

HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

49. hét		Hétfő (12.06.)		Kedd (12.07.)		Szerda (12.08.)		Csütörtök (12.09.)		Péntek (12.10.)	
H1	Levesek	Fokhagymakrémléves	730 Ft	Erdei vadgombakrémléves, burgonyagaluska	800 Ft	Tejszínes ribizlikrémléves	750 Ft	Tejfölös burgonyaleves	700 Ft	Zöldborsóleves gazdagon <i>TM</i>	700 Ft
H2	Levesek	Bojtárleves (lángolt kolbász, kolozsvári szalonna, zöldségek) <i>TM</i>	820 Ft	Sertésraguleves	800 Ft	Palócleves (sertéslapockával)	800 Ft	Tárkonyos, tejszeles pulykaraguleves	800 Ft	Zöldséges húsgaluskaleves <i>TM</i>	720 Ft
H5	Tészták	Hawaii makaróni (sonka, ananász, tejszín)	1320 Ft	Házi vargabéles (túró, tejföl, mazsola)	1 190 Ft	Négysajtos penne, pirított csirkemellfalatokkal	1 320 Ft	Mákos nudli <i>TM</i>	1180 Ft	Milánói makaróni, reszelt sajt	1 250 Ft
H6	Főzelékek	Petrezselymes finomfőzelék		Mustáros lencsefőzelék		Tejszeles burgonyafőzelék		Magyaros zöldbabfőzelék		Sárgaborsófőzelék	
		1. virsli (2 db)	1 220 Ft	1. főtt tojás (2 db)	1 190 Ft	1. sült házi kolbász	1 250 Ft	1. szárnyas vagdalt	1 210 Ft	1. főtt tojás (2 db) <i>TM</i>	1 110 Ft
		2. csirkecombpörkölt (egész adag)	1 280 Ft	2. sertés fasírt (egész adag)	1 230 Ft	2. natús sertéskaraj (egész adag)	1 350 Ft	2. tárkonyos szárnyasragu (egész adag)	1 320 Ft	2. sertéspörkölt (egész adag) <i>TM</i>	1 220 Ft
H7	Vegetáriánus ételek	Házi túrógombóc, édes tejjel	1 280 Ft	Sütőtökös rizottó, tejszínmártás	1 170 Ft	Karfiol csípős bundában, franciasaláta	1 280 Ft	Diós bundában sült, rántott sajt, majonézes jázminrizs	1 350 Ft	Tojásos nokedli	1 150 Ft
H8	Készételek	Csirkecombpörkölt, galuska <i>TM</i>	1 190 Ft	Zúzapörkölt, főtt burgonya <i>TM</i>	1 250 Ft	Édes-savanyú csirkecombragu, rizszem tészta <i>TM</i>	1 250 Ft	Tárkonyos szárnyasragu (csirkecomb), orsótészta	1 220 Ft	Sertéspörkölt, galuska <i>TM</i>	1 230 Ft
H9	Készételek	Tavaszi rizses hús <i>TM</i>	1 290 Ft	Csikóstkány, jázminrizs	1 320 Ft	Sertéshússal rakott savanyúkáposzta	1 350 Ft	Töltött dagadó, rizi-bizi <i>TM</i>	1 450 Ft	Reszelt szárnyasmáj, főtt burgonya <i>TM</i>	1 180 Ft
H11	Frissensültek	Pikáns, rántott sertésárja <i>D</i>		Kukoricapelyhes rántott csirkecombfilé		Mandulás bundában sült sertésborda		Napraforgómagos, rántott pulykamell		Csirkemell párizsiasan	
		1. hagymás jázminrizs	1 280 Ft	1. gombás jázminrizs	1 280 Ft	1. hagymás jázminrizs	1 290 Ft	1. petrezselymes jázminrizs	1 380 Ft	1. jázminrizs	1 320 Ft
		2. fűszeres burgonya	1 370 Ft	2. petrezselymes burgonya	1 320 Ft	2. burgonyapüré	1 380 Ft	2. hasábburgonya	1 420 Ft	2. burgonyapüré	1 370 Ft
H12	Népszerű ételek	Dubarry jércemell (karfiol, besamel, sajt), burgonyapüré	1 450 Ft	Polpetti sertésborda (sajttal, sonkával töltött, bundázott), spagetti, fűszeres paradicsommártás	1 430 Ft	Sertésborda Budapest módra (natúr sertésborda, zöldborsó, csirkemájjas raguval), petrezselymes jázminrizs <i>TM</i>	1 430 Ft	Óvári sertéskaraj (gomba, sonka, sajt), majonézes, lilahagymás kukoricasaláta	1 470 Ft	Bécsi szelet citrommal, lilahagymás burgonyasalátával	1 550 Ft
H13	Ínyenc ételek	Szarvasapró vadász módra, burgonyafánk	1 750 Ft	Makói libamáj (sült hagymakarikával, almával), burgonyapüré	1 590 Ft	Balzsamos kacsamell szeletek, áfonyás-káposztás pite <i>TM</i>	1 790 Ft	Harcsafilépaprikás, kapros, túros galuska	1 560 Ft	Vaddisznó aprópecsenye, áfonyamártásban, burgonyanudli <i>TM</i>	1 780 Ft
H14	Nemzetek ételei Disznótör	Vegyes hurka (véres, májas), hagymás tört burgonya <i>TM</i>	1 650 Ft	Böllértál (oldalas, kolbász, kakastaréj), párolt jázminrizs <i>TM</i>	1 690 Ft	Disznótoros (hurka, kolbász), párolt káposzta, tört burgonya <i>TM</i>	1 760 Ft	Toroskáposzta (sertésoldalas, császárszalonna) <i>TM</i>	1 680 Ft	Tepsis sertéscsülök, hagymás burgonya <i>TM</i>	1 660 Ft
H20	Desszertek	Eszterházy szelet	780 Ft	Nutellás palacsinta, vaníliásodó	740 Ft	Puncs szelet	700 Ft	Tejszínes csokiszelet	730 Ft	Málnahabos piskóta	720 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

