

HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

| 51. hét | | Hétfő (12.20.) | | Kedd (12.21.) | | Szerda (12.22.) | | | Csütörtök (12.23.) | | |
|---------|--------------------------|--|----------|---|----------|--|----------|--|--------------------|---|----------|
| H1 | Levesek | Vilmoskörteleves | 710 Ft | Grízgaluskaleves <i>TM</i> | 680 Ft | Vörösbors hagymaleves <i>TM</i> | 740 Ft | | H1 | Újházi jércehúsleves, cérnametélt <i>TM</i> | 740 Ft |
| H2 | Levesek | Sárgaborsó-krémeleves, füstölt tarjával | 730 Ft | Gombakrémeleves, csipetkével | 680 Ft | Bakonyi betyárleves, kagylótészta | 750 Ft | | KH1 | Szegedi ponty halászlé halfilédarabokkal (nagy dobozos) | 1 790 Ft |
| H5 | Tészták | Diós metélt <i>TM</i> | 1 110 Ft | Sárgabarack töltelékes gombóc, fahéjas porcukor | 1 240 Ft | Káposztás nudli, reszelt füstölt sajttal | 1 220 Ft | | H5 | Milánói makaróni, reszelt sajt | 1 210 Ft |
| H6 | Főzelékek | Kapros tökfőzelék | | Petrezselymes zöldbabfőzelék | | Sóska, főtt burgonya | | | | Szárazbabfőzelék | |
| | | 1. juhbeles prémium virsli (2 db) | 1 280 Ft | 1. ropogósra sült kakastaréj (2 db) | 1 230 Ft | 1. bundás zsemle | 1 250 Ft | | H6 | 1. főtt tojás (2 db) | 1 150 Ft |
| | | 2. szezámmagos rántott sertés borda (egész adag) | 1 360 Ft | 2. fűszeres sertéskaraj (egész adag) | 1 320 Ft | 2. vasalt csirkemellfilé (egész adag) | 1 330 Ft | | | 2. csirkemellpörkölt (egész adag) | 1 280 Ft |
| H7 | Vegetáriánus ételek | Rántott füstölt sajt, franciasaláta | 1 310 Ft | Rántott gomba, jázminrizs, tartármártás | 1 290 Ft | Sajtos tortellini, vadas mártás | 1 230 Ft | | KH5 | Mákos guba, mézzel, tejszínnel (nagy dobozos) | 1 490 Ft |
| H8 | Készételek | Tordai tokány (sertésstarja, szalonna), petrezselymes jázminrizs <i>TM</i> | 1 280 Ft | Zöldséges rizshús (szárnyas) <i>TM</i> | 1 280 Ft | Reszelt csirkemáj, főtt burgonya <i>TM</i> | 1 210 Ft | | H8 | Stefánia vagdalt (fasírt tojással), burgonyapüré | 1 260 Ft |
| H9 | Készételek | Csirkecombfilé erdészlány módra (szalonna, zöldborsó), penne <i>TM</i> | 1 290 Ft | Részes, füstös pulykamelljava (fehérbor, szalonna), csusza tészta | 1 270 Ft | Húsos pástortarhonya <i>TM</i> | 1 210 Ft | | H9 | Hentestokány (uborka, sonka, szalonna), jázminrizs <i>TM</i> | 1 290 Ft |
| H11 | Frissensültek | Szezámmagos rántott sertés borda | | Fokhagymás tejben áztatott, bundázott csirkecombfilé | | Csípős rántott sertéskaraj | | | | Rántott csirkemellfilé | |
| | | 1. petrezselymes jázminrizs | 1 290 Ft | 1. rizi-bizi | 1 290 Ft | 1. fűszeres jázminrizs | 1 350 Ft | | H11 | 1. jázminrizs | 1 270 Ft |
| | | 2. franciasaláta | 1 390 Ft | 2. hasábburgonya | 1 390 Ft | 2. burgonyapüré | 1 390 Ft | | | 2. petrezselymes burgonya | 1 380 Ft |
| H12 | Népszerű ételek | Böszörményi kanászszeccse (sertésstarja, pirított csirkemáj ragu), rizi-bizi <i>TM</i> | 1 390 Ft | Hagymás, mustáros pecsenye (sertésstarja), hagymás tört burgonya <i>TM</i> | 1 390 Ft | Ágnes asszony huncutsága (csirkecombfilé, kolbász, zöldborsó, szalonna), fűszeres jázminrizs <i>TM</i> | 1 380 Ft | | KH4 | Töltött káposzta | 1 590 Ft |
| H13 | Ínyenc ételek | Habzó vajon sült lazacfilé, sáfrányos lime mártás, szélesmetélt | 1 650 Ft | Gödöllői, töltött csirkecomb (csirkemáj, zöldborsó, gomba), rizi-bizi <i>TM</i> | 1 380 Ft | Mézes-mázás kacsamell, mandulás burgonyapüré | 1 680 Ft | | KH3 | Aszalt szilvával göngyölt pulykamell, mazsolás jázminrizs <i>TM</i> | 1 590 Ft |
| H14 | Nemzetek ételei Görög | Görög sertés hús-golyók (sertés, szárnyas, olívaolaj), tzatzikivel, feta sajtos bulgursaláta | 1 480 Ft | Akropolisz pulykamell, paradicsomos tepsis burgonya A sült pulykamellre baconos, paradicsomos, hagymás ragut halmazunk, fetasajt darabokkal megszórjuk | 1 590 Ft | Jorgos sertésbordája, görög saláta Rostlapon sült sertésborda, padlizsános, paradicsomos, pesztós, fűszeres raguval nyakonöntve | 1 630 Ft | | KH2 | Rántott pontyfilé, majonézes burgonya | 1 790 Ft |
| H20 | Desszertek | Kapros-túrós pite | 730 Ft | Sacher szelet | 700 Ft | Mákrémrel töltött palacsinta, citrommártás | 740 Ft | | KH11 | Zserbó szeletek | 1 550 Ft |

