

HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

50. hét		Hétfő (12.13.)		Kedd (12.14.)		Szerda (12.15.)		Csütörtök (12.16.)		Péntek (12.17.)	
H1	Levesek	Füstölt sajtos póréhagyma-kréMLEVES	760 Ft	Ananászos körtekréMLEVES	710 Ft	Paradicsomleves, betűtészta <i>TM</i>	700 Ft	Görög gyümölcsleves	740 Ft	Tejszínes zellerkréMLEVES	700 Ft
H2	Levesek	Korhelyleves, házi kolbász	770 Ft	Alföldi burgonyagaluska leves, füstölt tarjával	710 Ft	Tárkonyos, citromos borjú becsináltleves	810 Ft	Orjaleves, eperlevéllel (nagy doboz) <i>TM</i>	780 Ft	Csirkemáj-galuskaeVES <i>TM</i>	690 Ft
H5	Tészták	Nutellás gombóc, porcukorral	1 250 Ft	Sajtos, tejfőlés spagetti, reszelt sajt	1230 Ft	Igazi hortobágyi, húsos palacsinta (2 db) (szárnyas)	1280 Ft	Lekváros derelye, porcukor	1140 Ft	Grízes tészta, baracklekvár <i>TM</i>	1070 Ft
H6	Főzelékek	Paradicsomos káposztafőzelék		Petrezselymes zöldborsófőzelék		Magyaros burgonyafőzelék		Kelkáposztafőzelék		Fokhagymás spenótfőzelék	
		1. virsli (2 db)	1230 Ft	1. tükörtojás (2 db)	1220 Ft	1. virsli (2 db)	1220 Ft	1. sertés fasírt <i>TM</i>	1220 Ft	1. tükörtojás (2 db)	1180 Ft
		2. sertésvagdalt (egész adag) <i>TM</i>	1240 Ft	2. natúr csirkemell (egész adag)	1330 Ft	2. orly csirkecombfilé (egész adag)	1390 Ft	2. hagymás sertés aprópecsenye (egész adag) <i>TM</i>	1250 Ft	2. csülökpörkölt (egész adag)	1310 Ft
H7	Vegetáriánus ételek	Rántott sajt, majonézes zöldborsó	1330 Ft	Gyümölcsrizs	1 190 Ft	Parmezános gnocchi, chili szószban <i>D</i>	1 270 Ft	Karfiol Orly módra, majonézes kukoricasaláta	1290 Ft	Tojásos lecsó, petrezselymes jázminrizs <i>TM</i>	1150 Ft
H8	Készételek	Pincepörkölt (sertéshús, burgonya, lángolt kolbász, velő) <i>TM</i>	1280 Ft	Chili con carne (marhahús, kolbász, bab, kukorica, chili, sajt) <i>D</i>	1450 Ft	Őszibarackos pulykacombtokány, penne	1220 Ft	Hagymás sertés aprópecsenye, rizi-bizi	1270 Ft	Lecsós, szárnyasmájás sertéscsík, galuska <i>TM</i>	1450 Ft
H9	Készételek	Rakott brokkoli sertéshússal	1280 Ft	Mézes-mustáros csirkecombfalatok, jázminrizs <i>TM</i>	1240 Ft	Körömpörkölt, főtt burgonya	1290 Ft	Ördögi csirkecombfalatok (chili, lecsó, szalonna), burgonyapüré <i>D</i>	1240 Ft	Csülkös káposzta	1350 Ft
H11	Frissensültek	Rántott tengeri halfilé		Hagymás bundában sült sertéskaraj		Orly csirkecombfilé		Sokmagvas, bundázott pulykamell		Rántott sertésstarja	
		1. olívabogyós jázminrizs	1320 Ft	1. rizi-bizi	1290 Ft	1. petrezselymes jázminrizs	1320 Ft	1. fűszeres jázminrizs	1320 Ft	1. kukoricás jázminrizs	1350 Ft
		2. majonézes burgonya	1350 Ft	2. petrezselymes burgonya	1340 Ft	2. burgonyapüré	1350 Ft	2. hasáburgonya	1390 Ft	2. burgonyapüré	1390 Ft
H12	Népszerű ételek	Csípős kolbászhússal töltött csirkemell, burgonyapüré <i>D</i>	1420 Ft	Csülök pékné módra (sült burgonyával) <i>TM</i>	1490 Ft	Kocsmáros halom (sertéskaraj, gombás, hagymás, fokhagymás raguval), petrezselymes jázminrizs <i>TM</i>	1390 Ft	Vörösboros, gombás marhapörkölt, túros galuska	1530 Ft	Camemberttel, őszibarackkal göngyölt jércemell, Waldorf saláta (alma, zeller, dió, reszelt sajt)	1490 Ft
H13	Ínyenc ételek	Fehérboros borjúpörkölt, kapros túros csusza	1 720 Ft	Részeses, füstös szűzaprópecsenye (bor, füstölt szalonna, tejszín), szilvás krokett	1710 Ft	Pácolt libamáj, vargányás erdei-gombával, zöldséges rizottó, reszelt cheddar	1 650 Ft	Omlós kacsamell szeletek, kókusztejes, zöldséges vörös currys mártással, sült tésztával <i>TM</i>	1850 Ft	Harcsafilé paprikás, túros galuska	1620 Ft
H14	Nemzetek ételei Mix	AMERIKAI: Texasi, mézes csirkemell (méz, gyömbér, fokhagyma, pritamin paprika, koriander), burgonyapüré	1 490 Ft	OLASZ: Húsos lasagne (sertéshúsból)	1 560 Ft	ANGOL: Fish&chips (halfalatok, sült karika burgonya, tartár)	1 590 Ft	SVÉD: Svéd húsgolyók (marha, sertés), áfonyaöntet, jázminrizs	1540 Ft	Gyros (sertéscomb, saláta, öntet), pitával (görög)	1420 Ft
H20	Desszertek	Almás rétes <i>TM</i>	800 Ft	Citromos túrókocka	700 Ft	Kókuszgocka, csokiöntet	640 Ft	Mogyorós szelet	700 Ft	Rumos-meggyes piskóta <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

