

HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

48. hét		Hétfő (11.29.)		Kedd (11.30.)		Szerda (12.01.)		Csütörtök (12.02.)		Péntek (12.03.)	
H1	Levesek	Magyaros zellerleves, csipetke	690 Ft	Cheddar sajtkréMLEVES	790 Ft	Csontleves, finommetélttel <i>TM</i>	720 Ft	Sárgabarack-kréMLEVES	730 Ft	Tyúkhúsleves, cérnametélt <i>TM</i>	770 Ft
H2	Levesek	Lencseleves, füstölt tarjával	770 Ft	Mediterrán zöldségleves, csirkemellel <i>TM</i>	770 Ft	Tárkonyos vaddisznó-raguleves, csigatészta	860 Ft	Magyaros burgonyaleves, lángolt kolbászkarikákkal	800 Ft	Karfiolleves, kagylótészta	700 Ft
H5	Tészták	Carbonara spagetti, parmezán szórással	1 320 Ft	Rajkai rakott metélt (túró, mazsola, baracklekvár)	1 190 Ft	Juhtúrós sztrapacska, pirított bacon	1 220 Ft	Házi diós aranygaluska, vaníliaöntet	1 380 Ft	Gránátos kocka <i>TM</i>	1 070 Ft
H6	Főzelékek	Kelkáposztafőzelék		Fokhagymás spenótfőzelék		Petrezselymes zöldborsófőzelék		Tejfölös, kapos édes káposztafőzelék		Fejtett babfőzelék	
		1. virsli (2 db)	1 220 Ft	1. bundás zsemle	1 150 Ft	1. tükörtójas (2 db)	1 220 Ft	1. sertés vagdalt	1 220 Ft	1. főtt tojás (2 db)	1 210 Ft
		2. csirkecombpörkölt (egész adag) <i>TM</i>	1 310 Ft	2. tejben áztatott, bundázott csirkemell (egész adag)	1 350 Ft	2. tökmagvas, bundázott pulykamell (egész adag)	1 390 Ft	2. pikáns csülökragu (egész adag) <i>D</i>	1 310 Ft	2. malacpörkölt (egész adag) <i>TM</i>	1 290 Ft
H7	Vegetáriánus ételek	Egzotikus, tejszínes gyümölcsrizs (ananász, vörös papaya, sárga papaya, guava, kókusz)	1 190 Ft	Lecsó Vasi módra (tök, tojás), galuska <i>TM</i>	1 130 Ft	Rántott sajt, majonézes jázminrizs	1 270 Ft	Zöldségkrémrel töltött palacsinta (bazzsalikom, cukkini, padlizsán), kéksajtmártás	1 320 Ft	Gombapaprikás, petrezselymes jázminrizs	1 160 Ft
H8	Készételek	Pacalpörkölt, főtt burgonya <i>TM</i>	1 350 Ft	Bakonyi sertéstokány (gomba, tejföl), orsótészta	1 280 Ft	Baconos, kukoricás csirkemell rizottó, reszelt sajt	1 370 Ft	Tanyasi tokány (sertéslapocka, bacon, gomba, csirkemáj, zöldborsó), tarhonya <i>TM</i>	1 220 Ft	Bozsóki csirkemellfalatok (kakukkfűves, gombás mártás, sajt), hagymás jázminrizs	1 290 Ft
H9	Készételek	Hawaii csirkecombfalatok (ananász, sonka, tejszín), jázminrizs	1 260 Ft	Temesvári sertéspaprikás (sertéslapocka, szalonna, lecsó, zöldbab, tejföl), jázminrizs	1 230 Ft	Székelykáposzta	1 290 Ft	Pikáns csülökragu, sós burgonya <i>TM, D</i>	1 290 Ft	Malacpörkölt, kagylótészta	1 250 Ft
H11	Frissensültek	Gombás bundában sült csirkecombfilé		Fokhagymás tejben áztatott, bundázott csirkemell		Tökmagvas, bundázott pulykamell		Rántott csirkemell, sajtos bundában		Rántott sertéskaraj	
		1. zöldséges jázminrizs	1 320 Ft	1. petrezselymes jázminrizs	1 310 Ft	1. rizi-bizi	1 370 Ft	1. mazsolás jázminrizs	1 310 Ft	1. petrezselymes jázminrizs	1 310 Ft
		2. fűszeres burgonya	1 400 Ft	2. hasábburgonya	1 360 Ft	2. franciasaláta	1 390 Ft	2. majonézes burgonya	1 340 Ft	2. burgonyapüré	1 350 Ft
H12	Népszerű ételek	Rakott burgonya, házi kolbásszal	1 420 Ft	Eredeti brassói aprópecsenye, sült kockaburgonya <i>TM</i>	1 520 Ft	Kammermayer csirkemell (diós bundában), burgonyapüré	1 460 Ft	Melba csirkemell (áfonya, őszibarack, sajt), jázminrizs	1 420 Ft	Grillezett pulykamell, meggymártás, burgonyakrokkett	1 520 Ft
H13	Ínyenc ételek	Serpenyős kacsamell, gyömbéres szilvamártással, jázminrizs <i>TM</i>	1 770 Ft	Bográcsos káposztás birkagulyás, tejfőllel, hegyes erős paprikával <i>D</i>	1 770 Ft	Libamájás özragu, juhtúrós, tepertős galuska	1 750 Ft	Álföldi borda (lángolt kolbász, szalonna, sárgarépa, tejföl), lapcsánka (2 db)	1 550 Ft	Rákóczi göngyölt fácánmell (bacon, gomba, hagyma, füstölt sajt), majonézes, lilahagymás kukoricasaláta	2 090 Ft
H14	Nemzetek ételei Mediterrán	Palermói halfilé (sonka, fehérbor, tejmártás, reszelt sajt), gyömbéres zöldséges barnarizs	1 620 Ft	Fettucini al' Alfredo rigaton (hosszúmetélt, csirkemell, fehérbor, fokhagyma, gomba, reszelt sajt)	1 480 Ft	Toscanai göngyölt sertésborda (bazzsalikom, sajt, mandula, vörösbormártás), tejszínes, gombás penne	1 590 Ft	Vaslapon sült borjúfalatok, citromos spárgamártással, mogyorós jázminrizs	1 720 Ft	Olasz penne (füstölt sonka, paradicsomszós, parmezán)	1 490 Ft
H20	Desszertek	Bécsi túrókocka	700 Ft	Bounty palacsinta, csokoládéöntet	730 Ft	Lúdláb szelet	700 Ft	Raffaello kocka	700 Ft	Szilvás pite <i>TM</i>	700 Ft
H41	Hagyományos kocsonya	<i>Ne felejtsetd el megrendelni hétfő 12:00-ig!</i>		Hagyományos kocsonya	1 590 Ft	<i>Weboldalunkon már jövő hétre is megrendelheted!</i>					

