

HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

| 31. hét | | Hétfő (08.02.) | | Kedd (08.03.) | | Szerda (08.04.) | | Csütörtök (08.05.) | | Péntek (08.06.) | |
|---------|-------------------------|--|----------|---|----------|--|----------|---|----------|---|----------|
| H1 | Levesek | Hideg egreskrémleves 🍄 | 690 Ft | Grízgaluskaleves <i>TM</i> | 630 Ft | Csurgatott tojásleves <i>TM</i> | 660 Ft | Vegyes gyümölcsleves | 690 Ft | Majoránás májgaluskaleves <i>TM</i> | 640 Ft |
| H2 | Levesek | Csókakői kolbászleves | 750 Ft | Tejszínes, gombás pulykaraguleves, kagylótészta | 750 Ft | Babgulyás, főtt marhahússal, csipetkével <i>TM</i> | 770 Ft | Székely raguleves (szalonna, lapocka, tejföl) | 750 Ft | Zöldbableves, füstölt tarjával, csipetkével | 690 Ft |
| H5 | Tészták | Édes, rakott tészta (dió, alma, vanília puding, tejföl, mazsola) | 1 190 Ft | Sonkás makaróni, fehérboros tejszínmártással | 1 210 Ft | Málnás, túrós minigombóc, porcukorral 🍄 | 1 150 Ft | Sváb húsos rakott tészta (sertéslapocka, szalonna, kolbász, tejföl, sajt) | 1 190 Ft | Diós metélt <i>TM</i> | 1 010 Ft |
| H6 | Főzelékek | Paradicsomos káposztafőzelék | | Petrezselymes zöldbabfőzelék | | Finomfőzelék | | Sóska, főtt burgonya | | Szárazbabfőzelék | |
| | | 1. sertés vagdalt <i>TM</i> | 1 140 Ft | 1. sült kolbász | 1 130 Ft | 1. sült virsli (2 db) | 1 120 Ft | 1. tükörtőjás (2 db) | 1 120 Ft | 1. főtt tojás (2db) | 1 110 Ft |
| | | 2. kemencés csirkecombfilé <i>TM</i> | 1 220 Ft | 2. zabpelyhes, rántott csirkecombfilé | 1 290 Ft | 2. szárnyas fasírt | 1 180 Ft | 2. rántott csirkemellfilé | 1 290 Ft | 2. füstölt sertéscombszeletek | 1 150 Ft |
| H7 | Vegetáriánus ételek | Zöldséggörkölt (cukkini, padlizsán, lecsó, zöldborsó), orsótészta | 1 130 Ft | Cukkini sajtos bundában, petrezselymes újburgonya 🍄 | 1 290 Ft | Gyümölcsös tejberizs 🍄 | 1 090 Ft | Rántott füstölt sajt, majonézes burgonya | 1 190 Ft | Rántott gomba, hasábburgonya | 1 230 Ft |
| H8 | Készételek | Alföldi fűszeres sertéstokány (petrezselyem, fokhagyma, lillahagyma), galuska <i>TM</i> | 1 120 Ft | Padlizsános csirkemellragu, jázminrizs | 1 190 Ft | Hagymás, mustáros aprópecsenye, tört burgonya <i>TM</i> | 1 180 Ft | Rizses lecsó, bécsi virslikarikával 🍄 <i>TM</i> | 1 190 Ft | Katalán csirkecombfalatok (póréhagyma, paprika, pritaminapaprika, ketchup), csótészta 🍄 <i>TM</i> | 1 170 Ft |
| H9 | Készételek | Stroganoff csirkefalatok (sonka, tejszín, uborka, gomba), jázminrizs | 1 190 Ft | Rézi néni kedvence (csirkemell, szalonna, friss lecsó, gomba), fűszeres szélesmetélt | 1 220 Ft | Fűszeres rizses hús <i>TM</i> | 1 160 Ft | Részes, füstös pulykamelljava (fehérbor, szalonna), csuszátészta | 1 170 Ft | Franciás csirkecombokány (fehérbor, szalonna, tejszín), galuska | 1 120 Ft |
| H11 | Frissensültek | Szezámagos rántott sertésborda | | Zabpelyhes, rántott csirkecombfilé | | Csípős rántott pulykamell 🍷 | | Rántott csirkemellfilé | | Rántott sertéskaraj, füstölt sajtos bundában | |
| | | 1. mazsolás jázminrizs | 1 190 Ft | 1. zöldséges jázminrizs | 1 220 Ft | 1. rizi-bizi | 1 260 Ft | 1. fűszeres jázminrizs | 1 170 Ft | 1. petrezselymes jázminrizs | 1 220 Ft |
| | | 2. pirított újburgonya 🍄 | 1 300 Ft | 2. hasábburgonya | 1 290 Ft | 2. majonézes burgonya | 1 290 Ft | 2. franciasaláta | 1 210 Ft | 2. burgonyapüré | 1 250 Ft |
| H12 | Népszerű ételek | Kijevi sertésborda (szerecsendió, zöldfűszeres, sajtos bunda), rizi-bizi | 1 250 Ft | Gödöllői töltött csirkecomb (csirkemáj, gomba, zöldborsó), zöldséges jázminrizs | 1 320 Ft | Töltött paprika, paradicsommártás, főtt újburgonya 🍄 <i>TM</i> | 1 230 Ft | Sörrel locsolt sertécsülök, hagymás burgonya <i>TM</i> | 1 290 Ft | Mátrai borzas csirkemell (sajtos, tejfőles, burgonyás bundában), kukoricas jázminrizs | 1 350 Ft |
| H13 | Ínyenc ételek | Kemencében sült baconos csirkecombfilé, tejszínes erdei gombamártás, tagliatelle | 1 520 Ft | Nyúlapró vadasan, zsemlegombóc | 1 590 Ft | Mazsolás, sajtos rántott csirkemell, hasábburgonya | 1 520 Ft | Borjú bécsi, citromkarikával, hasábburgonyával | 1 680 Ft | Bográcsban főtt, vörösborsos marhapörkölt, házi lebbenctészta <i>TM</i> | 1 550 Ft |
| H14 | Nemzetek ételei Kína | Chilis, szecsuáni borsos csirkefalatok (szecsuáni bors, csillagánizs, édeskömény, szegfűszeg), mogyorós jázminrizs 🍷 | 1 370 Ft | Sanghaji sertéscsikok, kínai mártogatással, sült tojásos jázminrizs <i>Narancsleves, citromleves, szójaszószos édes chiliszószban pácoljuk a húst, gyömbéres, chilis mártogatással kínáljuk <i>TM</i>, 🍷</i> | 1 590 Ft | Gyömbéres, mézes kínai marhahús falatok, zöldséges sült tészta <i>TM</i> | 1 550 Ft | Szezámos, mézes csirkemellfalatok, sült tojásos jázminrizs <i>TM</i> | 1 590 Ft | Édes-savanyú sertésszűz, gyömbéres, ananászos jázminrizs <i>TM</i> | 1 690 Ft |
| H20 | Desszertek | Gesztenyepüré | 690 Ft | Gyümölcsrel töltött palacsinta (alma, meggy, szilva), vaníliaszósz 🍄 | 650 Ft | Somlói galuska | 690 Ft | Méhcsipés (mandulás mézeskrémes) | 650 Ft | Almás pite | 650 Ft |