LOW CARB LOW CARB ÉTELEK

| 51. hét | | Hétfő (12.20.) | | Kedd (12.21.) | | Szerda (12.22.) | | | Csütörtök (12.23.) | |
|---------|--|---|----------|--|----------|--|----------|------|--|----------|
| ZS1 | Kalóriaszegény levesek | Citromos sárgabarack-krémeles 170 kcal, ch: 17 g | 770 Ft | Fűszeres lencseleves, füstölt tarjakočka 310 kcal, ch: 28 g TM | 760 Ft | Tejszínes szilvaleves 150 kcal, ch: 16 g | 730 Ft | ZS1 | Májgaluskaleves 250 kcal, ch: 14 g TM, P | 840 Ft |
| F1 | Mentes levesek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u> | Tárkonyos sertésraguleves 220 kcal, ch: 8 g TM, P | 830 Ft | Gulyásleves 230 kcal, ch: 11 g TM, P | 900 Ft | Csirkehúsleves gazdagon 170 kcal, ch: 6 g TM, P | 840 Ft | KP1 | Szegedi ponty halászlé halfilédarabokkal (nagy dobozos) 360 kcal, ch: 4 g TM, P | 1 790 Ft |
| ZS5 | Kalóriaszegény ételek 1 | Vaslapon sült pulykamellfalatok, juhtúrós brokkolisaláta 340 kcal, ch: 10 g | 1 510 Ft | Grillezett sertéskaraj, dresszinges zöldsaláta (kaliforniai paprika, kigyóuborka, paradicsom, lila káposzta) 260 kcal, ch: 8 g | 1 580 Ft | Cheddar sajttal göngyölt, bazsalikomos csirkecombfilé, párolt, petrezselymes, vegyes zöldség (karfiol, sárgarépa) 340 kcal, ch: 12 g | 1 490 Ft | KZS2 | Rántott pontyfilé, light hamis franciasaláta 650 kcal, ch: 28 g | 1 850 Ft |
| ZS6 | Kalóriaszegény ételek 2 | Babérleves sült csirkecomb, cukkinis zöldségpüré 420 kcal, ch: 11 g TM, P | 1 490 Ft | Latin csirkés egytál (csirkemellcsíkok, pikáns salsá zöldségekkel) 460 kcal, ch: 15 g TM, P, D | 1 510 Ft | Rozmaringos, tepsis csirkemellfalatok, lillahagymás kelbimbósaláta 400 kcal, ch: 11 g TM, P | 1 490 Ft | KZS3 | Aszalt szilvával göngyölt pulykamell, mézes, chilis zöldségek 480 kcal, ch: 52 g TM, D | 1 690 Ft |
| ZS7 | Szénhidrátszegény ételek 1 | Tejszínes parajfőzelék, rántott sertésborda 470 kcal, ch: 9 g | 1 580 Ft | Mandulás, rántott camembert, áfonyás gyümölcsmártás 660 kcal, ch: 19 g | 1 680 Ft | Sokmagvas, rántott csirkemell, mentás sárgarépasaláta 450 kcal, ch: 19 g | 1 580 Ft | KZS4 | Töltött káposzta 500 kcal, ch: 30 g | 1 590 Ft |
| GKF1 | Szénhidrátszegény KETO ételek 2 | Szalonnás sertésragu gombával, KETO csótészta 680 kcal, ch: 10 g, fehérje: 32 g TM, P | 1 650 Ft | Gombával sült sertésstarja, lenmagos, baconos kevert saláta 460 kcal, ch: 10 g, fehérje: 24 g TM, P | 1 660 Ft | Parmezános, baconos csirkecomb, majonézes céklasaláta 750 kcal, ch: 13 g, fehérje: 43 g P | 1 660 Ft | KZS5 | Mákos guba (nagy adag) 590 kcal, ch: 27 g | 1 590 Ft |
| ZS9 | Fitt ételek | Temesvári zöldbabos csirkemelltál 320 kcal, ch: 16 g | 1 450 Ft | Dijoni mustáros sertéscsíkok, paprikás barnarizs 700 kcal, ch: 53 g | 1 520 Ft | Brassói aprópecsenye (szárnyashúsból), zöldséges, sült burgonya 580 kcal, ch: 43 g TM | 1 450 Ft | ZS5 | Fokhagymás sertésapró, bazsalikomos, vegyes zöldségekörlet 550 kcal, ch: 16 g TM, P | 1 470 Ft |
