

# HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

3. hét		Hétfő (01.17.)		Kedd (01.18.)		Szerda (01.19.)		Csütörtök (01.20.)		Péntek (01.21.)	
H1	Levesek	Egreskrémleves	790 Ft	Majoránás májgaluskaleves <i>TM</i>	740 Ft	Nyírségi burgonyagaluska-leves	750 Ft	Vegyes gyümölcsleves	790 Ft	Újházy jércehúsleves, cérnametélt <i>TM</i>	790 Ft
H2	Levesek	Csókakői kolbászleves	850 Ft	Tejszínes, gombás pulykaraguleves, kagylótészta	850 Ft	Babgulyás, főtt marhahússal, csipetkével <i>TM</i>	870 Ft	Székely raguleves (szalonna, lapocka, tejföl)	850 Ft	Zöldbabeleves, füstölt tarjával, csipetkével	790 Ft
H5	Tészták	Sváb húsos tészta (sertéslapocka, szalonna, kolbász, tejföl, sült hagyma)	1 390 Ft	Áfonyalekváros minigombóc, porcukorral	1 390 Ft	Sonkás makaróni, fehérboros tejszín mártással	1 410 Ft	Édes, rakott tészta (dió, alma, vanília puding, tejföl, mazsola)	1 390 Ft	Diós metélt <i>TM</i>	1 210 Ft
H6	Főzelékek	Joghurtos tökfőzelék		Petrezselymes zöldbabfőzelék		Finomfőzelék		Sóska, főtt burgonya		Szárzababfőzelék	
		1. sertés vagdalt	1 340 Ft	1. sült házi kolbász	1 330 Ft	1. sült virsli (2 db)	1 320 Ft	1. tükörtójas (2 db)	1 320 Ft	1. főtt tojás (2db)	1 310 Ft
		2. kemencés csirkecombfilé	1 420 Ft	2. zabpelyhes rántott csirkecombfilé	1 490 Ft	2. szárnyas fasírt	1 380 Ft	2. rántott csirkemellfilé	1 490 Ft	2. füstölt sertéscombszeletek	1 350 Ft
H7	Vegetáriánus ételek	Zöldségpörkölt (cukkini, padlizsán, lecsó, zöldborsó), orsótészta <i>TM</i>	1 330 Ft	Cukkini sajtos bundában, petrezselymes burgonya	1 490 Ft	Gombapaprikás, galuska	1 220 Ft	Egzsotikus, tejszínes gyümölcsrizs (ananász, vörös papaya, sárga papaya, guava, kókusz)	1 290 Ft	Rántott füstölt sajt, majonézes jázminrizs	1 380 Ft
H8	Készételek 1	Hagymás, mustáros aprópecsenye, tört burgonya <i>TM</i>	1 380 Ft	Alföldi fűszeres sertéstokány (petrezselyem, fokhagyma, lilahagyma), orsótészta <i>TM</i>	1 320 Ft	Részes, füstös pulykamelljava (fehérbor, szalonna), csuszátészta	1 370 Ft	Fűszeres rizses hús <i>TM</i>	1 360 Ft	Katalán csirkecomb falatok (póréhagyma, paprika, pritamin paprika, ketchup), csótészta <i>TM</i>	1 370 Ft
H9	Készételek 2	Rizses lecsó, bécsi virslikarikával	1 390 Ft	Rakott karfiol (sertéshússal)	1 390 Ft	Stroganoff csirkefalatok (sonka, tejszín, uborka, gomba), jázminrizs	1 390 Ft	Szalontüdő, spagetti	1 250 Ft	Franciás csirkecombtokány (fehérbor, szalonna, tejszín), galuska	1 320 Ft
H11	Frissensültek	Szezámmagos rántott sertésborda		Zabpelyhes, rántott csirkecombfilé		Csípős rántott pulykamell <i>D</i>		Rántott csirkemellfilé		Rántott sertéskaraj, füstölt sajt bundában	
		1. mazsolás jázminrizs	1 390 Ft	1. zöldséges jázminrizs	1 420 Ft	1. rizi-bizi	1 460 Ft	1. fűszeres jázminrizs	1 370 Ft	1. petrezselymes jázminrizs	1 420 Ft
		2. burgonyapüré	1 500 Ft	2. hasábburgonya	1 490 Ft	2. majonézes burgonya	1 490 Ft	2. franciasaláta	1 410 Ft	2. burgonyapüré	1 450 Ft
H12	Népszerű ételek	Kijevi sertésborda (szerecsendió, zöldfűszeres, sajtos bunda), burgonyapüré	1 450 Ft	Gödöllői töltött csirkecomb (csirkemáj, gomba, zöldborsó), zöldséges jázminrizs	1 520 Ft	Töltött paprika, paradicsommártás, főtt burgonya <i>TM</i>	1 430 Ft	Sörrel locsolt sertéscsülök, hagymás burgonya <i>TM</i>	1 490 Ft	Mátrai borzas csirkemell (sajtos, tejföls, burgonyás bundában), kukoricas jázminrizs	1 550 Ft
H13	Ínyenc ételek	Kemencében sült baconos csirkecombfilé, tejszínes erdei gombamártás, tagliatelle	1 720 Ft	Nyúlapró vadasan, zsemlegombóc	1 790 Ft	Rántott velő, petrezselymes jázminrizs, tartármártás	1 660 Ft	Borjú bécsi, citromkarikával, hasábburgonyával	1 880 Ft	Pikáns, tejföls marhapörkölt, galuska <i>D</i>	1 750 Ft
H14	Nemzetek ételek Kínai	Chilis, szecsuaí borsos csirkefalatok (szecsuaí bors, csillagánizs, édeskömény, szegfűszeg), mogyorós jázminrizs <i>TM, D</i>	1 570 Ft	Sanghaji sertéscsikok, kínai mártogatással, sült tojásos jázminrizs <i>Narancsleves, citromleves, szójaszószos édes chiliszószban pácoljuk a húst, gyömbéres, chilis mártogatással kínáljuk TM, D</i>	1 790 Ft	Gyömbéres, mézes, kínai marhahús falatok, zöldséges sült tészta <i>TM</i>	1 750 Ft	Szezámós, mézes csirkemellfalatok, sült tojásos jázminrizs <i>TM</i>	1 790 Ft	Édes-savanyú sertésszűz, gyömbéres, ananászos jázminrizs <i>TM</i>	1 890 Ft
H20	Desszertek	Gesztenyepüré	790 Ft	Gyümölcszel töltött palacsinta (alma, meggy, szilva), vaníliaszósz	750 Ft	Somlói galuska	790 Ft	Méhcsipés (mandulás mézeskrémes)	750 Ft	Almás pite	750 Ft
H41	Hagyományos Kocsonya	<i>Ne felejtsetd el megrendelni hétfő 12:00-ig!</i>		Hagyományos kocsonya	1 690 Ft	<i>Weboldalunkon már jövő hétre is megrendelheted!</i>					

