

# HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

32. hét		Hétfő (08.08.)	Kedd (08.09.)	Szerda (08.10.)	Csütörtök (08.11.)	Péntek (08.12.)
H1	Levesek	Eredeti francia hagymaleves 810 Ft	Sárgabarack-krémleves 810 Ft	Grízgaluskaleves <i>TM</i> 730 Ft	Görög gyümölcsleves 810 Ft	Paradicsomleves, betűtésztával <i>TM</i> 750 Ft
H2	Levesek	Sárgaborsókrémleves, füstölt tarjával 820 Ft	Sertésraguleves, kagylótészta 850 Ft	Csókakói kolbászleves, csigatészta 850 Ft	Gulyásleves, csipetke 890 Ft	Frankfurti leves, roppanós virslivel 820 Ft
H5	Tészták	Sonkás tortellini, fűszeres paradicsommártás, reszelt sajt 1 470 Ft	Nutellás gombóc, porcukor szórással 1 520 Ft	Vargabéles (túró, tejföl, mazsola) 1 420 Ft	Káposztás cvekedli <i>TM</i> 1 330 Ft	Milánói makaróni, reszelt sajttal 1 410 Ft
H6	Főzelékek	Tejszínes spenótfőzelék	Magyaros burgonyafőzelék	Petrezselymes zöldborsófőzelék	Mustáros lencsefőzelék	Magyaros kelkáposzta-főzelék 🍀
		1. főtt tojás (2 db) 1 450 Ft	1. sült szárnyas virsli (2 db) 1 450 Ft	1. tükörtojás (2 db) 1 450 Ft	1. főtt tojás (2 db) 1 490 Ft	1. sült házi kolbász 1 450 Ft
		2. egyben sült sertésfasírt 1 520 Ft	2. sertéspaprikás 1 590 Ft	2. szárnyas fasírt 1 590 Ft	2. hagymás aprópecsenye <i>TM</i> 1 550 Ft	2. böllér sertéstokány 1 550 Ft
H7	Vegetáriánus ételek	Rántott hagymakarikák, jázminrizs <i>TM</i> 1 490 Ft	Rántott brokkoli, jázminrizs, tartármártás 1 490 Ft	Cukkinis lecsó, galuska <i>TM</i> 1 360 Ft	Tócsni, reszelt sajttal, tejföllel 1 520 Ft	Rántott karfiol, majonézes burgonyasaláta 🍀 1 520 Ft
H8	Készételek 1	Hortobágyi húsos öreglebbencs (egytál) <i>TM</i> 1 520 Ft	Sertéspaprikás, galuska 1 490 Ft	Franciás csirkemáj, jázminrizs 1 490 Ft	Sertés aprópecsenye, rizi-bizi 1 520 Ft	Serpenyős burgonya, sült virslivel (2 db) <i>TM</i> 1 440 Ft
H9	Készételek 2	Édes-savanyú csirkecombragu, zöldséges jázminrizs <i>TM</i> 1 490 Ft	Bajor sertéstokány (sonka, uborka, gomba, tejföl), jázminrizs 1 520 Ft	Vadas pulykamelltokány, spagetti 1 470 Ft	Pacalpörkölt, főtt burgonya <i>TM</i> 1 580 Ft	Böllér sertéstokány (lapocka, gomba, csirkemáj), jázminrizs <i>TM</i> 1 480 Ft
