

HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

22. hét		Hétfő (05.30.)	Kedd (05.31.)	Szerda (06.01.)	Csütörtök (06.02.)	Péntek (06.03.)
H1	Levesek	Cseresznyekrémléves 790 Ft	Tejfeles karfiolleves, vajas galuska 750 Ft	Csurgatott tojásleves <i>TM</i> 770 Ft	Lebbencsleves <i>TM</i> 770 Ft	Zelleres burgonyaleves csipetkével 750 Ft
H2	Levesek	Szárnas becsináltleves, csigatészta 850 Ft	Tejszínes pulykaraguleves, kagylótészta 870 Ft	Orjaleves eperlevéllel (nagy dobozos) <i>TM</i> 830 Ft	Erdei vadgomba-krémléves, galuska 890 Ft	Palócleves (zöldbab, sertéslapocka, tejföl) 850 Ft
H5	Tészták	Tojásos nokedli 1 250 Ft	Lekváros derelye, fahéjas porcukorral <i>TM</i> 1270 Ft	Füstölt sajtos, tejfölös spagetti 1350 Ft	Igazi hortobágyi húsos palacsinta (2 db) 1480 Ft	Mákos tészta <i>TM</i> 1190 Ft
H6	Főzelékek	Fokhagymás spenótfőzelék	Petrezselymes zöldborsófőzelék	Lencsefőzelék	Magyaros kelkáposzta-főzelék	Fejtett babfőzelék
		1. bundás zsemle	1. tükörtojás (2 db)	1. főtt tojás (2 db)	1. sült házi kolbász (1 db)	1. főtt tojás (2 db)
		2. sertéspörkölt	2. sertés fasírt	2. tordai sertéstokány	2. szárnyas vagdalt	2. lecsós sertéstokány
H7	Vegetáriánus ételek	Zöldségpörkölt (cukkini, padlizsán, lecsó, zöldborsó), orsótészta <i>TM</i>	Házi császármorzsa baracklekvárral 1 350 Ft	Gomba vadasan, galuska 1 250 Ft	Rántott sajt, petrezselymes jázminrizs 1 490 Ft	Sajtos tortellini, fűszeres paradicsommártás 1 380 Ft
H8	Készételek 1	Tejszínes sertésragu, fűszeres jázminrizs 1 380 Ft	Zúzapörkölt, tarhonya <i>TM</i> 1 350 Ft	Tordai sertéstokány, (sertésstarja, füstölt szalonna), petrezselymes jázminrizs <i>TM</i> 1 450 Ft	Körömpörkölt, főtt burgonya <i>TM</i> 1 420 Ft	Lecsós sertéstokány, galuska 1 350 Ft
H9	Készételek 2	Orosházi tarhonyás csirke (burgonya, sárgarépa, fokhagyma) <i>TM</i> 1 390 Ft	Nagy házi rakott kelkáposztája (sertéshúsból) 1 450 Ft	Bud Spencer kedvence (sertésapró, bab, oregánó, paradicsom, chili, spagetti) <i>TM</i>	Bakonyi csirkecombtokány (gomba, tejföl), jázminrizs 1 380 Ft	Sült csirkecomb erdei gyümölcsmártás, főtt burgonya 1 480 Ft
H11	Frissensültek	Sokmagvas, bundázott pulykamell	Sertésborda párizsiasan	Zöldfűszeres tejben áztatott, bundázott csirkecombfilé	Körözöttel töltött, rántott sertésborda	Diós, rántott csirkecombfilé
		1. fűszeres jázminrizs	1. rizi-bizi	1. kukoricás jázminrizs	1. fűszeres jázminrizs	1. petrezselymes jázminrizs
		2. majonézes burgonya	2. burgonyapüré	2. franciasaláta	2. petrezselymes burgonya	2. burgonyapüré
H12	Népszerű ételek	Montmartre-i bohém csirkemell, (bacon, bazsalikom, fokhagyma, fehérbor), petrezselymes jázminrizs <i>TM</i> 1 550 Ft	Hekk paprikás lisztben, hasábburgonya <i>TM</i> 1 550 Ft	Dublini sertésborda (bacon, virsli, zöldborsó, sült tojás) vele sült burgonya	Csopaki pincepörkölt (marha lapocka, sertés velő), tarhonya 1 610 Ft	Szegedi ponty halászlé, halféldarabokkal (nagy doboz) <i>TM</i> 1 890 Ft
H13	Ínyenc ételek	Kolbászos sajtkrémmel töltött, rántott sertésborda, sült kockaburgonya 1 620 Ft	Gödöllői, töltött csirkecomb (csirkemáj, gomba, zöldborsó), rizi-bizi <i>TM</i> 1 520 Ft	Aszús libamájpürével töltött pulykamell, mazsolás burgonyapüré 1 620 Ft	Baltazár kedvence (főtt, füstölt csülökszeletek, párolt fehérkáposzta, hagymás, tört burgonya)	Hagymás marharostélyos, hasábburgonya <i>TM</i> 2 050 Ft
H14	Nemzetek ételek Kínai	Chilis, szecsuaí borsos csirkefalatok (szecsuaí bors, csillagánizs, édeskömény, szegfűszeg), mogorós jázminrizs <i>TM</i>	Gyömbéres, mézes, kínai marhahús falatok, zöldséges sült tészta <i>TM</i> 1 480 Ft	Sanghaji sertéscsikok, kínai mártogatással, sült tojásos jázminrizs Narancsleves, citromleves, szójaszószos édes chiliszószban pácoljuk a húst, gyömbéres, chilis mártogatással kínáljuk <i>TM</i>	Szezámos, mézes csirkemellfalatok, sült tojásos jázminrizs <i>TM</i> 1 690 Ft	Édes-savanyú sertésszűz, gyömbéres, ananászos jázminrizs <i>TM</i> 1 740 Ft
H20	Desszertek	Kókuszgolyó (2 db) <i>TM</i> 750 Ft	Fehércsokis, málnás mascarpone szelet	Tejszínes karamellszelet 810 Ft	Brownie, marcipánöntet 790 Ft	Oroszkrémszelet 750 Ft