# LOW CARB LOW CARB ÉTELEK

3. hét		Hétfő (01.17.)		Kedd (01.18.)		Szerda (01.19.)		Csütörtök (01.20.)		Péntek (01.21.)	
ZS1	Kalóriaszegény levesek	Olasz mozzarella gombaleves 210 kcal, ch: 11 g	870 Ft	Tejszínes spárgakrémeles 90 kcal, ch: 6 g	900 Ft	Húsgaluskaleves 110 kcal, ch: 4 g	840 Ft	Magyaros karfiolleves 90 kcal, ch: 5 g	860 Ft	Tejszínes szilvaleves 150 kcal, ch: 16 g	830 Ft
F1	Mentes levesek <i>Glutén-, laktóz- és cukormentes</i>	Tárkonyos sertésraguleves 220 kcal, ch: 8 <i>TM, P</i>	930 Ft	Csirkehúsleves gazdagon 170 kcal, ch: 6 g <i>TM, P</i>	940 Ft	Fahéjas almakrémeles 130 kcal, ch: 15 g <i>TM, P</i>	960 Ft	Ózraguleves 220 kcal, ch: 9 g	930 Ft	Pestós paradicsomleves 170 kcal, ch: 12 g <i>TM, P</i>	880 Ft
ZS5	Kalóriaszegény ételek 1	Cheddar sajttal göngyölt bazsalikomos csirkecombfilé, zöldbabsaláta 530 kcal, ch: 20 g	1 750 Ft	Latin csirkés egytál (csirkemelcsikok, pikáns salsás zöldségekkel) 460 kcal, ch: 15 g <i>TM, D</i>	1 710 Ft	Grillezett csirkecomb, joghurtos zöldsaláta 250 kcal, ch: 10 g	1 780 Ft	Fokhagymás sertésapró, gombás, pritamin paprikás zöldköret 470 kcal, ch: 13 g	1 770 Ft	Temesvári zöldbabos csirkemelltál 320 kcal, ch: 16 g	1 710 Ft
ZS6	Kalóriaszegény ételek 2	Babérleveses sült csirkecomb, cukkinis zöldségpüré 420 kcal, ch: 11 g <i>TM, P</i>	1 690 Ft	Lecsós sertéstokány, galuska 480 kcal, ch: 12 g	1 740 Ft	Vaslapon sült sertésborda, grillezett zöldségek vegyesen 360 kcal, ch: 14 g <i>TM</i>	1 620 Ft	Zöldfűszeres csirkecombfilé, mentás vitaminsaláta 290 kcal, ch: 12 g	1 680 Ft	Citromos halfilé, vajon párolt zöldségek 260 kcal, ch: 12 g	1 790 Ft
ZS7	Szénhidrátszegény ételek 1	Tejszínes parajfőzelék, rántott sertésborda 470 kcal, ch: 9 g	1 780 Ft	Rántott camembert, áfonyás erdei gyümölcsmártás 520 kcal, ch: 12 g	1 880 Ft	Párizsi sertésborda, mandulás, sárgarépa karfiolpüré 460 kcal, ch: 11 g	1 820 Ft	Tökmagos, rántott sertésborda, füstölt sajtmártás 530 kcal, ch: 5 g	1 750 Ft	Sokmagvas, rántott csirkemell, light ketchupos majonéz 550 kcal, ch: 15 g	1 710 Ft
GKF1	Szénhidrátszegény KETO ételek 2	Gombával sült sertésstarja, lenmagos, baconos kevert saláta 460 kcal, ch: 10 g, fehérje: 24 g <i>TM, P</i>	1 860 Ft	Rozmaringos, tepsis sertéscombfalatok, zöldséglepény (cukkini, sárgarépa, brokkoli) 620 kcal, ch: 8 g, fehérje: 33 g <i>TM, P</i>	1 740 Ft	Baconbe tekert sertésfasírt, zellerpüré 430 kcal, ch: 10 g, fehérje: 14 g <i>TM, P</i>	1 780 Ft	Parmezánnal sült, tepsis csirkecomb, bacon szórással, majonézes céklasaláta 750 kcal, ch: 13 g, fehérje: 43 g	1 860 Ft	Zúzapörkölt, KETO galuska 530 kcal, ch: 9 g, fehérje: 44 g	1 760 Ft
ZS9	Fitt ételek	Hajdúsági bográcsatokány (marhahús, lángolt kolbász, vörösbor), FITT galuska 760 kcal, ch: 84 g	1 790 Ft	Grillezett csirkemelcsikok, rozmaringos zöldségtál paradicsommal 410 kcal, ch: 30 g	1 790 Ft	Mascarpone krémmel töltött csirkemell, pirított burgonyával 610 kcal, ch: 47 g	1 720 Ft	Dijoni mustáros sertéscsikok, paprikás barnarizs 700 kcal, ch: 53 g	1 720 Ft	Chilis szárnyashússal töltött palacsinta, mornay mártás, zöldséges barnarizs 590 kcal, ch: 44 g <i>D</i>	1 650 Ft
D1	Ínyenc mediterrán ételek	Lávakövön sült mediterrán citromos pulykamellfalatok, zöldborsós, pörés quinoa 450 kcal, ch: 50 g <i>TM</i>	1 770 Ft	Parmezánnal, paradicsommal csöben sült csirkecombfilé, olívabogyós jázminrizs 870 kcal, ch: 77 g	1 750 Ft	Konyakos, narancsos kacsaemlcsikok, lime-os párolt gyümölcsök 450 kcal, ch: 31 g <i>TM</i>	1 990 Ft	Csirkemell Caprese módra (paradicsommal, mozzarellával, bazsalikommal sült csirkemell), karottás, cukkinis barnarizs 460 kcal, ch: 50 g	1 790 Ft	Fehérboros báránypörkölt, túrós galuska 840 kcal, ch: 56 g	2 150 Ft
F2	Mentes Vega <i>Glutén-, laktóz- és cukormentes</i>	Töklepény, kapormártás, főtt burgonya 360 kcal, ch: 49 g <i>TM</i>	1 720 Ft	Kölessel csöben sült brokkoli, reszelt sajttal 300 kcal, ch: 27 g	1 680 Ft	Lengyeles karfiol (tejföl, sajt, morzsa) 570 kcal, ch: 37 g	1 820 Ft	Gombapörkölt, petrezselymes jázminrizs 660 kcal, ch: 97 g	1 620 Ft	Sült padlizsán indiai módra (római kömény, édeskömény, fekete mustármag), édesburgonyás zöldségek 350 kcal, ch: 42 g	1 820 Ft
F3	Mentes tészták/ főzelékek <i>Glutén-, laktóz- és cukormentes</i>	Bolognai spagetti, reszelt sajt 690 kcal, ch: 72 g	1 840 Ft	Petrezselymes zöldborsófőzelék, zöldfűszeres bundában sült sertéskaraj 650 kcal, ch: 46 g	1 880 Ft	Hortobágyi húsos palacsinta 750 kcal, ch: 55 g	1 790 Ft	Karalábefőzelék, húsgolyók 600 kcal, ch: 13 g	1 840 Ft	Káposztás tészta 370 kcal, ch: 53 g <i>TM</i>	1 670 Ft
F4	Mentes készételek 1 <i>Glutén-, laktóz- és cukormentes</i>	Rakott kelkáposzta 690 kcal, ch: 34 g	1 920 Ft	Harcspaprikás, túros csusza, pirított bacon 720 kcal, ch: 45 g	2 040 Ft	Rakott burgonya, házi kolbász 860 kcal, ch: 45 g	1 920 Ft	Főtt marhaszelet, meggy mártás, főtt burgonya 410 kcal, ch: 50 g	1 940 Ft	Csikóstokány, petrezselymes jázminrizs 780 kcal, ch: 88 g <i>TM</i>	1 790 Ft
GKF2	Mentes KETO készételek 2 <i>Glutén-, laktóz- és cukormentes</i>	Vasalt sertésstarja, baconos, párolt kínai-kel saláta 680 kcal, ch: 7 g, fehérje: 25 g <i>TM, P</i>	1 920 Ft	Májjal töltött dagadó, balzsametes zöldségszalma 550 kcal, ch: 13 g, fehérje: 20 g <i>TM, P</i>	1 880 Ft	Kemencében sült csülök, almás párolt lila káposzta 830 kcal, ch: 11 g, fehérje: 31 g <i>TM, P</i>	2 050 Ft	Fűszeres jászvajban sült sertéskaraj, szerencsédíós zöldségpüré 440 kcal, ch: 11 g, fehérje: 23 g <i>P</i>	1 850 Ft	Ördögi jércemcombfilé, zellerkocka paradicsommártásban, pirított baconnel 530 kcal, ch: 11 g, fehérje: 25 g <i>TM, P D</i>	1 820 Ft
F5	Mentes frissensültek <i>Glutén-, laktóz- és cukormentes</i>	Fűszeres párizsi bundában sült sertésstarja, joghurtos lencsesaláta 700 kcal, ch: 55 g	1 960 Ft	Zöldfűszeres bundában sült sertéskaraj, lilahagymás, majonézes burgonyasaláta 710 kcal, ch: 54 g <i>TM</i>	1 840 Ft	Kukoricapelyhes bundában sült pulykamell, sütőtökös gombasaláta 560 kcal, ch: 53 g <i>TM</i>	1 900 Ft	Cigánypecsenye, hasábburgonya 800 kcal, ch: 57 g <i>TM</i>	1 900 Ft	Sonkával töltött, rántott sertéskaraj, rizs-bízi 890 kcal, ch: 86 g <i>TM, P</i>	1 900 Ft
ZS15	Szénhidrátszegény desszertek	Vaníliás-túrós palacsinta, epres öntet 140 kcal, ch: 12 g	890 Ft	Meggyes piskóta, vaníliaöntet 200 kcal, ch: 11 g	890 Ft	Zserbópite 470 kcal, ch: 19 g	890 Ft	Málnás, citromos joghurttorta kocka 230 kcal, ch: 5 g	890 Ft	Brownie 250 kcal, ch: 2 g	890 Ft
F6	Mentes desszertek <i>Glutén-, laktóz- és cukormentes</i>	Körtés sütemény, csokoládéöntet 250 kcal, ch: 7 g <i>TM</i>	990 Ft	Tiramisu 440 kcal, ch: 5 g <i>TM, P</i>	990 Ft	Puncs kocka 310 kcal, ch: 12 g <i>TM, P</i>	990 Ft	Almakrémes palacsinta, fahéjöntet 250 kcal, ch: 30 g <i>TM</i>	990 Ft	Vaníliás, csokoládés piskóta, málnaöntet 320 kcal, ch: 5 g <i>TM, P</i>	990 Ft