LOW CARB LOW CARB ÉTELEK

48. hét		Hétfő (11.29.)		Kedd (11.30.)		Szerda (12.01.)		Csütörtök (12.02.)		Péntek (12.03.)	
ZS1	Kalóriaszegény levesek	Őszibarack krémleves 150 kcal, ch: 21 g	740 Ft	Sárgarépa krémleves, pirított tökmaggal 210 kcal, ch: 12 g <i>TM, P</i>	720 Ft	Majoránnás szárnyasraguleves 210 kcal, ch: 9 g	780 Ft	Betyáros zöldbabeleves, galuska 290 kcal, ch: 14 g	780 Ft	Zselici húsvéves 180 kcal, ch: 9 g	750 Ft
F1	Mentes levesek <i>Glutén-, laktóz- és cukormentes</i>	Húsgaluskaleves 260 kcal, ch: 8 g <i>TM, P</i>	780 Ft	Szefűszeges meggyleves 120 kcal, ch: 12 g <i>TM, P</i>	800 Ft	Currys zöldségkrémleves szezámaggal 150 kcal, ch: 9 g <i>TM, P</i>	740 Ft	Gombás csirkeraguleves 250 kcal, ch: 11 g <i>TM, P</i>	840 Ft	Csurgatott tojásleves 170 kcal, ch: 2 g <i>TM, P</i>	720 Ft
ZS5	Kalóriaszegény ételek 1	Paradicsomos káposzta, szárnyas vagdalt 400 kcal, ch: 17 g	1 380 Ft	Csikóstokány, galuska 600 kcal, ch: 10 g	1 450 Ft	Bazsalikommal sült csirkecombfilé, almás diós céklasaláta 380 kcal, ch: 20 g <i>TM, P</i>	1 480 Ft	Sült csirkecombfilé, ezersziget saláta 330 kcal, ch: 11 g	1 420 Ft	Rózsaborsos ananással sült sertéskaraj, pirított zöldségek 400 kcal, ch: 19 g <i>TM</i>	1 520 Ft
ZS6	Kalóriaszegény ételek 2	Almával göngyölt sertésborda, céklapüré 370 kcal, ch: 18 g	1 390 Ft	Hagymás csirkemáj, mexikói zöldségek 340 kcal, ch: 21 g <i>TM, D</i>	1 320 Ft	Hortobágyi húsos palacsinta (2 db) 500 kcal, ch: 24 g	1 490 Ft	Kakukkfűves csirkecombfalatok, lávakövön sült, paprikás padlizsán 360 kcal, ch: 13 g <i>TM, P</i>	1 500 Ft	Oregánós sertésborda, bolognai tészta 500 kcal, ch: 32 g	1 480 Ft
ZS7	Szénhidrátszegény ételek 1	Fűszeres sertésborda, zabpelyhes bundában, sütőtökös, pestós zöldségköret 420 kcal, ch: 25 g	1 520 Ft	Csirkemell párizsian, pirított, citromos ceruzabab 390 kcal, ch: 18 g	1 510 Ft	Kukoricapelyhes, rántott csirkemell, meggymártás 480 kcal, ch: 20 g	1 590 Ft	Chilis sajtkrémmel töltött sertéskaraj rántva, light francia burgonyapüré (póréhagymás) 630 kcal, ch: 12 g <i>D</i>	1 650 Ft	Római csirkecombfilé, bazsalikomos sajtos bundában, szerezscendiós sárgarépapüré 420 kcal, ch: 17 g	1 480 Ft
GKF1	Szénhidrátszegény KETO ételek 2	Hentestokány, KETO csótészta 720 kcal, ch: 9 g, fehérje: 33 g <i>TM, P</i>	1 670 Ft	Sertéspaprikás, lávakövön sült zöldségek 650 kcal, ch: 16 g, fehérje: 30 g <i>TM, P</i>	1 580 Ft	Kókusztejes sertésstarja, sült vegyes zöldségek 620 kcal, ch: 12 g, fehérje: 17 g <i>TM, P</i>	1 650 Ft	Szezámos sertésfalatok, sült káposztán tálalva 650 kcal, ch: 17 g, fehérje: 28 g <i>D</i>	1 570 Ft	Ropogósra sült csirkecombfilé, zöldfűszeres kelbimbómártás 490 kcal, ch: 5 g, fehérje: 25 g <i>TM, P</i>	1 540 Ft
ZS9	Fitt ételek	Teriyaki csirkemellcsíkok, paradicsomos zöldséges bulgur 490 kcal, ch: 53 g <i>TM</i>	1 450 Ft	Vörösbors, gombás marhapörkölt, túrós galuska 620 kcal, ch: 49 g	1 650 Ft	Őszibarackkal, sajttal sült csirkecombfilé, light burgonyapüré 460 kcal, ch: 29 g	1 490 Ft	Spenótos, csirkemelles spagetti, mozzarellával (teljes kiőrlésű) 520 kcal, ch: 55 g	1 510 Ft	Camembert zabpelyhes bundában, light burgonyapüré 630 kcal, ch: 46 g	1 590 Ft
D1	Ínyenc mediterrán ételek	Mozzarellával töltött csirkemell, kertész saláta 390 kcal, ch: 14 g	1 590 Ft	Toszkán csirkemell (paradicsom, pritamin paprika, olivabogyó, pesto), pirított zöldséges pórékrém 400 kcal, ch: 18 g	1 520 Ft	Tonhalas, mozzarellás, parajos rizottó 730 kcal, ch: 50 g	1 520 Ft	Roston sült tökehalfilé, citromfűves mártás, zöldséges kuskusz 620 kcal, ch: 60 g <i>TM</i>	1 590 Ft	Citromos sertéskaraj, feta sajtos tzatziki saláta 350 kcal, ch: 7 g	1 550 Ft
F2	Mentes Vega <i>Glutén-, laktóz- és cukormentes</i>	Sült sárgarépás zöldségvagdalt, olivabogyós jázminrizs 680 kcal, ch: 80 g <i>TM</i>	1 420 Ft	Rántott sajt diós bundában, áfonyás gyümölcsmártás, jázminrizs 820 kcal, ch: 94 g	1 690 Ft	Könnnyű lencsefőzelék, zöldségekkel gazdagon, tükörtőjas (2 db) 600 kcal, ch: 49 g	1 540 Ft	Zöldséges polenta, fokhagymamártás 450 kcal, ch: 27 g	1 490 Ft	Thai zöldségragu (kókuszkrém, chili, gyömbér), paprikás barnarizs 480 kcal, ch: 67 g <i>TM, D</i>	1 470 Ft
F3	Mentes tészták / főzelékek <i>Glutén-, laktóz- és cukormentes</i>	Diós szélesmetélt 600 kcal, ch: 67 g <i>TM</i>	1 580 Ft	Magyaros tökfőzelék, zöldfűszeres csirkecombfilé 350 kcal, ch: 16 g	1 590 Ft	Eszterházy marhaszelet, spagetti 600 kcal, ch: 54 g	1 950 Ft	Milánói makaróni, reszelt sajt 630 kcal, ch: 54 g	1 720 Ft	Petrezselymes finomfőzelék, ropogósra sült csirkecombfilé 490 kcal, ch: 20 g	1 590 Ft
F4	Mentes készételek 1 <i>Glutén-, laktóz- és cukormentes</i>	Csirkecombpörkölt, galuska 660 kcal, ch: 48 g <i>TM</i>	1 590 Ft	Töltött paprika (sertés), paradicsommártás, főtt burgonya 520 kcal, ch: 40 g <i>TM</i>	1 700 Ft	Stroganoff sertésszűz-falatok (sonka, tejszín, uborka, gomba), jázminrizs 740 kcal, ch: 93 g	1 650 Ft	Csirkemájás rizottó parmezánnal 540 kcal, ch: 53 g	1 540 Ft	Csípős sertéscurry, karfiolrizs 510 kcal, ch: 11 g <i>P, D</i>	1 680 Ft
GKF2	Mentes KETO készételek 2 <i>Glutén-, laktóz- és cukormentes</i>	Köményes sertésstarja, petrezselymes, pirított zöldségpüré 500 kcal, ch: 10 g, fehérje: 20 g <i>TM, P</i>	1 620 Ft	Sült oldalas, dijoni mustáros zöldségsaláta 540 kcal, ch: 9 g, fehérje: 14 g <i>TM, P</i>	1 720 Ft	Csülökpörkölt, pirított zellerkocka 640 kcal, ch: 15 g, fehérje: 25 g <i>TM, P</i>	1 630 Ft	Citromos sertésstarja, brokkolipüré, pirított bacon 790 kcal, ch: 6 g, fehérje: 32 g <i>TM, P</i>	1 680 Ft	Sült csirkecombfilé, majonéz, lilahagymás karfiolsaláta 500 kcal, ch: 7 g, fehérje: 35 g <i>TM, P</i>	1 590 Ft
F5	Mentes frissensültek <i>Glutén-, laktóz- és cukormentes</i>	Mátrai borzas csirkemell (édesburgonyás bunda), kókuszolajos, fűszeres, zöldséges burgonya 720 kcal, ch: 60 g	1 710 Ft	Fűszeres párizsi bundában sült rántott karaj, hasáburgonya 700 kcal, ch: 85 g	1 750 Ft	Hekk paprikás lisztben, édesburgonyás hasáburgonya 700 kcal, ch: 91 g <i>TM</i>	1 850 Ft	Mandulás bundában sült pulykamell, erdei gyümölcsmártás 530 kcal, ch: 33 g <i>TM</i>	1 750 Ft	Rántott csirkemell, vegyes vitaminaláta 380 kcal, ch: 33 g <i>TM</i>	1 670 Ft
ZS15	Szénhidrátszegény desszertek	Rumos, gesztenyekrémes palacsinta, csokoládéöntet 150 kcal, ch: 13 g <i>TM, P</i>	800 Ft	Csokoládéköcka 250 kcal, ch: 7 g <i>TM</i>	760 Ft	Mandulás, barackos pite 280 kcal, ch: 13 g	820 Ft	Gyümölcsös túrótortakocka 210 kcal, ch: 8 g	760 Ft	Epres mascarpone köcka 220 kcal, ch: 6 g	760 Ft
F6	Mentes desszertek <i>Glutén-, laktóz- és cukormentes</i>	Somlói galuska 460 kcal, ch: 8 g <i>TM, P</i>	900 Ft	Körtés sütemény, csokoládéöntet 250 kcal, ch: 7 g <i>TM, P</i>	900 Ft	Puncs köcka 310 kcal, ch: 12 g	900 Ft	Vaníliás, csokoládés piskóta, csokiöntet 390 kcal, ch: 3 g <i>TM, P</i>	900 Ft	Erdei gyümölcsös tápiókapinging 110 kcal, ch: 13 g <i>TM, P</i>	800 Ft