LOW CARB LOW CARB ÉTELEK

22. hét		Hétfő (05.30.)		Kedd (05.31.)		Szerda (06.01.)		Csütörtök (06.02.)		Péntek (06.03.)	
ZS1	Kalóriaszegény levelek	Májgaluskaleves 130 kcal, ch: 6 g	830 Ft	Feketeribizli-krémleves 120 kcal, ch: 10 g	830 Ft	Frankfurti leves, bécsi roppanós virslivel (burgonya nélkül) 250 kcal, ch: 10 g	870 Ft	Ananaszkrémleves, zabgaluskával 140 kcal, ch: 10 g	830 Ft	Kolbászos zöldségleves 310 kcal, ch: 10 g	870 Ft
F1	Mentes levelek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Minestroneleves 130 kcal, ch: 14 g TM	880 Ft	Marhahúsleves sok zöldséggel 190 kcal, ch: 10 g TM	990 Ft	Kókuszos, rebarbarás szamóca krémleves 150 kcal, ch: 12 g TM	900 Ft	Húsgaluskaleves 270 kcal, ch: 8 g TM	880 Ft	Pestós karalábékrémleves 170 kcal, ch: 10 g TM	840 Ft
IK1	8/16 Inzulinkontroll <u>Főétel</u>	Bográcsos, savanyúkáposztás malacgulyás, tejföllel (egyáltal)	1 990 Ft	Kemencés sült tarjaszelet, kölessel csöben sült fokhagymás spenót	1 990 Ft	Egyben sült borjúhúsos fasírt, durum tészta, citromos spárgamártással	1 990 Ft	Csípős kolbászhúsos, zöldséges gratin	1 990 Ft	Tejszínes pulykacombfilé, rozsmaringgal, dióval, főtt barnarizs 740 kcal, ch: 77 g	1 990 Ft
ZS5	Kalóriaszegény ételek 1	Vasalt pulykamellfilé, áfonyás gyümölcsmártás 340 kcal, ch: 10 g TM	1 690 Ft	Barbecue csirkecombfilé, amerikai káposztasaláta 360 kcal, ch: 22 g	1 720 Ft	Temesvári sertéspaprikás, galuska 570 kcal, ch: 15 g	1 670 Ft	Óvári sertéskaraj (gomba, sajt), zöldfűszeres karfiolpüré 480 kcal, ch: 8 g	1 760 Ft	Currys csirkemell, pritamin paprikás zöldségtál 360 kcal, ch: 10 g TM	1 690 Ft
ZS6	Kalóriaszegény ételek 2	Babérleveses sült csirkecombfilé, olívbogyós, mozzarella saláta 440 kcal, ch: 14 g	1 710 Ft	Sült csirkemellfilé, balkáni saláta (zöldsaláta, uborka, paradicsom, juhtúrós öntet) 260 kcal, ch: 10 g	1 750 Ft	Tengeri halfilé citrommártásban, gőzölt zöldségek (karfiol, brokkoli, kelbimbó) 350 kcal, ch: 12 g	1 750 Ft	Brokkolifőzelék, csirkecombpaprikás 550 kcal, ch: 18 g	1 710 Ft	Sajttal sült sertéskaraj, házi csalamádé 340 kcal, ch: 7 g	1 680 Ft
ZS7	Szénhidrátszegény ételek 1	Rántott halfilé, light tartár 600 kcal, ch: 10 g	1 790 Ft	Négysajttal töltött sertéskaraj rántva, fokhagymás, tejfőlés zöldségek 520 kcal, ch: 16 g	1 780 Ft	Szezámmagos, rántott csirkemell, balzsamecetes sült céklával, lilahagymával 430 kcal, ch: 20 g	1 810 Ft	Gombás bundában sült sertéskaraj, csípős, mentás sárgarépasaláta 360 kcal, ch: 23 g D	1 730 Ft	Többmagvas, rántott csirkecombfilé, görög joghurtos light franciasaláta 550 kcal, ch: 22 g	1 720 Ft
GKF1	Szénhidrátszegény KETO ételek 2	Sertéspörkölt, KETO galuska 680 kcal, ch: 9 g, fehérje: 35 g	1 750 Ft	Szalonnás sült libamáj, almás zellerpüré 720 kcal, ch: 24 g, fehérje: 42 g TM	1 750 Ft	Lecsós csirkecombfilé (bőrös), baconos, színes zöldségmorzsa 730 kcal, ch: 13 g, fehérje: 32 g TM	1 820 Ft	Kelbimbós sertéstokány, cukkinis zöldségpüré 640 kcal, ch: 10 g, fehérje: 26 g TM	1 690 Ft	Vasalt sertésárja, fűstös zöldségpüré 570 kcal, ch: 8 g, fehérje: 23 g TM	1 730 Ft
ZS9	Fitt ételek	Stroganoff pulykacombfalatok (gomba, tejszín), bulgur 700 kcal, ch: 73 g	1 620 Ft	Kijevi sertésborda (teljes kiőrlésű), sült zöldségek édesburgonyával 730 kcal, ch: 62 g	1 850 Ft	Bácskai rizseshús (csirkecombfilé, zöldségek, barnarizs) 630 kcal, ch: 61 g TM	1 680 Ft	Csirkecombpaprikás, FITT galuska 620 kcal, ch: 26 g	1 690 Ft	Camembert zabpelyhes bundában, tejszínes, balzsamecetes cékla 660 kcal, ch: 29 g	1 990 Ft
D1	Ínyenc mediterrán ételek	Zorbanárs, tzatzikivel leöntve, sült burgonya 440 kcal, ch: 45 g	1 890 Ft	Bazsalikomos sajtkrémmel göngyölt csirkemell, provence-i zöldségek (répa, zeller, padlizsán, brokkoli) 390 kcal, ch: 16 g TM	1 790 Ft	Spanyol csirkés egytál (sárgarépa, ceruzabab, pritamin paprika) 370 kcal, ch: 30 g	1 750 Ft	Lasagne bolognai módra (teljes kiőrlésű tészta) 670 kcal, ch: 68 g	1 780 Ft	Olivaolajban sült csirkecombfilé (bőrös), paprika mártással, vajás ceruzabab 440 kcal, ch: 24 g	1 790 Ft
F2	Mentes Vega <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Zöldségfasírt (2 db), paradicsomos, gombás hajdina 540 kcal, ch: 56 g TM	1 650 Ft	Zöldborsós tojáspörkölt, galuska 670 kcal, ch: 53 g TM	1 640 Ft	Rántott gomba, Waldorf saláta 830 kcal, ch: 61 g	1 890 Ft	Cukkinis lecsó, paprikás jázminrizs 530 kcal, ch: 86 g TM	1 550 Ft	Sült padlizsán indiai módra (római kömény, édeskömény, fekete mustármag), édesburgonyás zöldségek 350 kcal, ch: 42 g TM	1 720 Ft
F3	Mentes tészták/ főzelékek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Sárgaborsó-főzelék, csípős tarjaszelet 840 kcal, ch: 41 g D	1 750 Ft	Milánói makaróni, reszelt sajt (gomba, sonka, paradicsommártás) 630 kcal, ch: 55 g	1 850 Ft	Póréhagymás burgonyafőzelék, sült csirkecombfilé 500 kcal, ch: 36 g	1 790 Ft	Penne prosciuttoval, parmezánnal, száritott paradicsommártással 580 kcal, ch: 47 g	1 750 Ft	Zöldbabfőzelék, csülkös sertéspörkölt 520 kcal, ch: 16 g	1 760 Ft
F4	Mentes készételek 1 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Sertéshússal rakott brokkoli, parmezánnal 710 kcal, ch: 10 g, fehérje: 35 g	1 830 Ft	Majonézes hússaláta (házi burgonyasaláta) 770 kcal, ch: 43 g	1 820 Ft	Rakott karfiol (sertéshús, tejföl, sajt, barnarizs) 800 kcal, ch: 39 g	1 900 Ft	Fokhagymás, mustáros sült sertésárja, serpenyős zöldségek (karfiol, sütőtök, brokkoli) 570 kcal, ch: 19 g TM	1 750 Ft	Buffalo csirkeszárnnyak (chili, mustár, paradicsom), citromos petrezselyemmártás 330 kcal, ch: 4 g TM	1 660 Ft
GKF2	Mentes KETO készételek 2 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Parmezános, édes chilis sertésárja, pirított, póréhagymás zöldségek 560 kcal, ch: 12 g D	1 790 Ft	Malacsült, párolt lilakáposzta 630 kcal, ch: 12 g, fehérje: 30 g	1 850 Ft	Vincellér pecsenye (sertéskaraj boros, gombás, májas raguban), fokhagymás, borsikafűves, pörés saláta 420 kcal, ch: 13 g, fehérje: 25 g TM	1 790 Ft	Zsályás, citromos sertéscombfalatok, szalonnás, vele sült zöldségekkel 690 kcal, ch: 9 g, fehérje: 28 g	1 840 Ft	Csülkös sertéspörkölt, zöldségkrokett (2 db) 690 kcal, ch: 28 g, fehérje: 24 g TM	1 790 Ft
F5	Mentes frissensültek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Csirkemell cukkini köntösben, édesköményes, párolt zöldségek 510 kcal, ch: 37 g TM	1 980 Ft	Mátraí borzas csirkemell (édesburgonyás bunda), zöldborsós cukkinikrém 680 kcal, ch: 50 g TM	1 920 Ft	Cordon bleu csirkemell (sonka, gomba, sajt), hasáburgonya 700 kcal, ch: 68 g	1 920 Ft	Fűszeres morzsában sült, rántott tőkehalfilé, fokhagymás parajpüré 360 kcal, ch: 16 g	1 790 Ft	Bécsi szelet (szűzpecsenye), lilahagymás burgonyasaláta 610 kcal, ch: 57 g TM	1 990 Ft
ZS15	Szénhidrátszegény desszertek	Gesztenyepüré 180 kcal, ch: 12 g	890 Ft	Mandulás, barackos pite 220 kcal, ch: 13 g	890 Ft	Csokoládékrémmel töltött palacsinta, meggyoszsz 160 kcal, ch: 22 g	890 Ft	Somlói galuska 340 kcal, ch: 13 g	890 Ft	Epres mascarpone kocka 220 kcal, ch: 6 g TM	890 Ft
F6	Mentes desszertek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Kakaós szelet, málna öntettel 380 kcal, ch: 4 g TM	990 Ft	Gundel palacsinta 470 kcal, ch: 26 g	990 Ft	Répatortakocka 380 kcal, ch: 5 g TM	990 Ft	Mákos lepény, citromkrémmel tálalva 280 kcal, ch: 6 g TM	990 Ft	Erdei gyümölcsös tápiókapuding 110 kcal, ch: 14 g TM	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

