

# HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

38. hét		Hétfő (09.20.)		Kedd (09.21.)		Szerda (09.22.)		Csütörtök (09.23.)		Péntek (09.24.)	
H1	Levesek	Brokkolileves, kagylótészta	670 Ft	Lebbencsleves <i>TM</i>	650 Ft	Zöldségleves, aprótészta <i>TM</i>	650 Ft	Citromos almaleves	650 Ft	Nyírségi burgonyagaluska-leves	650 Ft
H2	Levesek	Szárnas becsináltleves	680 Ft	Tanyasi bableves, csipetke (füstölt tarja, füstölt kolbász)	750 Ft	Csángó leves, kagylótészta (zöldbab, savanyú káposzta, szalonna, tejföl)	650 Ft	Erdei vadgomba-krémeles, galuska	750 Ft	Karfiolkrémleves, pirított baconnal	680 Ft
H5	Tészták	Sonkás rakott tészta	1 120 Ft	Tepertős, túrós csusza	1 080 Ft	Lekváros derelye, fahéjas porcukorral	1 040 Ft	Füstölt sajtos, tejföls spagetti	1 120 Ft	Tojásos nokedli	1 050 Ft
H6	Főzelékek	Fokhagymás spenótfőzelék		Lencsefőzelék		Petrezselymes zöldborsófőzelék		Magyaros kelkáposztafőzelék		Tejfölös zsenge karalábefőzelék	
		1. bundás zsemle	1 050 Ft	1. főtt tojás (2 db)	1 130 Ft	1. tükörtőjás (2 db)	1 120 Ft	1. szárnyas fasírt <i>TM</i>	1 150 Ft	1. sült házikolbász	1 180 Ft
		2. sertéspörkölt	1 220 Ft	2. vagdalt (szárnas)	1 150 Ft	2. zöldfűszeres tejben áztatott, bundázott csirkemell	1 280 Ft	2. zsályás csirkemellfalatok	1 230 Ft	2. lecsós sertéstokány	1 250 Ft
H7	Vegetáriánus ételek	Diós nudli, porcukorral <i>TM</i>	1 140 Ft	Francia lecsó (cukkini, padlizsán, kaliforniai paprika, fehérbor) <i>TM</i>	1 170 Ft	Tócsni, reszelt sajttal, tejföllel	1 150 Ft	Cukkini csípős bundában, majonézes kukoricasaláta <i>D</i>	1 250 Ft	Rántott mozzarella, majonézes burgonya	1 250 Ft
H8	Készételek	Orosházi tarhonyás csirke (burgonya, sárgarépa, fokhagyma) <i>TM</i>	1 110 Ft	Nagy házi rakott kelkáposztája (sertéshúsból)	1 190 Ft	Bakonyi csirkecombokány (gomba, tejföl), galuska	1 080 Ft	Bükki tüskés sertésragu (gomba, szalonna, vörösbors, tejszín), fusilli	1 180 Ft	Sült csirkemellapró, erdei gyümölcsmártás, újbungonya	1 250 Ft
H9	Készételek	Palóc egytál (sertéslapocka, zöldbab)	1 200 Ft	Tejszínes, kukoricás csirkemelltokány, jázminrizs	1 120 Ft	Bácskai rizses hús (sertéslapocka, lecsós alap) <i>TM</i>	1 140 Ft	Serpenyős burgonya, sült virslivel	1 140 Ft	Lecsós sertéstokány, jázminrizs <i>TM</i>	1 140 Ft
H11	Frissensültek	Sokmagvas, bundázott pulykamell		Sertésborda párizsian		Zöldfűszeres tejben áztatott, bundázott csirkemell		Holstein sertésborda (tükörtőjással sütve)		Diós, rántott csirkecombfilé	
		1. mazsolás jázminrizs	1 250 Ft	1. rizi-bizi	1 210 Ft	1. petrezselymes jázminrizs	1 230 Ft	1. fűszeres jázminrizs	1 190 Ft	1. kukoricás jázminrizs	1 220 Ft
		2. majonézes újbungonya	1 290 Ft	2. hasábbungonya	1 240 Ft	2. burgonyapüré	1 290 Ft	2. petrezselymes újbungonya	1 270 Ft	2. burgonyapüré	1 250 Ft
H12	Népszerű ételek	Sertésszelet Budapest módra (májás ragu, zöldborsó, lecsós alap), hagymás jázminrizs <i>TM</i>	1 310 Ft	Kolbászos sajtkrémmel töltött, rántott csirkemellfilé, sült kockaburgonya	1 390 Ft	Hagymás marharostélyos, hasábbungonya <i>TM</i>	1 650 Ft	Töltött káposzta (sertés), kakastaréjjal, tejföllel	1 390 Ft	Borjúragu háziasszony módra (laska gomba, csiperke gomba, rozsmaring, vörösbors), petrezselymes galuska <i>TM</i>	1 620 Ft
H13	Ínyenc ételek	Csopaki pincepörkölt (marha lapocka, sertés velő), galuska <i>TM</i>	1 430 Ft	Reszelt bányamáj, főtt burgonya, hegyes erős paprikával <i>TM, D</i>	1 440 Ft	Vörösbors, áfonyás ózragu, illatos, gombás metélt	1 620 Ft	Montmartre-i bohém csirkemell, (bacon, bazsalikom, fokhagyma, fehérbor), hasábbungonya <i>TM</i>	1 450 Ft	Lazac steak, konyakos rózsaborsmártásban, juhtúrós spagettivel	1 680 Ft
H14	Nemzetek ételei India	Indiai, currys fűszerezésű csirkemellcsíkok, Aloo gobi-val tálalva (indiai fűszerezésű burgonyás karfiol)	1 420 Ft	Vindaloo (paradicsomos, rómaiaköményes, indiai fűszeres sertéshús), csicseriborsó curryvel <i>TM</i>	1 390 Ft	Tejszínes, korianderes pulykamellcsíkok, gombás, vörös currys barnarizs	1 490 Ft	Sáfrányos rizses csirkepüllao (fahéjas, kardamomos, szegfűszeges izesítésű csirkefalatok, mazsolával gazdagítva) <i>TM</i>	1 370 Ft	Tandoori csirkecombfilé (koriander, paradicsom), fűszeres lencseágyon	1 380 Ft
H20	Desszertek	Feketeerdő szelet	680 Ft	Fehércsokis, málnás mascarpone szelet	650 Ft	Tejszínes karamellszelet	650 Ft	Brownie, marcipánöntet	650 Ft	Oroszkrémszelet	650 Ft

