

# HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

27. hét		Hétfő (07.04.)		Kedd (07.05.)		Szerda (07.06.)		Csütörtök (07.07.)		Péntek (07.08.)	
H1	Levesek	Eperkrémleves 🍄	810 Ft	Szegfűszeges meggyleves 🍄	810 Ft	Cheddar sajtkrémleves	890 Ft	Narancskrémleves	810 Ft	Újházy jércéhúsleves, cérnametél <i>TM</i>	820 Ft
H2	Levesek	Nyírségi burgonyagaluska-leves	790 Ft	Babgulyás, főtt marhahússal, csipetkével	890 Ft	Bakonyi betyárleves	890 Ft	Majoránnás májgaluskaleves <i>TM</i>	740 Ft	Korhelyleves, házi kolbásszal	850 Ft
H5	Tészták	Hawaii makaróni, reszelt sajt (sonka, ananász, tejszín)	1 550 Ft	Juhtúrós sztrapacska, szalonna pörccel	1 520 Ft	Szilvalekváros gombóc, fahéjas porcukorral <i>TM</i>	1 450 Ft	Gránátos kocka <i>TM</i>	1 330 Ft	Sajtos, tejfölös spagetti	1 450 Ft
H6	Főzelékek	Petrezselymes zöldbabfőzelék		Finomfőzelék		Joghurtos tökfőzelék 🍄		Sóska, főtt burgonya 🍄		Paradicsomos káposztafőzelék <i>TM</i>	
		1. sült házi kolbász (1 db)	1 450 Ft	1. sült szárnyas virsli (2 db)	1 420 Ft	1. tükörtojás (2 db)	1 470 Ft	1. bundás zsemle	1 490 Ft	1. sült juhbeles prémium virsli (2 db) <i>TM</i>	1 550 Ft
		2. alföldi sertéstokány	1 550 Ft	2. csirkecombpörkölt	1 590 Ft	2. lecsós sertéstokány	1 590 Ft	2. rántott csirke mellfilé	1 590 Ft	2. Stefánia-vagdalt <i>TM</i>	1 520 Ft
H7	Vegetáriánus ételek	Tojásos lecsó, jázminrizs 🍄 <i>TM</i>	1 450 Ft	Rizsfelfújt, málnaöntet 🍄	1 520 Ft	Cukkini sajtos bundában, jázminrizs 🍄	1 550 Ft	Kukoricapelyhes, rántott füstölt sajt, fűszeres jázminrizs	1 630 Ft	Sólet, főtt tojás (2 db) <i>TM</i>	1 420 Ft
H8	Készételek 1	Franciás csirkecombtokány (fehérbor, szalonna, tejszín), galuska	1 490 Ft	Szalontüdő, spagetti	1 350 Ft	Húsos pásztortarhonya	1 480 Ft	Csirke mellpaprikás, orsó tészta	1 490 Ft	Stefánia-vagdalt, burgonyapüré	1 490 Ft
H9	Készételek 2	Alföldi fűszeres sertéstokány (petrezselyem, fokhagyma, lilahagyma), jázminrizs <i>TM</i>	1 450 Ft	Reszelt szárnyasmáj, főtt burgonya <i>TM</i>	1 450 Ft	Csikóstokány, szarvacska tészta	1 490 Ft	Rakott karfiol (sertéshússal)	1 490 Ft	Fűszeres rizseshús <i>TM</i>	1 460 Ft
H11	Frissensültek	Csípős rántott pulykamell		Zabpelyhes, rántott csirkecombfilé		Hagymás bundában sült sertésborda		Rántott csirke mellfilé		Rántott sertéskaraj, füstölt sajt bundában	
		1. petrezselymes jázminrizs	1 610 Ft	1. zöldséges jázminrizs	1 520 Ft	1. rizi-bizi	1 590 Ft	1. fűszeres jázminrizs	1 610 Ft	1. petrezselymes jázminrizs	1 570 Ft
		2. franciasaláta	1 650 Ft	2. hasábburgonya	1 620 Ft	2. petrezselymes burgonya	1 650 Ft	2. majonézes burgonya	1 650 Ft	2. burgonyapüré	1 610 Ft
H12	Népszerű ételek	Visegrádi vendégek kedvence (sertéskaraj, csirkemáj, gomba), burgonyapüré	1 690 Ft	Sörrel locsolt sertécsülök, hagymás burgonya	1 690 Ft	Húsgombóc, paradicsommártás, főtt burgonya <i>TM</i>	1 570 Ft	Eredeti brassói aprópecsenye, sült kockaburgonya <i>TM</i>	1 720 Ft	Mátrai borzas csirke mell (sajtos, tejfölös, burgonyás bundában), riz-bizi	1 690 Ft
H13	Ínyenc ételek	Kemencében sült baconos csirkecombfilé, tejszínes erdei gombamártás, tagliatelle	1 720 Ft	Rántott gomba, Waldorf saláta (alma, dió, majonéz, sajt)	1 720 Ft	Dubarry jércemell (karfiol, basemel, sajt), fűszeres jázminrizs	1 750 Ft	Polpetti sertésborda (sajttal, sonkával töltött, bundázott) spagetti, fűszeres paradicsommártás	1 630 Ft	Vadas marhaszelet, zsemlegombóc	2 020 Ft
H14	Nemzetek ételek Mediterrán	Palermói halfilé (sonka, fehérbor, tejmártás, reszelt sajt), gyömbéres zöldséges barnarizs	1 820 Ft	Fettucini al'Alfredo rigaton (hosszúmetélt, csirke mell, fehérbor, fokhagyma, gomba, reszelt sajt)	1 680 Ft	Toscanai göngyölt sertésborda (bazsalikom, sajt, mandula), tejszínes, gombás penne	1 790 Ft	Natúr sült sertésszelet, citromos spárgamártással, olívbogyós jázminrizs	1 750 Ft	Jorgos sertésbordája, görög saláta (rostlapon sült sertésborda, padlizsános, paradicsomos, pestós, fűszeres raguval nyakonöntve)	1 830 Ft
H20	Desszertek	Bounty palacsinta, csokoládéöntet	790 Ft	Gesztenyepüré	810 Ft	Somlói galuska	790 Ft	Méhcsipés (mandulás mézeskrémes)	790 Ft	Almás pite	750 Ft