49. hét		Hétfő (12.06.)		Kedd (12.07.)		Szerda (12.08.)		Csütörtök (12.09.)		Péntek (12.10.)	
ZS1	Kalóriaszegény levesek	Újházy jércéhúsleves, cérnametélt 150 kcal, ch: 10 g TM	740 Ft	Snidlinges sajtkrémeleves 270 kcal, ch: 4 g	740 Ft	Brokkolikrémeleves 90 kcal, ch: 4 g	740 Ft	Paradicsomleves, csipetke 170 kcal, ch: 11 g	740 Ft	Vegyes gyümölcsleves 110 kcal, ch: 11 g TM, P	760 Ft
F1	Mentes levesek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Erdei gyümölcskrémeleves 110 kcal, ch: 9 g TM, P	800 Ft	Májgaluskaleves 250 kcal, ch: 14 g	840 Ft	Mediterrán citromos csirkeleves 170 kcal, ch: 8 g TM, P	840 Ft	Sütőtökrémeleves, pirított tökmaggal 270 kcal, ch: 26 g TM, P	810 Ft	Zöldségleves, csirkemájjal 160 kcal, ch: 9 g TM, P	820 Ft
ZS5	Kalóriaszegény ételek 1	Borsos, sült sertéskaraj, brokkoli indiai módra (kurkuma, görögszéna, római kömény, fekete mustármag) 340 kcal, ch: 7 g TM, P	1 520 Ft	Pulykamájjal göngyölt csirkemell, citromos kelbimbó 300 kcal, ch: 7 g TM, P	1 540 Ft	Gombás, tejszínes sertésapró, lengyeles karfiol (vajás morzsa, tejföl) 630 kcal, ch: 15 g	1 510 Ft	Cheddar sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek 320 kcal, ch: 12 g	1 550 Ft	Sült csirkecombfilé, szélesmetélt, medvehagymás pikáns tejszínmártással 440 kcal, ch: 24 g	1 510 Ft
ZS6	Kalóriaszegény ételek 2	Sörrel locsolt csirkecomb, póréhagymás, sült zöldségek (zeller, répa, brokkoli, karfiol) 350 kcal, ch: 14 g TM	1 550 Ft	Káposztás tészta 380 kcal, ch: 36 g TM	1 340 Ft	Sonkával göngyölt sertéskaraj, bazsalikomos, olívás tepsis zöldségek 440 kcal, ch: 19 g TM	1 540 Ft	Magyaros szárnyastokány, tészta 460 kcal, ch: 28 g	1 510 Ft	Majoránna sertéskaraj, almás, diós céklasaláta 370 kcal, ch: 20 g TM, P	1 450 Ft
ZS7	Szénhidrátszegény ételek 1	Zabpelyhes, rántott csirkemell, pirított tökmagos, vegyes zöldségpüré 360 kcal, ch: 15 g	1 550 Ft	Fahéjas almával töltött, rántott csirkemell, céklás vitaminaláta 390 kcal, ch: 21 g	1 510 Ft	Szezámagos rántott pulykamell, gyömbéres szilvamártás 510 kcal, ch: 24 g	1 590 Ft	Rántott csirkecombfilé, lilahagymás tojáskrémmel töltve, füstölt sajtmártás 550 kcal, ch: 12 g	1 590 Ft	Zöldborsófőzelék, rántott sertésborda 560 kcal, ch: 23 g	1 580 Ft
GKF1	Szénhidrátszegény KETO ételek 2	Kemencében sült fokhagymás sertésstarja, tökmagolajos savanyúkáposzta 590 kcal, ch: 13 g, fehérje: 24 g TM, P	1 590 Ft	Fűszeres sült oldalas, párolt lila káposzta 730 kcal, ch: 8 g, fehérje: 20 g TM, P	1 810 Ft	Rozmaringos, tepsis pulykacombfalatok, ghí vajás karfiol 670 kcal, ch: 6 g, fehérje: 33 g P	1 600 Ft	Csülkös pacal, KETO csőtészta 740 kcal, ch: 10 g, fehérje: 36 g TM, P	1 710 Ft	Grillezett sertéskaraj, fokhagymamártás, szalonnás kelbimbó 660 kcal, ch: 11 g, fehérje: 35 g TM, P	1 650 Ft
ZS9	Fitt ételek	Cordon bleu fitt bundában (sonkával, sajttal, gombával töltött sertéskaraj), zöldborsókrém 680 kcal, ch: 49	1 530 Ft	Rakott zöldbab (sertésborsó, barnarizs) 580 kcal, ch: 35 g	1 590 Ft	Omlós marharagu libamájjal, zöldséges burgonyakrokkett 520 kcal, ch: 18 g	1 880 Ft	Csicseriborsós csirketál 460 kcal, ch: 37 g TM	1 590 Ft	Sertéskaraj cukkini köntösben, paprikás barnarizs 750 kcal, ch: 71 g TM	1 590 Ft
D1	Ínyenc mediterrán ételek	Aszalt szilvás szárnyasragu, mazsolás barnarizs 680 kcal, ch: 78 g	1 430 Ft	Mediterrán húsgolyók (pestó), feta sajtos tzatziki saláta 520 kcal, ch: 11 g	1 600 Ft	Pármai csirkemell (pestó, bazsalikom, mozzarella), balzsamecetes kevert saláta 340 kcal, ch: 11 g	1 540 Ft	Barbecue csirkeszárnyak, steak burgonya 780 kcal, ch: 46 g TM	1 540 Ft	Görög fűszerezésű sertésborda, almás céklasaláta tormával 350 kcal, ch: 18 g TM, P	1 510 Ft