# LOW CARB LOW CARB ÉTELEK

38. hét		Hétfő (09.20.)		Kedd (09.21.)		Szerda (09.22.)		Csütörtök (09.23.)		Péntek (09.24.)	
ZS1	Kalóriaszegény levesek	Kolbászos zöldségleves 330 kcal, ch: 12 g	720 Ft	Hideg feketebizli-kréMLEVES 130 kcal, ch: 11 g	680 Ft	Frankfurti leves, bécsi virslivel (burgonya nélkül) 250 kcal, ch: 10 g	720 Ft	Zöldfűszeres szárnyashúsleves 150 kcal, ch: 6 g <b>TM</b>	720 Ft	Májgaluskaleves 130 kcal, ch: 6 g	680 Ft
F1	Mentes levesek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Minestroneleves 130 kcal, ch: 14 g <b>TM, P</b>	730 Ft	Marhahúsleves sok zöldséggel 190 kcal, ch: 10 g <b>TM, P</b>	790 Ft	Hideg citromos málnakréMLEVES 100 kcal, ch: 8 g <b>TM, P</b>	750 Ft	FokhagymakréMLEVES 240 kcal, ch: 12 g	760 Ft	Pestós karalábékéMLEVES 170 kcal, ch: 10 g <b>TM, P</b>	760 Ft
ZS5	Kalóriaszegény ételek 1	Vasalt pulykamellfilé, nyári áfonyás gyümölcsmártás (áfonya, szamóca, alma, sárgabarack) 330 kcal, ch: 7 g	1 390 Ft	Barbecue csirkecombfalatok, amerikai káposztasaláta 360 kcal, ch: 21 g	1 420 Ft	Ricottával göngyölt sertéskaraj, mentás zöldborsópüré 570 kcal, ch: 26 g	1 370 Ft	Óvári sertéskaraj (gomba, sajt), zöldfűszeres karfiolpüré 480 kcal, ch: 8 g	1 460 Ft	Currys csirkemell, pritamin paprikás zöldségtál 330 kcal, ch: 8 g <b>TM, P</b>	1 390 Ft
ZS6	Kalóriaszegény ételek 2	Babérleves csirkecombfilé, olivabogyós, mozzarella saláta 440 kcal, ch: 14 g	1 410 Ft	Zöldséges pulykavagdalt, zöldfűszeres brokkolikrém 440 kcal, ch: 10 g	1 350 Ft	Tengeri halfilé citrommártásban, gőzölt nyári zöldségek (padlizsán, karalábé, sárgarépa, cukkini) 330 kcal, ch: 13 g	1 490 Ft	Brokkolifőzelék, grillezett csirkemell 420 kcal, ch: 11 g	1 410 Ft	Sajttal sült sertéskaraj, gyömbéres, narancsos céklasaláta 460 kcal, ch: 18 g	1 410 Ft
ZS7	Szénhidrátszegény ételek 1	Rántott halfilé, light tartár 560 kcal, ch: 10 g	1 490 Ft	Négysajttal töltött sertéskaraj rántva, fokhagymás, tejfölös zöldségek 520 kcal, ch: 16 g	1 480 Ft	Gombás bundában sült sertéskaraj, light franciasaláta 460 kcal, ch: 24 g	1 430 Ft	Kukoricapelyhes, rántott sertéskaraj, vegyessaláta 560 kcal, ch: 11 g	1 540 Ft	Többmagvas, rántott csirkecombfilé, csipős, mentás sárgarépasaláta 450 kcal, ch: 19 g <b>P</b>	1 520 Ft
GKF1	Szénhidrátszegény KETO ételek 2	Sertéspörkölt, KETO galuska 670 kcal, ch: 9 g, fehérje: 35 g	1 600 Ft	Malacsült, uborkás káposztasaláta 560 kcal, ch: 11 g, fehérje: 30 g <b>TM, P</b>	1 650 Ft	Magyaros jércetokány (lecsó alap), baconos, színes zöldségmorzsa 830 kcal, ch: 11 g, fehérje: 36 g <b>TM, P</b>	1 520 Ft	Mogyorópestós, húsos tészta, füstölt sajttal 810 kcal, ch: 10 g, fehérje: 38 g	1 650 Ft	Csülkös sertéspörkölt, KETO csőtészta 680 kcal, ch: 8 g, fehérje: 26 g <b>TM, P</b>	1 590 Ft
ZS9	Fitt ételek	Fűszervajon sült csirkemell, brokkolival, mozzarellával, zöldséges barnarizs 500 kcal, ch: 51 g	1 480 Ft	Tejszínes roquefortos csirkemellapró, tészta (teljes kiőrlésű) 480 kcal, ch: 38 g	1 450 Ft	Töltött paprika (szárnyashús), paradicsommártás, főtt újbungonya 450 kcal, ch: 57 g	1 400 Ft	Stroganoff pulykacombfalatok (gomba, tejszín), cukkinis barnarizs 730 kcal, ch: 76 g	1 400 Ft	Carbonara spagetti parmezánnal (teljes kiőrlésű) 810 kcal, ch: 72 g	1 450 Ft
