöldségek IR 24 g (10 g)	1 300 Ft	Stefánia-vagdalt, hamis almás burgonyapüré IR 30 g (11 g)	1 570 Ft	Sóska, főtt tojás (2 db) 36 g (12 g)	1 300 Ft	Finomfőzelék, sült virsli (2 db) 30 g (9 g)	1 290 Ft	Többmagvas, rántott csirkecombfilé, kelbimbós light burgonyapüre 34 g (19 g)	1 400 Ft
IR6 Snack	Gesztenyepüré 18 g (6 g)	710 Ft	Csokoládékrémmel töltött palacsinta, meggyzós 31 g (7 g)	730 Ft	Kakaós szelet, málnaöntet 15 g (6 g)	780 Ft	Somlói galuska 32 g (10 g)	720 Ft	Joghurtos citromszelet 16 g (6 g)	690 Ft








18. hét	Hétfő (05.03.)	Kedd (05.04.)	Szerda (05.05.)	Csütörtök (05.06.)	Péntek (05.07.)
<b>GASTROYAL KETO EBÉD MENÜ (GKM1)</b>					
<b>Főétel</b>	Sertéspörkölt, KETO galuska	Stefánia-vagdalt, amerikai káposztasaláta	Magyaros jércetokány, baconos, színes zöldségmorzsa	Vasalt sertés tarja, füstös zöldségpüré	Csülkös sertéspörkölt, KETO szélesmetélt
<b>Desszert /Snack</b>	KETO kolbászos pogácsa (2 db)	KETO meggyes kókuszgolyó (2 db)	KETO túrós pogácsa (2 db)	KETO mákos lepény citromkrémrel tálalva	KETO joghurtos citromszelet
<b>Számított energia:</b>	990 kcal	1230 kcal	1090 Kcal	850 Kcal	900 kcal
<b>Tápanyag tartalom:</b>	ch: 13 g, fehérje: 53 g	ch: 22 g, fehérje: 34 g	ch: 16 g, fehérje: 55 g	ch: 14 g, fehérje: 31 g	ch: 15 g, fehérje: 38 g
<b>Napi ár:</b>	1 990 Ft	1 990 Ft	1 990 Ft	1 990 Ft	1 990 Ft

<b>GKR1</b>	<b>Másnap reggeli</b>	Zöldséges omllett, parmezán 180 kcal, ch: 3 g, fehérje: 14 g	850 Ft	Házi májkrém, zöldség, KETO kifli 280 kcal, ch: 5 g, fehérje: 18 g	850 Ft	Tonhalkrém, zöldség, KETO kifli 280 kcal, ch: 9 g, fehérje: 19 g	850 Ft	KETO körözött, zöldség, KETO kifli 270 kcal, ch: 8 g, fehérje: 18 g	850 Ft	Libazsír, zöldség, KETO kifli 250 kcal, ch: 4 g, fehérje: 10 g	850 Ft
<b>GKF1</b>	<b>Keto főétel 1</b>	Sertéspörkölt, KETO galuska 670 kcal, ch: 9 g, fehérje: 35 g	1 600 Ft	Vincellér pecsenye, borsikafüves, pórés saláta 440 kcal, ch: 12 g, fehérje: 25 g	1 680 Ft	Malacsült, almás, párolt lilakáposzta 610 kcal, ch: 13 g, fehérje: 29 g	1 700 Ft	Vasalt sertés tarja, füstös zöldségpüré 570 kcal, ch: 8 g, fehérje: 23 g	1 420 Ft	Csülkös sertéspörkölt, KETO szélesmetélt 680 kcal, ch: 8 g, fehérje: 26 g	1 590 Ft
<b>GKF2</b>	<b>Keto főétel 2</b>	Kemencében sült sertésstarja, parmezános, tepsis zöldségek 460 kcal, ch: 10 g, fehérje: 20 g	1 600 Ft	Parmezános, édes-chilis csirkemell, pirított tökmagos zöldségek (csipős) 370 kcal, ch: 11 g, fehérje: 30 g	1 540 Ft	Magyaros jércetokány, baconos, színes zöldségmorzsa 790 kcal, ch: 11 g, fehérje: 36 g	1 520 Ft	Zsályás, citromos csirkemellfalatok, szalonnás, vele sült zöldségekkel 620 kcal, ch: 9 g, fehérje: 33 g	1 540 Ft	Serpenyős, zöldséges sertéslapocka 680 kcal, ch: 11 g, fehérje: 30 g	1 590 Ft
<b>GKD1</b>	<b>Keto desszert</b>	KETO gesztenyepüré 180 kcal, ch: 12 g, fehérje: 3 g	710 Ft	KETO meggyes kókuszgolyó (2 db) 310 kcal, ch: 5 g, fehérje: 10 g	780 Ft	KETO kakaós szelet, málna öntettel 380 kcal, ch: 4 g, fehérje: 11 g	780 Ft	KETO mákos lepény citromkrémrel tálalva 280 kcal, ch: 6 g, fehérje: 8 g	810 Ft	KETO joghurtos citromszelet 220 kcal, ch: 7 g, fehérje: 12 g	690 Ft
<b>GKS1</b>	<b>Keto snack</b>	KETO kolbászos pogácsa (2 db) 320 kcal, ch: 4 g, fehérje: 18 g	750 Ft	KETO tepertős pogácsa (2 db) 360 kcal, ch: 3 g, fehérje: 15 g	750 Ft	KETO túrós pogácsa (2 db) 300 kcal, ch: 5 g, fehérje: 19 g	750 Ft	KETO vajás pogácsa (2 db) 290 kcal, ch: 4 g, fehérje: 13 g	750 Ft	KETO füstölt sajtos pogácsa (2 db) 270 kcal, ch: 4 g, fehérje: 17 g	750 Ft
<b>ZSR1</b>	<b>Kalóriaszegény reggeli</b>	Zöldséges omllett, parmezán 180 kcal, ch: 3 g	850 Ft	Barackos, zabpelyhes túrókrém 190 kcal, ch: 20 g	750 Ft	Tonhalkrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db) 210 kcal, ch: 13 g	850 Ft	Tojáskrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db) 150 kcal, ch: 11 g	850 Ft	Kolbászkarikák, zöldség, extrudált kenyér (2 db) 180 kcal, ch: 9 g	850 Ft
<b>ZSR2</b>	<b>Szénhidrátszegény reggeli</b>	Kolbászos pogácsa (2 db) 320 kcal, ch: 4 g	750 Ft	Házi májkrém, zöldség, Zsirégető kifli 280 kcal, ch: 5 g	850 Ft	Túrós pogácsa (2 db) 300 kcal, ch: 5 g	750 Ft	Körözött, zöldség, Zsirégető kifli 270 kcal, ch: 8 g	850 Ft	Libazsír, zöldség, Zsirégető kifli 250 kcal, ch: 4 g	850 Ft





# FOGYÓKÚRÁS, EGÉSZSÉGES ITALOK ÉS PÉKÁRU

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