| D1 | Ínyenc mediterrán ételek | Mediterrán fűszeres pulykacombfalatok, színes bőségsaláta, újhagymás, mustáros öntet 430 kcal, ch: 10 g TM, P | 1 470 Ft | Bíbor csirkecombfilé (áfonyás gyümölcsmártásban), kuskusz 620 kcal, ch: 52 g TM | 1 550 Ft | Füstölt mozzarella sertéskaraj, olaszos spagetti (teljes kiőrlésű) (fűszeres paradicsommártás) 530 kcal, ch: 44 g | 1 550 Ft | ZS6 | Csirkemellpörkölt, galuska 570 kcal, ch: 10 g | 1 430 Ft |
| | | | | | | | | KP2 | Rántott pontyfilé, hamis almás burgonyapüré (zeller) 650 kcal, ch: 47 g | 1 950 Ft |
| F2 | Mentes Vega <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u> | Gombapörkölt, petrezselymes jázminrizs 660 kcal, ch: 97 g TM | 1 420 Ft | Lengyeles karfiol (tejföl, sajt, morzsa) 570 kcal, ch: 37 g | 1 620 Ft | Töklepény, kapormártás, főtt burgonya 360 kcal, ch: 49 g TM | 1 520 Ft | KP3 | Aszalt szilvával göngyölt pulykamell, fehérboros, párolt káposzta 410 kcal, ch: 42 g TM, P | 1 650 Ft |
| F3 | Mentes tészták / főzelékek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u> | Káposztás tészta 370 kcal, ch: 53 g TM | 1 470 Ft | Póréhagymás burgonyafőzelék, fűszeres sertéskaraj 590 kcal, ch: 34 g | 1 680 Ft | Bolognai spagetti (sertés), reszelt sajt 750 kcal, ch: 73 g | 1 640 Ft | KP4 | Töltött káposzta 860 kcal, ch: 22 g TM, P | 1 750 Ft |
| F4 | Mentes készételek 1 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u> | Bazsalikomos csirkecombfilé, zelleres édesburgonyapüré 410 kcal, ch: 20 g | 1 640 Ft | Főtt marhaszelet, meggy mártás, főtt burgonya 410 kcal, ch: 50 g TM | 1 740 Ft | Csikóstkány, petrezselymes jázminrizs 780 kcal, ch: 88 g TM | 1 590 Ft | KP5 | Mákos guba (nagy adag) 1030 kcal, ch: 16 g TM, P | 1 990 Ft |
| GKF2 | Mentes KETO készételek 2 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u> | Holstein sertészelet, szezámolajos, brokkolis zellerpüré 680 kcal, ch: 12 g, fehérje: 44 g TM, P | 1 750 Ft | Fűszeres jászvajban sült sertéskaraj, szerezendiós zöldségpüré 440 kcal, ch: 11 g, fehérje: 23 g P | 1 650 Ft | Köményes sertésstarja, pirított zöldségpüré 620 kcal, ch: 11 g, fehérje: 20 TM, P | 1 720 Ft | F3 | Zöldborsófőzelék, tükörtojás (2 db) 450 kcal, ch: 24 g | 1 450 Ft |
| F5 | Mentes frissensültek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u> | Kukoricapelyhes bundában sült pulykamell, sütőtökös gombasaláta 560 kcal, ch: 54 g TM | 1 650 Ft | Zöldfűszeres bundában sült csirkemell, lillahagymás, majonézes burgonyasaláta 600 kcal, ch: 46 g TM | 1 640 Ft | Fűszeres párizsi bundában sült sertésstarja, joghurtos lencsesaláta 700 kcal, ch: 55 g | 1 760 Ft | GKF2 | Rozmaringos sertésfalatok, kevert saláta baconnal, tojással 600 kcal, ch: 8 g, fehérje: 31 g TM, P | 1 750 Ft |
| ZS15 | Szénhidrátszegény desszertek | Kókuszkrémes palacsinta, csokoládéöntet 170 kcal, ch: 14 g | 800 Ft | Brownie 250 kcal, ch: 2 g | 800 Ft | Málnás, citromos joghurttorta kocka 230 kcal, ch: 5 g | 800 Ft | KZS7 | Meggyes, mandulás kókuszgolyó (6 db) 820 kcal, ch: 24 g | 1 450 Ft |
| F6 | Mentes desszertek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u> | Répatortakocka 410 kcal, ch: 6 g TM, P | 890 Ft | Túrókrémes palacsinta, vaníliaöntet 290 kcal, ch: 24 g | 880 Ft | Tiramisu 440 kcal, ch: 5 g TM, P | 900 Ft | KP7 | Meggyes kókuszgolyó (6 db) 920 kcal, ch: 14 g P | 1 890 Ft |

