

# HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

19. hét		Hétfő (05.09.)		Kedd (05.10.)		Szerda (05.11.)		Csütörtök (05.12.)		Péntek (05.13.)	
H1	Levesek	Eperkrémleves 🍷	810 Ft	Szegfűszeges meggyleves	810 Ft	Cheddar sajtkrémleves	890 Ft	Narancskrémleves	810 Ft	Újházy jércéhúsleves, cérnametétl <b>TM</b>	820 Ft
H2	Levesek	Nyírségi burgonyagaluska-leves	790 Ft	Babgulyás, főtt marhahússal, csipetkével <b>TM</b>	890 Ft	Frankfurti leves, roppanós virslivel <b>TM</b>	820 Ft	Majoránnás májgaluskaleves <b>TM</b>	740 Ft	Korhelyleves, házi kolbásszal	850 Ft
H5	Tészták	Hawaii makaróni (sonka, ananász, tejszín)	1 450 Ft	Juhtúrós sztrapacska, szalonna pörccel	1 420 Ft	Nutellás gombóc, porcukorral	1 420 Ft	Sajtos, tejfölös spagetti 🍷	1 350 Ft	Gránátos kocka <b>TM</b>	1 230 Ft
H6	Főzelékek	Finomfőzelék		Petrezselymes zöldbabfőzelék		Joghurtos tökfőzelék		Sóska, főtt burgonya		Paradicsomos káposztafőzelék <b>TM</b>	
		1. sült szárnyas virsli (2 db)	1 320 Ft	1. sült házi kolbász (1 db)	1 350 Ft	1. tükörtőjás (2 db)	1 370 Ft	1. bundás zsemle	1 390 Ft	1. sült juhbeles prémium virsli (2 db) <b>TM</b>	1 450 Ft
		2. kemencében sült csirkecombfilé	1 450 Ft	2. csirkemellpaprikás	1 490 Ft	2. lecsós sertéstokány	1 490 Ft	2. rántott csirkemellfilé	1 490 Ft	2. Stefánia-vagdalt <b>TM</b>	1 420 Ft
H7	Vegetáriánus ételek	Brokkoli sajtos bundában, franciasaláta	1 420 Ft	Rizsfelfújt, málnaöntet	1 420 Ft	Zöldséglepény (cukkini, sárgarépa, brokkoli), sárgarépás karfiolpüré 🍷	1 450 Ft	Kukoricapelyhes, rántott füstölt sajt, majonézes burgonya	1 530 Ft	Sólet, főtt tojás (2 db) <b>TM</b>	1 320 Ft
H8	Készételek 1	Alföldi fűszeres sertéstokány (petrezselyem, fokhagyma, lilahagyma), jázminrizs <b>TM</b>	1 350 Ft	Csirkemellpaprikás, orsó tészta	1 390 Ft	Húsos pásztortarhonya	1 380 Ft	Szalontüdő, spagetti	1 250 Ft	Stefánia-vagdalt, burgonyapüré	1 390 Ft
H9	Készételek 2	Franciás csirkecombtokány (fehérbor, szalonna, tejszín), galuska	1 380 Ft	Csikóstokány, jázminrizs	1 420 Ft	Reszelt szárnyasmáj, főtt burgonya <b>TM</b>	1 350 Ft	Rakott karfiol (sertéshússal)	1 390 Ft	Fűszeres rizseshús	1 360 Ft
H11	Frissensültek	Csípős rántott pulykamell		Zabpelyhes, rántott csirkecombfilé		Hagymás bundában sült sertésborda		Rántott csirkemellfilé		Rántott sertéskaraj, füstölt sajtos bundában	
		1. petrezselymes jázminrizs	1 490 Ft	1. zöldséges jázminrizs	1 420 Ft	1. rizi-bizi	1 490 Ft	1. fűszeres jázminrizs	1 420 Ft	1. petrezselymes jázminrizs	1 470 Ft
		2. franciasaláta	1 530 Ft	2. hasábburgonya	1 520 Ft	2. petrezselymes burgonya	1 550 Ft	2. majonézes burgonya	1 550 Ft	2. burgonyapüré	1 510 Ft
H12	Népszerű ételek	Visegrádi vendégek kedvence (sertéskaraj, csirkemáj, gomba), burgonyapüré 🍷	1 590 Ft	Sörrel locsolt sertéscsülök, hagymás burgonya <b>TM</b>	1 590 Ft	Húsgombóc, paradicsommártás, főtt burgonya <b>TM</b>	1 470 Ft	Eredeti brassói aprópecsenye, sült kockaburgonya <b>TM</b>	1 620 Ft	Mátrai borzas csirkemell (sajtos, tejfölös, burgonyás bundában), riz-bizi	1 590 Ft
H13	Ínyenc ételek	Kemencében sült baconos csirkecombfilé, tejszínes erdei gombamártás, tagliatelle	1 720 Ft	Rántott gomba, Waldorf saláta (alma, dió, majonéz, sajt)	1 620 Ft	Dubarry jércemell (karfiol, basemel, sajt), fűszeres jázminrizs	1 650 Ft	Polpetti sertésborda (sajttal, sonkával töltött, bundázott) spagetti, fűszeres paradicsommártás	1 530 Ft	Vadas marhaszelet, zsemlegombóc	1 920 Ft
H14	Nemzetek ételek Kínai	Palermói halfilé (sonka, fehérbor, tejmártás, reszelt sajt), gyömbéres zöldséges barnarizs	1 720 Ft	Fettucini al'Alfredo rigaton (hosszúmetélt, csirkemell, fehérbor, fokhagyma, gomba, reszelt sajt)	1 580 Ft	Toscanai göngyölt sertésborda (bazsalikom, sajt, mandula, vörösbormártás), tejszínes, gombás penne	1 690 Ft	Vaslapon sült borjúfalatok, citromos spárgamártással, olívbogyós jázminrizs	2 050 Ft	Jorgos sertésbordája, görög saláta (rostlapon sült sertésborda, padlizsános, paradicsomos, pestós, fűszeres raguval nyakonöntve)	1 730 Ft
H20	Desszertek	Gesztenyepüré	810 Ft	Bounty palacsinta, csokoládéöntet	790 Ft	Somlói galuska	790 Ft	Méhcsipés (mandulás mézeskrémes)	790 Ft	Almás pite	750 Ft