H11	Frissensültek	Sokmagvas, bundázott sertésborda	Rántott tengeri halfilé	Borzas csirkemell (burgonyás bunda)	Rántott csirkecombfilé, füstölt sajtos bundában	Sertéskaraj zabpelyhes bundában
		1. fűszeres jázminrizs 1 590 Ft	1. petrezselymes jázminrizs 1 580 Ft	1. rizi-bizi 1 580 Ft	1. uborkás jázminrizs 1 580 Ft	1. jázminrizs 1 580 Ft
		2. petrezselymes újburgonya 🍀 1 610 Ft	2. franciasaláta 1 620 Ft	2. inyenc saláta 1 620 Ft	2. majonézes, lilahagymás kukoricasaláta 🍀 1 620 Ft	2. burgonyapüré 1 620 Ft
H12	Népszerű ételek	Magyaróvári jércemell, ceruzababos fokhagymás burgonyapüré <i>A jércemellre sonkát, gombát, sajtot sütünk</i> 1 750 Ft	Olasz, húsos lasagne, reszelt sajttal 1 750 Ft	Borjú bécsi, citromkarikákkal, hasábburgonya 2 050 Ft	Moussaka (sertéshús, padlizsán, paradicsom, burgonya, sajt) 🍀 1 790 Ft	Borsos marhatokány, tarhonya <i>TM</i> 1 770 Ft
H13	Ínyenc ételek	Boszói paplanos csirkemell, zöldséges jázminrizs 1 650 Ft	Pácolt kacsamáj (kakukkfű, fokhagyma) vargányás erdei-gombával (barnamártás, vörösbör), hercegnő burgonya <i>TM</i> 1 850 Ft	Kijevi jércemell (fűszervajjal töltött, rántott), rizi-bizi 1 750 Ft	Órségi sertésszelet (lecsóval göngyölt), pirított, hagymás tarhonya <i>TM</i> 1 690 Ft	Citromfűves, mézes csirkemell steak, citromos párolt gyümölcsök, jázminrizs <i>TM</i> 1 790 Ft
H14	Hírességeink kedvencei	Dankó Pista kedvence (sertéskaraj, csirkemáj, kolozsvári szalonna, lecsó, gomba), krumpilis rétes 1 750 Ft	Sertéssült Krúdy-módra (rostlapon sült sertéskaraj szeletek paprikamártással nyakon öntve), csirkemájás rizottó 1 650 Ft	Rákóczi rostélyos (marhacomb, kolozsvári szalonna, gomba, paradicsompüré), burgonyafánk <i>TM</i> 1 650 Ft	Pulykamell Beatrix-módra, majonézes, lilahagymás kukoricasaláta <i>Pulykemellet sonkaszelettel, magyoroval töljtjük és bundázzuk</i> 1 950 Ft	Marhacímer Bocskai-módra (marharostélyos vörösbörös narancsos, ribizlis, szegfűborsos raguval tálalva), szélesmetélt <i>TM</i> 1 950 Ft
H20	Desszertek	Nutellás palacsinta, vaníliásodó 830 Ft	Bécsi túrókocka 810 Ft	Feketeerdő szelet 780 Ft	Gyümölcscsel töltött palacsinta (alma, meggy, szilva), vaníliaszósz 800 Ft	Eperkrémes piskóta 750 Ft

