

HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

4. hét		Hétfő (01.24.)		Kedd (01.25.)		Szerda (01.26.)		Csütörtök (01.27.)		Péntek (01.28.)	
H1	Levesek	Paradicsomleves betűtésztával <i>TM</i>	750 Ft	Erdei számócakrémleves	810 Ft	Magyaros zellerleves, csipetke	740 Ft	Cheddar sajtkrémleves	840 Ft	Tyúkhúsleves cérnametéllel <i>TM</i>	820 Ft
H2	Levesek	Magyaros burgonyaleves, lángolt kolbászkarikákkal	850 Ft	Lencseleves, füstölt tarjával	800 Ft	Tárkonyos vaddisznó-raguleves, csigatészta	910 Ft	Tejfeles karfiolleves, kagylótészta	750 Ft	Frankfurti leves, roppanós virslivel	820 Ft
H5	Tészták	Mákos tészta <i>TM</i>	1 170 Ft	Juhtúrós sztrapacska, pirított bacon	1 320 Ft	Házi diós aranygaluska, vaníliaszósz	1 480 Ft	Gránátos kocka <i>TM</i>	1 170 Ft	Grízes tészta, sárgabarack lekvár, porcukor <i>TM</i>	1 170 Ft
H6	Főzelékek	Kelkáposztafőzelék		Magyaros burgonyafőzelék		Fokhagymás spenótfőzelék		Petrezselymes zöldborsófőzelék		Sárgaborsófőzelék	
		1. virsli (2 db)	1 320 Ft	1. lecsókolbász karika	1 320 Ft	1. tükörtójas (2 db)	1 280 Ft	1. virsli (2 db)	1 260 Ft	1. főtt tojás (2 db) <i>TM</i>	1 210 Ft
		2. sertéspaprikás <i>TM</i>	1 430 Ft	2. sertésvagdalt	1 290 Ft	2. rántott csirkemell, sajtos bundában	1 420 Ft	2. csirkemell steak	1 410 Ft	2. egyben sült szárnyas fasírt <i>TM</i>	1 270 Ft
H7	Vegetáriánus ételek	Rántott karfiol, franciasaláta	1 320 Ft	Bazsalikomos zöldségkrémleves töltött palacsinta, kéksajtmártás	1 420 Ft	Lecsó Vasi módra (tök, tojás), galuska <i>TM</i>	1 230 Ft	Rántott sajt, majonézes jázminrizs	1 370 Ft	Tócsni vadasan	1 350 Ft
H8	Készételek 1	Pacalpörkölt, főtt burgonya <i>TM</i>	1 450 Ft	Sertéskaraj erdészlány módra (szalonna, gomba, zöldborsó), penne <i>TM</i>	1 410 Ft	Baconos, kukoricás csirkemell rizottó, reszelt sajt	1 470 Ft	Temesvári csirkecombpaprikás (szalonna, lecsó, zöldbab, tejföl), jázminrizs	1 330 Ft	Tanyasi tokány (sertéslapocka, bacon, gomba, csirkemáj, zöldborsó), tarhonya <i>TM</i>	1 320 Ft
H9	Készételek 2	Hawaii csirkecombfalatok (ananász, sonka, tejszín), jázminrizs	1 360 Ft	Tejszínes sertésragu, fűszeres jázminrizs	1 330 Ft	Székelykáposzta	1 390 Ft	Pikáns csülökragu, sós burgonya <i>TM, D</i>	1 390 Ft	Csirkecombpörkölt, galuska <i>TM</i>	1 290 Ft
H11	Frissensültek	Gombás bundában sült sertésborda		Tökmagos, bundázott pulykamell		Rántott csirkemell, sajtos bundában		Rántott csirkecombfilé hagymás panírban		Rántott sertéskaraj	
		1. zöldséges jázminrizs	1 420 Ft	1. rizi-bizi	1 470 Ft	1. mazsolás jázminrizs	1 410 Ft	1. kukoricás jázminrizs	1 370 Ft	1. petrezselymes jázminrizs	1 410 Ft
		2. vajas burgonya	1 480 Ft	2. franciasaláta	1 490 Ft	2. majonézes burgonya	1 440 Ft	2. petrezselymes burgonya	1 400 Ft	2. burgonyapüré	1 450 Ft
H12	Népszerű ételek	Rakott burgonya, házi kolbásszal	1 520 Ft	Kammermayer csirkemell (diós bundában), burgonyapüré	1 560 Ft	Szegedi ponty halászlé, halfilédarabokkal (nagy doboz) <i>TM</i>	1 890 Ft	Eredeti brassói aprópecsenye, sült kockaburgonya <i>TM</i>	1 620 Ft	Mustáros flekken, lyoni hagymával, fűszeres jázminrizs <i>TM</i>	1 490 Ft
H13	Ínyenc ételek	Őrségi sertészelet (lecsóval göngyölt), pirított hagymás tarhonya <i>TM</i>	1 640 Ft	Serpenyős kacsamell, gyömbéres szilvamártással, jázminrizs <i>TM</i>	1 870 Ft	Alföldi borda (lángolt kolbász, szalonna, sárgarépa, tejföl), lapcsánka (2 db)	1 650 Ft	Libamájás őzragu, házi rizszemtészta <i>TM</i>	1 810 Ft	Eszterházy marhaszelet, spagetti	1 680 Ft
H14	Nemzetek ételek Disznótor	Vegyes hurka (véres, májas), hagymás tört burgonya <i>TM</i>	1 750 Ft	Böllértál (oldalas, sült tarja, sült császár), párolt jázminrizs <i>TM</i>	1 790 Ft	Disznótoros (hurka, kolbász), párolt káposzta, tört burgonya <i>TM</i>	1 860 Ft	Toroskáposzta <i>TM</i> (sertésoldalas, sült császárszalonna)	1 780 Ft	Tepsis sertéscsülök (sörrel locsolt), hagymás burgonya <i>TM</i>	1 760 Ft
H20	Desszertek	Meggyes-túrós palacsinta, vaníliaöntet	750 Ft	Lúdláb szelet	750 Ft	Szilvás pite	750 Ft	Tejszínes, csokis szelet	780 Ft	Sárgabarackos-kakaós piskóta <i>TM</i>	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