# LOW CARB LOW CARB ÉTELEK

19. hét		Hétfő (05.09.)		Kedd (05.10.)		Szerda (05.11.)		Csütörtök (05.12.)		Péntek (05.13.)	
ZS1	Kalóriaszegény levelek	Olasz mozzarella gombaleves 210 kcal, ch: 11 g	920 Ft	Zellerkrémleves 180 kcal, ch: 12 g	890 Ft	Vajbaleves, füstölt hússal 230 kcal, ch: 12 g	920 Ft	Magyaros karfiolleves 90 kcal, ch: 5 g	860 Ft	Tejszínes szilvaleves 150 kcal, ch: 16 g	870 Ft
F1	Mentes levelek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Tárkonyos sertésraguleves 220 kcal, ch: 8 g <b>TM</b>	920 Ft	Zöldborsóleves, finommetélttel 130 kcal, ch: 17 g <b>TM</b>	890 Ft	Sárgarépa-krémleves, pirított tökmaggal 210 kcal, ch: 12 g <b>TM</b>	920 Ft	Ózraguleves 220 kcal, ch: 9 g	990 Ft	Paradicsomleves 170 kcal, ch: 12 g <b>TM</b>	920 Ft
IK1	8/16 Inzulinkontroll <u>Főétel</u>	Frankfurti rakott kelkáposzta	1 990 Ft	Májjal töltött csirkecomb, zöldséges, majonézes barnarizs	1 990 Ft	Sült zöldséges, libamájvas vagdalt, coleslaw	1 990 Ft	Mascaronés, cheddar krémmel tálalt csirkemell, Provence-i zöldségek	1 990 Ft	Mediterrán sonkás pulykacombfilé, mogyoró pestós spagetti	1 990 Ft
ZS5	Kalóriaszegény ételek 1	Cheddar sajttal göngyölt bazsalikomos csirkecombfilé, zöldbabsaláta 530 kcal, ch: 20 g	1 750 Ft	Zsályával illatosított karajcsíkok, ropogós, nyers zöldségcsabók, sokfűszeres öntet 320 kcal, ch: 11 g	1 690 Ft	CSirkemell steak, szívárvány saláta 270 kcal, ch: 14 g	1 750 Ft	Fokhagymás sertésapró, gombás, pritamin paprikás zöldköret 470 kcal, ch: 13 g	1 720 Ft	Temesvári zöldbabos csirkemelltál 320 kcal, ch: 16 g	1 730 Ft
ZS6	Kalóriaszegény ételek 2	Pestós pulykacombfalatok, kelbimbós light burgonyapüré 500 kcal, ch: 11 g	1 690 Ft	Zöldfűszeres csirkecombfilé, mentás vitaminaláta 290 kcal, ch: 11 g	1 750 Ft	Vaslapon sült sertésborda, grillezett zöldségek vegyesen 360 kcal, ch: 14 g <b>TM</b>	1 620 Ft	Lecsős sertéstokány (magyaros), galuska 550 kcal, ch: 13 g <b>TM</b>	1 740 Ft	Citromos halfilé, vajon párolt zöldségek 260 kcal, ch: 12 g	1 850 Ft
ZS7	Szénhidrátszegény ételek 1	Tejszínes parajfőzelék, rántott sertésborda 470 kcal, ch: 9 g <b>TM</b>	1 780 Ft	Cordon Bleu csirkemell (sajt, sonka, gomba), gyümölcsmártás 430 kcal, ch: 17 g	1 750 Ft	Párizsi sertésborda, mandulás, sárgarépás karfiolpüré 460 kcal, ch: 11 g	1 650 Ft	Tökmagos, rántott sertésborda, füstölt sajtmártás 530 kcal, ch: 5 g	1 710 Ft	Római csirkecombfilé, bazsalikomos, sajtos bundában, szerezcsendios karfiolpüré 450 kcal, ch: 9 g	1 790 Ft
GKF1	Szénhidrátszegény KETO ételek 2	Gombával sült sertésstarja, lenmagos, baconos kevert saláta 460 kcal, ch: 10 g, fehérje: 24 g <b>TM</b>	1 780 Ft	Baconbe tekert sertésfasírt, zellerpüré 480 kcal, ch: 10 g, fehérje: 14 g <b>TM</b>	1 720 Ft	Rozmaringos, tepsis sertéscombfalatok, zöldséglepény (cukkini, sárgarépa, brokkoli) 620 kcal, ch: 8 g, fehérje: 33 g <b>TM</b>	1 820 Ft	Parmezánnal sült, tepsis csirkecomb, mozzarella, majonézes céklasaláta 750 kcal, ch: 13 g, fehérje: 43 g	1 790 Ft	Zúzapörkölt, KETO galuska 530 kcal, ch: 9 g, fehérje: 44 g	1 680 Ft
ZS9	Fitt ételek	Hajdúsági bográcsokány (marhahús, lángolt kolbász, vörösbör), FITT galuska 760 kcal, ch: 84 g <b>D</b>	1 850 Ft	Grillezett csirkemellcsíkok, rozmaringos zöldségtál paradicsommal 410 kcal, ch: 30 g <b>TM</b>	1 790 Ft	Mascarpone krémmel göngyölt csirkemell, pirított burgonyával 600 kcal, ch: 47 g	1 780 Ft	Teriyaki csirkemellcsíkok, paradicsomos zöldséges bulgur 490 kcal, ch: 52 g <b>D</b>	1 750 Ft	Libamáj Budapest módra (lecső, gomba, szalonna, borsó), zöldséges burgonya 540 kcal, ch: 49 g	1 730 Ft