LOW CARB LOW CARB ÉTELEK

| 31. hét | | Hétfő (08.02.) | | Kedd (08.03.) | | Szerda (08.04.) | | Csütörtök (08.05.) | | Péntek (08.06.) | |
|---------|--|---|----------|--|----------|---|----------|---|----------|---|----------|
| ZS1 | Kalóriaszegény levesek | Olasz mozzarella gombaleves 210 kcal, ch: 11 g | 720 Ft | Tejszínes spárgakrémeves 90 kcal, ch: 6 g | 750 Ft | Húsgaluskaleves 110 kcal, ch: 4 g | 690 Ft | Magyaros karfiolleves 90 kcal, ch: 5 g TM, P | 710 Ft | Hideg, tejszínes szilvaleves 150 kcal, ch: 16 g | 680 Ft |
| F1 | Mentes levesek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u> | Tárkonyos sertésraguleves 220 kcal, ch: 8 g TM, P | 780 Ft | Csirkehúsleves gazdagon 170 kcal, ch: 6 g TM, P | 790 Ft | Hideg szederkrémeves 110 kcal, ch: 9 g TM, P | 750 Ft | Ózraguleves 220 kcal, ch: 9 g TM, P | 780 Ft | Pestós paradicsomleves 170 kcal, ch: 12 g TM, P | 730 Ft |
| ZS5 | Kalóriaszegény ételek 1 | Cheddar sajttal göngyölt bazsalikomos csirkecombfilé, zöldbabsaláta 520 kcal, ch: 18 g | 1 550 Ft | Latin csirkés egytál (csirkemellcsíkok, pikáns salsás zöldségekkel) 430 kcal, ch: 15 g TM, D | 1 410 Ft | Grillezett csirkecomb, joghurtos zöldsaláta 290 kcal, ch: 8 g | 1 480 Ft | Fokhagymás sertésapró, gombás, pritaminpaprikás zöldkötet 450 kcal, ch: 14 g TM, P | 1 370 Ft | Temesvári zöldbabos csirkemelltál 320 kcal, ch: 16 g | 1 350 Ft |
| ZS6 | Kalóriaszegény ételek 2 | Babérleveses sült csirkecomb, cukkinis zöldségpüré 430 kcal, ch: 12 g TM, P | 1 390 Ft | Lecsós sertéstokány, galuska 480 kcal, ch: 12 g | 1 380 Ft | Vaslapon sült sertésborda, grillezett zöldségek vegyesen 360 kcal, ch: 14 g TM | 1 320 Ft | Zöldfűszeres csirkecombfilé, mentás vitaminsaláta 290 kcal, ch: 12 g TM | 1 380 Ft | Citromos halfilé, fokhagymás bébispenót 350 kcal, ch: 8 g TM | 1 450 Ft |
| ZS7 | Szénhidrátszegény ételek 1 | Tejszínes parajfőzelék, rántott sertésborda 470 kcal, ch: 9 g | 1 480 Ft | Rántott camembert, áfonyás erdei gyümölcsmártás 510 kcal, ch: 12 g TM | 1 580 Ft | Párizsi sertésborda, mandulás, sárgarépa karfiolpüré 450 kcal, ch: 11 g | 1 520 Ft | Tökmagos, rántott sertésborda, füstölt sajtmártás 530 kcal, ch: 5 g | 1 450 Ft | Sokmagvas, rántott csirkemell, light ketchupos majonéz 540 kcal, ch: 15 g | 1 390 Ft |
| GKF1 | Szénhidrátszegény KETO ételek 2 | Szalonnás sertésragu gombával, KETO csótészta 680 kcal, ch: 10 g, fehérje: 32 g TM, P | 1 550 Ft | Gombával sült sertésstarja, lenmagos, baconos kevert saláta 460 kcal, ch: 10 g, fehérje: 24 g TM, P | 1 560 Ft | Rozmaringos, tepsis csirkemellfalatok, zöldségpénya (cukkini, sárgarépa, brokkoli) 610 kcal, ch: 8 g, fehérje: 44 g TM, P | 1 440 Ft | Parmezánnal sült, tepsis csirkecomb, bacon szórással, majonézes céklasaláta 750 kcal, ch: 13 g, fehérje: 43 g P | 1 560 Ft | Zúzapörkölt, KETO galuska 530 kcal, ch: 9 g, fehérje: 44 g | 1 460 Ft |
| ZS9 | Fitt ételek | Hajdúsági bográcsokány (marhahús, lángolt kolbász, vörösbors), FITT galuska 760 kcal, ch: 84 g | 1 490 Ft | Grillezett sertéskaraj, rozmaringos zöldségtál paradicsommal 370 kcal, ch: 30 g TM | 1 490 Ft | Mascarpone krémmel töltött csirkemell, pirított újbургonyával 610 kcal, ch: 47 g TM | 1 420 Ft | Dijoni mustáros sertéscsíkok, paprikás barnarizs 700 kcal, ch: 53 g | 1 420 Ft | Chilis libamellel töltött palacsinta, mornay mártás, zöldséges barnarizs 630 kcal, ch: 44 g D | 1 370 Ft |
| D1 | Ínyenc mediterrán ételek | Lávakövön sült mediterrán citromos pulykamellfalatok, zöldborsós, pörés quinoa 450 kcal, ch: 50 g TM | 1 470 Ft | Parmezánnal, paradicsommal csöben sült csirkecombfilé, olívbogyós jázminrizs 870 kcal, ch: 77 g TM | 1 450 Ft | Konyakos, narancsos kacsaemellcsíkok, lime-os párolt gyümölcsök 450 kcal, ch: 31 g | 1 690 Ft | Csirkemell Caprese módra, karottás, cukkinis barnarizs <i>Paradicsommal, mozzarellával, bazsalikkal sült csirkemell</i> 460 kcal, ch: 50 g | 1 490 Ft | Fehérboros báránypörkölt, túrós galuska 840 kcal, ch: 56 g | 1 850 Ft |
| F2 | Mentes Vega <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u> | Cukkinitócsni, kapormártás, főtt burgonya 430 kcal, ch: 49 g TM | 1 420 Ft | Kölessel csöben sült brokkoli, reszelt sajttal 300 kcal, ch: 27 g TM | 1 380 Ft | Gombapörkölt, petrezselymes jázminrizs 660 kcal, ch: 97 g TM | 1 320 Ft | Lengyeles karfiol (tejföl, sajt, morzsa) 570 kcal, ch: 37 g | 1 520 Ft | Sült padlizsán indiai módra (római kömény, édeskömény, fekete mustármag), édesburgonyás zöldségek 350 kcal, ch: 42 g TM | 1 520 Ft |
| F3 | Mentes tészták / főzelékek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u> | Káposztás tészta 370 kcal, ch: 53 g TM | 1 370 Ft | Petrezselymes zöldborsófőzelék, zöldfűszeres bundában sült sertéskaraj 590 kcal, ch: 39 g | 1 580 Ft | Citrusos, túrós palacsinta, málnaöntet 450 kcal, ch: 36 g TM | 1 500 Ft | Karalábéfőzelék, húsgolyók 600 kcal, ch: 13 g TM | 1 540 Ft | Bolognai spagetti, reszelt sajt 690 kcal, ch: 72 g | 1 540 Ft |
| F4 | Mentes készételek 1 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u> | Bazsalikomos csirkecombfilé, zelleres édesburgonyapüré 410 kcal, ch: 20 g TM | 1 540 Ft | Harcspaprikás, túrós csusza, pirított bacon 720 kcal, ch: 45 g | 1 740 Ft | Rakott burgonya, házi kolbász 860 kcal, ch: 45 g D | 1 580 Ft | Főtt marhaszelet, meggy mártás, főtt parázsburgonya 430 kcal, ch: 53 g TM | 1 640 Ft | Csikóstokány, petrezselymes jázminrizs 780 kcal, ch: 88 g | 1 490 Ft |
| GKF2 | Mentes KETO készételek 2 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u> | Vasalt csirkemellfilé kakastaréjjal, baconos, párolt kínai-ke saláta 660 kcal, ch: 5 g, fehérje: 37 g TM, P | 1 620 Ft | Májjal töltött dagadó, balzsametes zöldségzsalm (nyers) 550 kcal, ch: 13 g, fehérje: 20 g TM, P | 1 580 Ft | Kemencében sült csülök, almás párolt lila káposzta 830 kcal, ch: 11 g, fehérje: 31 g TM, P | 1 750 Ft | Fűszeres jászvajban sült sertéskaraj, szerencsédios zöldségpüré 440 kcal, ch: 11 g, fehérje: 23 g | 1 550 Ft | Ördögi jércemcombfilé, zellerkocka paradicsommártásban, pirított baconnel 530 kcal, ch: 11 g, fehérje: 25 g TM, P | 1 520 Ft |
| F5 | Mentes frissensültek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u> | Fűszeres párizsi bundában sült sertésstarja, joghurtos lencsesaláta 780 kcal, ch: 64 g | 1 660 Ft | Zöldfűszeres bundában sült sertéskaraj, lilahagymás, majonézes újburgonya-saláta 650 kcal, ch: 47 g TM | 1 540 Ft | Kukoricapelyhes bundában sült pulykamell, sütőtökös gombasaláta 530 kcal, ch: 42 g TM | 1 600 Ft | Cigánypecsenye, hasábburgonya 800 kcal, ch: 57 g TM | 1 600 Ft | Sonkával töltött, rántott sertéskaraj, rizi-bizi 870 kcal, ch: 96 g TM | 1 600 Ft |
| ZS15 | Szénhidrátszegény desszertek | Málnás, citromos joghurttorta kocka 230 kcal, ch: 5 g TM | 680 Ft | Meggyes piskóta, vaníliaöntet 230 kcal, ch: 14 g TM | 680 Ft | Zserbópite 470 kcal, ch: 19 g | 750 Ft | Almás rétes 160 kcal, ch: 30 g | 720 Ft | Brownie 250 kcal, ch: 2 g | 720 Ft |
| F6 | Mentes desszertek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u> | Kókuszgocka 320 kcal, ch: 3 g TM, P | 820 Ft | Áfonyás muffin, citrommártás 300 kcal, ch: 5 g TM, P | 830 Ft | Répatortakocka 410 kcal, ch: 6 g TM, P | 840 Ft | Tiramisu 440 kcal, ch: 5 g TM, P | 850 Ft | Áfonyás tápiókapuding 120 kcal, ch: 15 g TM, P | 780 Ft |