22. hét	Hétfő (05.30.)	Kedd (05.31.)	Szerda (06.01.)	Csütörtök (06.02.)	Péntek (06.03.)	Szombat (06.04.)	Vasárnap (06.05.)
----------------	-----------------------	----------------------	------------------------	---------------------------	------------------------	-------------------------	--------------------------

H33 PRÉMIUM MENÜ		20 MUNKANAPOS KEDVEZMÉNY (Hétfő-Péntek): 55 630 Ft 38 940 Ft / 19 nap -30% 5 MUNKANAPOS KEDVEZMÉNY (Hétfő-Péntek): 14 620 Ft 10 990 Ft / 5 nap -25%												
Főétel + Leves / Desszert	Májgaluskaleves Montmartre-i bohém csirkemell, petrezselymes jázminrizs Kókuszgolyó (2 db)	2 290 Ft 2 924 Ft -22%	Feketerbizli-krémleves Nagy házi rakott kelkáposztája Fehér csokis, málnás mascarpone szelet	2 290 Ft 2 924 Ft -22%	Csurgatott tojásleves Zöldfűszeres tejben áztatott, bundázott csirkecombfilé, franciasaláta Tejszínes karamellszelet	2 290 Ft 2 924 Ft -22%	Húsgaluskaleves Baltazár kedvence Brownie, marcipánöntet	2 290 Ft 2 924 Ft -22%	Pestós karalábékrémleves Diós, rántott csirkecombfilé, burgonyapüré Epres mascarpone kocka	2 290 Ft 2 924 Ft -22%	Zelleres burgonyaleves csipetkével Tejszínes pulykacombfilé, rozsmaringgal, dióval, főtt barnarizs Erdei gyümölcsös tápiókapinging	2 290 Ft 2 924 Ft -22%	Szefűszeges szilvakerémleves Serpenyős, zöldséges sertésragu (egyfál) Oroszkrémszelet	2 290 Ft 2 924 Ft -22%