F2	Mentes Vega <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Rántott karfiol, szerezsendiós, light burgonyapüré 710 kcal, ch: 120 g	1 620 Ft	Gomba vadasan, spagetti 490 kcal, ch: 57 g TM	1 480 Ft	Zöldborsós tojáspörkölt, jázminrizs 690 kcal, ch: 80 g TM	1 440 Ft	Francia rakott burgonya (szerezsendiós, tejföl, tejszín) 700 kcal, ch: 63 g	1 640 Ft	Száritott paradicsomos zöldségvagdalt, szerezsendiós burgonyapüré 530 kcal, ch: 44 g	1 550 Ft
F3	Mentes tészták/ főzelékek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Krumplis tészta 600 kcal, ch: 76 g TM	1 440 Ft	Brokkolifőzelék, mustáros tarjaszelet 600 kcal, ch: 8 g TM, P	1 590 Ft	Hortobágyi húsos palacsinta 750 kcal, ch: 55 g	1 590 Ft	Tökfőzelék, csirkecombpörkölt 400 kcal, ch: 19 g TM, P	1 590 Ft	Túrós csusza, pirított bacon 770 kcal, ch: 56 g	1 620 Ft
F4	Mentes készételek 1 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Rakott kelkáposzta (szárnyashús, barna rizs) 690 kcal, ch: 34 g	1 720 Ft	Lyoni jércécombfilé (hagymás, bors, mustáros mártás), pirított burgonyával 690 kcal, ch: 78 g	1 590 Ft	Carbonara spagetti, parmezán 720 kcal, ch: 54 g	1 550 Ft	Fokhagymás, rozmaringos kacsamellet, kapros zöldségek (cukkini, padlizsán, zöldbab, sárgarépa, kapor) 510 kcal, ch: 18	1 880 Ft	Brassói aprópecsenye (sertés lapocka, szalonna, paradicsompüré), sült burgonya 550 kcal, ch: 43 g TM	1 650 Ft
GKF2	Mentes KETO készételek 2 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Chilis, szezámagos sertésapró, pirított zellerkockák kapros, paprikás mártásban 680 kcal, ch: 13 g, fehérje: 28 g	1 580 Ft	Mustáros tarjaszelet, ghí vajjal forgatott paprikás zöldségek mártásban 790 kcal, ch: 13 g, fehérje: 26 g	1 610 Ft	Holstein sertéskaraj, fokhagymás parajpüré 510 kcal, ch: 4 g, fehérje: 41 g	1 590 Ft	Fokhagymás sertésborda, majonézes céklasaláta 740 kcal, ch: 14 g, fehérje: 34 g TM	1 670 Ft	Lecsós szárnyasmájragu, baconos, brokkolis gomba 740 kcal, ch: 10 g, fehérje: 35 g	1 620 Ft
F5	Mentes frissensültek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Mustáros bundában sült, rántott karaj, majonézes vitaminaláta 750 kcal, ch: 30 g TM, P, D	1 720 Ft	Halszeleket párizsian, gyömbéres zöldséges barnarizs 510 kcal, ch: 55 g TM	1 740 Ft	Sonkával, gombával töltött rántott sertésborda, cukkinis burgonyapüré 480 kcal, ch: 29 g	1 790 Ft	Mandulás kéregben sült sertésstarja, édesburgonyapüré 720 kcal, ch: 52 g	1 720 Ft	Rántott csirkecombfilé, fahéjas sült gyümölcsök (körte, sárgabarack, szilva, szamóca) 420 kcal, ch: 47 g TM	1 790 Ft
ZS15	Szénhidrátszegény desszertek	Gundel palacsinta 280 kcal, ch: 11 g	850 Ft	Túrós rétes 200 kcal, ch: 18 g	820 Ft	Gesztenyekrémes piskótakocka 240 kcal, ch: 13 g	730 Ft	Mascaronés mákos kocka 250 kcal, ch: 8 g	820 Ft	Ribizlis joghurtortaszelet 230 kcal, ch: 9 g	760 Ft
F6	Mentes desszertek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Almatortaszelet, meggyragu 270 kcal, ch: 21 g TM, P	900 Ft	Szilvás piskóta, fahéjas öntet 350 kcal, ch: 7 g TM, P	910 Ft	Lúdláb szelet 410 kcal, ch: 5 g TM, P	900 Ft	Rumos, meggyes palacsinta, csokoládéöntet 260 kcal, ch: 28 g	900 Ft	Mangós tápiókapuding 120 kcal, ch: 17 g TM, P	800 Ft