D1	Ínyenc mediterrán ételek	Lávakövön sült mediterrán citromos pulykamellfalatok, zöldborsós, pórés quinoa 450 kcal, ch: 50 g	1 770 Ft	Parmezánnal, paradicsommal csöben sült csirkecombfilé, olívabogyós jázminrizs 870 kcal, ch: 77 g	1 750 Ft	Konyakos, narancsos kacsamellcsíkok, lime-os párolt gyümölcsök 450 kcal, ch: 31 g <b>TM</b>	2 200 Ft	Csirkemell Caprese módra (paradicsommal, mozzarella, bazsalikommal sült csirkemell), karottás, cukkinis barnarizs 460 kcal, ch: 50 g	1 790 Ft	Füstölt mozzarella sertéskaraj, olasz spagetti (teljes kiőrlésű) 520 kcal, ch: 44 g	1 750 Ft
F2	Mentes Vega <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Kölessel csöben sült brokkoli, reszelt sajttal 300 kcal, ch: 27 g	1 620 Ft	Gombapörkölt, petrezselymes jázminrizs 660 kcal, ch: 97 g <b>TM</b>	1 580 Ft	Zöldborsós tojáspörkölt, galuska 670 kcal, ch: 53 g <b>TM</b>	1 640 Ft	Szárított paradicsomos zöldségvagdalt, szerezcsendios burgonyapüré 530 kcal, ch: 44 g	1 750 Ft	Sült padlizsán indiai módra (római kömény, édeskömény, fekete mustár), édesburgonyás zöldségek 350 kcal, ch: 42 g <b>TM</b>	1 720 Ft
F3	Mentes tészták/ főzelékek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Bolognai spagetti (marhahússal), reszelt sajt 690 kcal, ch: 72 g	1 840 Ft	Karalábefőzelék, baconbe tekert sertésfasírt 550 kcal, ch: 14 g	1 720 Ft	Hortobágyi húsos palacsinta (2 db) 750 kcal, ch: 55 g	1 850 Ft	Petrezselymes zöldborsófőzelék, zöldfűszeres bundában sült sertéskaraj 650 kcal, ch: 48 g <b>TM</b>	1 880 Ft	Káposztás tészta 370 kcal, ch: 53 g <b>TM</b>	1 650 Ft
F4	Mentes készételek 1 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Grillezett csirkecombfilé, sókamártás, főtt burgonya 400 kcal, ch: 42 g <b>TM</b>	1 820 Ft	Csirkemájás rizottó parmezánnal 540 kcal, ch: 53 g	1 740 Ft	Rakott burgonya, házi kolbász 860 kcal, ch: 45 g	1 980 Ft	Csirkemellpörkölt, tarhonya 670 kcal, ch: 59 g	1 790 Ft	Harcspaprikás, túrós csusza, pirított bacon 720 kcal, ch: 45 g	2 090 Ft
GKF2	Mentes KETO készételek 2 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Vasalt sertésstarja, baconos, párolt kínai-kel saláta 680 kcal, ch: 7 g, fehérje: 25 g <b>TM</b>	1 870 Ft	Göngyölt csirkecombfilé (gomba, bacon, oregánó, bazsalikom), fokhagymás bébispenót 560 kcal, ch: 8 g, fehérje: 31 g	1 850 Ft	Kemencében sült csülök, almás párolt lilakáposzta 830 kcal, ch: 11 g, fehérje: 31 g <b>TM</b>	1 890 Ft	Fűszeres jászvajban sült sertéskaraj, szerezcsendios zöldségpüré 440 kcal, ch: 11 g, fehérje: 23 g	1 750 Ft	Ördögi jércemcombfilé, zellerkocka paradicsommártásban, pirított baconnel 530 kcal, ch: 11 g, fehérje: 25 g <b>TM</b>	1 820 Ft
F5	Mentes frissensültek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Fűszeres párizsi bundában sült sertésstarja, joghurtos lencsesaláta 700 kcal, ch: 55 g	1 830 Ft	Kukoricapelyhes bundában sült pulykamell, sütőtökös gombasaláta 560 kcal, ch: 53 g	1 950 Ft	Zöldfűszeres bundában sült sertéskaraj, lilahagymás, majonézes burgonyasaláta 710 kcal, ch: 54 g	1 840 Ft	Sonkával töltött, rántott sertéskaraj, rizi-bizi 890 kcal, ch: 86 g	1 900 Ft	Cigánypecsenye, hasábburgonya 800 kcal, ch: 57 g <b>TM</b>	1 880 Ft
ZS15	Szénhidrátszegény desszertek	Vanília, túrós palacsinta, epres öntet 140 kcal, ch: 12 g	920 Ft	Meggyes piskóta, vaníliaöntet 200 kcal, ch: 11 g	890 Ft	Zserbópite 470 kcal, ch: 19 g	990 Ft	Málnás, citromos joghurttorta kocka 230 kcal, ch: 5 g	890 Ft	Brownie 250 kcal, ch: 2 g	920 Ft
F6	Mentes desszertek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Körtés sütemény, csokoládéöntet 250 kcal, ch: 7 g <b>TM</b>	990 Ft	Tiramisu 370 kcal, ch: 4 g	990 Ft	Puncs kocka 310 kcal, ch: 12 g <b>TM</b>	990 Ft	Almakrémes palacsinta, fahéjöntet 250 kcal, ch: 30 g <b>TM</b>	990 Ft	Vanília, csokoládés piskóta, málnaöntet 320 kcal, ch: 5 g	990 Ft
IK2	8/16 Inzulinkontroll <u>Snack</u>	Speciális kávé zselé, habbal (Inulinnal dúsított)	990 Ft	Speciális kávé zselé, habbal (Inulinnal dúsított)	990 Ft	Speciális kávé zselé, habbal (Inulinnal dúsított)	990 Ft	Speciális kávé zselé, habbal (Inulinnal dúsított)	990 Ft	Speciális kávé zselé, habbal (Inulinnal dúsított)	990 Ft