KEDVEZMÉNYES MENÜK

| 51. hét | Hétfő (12.20.) | Kedd (12.21.) | Szerda (12.22.) | Csütörtök (12.23.) |
|---------|----------------|---------------|-----------------|--------------------|
|---------|----------------|---------------|-----------------|--------------------|

| H33 PRÉMIUM MENÜ | | 20 NAPOS KEDVEZMÉNY (Hétfő-Péntek): 52 450 Ft HELYETT 35 140 Ft / 19 nap -33% | | | | | | |
|----------------------------------|---|--|---|----------|---|----------|---|----------|
| Főétel + Leves / Desszert | Vilmoskörteleves Szezámagos rántott sertés borda, franciasaláta Kapros-túrós pite | 2 090 Ft | Grízgaluskaleves Hagymás, mustáros pecsenye, hagymás tört burgonya Sacher szelet | 2 090 Ft | Gombaleves, kagylótészta Ágnes asszony huncutsága, fűszeres jázminrizs Mákkrémmel töltött palacsinta, citrommártás | 2 090 Ft | Újházi jércéhúsleves, cérnametölt Stefánia vagdalt, burgonyapüré Meggyes kókuszgolyó (2 db) | 2 090 Ft |

| H31 ZÓNA MENÜ (A főétel 70%-a a normál adag ételnek) | | 4 HETES KEDVEZMÉNY: 27 580 Ft / 25 nap | | | | | | |
|--|--|---|---|----------|---|----------|--|----------|
| Főétel + Leves / Desszert | Sárgaborsó-kréMLEVES, fűstölt tarjával Diós metélt | 1 390 Ft | Grízgaluskaleves Zöldséges rizseshús | 1 390 Ft | Gombaleves, kagylótészta Húsos pástortarhonya | 1 390 Ft | Zöldségleves, cérnametölt Szárzababfőzelék, virsli | 1 390 Ft |

| H32 HAGYOMÁNYOS MENÜ | | 4 HETES KEDVEZMÉNY: 47 925 Ft HELYETT 31 150 Ft / 25 nap -35% | | | | | | |
|----------------------------------|---|--|---|----------|---|----------|---|----------|
| Főétel + Leves / Desszert | Sárgaborsó-kréMLEVES Kapros tökfőzelék, virsli (2 db) | 1 590 Ft | Grízgaluskaleves Részeges, fűstös pulykamelljava, csusza tészta | 1 590 Ft | Gombaleves, kagylótészta Húsos pástortarhonya | 1 590 Ft | Zöldségleves, cérnametölt Hentestokány, jázminrizs | 1 590 Ft |

| DM1 MEDITERRÁN MENÜ | | | | | | | | |
|----------------------------------|--|----------|--|----------|---|----------|---|----------|
| Főétel + Leves / Desszert | Tárkonyos zöldségraguleves Mediterrán fűszeres pulykacombfalatok, színes bőség saláta, újhagymás, mustáros öntet | 2 090 Ft | Fűszeres lencseleves Bíbor csirkecombfilé, kuszkus | 2 090 Ft | Tejszínes szilvaleves Fűstölt mozzarellás sertéskaraj, olaszos spagetti | 2 090 Ft | Májgaluskaleves Rozmaringos sertésfalatok, kevert saláta tojással | 2 090 Ft |

| ZS21 KALÓRIASZEGÉNY MENÜ | | | | | | | | |
|----------------------------------|--|---|--|---|--|---|---|---|
| Főétel + Leves / Desszert | Tárkonyos zöldségraguleves Babérleveses sült csirkecomb, cukkinis zöldségpüré | 590 kcal ch: 19 g 1 890 Ft | Fűszeres lencseleves Grillezett sertéskaraj, dresszinges zöldségsaláta | 520 kcal ch: 38 g 1 890 Ft | Tejszínes szilvaleves Cheddar sajttal göngyölt, bazsalikomos csirkecombfilé, párolt zöldség | 490 kcal ch: 28 g 1 890 Ft | Zöldségleves, cérnametölt Fokhagymás sertésapró, bazsalikomos, vegyes zöldségköret | 630 kcal ch: 29 g 1 890 Ft |

| FM1 MENTES OFFICE MENÜ (GLUTÉN-, LAKTÓZ-, CUKORMENTES) | | | | | | | | |
|--|---|---|--|---|--|---|---|---|
| Leves + Főétel | Tárkonyos sertésraguleves Káposztás tészta | 590 kcal ch: 61 g 2 090 Ft | Fűszeres lencseleves Fűszeres jászvajban sült sertéskaraj, szerecsendió zöldségpüré | 700 kcal ch: 41 g 2 090 Ft | Csontleves, cérnametölt Csikóstokány, petrezselymes jázminrizs | 930 kcal ch: 96 g 2 090 Ft | Erőleves, cérnametölt Zöldborsófőzelék, tükörtőjas (2 db) | 610 kcal ch: 34 g 2 090 Ft |

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

| 51. hét | Hétfő (12.20.) | Kedd (12.21.) | Szerda (12.22.) | Csütörtök (12.23.) | |
|---|-----------------------|--|---|---|---|
| BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND 4 HETES KEDVEZMÉNY: 93 595 Ft HELYETT 58 030 Ft / 25 nap -25% | | | | | |
| ZS 121 | Ebéd | Tejszínes parajfőzelék, rántott sertésborda | Mandulás, rántott camembert, áfonyás gyümölcsmártás | Sokmagvas, rántott csirkemell, mentás sárgarépasaláta | Csirkemellpörkölt, galuska |
| | Vacsora | Babérleveles sült csirkecomb, cukkinis zöldségpüré | Fűszeres jászvajban sült sertéskaraj, szerezsendiós zöldségpüré | Rozmaringos, tepsis csirkemellfalatok, lilahagymás kelbimbósaláta | Zöldborsófőzelék, tükörtojás (2 db) |
| | Snack | Lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db) | Alma-ribizli kocsonya | Málnás, citromos joghurttorta kocka | Szamócás, kókuszos, görög joghurtkrém |
| | Másnap reggeli | Tojásos lecsó, Zsírégető kifli | Sonka szeletek, light margarin, zöldség, Zsírégető kifli | Szárnyasmájkrém, zöldség, Zsírégető kifli | Pulykakolbász, zöldség, 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 |
| Számított tápérték: | | 1460 kcal, ch: 34 g | 1350 kcal, ch: 47 g | 1470 kcal, ch: 43 g | 1540 kcal, ch: 44 g |