4. hét		Hétfő (01.24.)		Kedd (01.25.)		Szerda (01.26.)		Csütörtök (01.27.)		Péntek (01.28.)	
ZS1	Kalóriaszegény levesek	Őszibarack-krémeles 150 kcal, ch: 21 g	840 Ft	Zselici húseles (csirkemell, csirkemáj, kapor) 180 kcal, ch: 8 g	850 Ft	Korhelyleves, lángolt kolbással 350 kcal, ch: 12 g	880 Ft	Vajbaleves, füstölt hússal 230 kcal, ch: 13 g	870 Ft	Körtekrémeles 140 kcal, ch: 15 g	840 Ft
F1	Mentes levesek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Májgaluskaleves 250 kcal, ch: 14 g TM	940 Ft	Currys zöldségkrémeles szezámaggal 150 kcal, ch: 9 g TM	840 Ft	Gombás csirkeaguleves 250 kcal, ch: 11 g TM	940 Ft	Sütőtökrémeles, piritott tökmaggal 270 kcal, ch: 26 g TM	910 Ft	Csurgatott tojásleves 170 kcal, ch: 2 g TM	820 Ft
ZS5	Kalóriaszegény ételek 1	Feta sajtos sertéskaraj, petrezselymes, párolt gomba 460 kcal, ch: 13 g	1 730 Ft	Leccsós sertéstokány, tészta 590 kcal, ch: 30 g TM	1 650 Ft	Petrezselymes zöldbabfőzelék, csirkemell párizsiasan 490 kcal, ch: 19 g	1 780 Ft	Savány sertéshússal rakott savanyúkáposzta 370 kcal, ch: 25 g	1 680 Ft	Majoránás sertésborda, almás, diós céklasaláta 370 kcal, ch: 20 g TM	1 650 Ft
ZS6	Kalóriaszegény ételek 2	Sült csirkecombfilé, balkáni saláta (zöldsaláta, uborka, paradicsom, juhtúrós öntet) 250 kcal, ch: 11 g	1 750 Ft	Sonkával göngyölt csirkemell, mustáros zöldségek 400 kcal, ch: 15 g	1 730 Ft	Hortobágyi húsos palacsinta (2 db) (szárnyas) 500 kcal, ch: 24 g	1 690 Ft	Csirkemell steak, szívárvány saláta (gyömbér, lilakáposzta, sárgarépa) 280 kcal, ch: 12 g TM	1 750 Ft	Oregánós sertésborda, bolognai tészta 500 kcal, ch: 32 g	1 680 Ft
ZS7	Szénhidrátszegény ételek 1	Fűszeres sertésborda, zabpelyhes bundában, zöldséges burgonya 480 kcal, ch: 43 g	1 720 Ft	Kukoricapelyhes, rántott csirkecombfilé, paradicsomos cukkinisaláta 410 kcal, ch: 10 g	1 890 Ft	Csirkemell párizsiasan, light majonézes céklasaláta 480 kcal, ch: 20 g	1 710 Ft	Chilis sajtkrémmel töltött sertéskaraj rántva, light francia burgonyapüré (póréhagymás) 630 kcal, ch: 12 g	1 850 Ft	Római csirkecombfilé, bazsalikomos sajtos bundában, lilahagymával sült zöldségek 430 kcal, ch: 22 g	1 710 Ft
GKF1	Szénhidrátszegény KETO ételek 2	Sertéspaprikás, lávakövön sült zöldségek 650 kcal, ch: 16 g, fehérje: 30 g TM	1 780 Ft	Szezámos sertésfalatok, sült káposztán tálalva 650 kcal, ch: 17 g, fehérje: 28 g TM	1 770 Ft	Debreceni sertéstokány (debreceni kolbász), KETO galuska 760 kcal, ch: 12 g, fehérje: 42 g	1 790 Ft	Roston sült sertésstarja, spenótos, sajtos zöldsaláta 520 kcal, ch: 14 g, fehérje: 27 g	1 880 Ft	Reszelt sertésmáj, rucolás saláta, almaecetes-mustáros öntet, szezámaggal 500 kcal, ch: 9 g, fehérje: 29 g TM	1 870 Ft
ZS9	Fitt ételek	Teriyaki csirkemellcsíkok (szójaszószban pácolt, sült), paradicsomos hajdina 430 kcal, ch: 35 g TM	1 670 Ft	Cordon bleu fitt bundában (sertéskaraj sonka, sajt, gombával töltött), zöldborsókrém 690 kcal, ch: 49 g	1 730 Ft	Fokhagymás sertészelet, petrezselymes karfiolpüré 390 kcal, ch: 9 g	1 690 Ft	Vörösboros marhapörkölt, túrós galuska 470 kcal, ch: 43 g	1 950 Ft	Spenótos, csirkemelles spagetti, mozzarellával 520 kcal, ch: 55 g	1 710 Ft
D1	Ínyenc mediterrán ételek	Roston sült tőkehalfilé, citromfűves mártás, zöldséges kuskusz 630 kcal, ch: 60 g TM	1 850 Ft	Toszkán csirkemell (paradicsom, pirítámpaprika, olivabogyó, pesto), piritott zöldséges pórékrém 400 kcal, ch: 18 g	1 790 Ft	Tonhalas, mozzarellaes rizottó (barnarizs) 730 kcal, ch: 49 g	1 720 Ft	Kakukkfűves csirkemell, feta sajtos, görög saláta 420 kcal, ch: 11 g	1 850 Ft	Portóis borjúcomb ragu, teljes kiőrlésű tészta 420 kcal, ch: 34 g TM	1 880 Ft
F2	Mentes Vega <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Zöldséges polenta, fokhagymamártás 440 kcal, ch: 27 g	1 750 Ft	Tojásos galuska, sós-vizes uborka 690 kcal, ch: 70 g	1 790 Ft	Sült sárgarépas zöldségvagdalt, olivabogyós jázminrizs 680 kcal, ch: 80 g TM	1 620 Ft	Könnyű lencsefőzelék, zöldségekkel gazdagon, tükörtojás (2 db) 600 kcal, ch: 49 g	1 740 Ft	Brokkoli indiai módra (mustár, görögcsenamag, édeskömény, római kömény), tökmagos burgonyapüré 630 kcal, ch: 52 g	1 720 Ft
F3	Mentes tészták/ főzelékek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Diós szélesmetélt 600 kcal, ch: 67 g TM	1 780 Ft	Kapros tökfőzelék, egyben sült sertésfasírt 430 kcal, ch: 20 g TM	1 650 Ft	Carbonara spagetti parmezánnal (tejszín, bacon) 720 kcal, ch: 54 g	1 750 Ft	Milánói makaróni, reszelt sajt (gomba, paradicsommártás) 630 kcal, ch: 54 g	1 920 Ft	Paradicsomos káposztafőzelék, konfitált csirkecombfilé 480 kcal, ch: 20 g TM	1 790 Ft
F4	Mentes készételek 1 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Kókuszszirban sült pulykamell, mustármártásban, galuska 610 kcal, ch: 43 g TM	1 770 Ft	Töltött paprika (sertés), paradicsommártás, főtt burgonya 520 kcal, ch: 40 g TM	1 900 Ft	Stroganoff sertésszűz-falatok (sonka, tejszín, uborka, gomba), jázminrizs 740 kcal, ch: 93 g	1 850 Ft	Csirkemájos rizottó parmezánnal 540 kcal, ch: 53 g	1 740 Ft	Vegyes vadhús erdész módra (szarvas, vaddisznó), galuska 700 kcal, ch: 61 g TM	2 180 Ft
GKF2	Mentes KETO készételek 2 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Hagymán sült sertésstarja, majonézes vitaminaláta 790 kcal, ch: 10 g, fehérje: 21 g	1 780 Ft	Sült oldalas, dijoni mustáros zöldsaláta 550 kcal, ch: 8 g, fehérje: 14 g TM	1 920 Ft	Csülökpörkölt, piritott zellerkocka 640 kcal, ch: 15 g, fehérje: 25 g TM	1 830 Ft	Sült csirkecombfilé, majonézes lilahagymás karfiolsaláta 510 kcal, ch: 7 g, fehérje: 35 g TM	1 790 Ft	Ropogósra sült konfitált csirkecombfilé, zöldséges kelbimbómártás 490 kcal, ch: 5 g, fehérje: 25 g TM	1 740 Ft
F5	Mentes frissensültek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Mandulás kéregben sült csirkemell, erdei gyümölcsmártás 390 kcal, ch: 24 g TM	1 890 Ft	Mátrai borzas csirkemell (tejföl, reszelt sajt, burgonyás bunda), füstös zöldségpüré 780 kcal, ch: 43 g	1 940 Ft	Hekk paprikás lisztben, édesburgonyás hasábburgonya 710 kcal, ch: 91 g TM	2 050 Ft	Fűszeres párizsi bundában sült karaj, hasábburgonya 710 kcal, ch: 85 g TM	1 890 Ft	Rántott csirkemell, rizi-bizi 780 kcal, ch: 93 g TM	1 870 Ft
ZS15	Szénhidrátszegény desszertek	Mandulás, barackos pite 280 kcal, ch: 13 g	890 Ft	Csokoládéköcka 250 kcal, ch: 7 g	890 Ft	Gyümölcsös túrótortakocka 210 kcal, ch: 8 g	890 Ft	Diós, barackos palacsinta, csokoládéöntet 130 kcal, ch: 11 g	890 Ft	Epres mascarpone köcka 220 kcal, ch: 6 g	890 Ft
F6	Mentes desszertek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Kókuszköcka 320 kcal, ch: 3 g TM	990 Ft	Somlói galuska 460 kcal, ch: 8 g TM	990 Ft	Gesztenyekrémes köcka 230 kcal, ch: 8 g TM	990 Ft	Áfonyás muffin, citrommártás 300 kcal, ch: 5 g TM	990 Ft	Meggyes tápiókapuding 130 kcal, ch: 17 g TM	990 Ft

