

# HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

37. hét		Hétfő (09.13.)		Kedd (09.14.)		Szerda (09.15.)		Csütörtök (09.16.)		Péntek (09.17.)	
H1	Levesek	Hideg tejszínes, szamócás málnaleves	690 Ft	Szalonnás tarhonyaleves	610 Ft	Erőleves eperlevéllel <i>TM</i>	600 Ft	Szegfűszeges meggykrémleves	690 Ft	Zelleres burgonyaleves csipetkével	650 Ft
H2	Levesek	Májgaluskaleves <i>TM</i>	640 Ft	Frankfurti leves, roppanós virslivel	720 Ft	Jókai bableves, házi kolbásszal, füstölt csülökkel, csipetkével	730 Ft	Gulyásleves, csipetke <i>TM</i>	760 Ft	Zöldséges marhahúsleves csigatésztaival <i>TM</i>	720 Ft
H5	Tészták	Káposztás cvekedli <i>TM</i>	1 010 Ft	Áfonyalekváros mini gombóc, porcukorral <i>TM</i>	1 190 Ft	Gnocchi, tejfölös, baconos szósz, reszelt sajt	1 190 Ft	Négysajtos spagetti, pirított csirkemellfalatok	1 220 Ft	Grizes tészta, baracklekvár	970 Ft
H6	Főzelékek	Paradicsomos káposztafőzelék		Sárgaborsófőzelék		Tejfölös burgonyafőzelék		Petrezselymes finomfőzelék		Magyaros zöldbabfőzelék	
		1. szárnyas vagdalt <i>TM</i>	1 160 Ft	1. főtt tojás (2 db)	1 010 Ft	1. virsli (2 db)	1 070 Ft	1. sült házikolbász	1 120 Ft	1. tükörtőjás (2 db)	1 090 Ft
		2. sült csirkecombfilé <i>TM</i>	1 230 Ft	2. egyben sült sertésfasírt <i>TM</i>	1 090 Ft	2. sajtkrémmel töltött, rántott csirkemell	1 250 Ft	2. vajas jércemell	1 250 Ft	2. csirkemellpaprikás	1 190 Ft
H7	Vegetáriánus ételek	Zöldségrémmel töltött palacsinta (2 db), snidlinges tejfölmártás	1 250 Ft	Rántott brokkoli, burgonyapüré	1 120 Ft	Sólet, főtt tojás (2 db) <i>TM</i>	1 090 Ft	Gombapörkölt, galuska	1 040 Ft	Rántott sajt, majonézes kukoricasaláta	1 250 Ft
H8	Készételek	Bográcsos lecsó (füstölt kolbász, szalonna, chili), tarhonya <i>TM, D</i>	1 170 Ft	Csirkemáj rizottó, reszelt sajt	1 090 Ft	Rakott zöldbab (sertés)	1 220 Ft	Szárnyas húsgombóc, paradicsommártás, főtt burgonya <i>TM</i>	1 130 Ft	Csirkemellpaprikás, orsótészta	1 170 Ft
H9	Készételek	Mézes, mustáros csirkemellapró, petrezselymes jázminrizs <i>TM</i>	1 160 Ft	Erdész vegyes pörkölt (marhahús, sertésborda, gomba, sonka), galuska <i>TM</i>	1 220 Ft	Malacpörkölt, kagyló tészta	1 150 Ft	Sertéspaprikás, galuska	1 170 Ft	Friss, lecsós virsli (bécsi virslikarikák), petrezselymes jázminrizs	1 190 Ft
H11	Frissensültek	Csirkemell almás bundában		Cordon bleu (sertéskaraj, sajt, sonka, gomba)		Sajtkrémmel töltött, rántott csirkemell		Pikáns, rántott sertésárja		Csirkecombfilé Orly módra	
		1. mazsolás jázminrizs	1 210 Ft	1. kukoricás jázminrizs	1 250 Ft	1. zöldséges jázminrizs	1 210 Ft	1. fűszeres jázminrizs	1 190 Ft	1. jázminrizs	1 190 Ft
		2. majonézes burgonyasaláta	1 250 Ft	2. burgonyapüré	1 290 Ft	2. pirított burgonya	1 250 Ft	2. majonézes kukoricasaláta	1 270 Ft	2. burgonyapüré	1 220 Ft
H12	Népszerű ételek	Fűszeres sertésfalatok, meggy mártás, parázsburgonya	1 390 Ft	Hekk paprikás lisztben, hasábburgonya <i>TM</i>	1 420 Ft	Magyaróvári jércemell (a jércemellre sonkát, gombát, sajtot sütünk), ceruzababos fokhagymás burgonyapüré	1 390 Ft	Milánói sertésborda, reszelt sajt (sonka, gomba, spagetti)	1 410 Ft	Csabai karaj (házi kolbásszal töltött), hagymás burgonya, párolt lila káposzta <i>TM</i>	1 390 Ft
H13	Ínyenc ételek	Azték csirkemell (chili, szójaszósz, fokhagyma, ketchup), mexikói zöldséges jázminrizs <i>TM, D</i>	1 350 Ft	Bárány kebab, tzatzikivel leöntve, sült burgonya	1 990 Ft	Kacsamell pörkölt, túrós csusza, szalonna pörccel	1 620 Ft	Vajas jércemell, citromos spárgamártással, olívbogyós jázminrizs	1 470 Ft	Aszús libamájpürével töltött pulykamell, mazsolás burgonyapüré	1 520 Ft
H14	Nemzetek ételei Lacikonyha	Erdélyi fatányéros (tarja 2 db, házi kolbász, paprikás kakastaréj) <i>TM</i>	1 610 Ft	Serpenyős, hagymás flekken (lecsó, sült hagyma), rösztivel <i>TM</i>	1 490 Ft	Betyártál (oldalal, lángolt kolbász, tarja), magyaros tört burgonya <i>TM</i>	1 580 Ft	Ropogós sertéscsülök, sült burgonyakocka, Elzászi káposzta (füstös ízű, fehérboros, boróka bogyós savanyú káposzta) <i>TM</i>	1 440 Ft	Kofapecsenye (sertésborda, vörösbors, hagymás, kolbászos raguval), petrezselymes jázminrizs <i>TM</i>	1 380 Ft
H20	Desszertek	Kókuszgolyó (2 db) <i>TM</i>	650 Ft	Túrós palacsinta, vaníliaöntet	690 Ft	Puncs szelet <i>TM</i>	650 Ft	Gündel palacsinta, csokiszósz	750 Ft	Gesztenyehabos piskóta	630 Ft