# LOW CARB LOW CARB ÉTELEK

32. hét		Hétfő (08.08.)		Kedd (08.09.)		Szerda (08.10.)		Csütörtök (08.11.)		Péntek (08.12.)	
ZS1	Kalóriaszegény levesek	Betyáros zöldbaleves, galuska 290 kcal, ch: 14 g	890 Ft	Húsgaluskaleves 110 kcal, ch: 4 g	870 Ft	Fahéjas ribizlikrémleves 130 kcal, ch: 13 g	870 Ft	Kolbászos zöldségleves 310 kcal, ch: 11 g	890 Ft	Zselici húsvéles (csirkemell, csirkemáj, kapor) 180 kcal, ch: 9 g	850 Ft
F1	Mentes levesek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Erdei gyümölcskrémleves 110 kcal, ch: 9 g <b>TM</b>	930 Ft	Zöldséges burgonyaleves 180 kcal, ch: 11 g <b>TM</b>	890 Ft	Csirkéhúsleves gazdagon 170 kcal, ch: 6 g <b>TM</b>	950 Ft	Fokhagymakrémleves 240 kcal, ch: 12 g	910 Ft	Vegyes gyümölcsleves 100 kcal, ch: 11 g <b>TM</b>	890 Ft
IK1	8/16 Inzulinkontroll <u>Főétel</u>	Bográcsos, savanyúkáposztás malacgulyás, tejfőllel (együtt)	2 090 Ft	Kemencés sült tarjaszelet, kölessel csöben sült fokhagymás spenót	2 090 Ft	Csípős kolbászhúsos, zöldséges gratin	2 090 Ft	Tejszínes pulykacombfilé, rozsmaringgal, dióval, főtt barnarizs 740 kcal, ch: 77 g	2 090 Ft	Camembert zabpelyhes bundában, tejszínes, balzsamecetes cékla	2 090 Ft
ZS5	Kalóriaszegény ételek 1	Bazsalikommal sült csirkecombfilé, fokhagymás, spenótos karotta 380 kcal, ch: 22 g	1 790 Ft	Rózsaborsos ananással sült sertéskaraj, pirított zöldség 400 kcal, ch: 19 g <b>TM</b>	1 850 Ft	Citromos sertéskaraj, pirított zöldséges póréhagymakrém 410 kcal, ch: 13 g	1 850 Ft	Sült csirkecombfilé, ezersziget saláta 340 kcal, ch: 11 g	1 890 Ft	Zöldfűszeres, paprikás pulykaragu, póréhagymás karfiol 430 kcal, ch: 10 g <b>TM</b>	1 850 Ft
ZS6	Kalóriaszegény ételek 2	Almával göngyölt sertésborda, céklapüré 390 kcal, ch: 19 g	1 850 Ft	Sült csirkecombfilé, balkáni saláta (zöldsaláta, uborka, paradicsom, juhtúrós öntet) 240 kcal, ch: 10	1 950 Ft	Székelykáposzta (szárnyas), tejfőllel 340 kcal, ch: 21 g	1 750 Ft	Petrezselymes zöldbabfőzelék, sült csirkecombfilé 430 kcal, ch: 17 g	1 850 Ft	Oregánós sertésborda, bolognai tészta 500 kcal, ch: 34 g	1 890 Ft
ZS7	Szénhidrátszegény ételek 1	Sokmagvas, rántott csirkemell, light ketchupos majonéz 550 kcal, ch: 15 g	1 870 Ft	Csirkemell párizsian, petrezselymes karfiolpüré 430 kcal, ch: 9 g	1 890 Ft	Fűszeres sertésborda, zabpelyhes bundában, sütőtökös, pestós zöldségköret 430 kcal, ch: 25 g	1 890 Ft	Szezámmagos rántott sertésborda, light franciasaláta 550 kcal, ch: 24 g	1 920 Ft	Chilis sajtkrémrel töltött sertéskaraj rántva, cukkinis zöldségpüré 510 kcal, ch: 15 g	1 950 Ft
GKF1	Szénhidrátszegény KETO ételek 2	Chilis, szezámos sertésfalatok, sült káposztán tálalva 690 kcal, ch: 16 g, fehérje: 24 g <b>TM, D</b>	1 890 Ft	Ropogósra sült csirkecombfilé, zöldfűszeres kelbimbómártás 490 kcal, ch: 5 g, fehérje: 25 g <b>TM</b>	1 840 Ft	Fokhagymás sült csirkeszárnyak, amerikai káposztasaláta 770 kcal, ch: 13 g, fehérje: 22 g <b>TM</b>	1 890 Ft	Debreceni sertéstokány (debreceni kolbász), KETO galuska 760 kcal, ch: 12 g, fehérje: 43 g	1 890 Ft	Fűszeres, sült sertésárja, chilis, baconos wok zöldségek 520 kcal, ch: 16 g, fehérje: 21 g <b>TM</b>	1 850 Ft
ZS9	Fitt ételek	Fokhagymás sült csirkemell, zelleres vöröslencse-saláta 540 kcal, ch: 47 g	1 890 Ft	Napraforgómagos, rántott sertésborda fitt bundában, mentás zöldborsópüré 680 kcal, ch: 45 g	1 890 Ft	Töltött paprika (szárnyashús), paradicsommártás, főtt burgonya 440 kcal, ch: 55 g	1 800 Ft	Ózibarackkal, sajttal sült csirkecombfilé, light burgonyapüré 460 kcal, ch: 28 g	1 870 Ft	Egyben sült borjúhúsos fasírt, durum tészta, citromos spárgamártással 630 kcal, ch: 76 g	1 820 Ft