KEDVEZMÉNYES MENÜK

48. hét	Hétfő (11.29.)	Kedd (11.30.)	Szerda (12.01.)	Csütörtök (12.02.)	Péntek (12.03.)	Szombat (12.04.)	Vasárnap (12.05.)
---------	----------------	---------------	-----------------	--------------------	-----------------	------------------	-------------------

H33 PRÉMIUM MENÜ		20 NAPOS KEDVEZMÉNY (Hétfő-Péntek): 52 450 Ft HELYETT 35 140 Ft / 19 nap -33% 5 NAPOS KEDVEZMÉNY (Hétfő-Péntek): 13 755 Ft HELYETT 9 990 Ft / 5 nap -31%												
Főétel + Leves / Desszert	Magyaros zellerleves, csipetke Rakott burgonya, házi kolbásszal Bécsi túrókocka	2 090 Ft	Mediterrán zöldségleves, csirkemellel Eredeti brassói aprópecsenye, sült kockaburgonya Bounty palacsinta, csokoládéöntet	2 090 Ft	Csontleves, finommetélttel Toscanai göngyölt sertésborda, tejszínes, gombás penne Lúdláb szelet	2 090 Ft	Betyáros zöldbableves, galuska Melba csirkemell, jázminriz Raffaello kocka	2 090 Ft	Csurगतott tojásleves Rántott sertéskaraj, burgonyapüré Erdei gyümölcsös tápiókapuding	2 090 Ft	Tyúkerőleves, cérnametélttel Grillezett pulykamell, meggymártás, burgonyakroket Szilvás pite	2 090 Ft	Karfiolleves, kagylótészta Olasz penne Epres mascarpone kocka	2 090 Ft

H31 ZÓNA MENÜ (A főétel 70%-a a normál adag ételnek)		4 HETES KEDVEZMÉNY: 27 580 Ft / 25 nap				1 HETES KEDVEZMÉNY: 8 290 Ft / 7 nap								
Főétel + Leves / Desszert	Lencseleves, kagylótészta Hawaii csirkecombfalatok, jázminriz	1 390 Ft	Mediterrán zöldségleves Temesvári sertéspaprikás, jázminriz	1 390 Ft	Csontleves, finommetélttel Székelykáposzta	1 390 Ft	Magyaros burgonyaleves Tanyasi tokány, tarhonya	1 390 Ft	Tyúkerőleves, cérnametélttel Gránátos kocka	1 390 Ft	Csurगतott tojásleves Fejlett babfőzelék, főtt tojás	1 390 Ft	Karfiolleves, kagylótészta Rántott sertéskaraj, petrezselymes jázminriz	1 390 Ft