# KEDVEZMÉNYES MENÜK

<b>3. hét</b>	<b>Hétfő (01.17.)</b>	<b>Kedd (01.18.)</b>	<b>Szerda (01.19.)</b>	<b>Csütörtök (01.20.)</b>	<b>Péntek (01.21.)</b>	<b>Szombat (01.22.)</b>	<b>Vasárnap (01.23.)</b>
---------------	-----------------------	----------------------	------------------------	---------------------------	------------------------	-------------------------	--------------------------

<b>H33 PRÉMIUM MENÜ</b>			20 MUNKANAPOS KEDVEZMÉNY (Hétfő-Péntek): <b>58 480 Ft 40 990 Ft / 20 nap -30%</b>				5 MUNKANAPOS KEDVEZMÉNY (Hétfő-Péntek): <b>14 620 Ft 10 990 Ft / 5 nap -25%</b>							
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Egreskrémeles Kemencében sült baconos csirkecombfilé, tejszínes erdei gombamártás, tagliatelle Gesztenyepüré	2 290 Ft <del>2 924 Ft</del> <b>-22%</b>	Majoránna májgaluskaleves Gödöllői töltött csirkecomb, zöldséges jázminriz Gyümölcszel töltött palacsinta, vaníliaszósz	2 290 Ft <del>2 924 Ft</del> <b>-22%</b>	Húsgaluskaleves Töltött paprika, paradicsommártás, főtt burgonya Somlói galuska	2 290 Ft <del>2 924 Ft</del> <b>-22%</b>	Magyaros karfiollevés Szezámos, mézes csirkemellfalatok, sült tojásos jázminriz Méhcsipés	2 290 Ft <del>2 924 Ft</del> <b>-22%</b>	Tejszínes szilvaleves Rántott sertéskaraj, füstölt sajtos bundában, burgonyapüré Brownie	2 290 Ft <del>2 924 Ft</del> <b>-22%</b>	Zöldséglevés, cérnametél Pikáns, tejfőlös marhapörkölt, galuska Almás-fahéjas, zabkorpás túrókrém	2 290 Ft <del>2 924 Ft</del> <b>-22%</b>	Zöldbableves, csipetkével Édes-savanyú sertésszűz, gyömbéres, ananászos jázminriz Almás pite	2 290 Ft <del>2 924 Ft</del> <b>-22%</b>