50. hét		Hétfő (12.13.)		Kedd (12.14.)		Szerda (12.15.)		Csütörtök (12.16.)		Péntek (12.17.)	
ZS1	Kalóriaszegény levelek	Húsgaluskaleves 110 kcal, ch: 4 g	740 Ft	Zöldfűszeres szárnyashúsleves 150 kcal, ch: 6 g	770 Ft	Magyaros karfiolleves 90 kcal, ch: 5 g <i>TM, P</i>	760 Ft	Cseresznyekrémléves 150 kcal, ch: 16 g	770 Ft	Zöldborsóleves, vajas galuska 170 kcal, ch: 12 g	730 Ft
F1	Mentes levelek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Minestroneleves 130 kcal, ch: 14 g <i>TM, P</i>	780 Ft	Fokhagymakrémléves 240 kcal, ch: 12 g	810 Ft	Csirkegyúsleves, csipetke 200 kcal, ch: 20 g <i>TM</i>	840 Ft	Marhahúsleves sok zöldséggel 190 kcal, ch: 10 g <i>TM, P</i>	840 Ft	Pestós karalábékremleves 170 kcal, ch: 10 g <i>TM, P</i>	810 Ft
ZS5	Kalóriaszegény ételek 1	Vasalt pulykamellfilé, áfonyás gyümölcsmártás (őszibarack, alma, sárgabarack, áfonya) 340 kcal, ch: 11 g	1 490 Ft	Barbecue csirkecombfilé, amerikai káposztasaláta 360 kcal, ch: 21 g	1 520 Ft	Tejfölös, gombás sertéstokány, galuska 590 kcal, ch: 12 g	1 420 Ft	Kapros tökfőzelék, sült virsli (2 db) 410 kcal, ch: 21 g	1 320 Ft	Currys csirkemell, pritamin paprikás zöldségtál 330 kcal, ch: 8 g <i>TM, P</i>	1 490 Ft
ZS6	Kalóriaszegény ételek 2	Tejfölös zöldbabfőzelék, sertéspörkölt 540 kcal, ch: 18 g	1 480 Ft	Ananászos csirkecombfilé, korianderes sült zöldségek 330 kcal, ch: 18 g <i>TM</i>	1 470 Ft	Sajttal sült sertéskaraj, gyömbéres, narancsos céklasaláta 460 kcal, ch: 18 g	1 510 Ft	Óvári sertéskaraj (gomba, sajt), balzsamecetes, ceruzababos sült zöldségek 390 kcal, ch: 21 g	1 590 Ft	Ricottával göngyölt sertéskaraj, mentás zöldborsópüré 570 kcal, ch: 26 g	1 470 Ft
ZS7	Szénhidrátszegény ételek 1	Rántott tökehalfilé, light tartár 590 kcal, ch: 10 g	1 590 Ft	Négysajttal töltött sertéskaraj rántva, sütőtökös zöldkóret 570 kcal, ch: 30 g	1 580 Ft	Kukoricapelyhes, rántott csirkecombfilé, vegyessaláta 580 kcal, ch: 11 g	1 590 Ft	Diós, rántott sertéskaraj, körtés almasaláta 360 kcal, ch: 12 g	1 530 Ft	Többmagvas, rántott csirkemell, sárgarépas karfiolpüré 480 kcal, ch: 14 g	1 520 Ft
GKF1	Szénhidrátszegény KETO ételek 2	Sertéspörkölt, KETO galuska 670 kcal, ch: 9 g, fehérje: 35 g	1 700 Ft	Vincellér pecsenye (sertéskaraj gombás, májas raguban), zöldségfűjűt 720 kcal, ch: 7 g, fehérje: 31 g <i>TM, P</i>	1 780 Ft	Baconbe tekert sertésfasírt, zellerpüré 770 kcal, ch: 14 g, fehérje: 26 g <i>TM, P</i>	1 480 Ft	Vasalt sertésstarja, füstös zöldségpüré 570 kcal, ch: 8 g, fehérje: 23 g <i>P</i>	1 530 Ft	Fűszeres, sült sertésstarja, chilis, hamis burgonyahab 530 kcal, ch: 8 g, fehérje: 19 g <i>P, D</i>	1 620 Ft
ZS9	Fitt ételek	Almával, sajttal sült csirkemell, aszalt paradicsomos rizssaláta (barnarizs) 550 kcal, ch: 45 g	1 510 Ft	Erdézpörkölt (marhahús, sertéslapocka), galuska 700 kcal, ch: 87 g	1 490 Ft	Fűszervajon sült csirkemell, brokkolival, mozzarellával, sárgarépas quinoa 340 kcal, ch: 21 g	1 510 Ft	Aszalt szilvával göngyölt csirkemell, almás párolt káposzta 400 kcal, ch: 40 g <i>TM, P</i>	1 480 Ft	Bácskai rizseszűs, csirkecomb, barnarizs, zöldség) 630 kcal, ch: 61 g <i>TM</i>	1 500 Ft
D1	Ínyenc mediterrán ételek	Rozmaringos csirkecombfilé, lilahagymás, görög joghurtos mártásban, zöldséges kuszkusz 620 kcal, ch: 48 g	1 590 Ft	Mogyorópestós csirkemell, gyömbéres gyümölcsök 490 kcal, ch: 41 g <i>TM, P</i>	1 590 Ft	Carbonara spagetti parmezánnal (teljes kiőrlésű) 720 kcal, ch: 56 g	1 550 Ft	Mozzarellás sertéskaraj, bazsalikomos, grillezett zöldségek 420 kcal, ch: 17 g	1 590 Ft	Fűszeres párolt borjúragu, paradicsomos, zöldséges bulgur 410 kcal, ch: 53 g <i>TM</i>	1 780 Ft