# LOW CARB LOW CARB ÉTELEK

27. hét		Hétfő (07.04.)		Kedd (07.05.)		Szerda (07.06.)		Csütörtök (07.07.)		Péntek (07.08.)	
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	2 090 Ft	Májjal töltött csirkecomb, zöldséges, majonézes barnarizs	2 090 Ft	Sült zöldséges, libamájvas vagdalt, coleslaw	2 090 Ft	Mascaronés, cheddar krémmel tálalt csirkemell, Provence-i zöldségek	2 090 Ft	Mediterrán sonkás pulykacombfilé, mogyorópestős spagetti	2 090 Ft
ZS5	Kalóriaszegény ételek 1	Zsályával illatosított karajcsíkok, ropogós, nyers zöldségshabok, sokfűszeres öntet 320 kcal, ch: 11 g	1 790 Ft	Cheddar sajttal göngyölt bazsalikomos csirkecombfilé, zöldbabsaláta 530 kcal, ch: 20 g	1 850 Ft	Csirkemell steak, szívárvány saláta 270 kcal, ch: 14 g <b>TM</b>	1 850 Ft	Fokhagymás sertésapró, gombás, pritamin paprikás zöldköret 470 kcal, ch: 13 g <b>TM</b>	1 820 Ft	Temesvári zöldbabos csirkemelltál 320 kcal, ch: 16 g	1 830 Ft
ZS6	Kalóriaszegény ételek 2	Pestós pulykacombfalatok, kelbimbós light burgonyapüré 500 kcal, ch: 11 g	1 790 Ft	Vaslapon sült sertésborda, grillezett zöldségek vegyesen 360 kcal, ch: 14 g	1 720 Ft	Lecsós sertéstopokány (magyaros), galuska 550 kcal, ch: 13 g	1 840 Ft	Zöldfűszeres csirkecombfilé, mentás vitaminsaláta 290 kcal, ch: 11 g <b>TM</b>	1 850 Ft	Citromos halfilé, vajon párolt zöldségek 260 kcal, ch: 12 g	1 950 Ft
ZS7	Szénhidrátszegény ételek 1	Tejszínes parajfőzelék, rántott sertésborda 470 kcal, ch: 9 g	1 880 Ft	Cordon Bleu csirkemell (sajt, sonka, gomba), gyümölcsmártás 430 kcal, ch: 17 g	1 850 Ft	Párizsi sertésborda, mandulás, sárgarépas karfiolpüré 460 kcal, ch: 11 g	1 750 Ft	Római csirkecombfilé, bazsalikomos, sajtos bundában, szerencsediós karfiolpüré 450 kcal, ch: 9 g	1 890 Ft	Tökmagos, rántott sertésborda, füstölt sajtmártás 530 kcal, ch: 5 g	1 810 Ft
GKF1	Szénhidrátszegény KETO ételek 2	Gombával sült sertésstarja, lenmagos, baconos kevert saláta 460 kcal, ch: 10 g, fehérje: 24 g <b>TM</b>	1 880 Ft	Baconbe tekert sertésfasírt, zellerpüré 480 kcal, ch: 10 g, fehérje: 14 g <b>TM</b>	1 820 Ft	Parmezánnal sült, tepsis csirkecomb, bacon szórással, majonézes céklasaláta 750 kcal, ch: 13 g, fehérje: 43 g	1 890 Ft	Rozmaringos, tepsis sertéscombfalatok, zöldséglepény (cukkini, sárgarépa, brokkoli) 620 kcal, ch: 8 g, fehérje: 33 g <b>TM</b>	1 920 Ft	Zúzapörkölt, KETO galuska 530 kcal, ch: 9 g, fehérje: 44 g	1 780 Ft
ZS9	Fitt ételek	Hajdúsági bográctokány (marhahús, lángolt kolbász, vörösbör), FITT galuska 760 kcal, ch: 84 g	1 950 Ft	Grillezett csirkemellcsíkok, rozmarynos zöldségtál paradicsommal 410 kcal, ch: 30 g	1 890 Ft	Mascarpone krémmel göngyölt csirkemell, pirított burgonyával 600 kcal, ch: 47 g	1 880 Ft	Teriyaki csirkemellcsíkok, paradicsomos zöldséges bulgur 490 kcal, ch: 52 g <b>TM, D</b>	1 850 Ft	Libamáj Budapest módra (lecsó, gomba, szalonna, borsó), zöldséges burgonya 540 kcal, ch: 49 g <b>TM</b>	1 830 Ft
D1	Ínyenc mediterrán ételek	Lávakövön sült mediterrán citromos pulykamellfalatok, zöldborsós, pórés quinoa 450 kcal, ch: 50 g	1 870 Ft	Parmezánnal, paradicsommal csöben sült csirkecombfilé, olívbogyós jázminrizs 870 kcal, ch: 77 g	1 850 Ft	Füstölt mozzarella sertéskaraj, olaszos spagetti (teljes kiőrlésű) 520 kcal, ch: 44 g	1 850 Ft	Csirkemell Caprese módra paradicsommal, mozzarellaival, bazsalikommal sült csirkemell, karottás, cukkinis barnarizs 460 kcal, ch: 50 g	1 890 Ft	Konyakos, narancsos kacsamelcsíkok, lime-os párolt gyümölcsök 450 kcal, ch: 31 g <b>TM</b>	2 300 Ft
F2	Mentes Vega <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Kölessel csöben sült brokkoli, reszelt sajttal 300 kcal, ch: 27 g	1 720 Ft	Brokkoli párizsian, light majonézes kukoricasaláta 640 kcal, ch: 45 g	1 840 Ft	Lávakövön sült padlizsán, hagymás, zöldséges quinoa 440 kcal, ch: 59 g	1 830 Ft	Szárított paradicsomos zöldségvagdalt, szerencsediós burgonyapüré 530 kcal, ch: 44 g	1 850 Ft	Gombapörkölt, petrezselymes jázminrizs 660 kcal, ch: 97 g <b>TM</b>	1 680 Ft
F3	Mentes tészták/ főzelékek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Bolognai spagetti (marhahússal), reszelt sajt 690 kcal, ch: 72 g	1 940 Ft	Karalábefőzelék, baconbe tekert sertésfasírt 550 kcal, ch: 14 g	1 820 Ft	Hortobágyi húsos palacsinta (2 db) 750 kcal, ch: 55 g	1 950 Ft	Petrezselymes zöldborsófőzelék, zöldfűszeres bundában sült sertéskaraj 650 kcal, ch: 48 g	1 980 Ft	Káposztás tészta 370 kcal, ch: 53 g <b>TM</b>	1 750 Ft
F4	Mentes készételek 1 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Grillezett csirkecombfilé, meggyemártás, főtt burgonya 450 kcal, ch: 52 g	1 920 Ft	Csirkecombpörkölt, tarhonya 670 kcal, ch: 59 g <b>TM</b>	1 890 Ft	Rakott burgonya, házi kolbász 860 kcal, ch: 45 g	2 080 Ft	Csirkemájvas rizottó parmezánnal 540 kcal, ch: 53 g	1 840 Ft	Harcspaprikás, túrós csusza, pirított bacon 720 kcal, ch: 45 g	2 190 Ft
GKF2	Mentes KETO készételek 2 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Fűszeres jászvajban sült sertéskaraj, szerencsediós zöldséggpüré 440 kcal, ch: 11 g, fehérje: 23 g	1 850 Ft	Göngyölt csirkecombfilé (gomba, bacon, oregánó, bazsalikom), fokhagymás bébispenót 560 kcal, ch: 8 g, fehérje: 31 g	1 950 Ft	Kemencében sült csülök, almás párolt lilakáposzta 830 kcal, ch: 11 g, fehérje: 31 g <b>TM</b>	1 990 Ft	Vasalt sertésstarja, baconos, párolt kínai-ke saláta 680 kcal, ch: 7 g, fehérje: 25 g	1 970 Ft	Ördögi jércerombfilé, zellerkocka paradicsommártásban, pirított baconnel 530 kcal, ch: 11 g, fehérje: 25 g <b>D</b>	1 920 Ft
F5	Mentes frissensültek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Fűszeres párizsi bundában sült sertésstarja, joghurtos lencsesaláta 700 kcal, ch: 55 g	1 930 Ft	Kukoricapelyhes bundában sült pulykamell, sütőtökös gombasaláta 560 kcal, ch: 53 g <b>TM</b>	2 050 Ft	Zöldfűszeres bundában sült sertéskaraj, lilahagymás, majonézes burgonyasaláta 710 kcal, ch: 54 g	1 940 Ft	Sonkával töltött, rántott sertéskaraj, rizi-bizi 890 kcal, ch: 86 g <b>TM</b>	2 000 Ft	Cigánypecsenye, hasábburgonya 800 kcal, ch: 57 g <b>TM</b>	1 980 Ft
ZS15	Szénhidrátszegény desszertek	Meggyes piskóta, vaníliaöntet 200 kcal, ch: 11 g	890 Ft	Vaníliás, túrós palacsinta, epres öntet 140 kcal, ch: 12 g	920 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 <b>TM</b>	990 Ft	Puncs kocka 310 kcal, ch: 12 g	990 Ft	Almakrémes palacsinta, fahéjöntet 250 kcal, ch: 30 g <b>TM</b>	990 Ft	Vaníliás, csokoládés piskóta, málnaöntet 320 kcal, ch: 5 g <b>TM</b>	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