<b>H31 ZÓNA MENÜ</b> (A főétel 70%-a a normál adag ételnek)			4 HETES KEDVEZMÉNY: <b>43 372 Ft 34 990 Ft / 28 nap -19%</b>				1 HETES KEDVEZMÉNY: <b>10 843 Ft 8 990 Ft / 7 nap -17%</b>							
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Tárkonyos zöldséraguleves Rizses lecsó, virslikarikával	1 490 Ft	Majoránna májgaluskaleves Alföldi fűszeres sertéstokány, orsótészta	1 490 Ft	Húsgaluskaleves Gombapaprikás, galuska	1 490 Ft	Magyaros karfiollevés Fűszeres rizses hús	1 490 Ft	Újházy jércehúsleves, cérnametél Szárazbabfőzelék, főtt tojás	1 490 Ft	Tejszínes szilvaleves Rántott sertéskaraj, füstölt sajtos bundában, petrezselymes jázminriz	1 490 Ft	Zöldbableves, csipetkével Diós metélt	1 490 Ft

<b>H32 HAGYOMÁNYOS MENÜ</b>			4 HETES KEDVEZMÉNY: <b>60 508 Ft 40 990 Ft / 28 nap -32%</b>				1 HETES KEDVEZMÉNY: <b>15 127 Ft 10 990 Ft / 7 nap -27%</b>							
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Tárkonyos zöldséraguleves Rizses lecsó, virslikarikával	1 750 Ft <del>2 161 Ft</del> <b>-19%</b>	Majoránna májgaluskaleves Petrezselymes zöldbabfőzelék, sült házi kolbász	1 750 Ft <del>2 161 Ft</del> <b>-19%</b>	Zöldséglevés, csigatészta Rézeges, füstös pulykamelljava, csuszatészta	1 750 Ft <del>2 161 Ft</del> <b>-19%</b>	Magyaros karfiollevés Fűszeres rizses hús	1 750 Ft <del>2 161 Ft</del> <b>-19%</b>	Zöldséglevés, cérnametél Franciás csirkecombokány, galuska	1 750 Ft <del>2 161 Ft</del> <b>-19%</b>	Zöldbableves, füstölt tarjával, csipetkével Diós metélt	1 750 Ft <del>2 161 Ft</del> <b>-19%</b>	Rántott sertéskaraj, füstölt sajtos bundában, petrezselymes jázminriz Almás pite	1 750 Ft <del>2 161 Ft</del> <b>-19%</b>

<b>ZS21 KALÓRIASZEGÉNY MENÜ</b> NAPI KEDVEZMÉNY: <b>2 450 Ft 2 090 Ft -15%</b>														
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Tárkonyos zöldséraguleves Babléveles sült csirkecomb, cukkinis zöldségpüré	590 kcal ch: 19 g 2 090 Ft	Csontleves, cérnametél Petrezselymes zöldborsófőzelék, tükörtojás (2 db)	600 kcal ch: 32 g 2 090 Ft	Húsgaluskaleves Vaslapon sült sertésborda, grillezett zöldségek vegyesen	470 kcal ch: 18 g 2 090 Ft	Magyaros karfiollevés Fűszeres jászvajban sült sertéskaraj, szerezendiós zöldségpüré	530 kcal ch: 16 g 2 090 Ft	Zúzapörkölt, galuska Barackos köleskása	660 kcal ch: 26 g 2 090 Ft	Tejszínes szilvaleves Sokmagvas, rántott csirkemell, light ketchupos majonéz	700 kcal ch: 31 g 2 090 Ft	Pestós paradicsomleves Temesvári zöldbabos csirkemelltál	490 kcal ch: 28 g 2 090 Ft

# DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

3. hét	Hétfő (01.17.)	Kedd (01.18.)	Szerda (01.19.)	Csütörtök (01.20.)	Péntek (01.21.)	Szombat (01.22.)	Vasárnap (01.23.)	
<b>BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND</b>								
4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>154 448 Ft</del> <b>96 100 Ft</b> / 28 nap <b>-38%</b>				1 HETES KEDVEZMÉNY: <del>38 612 Ft</del> <b>27 030 Ft</b> / 7 nap <b>-30%</b>				
ZS 121	<b>Ebéd</b>	Tejszínes parajfőzelék, rántott sertésborda	Leccsós sertéstokány, galuska	Párizsi sertésborda, manduláz, sárgarépás karfiolpüré	Fűszeres jászvajban sült sertéskaraj, szerezsendiós zöldségpüré	Zúzapörkölt, galuska	Temesvári zöldbabos csirkemelltál	Csülkös székelykáposzta
	<b>Vacsora</b>	Babérleveles sült csirkecomb, cukkinis zöldségpüré	Latin csirkés egytál	Vaslapon sült sertésborda, grillezett zöldségek vegyesen	Tökmagos, rántott sertésborda, füstölt sajtmártás	Grillezett csirkemáj, tökmagos, pestós zöldségek	Sokmagvas, rántott csirkemell, light ketchupos majonéz	Ördögi jércemcombfilé, zellerkocka paradicsommártásban, pirított baconnel
	<b>Snack</b>	Körtés sütemény, csokoládéöntet	Túrós pogácsa (2 db)	Zserbópite	Málnás, citromos joghurttorta kocka	Brownie	Vajas pogácsa (2 db)	Zsírégető Barack ízű üdítőital
	<b>Másnap reggeli</b>	Zöldfűszeres sajtkrém, zöldség, Zsírégető kifli	Sonka szeletek, light margarin, zöldség, Zsírégető kifli	Gombakrém, zöldség, Zsírégető kifli	Szárnyas májkrém, zöldség, Zsírégető kifli	Kacsaszír, zöldség, Zsírégető kifli	Szárnyas kolbász, light margarin, zöldség, Zsírégető kifli	Diós, almás muffin, citrommártás
<b>Napi ár: -28%</b>		<del>5 516 Ft</del> <b>4 290 Ft</b>	<del>5 516 Ft</del> <b>4 290 Ft</b>	<del>5 516 Ft</del> <b>4 290 Ft</b>	<del>5 516 Ft</del> <b>4 290 Ft</b>	<del>5 516 Ft</del> <b>4 290 Ft</b>	<del>5 516 Ft</del> <b>4 290 Ft</b>	
<b>Számított tápérték:</b>		1430 kcal, ch: 38 g	1440 kcal, ch: 37 g	1550 kcal, ch: 52 g	1590 kcal, ch: 28 g	1460 kcal, ch: 30 g	1330 kcal, ch: 40 g	1590 kcal, ch: 28 g