H32 HAGYOMÁNYOS MENÜ		4 HETES KEDVEZMÉNY: 47 925 Ft HELYETT 31 150 Ft / 25 nap -35%				1 HETES KEDVEZMÉNY: 13 320 Ft HELYETT 9 190 Ft / 7 nap -31%								
Főétel + Leves / Desszert	Magyaros zellerleves, csipetke Hawaii csirkecombfalatok, jázminriz	1 590 Ft	Mediterrán zöldségleves Bakonyi sertéstokány, orsótészta	1 590 Ft	Csontleves, finommetélttel Juhtúrós sztrapacska, pirított bacon	1 590 Ft	Magyaros burgonyaleves Pikáns csülökragu, sós burgonya	1 590 Ft	Tyúkhúsleves cérnametélttel Gombapaprikás, petrezselymes jázminriz	1 590 Ft	Csurगतott tojásleves Fejlett babfőzelék, főtt tojás (2 db)	1 590 Ft	Karfiolleves, kagylótészta Rántott sertéskaraj, petrezselymes jázminriz	1 590 Ft

DM1 MEDITERRÁN MENÜ													
Főétel + Leves / Desszert	Ózibarack-kréMLEves Mozzarellával töltött csirkemell, kertész saláta	2 090 Ft	Mediterrán zöldségleves, csirkemellel Toszkán csirkemell, pirított zöldséges porékrem	2 090 Ft	Majoránás zöldségraguleves Tonhalás, mozzarella, parajos rizottó	2 090 Ft	Gombás csirkeraguleves Spenótos, csirkemelles spagetti, mozzarellával	2 090 Ft	Zselici húsleves Citromos sertéskaraj, feta sajtos tzatziki saláta	2 090 Ft	<i>Tájékoztató: bővebben weboldalunkról, az Egészség & Életmód / Paleoosoknak menüpont alatt!</i>		

ZS21 KALÓRIASZEGÉNY MENÜ														
Főétel + Leves / Desszert	Zöldségleves, cérnametélt Paradicsomos káposzta, szárnyas vagdalt	560 kcal ch: 27 g 1 890 Ft	Sárgarépa krémleves, pirított tökmaggal Csirkemell párizsian pirított, citromos ceruzabab	600 kcal ch: 30 g 1 890 Ft	Majoránás zöldségraguleves Bazsalikommal sült csirkecombfilé, almás diós céklasaláta	550 kcal ch: 29 g 1 890 Ft	Gombás zöldségraguleves Citromos sertésstarja, brokkolipüré	680 kcal ch: 18 g 1 890 Ft	Csurगतott tojásleves Rózsaboros ananással sült sertéskaraj, pirított zöldségek	570 kcal ch: 21 g 1 890 Ft	Római csirkecombfilé, bazsalikomos sajtos bundában, szerezendiós sárgarépapüré Epres mascarpone kocka	640 kcal ch: 23 g 1 890 Ft	Zöldséges rizsleves Oregánós sertésborda, bolognai tészta	600 kcal ch: 48 g 1 890 Ft

FM1 MENTES OFFICE MENÜ (GLUTÉN-, LAKTÓZ-, CUKORMENTES)													
Leves + Főétel	Zöldségleves, cérnametélt Csirkecombpörkölt, galuska	820 kcal ch: 58 g 2 090 Ft	Sárgarépa krémleves, pirított tökmaggal Töltött paprika, paradicsommártás, főtt burgonya	730 kcal ch: 52 g 2 090 Ft	Currys zöldségkréMLEves szezámaggal Stroganoff sertésszűfalatok, jázminriz	890 kcal ch: 102 g 2 090 Ft	Gombás zöldségraguleves Csirkemájás rizottó parmezánnal	730 kcal ch: 65 g 2 090 Ft	Csurगतott tojásleves Petrezselymes finomfőzelék, ropogósra sült csirkecombfilé	660 kcal ch: 22 g 2 090 Ft	Keresd további Mentés a la carte ételinket és MENTES (1200 KALÓRIA) EGÉSZ NAPOS FOGYÓKURÁS ÉTRENDÜNKET!		

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

48. hét	Hétfő (11.29.)	Kedd (11.30.)	Szerda (12.01.)	Csütörtök (12.02.)	Péntek (12.03.)	Szombat (12.04.)	Vasárnap (12.05.)	
BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND								
4 HETES KEDVEZMÉNY: 111 785 Ft HELYETT 83 840 Ft / 28 nap -25% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 31 360 Ft HELYETT 25 400 Ft / 7 nap -19%								
ZS 121	Ebéd	Fűszeres sertésborda, zabpelyhes bundában, sütőtökös, pestós zöldségekötet	Csirke mell párizsian pirított, citromos ceruzabab	Kukoricapelyhes, rántott csirke mell, meggy mártás	Chilis sajtkrémmel töltött sertéskaraj rántva, light francia burgonyapüré	Kapros édeskáposzta (szárnyas)	Csípős sertéscurry, karfiolrizs	Sült csirkecombfilé, majonézes, lilahagymás karfiolsaláta
	Vacsora	Köményes sertés tarja, petrezselymes, pirított zöldségpüré	Magyaros tökfőzelék, szárnyas virsli	Bazsalikkal sült csirkecombfilé, almás diós céklasaláta	Sült csirkecombfilé, ezersziget saláta	Rózsaborsos ananással sült sertéskaraj, pirított zöldségek	Római csirkecombfilé, bazsalikomos sajtos bundában, szerezcsendios sárgarépa püré	Ropogósra sült csirkecombfilé, zöldséges kelbimbómártás
	Snack	Lilahagymás, kolbászos pogácsa (1 db)	Csokoládé kocka	Feketecskis narancsos kakaó mousse	Gyümölcsös túrortok kocka	Erdei gyümölcsös tápiókapuding	Epres mascarpone kocka	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)
	Másnap reggeli	Sonka, zöldséges vajkrém, zsírégető kifli	Tepertőkrém, zöldség, Zsírégető kifli	Füstölt sajtos pogácsa (2 db)	Kapros szendvicskrém, zöldség, Zsírégető kifli	Spenótos puffancs (2 db)	Schmaltz, lilahagyma, Zsírégető kifli	Vajas pogácsa (2 db)
Napi ár:		4 500 Ft 3 990 Ft	4 500 Ft 3 990 Ft	4 500 Ft 3 990 Ft	4 500 Ft 3 990 Ft	4 500 Ft 3 990 Ft	4 500 Ft 3 990 Ft	4 500 Ft 3 990 Ft
Számított tápérték:		1390 kcal, ch: 46 g	1390 kcal, ch: 47 g	1400 kcal, ch: 50 g	1370 kcal, ch: 38 g	1350 kcal, ch: 49 g	1570 kcal, ch: 42 g	1250 kcal, ch: 16 g