D1	Ínyenc mediterrán ételek	Zorbanyárs, tzatzikivel leöntve, sült burgonya 510 kcal, ch: 55 g	1 590 Ft	Citromos pulykamellapró, tabulé (petrezselymes bulgursaláta) 450 kcal, ch: 45 g	1 490 Ft	Spanyol csirkés egytál (csirkecombfilé, sárgarépa, padlizsán, kaliforniai paprika) 380 kcal, ch: 19 g <b>TM, P</b>	1 640 Ft	Lasagne bolognai módra (teljes kiőrlésű tészta) 670 kcal, ch: 67 g	1 480 Ft	Bazsalikomos sajtkrémrel göngyölt csirkemell, provence-i zöldségek (répa, zeller, padlizsán, brokkoli) 390 kcal, ch: 16 g	1 490 Ft
F2	Mentes Vega <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Zöldségfasírt, paradicsomos, gombás hajdina 540 kcal, ch: 56 g <b>TM</b>	1 350 Ft	Zöldséges rizottó (barnarizs), reszelt sajttal 600 kcal, ch: 66 g	1 390 Ft	Rántott gomba, zöldfűszeres burgonya 490 kcal, ch: 70 g <b>TM</b>	1 550 Ft	Friss cukkinis lecsó, paprikás jázminrizs 450 kcal, ch: 71 g <b>TM</b>	1 450 Ft	Brokkoli párizsiasan, szerencsendiós light burgonyapüré 410 kcal, ch: 50 g	1 470 Ft
F3	Mentes tészták / főzelékek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Petrezselymes friss sárgarépa-főzelék, vasalt pulykamell 490 kcal, ch: 25 g	1 550 Ft	Penne prosciuttóval, parmezánnal, szárított paradicsommártással 590 kcal, ch: 47 g	1 540 Ft	Póréhagymás burgonyafőzelék, magyaros jércetokány 670 kcal, ch: 36 g	1 490 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>	Kemencében sült sertéstárja, snidlinges, ropanós saláta 380 kcal, ch: 7 g <b>TM, P</b>	1 600 Ft	Buffalo csirkeszárnnyak (chili, mustár, paradicsom), sütőtökös burgonyapüré 520 kcal, ch: 39 g <b>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: 42 g	1 710 Ft	Pestós pulykacombfalatok, paradicsommártásos zöldségek 520 kcal, ch: 14 g <b>TM, P</b>	1 590 Ft
GKF2	Mentes KETO készételek 2 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Konfitált csirkemáj, hagymás tört zeller 770 kcal, ch: 11 g, fehérje: 26 g <b>TM, P</b>	1 450 Ft	Parmezános, édes-chilis csirkemell, pirított, póréhagymás zöldségek baconnal 660 kcal, ch: 14 g, fehérje: 34 g <b>P</b>	1 580 Ft	Vincellér pecsenye (sertéskaraj boros, gombás, májas raguiban), paprikás lapcsánka 550 kcal, ch: 16 g, fehérje: 31 g <b>TM, P</b>	1 680 Ft	Zsályás, citromos csirkemellfalatok, szalonnás, vele sült zöldségekkel 620 kcal, ch: 9 g, fehérje: 33 g	1 540 Ft	Vasalt sertéstárja, szalonnás, vele sült zöldséggel 570 kcal, ch: 8 g, fehérje: 23 g <b>P</b>	1 420 Ft
F5	Mentes frissensültek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Cordon bleu csirkemell (sonka, gomba, sajt), hasábburgonya 730 kcal, ch: 71 g	1 620 Ft	Mátrai borzas csirkemell (édesburgonyás bunda), zöldborsós cukkinikrém 520 kcal, ch: 36 g	1 620 Ft	Tárkonyos, tejfölös bundában sült sertéskaraj, hagymás jázminrizs 670 kcal, ch: 86 g	1 520 Ft	Fűszeres morzsában sült rántott, tökehalfilé, pirított parázbungonya 460 kcal, ch: 56 g <b>TM</b>	1 610 Ft	Bécsi szelet (szűzpecsenye), lilahagymás burgonyasaláta 630 kcal, ch: 59 g <b>TM</b>	1 760 Ft
ZS15	Szénhidrátszegény desszertek	Gesztenyepüré 180 kcal, ch: 12 g	750 Ft	Almás pite 250 kcal, ch: 15 g	750 Ft	Csokoládékrémrel töltött palacsinta, meggyosz 160 kcal, ch: 22 g	750 Ft	Somló galuska 340 kcal, ch: 13 g	750 Ft	Joghurtos citromszelet 220 kcal, ch: 7 g	750 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: 4 g <b>P</b>	810 Ft	Kakaós szelet, málna öntettel 380 kcal, ch: 4 g <b>TM, P</b>	810 Ft	Mákos lepény, lime-os gyümölcsvelő 210 kcal, ch: 11 g <b>P</b>	850 Ft	Narancsos, fahéjas piskóta, áfonyamártás 300 kcal, ch: 5 g <b>TM, P</b>	850 Ft