H31 ZÓNA MENÜ (A főétel 70%-a a normál adag ételnek)		4 HETES KEDVEZMÉNY: 43 200 Ft 33 740 Ft / 27 nap -19%					1 HETES KEDVEZMÉNY: 10 843 Ft 8 990 Ft / 7 nap -17%							
Főétel + Leves / Desszert	Szárnyas becsináltleves, csigatésza Tojásos nokedli	1 490 Ft	Tejszíneszöldségreguleves, kagylótésza Petrezselymes zöldborsófőzelék, tükörtőjás (1 db)	1 490 Ft	Frankfurti leves, bécsi virslivel Gomba vadasan, galuska	1 490 Ft	Erőleves Bakonyi csirkecombtokány, jázminrizs	1 490 Ft	Palócleves Mákos tészta	1 490 Ft	Zöldségleves Lecsős sertéstokány, galuska	1 490 Ft	Diós, rántott csirkecombfilé, petrezselymes jázminrizs Oroszkrémszelet	1 490 Ft

H32 HAGYOMÁNYOS MENÜ		4 HETES KEDVEZMÉNY: 58 130 Ft 39 530 Ft / 27 nap -32%					1 HETES KEDVEZMÉNY: 15 127 Ft 10 990 Ft / 7 nap -27%							
Főétel + Leves / Desszert	Májgaluskaleves Tejszínes sertésragu, fűszeres jázminrizs	1 750 Ft 2 161 Ft -19%	Tejszínes pulykareguleves, kagylótésza Lekváros derelye, fahéjas porcukorral	1 750 Ft 2 161 Ft -19%	Orjaleves, eperlevéllel Bud Spencer kedvence	1 750 Ft 2 161 Ft -19%	Kelkáposzta-főzelék, szárnyas vagdalt Brownie, marcipánöntet	1 750 Ft 2 161 Ft -19%	Palócleves Mákos tészta	1 750 Ft 2 161 Ft -19%	Diós, rántott csirkecombfilé, petrezselymes jázminrizs Oroszkrémszelet	1 750 Ft 2 161 Ft -19%	Zöldségleves Lecsős sertéstokány, galuska	1 750 Ft 2 161 Ft -19%

ZS21 KALÓRIASZEGÉNY MENÜ NAPI KEDVEZMÉNY: 2 450 Ft 2 090 Ft -15%														
Főétel + Leves / Desszert	Májgaluskaleves Vasalt pulykamellfilé, áfonyás gyümölcs mártás	470 kcal ch: 16 g 2 090 Ft	Tejszínes zöldségreguleves Barbecue csirkecombfilátok, amerikai káposztasaláta	580 kcal ch: 31 g 2 090 Ft	Csontleves, eperlevéllel Temesvári sertéspaprikás, galuska	640 kcal ch: 28 g 2 090 Ft	Erőleves Brokkolifőzelék, főtt tojás (2 db)	550 kcal ch: 19 g 2 090 Ft	Szefűszeges szilvakerémleves Pestós pulykacombfalatok, paradicsommártásos zöldségek	660 kcal ch: 29 g 2 090 Ft	Pestós karalábékrémleves Buffalo csirkeszárnyak, citromos petrezselyemmártás	500 kcal ch: 18 g 2 090 Ft	Zöldségleves Zöldbabfőzelék, csülkös sertéspörkölt	700 kcal ch: 26 g 2 090 Ft

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

22. hét	Hétfő (05.30.)	Kedd (05.31.)	Szerda (06.01.)	Csütörtök (06.02.)	Péntek (06.03.)	Szombat (06.04.)	Vasárnap (06.05.)	
BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND								
4 HETES KEDVEZMÉNY: 149 470 Ft 92 670 Ft / 27 nap -38%				1 HETES KEDVEZMÉNY: 38 612 Ft 27 030 Ft / 7 nap -30%				
ZS 121	Ebéd	Sertéspörkölt, galuska	Négysajttal töltött sertéskaraj rántva, fokhagymás, tejfölös zöldségek	Temesvári sertéspaprikás, galuska	Gombás bundában sült sertéskaraj, csípős, mentás sárgarépasaláta	Serpenyős, zöldséges sertésragu	Zöldbabfőzelék, csülkös sertéspörkölt	Többmagvas, rántott csirkecombfilé, görög joghurtos light franciasaláta
	Vacsora	Vasalt pulykamellfilé, áfonyás gyümölcsmártás	Malacsült, párolt lilakáposzta	Vincellér pecsenye, fokhagymás, borsikafűves, pórés saláta	Brokkolifőzelék, főtt tojás (2 db)	Sajttal sült sertéskaraj, házi csalamádé	Currys csirkemell, pritamin paprikás zöldségtál	Pestós pulykacombfalatok, paradicsommártásos zöldségek
	Snack	Gesztenyepüré	Lime-os kórtés almasaláta	Fahéjas, zabkorpás joghurt	Ananászkrémleves, zabgaluskával	Erdei gyümölcsös tápiókapuding	Epres mascarpone kocka	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)
	Másnap reggeli	Trappista sajszelet, margarin, zöldség, Zsírégető kifli	Tepertős pogácsa (1 db)	Túrós pogácsa (2 db)	Light majonézés párizsisaláta	Libázsír, zöldség, Zsírégető kifli	Főtt virsli (2 db), mustár, Zsírégető kifli	Hagymás tojáslepeny, parmezánnal
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	
Számított tápérték:		1590 kcal, ch: 35 g	1370 kcal, ch: 40 g	1470 kcal, ch: 46 g	1370 kcal, ch: 49 g	1380 kcal, ch: 37 g	1440 kcal, ch: 42 g	1390 kcal, ch: 39 g