D1	Ínyenc mediterrán ételek	Adriai penne (csirkemell, olivabogyó, lilahagyma, paradicsom) 600 kcal, ch: 39 g	1 890 Ft	Citromos pulykamellapró, tabulé (petrezselymes bulgursaláta) 450 kcal, ch: 45 g	1 890 Ft	Toszkán csirkemell (paradicsom, pritamín paprika, olivabogyó, pesto), mogyorópestós pennével 470 kcal, ch: 36 g <b>TM</b>	1 850 Ft	Gyömbéres, lime-os fogasfilé, pirított kuszkusz fokhagymás parajlevelekkel, zöld citrommal 440 kcal, ch: 54 g <b>TM</b>	2 150 Ft	Olivaolajban sült csirkecombfilé (bőrös), paprika mártással, vajjas ceruzabab 440 kcal, ch: 24 g	1 890 Ft
F2	Mentes Vega <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Sült sárgarépás zöldségvagdalt (2 db), olivás burgonyapüré 510 kcal, ch: 31 g <b>TM</b>	1 790 Ft	Zöldségpörkölt, barnarizs 530 kcal, ch: 92 g <b>TM</b>	1 690 Ft	Rántott brokkoli, tökmagos burgonyapüré 770 kcal, ch: 118 g	1 950 Ft	Rántott sajt diós bundában, áfonyás gyümölcsmártás, jázminrizs 820 kcal, ch: 95 g	2 090 Ft	Töklepény, kapormártás, főtt burgonya 360 kcal, ch: 49 g <b>TM</b>	1 820 Ft
F3	Mentes tészták/ főzelékek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Brokkolifőzelék, sertéspörkölt 430 kcal, ch: 10 g <b>TM</b>	1 880 Ft	Túrós tészta édestejföllel, porcukorral 600 kcal, ch: 78 g	1 950 Ft	Snidlinges karfiolfőzelék, füstölt tarjaszeletek 320 kcal, ch: 8 g <b>TM</b>	1 870 Ft	Diós szélesmetélt 600 kcal, ch: 67 g <b>TM</b>	1 880 Ft	Karalábefőzelék, kakastaréj (2 db) 560 kcal, ch: 12 g	1 750 Ft
F4	Mentes készételek 1 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Zöldséges rizseshús (sertés) 540 kcal, ch: 48 g	1 790 Ft	Csülök Pékné módra 940 kcal, ch: 46 g <b>TM</b>	1 980 Ft	Stroganoff pulykacombfalatok (sonka, tejszín, uborka, gomba), jázminrizs 820 kcal, ch: 95 g <b>TM</b>	1 850 Ft	Sertéshússal csöben sült zöldségek 760 kcal, ch: 10 g	1 920 Ft	Csípős sertéscurry, karfiolrizs 510 kcal, ch: 11 g	1 870 Ft
GKF2	Mentes KETO készételek 2 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Konfitált csirkemáj, hagymás tört zeller 770 kcal, ch: 11 g, fehérje: 29 g	1 720 Ft	Hagymás sült sertésárja, majonézes vitaminaláta 790 kcal, ch: 9 g, fehérje: 20 g <b>TM</b>	1 840 Ft	Tejszínes sertéscombfalatok, citromos, szalonnás kelbimbó 560 kcal, ch: 7 g, fehérje: 28 g	1 930 Ft	Sült oldalas, párolt káposzta (fehér) 700 kcal, ch: 11 g, fehérje: 18 g <b>TM</b>	2 020 Ft	Csülökpörkölt, házi uborkasaláta 600 kcal, ch: 10 g, fehérje: 25 g <b>TM</b>	1 920 Ft
F5	Mentes frissensültek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Tárkonyos, tejfölös bundában sült pulykamell, hagymás jázminrizs 660 kcal, ch: 86 g	1 890 Ft	Mustáros bundában sült, rántott sertéskaraj, majonézes kukoricasaláta 680 kcal, ch: 43 g	2 020 Ft	Hekk paprikás lisztben, édesburgonyás hasábburgonya 700 kcal, ch: 91 g <b>TM</b>	2 150 Ft	Rántott csirkemell, rizi-bizi 780 kcal, ch: 93 g	1 990 Ft	Mandulás bundában sült pulykamell, erdei gyümölcsmártás 530 kcal, ch: 32 g <b>TM</b>	2 050 Ft
ZS15	Szénhidrátszegény desszertek	Almás pite 250 kcal, ch: 15 g	920 Ft	Vaníliás, túrós palacsinta, epres öntet 140 kcal, ch: 12 g	920 Ft	Gyümölcsös túrótortakocka 210 kcal, ch: 8 g	930 Ft	Csokoládékocka 250 kcal, ch: 7 g	930 Ft	Joghurtos citromszelet 220 kcal, ch: 7 g	930 Ft
F6	Mentes desszertek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Somlói galuska 460 kcal, ch: 8 g <b>TM</b>	990 Ft	Meggyes mákmuffin, vaníliaöntet 260 kcal, ch: 8 g	990 Ft	Csokoládés gesztenyegolyó (2 db) 170 kcal, ch: 19 g <b>TM</b>	990 Ft	Almatortaszelet, meggyragu 270 kcal, ch: 20 g <b>TM</b>	990 Ft	Meggyes tápiókapuding 130 kcal, ch: 16 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