# KEDVEZMÉNYES MENÜK

38. hét	Hétfő (09.20.)	Kedd (09.21.)	Szerda (09.22.)	Csütörtök (09.23.)	Péntek (09.24.)	Szombat (09.25.)	Vasárnap (09.26.)
---------	----------------	---------------	-----------------	--------------------	-----------------	------------------	-------------------

H33 PRÉMIUM MENÜ		20 NAPOS KEDVEZMÉNY (Hétfő-Péntek): <del>52 225 Ft</del> HELYETT <b>34 990 Ft</b> / 20 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>	Brokkolileves, kagylótészta Indiai, currys fűszerezésű csirkemellcsíkok, Aloo gobi-val tálalva Feketeerdő szelet	1 990 Ft	Lebbencsleves Nagyi házi rakott kelkáposztája Fehércsokis, málnás mascarpone szelet	1 990 Ft	Csángó leves, kagylótészta Zöldfűszeres tejben áztatott, bundázott csirkemell, burgonyapüré Tejszínes karamellszelet	1 990 Ft	Citromos almaleves Montmartre-i bohém csirkemell, hasábburgonya Brownie, marcipánöntet	1 990 Ft	Nyírségi burgonyagaluska-leves Tandoori csirkecombfilé, fűszeres lencsegyon Joghurtos citromszelet	1 990 Ft	Karfiolkrémleves Diós, rántott csirkecombfilé, kukoricás jászminriz Gyümölcssaláta (málna, meggy, alma)	1 990 Ft	Májgaluskaleves Sült csirkemellapró, erdei gyümölcsmártás, főtt újburgonya Oroszkrémszelet	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>	Zöldség-becsínált leves, csigatésztával Oroszházi tarhonyás csirke	1 290 Ft	Bableves, csipetkével Tepertős, túrós csusza	1 290 Ft	Zöldségleves, apróteszta Bakonyi csirkecombtojás, jászminriz	1 290 Ft	Citromos almaleves Serpényös burgonya, sült virslivel (1 db)	1 290 Ft	Májgaluskaleves Tojásos nokedli	1 290 Ft	Nyírségi burgonyagaluska-leves Tejfölös zsenge karalábefőzelék, virsli (1 db)	1 290 Ft	Diós, rántott csirkecombfilé, kukoricás jászminriz Oroszkrémszelet	1 290 Ft

H32 HAGYOMÁNYOS MENÜ		4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>50 600 Ft</del> HELYETT <b>32 890 Ft</b> / 28 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>	Zöldség-becsínált leves, csigatésztával Palóc egytál	1 490 Ft	Tanyasi bableves, csipetkével Tepertős, túrós csusza	1 490 Ft	Zöldségleves, apróteszta Bakonyi csirkecombtojás, galuska	1 490 Ft	Citromos almaleves Magyaros kelkáposztafőzelék, szárnyas fasírt	1 490 Ft	Májgaluskaleves Tojásos nokedli	1 490 Ft	Diós, rántott csirkecombfilé, burgonyapüré Oroszkrémszelet	1 490 Ft	Nyírségi burgonyagaluska-leves Lecsős sertéstokány, jászminriz	1 490 Ft

DM1 MEDITERRÁN MENÜ													
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Minestroneleves Zorbanyárs, tzatzikivel leöntve, sült burgonya	1 990 Ft	Hideg feketeribizli-krémszelet Citromos pulykamellapró, tabulé	1 990 Ft	Frankfurti leves, bécsi virslivel Spanyol csirkés egytál	1 990 Ft	Zöldfűszeres szárnyashúsleves Lasagne bolognai módra	1 990 Ft	Pestós karalábékrémleves Bazsalikom sajtkrémmel göngyölt csirkemell, provence-i zöldségek	1 990 Ft	<i>Tájékoztató bővebben weboldalunkról, az Egészség &amp; Életmód / Paleoosoknak menüpont alatt!</i>		

ZS21 KALÓRIASZEGÉNY MENÜ														
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Minestroneleves Vasalt pulykamellfilé, nyári, áfonyás gyümölcsmártás	460 kcal ch: 21 g 1 790 Ft	Erőleves sok zöldséggel Zöldséges pulykavagdalt, zöldfűszeres brokkolikrém	580 kcal ch: 20 g 1 790 Ft	Hideg citromos málnakrémleves Ricottával göngyölt sertéskaraj, mentás zöldborsópüré	670 kcal ch: 34 g 1 790 Ft	Zöldfűszeres zöldségleves, eperlevél Brokkolifőzelék, grillezett csirkemell	540 kcal ch: 25 g 1 790 Ft	Szegfűszeges eperkrémleves Currys csirkemell, pritamin paprikás zöldségtál	440 kcal ch: 18 g 1 790 Ft	Májgaluskaleves Bazsalikom sajtkrémmel göngyölt csirkemell, provence-i zöldségek	520 kcal ch: 22 g 1 790 Ft	Pestós karalábékrémleves Sajttal sült sertéskaraj, gyömbéres, narancsos céklasaláta	630 kcal ch: 28 g 1 790 Ft