27. hét	Hétfő (07.04.)	Kedd (07.05.)	Szerda (07.06.)	Csütörtök (07.07.)	Péntek (07.08.)	Szombat (07.09.)	Vasárnap (07.10.)
---------	----------------	---------------	-----------------	--------------------	-----------------	------------------	-------------------

<b>H33 PRÉMIUM MENÜ</b>		20 MUNKANAPOS KEDVEZMÉNY (Hétfő-Péntek): <b>64 165 Ft 42 990 Ft / 20 nap -33%</b>						5 MUNKANAPOS KEDVEZMÉNY (Hétfő-Péntek): <b>15 960 Ft 11 490 Ft / 5 nap -28%</b>						
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Eperkrémleves Visegrádi vendégek kedvence, burgonyapüré Bounty palacsinta, csokoládéöntet	2 390 Ft <del>3 185 Ft</del> <b>-25%</b>	Zellerkrémleves Rántott gomba, Waldorf saláta Gesztenyepüré	2 390 Ft <del>3 185 Ft</del> <b>-25%</b>	Sárgarépa-krémleves, pirított tökmaggal Toscanai göngyölt sertésborda, tejszínes, gombás penne Somlói galuska	2 390 Ft <del>3 185 Ft</del> <b>-25%</b>	Magyaros karfiolleves Eredeti brassói aprópecsenye, sült kockaburgonya Méhcsipés	2 390 Ft <del>3 185 Ft</del> <b>-25%</b>	Paradicsomleves Libamáj Budapest módra, petrezselymes jázminrizs Brownie	2 390 Ft <del>3 185 Ft</del> <b>-25%</b>	Vegyes zöldségkrémleves, pirított napraforgómaggal Cigánypecsenye, hasábburgonya Almás-fahéjas, zabkorpás túrókrém	2 390 Ft <del>3 185 Ft</del> <b>-25%</b>	Tejszínes szilvaleves Mátrai borzas csirkemell, riz-bizi Almás pite	2 390 Ft <del>3 185 Ft</del> <b>-25%</b>