1000 KALÓRIÁS FOGYÓKÚRÁS ÉTREND								
4 HETES KEDVEZMÉNY: 97 615 Ft HELYETT 73 210 Ft / 25 nap -25% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 27 900 Ft HELYETT 21 990 Ft / 7 nap -19%								
ZS 131	Ebéd	Paradicsomos káposzta, szárnyas vagdalt	Toszkán csirke mell, pirított zöldséges pörékrém	Bazsalikkal sült csirkecombfilé, almás diós céklasaláta	Zöldséges polenta, fokhagymamártás	Citromos sertéskaraj, feta sajtos tzatziki saláta	Rózsaborsos ananással sült sertéskaraj, pirított zöldségek	Csípős sertéscurry, karfiolrizs
	Vacsora	Almával göngyölt sertésborda, céklapüré	Magyaros tökfőzelék, szárnyas virsli	Őszibarackkal, sajttal sült csirkecombfilé, pirított zellerkockák	Sült csirkecombfilé, ezersziget saláta	Sült csirkecombfilé, majonézes, lilahagymás karfiolsaláta	Ropogósra sült csirkecombfilé, zöldséges kelbimbómártás	Kapros édeskáposzta (szárnyas)
	Másnap reggeli	Húspástétom, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Tepertőkrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Füstölt sajtos pogácsa (2 db)	Kapros szendvicskrém, zöldség, Zsírégető kifli	Ajvár, puffasztott búzaszelet (2 db)	Erdei gyümölcsös tápiókapuding	Diétás baracklevél, light margarin, extrudált kenyér (2 db)
Napi ár:		3 900 Ft 3 490 Ft	3 900 Ft 3 490 Ft	3 900 Ft 3 490 Ft	3 900 Ft 3 490 Ft	3 900 Ft 3 490 Ft	3 900 Ft 3 490 Ft	3 900 Ft 3 490 Ft
Számított tápérték:		1030 kcal, ch: 49 g	1080 kcal, ch: 46 g	1030 kcal, ch: 41 g	980 kcal, ch: 45 g	1080 kcal, ch: 30 g	1000 kcal, ch: 37 g	1050 kcal, ch: 38 g

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

48. hét	Hétfő (11.29.)	Kedd (11.30.)	Szerda (12.01.)	Csütörtök (12.02.)	Péntek (12.03.)	Szombat (12.04.)	Vasárnap (12.05.)	
TURBÓ KÚRA - 700 KALÓRIA								
4 HETES KEDVEZMÉNY: 95 150 Ft HELYETT 58 030 Ft / 25 nap -39% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 26 650 Ft HELYETT 17 590 Ft / 7 nap -34%								
ZS 141	Ebéd	Kertész saláta	Áfonyás gyümölcsmártás, főtt burgonya	Könnyű lencsefőzelék, zöldségekkel gazdagon	Brokkolipüré, füstölt tofukockák	Pirított napraforgómagos, szerezsendiós sárgarépapüré	Thai zöldséragru, paprikás barnarizs	Majonézes, lilahagymás karfiolsaláta
	Vacsora	Sült sárgarépás vagdalt, olivabogyós jácminrizs	Mexikói zöldségek	Almás, diós céklasaláta	Pestós, pritamin paprikás kuszkus	Hamis bolognai tészta	Pirított zöldségek	Tökmagos light burgonyapüré
	Snack	Őszibarack krémleves	Sárgarépa krémleves, pirított tökmaggal	Currys zöldségkrémleves szezámmaggal	Gombás zöldséraguleves	Körtekrémleves	Csurgatott tojásleves	Zöldséges rizsleves
	Másnap reggeli	Vegyes gyümölcskocsonya	Epres, lime-os gyümölcsvelő	Ribizlis, szamócás gyümölcskocsonya	Gyümölcssaláta (alma, meggy, körte)	Erdei gyümölcsös tápiókapuding	Málnás, fahéjas gyümölcsvelő	Körtés gyümölcskocsonya
Napi ár:		3 800 Ft 2 990 Ft	3 800 Ft 2 990 Ft	3 800 Ft 2 990 Ft	3 800 Ft 2 990 Ft	3 800 Ft 2 990 Ft	3 800 Ft 2 990 Ft	3 800 Ft 2 990 Ft
Számított tápérték:		710 kcal, ch: 84 g	730 kcal, ch: 102 g	700 kcal, ch: 80 g	750 kcal, ch: 92 g	710 kcal, ch: 71 g	710 kcal, ch: 78 g	720 kcal, ch: 71 g

KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P121)								
4 HETES KEDVEZMÉNY: 138 580 Ft HELYETT 92 850 Ft / 25 nap -33% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 38 490 Ft HELYETT 28 490 Ft / 7 nap -26%								
P 121	Reggeli	Hentestokány, csótészta	Sült oldalas, dijoni mustáros zöldsaláta	Kókusztejes sertésárja, sült vegyes zöldségek	Szezámós sertésfalatok, sült káposztán tálalva	Csípős sertéscurry, karfiolrizs	Rózsaboros ananással sült sertéskaraj, pirított zöldségek	Reszelt sertésmáj, ruccolás saláta, almaecetes-mustáros öntet, pirított szezámmag
	Ebéd	Feketecsokis egrespuding szőlőmagliszttel	Feketecsokis, sárgabarackos mousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis narancsos kakaómousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis, citromos kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketecsokis, rebarbarás, szamócás mousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis, szedres kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketecsokis, vaníliás mousse szőlőmagliszttel
	Mini desszert	Köményes sertésárja, petrezselymes, pirított zöldségpüré	Sertéspaprikás, lávakövön sült zöldségek	Csülökpörkölt, pirított zellerkocka	Citromos sertésárja, brokkolipüré, pirított bacon	Kapros édeskáposzta (szárnyas)	Ropogósra sült csirkecombfilé, zöldfűszeres kelbimbómártás	Sült csirkecombfilé, majonézes, lilahagymás karfiolsaláta
	Vacsora	Paleo slim tea	Paleo slim tea	Paleo slim tea	Paleo slim tea	Paleo slim tea	Paleo slim tea	Paleo slim tea
	Ital	Húspástétom, zöldség	Tepertőkrém, zöldség	Paraszt kolbász, főtt tojás, zöldség	Tormakrémsonkatekercsek, zöldség, pékáru	Spenótos puffancs (2 db)	Schmaltz, lilahagyma, pékáru	Ajvár, pékáru
Napi ár:		5 920 Ft 4 590 Ft	5 920 Ft 4 590 Ft	5 920 Ft 4 590 Ft	5 920 Ft 4 590 Ft	5 920 Ft 4 590 Ft	5 920 Ft 4 590 Ft	5 920 Ft 4 590 Ft
Számított tápérték:		ch: 27 g	ch: 30 g	ch: 33 g	ch: 30 g	ch: 31 g	ch: 33 g	ch: 24 g