KEDVEZMÉNYES MENÜK

4. hét	Hétfő (01.24.)	Kedd (01.25.)	Szerda (01.26.)	Csütörtök (01.27.)	Péntek (01.28.)	Szombat (01.29.)	Vasárnap (01.30.)
--------	----------------	---------------	-----------------	--------------------	-----------------	------------------	-------------------

H33 PRÉMIUM MENÜ		20 MUNKANAPOS KEDVEZMÉNY (Hétfő-Péntek): 58 480 Ft 40 990 Ft / 20 nap -30% 5 MUNKANAPOS KEDVEZMÉNY (Hétfő-Péntek): 14 620 Ft 10 990 Ft / 5 nap -25%												
Főétel + Leves / Desszert	Paradicsomleves betűtésztaival Rakott burgonya, házi kolbásszal Meggyes-túrós palacsinta, vaníliaöntet	2 290 Ft 2 924 Ft -22%	Lencseleves, füstölt tarjával Tökmagos, bundázott pulykamell, franciasaláta Lúdláb szelet	2 290 Ft 2 924 Ft -22%	Magyaros zellerleves, csipetke Alföldi borda, lapcsánka (2 db) Szilvás pite	2 290 Ft 2 924 Ft -22%	Tejfeles karfiolleves, kagylótészta Eredeti brassói aprópecsenye, sült kockaburgonya Tejszínes, csokis szelet	2 290 Ft 2 924 Ft -22%	Csurgattott tojásleves Mustáros flekken, lyoni hagymával, fűszeres jázminrizs Meggyes tápiókapuding	2 290 Ft 2 924 Ft -22%	Körtekrémleves Tepsis sertécsülök, hagymás burgonya Sárgabarackos-kakaós piskóta	2 290 Ft 2 924 Ft -22%	Tyúkhúsleves, cérnametéllel Rántott sertéskaraj, burgonyapüré Epres mascarpone kocka	2 290 Ft 2 924 Ft -22%