<b>32. hét</b>	<b>Hétfő (08.08.)</b>	<b>Kedd (08.09.)</b>	<b>Szerda (08.10.)</b>	<b>Csütörtök (08.11.)</b>	<b>Péntek (08.12.)</b>	<b>Szombat (08.13.)</b>	<b>Vasárnap (08.14.)</b>
----------------	-----------------------	----------------------	------------------------	---------------------------	------------------------	-------------------------	--------------------------

<b>H33 PRÉMIUM MENÜ</b>		20 MUNKANAPOS KEDVEZMÉNY (Hétfő-Péntek): <del>64 165 Ft</del> <b>42 990 Ft</b> / 20 nap <b>-33%</b>						5 MUNKANAPOS KEDVEZMÉNY (Hétfő-Péntek): <del>15 960 Ft</del> <b>11 490 Ft</b> / 5 nap <b>-28%</b>						
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Eredeti francia hagymaleves Bozsóki paplanos csirkemell, zöldséges jázminrizs Nutellás palacsinta, vaníliásodó	<b>2 390 Ft</b> <b>-25%</b>	Erőleves, csigatészta Olasz, húsos lasagne, reszelt sajttal Bécsi túrókocka	<b>2 390 Ft</b> <b>-25%</b>	Fahéjas ribizlikrémeves Borzas csirkemell, rizi-bizi Feketeerdő szelet	<b>2 390 Ft</b> <b>-25%</b>	Fokhagymakrémeves Őrségi sertésszelet, pirított, hagymás tarhonya Csokoládékocka	<b>2 390 Ft</b> <b>-25%</b>	Zselici zöldségleves, eperlevéllel Citromfűves, mézes csirkemell steak, citromos párolt gyümölcsök, jázminrizs Eperkrémes piskóta	<b>2 390 Ft</b> <b>-25%</b>	Vegyes gyümölcsleves Sertéskaraj zabpelyhes bundában, burgonyapüré Joghurtos citromszelet	<b>2 390 Ft</b> <b>-25%</b>	Csurgatott tojásleves Oregánós sertésborda, bolognai tészta Meggyes tápiókapuding	<b>2 390 Ft</b> <b>-25%</b>

<b>H31 ZÓNA MENÜ</b> (A főétel 70%-a a normál adag ételnek)		4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>59 045 Ft</del> <b>37 790 Ft</b> / 28 nap <b>-36%</b>				1 HETES KEDVEZMÉNY: <del>12 750 Ft</del> <b>9 690 Ft</b> / 7 nap <b>-24%</b>								
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Betyáros zöldbaleves, galuska Tejszínes spenótfőzelék, főtt tojás (1 db)	<b>1 590 Ft</b> <b>-13%</b>	Erőleves, csigatészta Bajor sertéstokány, jázminrizs	<b>1 590 Ft</b> <b>-13%</b>	Grízgaluskaleves Vadas pulykamelltokány, spagetti	<b>1 590 Ft</b> <b>-13%</b>	Zöldségleves Sertés aprópecsenye, rizi-bizi	<b>1 590 Ft</b> <b>-13%</b>	Milánói makaróni, reszelt sajttal Eperkrémes piskóta	<b>1 590 Ft</b> <b>-13%</b>	Csurgatott tojásleves Sertéskaraj zabpelyhes bundában, jázminrizs	<b>1 590 Ft</b> <b>-13%</b>	Zselici zöldségleves, eperlevéllel Serpenyős burgonya, sült virslivel (1 db)	<b>1 590 Ft</b> <b>-13%</b>

<b>H32 HAGYOMÁNYOS MENÜ</b>		4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>63 465 Ft</del> <b>43 790 Ft</b> / 28 nap <b>-31%</b>				1 HETES KEDVEZMÉNY: <del>15 780 Ft</del> <b>11 690 Ft</b> / 7 nap <b>-26%</b>								
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Eredeti francia hagymaleves Edes-savanyú csirkecombragu, zöldséges jázminrizs	<b>1 850 Ft</b> <b>-18%</b>	Erőleves, csigatészta Sertéspaprikás, galuska	<b>1 850 Ft</b> <b>-18%</b>	Grízgaluskaleves Petrezselymes zöldborsófőzelék, tükörtőjás (2 db)	<b>1 850 Ft</b> <b>-18%</b>	Gulyásleves, csipetke Káposztás cvekedli	<b>1 850 Ft</b> <b>-18%</b>	Zselici zöldségleves, eperlevéllel Serpenyős burgonya, sült virslivel (2 db)	<b>1 850 Ft</b> <b>-18%</b>	Milánói makaróni, reszelt sajttal Eperkrémes piskóta	<b>1 850 Ft</b> <b>-18%</b>	Csurgatott tojásleves Sertéskaraj zabpelyhes bundában, jázminrizs	<b>1 850 Ft</b> <b>-18%</b>