<b>H31 ZÓNA MENÜ</b> (A főétel 70%-a a normál adag ételnek)		4 HETES KEDVEZMÉNY: <b>59 045 Ft 37 790 Ft / 28 nap -36%</b>				1 HETES KEDVEZMÉNY: <b>12 750 Ft 9 690 Ft / 7 nap -24%</b>								
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Nyírségi burgonyagaluska-leves Alföldi fűszeres sertéstokány, jázminrizs	1 590 Ft <del>1 830 Ft</del> <b>-13%</b>	Zöldborsóleves, finommetélttel Reszelt szárnyasmáj, főtt burgonya	1 590 Ft <del>1 830 Ft</del> <b>-13%</b>	Gombaleves, kagyló tésztával Húsos pástortarhonya	1 590 Ft <del>1 830 Ft</del> <b>-13%</b>	Majoránnás májgaluskaleves Sóska, főtt burgonya, főtt tojás (1 db)	1 590 Ft <del>1 830 Ft</del> <b>-13%</b>	Korhyleves, házi kolbással Sajtos, tejfölös spagetti	1 590 Ft <del>1 830 Ft</del> <b>-13%</b>	Zöldségleves, cérnametélt Rántott sertéskaraj, fűstölt sajtos bundában, petrezselymes jázminrizs	1 590 Ft <del>1 830 Ft</del> <b>-13%</b>	Zöldségleves, cérnametélt Rántott sertéskaraj, fűstölt sajtos bundában, petrezselymes jázminrizs	1 590 Ft <del>1 830 Ft</del> <b>-13%</b>

<b>H32 HAGYOMÁNYOS MENÜ</b>		4 HETES KEDVEZMÉNY: <b>63 465 Ft 43 790 Ft / 28 nap -31%</b>				1 HETES KEDVEZMÉNY: <b>15 780 Ft 11 690 Ft / 7 nap -26%</b>								
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Nyírségi burgonyagaluska-leves Petrezselymes zöldbabfőzelék, sült házi kolbász (1 db)	1 850 Ft <del>2 255 Ft</del> <b>-18%</b>	Zöldséges bableves, csipetkével Juhtúrós sztrapacska, szalonna porccal	1 850 Ft <del>2 255 Ft</del> <b>-18%</b>	Gombaleves, kagyló tésztával Húsgombóc, paradicsommártás, főtt burgonya	1 850 Ft <del>2 255 Ft</del> <b>-18%</b>	Majoránnás májgaluskaleves Csirkemellpaprikás, orsó tészta	1 850 Ft <del>2 255 Ft</del> <b>-18%</b>	Fűszeres rizseshús Almás pite	1 850 Ft <del>2 255 Ft</del> <b>-18%</b>	Újházy jércéhúsleves, cérnametélt Stefánia-vagdalt, burgonyapüré	1 850 Ft <del>2 255 Ft</del> <b>-18%</b>	Zöldségkrémleves, pirított maggal Rántott sertéskaraj, fűstölt sajtos bundában, petrezselymes jázminrizs	1 850 Ft <del>2 255 Ft</del> <b>-18%</b>

<b>ZS21 KALÓRIASZEGÉNY MENÜ</b> NAPI KEDVEZMÉNY: <b>2 190 Ft</b>														
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Tárkonyos zöldségraguleves Pestös pulykacombfalatok, kelbimbós light burgonyapüré	670 kcal ch: 19 g 2 190 Ft	Zöldborsóleves, finommetélttel Vaslapon sült sertésborda, grillezett zöldségek vegyesen	490 kcal ch: 31 g 2 190 Ft	Vajbaleves Párizsi sertésborda, mandulás, sárgarépás karfiolpüré	640 kcal ch: 23 g 2 190 Ft	Magyaros karfiolleves Petrezselymes zöldborsófőzelék, tükörtojás (2 db)	540 kcal ch: 28 g 2 190 Ft	Zúzapörkölt, galuska Mentás, epres gyümölcskocsonya	580 kcal ch: 18 g 2 190 Ft	Zöldségkrémleves, pirított napraforgómaggal Ördögi jércecombfilé, zellerkocka paradicsommártásban	540 kcal ch: 25 g 2 190 Ft	Paradicsomleves Temesvári zöldbabos csirkemelltál	490 kcal ch: 28 g 2 190 Ft

# DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

27. hét	Hétfő (07.04.)	Kedd (07.05.)	Szerda (07.06.)	Csütörtök (07.07.)	Péntek (07.08.)	Szombat (07.09.)	Vasárnap (07.10.)	
<b>BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND</b>								
4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>149 560 Ft</del> <b>101 700 Ft</b> / 28 nap <b>-32%</b> 1 HETES KEDVEZMÉNY: <del>37 405 Ft</del> <b>28 430 Ft</b> / 7 nap <b>-24%</b>								
ZS 121	<b>Ebéd</b>	Tejszínes parajfőzelék, rántott sertésborda	Cordon Bleu csirkemell, gyümölcsmártás	Lecsós sertéstokány, galuska	Római csirkecombfilé, bazsalikom, sajtos bundában, szerecsendióskarfiolpüré	Tökmagos, rántott sertésborda, füstölt sajt mártás	Zúzapörkölt, galuska	Csülkös székelykáposzta
	<b>Vacsora</b>	Pestós pulykacombfalatok, kelbimbós light burgonyapüré	Vaslapon sült sertésborda, grillezett zöldségek vegyesen	Párizsi sertésborda, mandulás, sárgarépas karfiolpüré	Fokhagymás sertésapró, gombás, pritamín paprikás zöldkötet	Grillezett csirkemáj, majonézes karfiolsaláta	Temesvári zöldbabos csirkemelltál	Ördögi jércemcombfilé, zellerkocka paradicsommártásban, pirított baconnel
	<b>Snack</b>	Ribizlis, zabpelyhes túrókrém	Tiramisu	Barackos köleskása	Málnás, citromos joghurt torta kocka	Tejszínes szilvaleves	Brownie	Zsírégető Barack ízű üdítőital
	<b>Másnap reggeli</b>	Tepertőkrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Túrós pogácsa (2 db)	Tojásos lecsó	Szamócás, kókuszos görög joghurtkrém	Brokkolis, paprikás felfűjt	Diós, almás muffin, citrommártás	Szárnyaskolbász, light margarin, zöldség, extrudált kenyér (2 db)
<b>Napi ár: -16%</b>		<del>5 345 Ft</del> <b>4 490 Ft</b>	<del>5 345 Ft</del> <b>4 490 Ft</b>	<del>5 345 Ft</del> <b>4 490 Ft</b>	<del>5 345 Ft</del> <b>4 490 Ft</b>	<del>5 345 Ft</del> <b>4 490 Ft</b>	<del>5 345 Ft</del> <b>4 490 Ft</b>	
<b>Számított tápérték:</b>		1520 kcal, ch: 44 g	1460 kcal, ch: 40 g	1360 kcal, ch: 52 g	1320 kcal, ch: 38 g	1490 kcal, ch: 30 g	1460 kcal, ch: 34 g	1360 kcal, ch: 30 g