H31 ZÓNA MENÜ (A főétel 70%-a a normál adag ételnek)		4 HETES KEDVEZMÉNY: 43 372 Ft 34 990 Ft / 28 nap -19%						1 HETES KEDVEZMÉNY: 10 843 Ft 8 990 Ft / 7 nap -17%						
Főétel + Leves / Desszert	Magyaros burgonyaleves, lángolt kolbászkarikákkal Mákos tészta	1 490 Ft	Kapros zöldségleves, cérnametél Tejszínes sertésragu, fűszeres jázminrizs	1 490 Ft	Székelykáposzta Szilvás pite	1 490 Ft	Tejfeles karfiolleves, kagylótészta Temesvári csirkecombpaprikás, jázminrizs	1 490 Ft	Tyúkerőleves cérnametéllel Sárgaborsófőzelék, főtt tojás	1 490 Ft	Csurgattott tojásleves Csirkecombpörkölt, galuska	1 490 Ft	Kelkáposztaleves Rántott sertéskaraj, petrezselymes jázminrizs	1 490 Ft

H32 HAGYOMÁNYOS MENÜ		4 HETES KEDVEZMÉNY: 60 508 Ft 40 990 Ft / 28 nap -32%						1 HETES KEDVEZMÉNY: 15 427 Ft 10 990 Ft / 7 nap -27%						
Főétel + Leves / Desszert	Magyaros burgonyaleves Hawaii csirkecombfalatok, jázminrizs	1 750 Ft 2 161 Ft -19%	Lencseleves Juhtúrós sztrapacska, pirított bacon	1 750 Ft 2 161 Ft -19%	Székelykáposzta Szilvás pite	1 750 Ft 2 161 Ft -19%	Tejfeles karfiolleves, kagylótészta Pikáns csülökragu, sós burgonya	1 750 Ft 2 161 Ft -19%	Tyúkhúsleves cérnametéllel Grízes tészta, sárgabarack lekvár, porcukor	1 750 Ft 2 161 Ft -19%	Kelkáposztaleves Rántott sertéskaraj, petrezselymes jázminrizs	1 750 Ft 2 161 Ft -19%	Csurgattott tojásleves Sárgaborsófőzelék, egyben sült szárnyas fasírt	1 750 Ft 2 161 Ft -19%

ZS21 KALÓRIASZEGÉNY MENÜ NAPI KEDVEZMÉNY: 2 450 Ft 2 090 Ft -15%														
Főétel + Leves / Desszert	Erőleves, cérnametél Feta sajtos sertéskaraj, petrezselymes, párolt gomba	620 kcal ch: 23 g 2 090 Ft	Currys zöldségkrémleves szezámmaggal Kapros tökfőzelék, virsli (2 db)	500 kcal ch: 32 g 2 090 Ft	Gombás zöldségreguleves Fokhagymás sertészelet, petrezselymes karfiolpüré	580 kcal ch: 20 g 2 090 Ft	Vajbableves Csirkemell steak, szívavány saláta	460 kcal ch: 24 g 2 090 Ft	Csurgattott tojásleves Reszelt sertésmáj, ruccolás saláta, almaecetes-mustáros öntet	670 kcal ch: 11 g 2 090 Ft	Majoránnás sertésborda, almás, diós céklasaláta Epres mascarpone kocka	590 kcal ch: 26 g 2 090 Ft	Körtekrémleves Ropogósa sült konfitált csirkecombfilé, zöldfűszeres kelbimbómártás	630 kcal ch: 20 g 2 090 Ft

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

4. hét	Hétfő (01.24.)	Kedd (01.25.)	Szerda (01.26.)	Csütörtök (01.27.)	Péntek (01.28.)	Szombat (01.29.)	Vasárnap (01.30.)	
BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND								
4 HETES KEDVEZMÉNY: 154 448 Ft 96 100 Ft / 28 nap -38%				1 HETES KEDVEZMÉNY: 38 612 Ft 27 030 Ft / 7 nap -30%				
ZS 121	Ebéd	Fűszeres sertésborda, zabpelyhes bundában, petrezselymes, párolt gomba	Kukoricapelyhes, rántott csirkecombfilé, paradicsomos cukkinisaláta	Csirkemell párizsiasan, light majonézes céklasaláta	Chilis sajtkrémmel töltött sertéskaraj rántva, light francia burgonyapüré	Ropogósra sült csirkecombfilé, zöldfűszeres kelbimbómártás	Csípős sertéscurry, karfiolrizs	Zöldcitromos, sült csirkecomb, őszi saláta, pirított tökmaggal
	Vacsora	Sertéspaprikás, lávakövön sült zöldségek	Sonkával göngyölt csirkemell, mustáros zöldségek	Petrezselymes zöldbabfőzelék, szárnyas virsli (2 db)	Sült csirkecombfilé, majonézes, lilahagymás karfiolsaláta	Majoránna sertésborda, almás, diós céklasaláta	Római csirkecombfilé, bazsalikomos sajtos bundában, lilahagymával sült zöldségek	Oregánós sertésborda, bolognai tészta
	Snack	Lilahagymás, kolbászos pogácsa (1 db)	Csokoládéckocka	Gyümölcsös túrortakocka	Juhtúrós pogácsa (1 db)	Meggyes tápiókapuding	Epres mascarpone kocka	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)
	Másnap reggeli	Sonka, zöldfűszeres vajkrém, zöldség, Zsírégető kifli	Tepertőkrém, zöldség, Zsírégető kifli	Paraszt kolbász, főtt tojás, zöldség	Kapros szendvicskrém, zöldség, Zsírégető kifli	Spenótos puffancs (2 db)	Schmaltz, lilahagyma, Zsírégető kifli	Vajas pogácsa (2 db)
Napi ár: -28%	5 516 Ft 4 290 Ft	5 516 Ft 4 290 Ft	5 516 Ft 4 290 Ft	5 516 Ft 4 290 Ft	5 516 Ft 4 290 Ft	5 516 Ft 4 290 Ft	5 516 Ft 4 290 Ft	
Számított tápérték:	1560 kcal, ch: 45 g	1500 kcal, ch: 36 g	1420 kcal, ch: 49 g	1510 kcal, ch: 28 g	1410 kcal, ch: 46 g	1600 kcal, ch: 47 g	1480 kcal, ch: 49 g	