KEDVEZMÉNYES MENÜK

| 31. hét | Hétfő (08.02.) | Kedd (08.03.) | Szerda (08.04.) | Csütörtök (08.05.) | Péntek (08.06.) | Szombat (08.07.) | Vasárnap (08.08.) |
|---------|----------------|---------------|-----------------|--------------------|-----------------|------------------|-------------------|
|---------|----------------|---------------|-----------------|--------------------|-----------------|------------------|-------------------|

| H33 PRÉMIUM MENÜ | | 20 NAPOS KEDVEZMÉNY (Hétfő-Péntek): 49 610 Ft HELYETT 33 240 Ft / 19 nap -33% 5 NAPOS KEDVEZMÉNY (Hétfő-Péntek): 13 000 Ft HELYETT 8 990 Ft / 5 nap -31% | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|---|--|--|----------|---|----------|---|----------|---|----------|--|----------|--|----------|
| Főétel + Leves / Desszert | Hideg egreskrémleves Kijevi sertésborda, rizi-bizi Gesztenyepüré | 1 990 Ft | Grízgaluskaleves Gödöllői töltött csirkecomb, zöldséges jászminrizs Gyümölcszelé | 1 990 Ft | Húsgaluskaleves Töltött paprika, paradicsommártás, főtt újburgonya Somlói galuska | 1 990 Ft | Magyaros karfiollevés Sörrel locsolt sertéscsülök, hagymás burgonya Méhcsipés | 1 990 Ft | Hideg, tejszínes szilvaleves Katalán csirkecomb-falatok, csótészta Áfonyás tápiókapuding | 1 990 Ft | Zöldbabeleves, csipetkével Rántott sertéskaraj, füstölt sajtos bundában, burgonyapüré Brownie | 1 990 Ft | Majoránás májgaluskaleves Édes-savanyú sertésszűz, gyömbéres, ananászos jászminrizs Almás pite | 1 990 Ft |