| 1000 kca 1000 KALÓRIÁS FOGYÓKÚRÁS ÉTREND 4 HETES KEDVEZMÉNY: 97 615 Ft HELYETT 73 210 Ft / 25 nap -25% | | | | | |
|---|-----------------------|--|--|---|--|
| ZS 131 | Ebéd | Vaslapon sült pulykamellfalatok, juhtúrós brokkolisaláta | Gombával sült sertésstarja, lenmagos, baconos kevert saláta | Rozmaringos, tepsis csirkemellfalatok, lilahagymás kelbimbósaláta | Fokhagymás sertésapró, bazsalikomos, vegyes zöldségköret |
| | Vacsora | Babérleveles sült csirkecomb, cukkinis zöldségpüré | Latin csirkés egytál | Cheddar sajttal göngyölt, bazsalikomos csirkecombfilé, párolt zöldség | Csirkemellpörkölt, házi csalamádé |
| | Másnap reggeli | Tojásos lecsó, Zsírégető kifli | Sonka szeletek, light margarin, zöldség, extrudált kenyér (2 db) | Szárnyasmájkrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db) | Szamócás, kókuszos, görög joghurtkrém |
| 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 |
| Számított tápérték: | | 1030 kcal, ch: 31 g | 1050 kcal, ch: 36 g | 1060 kcal, ch: 36 g | 1020 kcal, ch: 37 g |

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

| 51. hét | Hétfő (12.20.) | Kedd (12.21.) | Szerda (12.22.) | Csütörtök (12.23.) | |
|--|------------------------------|----------------------------------|------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|
| TURBÓ KÚRA - 700 KALÓRIA 4 HETES KEDVEZMÉNY: 95 150 Ft HELYETT 58 030 Ft / 25 nap -39% | | | | | |
| ZS 141 | Ebéd | Sütőtökös gombasaláta | Meggymártás, főtt burgonya | Majonézes céklasaláta | Bazsalikomos, vegyes zöldségköret |
| | Vacsora | Káposztás tészta | Lenmagos, kevert saláta | Lilahagymás kelbimbósaláta | Zöldborsófőzelék, tükörtójás |
| | Snack | Tárkonyos zöldségleves | Fűszeres lencseleves | Tejszínes szilvaleves | Zöldségleves, cérnametélt |
| | Másnap reggeli | Ribizlis, epres gyümölcskocsonya | Alma-ribizli kocsonya | Lime-os, párolt gyümölcsök | Mentás, epres 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 | |
| Számított tápérték: | 780 kcal, ch: 79 g | 710 kcal, ch: 109 g | 740 kcal, ch: 58 g | 650 kcal, ch: 53 g | |

| KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P121) 4 HETES KEDVEZMÉNY: 138 580 Ft HELYETT 92 850 Ft / 25 nap -33% | | | | | |
|--|------------------------------|--|---|---|--|
| P 121 | Reggeli | Konfitált csirkemáj, hagymás tört zeller | Vincellér pecsenye, zöldségfelfűjt | Magyaros jércetokány, baconos, színes zöldségmorzsa | Vasalt sertésárja, füstös zöldségpüré |
| | Ebéd | Feketecskis, sárgabarackos mousse szőlőmagliszttel | Feketecskis egrespuding szőlőmagliszttel | Feketecskis, narancsos kakaómousse szőlőmagliszttel | Feketecskis, citromos kókuszkrém szőlőmagliszttel |
| | Mini desszert | Kemencében sült sertésárja, parmezános, tepsis zöldségek | Parmezános, édes-chilis sertésárja, pirított tökmagos zöldségek | Baconbe tekert sertésfásirt, zellerpüré | Zsályás, citromos sertéscombfalatok, szalonnás, vele sült zöldségekkel |
| | Vacsora | Paleo Slim tea | Paleo Slim tea | Paleo Slim tea | Paleo Slim tea |
| | Ital | Salonnás házi lecsó | Házi májkrém, zöldség | Tonhalkrém, zöldség | Füstölt tarjaszeletek, zöldség |
| 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 | |
| Számított tápérték: | ch: 34 g | ch: 24 g | ch: 32 g | ch: 20 g | |