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

48. hét		Hétfő (11.29.)	Kedd (11.30.)	Szerda (12.01.)	Csütörtök (12.02.)	Péntek (12.03.)	Szombat (12.04.)	Vasárnap (12.05.)
INZULINREZISZTENS EGÉSZNAPOS ÉTREND (IRE1) 4 HETES KEDVEZMÉNY: 148 803 Ft HELYETT 98 210 Ft / 25 nap 34% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 42 845 Ft HELYETT 29 990 Ft / 7 nap 30%								
IRE1	Ebéd	Zöldségleves 12 g (4 g)	Mediterrán zöldségleves 15 g (5 g)	Currys zöldségkrémleves 16 g (6 g)	Magyaros burgonyaleves 30 g (5 g)	Zöldséges rizsleves 22 g (6 g)	Csurgatott tojásleves 3 g (1 g)	Körtekrémleves 26 g (7 g)
		Fűszeres sertésborda, zabpelyhes bundában, céklapüré 40 g (21 g)	Csikóstokány, galuska 36 g (27 g)	Őzibarackkal, sajttal sült csirkecombfilé, light burgonyapüré 35 g (6 g)	Kakukkfűves csirkecomb-falatok, lávakövön sült, paprikás padlizsán 19 g (6 g)	Petrezselymes finomfőzelék, ropogósra sült csirkecombfilé 28 g (6 g)	Oregánós sertésborda, bolognai penne 47 g (15 g)	Római csirkecombfilé, bazsalikomos sajtos bundában, feta sajtos tzatziki saláta 27 g (18 g)
	Uzsonna	Ananászos krémm joghurt 19 g (2 g)	Málnás, zabpelyhes joghurtkrém 22 g (5 g)	Barackos, zabpelyhes túrókrém 20 g (1 g)	Áfonyás, zabpelyhes joghurtkrém 22 g (3 g)	Kókuszos, zabkorpás joghurt 22 g (5 g)	Vajas pogácsa (1 db) 17 g (15 g)	Fahéjas, zabkorpás joghurt 21 g (5 g)
	Vacsora	Paradicsomos káposzta, szárnyas vagdalt 28 g (8 g)	Magyaros tökfőzelék, zöldfűszeres csirkecombfilé 27 g (7 g)	Székelykáposzta 30 g (7 g)	Zöldséges polenta, fokhagymamártás 32 g (5 g)	Rózsaborsos ananással sült sertéskaraj, pirított zöldségek 28 g (9 g)	Rántott csirkemell, rucolás saláta, almaecetes öntet 30 g (6 g)	Reszelt sertésmáj, szerezsendiós sárgarépapüré 29 g (8 g)
	Utóvacsora	Rostdús keksz (2 db) 9 g (1 g)	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)	Klasszikus rostos keksz (3 db) 11 g (1 g)	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)	Rostdús keksz (2 db) 9 g (1 g)	Rostdús keksz (2 db) 9 g (1 g)	Rostdús keksz (2 db) 9 g (1 g)
	Másnap reggeli	Sonka, zöldfűszeres vajkrém, zöldség, pékáru 31 g (23 g)	Tükörtojás, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 27 g (4 g)	Füstölt sajtos pogácsa (2 db) 32 g (28 g)	Kapros szendvicskrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 27 g (4 g)	Ajvár, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 29 g (5 g)	Erdei gyümölcsös puding 30 g (8 g)	Diétás baracklevár, light margarin, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 29 g (10 g)
	Másnap tízórai	Vegyes gyümölcskocsonya 19 g (7 g)	Epres, lime-os gyümölcsvelő 22 g (5 g)	Ribizlis, szamócas gyümölcskocsonya 18 g (5 g)	Joghurtos keksz (1 db) 17 g (2 g)	Almás kókuszkása 21 g (10 g)	Citromos, zabkorpás túrókrém 20 g (5 g)	Szamócas, kókuszos görög joghurtkrém 18 g (3 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)		158 g. (66 g.)	160 g. (54 g.)	162 g. (54 g.)	158 g. (26 g.)	159 g. (42 g.)	156 g. (51 g.)	159 g. (52 g.)

48. hét		Hétfő (11.29.)	Kedd (11.30.)	Szerda (12.01.)	Csütörtök (12.02.)	Péntek (12.03.)				
IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ										
Főétel + Leves / Desszert Össz.szénhidrát (ebből rost)	Zöldségleves Fűszeres sertésborda, zabpelyhes bundában, céklapüré	52 g (25 g) 2 110 Ft	Mediterrán zöldségleves Csikóstokány, galuska	51 g (32 g) 1 920 Ft	Currys zöldségkrémleves Őzibarackkal, sajttal sült csirkecombfilé, light burgonyapüré	51 g (12 g) 2 090 Ft	Magyaros burgonyaleves Kakukkfűves csirkecomb-falatok, lávakövön sült, paprikás padlizsán	49 g (11 g) 2 110 Ft	Csurgatott tojásleves Oregánós sertésborda, bolognai penne	50 g (16 g) 2 050 Ft

INZULINREZISZTENS A'LA CARTE										
IR1 Másnap reggeli	Sonka, zöldfűszeres vajkrém, zöldség, pékáru 31 g (23 g)	900 Ft	Tükörtojás, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 27 g (4 g)	900 Ft	Füstölt sajtos pogácsa (2 db) 32 g (28 g)	850 Ft	Kapros szendvicskrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 27 g (4 g)	900 Ft	Diétás baracklevár, light margarin, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (10 g)	900 Ft
IR2 Leves	Húsgaluskaleves 14 g (6 g)	780 Ft	Sárgarépa krémleves, pirított tökmaggal 17 g (5 g)	720 Ft	Currys zöldségkrémleves, pirított szeszamaggal 16 g (7 g)	740 Ft	Betyáros zöldbableves, galuska 26 g (11 g)	780 Ft	Csurgatott tojásleves 3 g (1 g)	720 Ft
IR3 Főétel 1	Teriyaki csirkemellcsikok, paradicsomos zöldséges bulgur 65 g (12 g)	1 450 Ft	Sertéspaprikás, lávakövön sült zöldségek 25 g (9 g)	1 580 Ft	Csülökpörkölt, pirított zellerkocka 28 g (13 g)	1 630 Ft	Kakukkfűves csirkecomb-falatok, lávakövön sült, paprikás padlizsán 19 g (6 g)	1 500 Ft	Ropogósra sült konfitált csirkecombfilé, zöldfűszeres kelbimbómártás 12 g (7 g)	1 540 Ft
IR4 Főétel 2	Paradicsomos káposzta, szárnyas vagdalt 28 g (8 g)	1 380 Ft	Sült oldalas, dijoni mustáros zöldsaláta 14 g (4 g)	1 720 Ft	Bazsalikommal sült csirkecombfilé, almás diós céklasaláta 33 g (7 g)	1 480 Ft	Citromos sertésárja, brokkolipüré, pirított bacon 15 g (9 g)	1 680 Ft	Római csirkecombfilé, bazsalikomos sajtos bundában, szerezsendiós sárgarépapüré 37 g (20 g)	1 480 Ft
IR5 Főétel 3	Mozzarellával töltött csirkemell, kertész saláta 20 g (6 g)	1 590 Ft	Csirkemell párizsiasan, pirított citromos ceruzabab 30 g (12 g)	1 510 Ft	Székelykáposzta 30 g (7 g)	1 290 Ft	Zöldséges polenta, fokhagymamártás 32 g (5 g)	1 490 Ft	Rózsaborsos ananással sült sertéskaraj, pirított zöldségek 28 g (9 g)	1 520 Ft
IR7 Főétel 4	Almával göngyölt sertésborda, céklapüré 26 g (7 g)	1 390 Ft	Magyaros tökfőzelék, zöldfűszeres csirkecombfilé 27 g (7 g)	1 590 Ft	Kukoricapelyhes, rántott csirkemell, meggyemártás 42 g (19 g)	1 590 Ft	Sült csirkecombfilé, ezersziget saláta 15 g (4 g)	1 420 Ft	Petrezselymes finomfőzelék, ropogósra sült csirkecombfilé 28 g (6 g)	1 590 Ft
IR8 Főétel 5	Fűszeres sertésborda, zabpelyhes bundában, sütőtökös, pestós zöldségköret 48 g (23 g)	1 520 Ft	Csikóstokány, galuska 40 g (30 g)	1 450 Ft	Stroganoff sertésszűz-falatok, jázminriz 100 g (7 g)	1 650 Ft	Spenótos, csirkemelles spagetti, mozzarellaival 65 g (10 g)	1 510 Ft	Oregánós sertésborda, bolognai penne 47 g (15 g)	1 480 Ft
IR6 Snack	Ananászos krémm joghurt 19 g (2 g)	800 Ft	Csokoládéköcka 21 g (9 g)	760 Ft	Barackos, zabpelyhes túrókrém 22 g (1 g)	800 Ft	Gyümölcsös túrórtokocka 18 g (7 g)	760 Ft	Epres mascarpone köcka 16 g (7 g)	760 Ft