# LOW CARB LOW CARB ÉTELEK

37. hét		Hétfő (09.13.)		Kedd (09.14.)		Szerda (09.15.)		Csütörtök (09.16.)		Péntek (09.17.)	
ZS1	Kalóriaszegény levesek	Újházy jércehúsleves, cérnametélt 150 kcal, ch: 10 g <b>TM</b>	690 Ft	Snidlinges sajtkrémeleves 270 kcal, ch: 4 g	690 Ft	Brokkolikrémeleves 90 kcal, ch: 4 g	690 Ft	Paradicsomleves, csipetke 170 kcal, ch: 11 g	690 Ft	Vegyes gyümölcsleves 100 kcal, ch: 11 g <b>TM, P</b>	710 Ft
F1	Mentes levesek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Hideg erdei gyümölcskrémeleves 110 kcal, ch: 10 g <b>TM, P</b>	750 Ft	Tárkonyos pulykaraguleves 220 kcal, ch: 10 g <b>TM, P</b>	790 Ft	Csirkegyúsleves, csipetke 200 kcal, ch: 20 g <b>TM</b>	790 Ft	Tejfőlös zöldbableves, galuska 170 kcal, ch: 15 g	790 Ft	Zöldségleves csirkemájjal 160 kcal, ch: 9 g <b>TM, P</b>	790 Ft
ZS5	Kalóriaszegény ételek 1	Túrógombóc, narancsos eperragu 390 kcal, ch: 38 g	1 410 Ft	Pulykamájjal göngyölt csirkemell, citromos kelbimbó 300 kcal, ch: 7 g <b>TM, P</b>	1 440 Ft	Sonkával göngyölt sertéskaraj, zöldséges light burgonyapüré 360 kcal, ch: 22 g	1 450 Ft	Cheddar sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek 330 kcal, ch: 14 g	1 450 Ft	Debreceni sertéstokány (debreceni kolbász), penne 560 kcal, ch: 27 g	1 410 Ft
ZS6	Kalóriaszegény ételek 2	Sörrel locsolt csirkecomb, póréhagymás, sült zöldségek 350 kcal, ch: 14 g <b>TM</b>	1 450 Ft	Bolognai tészta (szárnyas), reszelt sajt 530 kcal, ch: 32 g	1 350 Ft	Mézes, narancsos csirkecombfilé, balzsamecetes zöldsaláta 390 kcal, ch: 15 g <b>TM</b>	1 440 Ft	Rostlapon sült csirkemell, sós kamartás 330 kcal, ch: 7 g	1 380 Ft	Csirkemell steak, mandulás, sárgarépas zöldségpüré 320 kcal, ch: 10 g <b>TM, P</b>	1 350 Ft
ZS7	Szénhidrátszegény ételek 1	Kukoricapelyhes, rántott csirkecombfilé, bazsalikomos, pestós paradicsomsaláta 390 kcal, ch: 10 g	1 550 Ft	Fahéjas almával töltött, rántott csirkemell, céklás vitaminaláta 390 kcal, ch: 21 g	1 410 Ft	Camembert zabpelyhes bundában, nyári áfonyás gyümölcsmártás 560 kcal, ch: 25 g	1 490 Ft	Napraforgómagos rántott csirkemell, fokhagymás ceruzabab 450 kcal, ch: 21 g	1 420 Ft	Zöldborsófőzelék, rántott sertésborda 560 kcal, ch: 23 g	1 480 Ft
GKF1	Szénhidrátszegény KETO ételek 2	Borsos, baconos, sült sertéskaraj, brokkoli indiai módra 700 kcal, ch: 7 g, fehérje: 40 g <b>TM, P</b>	1 480 Ft	Egyben sült sertésfasírt, baconos pörés KETO burgonyapüré 680 kcal, ch: 11 g, fehérje: 19 g	1 450 Ft	Fűszeres sült oldalas, párolt lila káposzta 730 kcal, ch: 8 g, fehérje: 20 g <b>TM, P</b>	1 750 Ft	Csülkös pacal, KETO csőtészta 740 kcal, ch: 10 g, fehérje: 36 g <b>TM, P</b>	1 660 Ft	MCT olajban sült hagymás tarjaszelet, pestós, lecsós zöldségek 650 kcal, ch: 13 g, fehérje: 27 g <b>TM, P</b>	1 650 Ft
ZS9	Fitt ételek	Sült csirkecombfilé, narancsos eperragu, mazzolás barnarizs 670 kcal, ch: 73 g <b>TM</b>	1 550 Ft	Rakott kelkáposzta (sertéshús, barna rizs) 540 kcal, ch: 27 g	1 490 Ft	Omlós marharagu, libamájjal, galuska 690 kcal, ch: 16 g	1 680 Ft	Barbecue csirkeszárnnyak, steak burgonya 770 kcal, ch: 46 g <b>TM</b>	1 440 Ft	Sertéskaraj cukkini köntösben, paprikás barnarizs 750 kcal, ch: 71 g <b>TM</b>	1 490 Ft