| 51. hét | Hétfő (12.20.) | Kedd (12.21.) | Szerda (12.22.) | Csütörtök (12.23.) | Péntek (12.24.) | Szombat (12.25.) | Vasárnap (12.26.) |
|---|-------------------------------------|--|--|--|---|------------------|-------------------|
| INZULINREZISZTENS EGÉSZNAPOS ÉTREND (IRE1) 4 HETES KEDVEZMÉNY: 148 803 Ft HELYETT 98 210 Ft / 25 nap -34% | | | | | | | |
| IRE1 | Ebéd | Citromos sárgabarack-krémleves 32 g (9 g) | Hamis gulyásleves 18 g (7 g) | Csontleves, cérnametélt 12 g (4 g) | Erőleves, cérnametélt 15 g (5 g) | | |
| | | Temesvári, zöldbabos csirkemelltál 20 g (5 g) | Grillezett sertéskaraj, kuszkusz 33 g (2 g) | Sokmagvas, rántott csirkemell, mentás sárgarépasaláta 39 g (20 g) | Csirkemellpörkölt, galuska 37 g (27 g) | | |
| | Uzsonna | Kókuszkrémes palacsinta, csokoládéöntet 20 g (6 g) | Szedres, fahéjas, zabkorpás joghurt 20 g (6 g) | Feketecskis, eprez kókuszkrém 20 g (3 g) | Mentás, eprez gyümölcskocsonya 17 g (3 g) | | |
| | Vacsora | Bazsalikomós csirkecombfilé, zelleres édesburgonyapüré 29 g (9 g) | Zöldfűszeres bundában sült csirkemell, lenmagos, baconos kevert saláta 32 g (9 g) | Rozmaringos, tepsis csirkemellfalatok, lilahagymás kelbimbósálata 30 g (15 g) | Zöldborsófőzelék, tükörtojás (2 db) 32 g (6 g) | | |
| | Utóvacsora | 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) | Klasszikus rostos keksz (3 db) 11 g (1 g) | | |
| | Másnap reggeli | Tojásos lecsó, extrudált kenyér 29 g (5 g) | Sonka szeletek, light margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 29 g (5 g) | Gombakrém, zöldség, pékáru 33 g (25 g) | Pulykakolbász, zöldség, light margarin, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 28 g (5 g) | | |
| | Másnap tízórai | Ribizlis, zabpelyhes túrókrém 21 g (6 g) | Alma-ribizli kocsonya 20 g (6 g) | Barackos, zabpelyhes túrókrém 20 g (1 g) | Szamócás, 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 | | | |
| Össz. szénhidrát (ebből rost) | 162 g. (41 g.) | 161 g. (36 g.) | 163 g. (69 g.) | 158 g. (50 g.) | | | |

| 51. hét | Hétfő (12.20.) | Kedd (12.21.) | Szerda (12.22.) | Csütörtök (12.23.) | Péntek (12.24.) |
|---|--|--|--|--|-------------------------|
| IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ | | | | | |
| Főétel + Leves / Desszert Össz.szénhidrát (ebből rost) | Citromos sárgabarack-krémleves Temesvári, zöldbabos csirkemelltál | 52 g (14 g) Hamis gulyásleves Grillezett sertéskaraj, kuszkusz | 51 g (9 g) Csontleves, cérnametélt Sokmagvas, rántott csirkemell, mentás sárgarépasaláta | 51 g (24 g) Erőleves, cérnametélt Csirkemellpörkölt, galuska | 52 g (32 g) 2 030 Ft |
| | 2 070 Ft | 2 070 Ft | 2 230 Ft | | |

| INZULINREZISZTENS A'LA CARTE | | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|----------|--|----------|---|----------|---|----------|
| IR1 Másnap reggeli | Tojásos lecsó, extrudált kenyér 29 g (5 g) | 900 Ft | Sonka szeletek, light margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 27 g (5 g) | 900 Ft | Gombakrém, zöldség, pékáru 33 g (25 g) | 900 Ft | Pulykakolbász, zöldség, light margarin, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 28 g (5 g) | 900 Ft |
| IR2 Leves | Citromos sárgabarack-krémleves 32 g (9 g) | 770 Ft | Gulyásleves 18 g (7 g) | 900 Ft | Csirkehúsleves gazdagon 10 g (4 g) | 840 Ft | Májgaluskaleves 21 g (7 g) | 840 Ft |
| IR3 Főétel 1 | Temesvári, zöldbabos csirkemelltál 20 g (5 g) | 1 450 Ft | Gombával sült sertésstarja, lenmagos, baconos kevert saláta 18 g (8 g) | 1 660 Ft | Sokmagvas, rántott csirkemell, mentás sárgarépasaláta 39 g (20 g) | 1 580 Ft | Csirkemellpörkölt, galuska 37 g (27 g) | 1 430 Ft |
| IR4 Főétel 2 | Bazsalikomós csirkecombfilé, zelleres édesburgonyapüré 29 g (9 g) | 1 640 Ft | Dijoni mustáros sertéscsík, paprikás barnarizs 60 g (7 g) | 1 520 Ft | Füstölt mozzarellás sertéskaraj, olaszos spagetti 53 g (9 g) | 1 550 Ft | Zöldborsófőzelék, tükörtojás (2 db) 32 g (6 g) | 1 450 Ft |
| IR5 Főétel 3 | Vaslapon sült pulykamellfalatok, juhtúrós brokkolisaláta 19 g (9 g) | 1 510 Ft | Zöldfűszeres bundában sült csirkemell, lilahagymás, majonézes burgonyasaláta 55 g (9 g) | 1 640 Ft | Rozmaringos, tepsis csirkemellfalatok, lilahagymás kelbimbósálata 25 g (13 g) | 1 490 Ft | Rozmaringos sertésfalatok, kevert saláta baconnal, tojással 14 g (4 g) | 1 750 Ft |
| IR7 Főétel 4 | Tejszínes parajfőzelék, rántott sertésborda 34 g (25 g) | 1 580 Ft | Fűszeres jászvajban sült sertéskaraj, szerezsendiós zöldségpüré 19 g (8 g) | 1 650 Ft | Cheddar sajttal göngyölt bazsal. csirkecombfilé, petrezselymes párolt zöldség 19 g (7 g) | 1 490 Ft | Fokhagymás sertésapró, bazsalikomós, vegyes zöldségköret 27 g (11 g) | 1 470 Ft |
| IR8 Főétel 5 | Káposztás tészta 65 g (9 g) | 1 470 Ft | Latin csirkés egytál (csípős) 22 g (7 g) | 1 510 Ft | Brassói aprópecsenye, zöldséges, sült burgonya 57 g (14 g) | 1 450 Ft | Aszalt szilvával göngyölt pulykamell, fehérboros, párolt káposzta 53 g (7 g) | 1 650 Ft |
| IR6 Snack | Kókuszkrémes palacsinta, csokoládéöntet 20 g (6 g) | 800 Ft | Brownie 35 g (17 g) | 800 Ft | Feketecskis eprez kókuszkrém 20 g (3 g) | 850 Ft | Szamócás, kókuszos görög joghurtkrém 18 g (3 g) | 740 Ft |