| H31 ZÓNA MENÜ (A főétel 70%-a a normál adag ételnek) | | 4 HETES KEDVEZMÉNY: 27 860 Ft / 27 nap | | | | 1 HETES KEDVEZMÉNY: 7 790 Ft / 7 nap | | | | | | | | |
|--|---|---|---|----------|---|---|---|----------|---|----------|---|----------|---|----------|
| Főétel + Leves / Desszert | Csókakói zöldségleves, kiskagyló Stroganoff csirkefalatok, jászminrizs | 1 290 Ft | Grízgaluskaleves Petrezselymes zöldbabfőzelék, virslis | 1 290 Ft | Zöldséges bableves, csipetke Gyümölcsös tejberizs | 1 290 Ft | Magyaros karfiollevés Részeges, füstös pulykamelljára, csusza tészta | 1 290 Ft | Majoránás májgaluskaleves Rántott sertéskaraj, füstölt sajtos bundában, hasábburgonya | 1 350 Ft | Hideg ribizlikrémleves Franciás csirkecombokány, galuska | 1 290 Ft | Zöldbabeleves, füstölt tarjával, csipetkével Diós metélt | 1 290 Ft |

| H32 HAGYOMÁNYOS MENÜ | | 4 HETES KEDVEZMÉNY: 48 800 Ft HELYETT 31 720 Ft / 27 nap -35% | | | | 1 HETES KEDVEZMÉNY: 12 600 Ft HELYETT 8 690 Ft / 7 nap -31% | | | | | | | | |
|----------------------------------|--|--|--|----------|--|--|--|----------|---|----------|---|----------|---|----------|
| Főétel + Leves / Desszert | Csókakói zöldségleves, kiskagyló Alföldi fűszeres sertéstokány, galuska | 1 490 Ft | Grízgaluskaleves Cukkini sajtos bundában, petrezselymes újbungonya | 1 490 Ft | Csurgatott tojásleves Fűszeres rizses hús | 1 490 Ft | Sóska, főtt burgonya, tükörtőjás Méhcsipés | 1 490 Ft | Zöldbabeleves, füstölt tarjával, csipetkével Diós metélt | 1 490 Ft | Rántott sertéskaraj, füstölt sajtos bundában, petrezselymes jászminrizs Almás pite | 1 550 Ft | Majoránás májgaluskaleves Katalán csirkecomb-falatok, csótészta | 1 490 Ft |

| DM1 MEDITERRÁN MENÜ | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|---|----------|--|----------|--|----------|---|----------|--|----------|---|--|--|
| Főétel + Leves / Desszert | Olasz mozzarella gombaleves Lávakőn sült mediterrán citromos pulykamell-falatok, zöldborsós, pörés quinoa | 1 990 Ft | Tejszínes spárgakrémleves Parmezánnal, paradicsommal csöben sült csirkecombfilé, olívabogyós jászminrizs | 1 990 Ft | Hideg szederkrémleves Mascarpone krémmel töltött csirkemell, pirított újbungonyával | 1 990 Ft | Özraguleves Csirkemell Caprese módra, karottás, cukkinis barbarizs | 1 990 Ft | Pestós paradicsomleves Citromos halfilé, fokhagymás bébispenót | 1 990 Ft | <i>Tájékoztató: bővebben weboldalunkról, az Egészség & Életmód / Paleoosoknak menüpont alatt!</i> | | |

| ZS21 KALÓRIASZEGÉNY MENÜ | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|--|----------------------------------|---|----------------------------------|--|----------------------------------|---|----------------------------------|---|----------------------------------|---|----------------------------------|---|----------------------------------|
| Főétel + Leves / Desszert | Tárkonyos zöldséraguleves Babérleves sült csirkecomb, cukkinis zöldségpüré | 600 kcal ch: 20 g 1 790 Ft | Csontleves Petrezselymes zöldborsófőzelék, tükörtőjás (2 db) | 590 kcal ch: 30 g 1 790 Ft | Húsgaluskaleves Vaslapon sült sertésborda, grillezett zöldségek vegyesen | 470 kcal ch: 18 g 1 790 Ft | Magyaros karfiollevés Fokhagymás sertésapró, gombás pritaminpaprikás zöldkört | 540 kcal ch: 19 g 1 790 Ft | Zúzapörkölt, galuska Áfonyás tápiókapuding | 650 kcal ch: 24 g 1 790 Ft | Hideg, tejszínes szilvaleves Sokmagvas, rántott csirkemell, light ketchupos majonéz | 680 kcal ch: 30 g 1 790 Ft | Pestós paradicsomleves Temesvári zöldbabos csirkemelltal | 490 kcal ch: 28 g 1 790 Ft |

| FM1 MENTES OFFICE MENÜ (GLUTÉN-, LAKTÓZ-, CUKORMENTES) | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|----------------------------------|---|----------------------------------|--|----------------------------------|--|----------------------------------|---|-----------------------------------|--|--|--|
| Leves + Főétel | Tárkonyos sertésraguleves Káposztás tészta | 590 kcal ch: 61 g 1 990 Ft | Csirkehúsleves gazdagon Kölessel csöben sült brokkoli, reszelt sajttal | 470 kcal ch: 33 g 1 990 Ft | Hideg szederkrémleves Rozmaringos tépis csirkemell-falatok, petrezselymes jászminrizs | 860 kcal ch: 99 g 1 990 Ft | Magyaros karfiollevés Fűszeres jászvajban sült sertéskaraj, szerezsendiós zöldségpüré | 530 kcal ch: 16 g 1 990 Ft | Pestós paradicsomleves Csikóstokány, petrezselymes jászminrizs | 950 kcal ch: 100 g 1 990 Ft | Keresd további Mentes a la carte ételinket és MENTES (1200 KALÓRIA) EGÉSZ NAPOS FOGYÓKÚRÁS ÉTRENDÜNKET! | | |