D1	Ínyenc mediterrán ételek	Tengeri hal, görög raguval (padlizsán, pestó, oregánó, paradicsom), paradicsomos bulgur 500 kcal, ch: 53 g	1 630 Ft	Görög fűszerezésű sertésborda (oregánó, petrezselyem, paradicsompüré), cukkinilepény 420 kcal, ch: 9 g <b>TM, P</b>	1 380 Ft	Olaszos göngyölt csirkemell (paradicsommal, olivabogyóval töltve), zöldfűszeres, piritott gomba 340 kcal, ch: 9 g <b>TM, P</b>	1 480 Ft	Pármái pulykamell, mediterrán saláta (paradicsom, olivabogyó, mozzarella, parmezán, pesto) 400 kcal, ch: 11 g	1 550 Ft	Borjúfalatok, tejszínes erdei gombamártással, pikáns penne (teljes kiőrlésű) 520 kcal, ch: 34 g	1 880 Ft
F2	Mentes Vega <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Zöldséges, sajtos lasagne 590 kcal, ch: 72 g	1 550 Ft	Rántott karfiol, szerecsendió, light burgonyapüré 460 kcal, ch: 61 g	1 520 Ft	Gomba vadasan, spagetti 490 kcal, ch: 57 g <b>TM</b>	1 340 Ft	Francia rakott burgonya 700 kcal, ch: 63 g	1 540 Ft	Tojásos galuska, sós-vizes uborka 690 kcal, ch: 70 g	1 490 Ft
F3	Mentes tészták/ főzelékek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Krumplis tészta 600 kcal, ch: 76 g <b>TM</b>	1 340 Ft	Spenót, grillezett sertésjarja 430 kcal, ch: 11 g <b>TM, P</b>	1 440 Ft	Rizsfelfújt, málnaöntet 540 kcal, ch: 61 g	1 540 Ft	Túrós csusza, piritott bacon 770 kcal, ch: 56 g	1 520 Ft	Tökfőzelék, csirkecombpörkölt 370 kcal, ch: 18 g	1 560 Ft
F4	Mentes készételek 1 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Kakukkfűves csirkecombfalatok, lávakövön sült padlizsános zöldségek 420 kcal, ch: 16 g <b>TM, P</b>	1 520 Ft	Eszterházy marhaszelet, spagetti 600 kcal, ch: 54 g	1 850 Ft	Lyoni jércecombfilé, hagymás tört burgonyával 550 kcal, ch: 51 g	1 490 Ft	Vörösboros marhapörkölt, galuska 580 kcal, ch: 51 g	1 620 Ft	Brassói aprópecsenye, sült burgonya 550 kcal, ch: 43 g <b>TM</b>	1 550 Ft
GKF2	Mentes KETO készételek 2 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Chilis, kókuszos sertésborda karfiolrizs 500 kcal, ch: 8 g, fehérje: 38 g <b>P, D</b>	1 550 Ft	Pulykacombfalatok, kapos, paprikás mártással, zellerlepény 640 kcal, ch: 10 g, fehérje: 45 g <b>TM, P</b>	1 570 Ft	Lecsós szárnyasmájragu, baconos, brokkolis gomba 740 kcal, ch: 10 g, fehérje: 35 g <b>TM, P</b>	1 520 Ft	Fokhagymás sertésborda, gombamártás 430 kcal, ch: 5 g, fehérje: 35 g <b>TM, P</b>	1 570 Ft	Rozmaringos, tepsis pulykacombfalatok, ghi vajjal forgatott színes zöldségek 640 kcal, ch: 12 g, fehérje: 32 g	1 500 Ft
F5	Mentes frissensültek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Fűszeres bundában sült rántott karaj, zelleres hasábburgonya 610 kcal, ch: 57 g <b>TM</b>	1 620 Ft	Halszeletek párizsian, gyömbéres zöldséges barnarizs 510 kcal, ch: 54 g <b>TM</b>	1 640 Ft	Holstein sertéskaraj, fokhagymás parajpüré 510 kcal, ch: 4 g <b>P</b>	1 590 Ft	Sonkával, gombával töltött rántott sertésborda, cukkinis burgonyapüré 520 kcal, ch: 31 g	1 690 Ft	Mandulás kéregben sült csirkemellfilé, vinaigrette mártás, petrezselymes párolt zöldség 880 kcal, ch: 28 g <b>TM, P</b>	1 550 Ft
ZS15	Szénhidrátszegény desszertek	Kókuszkrémes palacsinta, csokoládéöntet 170 kcal, ch: 14 g	710 Ft	Túrós rétes 200 kcal, ch: 18 g	770 Ft	Zserbógolyó (2 db) 270 kcal, ch: 9 g	720 Ft	Mascaronés-mákos kocka 250 kcal, ch: 8 g	730 Ft	Ribizlis joghurtortaszelet 230 kcal, ch: 9 g	710 Ft
F6	Mentes desszertek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Almatortaszelet, meggyragu 270 kcal, ch: 20 g <b>TM, P</b>	850 Ft	Kávés diószelet 350 kcal, ch: 4 g <b>TM, P</b>	850 Ft	Vaníliás, csokoládés piskóta, csokiöntet 390 kcal, ch: 3 g <b>TM, P</b>	850 Ft	Mangós tápiókapuding 130 kcal, ch: 18 g <b>TM, P</b>	750 Ft	Lúdláb szelet 400 kcal, ch: 5 g <b>TM, P</b>	810 Ft