# KEDVEZMÉNYES MENÜK

19. hét	Hétfő (05.09.)	Kedd (05.10.)	Szerda (05.11.)	Csütörtök (05.12.)	Péntek (05.13.)	Szombat (05.14.)	Vasárnap (05.15.)
---------	----------------	---------------	-----------------	--------------------	-----------------	------------------	-------------------

<b>H33 PRÉMIUM MENÜ</b>		20 MUNKANAPOS KEDVEZMÉNY (Hétfő-Péntek): <del>58 560 Ft</del> <b>40 990 Ft</b> / 20 nap <b>-30%</b>						5 MUNKANAPOS KEDVEZMÉNY (Hétfő-Péntek): <del>14 620 Ft</del> <b>10 990 Ft</b> / 5 nap <b>-25%</b>						
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Eperkrémleves Visegrádi vendégek kedvence, burgonyapüré Gesztenyepüré	2 290 Ft <del>2 924 Ft</del> <b>-22%</b>	Zellerkrémleves Rántott gomba, Waldorf saláta Bounty palacsinta, csokoládéöntet	2 290 Ft <del>2 924 Ft</del> <b>-22%</b>	Sárgarépa-krémleves, pirított tökmaggal Toscanai göngyölt sertésborda, tejszínes, gombás penne Somlói galuska	2 290 Ft <del>2 924 Ft</del> <b>-22%</b>	Magyaros karfiolleves Eredeti brassói aprópecsenye, sült kockaburgonya Méhcsipés	2 290 Ft <del>2 924 Ft</del> <b>-22%</b>	Paradicsomleves Libamáj Budapest módra, petrezselymes jázminrizis Almás pite	2 290 Ft <del>2 924 Ft</del> <b>-22%</b>	Vegyes zöldségkrémleves, pirított napraforgómaggal Cigánypecsenye, hasábburgonya Almás-fahéjas, zabkorpás túrókrém	2 290 Ft <del>2 924 Ft</del> <b>-22%</b>	Tejszínes szilvaleves Mátrai borzas csirkemell, riz-bizi Brownie	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: <del>43 200 Ft</del> <b>34 990 Ft</b> / 28 nap <b>-19%</b>				1 HETES KEDVEZMÉNY: <del>10 843 Ft</del> <b>8 990 Ft</b> / 7 nap <b>-17%</b>								
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Nyírségi burgonyagaluska- leves Alföldi fűszeres sertéstokány, jázminrizis	1 490 Ft	Zellerkrémleves Csirkemellpaprikás, orsó tészta	1 490 Ft	Frankfurti leves, roppanós virslivel Húsos pástortarhonya	1 490 Ft	Majoránna májgaluskaleves Sóska, főtt burgonya, főtt tojás (1 db)	1 490 Ft	Korhelyleves, házi kolbással Gránátos kocka	1 490 Ft	Zöldségleves, cérnametélt Rántott sertéskaraj, füstölt sajtos bundában, petrezselymes jázminrizis	1 490 Ft	Fűszeres rizseshús Almás pite	1 490 Ft

<b>H32 HAGYOMÁNYOS MENÜ</b>		4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>60 280 Ft</del> <b>40 990 Ft</b> / 28 nap <b>-32%</b>				1 HETES KEDVEZMÉNY: <del>15 127 Ft</del> <b>10 990 Ft</b> / 7 nap <b>-27%</b>								
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Eperkrémleves Franciás csirkecombtojás, galuska	1 750 Ft <del>2 161 Ft</del> <b>-19%</b>	Zellerkrémleves Csikóstokány, jázminrizis	1 750 Ft <del>2 161 Ft</del> <b>-19%</b>	Frankfurti leves, roppanós virslivel Joghurtos tökfőzelék, tükörtőjás (2 db)	1 750 Ft <del>2 161 Ft</del> <b>-19%</b>	Magyaros karfiolleves Sajtos, tejfőlés spagetti	1 750 Ft <del>2 161 Ft</del> <b>-19%</b>	Fűszeres rizseshús Almás pite	1 750 Ft <del>2 161 Ft</del> <b>-19%</b>	Újházy jércéhusleves, cérnametélt Stefánia-vagdalt, burgonyapüré	1 750 Ft <del>2 161 Ft</del> <b>-19%</b>	Vegyes zöldségkrémleves, Rántott sertéskaraj, sajtos bundában, petrezselymes jázminrizis	1 750 Ft <del>2 161 Ft</del> <b>-19%</b>

<b>ZS21 KALÓRIASZEGÉNY MENÜ</b> NAPI KEDVEZMÉNY: <del>2 450 Ft</del> <b>2 090 Ft</b> <b>-15%</b>														
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Tárkonyos zöldséraguleves Pestös pulykacombfalatok, kelbimbós light burgonyapüré	670 kcal ch: 19 g 2 090 Ft	Zöldborsóleves, finommetélttel Zsályával illatosított karajcsíkok, ropogós, nyers zöldséghasábok, sokfűszeres öntet	450 kcal ch: 28 g 2 090 Ft	Vajbableves Párizsi sertésborda, mandulás, sárgarépás karfiolpüré	640 kcal ch: 23 g 2 090 Ft	Magyaros karfiolleves Petrezselymes zöldborsófőzelék, tükörtőjás (2 db)	540 kcal ch: 28 g 2 090 Ft	Zúzapörkölt, galuska Barackos köleskása	660 kcal ch: 26 g 2 090 Ft	Vegyes zöldségkrémleves, Római csirkecombfilé, bazsalikom, sajtos bundában, szerezsendiós karfiolpüré	600 kcal ch: 20 g 2 090 Ft	Pestös paradicsomleves Temesvári zöldbabos csirkemellal	490 kcal ch: 28 g 2 090 Ft

# DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

19. hét	Hétfő (05.09.)	Kedd (05.10.)	Szerda (05.11.)	Csütörtök (05.12.)	Péntek (05.13.)	Szombat (05.14.)	Vasárnap (05.15.)	
<b>BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND</b>								
4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>155 000 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	Cordon Bleu csirkemell, gyümölcsmártás	Párizsi sertésborda, mandulás, sárgarépás karfiolpüré	Lecsós sertéstokány, galuska	Római csirkecombfilé, bazsalikomos, sajtos bundában, szerezscendiós karfiolpüré	Zúzapörkölt, galuska	Csülkös székelykáposzta
	<b>Vacsora</b>	Pestós pulykacombfalatok, kelbimbós light burgonyapüré	Baconbe tekert sertésfasírt, zellerpüré	Vaslapon sült sertésborda, grillezett zöldségek vegyesen	Tökmagos, rántott sertésborda, füstölt sajt mártás	Grillezett csirkemáj, majonézes karfiolsaláta	Temesvári zöldbabos csirkemelltál	Ördögi jércemcombfilé, zellerkocka paradicsommártásban, pirított baconnel
	<b>Snack</b>	Ribizlis, zabpelyhes túrókrém	Meggyes piskóta, vaníliaöntet	Füstölt sajtos pogácsa (2 db)	Szamócás, kókuszos görög joghurtkrém	Kefires pogácsa (2 db)	Brownie	Zsírregető Barack ízű üdítőital (1 liter)
	<b>Másnap reggeli</b>	Tepertőkrém, zöldség, Zsírregető kifli	Túrós pogácsa (2 db)	Bazsalikomos tojáskrém, zöldség, Zsírregető kifli	Csirkemell sonkaszletek, margarin, zöldség, Zsírregető kifli	Brokkolis, paprikás felfújt	Kacsaszír, lilahagyma, Zsírregető kifli	Szárnycsokoládé, light margarin, zöldség, Zsírregető kifli
<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>		1580 kcal, ch: 39 g	1410 kcal, ch: 43 g	1330 kcal, ch: 34 g	1440 kcal, ch: 34 g	1550 kcal, ch: 22 g	1360 kcal, ch: 35 g	1430 kcal, ch: 25 g

<b>1000 KALÓRIÁS FOGYÓKÚRÁS ÉTREND</b>								
4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>126 715 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>	Pestós pulykacombfalatok, kelbimbós light burgonyapüré	Karalábéfőzelék, baconbe tekert sertésfasírt	Párizsi sertésborda, mandulás, sárgarépás karfiolpüré	Fűszeres jászvajban sült sertéskaraj, szerezscendiós zöldségpüré	Parmezános sertésborda, majonézes vitaminaláta	Ördögi jércemcombfilé, zellerkocka paradicsommártásban, pirított baconnel	Zúzapörkölt, házi káposztasaláta pirított szeszammaggal
	<b>Vacsora</b>	Tejszínes parajfőzelék, főtt tojás (2 db)	Zsályával illatosított karajcsíkok, ropogós, nyers zöldséghasábok, sokfűszeres öntet	Vajbaleves, füstölt hússal	Petrezselymes zöldborsófőzelék, tükörtójas (2 db)	Újházy jércemhúsleves, cénametétellel	Grillezett csirkemáj, szerezscendiós karfiolpüré	Temesvári zöldbabos csirkemelltál
	<b>Másnap reggeli</b>	Ribizlis, zabpelyhes túrókrém	Túrós pogácsa (1 db)	Tojásos lecsó	Csirkemell sonkaszletek, margarin, zöldség, Zsírregető kifli	Brokkolis, paprikás felfújt	Szárnycsokoládé, light margarin, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Kefires pogácsa (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>		1010 kcal, ch: 31 g	1020 kcal, ch: 34 g	1010 kcal, ch: 38 g	1080 kcal, ch: 39 g	970 kcal, ch: 30 g	980 kcal, ch: 29 g	1090 kcal, ch: 32 g

# DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

19. hét	Hétfő (05.09.)	Kedd (05.10.)	Szerda (05.11.)	Csütörtök (05.12.)	Péntek (05.13.)	Szombat (05.14.)	Vasárnap (05.15.)	
<b>TURBÓ KÚRA - 700 KALÓRIA</b>								
4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>127 070 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	Gombapörkölt, petrezselymes jázminrizs	Zöldséglepény	Paradicsomos, zöldséges bulgur	Káposztás tészta	Sült padlizsán indiai módra	Brokkolis, paprikás felfűjt
	Vacsora	Kelbimbós light burgonyapüré	Rozmaringos zöldségtál	Mandulás, sárgarépas karfiolpüré	Karottás, cukkinis barnarizs	Édesburgonyás zöldségek	Zellerkockák, paradicsommártásban	Zöldséges burgonya
	Snack	Tárkonyos zöldségraguleves	Zöldborsóleves	Sárgarépa krémleves	Magyaros karfiolleves	Szilvaleves	Paradicsomleves	Vegyes zöldségkrémleves, pirított maggal
	Másnap reggeli	Narancsos reggeli koktél	Alma-ribizli kocsonya	Lime-os, párolt gyümölcsök	Mentás, epres gyümölcskocsonya	Barackos köleskása	Meggyes gyümölcskocsonya	Mentás, citrusos gyümölcsvelő
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:	700 kcal, ch: 79 g	670 kcal, ch: 105 g	740 kcal, ch: 50 g	670 kcal, ch: 110 g	710 kcal, ch: 95 g	680 kcal, ch: 66 g	670 kcal, ch: 81 g	