1000 KALÓRIÁS FOGYÓKÚRÁS ÉTREND								
4 HETES KEDVEZMÉNY: 126 084 Ft 84 900 Ft / 28 nap -33%				1 HETES KEDVEZMÉNY: 31 521 Ft 23 880 Ft / 7 nap -24%				
ZS 131	Ebéd	Feta sajtos sertéskaraj, petrezselymes, párolt gomba	Sonkával göngyölt csirkemell, mustáros zöldségek	Petrezselymes zöldbabfőzelék, szárnyas virsli (2 db)	Csirkemell steak, szírvány saláta	Majoránna sertésborda, almás, diós céklasaláta	Csípős sertéscurry, karfiolrizs	Zöldcitromos, sült csirkecomb, őszi saláta
	Vacsora	Sült csirkecombfilé, balkáni saláta	Leccsós sertéstokány, vizes uborka	Fokhagymás sertészelet, karfiolpüré	Sült csirkecombfilé, majonézes, lilahagymás karfiolsaláta	Reszelt sertésmáj, ruccolás saláta, almaecetes- mustáros öntet	Ropogósra sült csirkecombfilé, zöldfűszeres kelbimbómártás	Kapros édeskáposzta (szárnyas)
	Másnap reggeli	Húspástétom, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Tepertőkrém, zöldség	Füstölt sajtos pogácsa (2 db)	Kapros szendvicskrém, zöldség, Zsírégető kifli	Ajvár, puffasztott búzaszelet (2 db)	Málnás, fahéjas gyümölcsvelő	Diétás baracklevél, light margarin, extrudált kenyér (2 db)
Napi ár: -16%	4 503 Ft 3 790 Ft	4 503 Ft 3 790 Ft	4 503 Ft 3 790 Ft	4 503 Ft 3 790 Ft	4 503 Ft 3 790 Ft	4 503 Ft 3 790 Ft	4 503 Ft 3 790 Ft	
Számított tápérték:	970 kcal, ch: 38 g	1090 kcal, ch: 27 g	1050 kcal, ch: 30 g	990 kcal, ch: 26 g	1060 kcal, ch: 45 g	1080 kcal, ch: 35 g	1050 kcal, ch: 39 g	

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

4. hét	Hétfő (01.24.)	Kedd (01.25.)	Szerda (01.26.)	Csütörtök (01.27.)	Péntek (01.28.)	Szombat (01.29.)	Vasárnap (01.30.)	
TURBÓ KÚRA - 700 KALÓRIA 4 HETES KEDVEZMÉNY: 127 428 Ft HELYETT 73 700 Ft / 28 nap -42% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 31 857 Ft HELYETT 20 730 Ft / 7 nap -35%								
ZS 141	Ebéd	Petrezselymes, párolt gomba	Mustáros zöldségek	Sült sárgarépás vagdalt, pirított zellerkockák	Könnyű lencsefőzelék, zöldségekkel gazdagon	Almás, diós céklasaláta	Hagymás burgonya	Brokkoli indiai módra
	Vacsora	Majonézes vitaminsaláta	Zöldborsókrém, füstölt tofukockák	Édesburgonyás sült burgonya	Spenótos zöldsaláta	Hamis bolognai tészta	Paradicsomos káposztafőzelék	Tökmagos light burgonyapüré
	Snack	Őszibarack-kréMLEVES	Currys zöldségréMLEVES	Gombás zöldségréMLEVES	SütőtökréMLEVES	KörtekréMLEVES	Csurgatott tojásleves	Zöldséges rizsleves
	Másnap reggeli	Vegyes gyümölcskocsonya	Epres, lime-os gyümölcsvelő	Ribizlis, szamócás gyümölcskocsonya	Gyümölcssaláta (alma, meggy, körte)	Meggyes tápiókapuding	Málnás, fahéjas gyümölcsvelő	Körtés gyümölcskocsonya
Napi ár: -28%	4 551 Ft 3 290 Ft	4 551 Ft 3 290 Ft	4 551 Ft 3 290 Ft	4 551 Ft 3 290 Ft	4 551 Ft 3 290 Ft	4 551 Ft 3 290 Ft	4 551 Ft 3 290 Ft	
Számított tápérték:	700 kcal, ch: 47 g	680 kcal, ch: 61 g	720 kcal, ch: 71 g	760 kcal, ch: 95 g	710 kcal, ch: 82 g	710 kcal, ch: 74 g	760 kcal, ch: 79 g	

KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P121) 4 HETES KEDVEZMÉNY: 185 444 Ft HELYETT 111 780 Ft / 28 nap -40% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 46 361 Ft HELYETT 31 440 Ft / 7 nap -32%								
P 121	Reggeli	Sertéspaprikás, lávakövön sült zöldségek	Sült oldalas, dijoni mustáros zöldsaláta	Fokhagymás sertésszelet, petrezselymes karfiolpüré	Roston sült sertésárja, spenótos, sajtos zöldsaláta	Kapros édeskáposzta (szárnyas)	Ropogósra sült csirkecombfilé, zöldfűszeres kelbimbómártás	Sörrel locsolt csülök, zellerpüré
	Ebéd	Feketecsokis egrespuding szőlőmagliszttel	Feketecsokis, sárgabarackos mousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis narancsos kakaómousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis, citromos kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketecsokis, rebarbarás, szamócás mousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis, szedres kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketecsokis, vaníliás mousse szőlőmagliszttel
	Mini desszert	Hagymán sült sertésárja, majonézes vitaminsaláta	Lecsós sertéstokány, vizes uborka	Csülökpörkölt, pirított zellerkocka (csípős)	Sült csirkecombfilé, majonézes, lilahagymás karfiolsaláta	Zöldcitromos, sült csirkecomb, őszi saláta, pirított tökmaggal	Reszelt sertésmáj, rucolás saláta, almaecetes-mustáros öntet, pirított szezámmag	Csípős sertéscurry, karfiolrizs (csípős)
	Vacsora	Paleo slim tea	Paleo slim tea	Paleo slim tea	Paleo slim tea	Paleo slim tea	Paleo slim tea	Paleo slim tea
	Ital	Húspástétom, zöldség	Tepertőkrém, zöldség	Paraszt kolbász, főtt tojás, zöldség	Áfonyás muffin, citrommártás	Spenótos puffancs (2 db)	Schmaltz, lilahagyma, pékáru	Ajvár, pékáru
Napi ár: -25%	6 623 Ft 4 990 Ft	6 623 Ft 4 990 Ft	6 623 Ft 4 990 Ft	6 623 Ft 4 990 Ft	6 623 Ft 4 990 Ft	6 623 Ft 4 990 Ft	6 623 Ft 4 990 Ft	
Számított tápérték:	ch: 34 g	ch: 24 g	ch: 29 g	ch: 27 g	ch: 33 g	ch: 34 g	ch: 35 g	

4. hét		Hétfő (01.24.)	Kedd (01.25.)	Szerda (01.26.)	Csütörtök (01.27.)	Péntek (01.28.)	Szombat (01.29.)	Vasárnap (01.30.)
INZULINREZISZTENS EGÉSZNAPOS ÉTREND (IRE1) 4 HETES KEDVEZMÉNY: 192 668 Ft HELYETT 109 540 Ft / 28 nap -43% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 48 167 Ft HELYETT 30 810 Ft / 7 nap -36%								
IRE1	Ebéd	Csontleves 13 g (5 g)	Currys zöldségkrémleves 15 g (5 g)	Gombás zöldségraguleves 19 g (7 g)	Sütőtökrémleves 30 g (4 g)	Zöldséges rizsleves 22 g (6 g)	Csurgatott tojásleves 3 g (1 g)	Tyúkerőleves, cérnabetélt 20 g (5 g)
		Sült csirkecombfilé, zöldséges burgonya 37 g (9 g)	Lecsós sertéstokány, tészta 34 g (12 g)	Csirkemell párizsian, light majonézes céklasaláta 30 g (10 g)	Csirkemell steak, szivárvány saláta 20 g (5 g)	Paradicsomos káposztafőzelék, konfitált csirkecombfilé 26 g (4 g)	Oregánós sertésborda, bolognai tészta 47 g (15 g)	Reszelt sertésmáj, lilahagymával sült zöldségek 31 g (10 g)
	Uzsonna	Ananászos krémjoghurt 19 g (2 g)	Málnás, zabpelyhes joghurtkrém 22 g (5 g)	Barackos, zabpelyhes túrókrém 20 g (1 g)	Áfonyás, zabpelyhes joghurtkrém 22 g (3 g)	Kókuszos, zabkorpás joghurt 22 g (5 g)	Vajas pogácsa (1 db) 17 g (15 g)	Fahéjas, zabkorpás joghurt 21 g (5 g)
	Vacsora	Sertéspaprikás, lávakövön sült zöldségekkel 31 g (11 g)	Kapros tökfőzelék, egyben sült sertésfasírt 29 g (7 g)	Székelykáposzta 32 g (28 g)	Sült csirkecombfilé, sós burgonya 34 g (4 g)	Majoránás sertésborda, almás, diós céklasaláta 33 g (7 g)	Rántott csirkemell, ruccolás saláta, almaecetes öntet 33 g (6 g)	Spenótos, csirkemelles spagetti mozzarellával 33 g (5 g)
	Utóvacsora	Rostdús keksz (2 db) 9 g (1 g)	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)	Klasszikus rostos keksz (3 db) 11 g (1 g)	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)	Rostdús keksz (2 db) 9 g (1 g)	Rostdús keksz (2 db) 9 g (1 g)	Rostdús keksz (2 db) 9 g (1 g)
	Másnap reggeli	Sonka, zöldfűszeres vajkrém, zöldség, pékáru 32 g (23 g)	Tükörtójas, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 27 g (4 g)	Füstölt sajtos pogácsa (2 db) 32 g (28 g)	Kapros szendvicskrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 27 g (4 g)	Ajvár, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (5 g)	Meggyes tápiókapuding 30 g (3 g)	Diétás baracklevár, light margarin, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (10 g)
	Másnap tízórai	Vegyes gyümölcskocsonya 19 g (7 g)	Epres, lime-os gyümölcsvelő 22 g (5 g)	Ribizlis, szamócsa gyümölcskocsonya 18 g (5 g)	Joghurtos keksz (1 db) 17 g (2 g)	Almás kókuszkása 21 g (10 g)	Citromos, zabkorpás túrókrém 20 g (5 g)	Szamócsa, kókuszos görög joghurtkrém 18 g (3 g)
Napi ár: -29%		6 881 Ft 4 890 Ft	6 881 Ft 4 890 Ft	6 881 Ft 4 890 Ft	6 881 Ft 4 890 Ft	6 881 Ft 4 890 Ft	6 881 Ft 4 890 Ft	6 881 Ft 4 890 Ft
Össz. szénhidrát (ebből rost)		160 g. (58 g.)	162 g. (41 g.)	160 g. (59 g.)	161 g. (23 g.)	162 g. (38 g.)	159 g. (46 g.)	161 g. (39 g.)