KEDVEZMÉNYES MENÜK

49. hét	Hétfő (12.06.)	Kedd (12.07.)	Szerda (12.08.)	Csütörtök (12.09.)	Péntek (12.10.)	Szombat (12.11.)	Vasárnap (12.12.)
---------	----------------	---------------	-----------------	--------------------	-----------------	------------------	-------------------

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	Bojtárleves Dubarry jércemell, burgonyapüré Eszterházy szelet	2 090 Ft	Zöldséraguleves, csigatészta Polpetti sertésborda spagetti, fűszeres paradicsommártás Nutellás palacsinta, vaníliásodó	2 090 Ft	Tejszínes ribizlikrémleves Sertésborda Budapest módra, petrezselymes jázminrizs Puncs szelet	2 090 Ft	Tejfőlés burgonyaleves Töltött dagadó, rizi-bizi Tejszínes csokiszelet	2 090 Ft	Zöldborsóleves gazdagon Bécsi szelet citrommal, lilahagymás burgonyasalátával Málnahabos piskóta	2 090 Ft	Zöldséges húsgaluska Sült csirkecombfilé, szélesmetélt, medvehagymás pikáns tejszínmártással Mangós tápiókapuding	2 090 Ft	Zellerkrémleves Csirkemell párizsiasan, burgonyapüré Ribizlis joghurttortaszelet	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	Fokhagymakrémleves Tavaszi rizses hús	1 390 Ft	Zöldséraguleves, csigatészta Mustáros lencsefőzelék, virsli	1 390 Ft	Szalonnás zöldbableves, csigatészta Édes-savanyú csirkecombragu, rizszem tészta	1 390 Ft	Paradicsomleves, csipetke Tárkonyos szárnyasragu, orsótészta	1 390 Ft	Zöldborsóleves gazdagon Sertéspörkölt, főtt burgonya	1 390 Ft	Zöldséges húsgaluska Milánói makaróni, reszelt sajt	1 390 Ft	Csirkemell párizsiasan, jázminrizs Málnahabos piskóta	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	Fokhagymakrémleves Csirkecombpörkölt, galuska	1 590 Ft	Sertésraguleves Sütőtökös rizottó, tejszínmártás	1 590 Ft	Tejszínes ribizlikrémleves Édes-savanyú csirkecombragu, rizszem tészta	1 590 Ft	Tejfőlés burgonyaleves Magyaros zöldbabfőzelék, szárnyas vagdalt	1 590 Ft	Zöldséges húsgaluska Milánói makaróni, reszelt sajt	1 590 Ft	Zöldborsóleves gazdagon Csirkemell párizsiasan, jázminrizs	1 590 Ft	Sertéspörkölt, galuska Málnahabos piskóta	1 590 Ft

DM1 MEDITERRÁN MENÜ													
Főétel + Leves / Desszert	Újházy jércéhúsleves, cérnametélt Aszalt szilvás szárnyasragu, mazsolás barnarizs	2 090 Ft	Snidlinges sajtkrémleves Mediterrán húsgulyók, feta sajtos tzatziki saláta	2 090 Ft	Mediterrán citromos csirkeleves Pármái csirkemell, balzsametes kevert saláta	2 090 Ft	Paradicsomleves, csipetke Csicskeriborsós csirketál	2 090 Ft	Zöldségleves csirkemájjal Görög fűszerezésű sertésborda, almás céklasaláta tormával	2 090 Ft	<i>Tájékoztadjon bővebben weboldalunkról, az Egészség & Életmód / Paleosoknak menüpont alatt!</i>		

ZS21 KALÓRIASZEGÉNY MENÜ														
Főétel + Leves / Desszert	Zöldségleves, cérnametélt Borsos, sült sertéskaraj, brokkoli indiai módra	440 kcal ch: 16 g 1 890 Ft	Erőleves, cérnametélt Káposztás tészta	540 kcal ch: 46 g 1 890 Ft	Brokkolikrémleves Holstein sertéskaraj, fokhagymás parajpüré	600 kcal ch: 8 g 1 890 Ft	Paradicsomleves, csipetke Fokhagymás sertésborda, kaporos zöldségek	550 kcal ch: 26 g 1 890 Ft	Zöldségleves csirkemájjal Zöldborsófőzelék, tükörtőjas (2 db)	630 kcal ch: 32 g 1 890 Ft	Zellerkrémleves Sült csirkecombfilé, szélesmetélt, medvehagymás pikáns tejszínmártással	610 kcal ch: 36 g 1 890 Ft	Vegyes gyümölcsleves Majoránnás sertéskaraj, almás, diós céklasaláta	480 kcal ch: 31 g 1 890 Ft

FM1 MENTES OFFICE MENÜ (GLUTÉN-, LAKTÓZ-, CUKORMENTES)													
Leves + Főétel	Újházy jércéhúsleves, cérnametélt Krumplis tészta	750 kcal ch: 86 g 2 090 Ft	Erőleves, cérnametélt Brokkolízfőzelék, mustáros tarjaszelet	760 kcal ch: 18 g 2 090 Ft	Mediterrán citromos csirkeleves Zöldborsós tojásörkölt, jázminrizs	860 kcal ch: 88 g 2 090 Ft	Sütőtökkrémleves Fokhagymás sertésborda, kaporos zöldségek	600 kcal ch: 41 g 2 090 Ft	Zöldségleves csirkemájjal Brassói aprópecsenye, sült burgonya	710 kcal ch: 52 g 2 090 Ft	<i>Keresd további Mentes a la carte ételünket és MENTES (1200 KALÓRIA) EGÉSZ NAPOS FOGYÓKURÁS ÉTRENDÜNKET!</i>		