<b>KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P121)</b>								
4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>186 300 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 sertésjarja, baconos, párolt kínai-kel saláta	Göngyölt csirkecombfilé, fokhagymás bébispenót	Kemencében sült csülök, almás párolt lilakáposzta	Parmezánnal sült, tepsis csirkecomb, bacon szórással, majonézes céklasaláta	Zúzapörkölt, házi káposztasaláta pirított szezámmaggal	Csülkös székelykáposzta	Grillezett csirkemáj, majonézes karfiolsaláta
	Ebéd	Feketecskis málnás kókuszkrém szőlőmaglisztrel	Duplacskis mousse szőlőmaglisztrel	Feketecskis epres kókuszkrém szőlőmaglisztrel	Feketecskis kávé mousse szőlőmaglisztrel	Feketecskis erdei gyümölcsös kókuszpuding szőlőmaglisztrel	Feketecskis grapefruitmousse szőlőmaglisztrel	Feketecskis kókuszpuding szőlőmaglisztrel
	Mini desszert	Gombával sült sertésjarja, lenmagos, baconos kevert saláta	Karalábéfozélék, baconbe tekert sertésfasírt	Rozmaringos, tepsis sertéscomb falatok, zöldséglepény	Fűszeres jászvajban sült sertéskaraj, szerezendios zöldségpüré	Ördögi jércemcombfilé, zellerkocka paradicsommártásban, pirított baconnel	Parmezános sertésborda, majonézes vitaminaláta	Hentestokány, vizes uborka
	Vacsora	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea
	Ital	Tepertőkrém, zöldség	Sült sonkacsikok, tükörtojás, zöldség	Tojásos lecsó	Szárnyasmájkrém, zöldség	Diós, almás muffin, citrommártás	Brokkolis, paprikás felfűjt	Kacsaszír, lilahagyma, pékáru
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: 21 g	ch: 28 g	ch: 32 g	ch: 30 g	ch: 32 g	ch: 24 g	ch: 22 g	

19. hét	Hétfő (05.09.)	Kedd (05.10.)	Szerda (05.11.)	Csütörtök (05.12.)	Péntek (05.13.)	Szombat (05.14.)	Vasárnap (05.15.)	
<b>INZULINREZISZTENS EGÉSZNAPOS ÉTREND (IRE1)</b> 4 HETES KEDVEZMÉNY: <b>192 175 Ft</b> HELYETT <b>109 540 Ft</b> / 28 nap <b>-43%</b> 1 HETES KEDVEZMÉNY: <b>48 167 Ft</b> HELYETT <b>30 810 Ft</b> / 7 nap <b>-36%</b>								
IRE1	Ebéd	Tárkonyos sertésraguleves 12 g (4 g)	Zöldborsóleves 17 g (11 g)	Vajbaleves, füstölt hússal 18 g (6 g)	Magyaros karfiolleves 9 g (5 g)	Vegyes zöldségrémléves, pirított napraforgómaggal 18 g (7 g)	Tejszínes szilvaleves 28 g (8 g)	Paradicsomleves 21 g (5 g)
		Tejszínes parajfőzelék, bundás kenyér (teljes kiőrlésű) 41 g (14 g)	Grillezett csirkemellcsíkok, rozmaringos zöldségtál paradicsommal 38 g (8 g)	Párizsi sertésborda, sárgarépas karfiolpüré 27 g (8 g)	Lecsós sertéstokány (magyaros), galuska 45 g (32 g)	Ördögi jércemcombfilé, zellerkocka paradicsommártásban 29 g (12 g)	Citromos halfilé, vajon párolt zöldségek 21 g (16 g)	Stefánia vagdalt, vajon párolt zöldségek 32 g (8 g)
	Uzsonna	Vaníliás, túrós palacsinta, epres öntet 19 g (4 g)	Szedres, fahéjas, zabkorpás joghurt 22 g (8 g)	Füstölt sajtos pogácsa (1 db) 35 g (31 g)	Mentás, epres gyümölcskocsonya 16 g (3 g)	Kefíres pogácsa (2 db) 25 g (21 g)	Fűszeres, zabkorpás joghurt 20 g (5 g)	Meggyes gyümölcskocsonya 19 g (4 g)
	Vacsora	Grillezett csirkemcombfilé, joghurtos zöldbabsaláta 27 g (7 g)	Karalábefőzelék, baconbe tekert sertésfasírt 22 g (14 g)	Vaslapon sült sertésborda, grillezett zöldségek vegyesen 31 g (10 g)	Petrezselymes zöldborsófőzelék, tükörtójas (2 db) 33 g (6 g)	Hentestokány, édesburgonyás zöldségek 30 g (9 g)	Római csirkemcombfilé, bazsalikom, sajtos bundában, szerezsendiós karfiolpüré 29 g (20 g)	Temesvári, zöldbabos csirkemelltokány, teljes kiőrlésű kenyér 31 g (7 g)
	Utóvacsora	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)	Rostdús keksz (2 db) 9 g (1 g)	Klasszikus rostos keksz (3 db) 11 g (1 g)	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	Lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db) 25 g (5 g)	Zöldfűszeres sajtkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 32 g (4 g)	Bazsalikomos tojáskrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 28 g (5 g)	Csirkemell sonkszeletek, margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2db) 32 g (5 g)	Barackos köleskása 19 g (9 g)	Kacsaszír, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 29 g (4 g)	Szárnycskolbász, light margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 28 g (5 g)
	Másnap tízórai	Ribizlis, zabpelyhes túrókrém 21 g (6 g)	Alma-ribizli kocsonya 21 g (6 g)	Barackos, zabpelyhes túrókrém 20 g (6 g)	Szamócás, kókuszos görög joghurtkrém 18 g (3 g)	Almás-fahéjas, zabkorpás túrókrém 22 g (7 g)	Feketeocsokis, erdei gyümölcsös kókuszpudding 22 g (4 g)	Vaníliás, zabkorpás túrókrém 24 g (6 g)
Napi ár: <b>-29%</b>		<del>6 881 Ft</del> 4 890 Ft	<del>6 881 Ft</del> 4 890 Ft	<del>6 881 Ft</del> 4 890 Ft	<del>6 881 Ft</del> 4 890 Ft	<del>6 881 Ft</del> 4 890 Ft	<del>6 881 Ft</del> 4 890 Ft	
Össz. szénhidrát (ebből rost)		158 g. (42 g.)	161 g. (41 g.)	152 g. (51 g.)	164 g. (54 g.)	162 g. (65 g.)	160 g. (50 g.)	