F2	Mentes Vega <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Csicszeripogácsa, rozmaringos zöldségek paradicsommal 560 kcal, ch: 50 g <i>TM</i>	1 540 Ft	Zöldséges rizottó, reszelt sajttal (barnarizs) 700 kcal, ch: 82 g	1 490 Ft	Rántott gomba, franciasaláta 730 kcal, ch: 73 g	1 650 Ft	Cukkinis lecsó, paprikás jázminrizs 530 kcal, ch: 86 g <i>TM</i>	1 550 Ft	Brokkoli párizsian, olívás, light burgonyapüré 580 kcal, ch: 45 g	1 450 Ft
F3	Mentes tészták / főzelékek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Tojásos galuska, sós-vizes uborka 690 kcal, ch: 70 g	1 590 Ft	Sárgaborsó-főzelék füstölt, főtt tarjaszelet (2 db) 590 kcal, ch: 41 g <i>TM</i>	1 450 Ft	Sóska, főtt burgonya, főtt tojás (2 db) 410 kcal, ch: 34 g <i>TM</i>	1 520 Ft	Mákos tészta 430 kcal, ch: 65 g <i>TM</i>	1 550 Ft	Petrezselymes karalábéfőzelék, csirkecombpörkölt 470 kcal, ch: 14 g <i>TM, P</i>	1 640 Ft
F4	Mentes készételek 1 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Kemencében sült sertésstarja, parmezános, tepsis zöldségek 600 kcal, ch: 10 g <i>P</i>	1 700 Ft	Stefánia-vagdalt, hamis almás burgonyapüré (zeller) 530 kcal, ch: 21 g <i>TM, P</i>	1 670 Ft	Rakott karfiol (sertésbűs, tejföl, sajt, barnarizs) 660 kcal, ch: 32 g	1 700 Ft	Vadas marhatokány, spagetti 590 kcal, ch: 54 g	1 810 Ft	Szalonnás szárnyas vagdalt, főtt burgonya, fokhagymás parajpüré 740 kcal, ch: 45 g <i>TM</i>	1 520 Ft
GKF2	Mentes KETO készételek 2 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Konfitált csirkemáj, hagymás tört zeller 770 kcal, ch: 12 g, fehérje: 26 g <i>TM, P</i>	1 550 Ft	Parmezános, édes-chilis sertésstarja, pirított tökmagos zöldségek 590 kcal, ch: 11 g, fehérje: 24 g <i>P</i>	1 640 Ft	Magyaros jércetokány (lecsós), baconos, színes zöldségmorzsa 830 kcal, ch: 11 g, fehérje: 36 g <i>TM, P</i>	1 620 Ft	Zsályás, citromos sertéscombfolatok, szalonnás, vele sült zöldségekkel 690 kcal, ch: 9 g, fehérje: 28 g	1 640 Ft	Serpenyős, zöldséges sertéslapocka egytál (szalonna, kolbász) 680 kcal, ch: 11 g, fehérje: 30 g <i>TM, P</i>	1 690 Ft
F5	Mentes frissensüitek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Mátrai borzas csirkemell (édesburgonyás bunda), zöldborsós cukkinikrém 530 kcal, ch: 36 g	1 720 Ft	Tárkonyos tejföllel bundában sült sertéskaraj, hagymás jázminrizs 670 kcal, ch: 86 g	1 620 Ft	Cordon bleu csirkemell (sonka, gomba, sajt), édesburgonyás sütőtökpüré 610 kcal, ch: 51 g	1 720 Ft	Rántott hekkfilé, pestós, zöldséges burgonya 500 kcal, ch: 62 g <i>TM</i>	1 690 Ft	Bécsi szelet (szűzpecsenye), lilahagymás burgonyasaláta 610 kcal, ch: 57 g <i>TM</i>	1 860 Ft
ZS15	Szénhidrátszegény desszertek	Gesztenyepüré 180 kcal, ch: 12 g	800 Ft	Somló galuska 340 kcal, ch: 13 g	800 Ft	Eperhabos piskóta 280 kcal, ch: 10 g	800 Ft	Csokoládékremmel töltött palacsinta, meggyoszsz 160 kcal, ch: 22 g	800 Ft	Joghurtos citromszelet 220 kcal, ch: 7 g	800 Ft
F6	Mentes desszertek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Kakaós szelet, málna öntettel 380 kcal, ch: 4 g <i>TM, P</i>	860 Ft	Almakrém palacsinta, fahéjöntet 250 kcal, ch: 31 g <i>TM</i>	860 Ft	Brownie 480 kcal, ch: 4 g <i>TM, P</i>	900 Ft	Mákos lepény, citromkrém tálalva 280 kcal, ch: 6 g <i>P</i>	900 Ft	Meggyes tápiókapuding 130 kcal, ch: 16 g <i>TM, P</i>	800 Ft