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

49. hét	Hétfő (12.06.)	Kedd (12.07.)	Szerda (12.08.)	Csütörtök (12.09.)	Péntek (12.10.)	Szombat (12.11.)	Vasárnap (12.12.)	
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	Zabpelyhes, rántott csirkemell, pirított tökmagos vegyes zöldségpüré	Fahéjas almával töltött, rántott csirkemell, céklás vitaminaláta	Holstein sertéskaraj, fokhagymás parajpüré	Rántott csirkecombfilé, lilahagymás tojáskrémrel töltve, füstölt sajt mártás	Majoránna sertéskaraj, almás, diós céklasaláta	Zöldborsófőzelék, rántott sertésborda	Sült csirkecombfilé, szélesmetélt, medvehagymás pikáns tejszín mártással
	Vacsora	Borsos, sült sertéskaraj, brokkoli indiai módra	Pulykamájjal göngyölt csirkemell, citromos kelbimbó	Szezámagos rántott pulykamell, gyömbéres szilvamártás	Magyaros szárnyastokány, tészta	Grillezett sertéskaraj, szalonnás kelbimbó	Lecsós szárnyasmájragu, baconos, brokkolis gomba	MCT olajban sült hagymás tarja szelet, pestós, lecsós zöldségek
	Snack	Füstölt sajtos pogácsa (2 db)	Duplacsokis mousse	Gesztenyekrémes piskótakocka	Mascarponés, mákos kocka	Ribizlis joghurttortaszelet	Szilvás gyümölcskocsonya	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)
	Másnap reggeli	Tojásomlett, zöldség, Zsírégető kifli	Májpástétom, zöldség, Zsírégető kifli	Köményes túró, zöldség, Zsírégető kifli	Juhtúrós pogácsa (2 db)	Lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db)	Medvehagymás sajtkrém, zöldség, Zsírégető kifli	Kókuszos muffin, csokoládé öntet
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	
Számított tápérték:		1370 kcal, ch: 32 g	1320 kcal, ch: 36 g	1460 kcal, ch: 52 g	1620 kcal, ch: 53 g	1410 kcal, ch: 41 g	1620 kcal, ch: 50 g	1390 kcal, ch: 41 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	Borsos, sült sertéskaraj, brokkoli indiai módra	Pulykamájjal göngyölt csirkemell, citromos kelbimbó	Gombás, tejszínes sertésapró, lengyeles karfiol	Fokhagymás sertésborda, káposzta zöldségek	Görög fűszerezésű sertésborda, almás céklasaláta tormával	Sült csirkecombfilé, szélesmetélt, medvehagymás pikáns tejszín mártással	Lecsós szárnyasmájragu, brokkolis gomba
	Vacsora	Sörrel locsolt csirkecomb, pöréahagymás, sült zöldségek	Káposztás tészta	Pármai csirkemell, balsamecetes kevert saláta	Cheddar sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek	Zöldborsófőzelék, tükörtojás (2 db)	Grillezett sertéskaraj, szalonnás kelbimbó	Natúr csirkemell, pestós kukoricapüré
	Másnap reggeli	Tojásomlett, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Májpástétom, zöldség, Zsírégető kifli	Köményes túró, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Juhtúrós pogácsa (2 db)	Medvehagymás sajtkrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Szilvás gyümölcskocsonya	Kókuszos muffin, csokoládé öntet
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	
Számított tápérték:		1020 kcal, ch: 32 g	1010 kcal, ch: 48 g	1090 kcal, ch: 40 g	1040 kcal, ch: 33 g	1020 kcal, ch: 52 g	1000 kcal, ch: 42 g	1080 kcal, ch: 39 g

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

49. hét	Hétfő (12.06.)	Kedd (12.07.)	Szerda (12.08.)	Csütörtök (12.09.)	Péntek (12.10.)	Szombat (12.11.)	Vasárnap (12.12.)	
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	Krumplis tészta	Gyömbéres, zöldséges barnarizs	Zöldborsós tojáspörkölt	Tökfőzelék, tükörtojás	Zöldséges hajdina, fokhagymamártás	Lecsős zöldségek, sült paprikás barnarizs	Fahéjas sült gyümölcsök
	Vacsora	Mandulás, sárgarépas zöldségpüré	Gomba vadasan, spagetti	Bazsalikomos, olívás tepsis zöldségek	Csicseriborsós egytál	Fokhagymás ceruzabab	Zöldborsófőzelék	Pestós kukoricapüré
	Snack	Erdei gyümölcskrémleves	Citromos málnakrémleves	Brokkolikrémleves	Paradicsomleves, csipetke	Zöldségleves	Vegyes gyümölcsleves	Zellerkrémleves
	Másnap reggeli	Meggyes gyümölcskocsonya	Zöld citromos gyümölcsvelő	Őszibarackturmix	Mentás, almás reggeli koktél	Szilvás gyümölcskocsonya	Alma-ribizli kocsonya	Mangós tápiókapuding
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:	690 kcal, ch: 77 g	710 kcal, ch: 99 g	700 kcal, ch: 46 g	690 kcal, ch: 74 g	730 kcal, ch: 69 g	700 kcal, ch: 81 g	690 kcal, ch: 86 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	Chilis, szezámmagos sertésapró, pirított zellerkockák, kapor, paprikás mártásban	Fűszeres sült oldalas, párolt lila káposzta	Rozmaringos, tepsis pulykacombfalatok, ghí vajjas karfiol	Csülkös pacal, csótészta	Lecsős szárnyasmájragu, baconos, brokkolis gomba	Grillezett sertéskaraj, fokhagymamártás, szalonnás kelbimbó	Natúr csirkemell, majonézes vitaminsaláta
	Ebéd	Feketecsokis, erdei gyümölcsös kókuszpuding szőlőmagliszttel	Duplacskokis mousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis, epres kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketecsokis, málnás kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketecsokis grapefruit mousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis kókuszpuding szőlőmagliszttel	Feketecsokis kávé mousse szőlőmagliszttel
	Mini desszert	Kemencében sült fokhagymás sertésarja, tökmagolajos savanyúkáposzta	Mustáros tarjaszelet, ghí vajjal forgatott paprikás zöldségek	Holstein sertéskaraj, fokhagymás parajpüré	Fokhagymás sertésborda, majonézes céklasaláta	Brassói aprópecsenye, házi csalamádé	MCT olajban sült hagymás tarja szelet, pestós, lecsős zöldségek	Görög fűszerezésű sertésborda, fokhagymás ceruzabab
	Vacsora	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea
	Ital	Füstölt tarjaszeletek, zöldség	Májpástétom, zöldség	Zsidó tojás, zöldség	Szardiniakrém, zöldség	Kolbászkrém, zöldség	Kókuszos muffin, csokoládé öntet	Olaszos tojáslepény, parmezán
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: 31 g	ch: 25 g	ch: 20 g	ch: 29 g	ch: 25 g	ch: 29 g	ch: 30 g	