48. hét	Hétfő (11.29.)	Kedd (11.30.)	Szerda (12.01.)	Csütörtök (12.02.)	Péntek (12.03.)
GASTROYAL KETO EBÉD MENÜ (GKM1)					
Főétel	Hentestokány, KETO csótészta	Sertéspaprikás, lávakövön sült zöldségek	Kókusztejes sertésstarja, sült vegyes zöldségek	Citromos sertésstarja, brokkolipüré, pirított bacon	Ropogósra sült csirkecombfilé, zöldfűszeres kelbimbómártás
Desszert /Snack	KETO feketecsokis egrespuding	KETO túrós pogácsa (2 db)	KETO mandulás, barackos pite	KETO juhtúrós pogácsa (2 db)	KETO vajas pogácsa (2 db)
Számított energia:	980 kcal	950 kcal	780 kcal	1 130 kcal	740 kcal
Tápanyag tartalom:	ch: 14 g, fehérje: 35 g	ch: 21 g, fehérje: 49 g	ch: 25 g, fehérje: 25 g	ch: 10 g, fehérje: 51 g	ch: 9 g, fehérje: 38 g
Napi ár:	2 090 Ft	2 090 Ft	2 090 Ft	2 090 Ft	2 090 Ft

GKR1	Másnap reggeli	Húspástétom, zöldség, KETO kifli 330 kcal, ch: 9 g, fehérje: 17 g	900 Ft	Tepertőkrém, zöldség, KETO kifli 440 kcal, ch: 4 g, fehérje: 13 g	900 Ft	Paraszt kolbász, főtt tojás, zöldség, KETO kifli 440 kcal, ch: 5 g, fehérje: 27 g	900 Ft	Tormakrémes sonkatekercsek zöldség, KETO kifli 250 kcal, ch: 6 g, fehérje: 20 g	900 Ft	Schmaltz, lilahagyma, KETO kifli 420 kcal, ch: 8 g, fehérje: 13 g	900 Ft
GKF1	Keto főétel 1	Hentestokány, KETO csótészta 720 kcal, ch: 9 g, fehérje: 33 g	1 670 Ft	Sertéspaprikás, lávakövön sült zöldségek 650 kcal, ch: 16 g, fehérje: 30 g	1 580 Ft	Kókusztejes sertésstarja, sült vegyes zöldségek 500 kcal, ch: 12 g, fehérje: 17 g	1 650 Ft	Szezámos sertésfalatok, sült káposztán tálalva 650 kcal, ch: 17 g, fehérje: 28 g	1 570 Ft	Ropogósra sült csirkecombfilé, zöldfűszeres kelbimbómártás 490 kcal, ch: 5 g, fehérje: 25 g	1 540 Ft
GKF2	Keto főétel 2	Köményes sertésstarja, petrezselymes, pirított zöldségpüré 500 kcal, ch: 10 g, fehérje: 20 g	1 620 Ft	Sült oldalas, dijoni mustáros zöldségsaláta 540 kcal, ch: 9 g, fehérje: 14 g	1 720 Ft	Csülökpörkölt, pirított zellerkocka 640 kcal, ch: 15 g, fehérje: 25 g	1 630 Ft	Citromos sertésstarja, brokkolipüré, pirított bacon 790 kcal, ch: 6 g, fehérje: 32 g	1 680 Ft	Sült csirkecombfilé, majonézes, lilahagymás karfiolsaláta 500 kcal, ch: 8 g, fehérje: 35 g	1 590 Ft
GKD1	Keto desszert	KETO feketecsokis egrespuding 260 kcal, ch: 5 g, fehérje: 2 g	850 Ft	KETO csokoládékocka 250 kcal, ch: 7 g, fehérje: 9 g	760 Ft	KETO mandulás, barackos pite 280 kcal, ch: 13 g, fehérje: 8 g	820 Ft	KETO feketecsokis, citromos kókuszkрем 230 kcal, ch: 2 g, fehérje: 2 g	850 Ft	KETO epres mascarpone kocka 220 kcal, ch: 6 g, fehérje: 8 g	760 Ft
GKS1	Keto snack	KETO lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db) 300 kcal, ch: 4 g, fehérje: 16 g	850 Ft	KETO túrós pogácsa (2 db) 300 kcal, ch: 5 g, fehérje: 19 g	850 Ft	KETO füstölt sajtos pogácsa (2 db) 270 kcal, ch: 4 g, fehérje: 17 g	850 Ft	KETO juhtúrós pogácsa (2 db) 340 kcal, ch: 4 g, fehérje: 19 g	850 Ft	KETO vajas pogácsa (2 db) 250 kcal, ch: 4 g, fehérje: 13 g	850 Ft
ZSR1	Kalóriaszegény reggeli	Húspástétom, zöldség, extrudált kenyér (2 db) 260 kcal, ch: 14 g	900 Ft	Málnás, zabpelyhes joghurtkrém 120 kcal, ch: 18 g	780 Ft	Füstölt sajtos pogácsa (2 db) 270 kcal, ch: 4 g	850 Ft	Kapros szendvicssaláta, zöldség, extrudált kenyér (2 db) 130 kcal, ch: 12 g	900 Ft	Ajvár, Zsírégető kifli 270 kcal, ch: 7 g	900 Ft
ZSR2	Szénhidrátszegény reggeli	Sonka, zöldfűszeres vajkrém, zöldség, Zsírégető kifli 320 kcal, ch: 9 g	900 Ft	Tepertőkrém, zöldség, Zsírégető kifli 440 kcal, ch: 4 g	900 Ft	Paraszt kolbász, főtt tojás, zöldség, Zsírégető kifli 440 kcal, ch: 5 g	900 Ft	Tormakrémes sonkatekercsek, zöldség, Zsírégető kifli 250 kcal, ch: 7 g	900 Ft	Schmaltz, lilahagyma, Zsírégető kifli 420 kcal, ch: 8 g	900 Ft