1000 KALÓRIÁS FOGYÓKÚRÁS ÉTREND								
4 HETES KEDVEZMÉNY: 122 060 Ft 81 870 Ft / 27 nap -33%				1 HETES KEDVEZMÉNY: 31 521 Ft 23 880 Ft / 7 nap -24%				
ZS 131	Ebéd	Parmezános, édes chilis sertésstarja, pirított, póréhagymás zöldségek	Kemencében sült sertésstarja, almás zellerpüré	Vincellér pecsenye, fokhagymás, borsikafűves, pórés saláta	Óvári sertéskaraj, zöldfűszeres karfiolpüré	Vasalt sertésstarja, füstös zöldségpüré	Zöldbabfőzelék, csülkös sertéspörkölt	Pestós pulykacombfalatok, paradicsommártásos zöldségek
	Vacsora	Vasalt pulykamellfilé, áfonyás gyümölcsmártás	Barbecue csirkecombfilé, amerikai káposztasaláta	Frankfurti leves, bécsi virslivel (nagy doboz)	Brokkolifőzelék, főtt tojás (2 db)	Buffalo csirkeszárnyak, citromos petrezselyemmártás	Sajttal sült sertéskaraj, házi csalamádé	Reszelt pecsenyekacsamáj, vörösborecetes savanyúkáposzta saláta
	Másnap reggeli	Vegyes gyümölcskocsonya	Sonka szeletek, margarin, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Túrós pogácsa (2 db)	Gyömbéres, narancsos reggeli koktél	Kókuszos, zabkorpás joghurt	Erdei gyümölcsös tápiókapuding	Diétás kajsizilekvár, 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	
Számított tápérték:		950 kcal, ch: 30 g	1000 kcal, ch: 43 g	1070 kcal, ch: 29 g	970 kcal, ch: 38 g	1050 kcal, ch: 24 g	970 kcal, ch: 38 g	1030 kcal, ch: 41 g

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

22. hét	Hétfő (05.30.)	Kedd (05.31.)	Szerda (06.01.)	Csütörtök (06.02.)	Péntek (06.03.)	Szombat (06.04.)	Vasárnap (06.05.)	
TURBÓ KÚRA - 700 KALÓRIA								
4 HETES KEDVEZMÉNY: 122 534 Ft HELYETT 71 070 Ft / 27 nap -42% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 31 857 Ft HELYETT 20 730 Ft / 7 nap -35%								
ZS 141	Ebéd	Zöldségfásírt, gombás hajdina	Zöldborsós tojáspörkölt, jázminrizs	Gomba vadasan, galuska	Cukkinis lecsó, paprikás jázminrizs	Édesburgonyás zöldségek	Pritamin paprikás zöldségtál	Paradicsommártásos zöldségek
	Vacsora	Sárgaborsó-főzelék	Almás zellerpüré, piritott tökmaggal	Spanyol zöldségtál	Brokkolifőzelék, főtt tojás (1 db)	Hagymás tojáslepény	Almaecetes, lilahagymás burgonyasaláta	Kókusztejes köleskása, piritott dió
	Snack	Minestroneleves	Feketeribizli-krémleves	Csurगतott tojásleves	Ananászkrémleves	Szegfűszeges szilvakrémleves	Sárgarépakrémleves	Pestós karalábékrémleves
	Másnap reggeli	Vegyes gyümölcskocsonya	Lime-os körtés almasaláta	Málnás gyümölcskocsonya	Gyömbéres, narancsos reggeli koktél	Erdei gyümölcsös tápiókapuding	Gyümölcssaláta (málna, meggy, alma)	Meggyes, áfonyás 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:	780 kcal, ch: 90 g	710 kcal, ch: 78 g	750 kcal, ch: 64 g	690 kcal, ch: 75 g	680 kcal, ch: 54 g	660 kcal, ch: 87 g	670 kcal, ch: 49 g	

KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P121)								
4 HETES KEDVEZMÉNY: 179 790 Ft HELYETT 107 790 Ft / 27 nap -40% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 46 361 Ft HELYETT 31 440 Ft / 7 nap -32%								
P 121	Reggeli	Sertéshússal rakott brokkoli, parmezánnal	Kemencében sült sertéstarja, almás zellerpüré	Vincellér pecsenye, fokhagymás, borsikafűves, pórés saláta	Kelbimbós sertéstokány, cukkinis zöldséglepény	Pestós pulykacombfalatok, paradicsommártásos zöldségek	Vasalt sertéstarja, füstös zöldségpüré	Zöldbabfőzelék, csülkös sertéspörkölt
	Ebéd	Feketecsokis, sárgabarackos mousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis egrespuding szőlőmagliszttel	Feketecsokis, narancsos kakaómousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis, citromos kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketecsokis, vaníliás mousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis, szedres kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketecsokis, rebarbarás, szamócás mousse szőlőmagliszttel
	Mini desszert	Sertéspörkölt, házi csalamádé	Malacsült, párolt lilakáposzta	Lecsós csirkecombfilé (bőrös), baconos, színes zöldségmorzsa	Zsályás, citromos sertéscombfalatok, szalonnás, vele sült zöldségekkel	Serpenyős, zöldséges sertésragu	Reszelt pecsenyekacsamáj, vörösborecetes savanyúkáposzta saláta	Buffalo csirkeszárnyak, citromos petrezselyemmártás
	Vacsora	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea
	Ital	Főtt tojás (2 db), zöldség	Házi májkrém, zöldség	Gombakrém, zöldség	Körözött, zöldség	Füstölt tarjaszeletek, zöldség	Hagymás tojáslepény, parmezánnal	Libazsír, zöldség, 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: 25 g	ch: 33 g	ch: 34 g	ch: 26 g	ch: 31 g	ch: 28 g	ch: 27 g	