49. hét	Hétfő (12.06.)	Kedd (12.07.)	Szerda (12.08.)	Csütörtök (12.09.)	Péntek (12.10.)	Szombat (12.11.)	Vasárnap (12.12.)	
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	Erdei gyümölcskrémleves 23 g (4 g)	Erőleves, cérnametélt 16 g (6 g)	Mediterrán citromos csirkeleves 16 g (6 g)	Paradicsomleves 19 g (7 g)	Zöldségleves csirkemájjal 16 g (7 g)	Zöldborsóleves gazdagon 12 g (3 g)	Vegyes gyümölcsleves 27 g (6 g)
		Zabpelyhes, rántott csirkemell, pirított tökmagos vegyes zöldségpüré 28 g (13 g)	Fahéjas almával töltött rántott csirkemell, citromos kelbimbó 33 g (22 g)	Szezámmagos rántott pulykamell, kukkinis burgonyapüré 32 g (21 g)	Tökfőzelék, csirkecombpörkölt 31 g (8 g)	Sült csirkecombfilé, szélesmetélt, medvehagymás pikáns tejszínmártással 36 g (12 g)	Natúr csirkemell, pestós kukoricapüré 39 g (14 g)	Rántott sertésborda, sós, vizes uborka 22 g (15 g)
	Uzsonna	Meggyes gyümölcskocsonya 19 g (4 g)	Málnás, zabpelyhes joghurtkrém 21 g (4 g)	Vajás pogácsa 17 g (15 g)	Barackos, zabkorpás túrókrém 22 g (5 g)	Kolbászos, lilahagymás pogácsa (1 db) 12 g (10 g)	Szilvás gyümölcskocsonya 19 g (5 g)	Ribizlis joghurtortaszelet 20 g (8 g)
	Vacsora	Sörrel locsolt csirkecomb, szerezsendiós light burgonyapüré 29 g (4 g)	Pulykamájjal göngyölt csirkemell, céklás vitaminsaláta 29 g (7 g)	Sonkával göngyölt sertéskaraj, bazsalikomos, olívás tepsis zöldségek 30 g (11 g)	Cheddar sajttal sült csirkecombfilé, kaporos zöldségek 29 g (8 g)	Zöldborsófőzelék, tükörtojás (2 db) 34 g (11 g)	Brassói aprópecsenye, sült burgonya, házi csalamádé 33 g (5 g)	Grill sertéskaraj, zöldséges hajdina 31 g (9 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)	Rostdús keksz (2 db) 9 g (1 g)	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)
	Másnap reggeli	Tojásomlett, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 29 g (5 g)	Májpástétom, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 29 g (6 g)	Köményes túró, zöldség, pékáru 32 g (21 g)	Szardíniakrém, zöldség, pékáru 28 g (23 g)	Diétás kajszielkvár, light margarin, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 29 g (10 g)	Medvehagymás sajtkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 29 g (5 g)	Mangós tápiókapuding 31 g (2 g)
	Másnap tízórai	Fahéjas, zabkorpás joghurt 21 g (5 g)	Szilvás zabkása, pirított dióval 21 g (3 g)	Ózibarackturmix (LM) 24 g (4 g)	Mentás, almás reggeli koktél 24 g (5 g)	Ribizlis, zabpelyhes túrókrém 21 g (5 g)	Szedres, fahéjas, zabkorpás joghurt 22 g (8 g)	Almás-fahéjas, zabkorpás túrókrém 20 g (5 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. (36 g.)	160 g. (49 g.)	162 g. (73 g.)	162 g. (57 g.)	159 g. (57 g.)	163 g. (41 g.)	162 g. (46 g.)	

49. hét	Hétfő (12.06.)	Kedd (12.07.)	Szerda (12.08.)	Csütörtök (12.09.)	Péntek (12.10.)					
IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ										
Főétel + Leves / Desszert Össz.szénhidrát (ebből rost)	Erdei gyümölcskrémleves Sörrel locsolt csirkecomb, szerezsendiós light burgonyapüré	52 g (8 g) 2 100 Ft	Erőleves, cérnametélt Fahéjas almával töltött rántott csirkemell, citromos kelbimbó	49 g (28 g) 2 140 Ft	Mediterrán citromos csirkeleves Szezámmagos rántott pulykamell, kukkinis burgonyapüré	48 g (21 g) 2 280 Ft	Paradicsomleves Tökfőzelék, csirkecombpörkölt	50 g (15 g) 2 130 Ft	Zöldségleves csirkemájjal Sült csirkecombfilé, szélesmetélt, medvehagymás pikáns tejszínmártással	52 g (19 g) 2 180 Ft