KEDVEZMÉNYES MENÜK

50. hét	Hétfő (12.13.)	Kedd (12.14.)	Szerda (12.15.)	Csütörtök (12.16.)	Péntek (12.17.)	Szombat (12.18.)	Vasárnap (12.19.)
---------	----------------	---------------	-----------------	--------------------	-----------------	------------------	-------------------

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	Korhelyleves, házi kolbász Csipős kolbász hússal töltött csirkemell, burgonyapüré Almás rétes 🍴	2 090 Ft	Alföldi burgonyagaluska-leves Csülök pékné módra Citromos túrókocka	2 090 Ft	Tárkonyos, citromos borjú becsináltleves Kocsmáros halom, petrezselymes jázminrizs Kókusz kocka, csokiöntet	2 090 Ft	Csontleves, eperlevél Svéd hús golyók, áfonyaöntet, jázminrizs Mogyorós szelet	2 090 Ft	Tejszínes zellerkrémleves Rántott sertés tarja, burgonyapüré Joghurtos citromszelet	2 090 Ft	Zöldborsóleves, vajas galuska Gyros, pitával Gyümölcssaláta	2 090 Ft	Csirkemáj-galuska leves Camemberttel, őszibarackkal göngyölt jércemell, Waldorf saláta Rumos-meggyes piskóta	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	Zöldségleves, csipetke Pincepörkölt	1 390 Ft	Alföldi burgonyagaluska-leves Petrezselymes zöldborsófőzelék, tükörtojás	1 390 Ft	Paradicsomleves, betűtészta Őszibarackos pulykacombtokány, penne	1 390 Ft	Csontleves, eperlevél Hagymás sertés aprópecsenye, rizsi-bizi	1 390 Ft	Csirkemáj-galuska leves Grízes tészta, baracklekvár	1 390 Ft	Csülkös káposzta Rumos-meggyes piskóta	1 390 Ft	Tejszínes zellerkrémleves Rántott sertés tarja, kukoricás jázminrizs	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	Hús galuska leves Paradicsomos káposzta főzelék, sertésvagdalt	1 590 Ft	Alföldi burgonyagaluska-leves Mézes-mustáros csirkerecombfalatok, jázminrizs	1 590 Ft	Paradicsomleves, betűtészta Őszibarackos pulykacombtokány, penne	1 590 Ft	Csontleves, eperlevél Hagymás sertés aprópecsenye, rizsi-bizi	1 590 Ft	Csirkemáj-galuska leves Grízes tészta, baracklekvár	1 590 Ft	Rántott sertés tarja, kukoricás jázminrizs Rumos-meggyes piskóta	1 590 Ft	Tejszínes zellerkrémleves Lecsós, szárnyasmájás sertéscsíkok, galuska	1 590 Ft

DM1 MEDITERRÁN MENÜ		Tájékoztadjon bővebben weboldalunkról , az Egészség & Életmód / Paleo oknak menüpont alatt!												
Főétel + Leves / Desszert	Minestroneleves Almával, sajttal sült csirkemell, aszalt paradicsomos rizssaláta	2 090 Ft	Zöldfűszeres zöldségleves, eperlevél Mogorópestós csirkemell, gyömbéres gyümölcsök	2 090 Ft	Hamis gulyásleves, csipetke Carbonara spagetti parmezánnal	2 090 Ft	Cseresznyekrémleves Mozzarella sertés karaj, bazsalikomos, grillezett zöldségek	2 090 Ft	Pestós karalábékrémleves Fűszeres, sült sertés tarja, chilis, hamis burgonyahab	2 090 Ft				

ZS21 KALÓRIASZEGÉNY MENÜ		590 kcal ch: 25 g												
Főétel + Leves / Desszert	Zöldségleves, csipetke Tejfölös zöldbabfőzelék, sertéspörkölt	1 890 Ft	Zöldfűszeres zöldségleves, eperlevél Stefánia-vagdalt, hamis almás burgonyapüré	1 890 Ft	Magyaros karfiolleves Sajttal sült sertés karaj, gyömbéres, narancsos céklasaláta	1 890 Ft	Erőleves, sok zöldséggel Kapros tökfőzelék, sült virsli (2 db)	1 890 Ft	Zöldborsóleves Ricottával göngyölt sertés karaj, mentás zöldborsópüré	1 890 Ft	Csirkemáj-galuska leves Többmagvas, rántott csirkemell, sárgarépa karfiolpüré	1 890 Ft	Currys csirkemell, pítamin paprikás zöldségtál Kókuszos, zabkorpás joghurt	480 kcal ch: 20 g

FM1 MENTES OFFICE MENÜ (GLUTÉN-, LAKTÓZ-, CUKORMENTES)		Keresd további Mentes a la carte ételinket és MENTES (1200 KALÓRIA) EGÉSZ NAPOS FOGYÓKURÁS ÉTRENDÜNKET!												
Leves + Főétel	Minestroneleves Kemencében sült sertés tarja, parmezános, tepsis zöldségek	2 090 Ft	Fokhagymakrémleves Sárgaborsó-főzelék füstölt, főtt tarjaszelet (2 db)	2 090 Ft	Hamis gulyásleves, csipetke Rántott gomba, petrezselymes jázminrizs	2 090 Ft	Erőleves, sok zöldséggel Zsályás, citromos sertéscombbfalatok, szalonnás, vele sült zöldségekkel	2 090 Ft	Pestós karalábékrémleves Szalonnás szárnyas vagdalt, főtt burgonya, fokhagymás parájpüré	2 090 Ft				

*A listaár az a la carte ételárban feltüntetett árból van számolva.