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

| 31. hét | Hétfő (08.02.) | Kedd (08.03.) | Szerda (08.04.) | Csütörtök (08.05.) | Péntek (08.06.) | Szombat (08.07.) | Vasárnap (08.08.) | |
|---|-----------------------|--|--|--|---|--|---|---|
| BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND | | | | | | | | |
| 4 HETES KEDVEZMÉNY: 115 590 Ft HELYETT 86 690 Ft / 27 nap -25% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 30 100 Ft HELYETT 24 400 Ft / 7 nap -19% | | | | | | | | |
| ZS 121 | Ebéd | Tejszínes parajfőzelék, rántott sertésborda | Leccsós sertéstokány, galuska | Párizsi sertésborda, mandulás, sárgarépás karfiolpüré | Fűszeres jászvajban sült sertéskaraj, szerezsendiós zöldségpüré | Zúzapörkölt, galuska | Temesvári zöldbabos csirkemelltál | Csülkös székelykáposzta |
| | Vacsora | Babérleveles sült csirkecomb, cukkinis zöldségpüré | Latin csirkés egytál | Vaslapon sült sertésborda, grillezett zöldségek vegyesen | Tökmagos, rántott sertésborda, füstölt sajtmártás | Ördögi, sült jércemcombfilé, zellerkocka paradicsommártásban | Sokmagvas, rántott csirkemell, light ketchupos majonéz | Grillezett csirkemáj, tökmagos pestós zöldségek |
| | Snack | Málnás, citromos joghurttorta kocka | Túrós pogácsa (2 db) | Répatortakocka | Mentás, epres gyümölcskocsonya | Brownie | Vajas pogácsa (2 db) | Zsírégető Barack ízű üdítőital |
| | Másnap reggeli | Zöldfűszeres sajtkrém, zöldség, Zsírégető kifli | Sonka szeletek, light margarin, zöldség, Zsírégető kifli | Gombakrém, zöldség, Zsírégető kifli | Szárnyasmájkrém, zöldség, Zsírégető kifli | Kacsaszír, lilahagyma, Zsírégető kifli | Szárnyaskolbász, light margarin, zöldség, Zsírégető kifli | Diós, almás muffin, citrommártás |
| Napi ár: | | 4 300 Ft 3 790 Ft | 4 300 Ft 3 790 Ft | 4 300 Ft 3 790 Ft | 4 300 Ft 3 790 Ft | 4 300 Ft 3 790 Ft | 4 300 Ft 3 790 Ft | 4 300 Ft 3 790 Ft |
| Számított tápérték: | | 1410 kcal, ch: 35 g | 1400 kcal, ch: 37 g | 1490 kcal, ch: 45 g | 1410 kcal, ch: 32 g | 1400 kcal, ch: 32 g | 1320 kcal, ch: 42 g | 1470 kcal, ch: 28 g |

| 1000 KALÓRIÁS FOGYÓKÚRÁS ÉTREND | | | | | | | | |
|---|-----------------------|---|--|---|---|--|---|--|
| 4 HETES KEDVEZMÉNY: 100 280 Ft HELYETT 75 210 Ft / 27 nap -25% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 25 900 Ft HELYETT 20 990 Ft / 7 nap -19% | | | | | | | | |
| ZS 131 | Ebéd | Vasalt csirkemellfilé, baconos, párolt kinaikel-saláta | Latin csirkés egytál | Vaslapon sült sertésborda, grillezett zöldségek vegyesen | Fűszeres jászvajban sült sertéskaraj, szerezsendiós zöldségpüré | Zúzapörkölt, galuska | Grillezett csirkemáj, tökmagos pestós zöldségek | Sokmagvas, rántott csirkemell, light ketchupos majonéz |
| | Vacsora | Cukkinitócsni, kapormártás | Petrezselymes zöldborsófőzelék, tükörtójas (2 db) | Mascarpone krémmel töltött csirkemell, joghurtos zöldsaláta | Zöldfűszeres csirkecombfilé, mentás vitaminaláta | Citromos halfilé, fokhagymás bébispenót | Ördögi jércemcombfilé, zellerkocka, paradicsommártásban | Temesvári zöldbabos csirkemelltál |
| | Másnap reggeli | Zöldfűszeres sajtkrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db) | Sonka szeletek, light margarin, zöldség, extrudált kenyér (2 db) | Gombakrém, zöldség, Zsírégető kifli | Virsli, mustár, extrudált kenyér (2 db) | Szárnyas kolbász, light margarin, zöldség, extrudált kenyér (2 db) | Brokkolis, paprikás felfújt | Diétás baracklekvár, light margarin, Zsírégető kifli |
| Napi ár: | | 3 700 Ft 3 290 Ft | 3 700 Ft 3 290 Ft | 3 700 Ft 3 290 Ft | 3 700 Ft 3 290 Ft | 3 700 Ft 3 290 Ft | 3 700 Ft 3 290 Ft | 3 700 Ft 3 290 Ft |
| Számított tápérték: | | 1050 kcal, ch: 38 g | 1010 kcal, ch: 49 g | 1030 kcal, ch: 34 g | 1010 kcal, ch: 38 g | 1030 kcal, ch: 30 g | 950 kcal, ch: 28 g | 1040 kcal, ch: 38 g |