INZULINREZISZTENS A'LA CARTE										
IR1 Másnap reggeli	Tojásomlett, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 29 g (5 g)	900 Ft	Májpástétom, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 29 g (6 g)	900 Ft	Köményes túró, zöldség, pékáru 32 g (21 g)	900 Ft	Szardíniakrém, zöldség, pékáru 28 g (23 g)	900 Ft	Medvehagymás sajtkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 29 g (5 g)	900 Ft
IR2 Leves	Erdei gyümölcskrémleves 23 g (4 g)	800 Ft	Májgaluskaleves 21 g (7 g)	840 Ft	Mediterrán citromos csirkeleves 16 g (6 g)	840 Ft	Paradicsomleves, csipetke 24 g (12 g)	740 Ft	Zöldségleves csirkemájjal 16 g (7 g)	820 Ft
IR3 Főétel 1	Borsos, sült sertéskaraj, brokkoli indiai módra 17 g (10 g)	1 520 Ft	Fahéjas almával töltött, rántott csirkemell, céklás vitaminsaláta 43 g (18 g)	1 510 Ft	Sonkával göngyölt sertéskaraj, bazsalikomos, olívás tepsis zöldségek 30 g (11 g)	1 540 Ft	Cheddar sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek 19 g (7 g)	1 550 Ft	Sült csirkecombfilé, szélesmetélt, medvehagymás pikáns tejszínmártással 36 g (12 g)	1 510 Ft
IR4 Főétel 2	Zabpelyhes, rántott csirkemell, pirított tökmagos vegyes zöldségpüré 28 g (13 g)	1 550 Ft	Káposztás tészta 70 g (32 g)	1 340 Ft	Szezámmagos rántott pulykamell, gyömbéres szilvamártás 50 g (21 g)	1 590 Ft	Magyaros szárnyastokány, tészta 44 g (16 g)	1 510 Ft	Görög fűszerezésű sertésborda, almás céklasaláta tormával 31 g (7 g)	1 510 Ft
IR5 Főétel 3	Sörrel locsolt csirkecomb, szerezsendiós light burgonyapüré 29 g (4 g)	1 450 Ft	Pulykamájjal göngyölt csirkemell, citromos kelbimbó 17 g (10 g)	1 540 Ft	Gombás, tejszínes sertésapró, lengyeles karfiol 36 g (21 g)	1 510 Ft	Csicseriborsós csirketál 48 g (11 g)	1 590 Ft	Zöldborsófőzelék, rántott sertésborda 47 g (24 g)	1 580 Ft
IR7 Főétel 4	Aszalt szilvás szárnyasragu, mazsolás barnarizs 105 g (25 g)	1 430 Ft	Brokkolifőzelék, mustáros tarjaszelet 16 g (8 g)	1 590 Ft	Holstein sertéskaraj, fokhagymás parajjpüré 11 g (7 g)	1 590 Ft	Fokhagymás sertésborda, majonézes céklasaláta 20 g (5 g)	1 670 Ft	Brassói aprópecsenye, sült burgonya 50 g (7 g)	1 650 Ft
IR8 Főétel 5	Cordon bleu fitt bundában, zöldborsókrém 16 g (5 g)	1 530 Ft	Lyoni jércemcombfilé, pirított burgonyával 90 g (12 g)	1 590 Ft	Carbonara spagetti, parmezán 60 g (6 g)	1 550 Ft	Mandulás kéregben sült sertésstarja, édesburgonyapüré 59 g (7 g)	1 720 Ft	Majoránás sertéskaraj, almás, diós céklasaláta 33 g (7 g)	1 450 Ft
IR6 Snack	Fahéjas, zabkorpás joghurt 21 g (5 g)	780 Ft	Túrós rétes 19 g (0 g)	820 Ft	Gesztenyekrémes piskótakocka 24 g (8 g)	730 Ft	Mascarponés, mákos kocka 18 g (6 g)	820 Ft	Ribizlis joghurtortaszelet 20 g (8 g)	760 Ft

49. hét	Hétfő (12.06.)	Kedd (12.07.)	Szerda (12.08.)	Csütörtök (12.09.)	Péntek (12.10.)
GASTROYAL KETO EBÉD MENÜ (GKM1)					
Főétel	Kemencében sült fokhagymás sertésstarja, tökmagolajos savanyúkáposzta	Mustáros tarjaszelet, gí vajjal forgatott paprikás zöldségek	Rozmaringos, tepsis pulykacombfalatok, gí vajjas karfiol	Fokhagymás sertésborda, majonézes céklasaláta	Grillezett sertéskaraj, fokhagymamártás, szalonnás kelbimbó
Desszert /Snack	KETO feketecsokis, erdei gyümölcsös kókuszpuding	KETO túrós pogácsa (2 db)	KETO gesztenyekrémes piskótakocka	KETO juhtúrós pogácsa (2 db)	KETO lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db)
Számított energia:	870 kcal	1 090 kcal	910 kcal	1 080 kcal	960 kcal
Tápanyag tartalom:	ch: 18 g, fehérje: 26 g	ch: 18 g, fehérje: 28 g	ch: 19 g, fehérje: 41 g	ch: 19 g, fehérje: 53 g	ch: 14 g, fehérje: 51 g
Napi ár:	2 090 Ft	2 090 Ft	2 090 Ft	2 090 Ft	2 090 Ft