# KEDVEZMÉNYES MENÜK

37. hét	Hétfő (09.13.)	Kedd (09.14.)	Szerda (09.15.)	Csütörtök (09.16.)	Péntek (09.17.)	Szombat (07.18.)	Vasárnap (09.19.)
---------	----------------	---------------	-----------------	--------------------	-----------------	------------------	-------------------

H33 PRÉMIUM MENÜ		20 NAPOS KEDVEZMÉNY (Hétfő-Péntek): <del>52 225 Ft</del> HELYETT <b>34 990 Ft</b> / 20 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>	Májguskaleves Csirkemell almás bundában, majonézes burgonyasaláta Kókuszgolyó (2 db)	1 990 Ft	Frankfurti leves, roppanós virslivel Erdész vegyes pörkölt, galuska Túrós palacsinta, vaníliaöntet	1 990 Ft	Erőleves eperlevéllel Magyaróvári jércemell, ceruzababos fokhagymás burgonyapüré Puncs szelet	1 990 Ft	Paradicsomleves, csipetke Vajas jércemell, citromos spárgamártással, olivabogyós jázminrizis Kókuszos tápiókapuding	1 990 Ft	Zöldségleves, csigatészta Rántott sajt, majonézes kukoricasaláta Ribizlis joghurtortaszelet	1 990 Ft	Hideg almakrémeles Aszús libamájpürével töltött pulykamell, mazsolás burgonyapüré Gesztenyehabos piskóta	1 990 Ft	Zelleres burgonyaleves csipetkével Kofapecsénye, petrezselymes jázminrizis Kókuszos muffin, csokoládé öntet	1 990 Ft

H31 ZÓNA MENÜ (A főétel 70%-a a normál adag ételnek)		4 HETES KEDVEZMÉNY: <b>28 890 Ft</b> / 28 nap				1 HETES KEDVEZMÉNY: <b>7 790 Ft</b> / 7 nap								
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Májguskaleves Mézes, mustáros csirkemellapró, jázminrizis	1 290 Ft	Szalonnás tarhonyaleves Rántott brokkoli, burgonyapüré	1 290 Ft	Erőleves eperlevéllel Malacpörkölt, kagyló tészta	1 290 Ft	Hamis gulyásleves, csipetke Finomfőzelék, sült virsli	1 290 Ft	Zöldséges marhahúsleves csigatészta Grízes tészta, baracklekvár	1 290 Ft	Hideg almakrémeles Csirkecombfilé Orly módra, jázminrizis	1 290 Ft	Zelleres burgonyaleves csipetkével Csirkemellpaprikás, orsótészta	1 290 Ft

H32 HAGYOMÁNYOS MENÜ		4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>50 600 Ft</del> HELYETT <b>32 890 Ft</b> / 28 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>	Májguskaleves Káposztás cvekedi	1 490 Ft	Szalonnás tarhonyaleves Csirkemáj rizottó, reszelt sajt	1 490 Ft	Erőleves eperlevéllel Sólet, főtt tojás (2 db)	1 490 Ft	Hamis gulyásleves, csipetke Sertéspaprikás, galuska	1 490 Ft	Zelleres burgonyaleves csipetkével Lecsós szárnyas virsli, petrezselymes jázminrizis	1 490 Ft	Zöldséges erőleves, csigatészta Magyaros zöldbabfőzelék, tükörtőjás (2 db)	1 490 Ft	Hideg almakrémeles Csirkecombfilé Orly módra, jázminrizis	1 490 Ft

DM1 MEDITERRÁN MENÜ													
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Újházyjércéhusleves, cémametélt Kakukkfűves csirkecombfalatok, lávakövön sült padlizsános zöldségek	1 990 Ft	Snidlinges sajtkrémleves Görög fűszerezésű sertésborda, cukkinilepény	1 990 Ft	Brokkolikrémeles Olaszos göngyölt csirkemell, zöldfűszeres, pirított gomba	1 990 Ft	Paradicsomleves, csipetke Pármai pulykamell, mediterrán saláta	1 990 Ft	Vegyes gyümölcsleves Csirkemell steak, tejszínes, erdeigombamártás, pikáns szélesmetélt	1 990 Ft	<i>Tájékoztadjon bővebben weboldalunkról, az Egészség &amp; Életmód / Paleooknak menüpont alatt!</i>		

ZS21 KALÓRIASZEGÉNY MENÜ														
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Újházyjércéhusleves Sörrel locsolt csirkecomb, póréhagymás, sült zöldségek	480 kcal ch: 21 g 1 790 Ft	Tárkonyos zöldséraguleves Pulykamájjal göngyölt csirkemell, citromos kelbimbó	470 kcal ch: 18 g 1 790 Ft	Hamis gulyásleves, csipetke Mézes, narancsos csirkecombfilé, balzsametes zöldsaláta	520 kcal ch: 35 g 1 790 Ft	Paradicsomleves, csipetke Fokhagymás sertésborda, gombamártás	590 kcal ch: 16 g 1 790 Ft	Vegyes gyümölcsleves Debreceni sertéstokány, penne	660 kcal ch: 38 g 1 790 Ft	Zöldségleves csirkemájjal Csirkemell steak, mandulás, sárgarépa zöldségpüré	480 kcal ch: 19 g 1 790 Ft	Tökfőzelék, csirkecombpörkölt Ribizlis joghurtortaszelet	600 kcal ch: 27 g 1 790 Ft