48. hét	Hétfő (11.29.)	Kedd (11.30.)	Szerda (12.01.)	Csütörtök (12.02.)	Péntek (12.03.)	Szombat (12.04.)	Vasárnap (12.05.)
MENTES FOGYÓKÚRÁS ÉTREND - 1200 KALÓRIA							
Ebéd	Diós szélesmetélt	Magyaros tökfőzelék, zöldfűszeres csirkecombfilé	Kókusztejes sertésstarja, sült vegyes zöldségek	Csirke májas rizottó parmezánnal	Reszelt sertésmáj, ruccolás saláta, almaecetes-mustáros öntet	Kapros édeskáposzta (szárnyas)	Ropogósra sült csirkecombfilé, zöldfűszeres kelbimbómártás
Vacsora	Csirkecombpörkölt, házi káposztasaláta	Töltött paprika, paradicsommártás, főtt burgonya	Könnyű lencsefőzelék, zöldségekkel gazdagon	Mandulás bundában sült pulykamell, erdei gyümölcsmártás	Csípős sertéscurry, karfiolrizs	Sült csirkecombfilé, majonézes, lilahagymás karfiolsaláta	Rántott csirke mell, vegyes vitaminaláta
Másnap reggeli	Húspástétom, zöldség, pékáru	Tepertőkrém, zöldség	Feketecskis narancsos kakaó mousse szőlőmagliszttel	Tormakrémes sonkatekercesek, zöldség	Feketecskis, rebarbarás, szamócsás mousse	Ajvár, pékáru	Spenótos puffancs (2 db)
Számított energia:	1260 kcal, ch: 108 g	1210 kcal, ch: 58 g	1210 kcal, ch: 73 g	1220 kcal, ch: 90 g	1260 kcal, ch: 24 g	1270 kcal, ch: 25 g	1290 kcal, ch: 42 g
Napi ár:	4 100 Ft	4 100 Ft	4 100 Ft	4 100 Ft	4 100 Ft	4 100 Ft	4 100 Ft

A KÖVETKEZŐ ÜNNEPI KÍNÁLATUNK 2021.11.29. - 2021.12.19.-IG (VASÁRNAP) 12:00 RENDELHETŐ. KISZÁLLÍTÁS: 2021. DECEMBER 23. (CSÜTÖRTÖK)

HAGYOMÁNYOS KARÁCSONYI			12.23.
KH6	Házi kocsonya (sertés lapocka, tarja, fül, köröm)	1 590 Ft	
KH8	Juhtúrós pogácsa (6 db)	1 690 Ft	
KH9	Házi mákos bejgli (50 dkg)	1 800 Ft	
KH10	Házi diós bejgli (50 dkg)	2 100 Ft	

LOW CARB KARÁCSONYI			12.23.
KZS6	Zöldséges kocsonya szárnyashússal (csirke mellfilé, csirkecombfilé) 210 kcal, ch: 12 g	1 690 Ft	
KZS8	Füstölt sajtos pogácsa (6 db) 130 kcal, ch: 2 g / 1 db	1 650 Ft	
KZS9	Házi mákos bejgli (50 dkg) 220 kcal, ch: 9 g / 100 g	2 000 Ft	
KZS10	Házi diós bejgli (50 dkg) 320 kcal, ch: 10 g / 100 g	2 400 Ft	

MENTES KARÁCSONYI			12.23.
KP6	Házi kocsonya (sertés lapocka, tarja, fül, köröm) 870 kcal, ch: 5 g	1 690 Ft	
KP8	Tepertős pogácsa (6 db) 330 kcal, ch: 24 g / 1 db	2 100 Ft	
KP9	Házi mákos kalács (50 dkg) 330 kcal, ch: 4 g / 100 g	2 500 Ft	
KP10	Házi diós kalács (50 dkg) 140 kcal, ch: 2 g / 100 g	2 800 Ft	






A TOVÁBBI ÜNNEPI KÍNÁLATUNK 2021.11.29. - 2021.12.21. (KEDD) 12:00 RENDELHETŐ. KISZÁLLÍTÁS: 2021. DECEMBER 23. (CSÜTÖRTÖK)

HAGYOMÁNYOS KARÁCSONYI			12.23.
KH1	Szegedi ponty halászlé halfilédarabokkal (nagy dobozos)	1 790 Ft	
KH4	Töltött káposzta	1 590 Ft	
KH5	Mákos guba, mézzel, tejszínnel (nagy dobozos)	1 490 Ft	
KH3	Aszalt szilvával göngyölt pulykamell, mazsolás jázminrizs	1 590 Ft	
KH2	Rántott pontyfilé, majonézes burgonya	1 790 Ft	
KH11	Zserbószeletek	1 550 Ft	

LOW CARB KARÁCSONYI			12.23.
KZS2	Rántott pontyfilé, light hamis franciasaláta 650 kcal, ch: 28 g	1 850 Ft	
KZS3	Aszalt szilvával göngyölt pulykamell, mézes, chilis zöldségek 480 kcal, ch: 52 g	1 690 Ft	
KZS4	Töltött káposzta 680 kcal, ch: 36 g	1 590 Ft	
KZS5	Mákos guba (nagy dobozos) 590 kcal, ch: 27 g	1 590 Ft	
KZS7	Meggyes, mandulás kókuszgolyó (6 db) 820 kcal, ch: 23 g	1 450 Ft	

MENTES KARÁCSONYI			12.23.
KP1	Szegedi ponty halászlé halfilédarabokkal (nagy dobozos) 360 kcal, ch: 4 g	1 790 Ft	
KP2	Rántott pontyfilé, hamis almás burgonyapüré 630 kcal, ch: 36 g	1 950 Ft	
KP3	Aszalt szilvával göngyölt pulykamell, fehérboros, párolt káposzta 410 kcal, ch: 42 g	1 650 Ft	
KP4	Töltött káposzta 860 kcal, ch: 22 g	1 750 Ft	
KP5	Mákos guba (nagy dobozos) 1030 kcal, ch: 16 g	1 990 Ft	
KP7	Meggyes kókuszgolyó (6 db) 920 kcal, ch: 14 g	1 890 Ft	

FOGYÓKÚRÁS, EGÉSZSÉGES ITALOK ÉS PÉKÁRU

AK1!	Téli 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)	550 Ft
S52	Zsírétető mini buci (2 db)	280 kcal, ch: 7 g	850 Ft