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

22. hét		Hétfő (05.30.)	Kedd (05.31.)	Szerda (06.01.)	Csütörtök (06.02.)	Péntek (06.03.)	Szombat (06.04.)	Vasárnap (06.05.)
INZULINREZISZTENS EGÉSZNAPOS ÉTREND (IRE1) 4 HETES KEDVEZMÉNY: 185 421 Ft HELYETT 105 630 Ft / 27 nap -43% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 48 167 Ft HELYETT 30 810 Ft / 7 nap -36%								
IRE1	Ebéd	Májgaluskaleves 14 g (8 g)	Feketeribizli-krémleves 22 g (8 g)	Csontleves 12 g (4 g)	Ananászkrémleves, zabgaluskával 15 g (5g)	Pestós karalábékrémleves 14 g (4 g)	Sárgarépa krémleves 18 g (5 g)	Zelleres burgonyaleves 24 g (9 g)
		Sertéspörkölt, galuska 38 g (30 g)	Bazsalikomos sajtkrémmel göngyölt csirkemell, provence-i zöldegek 25 g (9 g)	Spanyol csirkés egytál 41 g (11 g)	Gombás bundában sült sertéskaraj, chilis mentás sárgarépasaláta 36 g (15 g)	Többmagvas, rántott csirkecombfilé, füstös zöldségpüré 32 g (22 g)	Currys csirkemell, kelbimbós, pritaminpaprikás zöldegeken 13 g (17 g)	Pestós pulykacombfalatok, paradicsommártásos zöldegek 20 g (6 g)
	Uzsonna	Gesztenyepüré 18 g (6 g)	Tepertős pogácsa (1 db) 17 g (15 g)	Málnás gyümölcskocsonya 18 g (6 g)	Chilis, zabkorpás kefir 19 g (5 g)	Gyümölcssaláta (málna, meggy, alma) 24 g (9 g)	Almás-fahéjas, zabkorpás túrókrém 22 g (7 g)	Füstölt sajtos pogácsa (1 db) 17 g (15 g)
	Vacsora	Fokhagymás spenótfőzelék, bundás zsemle 31 g (8 g)	Barbecue csirkecombfalatok, amerikai káposztasaláta 32 g (6 g)	Lecsós csirkecombfilé (bőrös), színes zöldségmorzsa (IR) 28 g (10 g)	Brokkolifőzelék, csirkecombpaprikás 30 g (12 g)	Reszelt pecsenyekacsamáj, vörösborecetes savanyúkáposzta saláta 29 g (6g)	Zöldbabfőzelék, szárnyas virsli, teljes kiőrlésű kenyér 31 g (6 g)	Sajttal sült sertéskaraj, görög joghurtos light franciasaláta 30 g (7 g)
	Utóvacsora	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)	Rostdús keksz (2 db) 16 g (2 g)	Klasszikus rostos keksz (3 db) 11 g (1 g)	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)	Klasszikus rostos keksz (3 db) 11 g (1 g)	Klasszikus rostos keksz (3 db) 11 g (1 g)	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)
	Másnap reggeli	Trappista sajtzelet, margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 32 g (5 g)	Házi májkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 32 g (6 g)	Gombakrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 32 g (7 g)	Körözött, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 30 g (5 g)	Libaszír, zöldség, pékáru 27 g (23 g)	Füstölt tarjaszeletek, zöldség, pékáru 30 g (23 g)	Diétás kajszielkvár, light margarin, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 29 g (10 g)
	Másnap tízórai	Vegyes gyümölcskocsonya 19 g (6 g)	Lime-os, körtés almasaláta 17 g (6 g)	Fahéjas, zabkorpás joghurt 21 g (5 g)	Snidlinges pogácsa (1 db) 19 g (16 g)	Áfonyás, zabpelyhes joghurtkrém 20 g (3 g)	Joghurtos keksz (1 db) 17 g (2 g)	Kókuszos, zabkorpás joghurt 22 g (5 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)		163 g. (64 g.)	161 g. (52 g.)	163 g. (44 g.)	160 g. (59 g.)	159 g. (69 g.)	159 g. (61 g.)	158 g. (49 g.)

22. hét		Hétfő (05.30.)		Kedd (05.31.)		Szerda (06.01.)		Csütörtök (06.02.)		Péntek (06.03.)	
IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ											
Főétel + Leves / Desszert Össz.szénhidrát (ebből rost)	Májgaluskaleves Sertéspörkölt, galuska	52 g (38 g)	Feketeribizli-krémleves Bazsalikomos sajtkrémmel göngyölt csirkemell, provence-i zöldegek	50 g (23 g)	Csontleves Spanyol csirkés egytál	53 g (15 g)	Ananászkrémleves, zabgaluskával Gombás bundában sült sertéskaraj, chilis, mentás sárgarépasaláta	51 g (20 g)	Zelleres burgonyaleves Pestós pulykacombfalatok, paradicsommártásos zöldegek	50 g (12 g)	
		2 480 Ft		2 520 Ft		2 350 Ft		2 460 Ft		2 400 Ft	

INZULINREZISZTENS A'LA CARTE											
IR1 Másnap reggeli	Trappista sajtzelet, margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 32 g (5 g)	990 Ft	Házi májkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 32 g (6 g)	990 Ft	Gombakrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 32 g (7 g)	990 Ft	Körözött, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 30 g (5 g)	990 Ft	Libaszír, zöldség, pékáru 27 g (23 g)	1 090 Ft	
IR2 Leves	Májgaluskaleves 14 g (8 g)	830 Ft	Feketeribizli-krémleves 22 g (8 g)	830 Ft	Csontleves 12 g (4 g)	700 Ft	Ananászkrémleves, zabgaluskával 15 g (5g)	830 Ft	Sárgarépa krémleves 18 g (5 g)	850 Ft	
IR3 Főétel 1	Parmezános, édes chilis sertésstarja, pirított, póréhagymás zöldegek 20 g (6 g)	1 790 Ft	Négysajttal töltött sertéskaraj rántva, fokhagymás, tejfólos zöldegek 37 g (21 g)	1 780 Ft	Vincellér pecsenye (karaj), fokhagymás, borsikafűves, pórés saláta 21 g (8 g)	1 790 Ft	Fűszeres morzsában sült, rántott tökehalfilé, fokhagymás parajpüré 25 g (9 g)	1 790 Ft	Sajttal sült sertéskaraj, görög joghurtos light franciasaláta 30 g (7 g)	1 710 Ft	
IR4 Főétel 2	Sertéspörkölt, galuska 38 g (30 g)	1 750 Ft	Barbecue csirkecombfalatok, amerikai káposztasaláta 32 g (6 g)	1 720 Ft	Szezámagvas, rántott csirkemell, balsamecetes sült céklával, lilahagymával 43 g (19 g)	1 810 Ft	Gombás bundában sült sertéskaraj, chilis, mentás sárgarépasaláta 36 g (15 g)	1 730 Ft	Reszelt pecsenyekacsamáj, vörösborecetes savanyúkáposzta saláta 29 g (6 g)	1 650 Ft	
IR5 Főétel 3	Rántott halfilé, light tartár 27 g (16 g)	1 790 Ft	Malacsült, párolt lilakáposzta 21 g (5 g)	1 850 Ft	Spanyol csirkés egytál 41 g (11 g)	1 750 Ft	Brokkolifőzelék, csirkecombpaprikás 30 g (12 g)	1 710 Ft	Többmagvas, rántott csirkecombfilé, füstös zöldségpüré 32 g (22 g)	1 720 Ft	
IR7 Főétel 4	Csirkemell cukkini köntösben, párolt zöldegek 40 g (8 g)	1 980 Ft	Kijevi sertésborda (teljes kiőrlésű), sült zöldegek édesburgonyával 62 g (11 g)	1 850 Ft	Póréhagymás burgonyafőzelék, sült csirkecombfilé (bőrös) 42 g (6 g)	1 790 Ft	Óvári sertéskaraj, zöldfűszeres karfiolpüré 13 g (5 g)	1 760 Ft	Pestós pulykacombfalatok, paradicsommártásos zöldegek 20 g (6 g)	1 750 Ft	
IR8 Főétel 5	Sárgaborsófőzelék, túrkörtőjás (2 db) 63 g (21 g)	1 450 Ft	Bazsalikomos sajtkrémmel göngyölt csirkemell, provence-i zöldegek 25 g (9 g)	1 790 Ft	Tengeri halfilé citrommártásban, gőzölt zöldegek 23 g (10 g)	1 750 Ft	Kelbimbós sertéstopokány, cukkinis zöldségpöré 16 g (6 g)	1 690 Ft	Currys csirkemell, kelbimbós, pritaminpaprikás zöldegeken 30 g (17 g)	1 690 Ft	
IR6 Snack	Gesztenyepüré 18 g (6 g)	890 Ft	Mandulás, barackos pite 31 g (12 g)	890 Ft	Fahéjas, zabkorpás joghurt 21 g (5 g)	850 Ft	Somló galuska 31 g (10 g)	890 Ft	Epres mascarpone kocka 16 g (7 g)	890 Ft	