GKR1	Másnap reggeli	Füstölt tarjaszeletek, zöldség, margarin, KETO kifli 270 kcal, ch: 7 g, fehérje: 14 g	900 Ft	Májpástétom, zöldség, KETO kifli 330 kcal, ch: 5 g, fehérje: 17 g	900 Ft	Zsidó tojás, zöldség 290 kcal, ch: 7 g, fehérje: 14 g	900 Ft	Szardíniakrém, zöldség, KETO kifli 330 kcal, ch: 6 g, fehérje: 21 g	900 Ft	Medvehagymás sajtkrém, zöldség KETO kifli 270 kcal, ch: 9 g, fehérje: 18 g	900 Ft
GKF1	Keto főétel 1	Kemencében sült fokhagymás sertésstarja, tökmagolajos savanyúkáposzta 590 kcal, ch: 13 g, fehérje: 24 g	1 590 Ft	Fűszeres, sült oldalas, párolt lilakáposzta 730 kcal, ch: 8 g, fehérje: 20 g	1 810 Ft	Rozmaringos, tepsis pulykacombfalatok, gí vajjas karfiol 670 kcal, ch: 6 g, fehérje: 33 g	1 600 Ft	Csülkös pacal, KETO csőtészta 740 kcal, ch: 10 g, fehérje: 36 g	1 710 Ft	Grillezett sertéskaraj, fokhagymamártás, szalonnás kelbimbó 660 kcal, ch: 10 g, fehérje: 35 g	1 650 Ft
GKF2	Keto főétel 2	Chilis, szezámagos sertésapró, pirított zellerkockák, káposzta, paprikás mártásban (csipős) 680 kcal, ch: 13 g, fehérje: 28 g	1 580 Ft	Mustáros tarjaszelet, gí vajjal forgatott paprikás zöldségek 790 kcal, ch: 13 g, fehérje: 9 g	1 610 Ft	Holstein sertéskaraj, fokhagymás parajjpüré 510 kcal, ch: 4 g, fehérje: 41 g	1 590 Ft	Fokhagymás sertésborda, majonézes céklasaláta 740 kcal, ch: 14 g, fehérje: 34 g	1 670 Ft	Lecsós szárnyasmájragu, baconos, brokkolis gomba 740 kcal, ch: 10 g, fehérje: 35 g	1 620 Ft
GKD1	Keto desszert	KETO feketecsokis, erdei gyümölcsös kókuszpuding 280 kcal, ch: 5 g, fehérje: 2 g	850 Ft	KETO szilvás piskóta, fahéjas öntet 350 kcal, ch: 7 g, fehérje: 14 g	910 Ft	KETO gesztenyekrémes piskótakocka 240 kcal, ch: 13 g, fehérje: 8 g	730 Ft	KETO mascarponeés mákos kocka 250 kcal, ch: 8 g, fehérje: 10 g	820 Ft	KETO ribizlis joghurtortasztal 230 kcal, ch: 9 g, fehérje: 12 g	760 Ft
GKS1	Keto snack	KETO füstölt sajtos pogácsa (2 db) 270 kcal, ch: 4 g, fehérje: 17 g	850 Ft	KETO túrós pogácsa (2 db) 300 kcal, ch: 5 g, fehérje: 19 g	850 Ft	KETO vajjas pogácsa (2 db) 250 kcal, ch: 4 g, fehérje: 13 g	850 Ft	KETO juhtúrós pogácsa (2 db) 340 kcal, ch: 5 g, fehérje: 19 g	850 Ft	KETO lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db) 300 kcal, ch: 4 g, fehérje: 16 g	850 Ft
ZSR1	Kalóriaszegény reggeli	Füstölt tarjaszeletek, margarin, zöldség, Zsirégető kifli 270 kcal, ch: 5 g	900 Ft	Szilvás zabkása, pirított dióval 170 kcal, ch: 17 g	800 Ft	Köményes túró, zöldség, extrudált kenyér (2 db) 120 kcal, ch: 14 g	900 Ft	Szardíniakrém, zöldség, Zsirégető kifli 330 kcal, ch: 6 g	900 Ft	Medvehagymás sajtkrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db) 200 kcal, ch: 12 g	900 Ft
ZSR2	Szénhidrátszegény reggeli	Tojásomlett, zöldség, Zsirégető kifli 400 kcal, ch: 6 g	900 Ft	Májpástétom, zöldség, Zsirégető kifli 330 kcal, ch: 5 g	900 Ft	Zsidó tojás, zöldség 290 kcal, ch: 7 g	900 Ft	Juhtúrós pogácsa (2 db) 340 kcal, ch: 5 g	850 Ft	Kókuszos muffin, csokoládé öntet 290 kcal ch: 4 g	900 Ft

49. hét	Hétfő (12.06.)	Kedd (12.07.)	Szerda (12.08.)	Csütörtök (12.09.)	Péntek (12.10.)	Szombat (12.11.)	Vasárnap (12.12.)
MENTES FOGYÓKÚRÁS ÉTREND - 1200 KALÓRIA							
Ebéd	Borsos, sült sertéskaraj, brokkoli indiai módra	Lyoni jércecombfilé, pirított burgonyával	Sonkával, gombával töltött rántott sertésborda, cukkinis burgonyapüré	Fokhagymás sertésborda, édesburgonyapüré	Brassói aprópecsenye, sült burgonya	Túrós csusza, pirított bacon	Grillezett sertéskaraj, szalonnás kelbimbó
Vacsora	Krumplis tészta	Brokkolifőzelék, tükörtójas (2 db)	Holstein sertéskaraj, fokhagymás parajpüré	Tökfőzelék, csirkecombpörkölt	Száritott paradicsomos zöldségvagdalt, szerezcsendíós burgonyapüré	Sült csirkecombfilé, pestós kukoricapüré	Natúr csirkemell, zöldséges hajdina
Másnap reggeli	Tojásomlett, zöldség	Májpástétom, zöldség	Zsidó tojás, zöldség	Szardíniakrém, zöldség, pékáru	Erdei gyümölcsös köleskása	Mangós tápiókapuding	Olaszos tojáslepény, parmezán
Számított energia:	1230 kcal, ch: 86 g	1240 kcal, ch: 87 g	1280 kcal, ch: 40 g	1240 kcal, ch: 83 g	1270 kcal, ch: 103 g	1270 kcal, ch: 101 g	1260 kcal, ch: 41 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 (csirkemellfilé, 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, majonéz 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