FM1 MENTES OFFICE MENÜ (GLUTÉN-, LAKTÓZ-, CUKORMENTES)													
<b>Leves + Főétel</b>	Újházyjércéhusleves, cémametélt Borsos, sült sertéskaraj, brokkoli indiai módra	490 kcal ch: 17 g 1 990 Ft	Tárkonyos pulykaraguleves Spenót, grillezett sertésstarja	650 kcal ch: 21 g 1 990 Ft	Csirkegulyásleves, csipetke Gomba vadasan, spagetti	690 kcal ch: 77 g 1 990 Ft	Tejfőlös zöldbableves, galuska Sonkával, gombával töltött rántott sertésborda, cukkinis burgonyapüré	690 kcal ch: 46 g 1 990 Ft	Zöldségleves csirkemájjal Brassói aprópecsenye, sült burgonya	710 kcal ch: 52 g 1 990 Ft	<b>Keresd további Mentes a'la carte ételünket és MENTES (1200 KALÓRIA) EGÉSZ NAPOS FOGYÓKURÁS ÉTRENDÜNKET!</b>		

# DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

37. hét	Hétfő (09.13.)	Kedd (09.14.)	Szerda (09.15.)	Csütörtök (09.16.)	Péntek (09.17.)	Szombat (07.18.)	Vasárnap (09.19.)	
<b>BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND</b>								
4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>119 890 Ft</del> HELYETT <b>89 900 Ft</b> / 28 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>	Kukoricapelyhes, rántott csirkecombfilé, bazsalikomos, pestós paradicsomsaláta	Bolognai tészta, reszelt sajt	Camembert zabpelyhes bundában, nyári áfonyás gyümölcsmártás	Napraforgómagos, rántott csirkemell, fokhagymás ceruzabab	Rozmaringos, tepsis pulykacombfalatok, ghi vajjal forgatott színes zöldségek	Zöldborsófőzelék, tükörtojás (2 db)	MCT olajban sült hagymás tarjaszelet, pestós, lecsós zöldségek
	<b>Vacsora</b>	Kakukkfűves csirkecombfalatok, lávakövön sült padlizsános zöldségek	Pulykamájjal göngyölt csirkemell, citromos kelbimbó	Mézes, narancsos csirkecombfilé, balsamecetes zöldsaláta	Rostlapon sült csirkemell, sóskamártás	Rántott sertésborda, paradicsomos cukkinisaláta	Csirkemell steak, mandulás, sárgarépás zöldségpüré	Debreceni sertéstokány, penne
	<b>Snack</b>	Almatortaszelet, meggyragu	Duplacsokis mousse	Vajas pogácsa (2 db)	Mascarponés-mákos kocka	Erdei gyümölcsös köleskása	Ribizlis joghurttortaszelet	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)
	<b>Másnap reggeli</b>	Tojásomlett parmezánnal	Májpástétom, zöldség, Zsírégető kifli	Zsidó tojás, zöldség	Szardíniakrém, zöldség, Zsírégető kifli	Zöldfűszeres, mascarponés sajtkrém, zöldség, Zsírégető kifli	Lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db)	Diétás kajszilekvár, 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>		1420 kcal, ch: 48 g	1470 kcal, ch: 48 g	1490 kcal, ch: 51 g	1360 kcal, ch: 41 g	1580 kcal, ch: 47 g	1310 kcal, ch: 45 g	1400 kcal, ch: 51 g

<b>1000 KALÓRIÁS FOGYÓKÚRÁS ÉTREND</b>								
4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>103 990 Ft</del> HELYETT <b>77 990 Ft</b> / 28 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>	Kakukkfűves csirkecombfalatok, lávakövön sült padlizsános zöldségek	Pulykamájjal göngyölt csirkemell, citromos kelbimbó	Holstein sertéskaraj, fokhagymás parajpüré	Cheddar sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek	Tökfőzelék, tükörtojás (2 db)	Rántott sertésborda, paradicsomos cukkinisaláta	Rozmaringos, tepsis pulykacombfalatok, pestós lecsós zöldségek
	<b>Vacsora</b>	Sörrel locsolt csirkecomb, póréhagymás, sült zöldségek	Spenót, grillezett sertésárja	Mézes, narancsos csirkecombfilé, balsamecetes zöldsaláta	Fokhagymás sertésborda, gombamártás	Debreceni sertéstokány, házi csalamádé	Csirkemell steak, házi káposztasaláta	Csirkemell steak, mandulás, sárgarépás zöldségpüré
	<b>Másnap reggeli</b>	Füstölt sajtos pogácsa (2 db)	Májpástétom, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Köményes túró, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Szardíniakrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Szedres, fahéjas, zabkorpás joghurt	Zöldfűszeres, mascarponés sajtkrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Diétás kajszilekvár, light margarin, Zsírégető kifli
<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>		1030 kcal, ch: 34 g	990 kcal, ch: 28 g	1020 kcal, ch: 33 g	1020 kcal, ch: 30 g	1010 kcal, ch: 39 g	990 kcal, ch: 32 g	960 kcal, ch: 31 g

# DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

37. hét	Hétfő (09.13.)	Kedd (09.14.)	Szerda (09.15.)	Csütörtök (09.16.)	Péntek (09.17.)	Szombat (07.18.)	Vasárnap (09.19.)	
<b>TURBÓ KÚRA - 700 KALÓRIA</b>								
4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>99 985 Ft</del> HELYETT <b>60 990 Ft</b> / 28 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>	Krumplis tészta	Zellerlepeny, kaporos, paprikás mártással	Gomba vadasan, spagetti	Tökmagos, cukkinis burgonyapüré	Tököfzelék, tükörtojás (1 db)	Petrezselymes, párolt zöldségek, vinaigrette mártás	Paradicsomos cukkinisaláta
	<b>Vacsora</b>	Brokkoli indiai módra	Spenót, főtt tojás (1 db)	Hagymás tört burgonya, párolt lila káposzta	Fokhagymás ceruzabab	Házi pestóban forgatott zöldségek, sült paprikás barnarizzsel	Mandulás, sárgarépas zöldségpüré	Zöldborsófzelék, sült tofukockák
	<b>Snack</b>	Hideg erdei gyümölcskrémleves	Tárkonyos zöldséraguleves	Brokkolikrémleves	Paradicsomleves, csipetke	Hideg almakrémleves	Vegyes gyümölcsleves	Zöldségleves
	<b>Másnap reggeli</b>	Meggyes gyümölcskocsonya	Szilvás zabkása, pirított dióval	Őszibarackturmix	Mentás, almás reggeli koktél	Szilvás gyümölcskocsonya	Alma-ribizli kocsonya	Erdei gyümölcsös köleskása
<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>	670 kcal, ch: 74 g	760 kcal, ch: 44 g	710 kcal, ch: 90 g	650 kcal, ch: 67 g	690 kcal, ch: 73 g	720 kcal, ch: 42 g	730 kcal, ch: 53 g	

<b>KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTRENDE (P121)</b>								
4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>149 240 Ft</del> HELYETT <b>99 990 Ft</b> / 28 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>	Borsos, baconos, sült sertéskaraj, brokkoli indiai módra	Sertésfasírt, baconos, citromos kelbimbó	Fűszeres sült oldalas, párolt lila káposzta	Csülkös pacal, csótészta	Rozmaringos, tepsis pulykacombfalatok, ghí vajjal forgatott színes zöldségek	Pandúr gulyás	Csirke mell steak, vinaigrette mártásban, párolt zöldségek
	<b>Ebéd</b>	Feketecskis, erdei gyümölcsös kókuszpuding szőlőmagliszttel	Duplacskis mousse szőlőmagliszttel	Feketecskis, epres kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketecskis, málnás kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketecskis grapefruit mousse szőlőmagliszttel	Feketecskis kókuszpuding szőlőmagliszttel	Feketecskis kávé mousse szőlőmagliszttel
	<b>Mini desszert</b>	Chilis, kókuszos sertésborda, karfiolrizs (csípős)	Pulykacombfalatok, kaporos, paprikás mártással, zellerlepeny	Holstein sertéskaraj, fokhagymás parajpüré	Fokhagymás sertésborda, gombamártás	MCT olajban sült hagymás tarjaszelet, pestós, lecsós zöldségek	Sörrel locsolt csülök, mandulás sárgarépas zöldségpüré	Csirkecombpörkölt, házi káposztasaláta
	<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>	Tojásomlett parmezánnal	Májpástétom, zöldség	Zsidó tojás, zöldség	Szardiniakrém, zöldség	Kolbászkrém, zöldség	Kókuszos muffin, csokoládé öntet	Olajon tonhal, 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: 19 g	ch: 23 g	ch: 22 g	ch: 20 g	ch: 30 g	ch: 28 g	ch: 28 g	

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

37. hét		Hétfő (09.13.)	Kedd (09.14.)	Szerda (09.15.)	Csütörtök (09.16.)	Péntek (09.17.)	Szombat (07.18.)	Vasárnap (09.19.)
<b>INZULINREZISZTENS EGÉSZNAPOS ÉTREND (IRE1)</b> 4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>160 590 Ft</del> HELYETT <b>105 990 Ft</b> / 28 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	Hideg erdei gyümölcskrémleves 23 g (4 g)	Tárkonyos zöldségraguleves 17 g (6 g)	Csirkegulyásleves 22 g (7 g)	Paradicsomleves, csipetke 24 g (12 g)	Zöldséges marhahúsleves, csigatésztá 15 g (3 g)	Zöldségleves csirkemájjal 15 g (6 g)	Vegyes gyümölcsleves 27 g (6 g)
		Kakukkfűves csirkecombfalatok, lávakövön sült padlizsános zöldségek 25 g (9 g)	Fahéjas almával töltött rántott csirkemell, citromos kelbimbó 33 g (22 g)	Sonkával göngyölt sertéskaraj, zöldséges light burgonyapüré 27 g (5 g)	Rostlapon sült csirkemell, fokhagymás ceruzabab 26 g (7 g)	Zöldborsófőzelék, tükörtojás (2 db) 34 g (11 g)	Rozmaringos tepsis pulykacombfalatok, pikáns penne (teljes kiőrlésű) (csípős) 34 g (6 g)	MCT olajban sült hagymás tarjaszelet, pestós, lecsós zöldségek 22 g (9 g)
	Uzsonna	Meggyes gyümölcskocsonya 18 g (4 g)	Túrós rétes 19 g (1 g)	Vaníliás, zabkorpás túrókrém 20 g (4 g)	Barackos, zabkorpás túrókrém 22 g (5 g)	Fűszeres, zabkorpás joghurt 20 g (5 g)	Hideg almakrémleves 25 g (5 g)	Ribizlis joghurttortaszelet 20 g (8 g)
	Vacsora	Kukoricapelyhes, rántott csirkecombfilé, bazsalikomos, pestós paradicsomsaláta 29 g (19 g)	Egyben sült sertésfasírt, céklás vitaminsaláta IR 31 g (7 g)	Lecsós szárnyasmájragu, galuska 30 g (21 g)	Napraforgómagos, rántott csirkemell, cukkinis burgonyapüré 32 g (13 g)	Mandulás kéregben sült csirkemellfilé, paradicsomos cukkinisaláta 28 g (6 g)	Sertéskaraj cukkini köntösben, sárgarépás zöldségpüré (nyári) 29 g (7 g)	Tökfőzelék, csirkecombpörkölt 30 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)	Rostdús keksz (2 db) 9 g (1 g)	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)	Rostdús keksz (2 db) 9 g (1 g)
	Másnap reggeli	Füstölt sajtos pogácsa (2 db) 34 g (30 g)	Májpástétom, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (5 g)	Köményes túró, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 30 g (5 g)	Szardíniakrém, zöldség, pékáru 27 g (22 g)	Kolbászkrém, zöldség, pékáru 29 g (23 g)	Olajos tonhal, zöldség, pékáru 19 g (5 g)	Diétás kajsizlekvár, light margarin, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (10 g)
	Másnap tízórai	Fahéjas, zabkorpás joghurt 21 g (5 g)	Szilvás zabkása, pirított dióval 21 g (3 g)	Őszibarackturmix (LM) 22 g (4 g)	Mentás, almás reggeli koktél 24 g (5 g)	Szedres, fahéjas, zabkorpás joghurt 22 g (8 g)	Szilvás gyümölcskocsonya 19 g (5 g)	Alma, ribizli kocsonya 21 g (6 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)		159 g. (72 g.)	160 g. (45 g.)	162 g. (47 g.)	164 g. (65 g.)	157 g. (56 g.)	162 g. (53 g.)	157 g. (48 g.)