22. hét	Hétfő (05.30.)	Kedd (05.31.)	Szerda (06.01.)	Csütörtök (06.02.)	Péntek (06.03.)
GASTROYAL KETO EBÉD MENÜ (GKM1)					
Főétel	Sertéspörkölt, KETO galuska	Szalonnás sült libamáj, almás zellerpüré	Lecsós csirkecombfilé (bőrös), baconos, színes zöldségmorzsa	Kelbimbós sertéstokány, cukkinis zöldséglepény	Buffalo csirkeszárnyak, citromos petrezselyemmártás
Desszert /Snack	KETO kolbászos pogácsa (2 db)	KETO feketecsokis egrespuding	KETO túrós pogácsa (2 db)	KETO mákos lepény, citromkrémrel tálalva	KETO füstölt sajtos pogácsa (2 db)
Számított energia:	1 000 kcal	980 kcal	1 030 kcal	930 kcal	600 kcal
Tápanyag tartalom:	ch: 13 g, fehérje: 53 g	ch: 29 g, fehérje: 44 g	ch: 18 g, fehérje: 51 g	ch: 16 g, fehérje: 34 g	ch: 8 g, fehérje: 39 g
Napi ár:	2 290 Ft	2 290 Ft	2 290 Ft	2 290 Ft	2 290 Ft

GKR1	Másnap reggeli	Trappista sajszelet, margarin, zöldség, KETO kifli 390 kcal, ch: 4 g, fehérje: 21 g	1 090 Ft	Házi májkrém, zöldség, KETO kifli 300 kcal, ch: 9 g/0/24, f: 18, zs: 22	1 090 Ft	Gombakrém, zöldség, KETO kifli 280 kcal, ch: 8 g, fehérje: 13 g	1 090 Ft	Light majonézes párizsisaláta, KETO kifli 420 kcal, ch: 12 g, fehérje: 22 g	1 090 Ft	Libazsír, zöldség, KETO kifli 260 kcal, ch: 5 g, fehérje: 10 g	1 090 Ft
GKF1	Keto főétel 1	Sertéspörkölt, KETO galuska 670 kcal, ch: 9 g, fehérje: 35 g	1 750 Ft	Szalonnás sült libamáj, almás zellerpüré 720 kcal, ch: 24 g, fehérje: 42g	1 750 Ft	Lecsós csirkecombfilé (bőrös), baconos, színes zöldségmorzsa 730 kcal, ch: 13 g, fehérje: 32 g	1 820 Ft	Kelbimbós sertéstokány, cukkinis zöldséglepény 650 kcal, ch: 10 g, fehérje: 26 g	1 690 Ft	Vasalt sertésstarja, füstös zöldségpüré 570 kcal, ch: 8 g, fehérje: 23 g	1 730 Ft
GKF2	Keto főétel 2	Parmezános, édes chilis sertésstarja, pirított, póréhagymás zöldségek 540 kcal, ch: 11 g, fehérje: 23 g	1 790 Ft	Malacsült, párolt lilakáposzta 630 kcal, ch: 12 g, fehérje: 30 g	1 850 Ft	Vincellér pecsenye (karaj), fokhagymás, borsikafűves, pórés saláta 600 kcal, ch: 13 g, fehérje: 26 g	1 790 Ft	Zsályás, citromos sertéscombfalatok, szalonnás, vele sült zöldségekkel 690 kcal, ch: 9 g, fehérje: 28 g	1 840 Ft	Csülkös sertéspörkölt, KETO zöldségkrokett 690 kcal, ch: 28 g, fehérje: 24 g	1 790 Ft
GKD1	Keto desszert	KETO kakaós szelet, málnaöntet 380 kcal, ch: 4 g, fehérje: 10 g	990 Ft	KETO mandulás barackos pite 220 kcal, ch: 13 g, fehérje: 6 g	890 Ft	KETO feketecsokis, narancsos kakaómousse 360 kcal, ch: 9 g, fehérje: 4 g	900 Ft	KETO mákos lepény, citromkrémrel tálalva 280 kcal, ch: 6 g, fehérje: 8 g	990 Ft	KETO erdei gyümölcsös tapiókapuding 110 kcal, ch: 13 g, fehérje: 1 g	990 Ft
GKS1	Keto snack	KETO kolbászos pogácsa (2 db) 320 kcal, ch: 4 g, fehérje: 18 g	890 Ft	KETO tepertős pogácsa (2 db) 360 kcal, ch: 3 g, fehérje: 15 g	890 Ft	KETO túrós pogácsa (2 db) 300 kcal, ch: 5 g, fehérje: 19 g	890 Ft	KETO snidlinges pogácsa (2 db) 250 kcal, ch: 4 g, fehérje: 13 g	890 Ft	KETO füstölt sajtos pogácsa (2 db) 270 kcal, ch: 4 g, fehérje: 17 g	890 Ft
ZSR1	Kalóriaszegény reggeli	Kolbászos pogácsa (2 db) 230 kcal, ch: 16 g	890 Ft	Sonka szeletek, margarin, zöldség, extrudált kenyér (2 db) 120 kcal, ch: 10 g	1 090 Ft	Gombakrém, zöldség, Zsírégető kifli 270 kcal, ch: 10 g	1 090 Ft	Körözött, zöldség, extrudált kenyér (2 db) 200 kcal, ch: 13 g	1 090 Ft	Főtt virsli (2 db), mustár, extrudált kenyér (2 db) 270 kcal, ch: 15 g	1 090 Ft
ZSR2	Szénhidrátszegény reggeli	Trappista sajszelet, margarin, zöldség, Zsírégető kifli 390 kcal, ch: 4 g	1 090 Ft	Házi májkrém, zöldség, Zsírégető kifli 300 kcal, ch: 8 g	1 090 Ft	Fahéjas, zabkorpás joghurt 160 kcal, ch: 14 g	850 Ft	Light majonézes párizsisaláta, Zsírégető kifli 420 kcal, ch: 12 g	1 090 Ft	Libazsír, zöldség, Zsírégető kifli 250 kcal, ch: 4 g	1 090 Ft