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

| 31. hét | Hétfő (08.02.) | Kedd (08.03.) | Szerda (08.04.) | Csütörtök (08.05.) | Péntek (08.06.) | Szombat (08.07.) | Vasárnap (08.08.) | |
|--|------------------------------|------------------------------|---------------------------------|--|--|-------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|
| TURBÓ KÚRA - 700 KALÓRIA | | | | | | | | |
| 4 HETES KEDVEZMÉNY: 96 410 Ft HELYETT 58 810 Ft / 27 nap 39% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 25 200 Ft HELYETT 16 590 Ft / 7 nap 34% | | | | | | | | |
| ZS 141 | Ebéd | Zöldborsós, pórés quinoa 🌱 | Lilahagymás újburgonya-saláta 🌱 | Gombapörkölt, petrezselymes jázminrizs | Karalábéfozelék, tükörtojás (1 db) | Sült padlizsán indiai módra 🌱 | Brokkolis, paprikás felfújt | Zellerkockák, paradicsommártásban |
| | Vacsora | Cukkinitócsni, kapormártás 🌱 | Pikáns, salsás zöldségek 🍴 | Mandulás, sárgarépás karfiolpüré 🌱 | Karottás, cukkinis barnarizs, pestó öntettel | Pírtott zöldségpüré | Pestós zöldségek | Fokhagymás bébispenót, tükörtojás 🌱 |
| | Snack | Tárkonyos zöldségraguleves | Almakrémléves, aszalt szilvával | Hideg szederkrémleves | Magyaros karfiolleves | Hideg szilvaleves 🌱 | Pestós paradicsomleves | Hideg ribizlikrémléves 🌱 |
| | Másnap reggeli | Narancsos reggeli koktél | Alma-ribizli kocsonya | Lime-os, párolt gyümölcsök | Mentás, epres gyümölcskocsonya | Barackos köleskása | Áfonyás tápiókapuding 🌱 | Meggyes gyümölcskocsonya |
| Napi ár: | 3 600 Ft 2 790 Ft | 3 600 Ft 2 790 Ft | 3 600 Ft 2 790 Ft | 3 600 Ft 2 790 Ft | 3 600 Ft 2 790 Ft | 3 600 Ft 2 790 Ft | 3 600 Ft 2 790 Ft | |
| Számított tápérték: | 710 kcal, ch: 76 g | 740 kcal, ch: 79 g | 670 kcal, ch: 89 g | 680 kcal, ch: 69 g | 750 kcal, ch: 73 g | 710 kcal, ch: 42 g | 710 kcal, ch: 47 g | |

| KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P121) | | | | | | | | |
|---|------------------------------|---|---|--|---|--|--|--|
| 4 HETES KEDVEZMÉNY: 143 910 Ft HELYETT 96 420 Ft / 27 nap 33% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 37 100 Ft HELYETT 27 430 Ft / 7 nap 26% | | | | | | | | |
| P 121 | Reggeli | Vasalt csirkemellfilé kakastárájjal, baconos, párolt kínai-kel saláta 🌱 | Latin csirkés egytál 🍴 | Kemencében sült csülök, almás párolt lilakáposzta | Parmezánnal sült, tepsis csirkecomb, bacon szórással, majonézes céklasaláta | Zúzapörkölt, házi káposztasaláta pirított szezámmaggal | Ördögi jércemcombfilé, zellerkocka pirított baconnal 🍴 | Csülkös székelykáposzta |
| | Ebéd | Feketecskos málnás kókuszkrém szőlőmagliszttel | Duplacskos mousse szőlőmagliszttel | Feketecskos epres kókuszkrém szőlőmagliszttel | Feketecskos kávéousse szőlőmagliszttel | Feketecskos erdei gyümölcsös kókuszpuding szőlőmagliszttel | Feketecskos grapefruitmousse szőlőmagliszttel | Feketecskos kókuszpuding szőlőmagliszttel |
| | Mini desszert | Szalonnás sertésragu gombával, házi csalamádé | Májjal töltött dagadó, balsamecetes zöldségszalma | Rozmaringos, tepsis csirkemellfalatok, zöldséglepeny 🌱 | Fűszeres jászvajban sült sertéskaraj, szerezsendiós zöldségpüré | Grillezett csirkemáj, majonézes karfiolsaláta | Csikóstokány, vizes uborka | Parmezános sertésborda, pirított zöldségpüré |
| | Vacsora | Paleo Slim tea | Paleo Slim tea | Paleo Slim tea | Paleo Slim tea | Paleo Slim tea | Paleo Slim tea | Paleo Slim tea |
| | Snack | Majonézes lazackrém, zöldség | Sült sonkacsíkok, tükörtojás, zöldség | Gombakrém, zöldség | Szárnyasmájkrém, zöldség | Diós, almás muffin, citrommártás | Kacsaszir, lilahagyma, pékáru | Brokkolis, paprikás felfújt |
| 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: 25 g | ch: 33 g | ch: 33 g | ch: 26 g | ch: 31 g | ch: 28 g | ch: 33 g | |

| 31. hét | Hétfő (08.02.) | Kedd (08.03.) | Szerda (08.04.) | Csütörtök (08.05.) | Péntek (08.06.) | Szombat (08.07.) | Vasárnap (08.08.) | |
|--|------------------------------|--|--|---|--|---|---|--|
| INZULINREZISZTENS EGÉSZNAPOS ÉTREND (IRE1) 4 HETES KEDVEZMÉNY: 154 486 Ft HELYETT 102 210 Ft / 27 nap -34% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 39 857 Ft HELYETT 27 900 Ft / 7 nap -30% | | | | | | | | |
| IRE1 | Ebéd | Olasz mozzarella gombaleves 22 g (11 g) | Csirkehúsleves gazdagon 10 g (4 g) | Húsgaluskaleves 7 g (3 g) | Magyaros karfiollevés 9 g (4 g) | Hideg ribizlikrémeves 23 g (8 g) | Májgaluskaleves 9 g (3 g) | Pestós paradicsomleves 21 g (3 g) |
| | | Cukkinitócsni, kapormártás (nyári) 26 g (6 g) | Grillezett sertéshtarja, rozsmaringos zöldségtál paradicsommal 38 g (8 g) | Grillezett csirkecomb, pirított újbungonya 43 g (6 g) | Zöldfűszeres csirkecombfilé, karottás, cukkinis barnarizs 42 g (4 g) | Ördögi jércceombfilé, zellerkocka, paradicsommártásban (csípős) 27 g (11 g) | Zúzapörkölt, galuska 39 g (30 g) | Citromos halfilé, édesköményes párolt zöldségek 27 g (10 g) |
| | Uzsonna | Málnás, citromos joghurttorta kocka 19 g (11 g) | Szedres, fahéjas, zabkorpás joghurt 22 g (8 g) | Feketeocsós epres kókuszkrem 20 g (3 g) | Mentás, epres gyümölcskocsonya 16 g (3 g) | Meggyes gyümölcskocsonya 19 g (4 g) | Szamócás kókuszkása 19 g (9 g) | Vajas pogácsa (1 db) 17 g (15 g) |
| | Vacsora | Bazsalikomos csirkecombfilé, zelleres édesburgonyapüré 30 g (10 g) | Zöldfűszeres bundában sült sertéskaraj, lenmagos, baconos kevert saláta 33 g (9 g) | Vaslapon sült sertésborda, grillezett zöldségek vegyesen 27 g (9 g) | Tökmagos rántott sertésborda, szerecsendió zöldségpüré 33 g (20 g) | Sokmagvas rántott csirkeemell, light ketchupos majonéz 31 g (15 g)* | Temesvári, zöldbabos csirkeemeltál, teljeskiőrésű kenyér 31 g (7 g) | Csikóstokány, édesburgonyás zöldségek 35 g (5 g) |
| | Utóvacsora | Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g) | Klasszikus rostos keksz (3 db) 11 g (1 g) | Rostdús keksz (2 db) 9 g (1 g) | Klasszikus rostos keksz (3 db) 11 g (1 g) | Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g) | Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g) | Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g) |
| | Másnap reggeli | Zöldfűszeres sajtkrém, zöldség, pékáru 32 g (23 g) | Sonka szeletek, light margarin, zöldség, teljes kiőrésű kenyér 29 g (5 g) | Füstölt sajtos pogácsa (2 db) 35 g (31 g) | Szárnyasmájkrém, zöldség, teljes kiőrésű kenyér 31 g (6 g) | Szárnyaskolbász, light margarin, zöldség, pékáru 30 g (23 g) | Áfonyás tápiókapuding 29 g (3 g) | Diétás baracklevjár, light margarin, teljes kiőrésű kenyér 29 g (10 g) |
| | Másnap tízórai | Ribizlis, zabpelyhes túrókrém 21 g (6 g) | Alma-ribizli kocsonya 21 g (6 g) | Barackos, zabpelyhes túrókrém 20 g (1 g) | Szamócás, kókuszos görög joghurtkrém 18 g (3 g) | Feketeocsós, erdei gyümölcsös kókuszpuding 22 g (4 g) | Almás-fahéjas, zabkorpás túrókrém 22 g (7 g) | Vaníliás, zabkorpás túrókrém 24 g (6 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) | 161 g. (46 g.) | 162 g. (62 g.) | 161 g. (54 g.) | 160 g. (41 g.) | 163 g. (66 g.) | 160 g. (60 g.) | 158 g. (54 g.) | |