| 51. hét | Hétfő (12.20.) | Kedd (12.21.) | Szerda (12.22.) | Csütörtök (12.23.) |
|--|---|---|---|---|
| GASTROYAL KETO (NŐI DIÉTA) GKE1 4 HETES KEDVEZMÉNY: 122 065 Ft HELYETT 92 770 Ft / 25 nap -24% | | | | |
| Ebéd | Holstein sertésszelet, szesámolajos, brokkolis zellerpüré | Gombával sült sertésstarja, lenmagos, baconos kevert saláta | Parmezános, baconos csirkecomb, majonézes céklasaláta | Rozmaringos sertésfalatok, kevert saláta baconnal, tojással |
| Vacsora | Szalonnás sertésragu gombával, KETO csótészta | Fűszeres jászvajban sült sertéskaraj, szerezsendiós zöldségpüré | Köményes sertésstarja, pirított zöldségpüré | Csirkemellpörkölt, galuska |
| Ital | Zsírregető barack ízű üdítőital (1 liter) | Zsírregető barack ízű üdítőital (1 liter) | Zsírregető barack ízű üdítőital (1 liter) | Zsírregető barack ízű üdítőital (1 liter) |
| Másnap reggeli | Tojásos lecsó, KETO kifli | Sonka szeletek, vaj, zöldség, KETO kifli | Gombakrém, zöldség, KETO kifli | Kacsaszír, lilahagyma, KETO kifli |
| Számított energia: | 1 640 kcal | 1 280 kcal | 1 650 kcal | 1 440 kcal |
| Tápanyag tartalom: | ch: 32 g, fehérje: 92 g | ch: 27 g, fehérje: 62 g | ch: 32 g, fehérje: 76 g | ch: 26 g, fehérje: 94 g |
| Napi ár: | 4 190 Ft | 4 190 Ft | 4 190 Ft | 4 190 Ft |

| GASTROYAL KETO (FÉRFI DIÉTA) GKE2 4 HETES KEDVEZMÉNY: 157 657 Ft HELYETT 115 090 Ft / 25 nap -27% | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Ebéd | Holstein sertésszelet, szesámolajos, brokkolis zellerpüré | Gombával sült sertésstarja, lenmagos, baconos kevert saláta | Parmezános, baconos csirkecomb, majonézes céklasaláta | Rozmaringos sertésfalatok, kevert saláta baconnal, tojással |
| Vacsora | Szalonnás sertésragu gombával, KETO csótészta | Fűszeres jászvajban sült sertéskaraj, szerezsendiós zöldségpüré | Köményes sertésstarja, pirított zöldségpüré | Csirkemellpörkölt, galuska |
| Ital | Zsírregető barack ízű üdítőital (1 liter) | Zsírregető barack ízű üdítőital (1 liter) | Zsírregető barack ízű üdítőital (1 liter) | Zsírregető barack ízű üdítőital (1 liter) |
| Másnap reggeli | Tojásos lecsó, KETO kifli | Sonka szeletek, vaj, zöldség, KETO kifli | Gombakrém, zöldség, KETO kifli | Kacsaszír, lilahagyma, KETO kifli |
| + 1 étkezés | "KETO feketecsokis málnás kókuszkrém" | KETO brownie | KETO málnás, citromos joghurttorta kocka | KETO feketecsokis kávéousse |
| + 2 étkezés | KETO lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db) | KETO túrós pogácsa (2 db) | KETO tepertős pogácsa (2 db) | KETO füstölt sajtos pogácsa (2 db) |
| Számított energia: | 2 200 kcal | 1 830 kcal | 2 230 kcal | 2 100 kcal |
| Tápanyag tartalom: | ch: 39 g, fehérje: 110 g | ch: 35 g, fehérje: 94 g | ch: 40 g, fehérje: 102 g | ch: 34 g, fehérje: 116 g |
| Napi ár: | 5 190 Ft | 5 190 Ft | 5 190 Ft | 5 190 Ft |

| 51. hét | Hétfő (12.20.) | Kedd (12.21.) | Szerda (12.22.) | | | Csütörtök (12.23.) |
|--|---|---|---|--|--|---|
| GASTROYAL KETO EBÉD MENÜ (GKM1) | | | | | | |
| Főétel | Szalonnás sertésragu gombával, KETO csőtészta | Gombával sült sertésstarja, lenmagos, baconos kevert saláta | Köményes sertésstarja, pirított zöldségpüré | | | Rozmaringos sertésfalatok, kevert saláta baconnal, tojással |
| Desszert /Snack | KETO feketecskis málnás kókuszkrém | KETO túrós pogácsa (2 db) | KETO málnás, citromos joghurttorta kocka | | | KETO feketecskis kávémousse |
| Számított energia: | 940 kcal | 760 kcal | 840 kcal | | | 990 kcal |
| Tápanyag tartalom: | ch: 13 g, fehérje: 34 g | ch: 15 g, fehérje: 43 g | ch: 16 g, fehérje: 31 g | | | ch: 12 g, fehérje: 36 g |
| Napi ár: | 2 090 Ft | 2 090 Ft | 2 090 Ft | | | 2 090 Ft |