<b>1000 KALÓRIÁS FOGYÓKÚRÁS ÉTREND</b>								
4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>129 285 Ft</del> <b>90 500 Ft</b> / 28 nap <b>-30%</b> 1 HETES KEDVEZMÉNY: <del>32 000 Ft</del> <b>25 280 Ft</b> / 7 nap <b>-21%</b>								
ZS 131	<b>Ebéd</b>	Pestós pulykacombfalatok, kelbimbós light burgonyapüré	Karalábéfőzelék, baconbe teker sertésfasírt	Párizsi sertésborda, mandulás, sárgarépas karfiolpüré	Fokhagymás sertésapró, gombás, pritamín paprikás zöldkötet	Parmezános sertésborda, majonézes vitaminaláta	Ördögi jércemcombfilé, zellerkocka paradicsommártásban, pirított baconnel	Zúzapörkölt, házi káposztasaláta pirított szezámmaggal
	<b>Vacsora</b>	Tejszínes parajfőzelék, főtt tojás (2 db)	Vaslapon sült sertésborda, grillezett zöldségek vegyesen	Vajbaleves, füstölt hússal (nagy dobozos)	Petrezselymes zöldborsófőzelék, tükörtőjás (2 db)	Újházy jércehúsleves, céranmetéttel (nagy dobozos)	Grillezett csirkemáj, görög saláta	Temesvári zöldbabos csirkemelltál
	<b>Másnap reggeli</b>	Ribizlis, zabpelyhes túrókrém	Túrós pogácsa (1 db)	Tojásos lecsó	Szamócás, kókuszos görög joghurtkrém	Brokkolis, paprikás felfűjt	Meggyes gyümölcskocsonya	Vanília, zabkorpás túrókrém
<b>Napi ár: -13%</b>		<del>4 590 Ft</del> <b>3 990 Ft</b>	<del>4 590 Ft</del> <b>3 990 Ft</b>	<del>4 590 Ft</del> <b>3 990 Ft</b>	<del>4 590 Ft</del> <b>3 990 Ft</b>	<del>4 590 Ft</del> <b>3 990 Ft</b>	<del>4 590 Ft</del> <b>3 990 Ft</b>	
<b>Számított tápérték:</b>		1010 kcal, ch: 31 g	1060 kcal, ch: 37 g	1010 kcal, ch: 38 g	1090 kcal, ch: 47 g	970 kcal, ch: 30 g	950 kcal, ch: 31 g	1090 kcal, ch: 32 g

# DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

27. hét	Hétfő (07.04.)	Kedd (07.05.)	Szerda (07.06.)	Csütörtök (07.07.)	Péntek (07.08.)	Szombat (07.09.)	Vasárnap (07.10.)	
<b>TURBÓ KÚRA - 700 KALÓRIA</b> 4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>105 735 Ft</del> HELYETT <b>79 300 Ft</b> / 28 nap <b>-25%</b> 1 HETES KEDVEZMÉNY: <del>26 345 Ft</del> HELYETT <b>22 130 Ft</b> / 7 nap <b>-16%</b>								
ZS 141	<b>Ebéd</b>	Zöldborsós, pórés quinoa	Brokkoli párizsiasan	Hagymás, zöldséges quinoa	Paradicsomos, zöldséges bulgur	Káposztás tészta	Gombapörkölt, petrezselymes jázminrizs	Mogyorópestós spagetti
	<b>Vacsora</b>	Kelbimbós light burgonyapüré	Sütőtökös gombasaláta	Mandulás, sárgarépa karfiolpüré	Provence-i zöldségek, pirított tökmag	Zöldséges burgonya	Brokkolis, paprikás felfújt	Zellerkockák, paradicsommártásban
	<b>Snack</b>	Eperkrémleves	Zöldborsóleves	Sárgarépa krémleves	Magyaros karfiolleves	Paradicsomleves	Szilvaleves	Zöldségkrémleves, napraforgómaggal
	<b>Másnap reggeli</b>	Narancsos reggeli koktél	Alma-ribizli kocsonya	Barackos köleskása	Mentás, citrusos gyümölcsvelő	Mentás, epres gyümölcskocsonya	Meggyes gyümölcskocsonya	Lime-os, párolt gyümölcsök
<b>Napi ár:</b>	<b>3 490 Ft</b>	<b>3 490 Ft</b>	<b>3 490 Ft</b>	<b>3 490 Ft</b>	<b>3 490 Ft</b>	<b>3 490 Ft</b>	<b>3 490 Ft</b>	
<b>Számított tápérték:</b>	640 kcal, ch: 81 g	740 kcal, ch: 73 g	720 kcal, ch: 78 g	660 kcal, ch: 96 g	740 kcal, ch: 104 g	710 kcal, ch: 79 g	720 kcal, ch: 92 g	