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

50. hét	Hétfő (12.13.)	Kedd (12.14.)	Szerda (12.15.)	Csütörtök (12.16.)	Péntek (12.17.)	Szombat (12.18.)	Vasárnap (12.19.)	
BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND								
4 HETES KEDVEZMÉNY: 111 785 Ft HELYETT 83 840 Ft / 25 nap -25% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 31 360 Ft HELYETT 25 400 Ft / 7 nap -19%								
ZS 121	Ebéd	Sertéspörkölt, galuska	Stefánia-vagdalt, hamis almás burgonyapüré	Kukoricapelyhes, rántott csirkecombfilé, vegyessaláta	Kapros tökfőzelék, sült virsli (2 db)	Többmagvas, rántott csirkemell, sárgarépas karfiolpüré	Currys csirkemell, pritamin paprikás zöldségtál	Serpenyős, zöldséges sertéslapocka egytál
	Vacsora	Vasalt pulykamellfilé, áfonyás gyümölcs mártás	Négysajttal töltött sertéskaraj rántva, amerikai káposztasaláta	Tejfölös, gombás sertéstokány, galuska	Diós, rántott sertéskaraj, körtés almasaláta	Fűszeres, sült sertésstarja, chilis, hamis burgonyahab	Szalonnás szárnyas vagdalt, fokhagymás parajpüré	Ricottával göngyölt sertéskaraj, mentás zöldborsópüré
	Snack	Gesztenyepüré	Tepertős pogácsa (1 db)	Eperhabos piskóta	Mákos lepény, citromkrémmel tálalva	Füstölt sajtos pogácsa (2 db)	Joghurtos citromszelet	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 l)
	Másnap reggeli	Házi lecsó, Zsírégető kifli	Házi májkrém, zöldség, Zsírégető kifli	Tejfölös túró, zöldség, Zsírégető kifli	Füstölt tarjaszeletek, zöldség, light margarin, Zsírégető kifli	Libaszir, zöldség, Zsírégető kifli	Hagymás tojáslepény, parmezánnal	Diétás kajszielkvár, light margarin, Zsírégető kifli
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:		1510 kcal, ch: 44 g	1490 kcal, ch: 47 g	1650 kcal, ch: 40 g	1310 kcal, ch: 44 g	1530 kcal, ch: 31 g	1500 kcal, ch: 25 g	1440 kcal, ch: 44 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	Tejfölös zöldbabfőzelék, túrkörtöjás (2 db)	Stefánia-vagdalt, hamis almás burgonyapüré	Sajttal sült sertéskaraj, gyömbéres, narancsos céklasaláta	Kapros tökfőzelék, sült virsli (2 db)	Pestós pulykacombfalatok, paradicsommártásos zöldségek	Ricottával göngyölt sertéskaraj, mentás zöldborsópüré	Szalonnás szárnyas vagdalt, fokhagymás parajpüré
	Vacsora	Vasalt pulykamellfilé, áfonyás gyümölcs mártás	Barbecue csirkecombfalatok, amerikai káposztasaláta	Fűszervajon sült csirkemell, brokkolival, mozzarellaival, sárgarépas quinoa	Mozzarellás sertéskaraj, bazsalikom, grillezett zöldségek	Currys csirkemell, pritamin paprikás zöldségtál	Petrezselymes karalábefőzelék, túrkörtöjás (2 db)	Csirkecombpörkölt, házi csalamádé
	Másnap reggeli	Házi lecsó, extrudált kenyér (2 db)	Házi májkrém, zöldség	Tejfölös túró, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Tojáskrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Kolbászkarikák, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Meggyes tápiókapuding	Diétás kajszielkvár, 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	
Számított tápérték:		960 kcal, ch: 44 g	1070 kcal, ch: 45 g	970 kcal, ch: 52 g	980 kcal, ch: 49 g	1040 kcal, ch: 32 g	1090 kcal, ch: 54 g	1050 kcal, ch: 27 g

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

50. hét	Hétfő (12.13.)	Kedd (12.14.)	Szerda (12.15.)	Csütörtök (12.16.)	Péntek (12.17.)	Szombat (12.18.)	Vasárnap (12.19.)	
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	Aszalt paradicsomos rizssaláta	Cukkinis, sárgarépás felfújt	Zöldséges rizottó	Pestós, zöldséges burgonya	Brokkoli párizsiasan	Bácskai barnarizses zöldségek	Paradicsomos, zöldséges bulgur
	Vacsora	Hagymás tört zeller	Sárgaborsófőzelék	Gyömbéres, narancsos céklasaláta	Cukkinis lecsó, paprikás jázminriz	Mandulás, sárgarépás karfiolpüré	Karalábéfőzelék	Kókuszkása
	Snack	Minestroneleves	Zöldfűszeres zöldségleves	Magyaros karfiolleves	CseresznyekréMLEVES	Pestós karalábékréMLEVES	Zöldborsóleves	Sárgarépa-kréMLEVES
	Másnap reggeli	Bíbor turmix (ribizlis)	Lime-os körtés almasaláta	Málnás gyümölcskocsonya	Zöld citromos gyümölcsvelő	Mangós, epres gyümölcskocsonya	Meggyes tápiókapuding	Gyümölcssaláta (málna, meggy, alma)
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: 80 g	760 kcal, ch: 52 g	690 kcal, ch: 103 g	710 kcal, ch: 99 g	700 kcal, ch: 58 g	720 kcal, ch: 89 g	730 kcal, ch: 81 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	Konfitált csirkemáj, hagymás tört zeller	Vincellér pecsenye, zöldségfelfújt	Magyaros jércetokány, baconos, színes zöldségmorzsa	Vasalt sertésstarja, füstös zöldségpüré	Szalonnás szárnyas vagdalt, fokhagymás parajpüré	Serpenyős, zöldséges sertéslapocka egytál	Currys csirkemell, pritamínpaprikás zöldségtál, pirított szeszamag
	Ebéd	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, szamócás mousse szőlőmagliszttel
	Mini desszert	Kemencében sült sertésstarja, parmezános, tepsis zöldségek	Parmezános, édes-chilis sertésstarja, pirított tökmagos zöldségek	Baconbe tekert sertésfasírt, zellerpüré	Zsályás, citromos sertéscombfalatok, szalonnás, vele sült zöldségekkel	Pestós pulykacombfalatok, paradicsommártásos zöldségek	Csirkecombpörkölt, házi csalamádé	Fűszeres, sült sertésstarja, chilis, hamis burgonyahab
	Vacsora	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea
	Ital	Szalonnás házi lecsó	Házi májkrém, zöldség	Tonhalkrém, zöldség	Füstölt tarjaszeletek, zöldség	Körözött, zöldség	Libazsír, zöldség, pékáru	Hagymás tojáslepeny, parmezánnal
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: 34 g	ch: 24 g	ch: 32 g	ch: 20 g	ch: 29 g	ch: 25 g	ch: 23 g	