22. hét		Hétfő (05.30.)	Kedd (05.31.)	Szerda (06.01.)	Csütörtök (06.02.)	Péntek (06.03.)	Szombat (06.04.)	Vasárnap (06.05.)
MENTES FOGYÓKÚRÁS ÉTREND - 1200 KALÓRIA								
	Ebéd	Sertéshússal rakott brokkoli, parmezánnal 720 kcal, ch: 10 g	Milánói makaróni, reszelt sajt 630 kcal, ch: 55 g	Póréhagymás burgonyafőzelék, sült csirkecombfilé 500 kcal, ch: 36 g	Cukkinis lecsó, paprikás jázminrizs 530 kcal, ch: 86 g	Zöldbabfőzelék, csülkös sertéspörkölt 520 kcal, ch: 16 g	Sült padlizsán indiai módra, édesburgonyás zöldségek 350 kcal, ch: 42 g	Vasalt sertésárja, füstös zöldségpüré 570 kcal, ch: 8 g
	Vacsora	Sertéspörkölt, házi csalamádé 430 kcal, ch: 10 g	Marhahúsleves, sok zöldséggel (nagy dobozos) 270 kcal, ch: 13 g	Vincellér pecsenye, fokhagymás, borsikafűves, pörés saláta 440 kcal, ch: 12 g	Fűszeres morzsában sült rántott, tökehalfilé, fokhagymás parajpüré 360 kcal, ch: 16 g	Reszelt pecsenyekacsamáj, vörösborecetes savanyúkáposzta saláta 400 kcal, ch: 15 g	Pestös pulykacombfalatok, paradicsommártásos zöldségek 520 kcal, ch: 14 g	Currys csirkemell, pritamin paprikás zöldségtál 360 kcal, ch: 10 g
	Másnap reggeli	Főtt tojás (2 db), zöldség 90 kcal, ch: 1 g	Házi májkrém, zöldség, pékáru 330 kcal, ch: 32 g	Gombakrém, zöldség 160 kcal, ch: 6 g	Körözött, zöldség, pékáru 290 kcal, ch: 31 g	Füstölt tarjaszeletek, zöldség, pékáru 300 kcal, ch: 28 g	Libazsír, zöldség, pékáru 340 kcal, ch: 4 g	Hagymás tojáslepény, parmezánnal 310 kcal, ch: 3 g
Számított energia:		1230 kcal, ch: 21 g	1230 kcal, ch: 100 g	1150 kcal, ch: 54 g	1180 kcal, ch: 133 g	1220 kcal, ch: 59 g	1210 kcal, ch: 60 g	1240 kcal, ch: 21 g
Napi ár:		4 500 Ft	4 500 Ft	4 500 Ft	4 500 Ft	4 500 Ft	4 500 Ft	4 500 Ft

VILLÁMGYORS BIKINI DIÉTA - ZSÍRSZEGÉNY, ALACSONY KCAL ÉS CH									
1 HETES KEDVEZMÉNYES ÁR: 24 990 Ft									
ZS 151	Ebéd	Vasalt pulykamellfilé, áfonyás gyümölcsmártás	Barbecue csirkecombfilé, amerikai káposztasaláta	Vincellér pecsenye, fokhagymás, borsikafűves, pörés saláta	Kelbimbós sertéstokány, cukkinis zöldséglepény	Többmagvas, rántott csirkecombfilé, görög joghurtos light franciasaláta	Sült padlizsán indiai módra, édesburgonyás zöldségek	Olivaolajban sült csirkecombfilé, paprika mártással, vajás ceruzabab	
	Vacsora (Zóna adag)	Zöldségfasírt, gombás hajdina	Almás zellerpüré, pirított tökmaggal	Balzsametes sült cékla, lilahagymával	Ananászkrémleves, zabgaluskával	Kókusztejes köleskása, pirított dió	Hagymás tojáslepény	Pritamin paprikás zöldségtál	
	Hatást fogókó ital	Súlycsökkentő tea (1 liter)	Súlycsökkentő tea (1 liter)	Súlycsökkentő tea (1 liter)	Súlycsökkentő tea (1 liter)	Súlycsökkentő tea (1 liter)	Súlycsökkentő tea (1 liter)	Súlycsökkentő tea (1 liter)	Súlycsökkentő tea (1 liter)
	Másnap reggeli	Vegyes gyümölcskocsonya	Tepertős pogácsa (1 db)	Fahéjas, zabkorpás joghurt	Gyömbéres, narancsos reggeli koktél	Meggyes, áfonyás gyümölcskocsonya	Füstölt sajtos pogácsa (1 db)	Erdei gyümölcsös tápiókapuding	
Napi ár:		3 990 Ft	3 990 Ft	3 990 Ft	3 990 Ft	3 990 Ft	3 990 Ft	3 990 Ft	
Számított tápérték:		710 kcal, ch: 56 g	720 kcal, ch: 35 g	730 kcal, ch: 47 g	870 kcal, ch: 40 g	860 kcal, ch: 47 g	780 kcal, ch: 48 g	740 kcal, ch: 50 g	

FOGYÓKÚRÁS, EGÉSZSÉGES ITALOK ÉS PÉKÁRU

AK1!	Nyári 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