<b>ZS21 KALÓRIASZEGÉNY MENÜ NAPI KEDVEZMÉNY: 2 190 Ft</b>														
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Betyáros zöldbaleves Almával göngyölt sertésborda, céklapüré	620 kcal ch: 33 g	Húsgaluskaleves Rózsaborsos ananással sült sertéskaraj, pirított zöldségek	510 kcal ch: 23 g	Zöldségleves gazdagon Székelykáposzta (szárnyas), tejföllel	480 kcal ch: 27 g	Zöldségleves Petrezselymes zöldborsófőzelék, sült szárnyas virsli (2 db)	590 kcal ch: 29 g	Csurgatott tojásleves Olívaolajban sült csirkecombfilé, paprika mártással, vajas ceruzabab	560 kcal ch: 23 g	Reszelt sertésmáj, rucolás saláta, almaecetes-mustáros öntet Joghurtos citromszelet	680 kcal ch: 16 g	Zselici húsleves Csipős sertéscurry, karfiolrizs	690 kcal ch: 20 g
	<b>2 190 Ft</b>		<b>2 190 Ft</b>		<b>2 190 Ft</b>		<b>2 190 Ft</b>		<b>2 190 Ft</b>		<b>2 190 Ft</b>		<b>2 190 Ft</b>	

# DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

32. hét	Hétfő (08.08.)	Kedd (08.09.)	Szerda (08.10.)	Csütörtök (08.11.)	Péntek (08.12.)	Szombat (08.13.)	Vasárnap (08.14.)	
<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>	Sokmagvas, rántott csirkemell, light ketchupos majonéz	Rózsaborsos ananással sült sertéskaraj, pirított zöldségek	Fűszeres sertésborda, zabpelyhes bundában, sütőtökös, pestós zöldségekötet	Szezámagos rántott sertésborda, light franciasaláta	Rozmaringos sertésfalatok, kevert saláta tojással, baconnel	Chilis sajtkrémmel töltött sertéskaraj rántva, cukkinis zöldségpüré	Oregánós sertésborda, bolognai tészta
	<b>Vacsora</b>	Chilis, szezámós sertésfalatok, sült káposztán tálalva	Csirkemell párizsiasan, petrezselymes karfiolpüré	Citromos sertéskaraj, pirított zöldséges póréhagymakrém	Sertéshússal csőben sült zöldségek	Csipős sertéscurry, karfiolrizs	Karalábéfézelék, kakastaréj (2 db)	Csülökpörkölt, házi uborkasaláta
	<b>Snack</b>	Erdei gyümölcskrémleves	Meggyes mákmuffin, vaníliaöntet	Feketecskis narancsos kakaómousse	Bíborsmoothie (cékla, cseresznye, ribizli, alma)	Fahéjas, zabkorpás joghurt	Joghurtos citromszelet	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)
	<b>Másnap reggeli</b>	Gombakrém, zöldség, Zsírégető kifli	Húspástétom, zöldség, Zsírégető kifli	Tormakrémes sonkatekercs (2 db), zöldség, Zsírégető kifli	Kapros szendvicskrém, zöldség, Zsírégető kifli	Diétás baracklevár, light margarin, Zsírégető kifli	Zöldséges omlett, parmezánnal	Szárnyasmájkrém, zöldség, Zsírégető kifli
<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>		1630 kcal, ch: 48 g	1410 kcal, ch: 45 g	1360 kcal, ch: 47 g	1580 kcal, ch: 55 g	1450 kcal, ch: 41 g	1470 kcal, ch: 37 g	1500 kcal, ch: 51 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>	Bazsalikommal sült csirkecombfilé, fokhagymás, spenótos karotta	Ropogósra sült csirkecombfilé, zöldfűszeres kelbimbómártás	Citromos sertéskaraj, pirított zöldséges póréhagymakrém	Petrezselymes zöldbabfézelék, sült virsli (2 db)	Zöldfűszeres, paprikás pulykaragu, póréhagymás karfiol	Olívaolajban sült csirkecombfilé, paprika mártással, vajás ceruzabab	Petrezselymes karalábéfézelék, sült virsli (2 db)
	<b>Vacsora</b>	Brokkolifézelék, sertéspörkölt	Rózsaborsos ananással sült sertéskaraj, petrezselymes karfiolpüré	Székelykáposzta, tejföllel	Sült csirkecombfilé, ezersziget saláta	Rozmaringos sertésfalatok, kevert saláta tojással	Reszelt sertésmáj, ruccolás saláta, almaecetes-mustáros öntet	Csipős sertéscurry, karfiolrizs
	<b>Másnap reggeli</b>	Gombakrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Füstölt sajtszeletek, light margarin, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Tormakrémes sonkatekercs (2 db), zöldség, Zsírégető kifli	Juhtúrós pogácsa (2 db)	Meggyes tápiókapuding	Zöldséges omlett, parmezánnal	Diétás baracklevár, light margarin, extrudált kenyér (2 db)
<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>		1000 kcal, ch: 45 g	1090 kcal, ch: 25 g	1000 kcal, ch: 41 g	1080 kcal, ch: 34 g	1060 kcal, ch: 33 g	1080 kcal, ch: 36 g	1010 kcal, ch: 36 g

# DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

32. hét	Hétfő (08.08.)	Kedd (08.09.)	Szerda (08.10.)	Csütörtök (08.11.)	Péntek (08.12.)	Szombat (08.13.)	Vasárnap (08.14.)	
<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>	Sült sárgarépás zöldségvagdalt, hagymás jázminrizs	Tabulé (petrezselymes bulgursaláta)	Mogyorópestos penne, toszkán raguval	Pirított kuszkusz fokhagymás parajlevelek, zöld citrommal	Mazsolás jázminrizs, erdei gyümölcsmártás	Karalábéfőzelék, tükörtojás (1 db)	Hamis bolognai tészta
	<b>Vacsora</b>	Fokhagymás, spenótos karotta	Zöldségpörkölt, barnarizs	Paradicsommártás, főtt burgonya	Sütőtökös, pestós zöldségek	Citromos, párolt gyümölcsök	Almás kókuszkása	Kapormártás, főtt burgonya
	<b>Snack</b>	Erdei gyümölcskrémleves	Zöldségleves	Fahéjas ribizlikrémleves	Fokhagymakrémleves	Vegyes gyümölcsleves	Csurgattott tojásleves	Zöldséges rizsleves
	<b>Másnap reggeli</b>	Gyümölcssaláta (alma, meggy, körte)	Epres, lime-os gyümölcsvelő	Vegyes gyümölcskocsonya	Bíbor smoothie (cékla, cseresznye, ribizli, alma)	Körtés gyümölcskocsonya	Meggyes tápiókapuding	Erdei gyümölcsös puding
<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>	740 kcal, ch: 106 g	740 kcal, ch: 132 g	710 kcal, ch: 113 g	720 kcal, ch: 88 g	720 kcal, ch: 122 g	730 kcal, ch: 34 g	750 kcal, ch: 103 g	

<b>KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (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>	Konfitált csirkemáj, hagymás tört zeller	Hagymás sült sertésárja, majonézes vitaminaláta	Tejszínes sertéscombfalatok, citromos, szalonnás kelbimbó	Sült oldalas, párolt káposzta (fehér)	Reszelt sertésmáj, ruccolás saláta, almaecetes-mustáros öntet, pirított szezámmag	Zöldfűszeres, paprikás pulykaragu, póréhagymás karfiol	Rozmaringos sertésfalatok, kevert saláta tojással, baconnel
	<b>Ebéd</b>	Feketecsokis egrespuding szőlőmagliszttel	Feketecsokis, sárgabarackos mousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis narancsos kakaómousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis, citromos kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketecsokis, rebarbarás, szamócás mousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis, szedres kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketecsokis, vaníliás mousse szőlőmagliszttel
	<b>Mini desszert</b>	Chilis, szezámos sertésfalatok, sült káposztán tálalva	Ropogósra sült csirkecombfilé, zöldfűszeres kelbimbómártás	Fokhagymás sült csirkeszárnnyak, amerikai káposztasaláta	Sertéshússal csöben sült zöldségek	Csülökpörkölt, házi uborkasaláta	Karalábéfőzelék, kakastaréj (2 db)	Csípős sertéscurry, karfiolrizs
	<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>	Ajvár, pékáru	Húspástétom, zöldség	Tonhalkrém, zöldség	Paraszt kolbász, főtt tojás, zöldség	Zöldséges omlott, parmezánnal	Schmaltz, lilahagyma, pékáru	Szárnyasmájkrém, zöldség
<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: 34 g	ch: 24 g	ch: 25 g	ch: 25 g	ch: 24 g	ch: 31 g	ch: 26 g	