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

50. hét	Hétfő (12.13.)	Kedd (12.14.)	Szerda (12.15.)	Csütörtök (12.16.)	Péntek (12.17.)	Szombat (12.18.)	Vasárnap (12.19.)	
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, csipetke 9 g (2 g)	Zöldfűszeres zöldségleves, eperlevél 18 g (4 g)	Hamis gulyásleves 23 g (7 g)	Erőleves, sok zöldséggel 16 g (6 g)	Zöldborsóleves 15 g (5 g)	Pestós karalábékrémleves 14 g (4 g)	Sárgarépa-krémleves 18 g (5 g)
		Sertéspörkölt, galuska 39 g (31 g)	Stefánia-vagdalt, hamis almás burgonyapüré 34 g (13 g)	Sóska, főtt tojás (2 db) 27 g (12 g)	Diós, rántott sertéskaraj, ceruzababos sült zöldségek 34 g (16 g)	Currys csirkemell, paradicsomos, zöldséges bulgur 37 g (6 g)	Ricottával göngyölt sertéskaraj, mentás zöldborsópüré 37 g (11 g)	Többmagvas, rántott csirkemell, sárgarépas karfiolpüré 33 g (19 g)
	Uzsonna	Málnás, zabpelyhes joghurtkrém 22 g (5 g)	Lime-os, körtés almasaláta 19 g (8 g)	Málnás gyümölcskocsonya 18 g (6 g)	Szamócás, kókuszos görög joghurtkrém 19 g (5 g)	Füstölt sajtos pogácsa (1 db) 17 g (15 g)	Mangós, epres gyümölcskocsonya 18 g (3 g)	Gyümölcssaláta (málna, meggy, alma) 22 g (7 g)
	Vacsora	Rántott tokehalfilé, hagymás tört zeller 32 g (21 g)	Barbecue csirkecombfilé, amerikai káposztasaláta 30 g (9 g)	Fűszervajon sült csirkemell, brokkolival, mozzarellaival, sárgarépas quinoa 27 g (8 g)	Kapros tökfőzelék, sült virsli (2 db) 31 g (10 g)	Pestós pulykacombfalatok, paradicsommártásos zöldségek 27 g (8 g)	Petrezselymes karalábéfőzelék, szárnyas virsli, teljes kiőrlésű kenyér 31 g (8 g)	Brokkoli párizsiasan, chilis, hamis burgonyahab 34 g (7 g)
	Utóvacsora	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)	Rostdús keksz (2 db) 9 g (1 g)	Klasszikus rostos keksz (3 db) 11 g (1 g)	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)	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	Házi lecsó, teljes kiőrlésű kenyér (1,5 db) 29 g (6 g)	Házi májkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 32 g (6 g)	Tejfölös túró, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 31 g (5 g)	Tojáskrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 29 g (5 g)	Körözött, zöldség, pékáru 31 g (23 g)	Meggyes tápiókapuding 30 g (3 g)	Diétás kajsizlekvár, light margarin, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 27 g (8 g)
	Másnap tízórai	Gesztenyepüré 18 g (6 g)	Barackos, zabkorpás túrókrém 22 g (5 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 18 g (1 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)	160 g. (72 g.)	164 g. (46 g.)	158 g. (44 g.)	158 g. (48 g.)	161 g. (63 g.)	158 g. (32 g.)	163 g. (48 g.)	

50. hét	Hétfő (12.13.)	Kedd (12.14.)	Szerda (12.15.)	Csütörtök (12.16.)	Péntek (12.17.)					
IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ										
Főétel + Leves / Desszert Össz.szénhidrát (ebből rost)	Zöldségleves, csipetke Sertéspörkölt, galuska	48 g (33 g) 2 140 Ft	Zöldfűszeres zöldségleves, eperlevél Stefánia-vagdalt, hamis almás burgonyapüré	52 g (17 g) 2 240 Ft	Hamis gulyásleves Fűszervajon sült csirkemell, brokkolival, mozzarellaival, sárgarépas quinoa	50 g (15 g) 2 100 Ft	Erőleves, sok zöldséggel Diós, rántott sertéskaraj, ceruzababos sült zöldségek	50 g (22 g) 2 100 Ft	Pestós karalábékrémleves Többmagvas, rántott csirkemell, sárgarépas karfiolpüré	47 g (23 g) 2 180 Ft