<b>1000 KALÓRIÁS FOGYÓKÚRÁS ÉTREND</b>								
4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>126 084 Ft</del> <b>84 900 Ft</b> / 28 nap <b>-33%</b>				1 HETES KEDVEZMÉNY: <del>31 521 Ft</del> <b>23 880 Ft</b> / 7 nap <b>-24%</b>				
ZS 131	<b>Ebéd</b>	Cheddar sajttal göngyölt bazsalikomos csirkecombfilé, zöldbabsaláta	Latin csirkés egytál	Vaslapon sült sertésborda, grillezett zöldségek vegyesen	Fűszeres jászvajban sült sertéskaraj, szerezsendiós zöldségpüré	Zúzapörkölt, galuska	Grillezett csirkemáj, tökmagos pirított zöldségpüré	Csülkös székelykáposzta
	<b>Vacsora</b>	Tejszínes parajfőzelék, főtt tojás (2 db)	Grillezett csirkemellcsikok, rozsmaringos zöldségtál paradicsommal	Mascarpone krémmel töltött csirkemell, joghurtos zöldsaláta	Zöldfűszeres csirkecombfilé, mentás vitaminaláta	Temesvári zöldbabos csirkemelltál	Ördögi jércemcombfilé, zellerkocka paradicsommártásban, pirított baconnel	Citromos halfilé, vajon párolt zöldségek
	<b>Másnap reggeli</b>	Zöldfűszeres sajtkrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Sonka szeletek, light margarin, zöldség, Zsírégető kifli	Gombakrém, zöldség, Zsírégető kifli	Virsli, mustár, extrudált kenyér (2 db)	Barackos köleskása	Brokkolis, paprikás felfújt	Diétás baracklevél, light margarin, extrudált kenyér (2 db)
<b>Napi ár: -16%</b>		<del>4 503 Ft</del> <b>3 790 Ft</b>	<del>4 503 Ft</del> <b>3 790 Ft</b>	<del>4 503 Ft</del> <b>3 790 Ft</b>	<del>4 503 Ft</del> <b>3 790 Ft</b>	<del>4 503 Ft</del> <b>3 790 Ft</b>	<del>4 503 Ft</del> <b>3 790 Ft</b>	
<b>Számított tápérték:</b>		1050 kcal, ch: 42 g	1070 kcal, ch: 50 g	1020 kcal, ch: 32 g	1010 kcal, ch: 38 g	990 kcal, ch: 43 g	1040 kcal, ch: 27 g	1070 kcal, ch: 41 g

# DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

3. hét	Hétfő (01.17.)	Kedd (01.18.)	Szerda (01.19.)	Csütörtök (01.20.)	Péntek (01.21.)	Szombat (01.22.)	Vasárnap (01.23.)	
<b>TURBÓ KÚRA - 700 KALÓRIA</b>								
4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>127 428 Ft</del> HELYETT <b>73 700 Ft</b> / 28 nap <b>-42%</b> 1 HETES KEDVEZMÉNY: <del>31 857 Ft</del> HELYETT <b>20 730 Ft</b> / 7 nap <b>-35%</b>								
ZS 141	Ebéd	Zöldborsós, pórés quinoa	Lilahagymás burgonyasaláta	Sütőtökös gombasaláta	Karalábéfőzelék, tükörtojás (1 db)	Káposztás tészta	Brokkolis, paprikás felfújt	Zellerkockák, paradicsommártásban
	Vacsora	Kapormártás, főtt burgonya	Pikáns, salsás zöldségek	Mandulás, sárgarépás karfiolpüré	Karottás, cukkinis barnarizs, pestó öntettel	Pírtott zöldségpüré	Pestós zöldségek	Fokhagymás bébispenót, tükörtojás
	Snack	Tárkonyos zöldségraguleves	Tejszínes spárgakrémléves	Fahéjas almakrémléves	Magyaros karfiolleves	Szilvaleves	Vegyes zöldségkrémléves, napraforgómaggal	Pestós paradicsomleves
	Másnap reggeli	Narancsos reggeli koktél	Alma-ribizli kocsonya	Lime-os, párolt gyümölcsök	Mentás, epres gyümölcskocsonya	Barackos köleskása	Mentás, citrusos gyümölcsvelő	Meggyes gyümölcskocsonya
Napi ár: <b>-28%</b>		<del>4 551 Ft</del> 3 290 Ft	<del>4 551 Ft</del> 3 290 Ft	<del>4 551 Ft</del> 3 290 Ft	<del>4 551 Ft</del> 3 290 Ft	<del>4 551 Ft</del> 3 290 Ft	<del>4 551 Ft</del> 3 290 Ft	<del>4 551 Ft</del> 3 290 Ft
Számított tápérték:		750 kcal, ch: 110 g	690 kcal, ch: 62 g	700 kcal, ch: 78 g	680 kcal, ch: 69 g	730 kcal, ch: 78 g	680 kcal, ch: 49 g	740 kcal, ch: 45 g

<b>KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P121)</b>								
4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>185 444 Ft</del> HELYETT <b>111 780 Ft</b> / 28 nap <b>-40%</b> 1 HETES KEDVEZMÉNY: <del>46 361 Ft</del> HELYETT <b>31 440 Ft</b> / 7 nap <b>-32%</b>								
P 121	Reggeli	Vasalt sertésárja, baconos, párolt kínai-keel saláta	Rozmaringos, tepsis sertéscomb-falatok, zöldséglepeny	Kemencében sült csülök, almás párolt lilakáposzta	Parmézánval sült, tepsis csirkecomb, bacon szórással, majonézes céklasaláta	Zúzapörkölt, házi káposztasaláta pirított szezámmaggal	Parmézános sertésborda, majonézes vitaminsaláta	Csülkös szévelykáposzta
	Ebéd	Feketecskos málnás kókuszkrém szőlőmagliszttel	Duplacskos mousse szőlőmagliszttel	Feketecskos epres kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketecskos kávéousse szőlőmagliszttel	Feketecskos erdei gyümölcsös kókuszpuding szőlőmagliszttel	Feketecskos grapefruitmousse szőlőmagliszttel	Feketecskos kókuszpuding szőlőmagliszttel
	Mini desszert	Gombával sült sertésárja, lenmagos, baconos kevert saláta	Májjal töltött dagadó, balsamecetes zöldségszalma	Baconbe tekert sertésárja, zellerpüré	Fűszeres jászvajban sült sertésárja, szerezcsendios zöldségpüré	Grillezett csirkemáj, majonézes karfiolsaláta	Csikóstkány, vizes uborka	Ördögjérecombfélé, zellerkocka paradicsommártásban, pirított baconnel (csípős)
	Vacsora	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea
	Ital	Majonézes lazackrém, zöldség	Kaszinótojás, franciasaláta ágyon	Gombakrém, zöldség	Szárnyasmájkrém, zöldség	Diós, almás muffin, citrommártás	Kacsaszir, zöldség, pékáru	Brokkolis, paprikás felfújt
Napi ár: <b>-25%</b>		<del>6 623 Ft</del> 4 990 Ft	<del>6 623 Ft</del> 4 990 Ft	<del>6 623 Ft</del> 4 990 Ft	<del>6 623 Ft</del> 4 990 Ft	<del>6 623 Ft</del> 4 990 Ft	<del>6 623 Ft</del> 4 990 Ft	<del>6 623 Ft</del> 4 990 Ft
Számított tápérték:		ch: 26 g	ch: 32 g	ch: 30 g	ch: 30 g	ch: 26 g	ch: 34 g	ch: 27 g