<b>KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTRENDEK (P121)</b> 4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>183 405 Ft</del> HELYETT <b>117 380 Ft</b> / 28 nap <b>-36%</b> 1 HETES KEDVEZMÉNY: <del>46 255 Ft</del> HELYETT <b>32 210 Ft</b> / 7 nap <b>-32%</b>								
P 121	<b>Reggeli</b>	Fűszeres jászvajban sült sertéskaraj, szerezsendiós zöldségpüré	Göngyölt csirkecombfilé, fokhagymás bébispenót	Kemencében sült csülök, almás párolt lilakáposzta	Rozmaringos, tepsis sertéscombfalatok, zöldséglepény	Zúzapörkölt, házi káposztasaláta pirított szezámmaggal	Csülkös székelykáposzta	Grillezett csirkemáj, majonézes karfiolsaláta
	<b>Ebéd</b>	Feketecskis málnás kókuszkrém szőlőmaglisztrel	Duplacskis mousse szőlőmaglisztrel	Feketecskis epres kókuszkrém szőlőmaglisztrel	Feketecskis kávéousse szőlőmaglisztrel	Feketecskis erdei gyümölcsös kókuszpuding szőlőmaglisztrel	Feketecskis grapefruitmousse szőlőmaglisztrel	Feketecskis kókuszpuding szőlőmaglisztrel
	<b>Mini desszert</b>	Gombával sült sertésstarja, lenmagos, baconos kevert saláta	Karalábéfozélék, baconbe tekert sertésfasírt	Parmezánnal sült, tepsis csirkecomb, bacon szórással, majonézes céklasaláta	Vasalt sertésstarja, baconos, párolt kínai-ke saláta	Ördögi jércemcombfilé, zellerkocka paradicsommártásban, pirított baconnel	Parmezános sertésborda, majonézes vitaminsaláta	Cigánypecsenye, csípős káposztasaláta
	<b>Vacsora</b>	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea
	<b>Ital</b>	Tepertőkrém, zöldség	Tükörtojás, zöldség	Bazsalikomos tojáskrém, zöldség	Szárnyasmájkrém, zöldség	Diós, almás muffin, citrommártás	Brokkolis, paprikás felfújt	Kacsaszír, lilahagyma, pékáru
<b>Napi ár: -21%</b>	<del>6 570 Ft</del> <b>5 190 Ft</b>	<del>6 570 Ft</del> <b>5 190 Ft</b>	<del>6 570 Ft</del> <b>5 190 Ft</b>	<del>6 570 Ft</del> <b>5 190 Ft</b>	<del>6 570 Ft</del> <b>5 190 Ft</b>	<del>6 570 Ft</del> <b>5 190 Ft</b>	<del>6 570 Ft</del> <b>5 190 Ft</b>	
<b>Számított tápérték:</b>	ch: 32 g	ch: 26 g	ch: 25 g	ch: 24 g	ch: 24 g	ch: 31 g	ch: 26 g	

27. hét		Hétfő (07.04.)	Kedd (07.05.)	Szerda (07.06.)	Csütörtök (07.07.)	Péntek (07.08.)	Szombat (07.09.)	Vasárnap (07.10.)
<b>INZULINREZISZTENS EGÉSZNAPOS ÉTREND (IRE1)</b> 4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>195 150 Ft</del> HELYETT <b>115 140 Ft</b> / 28 nap <b>-41%</b> 1 HETES KEDVEZMÉNY: <del>48 805 Ft</del> HELYETT <b>32 210 Ft</b> / 7 nap <b>-27%</b>								
IRE1	Ebéd	Tárkonyos sertésraguleves 12 g (4 g)	Zöldborsóleves 17 g (11 g)	Vajbaleves, füstölt hússal 18 g (6 g)	Majorannás májgaluskaleves 9 g (3 g)	Vegyes zöldségrézleves, pirított napraforgómaggal 18 g (7 g)	Tejszínes szilvaleves 28 g (8 g)	Paradicsomleves 21 g (5 g)
		Tejszínes parajfőzelék, bundás kenyér 41 g (14 g)	Grillezett csirkemellcsíkok, rozmaringos zöldségtál paradicsommal 38 g (8 g)	Párizsi sertésborda, sárgarépas karfiolpüré 27 g (8 g)	Rakott karfiol (H) 41 g (8 g)	Ördögi jércemcombfilé, zellerkocka paradicsommártásban 29 g (12 g)	Citromos halfilé, vajon párolt zöldségek 20 g (8 g)	Stefánia vagdalt, vajon párolt zöldségek 32 g (8 g)
	Uzsonna	Meggyes piskóta, vaníliaöntet 25 g (9 g)	Szedres, fahéjas, zabkorpás joghurt 22 g (8 g)	Barackos köleskása 27 g (8 g)	Málnás, citromos joghurttorta kocka 19 g (11 g)	Diós, almás muffin, citrommártás 17 g (4 g)	Fűszeres, zabkorpás joghurt 20 g (5 g)	Meggyes gyümölkocsonya 19 g (4 g)
	Vacsora	Grillezett csirkemcombfilé, joghurtos zöldbabsaláta 27 g (7 g)	Karalábefőzelék, baconbe tekert sertésfasírt 22 g (14 g)	Csirkemell steak, szívárvány saláta 21 g (4 g)	Petrezselymes zöldborsófőzelék, tükörtójas (2 db) 33 g (6 g)	Gombapörkölt, brokkolis, paprikás felfújt 32 g (16 g)	Korhelyleves, házi kolbásszal, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (5 g)	Temesvári, zöldbabos csirkemelltokány, kenyér
	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	Tepertőkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 26 g (4 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 32 g (5 g)	Kefires pogácsa (2 db) 25 g (21 g)	Kacsaszír, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 29 g (4 g)	Szárnyaskolbász, 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 (13 g)	Szamócás, kókuszos görög joghurtkrém 18 g (3 g)	Almás-fahéjas, zabkorpás túrókrém 22 g (7 g)	Feketecskókis, erdei gyümölcsös kókuszpudding 22 g (4 g)	Vaníliás, zabkorpás túrókrém 24 g (6 g)
Napi ár: <b>-27%</b>		<del>6 970 Ft</del> 5 190 Ft	<del>6 970 Ft</del> 5 190 Ft	<del>6 970 Ft</del> 5 190 Ft	<del>6 970 Ft</del> 5 190 Ft	<del>6 970 Ft</del> 5 190 Ft	<del>6 970 Ft</del> 5 190 Ft	<del>6 970 Ft</del> 5 190 Ft
Össz. szénhidrát (ebből rost)		165 g. (46 g.)	161 g. (41 g.)	152 g. (38 g.)	163 g. (37 g.)	154 g. (68 g.)	159 g. (35 g.)	165 g. (34 g.)