4. hét		Hétfő (01.24.)	Kedd (01.25.)	Szerda (01.26.)	Csütörtök (01.27.)	Péntek (01.28.)				
IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ										
Főétel + Leves / Desszert Össz.szénhidrát (ebből rost)	Csontleves Sült csirkecombfilé, zöldséges burgonya	50 g (11 g) 2 290 Ft	Currys zöldségkrémleves Lecsós sertéstokány, tészta	51 g (19 g) 2 290 Ft	Gombás zöldségraguleves Csirkemell párizsian, light majonézes céklasaláta	49 g (17 g) 2 450 Ft	Sütőtökrémleves Csirkemellsteak, szivárvány saláta	50 g (9 g) 2 500 Ft	Csurgatott tojásleves Oregánós sertésborda, bolognai tészta	50 g (16 g) 2 400 Ft

INZULINREZISZTENS A'LA CARTE										
IR1 Másnap reggeli	Sonka, zöldfűszeres vajkrém, zöldség, pékáru 32 g (23 g)	1 090 Ft	Tükörtójas, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 27 g (4 g)	1 090 Ft	Paraszt kolbász, főtt tojás, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 26 g (4 g)	1 090 Ft	Kapros szendvicskrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 27 g (4 g)	1 090 Ft	Diétás baracklevár, light margarin, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (10 g)	1 090 Ft
IR2 Leves	Májgaluskaleves 21 g (7 g)	940 Ft	Currys zöldségkrémleves szeszámaggal 16 g (7 g)	840 Ft	Gombás csirkeraguleves 18 g (7 g)	940 Ft	Sütőtökrémleves, pirított tökmaggal 30 g (4 g)	910 Ft	Csurgatott tojásleves 3 g (1 g)	820 Ft
IR3 Főétel 1	Teriyaki csirkemellcsikok, paradicsomos hajdina 48 g (13 g)	1 670 Ft	Toszkán csirkemell, pirított zöldséges pórékrém 26 g (8 g)	1 790 Ft	Csülökpörkölt, pirított zellerkocka 28 g (13 g)	1 830 Ft	Roston sült sertésárja, spenótos, sajtos zöldsésaláta 24 g (10 g)	1 880 Ft	Ropogósra sült konfitált csirkecombfilé, zöldfűszeres kelbimbómártás 13 g (7 g)	1 740 Ft
IR4 Főétel 2	Sült csirkecombfilé, balkáni saláta 15 g (4 g)	1 750 Ft	Sült oldalas, dijoni mustáros zöldsésaláta 13 g (4 g)	1 920 Ft	Carbonara spagetti parmezánnal 60 g (6 g)	1 750 Ft	Vörösboros marhapörkölt, túrós galuska 51 g (8 g)	1 950 Ft	Római csirkecombfilé, bazsalikomos sajtos bundában, lilahagymával sült zöldségek 46 g (24 g)	1 710 Ft
IR5 Főétel 3	Sertéspaprikás, lávakövön sült zöldségekkel 25 g (9 g)	1 780 Ft	Kukoricapelyhes, rántott csirkecombfilé, paradicsomos cukkinisaláta 35 g (25 g)	1 890 Ft	Székelykáposzta 30 g (7 g)	1 390 Ft	Milánói makaróni, reszelt sajt 63 g (9 g)	1 920 Ft	Majoránás sertésborda, almás, diós céklasaláta 33 g (7 g)	1 650 Ft
IR7 Főétel 4	Diós szélesmetélt 99 g (8 g)	1 780 Ft	Kapros tökfőzelék, egyben sült sertésfasírt 32 g (8 g)	1 650 Ft	Csirkemell párizsian, light majonézes céklasaláta 30 g (10 g)	1 710 Ft	Csirkemellsteak, szivárvány saláta 20 g (5 g)	1 750 Ft	Paradicsomos káposztafőzelék, konfitált csirkecombfilé 26 g (4 g)	1 790 Ft
IR8 Főétel 5	Fűszeres sertésborda, zabpelyhes bundában, zöldséges burgonya 72 g (29 g)	1 720 Ft	Lecsós sertéstokány, tészta 46 g (16 g)	1 650 Ft	Petrezselymes zöldbabfőzelék, virslit (2 db) 26 g (8 g)	1 680 Ft	Sült csirkecombfilé, majonézes lilahagymás karfiolsaláta 12 g (5 g)	1 790 Ft	Oregánós sertésborda, bolognai tészta 47 g (15 g)	1 680 Ft
IR6 Snack	Ananászos krémjoghurt 19 g (2 g)	890 Ft	Csokoládéköcska 21 g (9 g)	890 Ft	Gyümölcsös túróortokocka 18 g (7 g)	890 Ft	Áfonyás muffin, citrommártás 21 g (5 g)	990 Ft	Epres mascarpone kocka 16 g (7 g)	890 Ft

4. hét	Hétfő (01.24.)	Kedd (01.25.)	Szerda (01.26.)	Csütörtök (01.27.)	Péntek (01.28.)
GASTROYAL KETO EBÉD MENÜ (GKM1)					
Főétel	Hagymán sült sertésstarja, majonézes vitaminaláta	Szezámós sertésfalatok, sült káposztán tálalva (csípős)	Debreceni sertéstokány, KETO galuska	Sült csirkecombfilé, majonézes, lilahagymás karfiolsaláta	Ropogósra sült csirkecombfilé, zöldfűszeres kelbimbómártás
Desszert /Snack	KETO mandulás, barackos pite	KETO túrós pogácsa (2 db)	KETO feketecsokis, narancsos kakaóousse	KETO juhtúrós pogácsa (2 db)	KETO vajas pogácsa (2 db)
Számított energia:	1 070 kcal	950 kcal	1 120 kcal	850 kcal	740 kcal
Tápanyag tartalom:	ch: 22 g, fehérje: 29 g	ch: 22 g, fehérje: 47 g	ch: 21 g, fehérje: 46 g	ch: 11 g, fehérje: 54 g	ch: 9 g, fehérje: 39 g
Napi ár:	2 290 Ft	2 290 Ft	2 290 Ft	2 290 Ft	2 290 Ft