37. hét		Hétfő (09.13.)	Kedd (09.14.)	Szerda (09.15.)	Csütörtök (09.16.)	Péntek (09.17.)
<b>IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ</b>						
<b>Főétel + Leves / Desszert Össz.szénhidrát (ebből rost)</b>	Hideg erdei gyümölcskrémleves 23 g (4 g) Kakukkfűves csirkecombfalatok, lávakövön sült padlizsános zöldségek 25 g (9 g)	48 g (13 g)	Tárkonyos zöldségraguleves Egyben sült sertésfasírt, céklás vitaminsaláta	48 g (13 g)	Csirkegulyásleves Sonkával göngyölt sertéskaraj, zöldséges light burgonyapüré	49 g (12 g)
		2 120 Ft		1 940 Ft		2 050 Ft

<b>INZULINREZISZTENS A'LA CARTE</b>										
IR1 Másnap reggeli	Füstölt sajtos pogácsa (2 db) 34 g (30 g)	750 Ft	Májpástétom, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (5 g)	850 Ft	Köményes túró, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 30 g (5 g)	850 Ft	Szardíniakrém, zöldség, pékáru 27 g (22 g)	850 Ft	Olajos tonhal, zöldség, pékáru 29 g (23 g)	850 Ft
IR2 Leves	Hideg erdei gyümölcskrémleves (nyári) 23 g (4 g)	750 Ft	Tárkonyos zöldségraguleves 17 g (6 g)	720 Ft	Csirkegulyásleves 22 g (7 g)	750 Ft	Paradicsomleves, csipetke 24 g (12 g)	690 Ft	Zöldségleves csirkemájjal 15 g (6 g)	790 Ft
IR3 Főétel 1	Kakukkfűves csirkecombfalatok, lávakövön sült padlizsános zöldségek	1 520 Ft	Fahéjas almával töltött rántott csirkemell, citromos kelbimbó 33 g (22 g)	1 470 Ft	Sonkával göngyölt sertéskaraj, zöldséges light burgonyapüré 27 g (5 g)	1 450 Ft	Rostlapon sült csirkemell, fokhagymás ceruzabab 26 g (7 g)	1 380 Ft	MCT olajban sült hagymás tarjaszelet, pestós, lecsós zöldségek 22 g (9 g)	1 650 Ft
IR4 Főétel 2	Kukoricapelyhes, rántott csirkecombfilé, bazsalikomos, pestós paradicsomsaláta 29 g (19 g)	1 550 Ft	Egyben sült sertésfasírt, céklás vitaminsaláta IR 31 g (7 g)	1 370 Ft	Lecsós szárnyasmájragu, galuska 30 g (21 g)	1 490 Ft	Napraforgómagos, rántott csirkemell, cukkinis burgonyapüré 32 g (13 g)	1 420 Ft	Rozmaringos tepsis pulykacombfalatok, pikáns penne (teljes kiőrlésű) (csípős) 34 g (6 g)	1 350 Ft
IR5 Főétel 3	Sörrel locsolt csirkecomb, póréahagymás, sült zöldségek 23 g (9 g)	1 450 Ft	Bolognai tészta, reszelt sajt 46 g (14 g)	1 350 Ft	Mézes, narancsos csirkecombfilé, balsamecetes zöldsésaláta 21 g (6 g)	1 440 Ft	Pármai pulykamell, mediterrán saláta 16 g (5 g)	1 550 Ft	Tökfőzelék, csirkecombpörkölt 30 g (8 g)	1 560 Ft
IR6 Snack	Kókuszkrémes palacsinta, csokoládéöntet 22 g (6 g)	710 Ft	Túrós rétes 19 g (1 g)	770 Ft	Vaníliás, zabkorpás túrókrém 20 g (4 g)	720 Ft	Mascaronés-mákos kocka 18 g (6 g)	730 Ft	Ribizlis joghurttortaszelet 20 g (8 g)	710 Ft