27. hét		Hétfő (07.04.)	Kedd (07.05.)	Szerda (07.06.)	Csütörtök (07.07.)	Péntek (07.08.)
<b>IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ</b>						
<b>Főétel + Leves / Desszert Össz.szénhidrát (ebből rost)</b>	Tárkonyos sertésraguleves Tejszínes parajfőzelék, bundás kenyér	53 g (18 g) <b>2 620 Ft</b>	Zöldborsóleves Grillezett csirkemellcsíkok, rozmaringos zöldségtál paradicsommal	55 g (14 g) <b>2 680 Ft</b>	Vajbaleves, füstölt hússal Párizsi sertésborda, sárgarépas karfiolpüré	45 g (19 g) <b>2 570 Ft</b>
					Majorannás májgaluskaleves Rakott karfiol	50 g (11 g) <b>2 330 Ft</b>
						Vegyes zöldségrézleves, pirított napraforgómaggal Ördögi jércemcombfilé, zellerkocka paradicsommártásban
						47 g (19 g) <b>2 690 Ft</b>

<b>INZULINREZISZTENS A'LA CARTE</b>										
IR1 Másnap reggeli	Tepertőkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 26 g (4 g)	990 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 32 g (5 g)	990 Ft	Szárnyaskolbász, 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	Majorannás májgaluskaleves 9 g (3 g)	740 Ft	Paradicsomleves 21 g (3 g)	920 Ft
IR3 Főétel 1	Grillezett csirkemcombfilé, joghurtos zöldbabsaláta 27 g (7 g)	1 850 Ft	Grillezett csirkemellcsíkok, rozmaringos zöldségtál paradicsommal 38 g (8 g)	1 890 Ft	Leccsós sertésborda (magyaros), galuska 45 g (32 g)	1 840 Ft	Római csirkemcombfilé, bazsalikomos, sajtos bundában, szerezcsendios karfiolpüré 29 g (20 g)	1 890 Ft	Stefánia vagdalt, vajon párolt zöldségek 32 g (8 g)	1 780 Ft
IR4 Főétel 2	Tejszínes parajfőzelék, rántott sertésborda 34 g (25 g)	1 880 Ft	Karalábefőzelék, baconbe tekert sertésfasírt 22 g (14 g)	1 820 Ft	Csirkemell steak, szívárvány saláta 21 g (4 g)	1 850 Ft	Rakott karfiol 41 g (8 g)	1 690 Ft	Temesvári, zöldbabos csirkemell 22 g (6 g)	1 830 Ft
IR5 Főétel 3	Pestós pulykacombfalatok, kelbimbós light burgonyapüré 16 g (5 g)	1 790 Ft	Göngyölt csirkemcombfilé, fokhagymás bébispenót 18 g (10 g)	1 920 Ft	Rakott burgonya, házi kolbász 51 g (6 g)	2 080 Ft	Fokhagymás sertésapró, gombás pritamín paprikás zöldköret 23 g (9 g)	1 820 Ft	Ördögi jércemcombfilé, zellerkocka paradicsommártásban 29 g (12 g)	1 920 Ft
IR7 Főétel 4	Bolognai spagetti, reszelt sajt 82 g (10 g)	1 940 Ft	Baconbe tekert sertésfasírt, zellerpüré 16 g (6 g)	1 820 Ft	Párizsi sertésborda, sárgarépas karfiolpüré 27 g (13 g)	1 750 Ft	Petrezselymes zöldborsófőzelék, tükörtójas (2 db) 33 g (6 g)	1 780 Ft	Tökmagos, rántott sertésborda, füstölt sajt mártás 17 g (12 g)	1 810 Ft
IR8 Főétel 5	Gombával sült sertésborda, lenmagos, baconos kevert saláta 18 g (8 g)	1 880 Ft	Cordon Bleu csirkemell, gyümölcsmártás 38 g (19 g)	1 850 Ft	Hortobágyi húsos palacsinta (2 db) 60 g (5 g)	1 950 Ft	Csirkemell Caprese módra, karottás, cukkinis barnarizs 56 g (6 g)	1 890 Ft	Zúzapörkölt, galuska 39 g (30 g)	1 780 Ft
IR6 Snack	Meggyes piskóta, vaníliaöntet 25 g (9 g)	890 Ft	Vaníliás, túros palacsinta, eprez öntet 19 g (4 g)	920 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



27. hét	Hétfő (07.04.)	Kedd (07.05.)	Szerda (07.06.)	Csütörtök (07.07.)	Péntek (07.08.)
<b>GASTROYAL KETO EBÉD MENÜ (GKM1)</b>					
<b>Főétel</b>	Gombával sült sertésstarja, lenmagos, baconos kevert saláta	Baconbe tekert sertésfasírt, zellerpüré	Lecsős sertéstokány szalonnával, KETO galuska	Vasalt sertésstarja, baconos, párolt kínai-kel saláta	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>	710 kcal	850 kcal	1 080 kcal	910 kcal	980 kcal
<b>Tápanyag tartalom:</b>	ch: 17 g, fehérje: 33 g	ch: 14 g, fehérje: 30 g	ch: 16 g, fehérje: 65 g	ch: 13 g, fehérje: 36 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	1 880 Ft	Baconbe tekert sertésfasírt, zellerpüré 480 kcal, ch:10 g, fehérje: 14 g	1 820 Ft	Parmezánnal sült, tepsis csirkecomb, bacon szórással, majonézes céklasaláta 750 kcal, ch: 13 g, fehérje: 43 g	1 890 Ft	Rozmaringos, tepsis sertéscombfalatok, zöldséglepény 810 kcal, ch:12 g, fehérje: 48 g	1 920 Ft	Zúzapörkölt, KETO galuska 530 kcal, ch: 9 g, fehérje: 44 g	1 780 Ft
<b>GKF2</b>	<b>Keto főétel 2</b>	Fűszeres jászvajban sült sertéskaraj, szerezcsendios zöldségpüré 440 kcal, ch: 10 g, fehérje: 24 g	1 850 Ft	Göngyölt csirkecombfilé, fokhagymás bébispenót 560 kcal, ch: 8 g, fehérje: 31 g	1 950 Ft	Kemencében sült csülök, almás párolt lila káposzta 830 kcal, ch: 11 g, fehérje: 31 g	1 990 Ft	Vasalt sertésstarja, baconos, párolt kínai-kel saláta 680 kcal, ch: 8 g, fehérje: 25 g	1 980 Ft	Ördögi jércescombfilé, zellerkocka paradicsommártásban, pirított baconnel (csípős) 530 kcal, ch: 11 g, fehérje: 25 g	1 920 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, Zsírregető 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, Zsírregető kifli 440 kcal, ch: 5 g	1 090 Ft	Tükörtojás, zöldség, Zsírregető kifli 430 kcal, ch: 6 g	1 090 Ft	Füstölt sajtos pogácsa (2 db) 260 kcal, ch: 4 g	890 Ft	Szárnyasmájkrém, zöldség, Zsírregető kifli 390 kcal, ch: 7 g	1 090 Ft	Brokkolis, paprikás felfűjt 170 kcal, ch: 4 g	1 090 Ft