3. hét	Hétfő (01.17.)	Kedd (01.18.)	Szerda (01.19.)	Csütörtök (01.20.)	Péntek (01.21.)	Szombat (01.22.)	Vasárnap (01.23.)	
<b>INZULINREZISZTENS EGÉSZNAPOS ÉTREND (IRE1)</b> 4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>192 668 Ft</del> HELYETT <b>109 540 Ft</b> / 28 nap <b>-43%</b> 1 HETES KEDVEZMÉNY: <del>48 167 Ft</del> HELYETT <b>30 810 Ft</b> / 7 nap <b>-36%</b>								
IRE1	Ebéd	Tárkonyos zöldséraguleves 12 g (4 g)	Csirkehúsleves gazdagon 10 g (4 g)	Húsgaluskaleves 7 g (3 g)	Magyaros karfiolleves 9 g (4 g)	Vegyes zöldségrémléves, pirított napraforgómaggal 18 g (7 g)	Zöldségleves 11 g (4 g)	Pestós paradicsomleves 21 g (3 g)
		Rántott sertésborda, cukkinis zöldségpüré 34 g (17 g)	Grillezett csirkemellicsók, rozmaringos zöldségtál paradicsommal 38 g (8 g)	Grillezett csirkecomb, pirított burgonya 43 g (6 g)	Zöldfűszeres csirkecombfilé, karottás, cukkinis barnarizs 42 g (4 g)	Ördögi jérccecombfilé, zellerkocka, paradicsommártásban (csípős) 29 g (12 g)	Zúzapörkölt, galuska 39 g (30 g)	Citromos halfilé, fűszeres, zöldséges barnarizs 28 g (6 g)
	Uzsonna	Vaníliás-túrós palacsinta, epres öntet 19 g (4 g)	Szedres, fahéjas, zabkorpás joghurt 22 g (8 g)	Feketecskis epres kókuszkrém 20 g (3 g)	Mentás, epres gyümölcskocsonya 16 g (3 g)	Meggyes gyümölcskocsonya 19 g (4 g)	Szamócás kókuszkása 19 g (9 g)	Vajas pogácsa (1 db) 17 g (15 g)
	Vacsora	Babérleves csirkecombfilé, joghurtos zöldbabsaláta 29 g (9 g)	Petrezselymes zöldborsófőzelék, tükörtőjás (2 db) 32 g (6 g)	Vaslapon sült sertésborda, grillezett zöldségek vegyesen 26 g (8 g)	Tökmagos rántott sertésborda, szerecsendió zöldségpüré 33 g (20 g)	Sokmagvas rántott csirkemell, light ketchupos majonéz 31 g (15 g)	Temesvári, zöldbabos csirkemelltál, teljes kiőrlésű kenyér 31 g (7 g)	Csikóstokány, édesburgonyás zöldségek 29 g (9 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)	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)
	Másnap reggeli	Zöldfűszeres sajtkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 32 g (4 g)	Sonka szeletek, light margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 28 g (5 g)	Füstölt sajtos pogácsa (2 db) 35 g (31 g)	Szárnyasmájkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 30 g (6 g)	Szárnyaskolbász, light margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 28 g (5 g)	Kacsaszír, zöldség, pékáru 30 g (22 g)	Diétás baracklevár, light margarin, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 29 g (10 g)
	Másnap tízórai	Ribizlis, zabpelyhes túrókrém 21 g (6 g)	Alma-ribizli kocsonya 21 g (6 g)	Barackos, zabpelyhes túrókrém 20 g (1 g)	Szamócás, kókuszos görög joghurtkrém 18 g (3 g)	Almás-fahéjas, zabkorpás túrókrém 22 g (6 g)	Feketecskis, erdei gyümölcsös kókuszpuding 22 g (4 g)	Vaníliás, zabkorpás túrókrém 24 g (6 g)
Napi ár: <b>-29%</b>	<del>6 891 Ft</del> 4 890 Ft	<del>6 891 Ft</del> 4 890 Ft	<del>6 891 Ft</del> 4 890 Ft	<del>6 891 Ft</del> 4 890 Ft	<del>6 891 Ft</del> 4 890 Ft	<del>6 891 Ft</del> 4 890 Ft	<del>6 891 Ft</del> 4 890 Ft	
Össz. szénhidrát (ebből rost)	158 g. (45 g.)	162 g. (38 g.)	160 g. (53 g.)	159 g. (41 g.)	158 g. (51 g.)	163 g. (77 g.)	159 g. (50 g.)	

3. hét	Hétfő (01.17.)	Kedd (01.18.)	Szerda (01.19.)	Csütörtök (01.20.)	Péntek (01.21.)					
<b>IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ</b>										
Főétel + Leves / Desszert Össz.szénhidrát (ebből rost)	Tárkonyos zöldséraguleves "Rántott sertésborda, cukkinis zöldségpüré"	46 g (21 g) <b>2 460 Ft</b>	Csirkehúsleves gazdagon Grillezett csirkemellicsók, rozmaringos zöldségtál paradicsommal	48 g (12 g) <b>2 630 Ft</b>	Húsgaluskaleves Grillezett csirkecomb, pirított burgonya	50 g (9 g) <b>2 390 Ft</b>	Magyaros karfiolleves Zöldfűszeres csirkecombfilé, karottás, cukkinis barnarizs	51 g (8 g) <b>2 370 Ft</b>	Vegyes zöldségrémléves, pirított napraforgómaggal Sokmagvas rántott csirkemell, light ketchupos majonéz	49 g (22 g) <b>2 480 Ft</b>