37. hét	Hétfő (09.13.)	Kedd (09.14.)	Szerda (09.15.)	Csütörtök (09.16.)	Péntek (09.17.)
<b>GASTROYAL KETO EBÉD MENÜ (GKM1)</b>					
<b>Főétel</b>	KETO lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db)	Pulykacombfalatok, kapros, paprikás mártással, zellerlepeny	Lecsős szárnyasmájragu, baconos, brokkolis gomba	Csülkös pacal, KETO csőtészta	Rozmaringos, tepsis pulykacombfalatok, ghi vajjal forgatott színes zöldségek
<b>Desszert /Snack</b>	KETO feketecskokis grapefruit mousse szőlőmaglisztel	KETO kávé diósszelet	KETO vajas pogácsa (2 db)	KETO mascarpone-mákos kocka	KETO lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db)
<b>Számított energia:</b>	2 220 kcal	990 kcal	990 kcal	990 kcal	940 kcal
<b>Tápanyag tartalom:</b>	ch: 40 g, fehérje: 86 g	ch: 14 g, fehérje: 55 g	ch: 14 g, fehérje: 48 g	ch: 18 g, fehérje: 46 g	ch: 16 g, fehérje: 48 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>	Tojásomlett parmezánnal, Zsírregető kifli 450 kcal, ch: 4 g, fehérje: 32 g	850 Ft	Májpástétom, zöldség, KETO kifli 330 kcal, ch: 5 g, fehérje: 17 g	850 Ft	Zsidó tojás, zöldség 290 kcal, ch: 7 g, fehérje: 14 g	850 Ft	Szardíniakrém, zöldség, KETO kifli 330 kcal, ch: 6 g, fehérje: 21 g	850 Ft	Zöldfűszeres, mascarpone sajtkrém, zöldség, KETO kifli 280 kcal, ch: 9 g, fehérje: 18 g	850 Ft
<b>GKF1</b>	<b>Keto főétel 1</b>	Borsos, baconos, sült sertéskaraj, brokkoli indiai módra (nyári) 700 kcal, ch: 7 g, fehérje: 40 g	1 480 Ft	Egyben sült sertésfasírt, baconos pórés KETO burgonyapüré 680 kcal, ch: 11 g, fehérje: 19 g	1 450 Ft	Fűszeres sült oldalas, párolt lila káposzta 730 kcal, ch: 8 g, fehérje: 20 g	1 750 Ft	Csülkös pacal, KETO csőtészta 740 kcal, ch: 10 g, fehérje: 36 g	1 660 Ft	MCT olajban sült hagymás tarja szelet, pestós, lecsős zöldségek 650 kcal, ch: 13 g, fehérje: 27 g	1 650 Ft
<b>GKF2</b>	<b>Keto főétel 2</b>	Chilis, kókuszos sertésborda, karfiolrizs (csipős) 500 kcal, ch: 8 g, fehérje: 37 g	1 550 Ft	Pulykacombfalatok, kapros, paprikás mártással, zellerlepeny (nyári) 640 kcal, ch: 10 g, fehérje: 45 g	1 570 Ft	Lecsős szárnyasmájragu, baconos, brokkolis gomba 740 kcal, ch: 10 g, fehérje: 35 g	1 520 Ft	Fokhagymás sertésborda, gombamártás 430 kcal, ch: 5 g, fehérje: 35 g	1 570 Ft	Rozmaringos, tepsis pulykacombfalatok, ghi vajjal forgatott színes zöldségek 640 kcal, ch: 12 g, fehérje: 32	1 500 Ft
<b>GKD1</b>	<b>Keto desszert</b>	KETO feketecskokis, erdei gyümölcsös kókuszpuding 280 kcal, ch: 5 g, fehérje: 2 g	750 Ft	KETO kávé diósszelet 350 kcal, ch: 4 g, fehérje: 10 g	850 Ft	KETO feketecskokis, epres kókuszkrém 220 kcal, ch: 5 g, fehérje: 3 g	750 Ft	KETO mascarpone-mákos kocka 250 kcal, ch: 8 g, fehérje: 10 g	730 Ft	KETO ribizlis joghurtortaszlet 230 kcal, ch: 9 g, fehérje: 12 g	710 Ft
<b>GKS1</b>	<b>Keto snack</b>	KETO füstölt sajtos pogácsa (2 db) 270 kcal, ch: 4 g, fehérje: 17 g	750 Ft	KETO túrós pogácsa (2 db) 300 kcal, ch: 5 g, fehérje: 19 g	750 Ft	KETO vajas pogácsa (2 db) 250 kcal, ch: 4 g, fehérje: 13 g	750 Ft	KETO juhtúrós pogácsa (2 db) 340 kcal, ch: 5 g, fehérje: 19 g	750 Ft	KETO lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db) 300 kcal, ch: 4 g, fehérje: 16 g	750 Ft
<b>ZSR1</b>	<b>Kalóriaszegény reggeli</b>	Füstölt sajtos pogácsa (2 db) 260 kcal, ch: 4 g	750 Ft	Szilvás zabkása, pirított dióval 170 kcal, ch: 17 g	750 Ft	Köményes túró, zöldség, extrudált kenyér (2 db) 120 kcal, ch: 14 g	850 Ft	Szardíniakrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db) 260 kcal, ch: 11 g	850 Ft	Zöldfűszeres, mascarpone sajtkrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db) 270 kcal, ch: 14 g	850 Ft
<b>ZSR2</b>	<b>Szénhidrátszegény reggeli</b>	Tojásomlett parmezánnal, Zsírregető kifli 450 kcal, ch: 4 g	850 Ft	Májpástétom, zöldség, Zsírregető kifli 330 kcal, ch: 5 g	850 Ft	Zsidó tojás, zöldség 290 kcal, ch: 7 g	850 Ft	Juhtúrós pogácsa (2 db) 340 kcal, ch: 5 g	750 Ft	Olajos tonhal, zöldség, Zsírregető kifli 280 kcal ch: 6 g	850 Ft





# FOGYÓKÚRÁS, EGÉSZSÉGES ITALOK ÉS PÉKÁRU

AK1!	<b>Nyári 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>