| 31. hét | Hétfő (08.02.) | Kedd (08.03.) | Szerda (08.04.) | Csütörtök (08.05.) | Péntek (08.06.) | | | | | |
|---|---|-----------------|--|--------------------|--|-----------------|---|-----------------|---|-----------------|
| IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ | | | | | | | | | | |
| Főétel + Leves / Desszert Össz.szénhidrát (ebből rost) | Olasz mozzarella gombaleves Cukkinitócsni, kapormártás | 48 g (17 g) | Csirkehúsleves gazdagon Grillezett sertéshtarja, rozsmaringos zöldségtál paradicsommal | 48 g (12 g) | Húsgaluskaleves Grillezett csirkecomb, pirított újbungonya | 50 g (9 g) | Magyaros karfiollevés Zöldfűszeres csirkecombfilé, karottás, cukkinis barnarizs | 51 g (8 g) | Hideg ribizlikrémeves Ördögi jércceombfilé, zellerkocka, paradicsommártásban | 50 g (19 g) |
| | | 1 970 Ft | | 2 130 Ft | | 1 890 Ft | | 1 910 Ft | | 2 050 Ft |

| INZULINREZISZTENS A'LA CARTE | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|----------|---|----------|---|----------|--|----------|--|----------|
| IR1 Másnap reggeli | Zöldfűszeres sajtkrém, zöldség, pékáru 32 g (23 g) | 850 Ft | Sonka szeletek, light margarin, zöldség, teljes kiőrésű kenyér 29 g (5 g) | 850 Ft | Füstölt sajtos pogácsa (2 db) 35 g (31 g) | 750 Ft | Szárnyasmájkrém, zöldség, teljes kiőrésű kenyér 31 g (6 g) | 850 Ft | Szárnyaskolbász, light margarin, zöldség, pékáru 30 g (23 g) | 850 Ft |
| IR2 Leves | Olasz mozzarella gombaleves 22 g (11 g) | 720 Ft | Tejszínes spárgakrémeves 8 g (2 g) | 750 Ft | Húsgaluskaleves 7 g (3 g) | 690 Ft | Magyaros karfiollevés 9 g (4 g) | 710 Ft | Hideg ribizlikrémeves 23 g (8 g) | 680 Ft |
| IR3 Főétel 1 | Bazsalikomos csirkecombfilé, zelleres édesburgonyapüré 30 g (10 g) | 1 540 Ft | Grillezett sertéshtarja, rozsmaringos zöldségtál paradicsommal 38 g (8 g) | 1 490 Ft | Grillezett csirkecomb, pirított újbungonya 43 g (6 g) | 1 350 Ft | Tökmagos rántott sertésborda, szerecsendió zöldségpüré 33 g (20 g) | 1 400 Ft | Sokmagvas rántott csirkeemell, light ketchupos majonéz 31 g (15 g) | 1 390 Ft |
| IR4 Főétel 2 | Tejszínes parajfőzelék, rántott sertésborda 34 g (25 g) | 1 480 Ft | Gombával sült sertéshtarja, lenmagos, baconos kevert saláta 18 g (8 g) | 1 560 Ft | Vaslapon sült sertésborda, grillezett zöldségek vegyesen 27 g (9 g) | 1 390 Ft | Zöldfűszeres csirkecombfilé, karottás, cukkinis barnarizs 42 g (4 g) | 1 350 Ft | Temesvári, zöldbabos csirkeemeltál 22 g (6 g) | 1 350 Ft |
| IR5 Főétel 3 | Babérleveses sült csirkecomb, cukkinis zöldségpüré 19 g (7 g) | 1 390 Ft | Kölessel csőben sült brokkoli, reszelt sajttal 40 g (13 g) | 1 380 Ft | Párizsi sertésborda, mandulás, sárgarépás karfiolpüré 23 g (12 g) | 1 520 Ft | Fokhagymás sertésapró, gombás pritaminpaprikás zöldköret 23 g (9 g) | 1 370 Ft | Ördögi jércceombfilé, zellerkocka, paradicsommártásban 27 g (11 g) | 1 520 Ft |
| IR6 Snack | Málnás, citromos joghurttorta kocka 19 g (11 g) | 680 Ft | Meggyes piskóta, vaníliaöntet 29 g (10 g) | 680 Ft | Barackos, zabpelyhes túrókrém 20 g (1 g) | 710 Ft | Szamócás, kókuszos görög joghurtkrém 18 g (3 g) | 680 Ft | Brownie 35 g (17 g) | 720 Ft |