19. hét	Hétfő (05.09.)	Kedd (05.10.)	Szerda (05.11.)	Csütörtök (05.12.)	Péntek (05.13.)					
<b>IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ</b>										
Főétel + Leves / Desszert Össz.szénhidrát (ebből rost)	Tárkonyos sertésraguleves Tejszínes parajfőzelék, bundás kenyér (teljes kiőrlésű)	53 g (18 g) 2 520 Ft	Zöldborsóleves Grillezett csirkemellcsíkok, rozmaringos zöldségtál paradicsommal	55 g (14 g) 2 580 Ft	Vajbaleves, füstölt hússal Párizsi sertésborda, sárgarépas karfiolpüré	45 g (19 g) 2 470 Ft	Magyaros karfiolleves Lecsós sertéstokány (magyaros), galuska	54 g (36 g) 2 500 Ft	Vegyes zöldségrémléves, pirított napraforgómaggal Ördögi jércemcombfilé, zellerkocka paradicsommártásban	47 g (19 g) 2 590 Ft

<b>INZULINREZISZTENS A'LA CARTE</b>										
IR1 Másnap reggeli	Lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db) 25 g (5 g)	890 Ft	Zöldfűszeres sajtkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 32 g (4 g)	990 Ft	Bazsalikomos tojáskrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 28 g (5 g)	990 Ft	Csirkemell sonkszeletek, margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 32 g (5 g)	990 Ft	Szárnycskolbász, light margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 28 g (5 g)	990 Ft
IR2 Leves	Tárkonyos sertésraguleves 12 g (4 g)	920 Ft	Zöldborsóleves 17 g (11 g)	890 Ft	Vajbaleves, füstölt hússal 18 g (6 g)	920 Ft	Magyaros karfiolleves 9 g (5 g)	860 Ft	Paradicsomleves 21 g (3 g)	920 Ft
IR3 Főétel 1	Grillezett csirkemcombfilé, joghurtos zöldbabsaláta 27 g (7 g)	1 750 Ft	Grillezett csirkemellcsíkok, rozmaringos zöldségtál paradicsommal 38 g (8 g)	1 790 Ft	Vaslapon sült sertésborda, grillezett zöldségek vegyesen 31 g (10 g)	1 620 Ft	Tökmagos rántott sertésborda, füstölt sajtmártás 18 g (13 g)	1 710 Ft	Stefánia vagdalt, vajon párolt zöldségek 32 g (8 g)	1 680 Ft
IR4 Főétel 2	Tejszínes parajfőzelék, rántott sertésborda 34 g (25 g)	1 780 Ft	Karalábefőzelék, baconbe tekert sertésfasírt 22 g (14 g)	1 720 Ft	Csirkemell steak, szivárvány saláta 21 g (4 g)	1 750 Ft	Lecsós sertéstokány (magyaros), galuska 45 g (32 g)	1 740 Ft	Temesvári, zöldbabos csirkemell 22 g (6 g)	1 730 Ft
IR5 Főétel 3	Pestós pulykacombfalatok, kelbimbós light burgonyapüré 16 g (5 g)	1 690 Ft	Göngyölt csirkemcombfilé (gomba, bacon, oregánó, bazsalikom), fokhagymás bébispenót 18 g (10 g)	1 850 Ft	Rakott burgonya, házi kolbász 51 g (6 g)	1 980 Ft	Fokhagymás sertésapró, gombás pritamin paprikás zöldköret 23 g (9 g)	1 720 Ft	Ördögi jércemcombfilé, zellerkocka paradicsommártásban 29 g (12 g)	1 820 Ft
IR7 Főétel 4	Bolognai spagetti, reszelt sajt 82 g (10 g)	1 840 Ft	Baconbe tekert sertésfasírt, zellerpüré 16 g (6 g)	1 720 Ft	Párizsi sertésborda, sárgarépas karfiolpüré 27 g (13 g)	1 650 Ft	Petrezselymes zöldborsófőzelék, tükörtójas (2 db) 33 g (6 g)	1 680 Ft	Citromos halfilé, vajon párolt zöldségek 21 g (8 g)	1 850 Ft
IR8 Főétel 5	Gombával sült sertésstarja, lenmagos, baconos kevert saláta 18 g (8 g)	1 780 Ft	Cordon Bleu csirkemell (sajt, sonka, gomba), gyümölcsmártás 38 g (19 g)	1 750 Ft	Hortobágyi húsos palacsinta (2 db) 60 g (5 g)	1 850 Ft	Parmezánnal sült, tepsis csirkemcomb, bacon szórással, majonézes céklasaláta 18 g (5 g)	1 790 Ft	Zúzapörkölt, galuska 39 g (30 g)	1 680 Ft
IR6 Snack	Vaníliás, túrós palacsinta, epres öntet 19 g (4 g)	920 Ft	Meggyes piskóta, vaníliaöntet 25 g (9 g)	890 Ft	Barackos, zabpelyhes túrókrém 20 g (1 g)	850 Ft	Málnás, citromos joghurttorta kocka 19 g (11 g)	890 Ft	Brownie 34 g (17 g)	920 Ft