<b>INZULINREZISZTENS A'LA CARTE</b>										
IR1 Másnap reggeli	Zöldfűszeres sajtkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 32 g (4 g)	1 090 Ft	Sonka szeletek, light margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 28 g (5 g)	1 090 Ft	Füstölt sajtos pogácsa (2 db) 35 g (31 g)	890 Ft	Szárnyasmájkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 28 g (5 g)	1 090 Ft	Szárnyaskolbász, light margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 28 g (5 g)	1 090 Ft
IR2 Leves	Tárkonyos sertésraguleves 12 g (4 g)	930 Ft	Tejszínes spárgakrémléves 8 g (2 g)	900 Ft	Húsgaluskaleves 7 g (3 g)	840 Ft	Magyaros karfiolleves 9 g (4 g)	860 Ft	Pestós paradicsomleves 21 g (3 g)	880 Ft
IR3 Főétel 1	Babérleves sült csirkecomb, cukkinis zöldségpüré 18 g (7 g)	1 690 Ft	Grillezett csirkemellicsók, rozmaringos zöldségtál paradicsommal	1 790 Ft	Grillezett csirkecomb, joghurtos zöldsaláta 14 g (4 g)	1 780 Ft	Tökmagos rántott sertésborda, füstölt sajtmártás 18 g (13 g)	1 750 Ft	Sokmagvas rántott csirkemell, light ketchupos majonéz 31 g (15 g)	1 710 Ft
IR4 Főétel 2	Tejszínes parajfőzelék, rántott sertésborda 34 g (25 g)	1 780 Ft	Petrezselymes zöldborsófőzelék, tükörtőjás (2 db) 32 g (6 g)	1 690 Ft	Vaslapon sült sertésborda, grillezett zöldségek vegyesen 20 g (6 g)	1 620 Ft	Zöldfűszeres csirkecombfilé, mentás sárgarépasaláta 18 g (6 g)	1 680 Ft	Temesvári, zöldbabos csirkemelltál 22 g (6 g)	1 710 Ft
IR5 Főétel 3	Töklepény, kapormártás, főtt burgonya 60 g (11 g)	1 720 Ft	Májjal töltött dagadó, balsamecetes zöldségszalma 21 g (8 g)	1 880 Ft	Párizsi sertésborda, mandulás, sárgarépas karfiolpüré 23 g (12 g)	1 820 Ft	Fokhagymás sertésapró, gombás pritamin paprikás zöldköret 22 g (9 g)	1 770 Ft	Ördögi jérccecombfilé, zellerkocka paradicsommártásban, pirított baconnel (csípős) 22 g (11 g)	1 820 Ft
IR7 Főétel 4	Bolognai spagetti, reszelt sajt 82 g (10 g)	1 840 Ft	Kölessel csóban sült brokkoli, reszelt sajttal 40 g (13 g)	1 680 Ft	Mascarpone krémmel töltött csirkemell, pirított burgonyával 54 g (7 g)	1 720 Ft	Karalábé-főzelék, húsgolyók 18 g (5 g)	1 840 Ft	Citromos halfilé, vajon párolt zöldségek 21 g (8 g)	1 790 Ft
IR8 Főétel 5	Gombával sült sertésstarja, lenmagos, baconos kevert saláta 18 g (8 g)	1 860 Ft	Lecsós sertéstokány, galuska 41 g (29 g)	1 740 Ft	Kukoricapelyhes bundában sült pulykamell, sütőtökös gombasaláta 66 g (11 g)	1 900 Ft	Parmezánnal sült, tepsis csirkecomb, bacon szórással, majonézes céklasaláta 18 g (4 g)	1 860 Ft	Zúzapörkölt, galuska 39 g (30 g)	1 760 Ft
IR6 Snack	Vaníliás-túrós palacsinta, epres öntet 19 g (4 g)	890 Ft	Meggyes piskóta, vaníliaöntet 25 g (9 g)	890 Ft	Barackos, zabpelyhes túrókrém 20 g (1 g)	890 Ft	Szamócás, kókuszos görög joghurtkrém 18 g (3 g)	820 Ft	Brownie 35 g (17 g)	890 Ft










3. hét	Hétfő (01.17.)	Kedd (01.18.)	Szerda (01.19.)	Csütörtök (01.20.)	Péntek (01.21.)
<b>GASTROYAL KETO EBÉD MENÜ (GKM1)</b>					
<b>Főétel</b>	Vasalt sertésjarja, baconos, párolt kínaikeel-saláta	Rozmaringos, tepsis sertéscombfalatok, zöldséglepeny	Kemencében sült csülök, almás párolt lila káposzta	Fűszeres jászvajban sült sertéskaraj, szerezsendiós zöldségpüré	Csülkös székelykáposzta
<b>Desszert /Snack</b>	KETO körtés sütemény, csokoládéöntet	KETO meggyes piskóta, vaníliaöntet	KETO füstölt sajtos pogácsa (2 db)	KETO málnás, citromos joghurttorta kocka	KETO vajas pogácsa (2 db)
<b>Számított energia:</b>	930 kcal	820 kcal	1 100 kcal	670 kcal	940 kcal
<b>Tápanyag tartalom:</b>	ch: 14 g, fehérje: 34 g	ch: 19 g, fehérje: 42 g	ch: 15 g, fehérje: 48 g	ch: 16 g, fehérje: 34 g	ch: 14 g, fehérje: 30 g
<b>Napi ár:</b>	2 290 Ft	2 290 Ft	2 290 Ft	2 290 Ft	2 290 Ft