FM1 MENTES OFFICE MENÜ (GLUTÉN-, LAKTÓZ-, CUKORMENTES)													
<b>Leves + Főétel</b>	Minestroneleves Petrezselymes, friss sárgarépa-főzelék, vasalt pulykamell	620 kcal ch: 39 g 1 990 Ft	Erőleves sok zöldséggel Buffalo csirkészarjnyak, sütőtökös burgonyapüré	660 kcal ch: 49 g 1 990 Ft	Hideg citromos málnakrémleves Tárkonyos, tejfölös bundában sült sertéskaraj, főtt parázsburgonya	600 kcal ch: 60 g 1 990 Ft	Fokhagymakrémleves Friss cukkinis lecsó, paprikás jászminriz	700 kcal ch: 83 g 1 990 Ft	Pestós karalábékrémleves Vasalt sertésstarja, fűstös zöldségpüré	740 kcal ch: 18 g 1 990 Ft	<b>Keresd további Mentes a la carte ételleinket és MENTES (1200 KALÓRIA) EGÉSZ NAPOS FOGYÓKURÁS ÉTRENDÜNKET!</b>		

# DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

38. hét	Hétfő (09.20.)	Kedd (09.21.)	Szerda (09.22.)	Csütörtök (09.23.)	Péntek (09.24.)	Szombat (09.25.)	Vasárnap (09.26.)	
<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>	Sertéspörkölt, galuska	Négysajttal töltött sertéskaraj rántva, fokhagymás, tejfölös zöldségek	Gombás bundában sült sertéskaraj, light franciasaláta	Kukoricapelyhes, rántott sertéskaraj, vegyesaláta	Többmagvas, rántott csirkecombfilé, füstös zöldségpüré	Csülkös sertéspörkölt, csótészta	Serpenyős, zöldséges sertésragu
	<b>Vacsora</b>	Babérleveles csirkecombfilé, olívbogyós, mozzarella saláta	Zöldséges pulykavagdalt, zöldfűszeres brokkolikrém	Ricottával göngyölt sertéskaraj, gőzölt nyári zöldségek	Brokkolífőzelék, tükörtójas (2 db)	Sajttal sült sertéskaraj, gyömbéres, narancsos céklasaláta	Zöldbabfőzelék, szárnyas virsli (2 db)	Pestós pulykacombfalatok, paradicsommártásos zöldségek
	<b>Snack</b>	Gesztenyepüré	Tepertős pogácsa (1 db)	Kakaós szelet, málna öntettel	Feketecskis, citromos kókuszkrém	Füstölt sajtos pogácsa (2 db)	Joghurtos citromszelet	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 l)
	<b>Másnap reggeli</b>	Cheddar sajszelet, margarin, zöldség, Zsírégető kifli	Házi májkrém, zöldség, Zsírégető kifli	Tonhalkrém, zöldség, Zsírégető kifli	Light majonézes virsli-aláta, Zsírégető kifli	Hagymás tojáslepény, parmezánnal	Kolbászkarikák, zöldség, Zsírégető kifli	Libaszír, zöldség, 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	<del>4 300 Ft</del> 3 790 Ft	
<b>Számított tápérték:</b>	1540 kcal, ch: 40 g	1440 kcal, ch: 37 g	1470 kcal, ch: 49 g	1490 kcal, ch: 33 g	1560 kcal, ch: 35 g	1530 kcal, ch: 36 g	1470 kcal, ch: 32 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>	Vasalt pulykamellfilé, nyári áfonyás gyümölcsmártás	Barbecue csirkecombfalatok, amerikai káposztasaláta	Magyaros jércetokány, színes zöldségmorzsa	Zsályás, citromos csirkemellfalatok, vele sült zöldségekkel	Bazsalikomos sajtkrémmel göngyölt csirkemell, provence-i zöldségek	Reszelt pecsenyekacsamáj, vörösborecetes savanyúkáposzta saláta	Sajttal sült sertéskaraj, gyömbéres, narancsos céklasaláta
	<b>Vacsora</b>	Babérleveles csirkecombfilé, olívbogyós, mozzarella saláta	Zöldséges pulykavagdalt, zöldfűszeres brokkolikrém	Ricottával göngyölt sertéskaraj, gőzölt nyári zöldségek	Brokkolífőzelék, tükörtójas (2 db)	Zöldbabfőzelék, szárnyas virsli (2 db)	Currys csirkemell, pritamín paprikás zöldségtál	Csülkös sertéspörkölt, házi csalamadé
	<b>Másnap reggeli</b>	Cheddar sajszelet, margarin, zöldség, puffasztott búzaszelet (2 db)	Házi májkrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Tonhalkrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Light majonézes virsli-aláta, extrudált kenyér (2 db)	Kolbászkarikák, zöldség, Zsírégető kifli	Hagymás tojáslepény	Diétás kajsizilekvár, light margarin, extrudált kenyér (2 db)
<b>Napi ár:</b>	<del>3 700 Ft</del> 3 290 Ft	<del>3 700 Ft</del> 3 290 Ft	<del>3 700 Ft</del> 3 290 Ft	<del>3 700 Ft</del> 3 290 Ft	<del>3 700 Ft</del> 3 290 Ft	<del>3 700 Ft</del> 3 290 Ft	<del>3 700 Ft</del> 3 290 Ft	
<b>Számított tápérték:</b>	980 kcal, ch: 36 g	1030 kcal, ch: 45 g	1090 kcal, ch: 37 g	1060 kcal, ch: 37 g	1020 kcal, ch: 37 g	1020 kcal, ch: 29 g	1060 kcal, ch: 39 g	

# DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

38. hét	Hétfő (09.20.)	Kedd (09.21.)	Szerda (09.22.)	Csütörtök (09.23.)	Péntek (09.24.)	Szombat (09.25.)	Vasárnap (09.26.)	
<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>	Zöldségfásírt, paradicsomos, gombás hajdina	Penne, szárított paradicsommártással	Mentás zöldborsópüré	Friss cukkinis lecsó, paprikás jázminrizs	Provence-i zöldségek, tökmag	Sárgarépás quinoa, fokhagymamártás	Brokkoli párizsiasan
	<b>Vacsora</b>	Hagymás tört zeller	Tabulé (petrezselymes bulgursaláta)	Főtt parázburgonya, paradicsommártás	Mákos tészta	Hagymás tojáslepeny	Kókuszkása	Almaecetes, lilahagymás burgonyasaláta
	<b>Snack</b>	Minestroneleves	Hideg feketeribizli-krémleves	Hideg citromos málnakrémleves	Zöldfűszeres zöldségleves	Pestós karalábékrémleves	Szegfűszeges eperkrémleves	Sárgarépa-krémleves
	<b>Másnap reggeli</b>	Erdei gyümölcsös tápiókapuding	Lime-os körtés almasaláta	Málnás gyümölcskocsonya	Lime-os gyümölcsvelő	Meggyes, áfonyás gyümölcskocsonya	Gyümölcssaláta	Mangós, epres gyümölcskocsonya
<b>Napi ár:</b>	<del>3 600 Ft</del> 2 790 Ft	<del>3 600 Ft</del> 2 790 Ft	<del>3 600 Ft</del> 2 790 Ft	<del>3 600 Ft</del> 2 790 Ft	<del>3 600 Ft</del> 2 790 Ft	<del>3 600 Ft</del> 2 790 Ft	<del>3 600 Ft</del> 2 790 Ft	
<b>Számított tápérték:</b>	720 kcal, ch: 73 g	740 kcal, ch: 111 g	710 kcal, ch: 96 g	680 kcal, ch: 99 g	660 kcal, ch: 37 g	750 kcal, ch: 56 g	730 kcal, ch: 89 g	

<b>KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (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>	Konfitált csirkemáj, hagymás tört zeller	Parmezános, édes-chilis csirkemell, pirított, póréhagymás zöldségek baconnal	Vincellér pecsenye, paprikás lapcsánka	Mogyorópestos, húsos tészta	Pestós pulykacombfalatok, paradicsommártásos zöldségek	Csülkös sertéspörkölt, házi csalamádé	Reszelt pecsenyekacsamáj, vörösborecetes savanyúkáposzta saláta
	<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>	Kemencében sült sertéstarja, snidlinges, roppanós saláta	Malacsült, uborkás káposztasaláta	Magyaros jércetokány, baconos, színes zöldségmorzsa	Zsályás csirkemellfalatok, szalonnás, vele sült zöldségekkel	Serpenyős, zöldséges sertésragu	Zöldbabfőzelék, pirított bacon	Vasalt sertés tarja, füstös zöldségpüré
	<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 omllett, parmezán	Házi májkrém, zöldség	Tonhalkrém, zöldség	Körözött, zöldség	Hagymás tojáslepeny, parmezánnal	Libazsír, 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: 25 g	ch: 33 g	ch: 33 g	ch: 26 g	ch: 31 g	ch: 28 g	ch: 33 g	