19. hét	Hétfő (05.09.)	Kedd (05.10.)	Szerda (05.11.)	Csütörtök (05.12.)	Péntek (05.13.)
<b>GASTROYAL KETO EBÉD MENÜ (GKM1)</b>					
<b>Főétel</b>	Vasalt sertésstarja, baconos, párolt kinaikel-saláta	Baconbe tekert sertésfasírt, zellerpüré	Rozmaringos, tepsis sertéscombfalatok, zöldséglepény	Fűszeres jászvajban sült sertéskaraj, szerezsendiós zöldségpüré	Csülkös székelykáposzta
<b>Desszert /Snack</b>	KETO körtés sütemény, csokoládéöntet	KETO tiramisu	KETO füstölt sajtos pogácsa (2 db)	KETO málnás, citromos joghurttorta kocka	KETO kefires pogácsa (2 db)
<b>Számított energia:</b>	930 kcal	850 kcal	890 kcal	670 kcal	980 kcal
<b>Tápanyag tartalom:</b>	ch: 14 g, fehérje: 34 g	ch: 14 g, fehérje: 30 g	ch: 12 g, fehérje: 50 g	ch: 16 g, fehérje: 34 g	ch: 14 g, fehérje: 28 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>	Tepertőkrém, zöldség, KETO kifli 440 kcal, ch: 5 g, fehérje: 14 g	1 090 Ft	Sült sonkacsíkok, tükörtojás, zöldség, KETO kifli 430 kcal, ch: 6 g, fehérje: 33 g	1 090 Ft	Bazsalikomos tojáskrém, zöldség, KETO kifli 240 kcal, ch: 5 g, fehérje: 17 g	1 090 Ft	Szárnyasmájkrém, zöldség, KETO kifli 390 kcal, ch: 7 g, fehérje: 13 g	1 090 Ft	Kacsaszír, lilahagyma, KETO kifli 250 kcal, ch: 8 g, fehérje: 10 g	1 090 Ft
<b>GKF1</b>	<b>Keto főétel 1</b>	Gombával sült sertésstarja, lenmagos, baconos kevert saláta 460 kcal, ch: 10 g, fehérje: 24 g	1 780 Ft	Baconbe tekert sertésfasírt, zellerpüré 480 kcal, ch:10 g, fehérje: 14 g	1 720 Ft	Rozmaringos, tepsis sertéscombfalatok, zöldséglepény 620 kcal, ch: 8 g, fehérje: 33 g	1 820 Ft	Lecsós sertéstokány szalonnával, KETO galuska 810 kcal, ch: 12 g, fehérje: 48 g	1 740 Ft	Zúzapörkölt, KETO galuska 530 kcal, ch: 9 g, fehérje: 44 g	1 680 Ft
<b>GKF2</b>	<b>Keto főétel 2</b>	Vasalt sertésstarja, baconos, párolt kinaikel-saláta 680 kcal, ch: 7 g, fehérje: 25 g	1 870 Ft	Göngyölt csirkecombfilé, fokhagymás bébispenót 560 kcal, ch: 8 g, fehérje: 31 g	1 850 Ft	Kemencében sült csülök, almás párolt lila káposzta 830 kcal, ch: 11 g, fehérje: 31 g	1 890 Ft	Fűszeres jászvajban sült sertéskaraj, szerezsendiós zöldségpüré 440 kcal, ch: 11 g, fehérje: 23 g	1 750 Ft	Ördögi jércescombfilé, zellerkocka paradicsommártásban, pirított baconnel 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 tiramisu 370 kcal, ch: 4 g, fehérje:16 g	990 Ft	KETO feketecsokis epres kókuszkrém 220 kcal, ch: 6 g, fehérje: 2 g	990 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	920 Ft
<b>GKS1</b>	<b>Keto snack</b>	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 tepertős pogácsa (2 db) 360 kcal, ch: 3 g, fehérje: 15 g	890 Ft	KETO kefires pogácsa (2 db) 250 kcal, ch: 4 g, fehérje: 13 g	890 Ft
<b>ZSR1</b>	<b>Kalóriaszegény reggeli</b>	Ribizlis, zabpelyhes túrókrém 170 kcal, ch:14 g	850 Ft	Zöldfűszeres sajtkrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db) 180 kcal, ch: 16 g	1 090 Ft	Bazsalikomos tojáskrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db) 170 kcal, ch: 10 g	1 090 Ft	Csirkemell sonkszeletek, margarin, zöldség, Zsírégető kifli 190 kcal, ch: 5 g	1 090 Ft	Szárnyaskolbász, light margarin, zöldség, extrudált kenyér (2 db) 130 kcal, ch: 9 g	1 090 Ft
<b>ZSR2</b>	<b>Szénhidrátszegény reggeli</b>	Tepertőkrém, zöldség, Zsírégető kifli 440 kcal, ch: 5 g	1 090 Ft	Sült sonkacsíkok, tükörtojás, zöldség, Zsírégető kifli 430 kcal, ch: 6 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 felfűjt 170 kcal, ch: 4 g	1 090 Ft







# FOGYÓKÚRÁS, EGÉSZSÉGES ITALOK ÉS PÉKÁRU

AK1!	<b>Nyári 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>