| 31. hét | Hétfő (08.02.) | Kedd (08.03.) | Szerda (08.04.) | Csütörtök (08.05.) | Péntek (08.06.) |
|--|--|---|--|---|---------------------------|
| GASTROYAL KETO EBÉD MENÜ (GKM1) | | | | | |
| Főétel | Vasalt csirkemellfilé kakastaréjjal, baconos, párolt kinaikel-saláta | Gombával sült sertésstarja, lenmagos, baconos kevert saláta | Kemencében sült csülök, almás párolt lila káposzta | Fűszeres jászvajban sült sertéskaraj, szerezsendiós zöldségpüré | Csülkös székelykáposzta |
| Desszert /Snack | KETO málnás, citromos joghurttorta kocka | KETO meggyes piskóta, vaníliaöntet | KETO füstölt sajtos pogácsa (2 db) | KETO tiramisu | KETO vajas pogácsa (2 db) |
| Számított energia: | 890 kcal | 690 kcal | 1 100 kcal | 880 kcal | 940 kcal |
| Tápanyag tartalom: | ch: 10 g, fehérje: 48 g | ch: 24 g, fehérje: 35 g | ch: 15 g, fehérje: 48 g | ch: 16 g, fehérje: 43 g | ch: 14 g, fehérje: 30 g |
| Napi ár: | 1 990 Ft | 1 990 Ft | 1 990 Ft | 1 990 Ft | 1 990 Ft |

| | | | | | | | | | | | |
|-------------|----------------------------------|--|----------|--|----------|--|----------|--|----------|---|----------|
| GKR1 | Másnap reggeli | Zöldfűszeres sajtkrém, zöldség, KETO kifli 280 kcal, ch: 9 g, fehérje: 18 g | 850 Ft | Kaszinótojás, franciasaláta ágyon 520 kcal, ch: 9 g, fehérje: 8 g | 850 Ft | Gombakrém, zöldség, KETO kifli 270 kcal, ch: 10 g, fehérje: 13 g | 850 Ft | Szárnyasmájkrém, zöldség, KETO kifli 390 kcal, ch: 7 g, fehérje: 13 g | 850 Ft | Kacsaszír, lilahagyma, KETO kifli 250 kcal, ch: 8 g, fehérje: 10 g | 850 Ft |
| GKF1 | Keto főétel 1 | Szalonnás sertésragu gombával, KETO tészta 680 kcal, ch: 10 g, fehérje: 32 g | 1 550 Ft | Gombával sült sertésstarja, lenmagos, baconos kevert saláta 460 kcal, ch: 10 g, fehérje: 24 g | 1 560 Ft | Rozmaringos, tepsis csirkemellfalatok, zöldségpépény 610 kcal, ch: 8 g, fehérje: 44 g | 1 440 Ft | Parmezánnal sült, tepsis csirkecomb, bacon szórással, majonézes céklasaláta 750 kcal, ch: 13 g, fehérje: 43 g | 1 560 Ft | Zúzapörkölt, KETO galuska 530 kcal, ch: 9 g, fehérje: 44 g | 1 460 Ft |
| GKF2 | Keto főétel 2 | Vasalt csirkemellfilé kakastaréjjal, baconos, párolt kinaikel-saláta 660 kcal, ch: 5 g, fehérje: 37 g | 1 620 Ft | Májjal töltött dagadó, balzsamecetes zöldségszalma 550 kcal, ch: 13 g, fehérje: 20 g | 1 580 Ft | Kemencében sült csülök, almás párolt lila káposzta 830 kcal, ch: 11 g, fehérje: 31 g | 1 750 Ft | Fűszeres jászvajban sült sertéskaraj, szerezsendiós zöldségpüré 440 kcal, ch: 11 g, fehérje: 23 g | 1 550 Ft | Ördögi jércemcombfilé, zellerkocka paradicsommártásban, pirított baconnel (csípős) 530 kcal, ch: 11 g, fehérje: 25 g | 1 520 Ft |
| GKD1 | Keto desszert | KETO málnás, citromos joghurttorta kocka 230 kcal, ch: 5 g, fehérje: 11 g | 680 Ft | KETO meggyes piskóta, vaníliaöntet 230 kcal, ch: 14 g, fehérje: 11 g | 680 Ft | KETO zserbópite 470 kcal, ch: 19 g, fehérje: 11 g | 750 Ft | KETO tiramisu 440 kcal, ch: 5 g, fehérje: 20 g | 850 Ft | KETO brownie 250 kcal, ch: 2 g, fehérje: 13 g | 720 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) 270 kcal, ch: 4 g, fehérje: 17 g | 750 Ft | KETO tepertős pogácsa (2 db) 360 kcal, ch: 3 g, fehérje: 15 g | 750 Ft | KETO vajas pogácsa (2 db) 250 kcal, ch: 4 g, fehérje: 13 g | 750 Ft |
| ZSR1 | Kalóriaszegény reggeli | Zöldfűszeres sajtkrém, zöldség, extrudált kenyér 170 kcal, ch: 14 g | 850 Ft | Sonka szeletek, light margarin, zöldség, extrudált kenyér (2 db) 120 kcal, ch: 10 g | 850 Ft | Gombakrém, zöldség, Zsirégető kifli 270 kcal, ch: 10 g | 850 Ft | Virsli, mustár, extrudált kenyér (2 db) 280 kcal, ch: 15 g | 850 Ft | Szárnyaskolbász, light margarin, zöldség, extrudált kenyér (2 db) 150 kcal, ch: 13 g | 850 Ft |
| ZSR2 | Szénhidrátszegény reggeli | Majonézes lazackrém, zöldség, Zsirégető kifli 250 kcal, ch: 7 g | 850 Ft | Kaszinótojás, franciasaláta ágyon 520 kcal, ch: 9 g | 850 Ft | Füstölt sajtos pogácsa (2 db) 260 kcal, ch: 4 g | 750 Ft | Szárnyasmájkrém, zöldség, Zsirégető kifli 390 kcal, ch: 7 g | 850 Ft | Brokkolis, paprikás felfújt 170 kcal, ch: 4 g | 850 Ft |

FOGYÓKÚRÁS, EGÉSZSÉGES ITALOK ÉS PÉKÁRU

| | | | |
|------|---|---|---|
| AK1! | Nyári 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 |