38. hét	Hétfő (09.20.)	Kedd (09.21.)	Szerda (09.22.)	Csütörtök (09.23.)	Péntek (09.24.)	Szombat (09.25.)	Vasárnap (09.26.)	
<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	Minestroneleves 18 g (4 g)	Erőleves sok zöldséggel 16 g (6 g)	Hideg, citromos málnakrémlés 25 g (4 g)	Zöldfűszeres szárnyashúsleves 9 g (3 g)	Szegfűszeges eperkrémlés 16 g (2 g)	Pestós karalábékrémlés 14 g (4 g)	Májgaluskaleves 15 g (9 g)
		Petrezselymes friss sárgarépafozélék vasalt pulykamell 33 g (6 g)	Négysajttal töltött sertéskaraj rántva, amerikai káposztasaláta 34 g (17 g)	Vincellér pecsenye, paprikás lapcsánka 27 g (11 g)	Zsályás csirkemellfalatok, paprikás jázminrizs 42 g (4 g)	Többmagvas, rántott csirkecombfilé, füstös zöldségpüré 32 g (22 g)	Töltött paprika, paradicsommártás 34 g (7 g)	Csülkös sertéspörkölt, csótészta 34 g (26 g)
	Uzsonna	Málnás, zabpelyhes joghurtkrém 22 g (5 g)	Tepertős pogácsa (1 db) 17 g (15 g)	Málnás gyümölcskocsonya 18 g (6 g)	Feketecskókis, citromos kókuszkrém 21 g (2 g)	Gyümölcssaláta (málna, meggy, alma) 24 g (9 g)	Almás-fahéjas, zabkorpás túrókrém 22 g (7 g)	Füstölt sajtos pogácsa (1 db) 17 g (15 g)
	Vacsora	Rántott halfilé, nyári áfonyás gyümölcsmártás 30 g (18 g)	Parmezános, édes-chilis csirkemell, pirított, póréhagymás zöldségek 30 g (10 g)	Gombás bundában sült sertéskaraj, színes zöldségmorzsa 29 g (14 g)	Grillezett csirkemell, pirított parázsburgonya 31 g (4 g)	Reszelt pecsenyekacsamáj, pritamin paprikás zöldségtál 28 g (13 g)	Sajttal sült sertéskaraj, szerecsendió light burgonyapüré 32 g (5 g)	Currys csirkemell, sárgarépas quinoa 30 g (9 g)
	Utóvacsora	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)	Rostdús keksz (2 db) 16 g (2 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	Cheddar sajtszelet, margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 27 g (5 g)	Házi májkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 32 g (6 g)	Túrós pogácsa 30 g (25 g)	Körözött, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 30 g (5 g)	Kolbászkarikák, zöldség, pékáru 27 g (23 g)	Füstölt tarjaszeletek, zöldség, pékáru 30 g (23 g)	Diétás kajsizlekvár, light margarin, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 29 g (10 g)
Másnap tízórai	Bogyós gyümölcsturmix 19 g (7 g)	Lime-os, körtés gyümölcssaláta 17 g (6 g)	Fahéjas, zabkorpás joghurt 21 g (5 g)	Citromos, zabkorpás túrókrém 18 g (5 g)	Kókuszos, zabkorpás joghurt 22 g (5 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	
Össz. szénhidrát (ebből rost)		160 g. (46 g.)	162 g. (62 g.)	160 g. (66 g.)	162 g. (24 g.)	160 g. (75 g.)	160 g. (49 g.)	156 g. (73 g.)

38. hét	Hétfő (09.20.)	Kedd (09.21.)	Szerda (09.22.)	Csütörtök (09.23.)	Péntek (09.24.)					
<b>IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ</b>										
<b>Főétel + Leves / Desszert Össz.szénhidrát (ebből rost)</b>	Minestroneleves Petrezselymes friss sárgarépafozélék vasalt pulykamell	51 g (10 g)	Erőleves sok zöldséggel Négysajttal töltött sertéskaraj rántva, amerikai káposztasaláta	50 g (23 g)	Hideg, citromos málnakrémlés Vincellér pecsenye, paprikás lapcsánka	51 g (15 g)	Zöldfűszeres szárnyashúsleves Zsályás csirkemellfalatok, paprikás jázminrizs	51 g (7 g)	Májgaluskaleves Csülkös sertéspörkölt, csótészta	49 g (35 g)
		2 130 Ft		2 020 Ft		2 280 Ft		2 070 Ft		2 120 Ft

<b>INZULINREZISZTENS A'LA CARTE</b>										
IR1 Másnap reggeli	Cheddar sajtszelet, margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 27 g (5 g)	850 Ft	Házi májkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 32 g (6 g)	850 Ft	Tonhalkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 28 g (5 g)	850 Ft	Körözött, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 30 g (5 g)	850 Ft	Kolbászkarikák, zöldség, pékáru 27 g (23 g)	850 Ft
IR2 Leves	Kolbászos zöldségleves 19 g (7 g)	720 Ft	Hideg feketeribizli-krémlés 23 g (8 g)	680 Ft	Hideg, citromos málnakrémlés 25 g (4 g)	750 Ft	Zöldfűszeres szárnyashúsleves 9 g (3 g)	720 Ft	Májgaluskaleves 15 g (9 g)	680 Ft
IR3 Főétel 1	Kemencében sült sertésstarja, parmezános, snidlinges, roppanós saláta 11 g (4 g)	1 600 Ft	Négysajttal töltött sertéskaraj rántva, amerikai káposztasaláta 34 g (17 g)	1 480 Ft	Vincellér pecsenye, paprikás lapcsánka 27 g (11 g)	1 680 Ft	Zsályás csirkemellfalatok, paprikás jázminrizs 42 g (4 g)	1 500 Ft	Sajttal sült sertéskaraj, gyömbéres, narancsos céklasaláta 26 g (6 g)	1 410 Ft
IR4 Főétel 2	Rántott halfilé, nyári áfonyás gyümölcsmártás 30 g (18 g)	1 490 Ft	Parmezános, édes-chilis csirkemell, pirított, póréhagymás zöldségek 30 g (10 g)	1 580 Ft	Tengeri halfilé citrommártásban, gőzölt nyári zöldségek 20 g (6 g)	1 490 Ft	Kukoricapelyhes, rántott sertéskaraj, vegyessaláta 29 g (18 g)	1 540 Ft	Csülkös sertéspörkölt, csótészta 34 g (26 g)	1 590 Ft
IR5 Főétel 3	Petrezselymes friss sárgarépafozélék, vasalt pulykamell 33 g (6 g)	1 550 Ft	Zöldséges pulykavagdalt, zöldfűszeres brokkolikrém 22 g (12 g)	1 350 Ft	Gombás bundában sült sertéskaraj, színes zöldségmorzsa 29 g (14 g)	1 550 Ft	Brokkolifőzelék, grillezett csirkemell 21 g (10 g)	1 410 Ft	Currys csirkemell, sárgarépas quinoa 30 g (9 g)	1 450 Ft
IR6 Snack	Erdei gyümölcsös tápiókapuding 29 g (3 g)	750 Ft	Almás pite 41 g (17 g)	750 Ft	Kakaós szelet, málnaöntet 14 g (6 g)	810 Ft	Somlói galuska 32 g (10 g)	720 Ft	Joghurtos citromszelet 16 g (6 g)	750 Ft