INZULINREZISZTENS A'LA CARTE										
IR1 Másnap reggeli	Házi lecsó, teljes kiőrlésű kenyér (1,5 db) 29 g (6 g)	900 Ft	Házi májkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 32 g (6 g)	900 Ft	Tejfölös túró, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 31 g (5 g)	900 Ft	Tojáskrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 29 g (5 g)	900 Ft	Körözött, zöldség, pékáru 31 g (23 g)	900 Ft
IR2 Leves	Húsgaluskaleves 7 g (3 g)	740 Ft	Zöldfűszeres szárnyashúsleves 9 g (3 g)	770 Ft	Csirkegulyásleves, csipetke 27 g (7 g)	840 Ft	Marhahúsleves, sok zöldséggel 16 g (6 g)	840 Ft	Pestós karalábékrémleves 14 g (4 g)	810 Ft
IR3 Főétel 1	Sertéspörkölt, galuska 37 g (30 g)	1 700 Ft	Négysajttal töltött sertéskaraj rántva, sütőtökös zöldköret 54 g (24 g)	1 580 Ft	Fűszervajon sült csirkemell, brokkolival, mozzarellaival, sárgarépas quinoa 27 g (8 g)	1 510 Ft	Diós, rántott sertéskaraj, körtés almasaláta 27 g (15 g)	1 530 Ft	Ricottával göngyölt sertéskaraj, mentás zöldborsópüré 37 g (11 g)	1 470 Ft
IR4 Főétel 2	Rántott tokehalfilé, light tartár 27 g (16 g)	1 590 Ft	Barbecue csirkecombfilé, amerikai káposztasaláta 30 g (9 g)	1 520 Ft	Sajttal sült sertéskaraj, gyömbéres, narancsos céklasaláta 26 g (6 g)	1 510 Ft	Mozzarellás sertéskaraj, bazsalikomos, grillezett zöldségek 24 g (7 g)	1 590 Ft	Petrezselymes karalábéfőzelék, csirkecombporkölt 20 g (6 g)	1 640 Ft
IR5 Főétel 3	Csicseripogácsa, rozmaryingos zöldségek paradicsommal 63 g (13 g)	1 540 Ft	Stefánia-vagdalt, hamis almás burgonyapüré 34 g (13 g)	1 670 Ft	Sóska, főtt burgonya, főtt tojás (2 db) 52 g (12 g)	1 520 Ft	Kapros tökfőzelék, sült virsli (2 db) 31 g (10 g)	1 320 Ft	Többmagvas, rántott csirkemell, sárgarépas karfiolpüré 33 g (19 g)	1 520 Ft
IR7 Főétel 4	Tojásos galuska, sós-vizes uborka 84 g (14 g)	1 590 Ft	Ananászos csirkecombfilé, korianderes sült zöldségek 27 g (9 g)	1 470 Ft	Tejfölös, gombás sertéstokány, galuska 42 g (30 g)	1 420 Ft	Óvári sertéskaraj, balsamecetes, ceruzababos sült zöldségek 30 g (8 g)	1 590 Ft	Bácskai rizseshús 71 g (10 g)	1 500 Ft
IR8 Főétel 5	Vasalt pulykamellfilé, áfonyás gyümölcsmártás 16 g (3 g)	1 490 Ft	Parmezános, édes-chilis sertéstárja, pirított tökmagos zöldségek 21 g (7 g)	1 640 Ft	Magyaros jéretokány, baconos, színes zöldségmorzsa 19 g (8 g)	1 620 Ft	Zsályás, citromos sertéscomb-falatok, szalonnás, vele sült zöldségekkel 16 g (7 g)	1 640 Ft	Currys csirkemell, pritamin paprikás zöldségtál 18 g (10 g)	1 490 Ft
IR6 Snack	Gesztenyepüré 18 g (6 g)	800 Ft	Somlói galuska 31 g (10 g)	800 Ft	Eperhabos piskóta 22 g (8 g)	800 Ft	Csokoládékrémrel töltött palacsinta, meggyoszsz 31 g (7 g)	800 Ft	Joghurtos citromszelet 16 g (6 g)	800 Ft

50. hét	Hétfő (12.13.)	Kedd (12.14.)	Szerda (12.15.)	Csütörtök (12.16.)	Péntek (12.17.)
GASTROYAL KETO EBÉD MENÜ (GKM1)					
Főétel	Sertéspörkölt, KETO galuska	Parmezános, édes-chilis sertésstarja, pirított tökmagos zöldségek	Magyaros jércetokány, baconos, színes zöldségmorzsa	Zsályás, citromos sertéscombfalatok, szalonnás, vele sült zöldségekkel	Serpenyős, zöldséges sertéslapocka
Desszert /Snack	KETO kolbászos pogácsa (2 db)	KETO feketecskosik egrespuding	KETO túrós pogácsa (2 db)	KETO mákos lepény citromkrémrel tálalva	KETO joghurtos citromszelet
Számított energia:	990 kcal	850 kcal	1 130 kcal	970 kcal	900 kcal
Tápanyag tartalom:	ch: 13 g, fehérje: 53 g	ch: 16 g, fehérje: 26 g	ch: 16 g, fehérje: 55 g	ch: 15 g, fehérje: 36 g	ch: 18 g, fehérje: 42 g
Napi ár:	2 090 Ft	2 090 Ft	2 090 Ft	2 090 Ft	2 090 Ft