GKR1	Másnap reggeli	Húspástétom, zöldség, KETO kifli 330 kcal, ch: 9 g, fehérje: 17 g	1 090 Ft	Tepertőkrém, zöldség, KETO kifli 440 kcal, ch: 4 g, fehérje: 13 g	1 090 Ft	Paraszt kolbász, főtt tojás, zöldség, KETO kifli 440 kcal, ch: 5 g, fehérje: 27 g	1 090 Ft	Tormakrémes sonkatekercsek zöldség, KETO kifli 250 kcal, ch: 6 g, fehérje: 20 g	1 090 Ft	Schmaltz, lilahagyma, KETO kifli 440 kcal, ch: 8 g, fehérje: 12 g	1 090 Ft
GKF1	Keto főétel 1	Sertéspaprikás, lóvakövön sült zöldségek 650 kcal, ch: 16 g, fehérje: 30 g	1 780 Ft	Szezámós sertésfalatok, sült káposztán tálalva (csípős) 650 kcal, ch: 17 g, fehérje: 28 g	1 770 Ft	Debreceni sertéstokány, KETO galuska 760 kcal, ch: 12 g, fehérje: 42 g	1 790 Ft	Roston sült sertésstarja, spenótos, sajtos zöldsaláta 520 kcal, ch: 14 g, fehérje: 27 g	1 880 Ft	Reszelt sertésmáj, ruccolás saláta, almaecetes- mustáros öntet, pirított szezámmag 500 kcal, ch: 9 g, fehérje: 29 g	1 870 Ft
GKF2	Keto főétel 2	Hagymán sült sertésstarja, majonézes vitaminaláta 790 kcal, ch: 9 g, fehérje: 21 g	1 780 Ft	Sült oldalas, dijoni mustáros zöldsaláta 550 kcal, ch: 8 g, fehérje: 14 g	1 820 Ft	Csülökpörkölt, pirított zellerkocka 640 kcal, ch: 15 g, fehérje: 25 g	1 830 Ft	Sült csirkecombfilé, majonézes, lilahagymás karfiolsaláta 510 kcal, ch: 7 g, fehérje: 35 g	1 790 Ft	Ropogósra sült csirkecombfilé, zöldfűszeres kelbimbómártás 490 kcal, ch: 5 g, fehérje: 26 g	1 740 Ft
GKD1	Keto desszert	KETO mandulás, barackos pite 280 kcal, ch: 13 g, fehérje: 8 g	890 Ft	KETO csokoládékocka 250 kcal, ch: 7 g, fehérje: 9 g	890 Ft	KETO feketecsokis, narancsos kakaóousse 360 kcal, ch: 9 g, fehérje: 4 g	900 Ft	KETO feketecsokis, citromos kókuszkrém 230 kcal, ch: 2 g, fehérje: 2 g	900 Ft	KETO epres mascarpone kocka 220 kcal, ch: 6 g, fehérje: 8 g	890 Ft
GKS1	Keto snack	KETO lilahagymás, 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 juhtúrós pogácsa (2 db) 340 kcal, ch: 4 g, fehérje: 19 g	890 Ft	KETO vajas pogácsa (2 db) 250 kcal, ch: 4 g, fehérje: 13 g	890 Ft
ZSR1	Kalóriaszegény reggeli	Húspástétom, zöldség, extrudált kenyér (2 db) 260 kcal, ch: 14 g	1 090 Ft	Málnás, zabpelyhes joghurtkrém 120 kcal, ch: 14 g	890 Ft	Füstölt sajtos pogácsa (2 db) 260 kcal, ch: 4 g	890 Ft	Kapros szendvicsszós, zöldség, Zsírégető kifli 200 kcal, ch: 7 g	1 090 Ft	Spenótos puffancs 420 kcal, ch: 4 g	1 090 Ft
ZSR2	Szénhidrátszegény reggeli	Sonka, zöldfűszeres vajkrém, zöldség, Zsírégető kifli 310 kcal, ch: 9 g	1 090 Ft	Tepertőkrém, zöldség, Zsírégető kifli 440 kcal, ch: 4 g	1 090 Ft	Paraszt kolbász, főtt tojás, zöldség, Zsírégető kifli 440 kcal, ch: 5 g	1 090 Ft	Tormakrémes sonkatekercsek, zöldség, Zsírégető kifli 250 kcal, ch: 7 g	1 090 Ft	Schmaltz (libából), lilahagyma, Zsírégető kifli 440 kcal, ch: 8 g	1 090 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)	 17 696 Ft helyett 11 680 Ft!
AK2!	Extra Zsírétető italcsomag (3x1l) (3l Extra Zsírétető italmix)	60 kcal, ch: 4,5 g (3l-ben)	 2 975 Ft helyett 2 380 Ft!
AK3!	Zsírétető italcsomag (10x1l) (10l Zsírétető barack ízű üdítőital)	100 kcal, ch: 3 g (10l-ben)	 8 087 Ft helyett 6 470 Ft!
AK4!	Karcsúsító italcsomag (3x1l) (3l Fehér tea)	66 kcal, ch: 6 g (3l-ben)	 2 445 Ft helyett 1 980 Ft!
S27!	Kilófaló italcsomag (3x1l) (1l Extra Zsírétető italmix, 1l Fehér tea, 1l Súlycsökkentő tea)	54 kcal, ch: 4,5 g (3x1l-ben)	 2 500 Ft helyett 2 150 Ft!
S21	Extra Zsírétető italmix (1l)	20 kcal, ch: 1,5 g	900 Ft
S22	Zsírétető barack ízű üdítőital (1l)	10 kcal, ch: 0,3 g	890 Ft
S23	Súlycsökkentő tea (1l)	12 kcal, ch: 1 g	790 Ft
S24	Fehér tea (1l)	22 kcal, ch: 2 g	890 Ft
S25	Lúgos víz (1l)	0 kcal, ch: 0 g	490 Ft
S31	Paleo Slim Tea (1l)	12 kcal, ch: 1 g	890 Ft
S51	Zsírétető kifli (2 db)	220 kcal, ch: 5,2 g (2 db-ban)	590 Ft
S52	Zsírétető mini buci (2 db)	280 kcal, ch: 7 g	890 Ft