38. hét	Hétfő (09.20.)	Kedd (09.21.)	Szerda (09.22.)	Csütörtök (09.23.)	Péntek (09.24.)
<b>GASTROYAL KETO EBÉD MENÜ (GKM1)</b>					
<b>Főétel</b>	Sertéspörkölt, KETO galuska	Malacsült, uborkás káposztasaláta	Magyaros jércetokány, baconos, színes zöldségmorzsa	Zsályás csirkemellfalatok, szalonnás, vele sült zöldségekkel	Vasalt sertés tarja, füstös zöldségpüré
<b>Desszert /Snack</b>	KETO kolbászos pogácsa (2 db)	KETO meggyes kókuszgolyó (2 db)	KETO túrós pogácsa (2 db)	KETO mákos lepény, lime-os gyümölcsvelő	KETO joghurtos citromszelet
<b>Számított energia:</b>	990 kcal	870 kcal	1 130 kcal	840 kcal	790 kcal
<b>Tápanyag tartalom:</b>	ch: 13 g, fehérje: 53 g	ch: 15 g, fehérje: 40 g	ch: 16 g, fehérje: 55 g	ch: 19 g, fehérje: 40 g	ch: 15 g, fehérje: 35 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 300 kcal, ch: 9 g, fehérje: 18 g	850 Ft	Tonhalkrém, zöldség, KETO kifli 260 kcal, ch: 6 g, fehérje: 22 g	850 Ft	Körözött, zöldség, KETO kifli 270 kcal, ch: 8 g, fehérje: 19 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	Malacsült, uborkás káposztasaláta 560 kcal, ch: 11 g, fehérje: 30 g	1 650 Ft	Magyaros jércetokány, baconos, színes zöldségmorzsa 830 kcal, ch: 11 g, fehérje: 36 g	1 520 Ft	Mogyorópestós, húsos spagetti, füstölt sajttal 810 kcal, ch: 10 g, fehérje: 38 g	1 650 Ft	Csülkös sertéspörkölt, KETO csótészta 680 kcal, ch: 8 g, fehérje: 26 g	1 590 Ft
<b>GKF2</b>	<b>Keto főétel 2</b>	Konfitált csirkemáj, hagymás tört zeller 770 kcal, ch: 11 g, fehérje: 26 g	1 450 Ft	Parmezános, édes-chilis csirkemell, pirított tökmagos, póréhagymás zöldségek baconnal 660 kcal, ch: 13 g, fehérje: 34 g	1 580 Ft	Vincellér pecsenye, paprikás lapcsánka 550 kcal, ch: 16 g, fehérje: 31 g	1 680 Ft	Zsályás csirkemellfalatok, szalonnás, vele sült zöldségekkel 620 kcal, ch: 9 g, fehérje: 33 g	1 540 Ft	Vasalt sertés tarja, füstös zöldségpüré 570 kcal, ch: 8 g, fehérje: 23 g	1 420 Ft
<b>GKD1</b>	<b>Keto desszert</b>	KETO feketecskokis sárgabarackos mousse 400 kcal, ch: 11 g, fehérje: 4 g	750 Ft	KETO meggyes kókuszgolyó (2 db) 310 kcal, ch: 4 g, fehérje: 10 g	810 Ft	KETO kakaós szelet, málna öntettel 380 kcal, ch: 4 g, fehérje: 11 g	810 Ft	KETO mákos lepény, lime-os gyümölcsvelő 220 kcal, ch: 10 g, fehérje: 7 g	850 Ft	KETO joghurtos citromszelet 220 kcal, ch: 7 g, fehérje: 12 g	750 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) 250 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) 190 kcal, ch: 11 g	850 Ft	Körözött, zöldség, Zsírégető kifli 270 kcal, ch: 8 g	850 Ft	Kolbászkarikák, zöldség, extrudált kenyér (2 db) 180 kcal, ch: 9 g	850 Ft
<b>ZSR2</b>	<b>Szénhidrátszegény reggeli</b>	Cheddar sajtszelet, margarin, zöldség, Zsírégető kifli 250 kcal, ch: 5 g	850 Ft	Házi májkrém, zöldség, Zsírégető kifli 300 kcal, ch: 9 g	850 Ft	Túrós pogácsa (2 db) 300 kcal, ch: 5 g	750 Ft	Light majonézes virslisaláta, Zsírégető kifli 340 kcal, ch: 10 g	850 Ft	Libazsír, zöldség, Zsírégető kifli 250 kcal, ch: 4 g	850 Ft





# FOGYÓKÚRÁS, EGÉSZSÉGES ITALOK ÉS PÉKÁRU

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