GKR1	Másnap reggeli	Szalonnás házi lecsó 420 kcal, ch: 8 g, fehérje: 7 g	900 Ft	Házi májkrém, zöldség, KETO kifli 300 kcal, ch: 9 g, fehérje: 18 g	900 Ft	Tonhalkrém, zöldség, KETO kifli 270 kcal, ch: 6 g, fehérje: 19 g	900 Ft	Füstölt tarjaszeletek, zöldség, light margarin, KETO kifli 260 kcal, ch: 5 g, fehérje: 15 g	900 Ft	Libazsír, zöldség, KETO kifli 260 kcal, ch: 5 g, fehérje: 10 g	900 Ft
GKF1	Keto főétel 1	Sertéspörkölt, KETO galuska 670 kcal, ch: 9 g, fehérje: 35 g	1 700 Ft	Vincellér pecsenye, zöldségfelfűjt 720 kcal, ch: 7 g, fehérje: 31 g	1 780 Ft	Baconbe tekert sertésfasírt, zellerpüré 770 kcal, ch: 14 g, fehérje: 26 g	1 480 Ft	Vasalt sertésstarja, füstös zöldségpüré 570 kcal, ch: 8 g, fehérje: 23 g	1 530 Ft	Fűszeres, sült sertésstarja, chilis, hamis burgonyahab (csipős) 530 kcal, ch: 8 g, fehérje: 19 g	1 620 Ft
GKF2	Keto főétel 2	Konfitált csirkemáj, hagymás tört zeller 770 kcal, ch: 12 g, fehérje: 26 g	1 550 Ft	Parmezános, édes-chilis sertésstarja, pirított tökmagos zöldségek 590 kcal, ch: 11 g, fehérje: 24 g	1 640 Ft	Magyaros jércetokány, baconos, színes zöldségmorzsa 830 kcal, ch: 11 g, fehérje: 36 g	1 620 Ft	Zsályás, citromos sertéscombfalatok, szalonnás, vele sült zöldségekkel 690 kcal, ch: 9 g, fehérje: 28 g	1 640 Ft	Serpenyős, zöldséges sertéslapocka 680 kcal, ch: 11 g, fehérje: 30 g	1 690 Ft
GKD1	Keto desszert	KETO gesztenyepüré 180 kcal, ch: 12 g, fehérje: 3 g	800 Ft	KETO feketecskosik egrespuding 260 kcal, ch: 5 g, fehérje: 2 g	850 Ft	KETO eperhabos piskóta 280 kcal, ch: 10 g, fehérje: 9 g	800 Ft	KETO mákos lepény citromkrémrel tálalva 280 kcal, ch: 6 g, fehérje: 8 g	900 Ft	KETO joghurtos citromszelet 220 kcal, ch: 7 g, fehérje: 12 g	800 Ft
GKS1	Keto snack	KETO kolbászos pogácsa (2 db) 320 kcal, ch: 4 g, fehérje: 18 g	850 Ft	KETO tepertős pogácsa (2 db) 360 kcal, ch: 3 g, fehérje: 15 g	850 Ft	KETO túrós pogácsa (2 db) 300 kcal, ch: 5 g, fehérje: 19 g	850 Ft	KETO vajás pogácsa (2 db) 250 kcal, ch: 4 g, fehérje: 13 g	850 Ft	KETO füstölt sajtos pogácsa (2 db) 270 kcal, ch: 4 g, fehérje: 17 g	850 Ft
ZSR1	Kalóriaszegény reggeli	Házi lecsó, Zsírégető kifli 320 kcal, ch: 12 g	900 Ft	Barackos, zabpelyhes túrókrém 190 kcal, ch: 20 g	800 Ft	Tonhalkrém, zöldség, Zsírégető kifli (2 db) 270 kcal, ch: 6 g	900 Ft	Tojáskrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db) 150 kcal, ch: 11 g	900 Ft	Kolbászkarikák, zöldség, extrudált kenyér (2 db) 190 kcal, ch: 10 g	900 Ft
ZSR2	Szénhidrátszegény reggeli	Kolbászos pogácsa (2 db) 320 kcal, ch: 4 g	850 Ft	Házi májkrém, zöldség, Zsírégető kifli 300 kcal, ch: 9 g	900 Ft	Tejfölös túró, zöldség, Zsírégető kifli 200 kcal, ch: 7 g	900 Ft	Füstölt tarjaszeletek, zöldség, light margarin, Zsírégető kifli 260 kcal, ch: 5 g	900 Ft	Libazsír, zöldség, Zsírégető kifli 250 kcal, ch: 5 g	900 Ft

50. hét	Hétfő (12.13.)	Kedd (12.14.)	Szerda (12.15.)	Csütörtök (12.16.)	Péntek (12.17.)	Szombat (12.18.)	Vasárnap (12.19.)
MENTES FOGYÓKÚRÁS ÉTREND - 1200 KALÓRIA							
Ebéd	Kemencében sült sertésárja, parmezános, tepsis zöldségek	Stefánia-vagdalt, hamis almás burgonyapüré	Magyaros jércetokány, színes zöldségmorzsa	Mákos tészta	Szalonnás szárnyas vagdalt, fokhagymás parajpüré	Fűszeres, sült sertésárja, chilis, hamis burgonyahab	Petrezselymes karalábéfézelék, tükörtojás (2 db)
Vacsora	Csicseripogácsa, rozmaringos zöldségek paradicsommal	Parmezános, édes-chilis sertésárja, póréhagymás sült zöldségek	Sóska, főtt burgonya, főtt tojás	Vasalt sertésárja, füstös zöldségpüré	Currys csirkemell, D pritaminpaprikás zöldségtál, pirított szezámag	Pestös pulykacombfalatok, paradicsommártásos zöldségek	Brokkoli párizsiasan, olívás, light burgonyapüré
Másnap reggeli	Bíbor turmix (ribizlis)	Házi májkrém, zöldség	Tonhalkrém, zöldség, pékáru	Füstölt tarjaszeletek, zöldség, pékáru	Körözött, zöldség	Feketeccokis, szedres kókuszkrém	Hagymás tojáslepény
Számított energia:	1260 kcal, ch: 79 g	1260 kcal, ch: 35 g	1230 kcal, ch: 76 g	1240 kcal, ch: 102 g	1200 kcal, ch: 21 g	1250 kcal, ch: 25 g	1260 kcal, ch: 60 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, majonézes burgonya	1 790 Ft	
KH11	Zserbózeletek	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