| | | | | | | | | | |
|-------------|----------------------------------|--|----------|---|----------|--|----------|---|----------|
| GKR1 | Másnap reggeli | Tojásos lecsó, KETO kifli 270 kcal, ch: 10 g, fehérje: 16 g | 900 Ft | Sonka szeletek, vaj, zöldség, KETO kifli 370 kcal, ch: 6 g, fehérje: 15 g | 900 Ft | Gombakrém, zöldség, KETO kifli 270 kcal, ch: 8 g, fehérje: 13 g | 900 Ft | Kacsaszír, lilahagyma, KETO kifli 260 kcal, ch: 8 g, fehérje: 10 g | 900 Ft |
| GKF1 | Keto főétel 1 | Szalonnás sertésragu gombával, KETO csőtészta 680 kcal, ch: 10 g, fehérje: 32 g | 1 650 Ft | Gombával sült sertésstarja, lenmagos, baconos kevert saláta 460 kcal, ch: 10 g, fehérje: 24 g | 1 660 Ft | Parmezános, baconos csirkecomb, majonézes céklasaláta 750 kcal, ch: 13 g, fehérje: 43 g | 1 660 Ft | Csirkemellpörkölt, galuska 570 kcal, ch: 10 g, fehérje: 53 g | 1 430 Ft |
| GKF2 | Keto főétel 2 | Holstein sertésszelet, szezámolajos, brokkolis zellerpüré 680 kcal, ch: 12 g, fehérje: 34 g | 1 750 Ft | Fűszeres jászvajban sült sertéskaraj, szerezscendiós zöldségpüré 440 kcal, ch: 11 g, fehérje: 23 g | 1 650 Ft | Köményes sertésstarja, pirított zöldségpüré 620 kcal, ch: 11 g, fehérje: 20 g | 1 720 Ft | Rozmaringos sertésfalatok, kevert saláta baconnal, tojással 660 kcal, ch: 8 g, fehérje: 31 g | 1 750 Ft |
| GKD1 | Keto desszert | KETO feketecskis málnás kókuszkrém 260 kcal, ch: 3 g, fehérje: 2 g | 850 Ft | KETO brownie 250 kcal, ch: 3 g, fehérje: 13 g | 800 Ft | KETO málnás, citromos joghurttorta kocka 220 kcal, ch: 5 g, fehérje: 11 g | 800 Ft | KETO feketecskis kávémousse 390 kcal, ch: 4 g, fehérje: 5 g | 850 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 tepertős pogácsa (2 db) 360 kcal, ch: 3 g, fehérje: 15 g | 850 Ft | KETO füstölt sajtos pogácsa (2 db) 270 kcal, ch: 4 g, fehérje: 17 g | 850 Ft |
| ZSR1 | Kalóriaszegény reggeli | Tojásos lecsó, Zsírregető kifli 270 kcal, ch: 10 g | 900 Ft | Túrós pogácsa (2 db) 300 kcal, ch: 5 g | 850 Ft | Szárnyasmájkrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db) 320 kcal, ch: 13 g | 900 Ft | Szárnyaskolbász, light margarin, zöldség, extrudált kenyér (2 db) 140 kcal, ch: 10 g | 900 Ft |
| ZSR2 | Szénhidrátszegény reggeli | Majonézes lazackrém, zöldség, Zsírregető kifli 240 kcal, ch: 4 g | 900 Ft | Sonka szeletek, light margarin, zöldség, Zsírregető kifli 200 kcal, ch: 6 g | 900 Ft | Gombakrém, zöldség, Zsírregető kifli 270 kcal, ch: 8 g | 900 Ft | Kacsaszír, lilahagyma, Zsírregető kifli 260 kcal, ch: 8 g | 900 Ft |

| 51. hét | Hétfő (12.20.) | Kedd (12.21.) | Szerda (12.22.) | Csütörtök (12.23.) |
|---------|----------------|---------------|-----------------|--------------------|
|---------|----------------|---------------|-----------------|--------------------|

MENTES FOGYÓKÚRÁS ÉTREND - 1200 KALÓRIA

| | | | | |
|-----------------------|---|---|---|--|
| Ebéd | Bazsalikom csirkecombfilé, zelleres édesburgonyapüré | Fűszeres jászvajban sült sertéskaraj, szerezsendiós zöldségpüré | Rozmaringos, tepsis csirkemellfalatok, lilahagymás kelbimbósaláta | Rozmaringos sertésfalatok, kevert saláta baconnal, tojással |
| Vacsora | Gombapörkölt, petrezselymes jázminrizs | Latin csirkés egytál (csípős) | Töklepény, kapormártás, főtt burgonya | Csirkemellpörkölt, házi csalamádé |
| Másnap reggeli | Tojásos lecsó | Sült sonkacsíkok, tükörtojás, zöldség | Szárnyasmájkrém, zöldség, pékáru | Kacsaszír, lilahagyma, pékáru |
| Számított energia: | 1230 kcal, ch: 125 g | 1220 kcal, ch: 30 g | 1180 kcal, ch: 92 g | 1260 kcal, ch: 25 g |
| Napi ár: | 4 100 Ft | 4 100 Ft | 4 100 Ft | 4 100 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 |