<b>GKR1</b>	<b>Másnap reggeli</b>	Zöldfűszeres sajtkrém, zöldség, KETO kifli 290 kcal, ch: 11 g, fehérje: 18 g	1 090 Ft	Kaszinótojás, franciasaláta ágyon 510 kcal, ch: 9 g, fehérje: 8 g	1 090 Ft	Gombakrém, zöldség, KETO kifli 260 kcal, ch: 8 g, fehérje: 13 g	1 090 Ft	Szárnyasmájkrém, zöldség, KETO kifli 390 kcal, ch: 7 g, fehérje: 13 g	1 090 Ft	Kacsaszír, zöldség, KETO kifli 250 kcal, ch: 8 g, fehérje: 10 g	1 090 Ft
<b>GKF1</b>	<b>Keto főétel 1</b>	Gombával sült sertésjarja, lenmagos, baconos kevert saláta 460 kcal, ch: 10 g, fehérje: 24 g	1 860 Ft	Rozmaringos, tepsis sertéscombfalatok, zöldséglepeny 620 kcal, ch: 8 g, fehérje: 33 g	1 740 Ft	Baconbe tekert sertésfasírt, zellerpüré 430 kcal, ch: 10 g, fehérje: 14 g	1 780 Ft	Parmezánnal sült, tepsis csirkecomb, bacon szórással, majonézes céklasaláta 750 kcal, ch: 13 g, fehérje: 43 g	1 860 Ft	Zúzapörkölt, KETO galuska 530 kcal, ch: 9 g, fehérje: 44 g	1 760 Ft
<b>GKF2</b>	<b>Keto főétel 2</b>	Vasalt sertésjarja, baconos, párolt kínaikeel-saláta 680 kcal, ch: 7 g, fehérje: 25 g	1 920 Ft	Májjal töltött dagadó, balsamecetes zöldségzalma 550 kcal, ch: 13 g, fehérje: 20 g	1 880 Ft	Kemencében sült csülök, almás párolt lila káposzta 830 kcal, ch: 11 g, fehérje: 31 g	2 050 Ft	Fűszeres jászvajban sült sertéskaraj, szerezsendiós zöldségpüré 440 kcal, ch: 11 g, fehérje: 23 g	1 850 Ft	Ördögi jércesombfilé, zellerkocka paradicsommártásban, pirított baconnel (csípős) 530 kcal, ch: 11 g, fehérje: 25 g	1 820 Ft
<b>GKD1</b>	<b>Keto desszert</b>	KETO körtés sütemény, csokoládéöntet 250 kcal, ch: 7 g, fehérje: 9 g	990 Ft	KETO meggyes piskóta, vaníliaöntet 200 kcal, ch: 11 g, fehérje: 9 g	890 Ft	KETO zserbópite 470 kcal, ch: 19 g, fehérje: 11 g	890 Ft	KETO málnás, citromos joghurttorta kocka 230 kcal, ch: 5 g, fehérje: 11 g	890 Ft	KETO brownie 250 kcal, ch: 2 g, fehérje: 13 g	890 Ft
<b>GKS1</b>	<b>Keto snack</b>	KETO lillahagymás, kolbászos pogácsa (2 db) 300 kcal, ch: 4 g, fehérje: 16 g	890 Ft	KETO túrós pogácsa (2 db) 300 kcal, ch: 5 g, fehérje: 19 g	890 Ft	KETO füstölt sajtos pogácsa (2 db) 270 kcal, ch: 4 g, fehérje: 17 g	890 Ft	KETO tepertős pogácsa (2 db) 360 kcal, ch: 3 g, fehérje: 15 g	890 Ft	KETO vajas pogácsa (2 db) 250 kcal, ch: 4 g, fehérje: 13 g	890 Ft
<b>ZSR1</b>	<b>Kalóriaszegény reggeli</b>	Zöldfűszeres sajtkrém, zöldség, extrudált kenyér 180 kcal, ch: 16 g	1 090 Ft	Sonka szeletek, light margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 200 kcal, ch: 23 g	1 090 Ft	Gombakrém, zöldség, Zsírégető kifli 260 kcal, ch: 8 g	1 090 Ft	Virsli, mustár, extrudált kenyér (2 db) 280 kcal, ch: 15 g	1 090 Ft	Szárnyaskolbász, light margarin, zöldség, Zsírégető kifli 210 kcal, ch: 5 g	1 090 Ft
<b>ZSR2</b>	<b>Szénhidrátszegény reggeli</b>	Majonézes lazackrém, zöldség, Zsírégető kifli 260 kcal, ch: 10 g	1 090 Ft	Kaszinótojás, franciasaláta ágyon 510 kcal, ch: 9 g	1 090 Ft	Füstölt sajtos pogácsa (2 db) 260 kcal, ch: 4 g	890 Ft	Szárnyasmájkrém, zöldség, Zsírégető kifli 390 kcal, ch: 7 g	1 090 Ft	Brokkolis, paprikás felfújít 170 kcal, ch: 4 g	1 090 Ft





# FOGYÓKÚRÁS, EGÉSZSÉGES ITALOK ÉS PÉKÁRU

AK1!	<b>Téli Zsíráló italcsomag</b> (7x3l) (7l Extra Zsírétető italmix, 7l Zsírétető barack ízű üdítőital, 7l Súlycsökkentő tea)	<b>294 kcal, ch: 58,8 g</b> (7x3l-ben)	 <del>17 696 Ft</del> helyett <b>11 680 Ft!</b>
AK2!	<b>Extra Zsírétető italcsomag</b> (3x1l) (3l Extra Zsírétető italmix)	<b>60 kcal, ch: 4,5 g</b> (3l-ben)	 <del>2 975 Ft</del> helyett <b>2 380 Ft!</b>
AK3!	<b>Zsírétető italcsomag</b> (10x1l) (10l Zsírétető barack ízű üdítőital)	<b>100 kcal, ch: 3 g</b> (10l-ben)	 <del>8 087 Ft</del> helyett <b>6 470 Ft!</b>
AK4!	<b>Karcsúsító italcsomag</b> (3x1l) (3l Fehér tea)	<b>66 kcal, ch: 6 g</b> (3l-ben)	 <del>2 445 Ft</del> helyett <b>1 980 Ft!</b>
S27!	<b>Kilófaló italcsomag</b> (3x1l) (1l Extra Zsírétető italmix, 1l Fehér tea, 1l Súlycsökkentő tea)	<b>54 kcal, ch: 4,5 g</b> (3x1l-ben)	 <del>2 500 Ft</del> helyett <b>2 150 Ft!</b>
S21	<b>Extra Zsírétető italmix</b> (1l)	<b>20 kcal, ch: 1,5 g</b>	<b>900 Ft</b>
S22	<b>Zsírétető barack ízű üdítőital</b> (1l)	<b>10 kcal, ch: 0,3 g</b>	<b>890 Ft</b>
S23	<b>Súlycsökkentő tea</b> (1l)	<b>12 kcal, ch: 1 g</b>	<b>790 Ft</b>
S24	<b>Fehér tea</b> (1l)	<b>22 kcal, ch: 2 g</b>	<b>890 Ft</b>
S25	<b>Lúgos víz</b> (1l)	<b>0 kcal, ch: 0 g</b>	<b>490 Ft</b>
S31	<b>Paleo Slim Tea</b> (1l)	<b>12 kcal, ch: 1 g</b>	<b>890 Ft</b>
S51	<b>Zsírétető kifli</b> (2 db)	<b>220 kcal, ch: 5,2 g</b> (2 db-ban)	<b>590 Ft</b>
S52	<b>Zsírétető mini buci</b> (2 db)	<b>280 kcal, ch: 7 g</b>	<b>890 Ft</b>