27. hét	Hétfő (07.04.)	Kedd (07.05.)	Szerda (07.06.)	Csütörtök (07.07.)	Péntek (07.08.)	Szombat (07.09.)	Vasárnap (07.10.)
<b>MENTES FOGYÓKÚRÁS ÉTREND - 1200 KALÓRIA</b>							
<b>Ebéd</b>	Grillezett csirkecombfilé, meggy mártás, főtt burgonya 450 kcal, ch: 52 g	Brokkoli párizsiasan, light majonézes kukoricasaláta 640 kcal, ch: 45 g	Kemencében sült csülök, almás párolt lilakáposzta 830 kcal, ch: 11 g	Fokhagymás sertésapró, gombás, pritamin paprikás zöldsöket 470 kcal, ch: 13 g	Gombapörkölt, brokkolis, paprikás felfújt 330 kcal, ch: 16 g	Cigánypecsenye, hasábburgonya 800 kcal, ch: 57 g	Csülkös székelykáposzta 690 kcal, ch: 10 g
<b>Vacsora</b>	Fűszeres jászvajban sült sertéskaraj, szerezsendiós zöldségpüré 440 kcal, ch: 11 g	Baconbe tekert sertésfasírt, zellerpüré 480 kcal, ch: 10 g	Csirke mell steak, szívavány saláta 270 kcal, ch: 14 g	Petrezselymes zöldborsófőzelék, tükörtőjás (2 db) 450 kcal, ch: 23 g	Zúzapörkölt, házi káposztasaláta pirított szezámmaggal 480 kcal, ch: 12 g	Káposztás tészta 370 kcal, ch: 53 g	Ördögi jércemcombfilé, zellerkocka paradicsommártásban 390 kcal, ch: 14 g
<b>Másnap reggeli</b>	Tepertőkrém, zöldség 340 kcal, ch: 2 g	Alma-ribizli kocsonya 50 kcal, ch: 11 g	Bazsalikomos tojáskrém, zöldség 140 kcal, ch: 2 g	Szárnyasmájkrém, zöldség 280 kcal, ch: 4 g	Diós, almás muffin, citrommártás 360 kcal, ch: 7 g	Mentás, epres gyümölcskocsonya 50 kcal, ch: 9 g	Lime-os, párolt gyümölcsök 100 kcal, ch: 22 g
Számított energia:	1230 kcal, ch: 65 g	1170 kcal, ch: 66 g	1240 kcal, ch: 27 g	1200 kcal, ch: 40 g	1170 kcal, ch: 35 g	1220 kcal, ch: 119 g	1180 kcal, ch: 46 g
<b>Napi ár:</b>	<b>4 500 Ft</b>	<b>4 500 Ft</b>	<b>4 500 Ft</b>	<b>4 500 Ft</b>	<b>4 500 Ft</b>	<b>4 500 Ft</b>	<b>4 500 Ft</b>

<b>VILLÁMGYORS BIKINI DIÉTA - ZSÍRSZEGÉNY, ALACSONY KCAL ÉS CH</b>								1 HETES KEDVEZMÉNYES ÁR: <b>26 390 Ft</b>
<b>ZS 151</b>	<b>Ebéd</b>	Zsályával illatosított karajcsíkok, ropogós, nyers zöldséghasábok, sokfűszeres öntet	Cordon Bleu csirke mell, gyümölcsmártás	Lecsős sertéstokány, galuska	Csirke mell Caprese módra, karottás, cukkinis barnarizs	Libamáj Budapest módra, zöldséges burgonya	Tökmagos, rántott sertésborda, füstölt sajtmártás	Temesvári zöldbabos csirke mell tál
	<b>Vacsora (Zóna adag)</b>	Zöldborsós, pórés quinoa	Sütőtökös gombasaláta	Mandulás, sárgarépa karfiolpüré	Provence-i zöldségek, pirított tökmag	Brokkolis, paprikás felfújt	Zellerkockák, paradicsommártásban	Mogyorópestős spagetti
	<b>Hatást fogókó ital</b>	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)
	<b>Másnap reggeli</b>	Narancsos reggeli koktél	Alma-ribizli kocsonya	Barackos köleskása	Mentás, citrusos gyümölcsvelő	Meggyes gyümölcskocsonya	Mentás, epres gyümölcskocsonya	Lime-os, párolt gyümölcsök
<b>Napi ár:</b>	<b>4 190 Ft</b>	<b>4 190 Ft</b>	<b>4 190 Ft</b>	<b>4 190 Ft</b>	<b>4 190 Ft</b>	<b>4 190 Ft</b>	<b>4 190 Ft</b>	
Számított tápérték:	660 kcal, ch: 71 g	760 kcal, ch: 53 g	840 kcal, ch: 42 g	760 kcal, ch: 92 g	790 kcal, ch: 65 g	770 kcal, ch: 30 g	720 kcal, ch: 83 g	

# 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>