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

32. hét		Hétfő (08.08.)	Kedd (08.09.)	Szerda (08.10.)	Csütörtök (08.11.)	Péntek (08.12.)	Szombat (08.13.)	Vasárnap (08.14.)
<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	Betyáros zöldbaleves 22 g (8 g)	Zöldséges burgonyaleves 18 g (7 g)	Zöldségleves gazdagon 9 g (3 g)	Zöldségleves 16 g (6 g)	Csurgatott tojásleves 3 g (1 g)	Vegyes gyümölcsleves 27 g (6 g)	Zselici húsleves 12 g (4 g)
		Almával göngyölt sertésborda, céklapüré 27 g (7 g)	Vaníliás, túrós palacsinta (2 db), epres öntet 32 g (6 g)	Töltött paprika, paradicsommártás 42 g (9 g)	Őszibarackkal, sajttal sült csirkecombfilé, light burgonyapüré 34 g (6 g)	Oregánós sertésborda, bolognai tészta 47 g (15 g)	Natúr csirkemell, tejszínes, balzsametes cékla 24 g (6 g)	Mandulás bundában sült pulykamell, erdei gyümölcsmártás 39 g (5 g)
	Uzsonna	Málnás, zabpelyhes joghurtkrém 22 g (5 g)	Ananászos krémjoghurt 19 g (2 g)	Vegyes gyümölcskocsonya 13 g (6 g)	Juhtúrós pogácsa (1 db) 17 g (14 g)	Körtés gyümölcskocsonya 23 g (6 g)	Joghurtos citromszelet 16 g (6 g)	Fahéjas, zabkorpás joghurt 21 g (5 g)
	Vacsora	Brokkolífőzelék, tükörtőjás (2 db), kenyér 27 g (10 g)	Rózsaborsos ananással sült sertéskaraj, pirított zöldségek 31 g (10 g)	Székelykáposzta (szárnyas), tejfőllel 29 g (8 g)	Petrezselymes zöldbabfőzelék, virslis (2 db) 29 g (9 g)	Magyaros kelkáposzta-főzelék, sült házi kolbász 29 g (6 g)	Töklepény, kapormártás főtt burgonya 33 g (7 g)	Olívaolajban sült csirkecombfilé (bőrös) paprika mártással, vajjas ceruzabab 30 g (9 g)
	Utóvacsora	Rostdús keksz (2 db) 9 g (1 g)	Rostdús keksz (2 db) 9 g (1 g)	Klasszikus rostos keksz (3 db) 11 g (1 g)	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)
	Másnap reggeli	Gombakrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 32 g (7 g)	Húspástétom, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 32 g (6 g)	Tormakrémes sonkatekercek, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 30 g (5 g)	Kapros szendvicskrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (23 g)	Meggyes tápiókapuding 30 g (3 g)	Szárnyasmájkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 33 g (7 g)	Diétás baracklevár, light margarin, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 29 g (10 g)
	Másnap tízórai	Gyümölcslalé 22 g (4 g)	Epres, lime-os gyümölcsvelő 22 g (5 g)	Joghurtos keksz (1 db) 17 g (2 g)	Bíbor smoothie (cékla, cseresznye, ribizli, alma) 21 g (6 g)	Szamócsás, kókuszos görög joghurtkrém 18 g (3 g)	Citromos, zabkorpás túrókrém 18 g (5 g)	Almás kókuszása 21 g (10 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)		161 g. (42 g.)	163 g. (37 g.)	161 g. (34 g.)	159 g. (78 g.)	161 g. (35 g.)	162 g. (44 g.)	163 g. (44 g.)

32. hét		Hétfő (08.08.)	Kedd (08.09.)	Szerda (08.10.)	Csütörtök (08.11.)	Péntek (08.12.)				
<b>IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ</b>										
Főétel + Leves / Desszert Össz.szénhidrát (ebből rost)	Betyáros zöldbaleves Almával göngyölt sertésborda, céklapüré	49 g (15 g) <b>2 570 Ft</b>	Zöldséges burgonyaleves Vaníliás, túrós palacsinta (2 db), epres öntet	50 g (13 g) <b>2 580 Ft</b>	Zöldségleves gazdagon Töltött paprika, paradicsommártás	51 g (12 g) <b>2 570 Ft</b>	Zöldségleves Őszibarackkal, sajttal sült csirkecombfilé, light burgonyapüré	52 g (25 g) <b>2 420 Ft</b>	Csurgatott tojásleves Oregánós sertésborda, bolognai tészta	50 g (16 g) <b>2 590 Ft</b>

<b>INZULINREZISZTENS A'LA CARTE</b>										
IR1 Másnap reggeli	Gombakrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 32 g (7 g)	990 Ft	Húspástétom, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 32 g (6 g)	990 Ft	Tormakrémes sonkatekercek, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 30 g (5 g)	990 Ft	Kapros szendvicskrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (23 g)	990 Ft	Szárnyasmájkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 33 g (7 g)	990 Ft
IR2 Leves	Betyáros zöldbaleves 22 g (8 g)	820 Ft	Zöldséges burgonyaleves 180 kcal, ch: 11 g	890 Ft	Fahéjas ribizlikrémeleves 23 g (8 g)	870 Ft	Zöldségleves 16 g (6 g)	650 Ft	Vegyes gyümölcsleves 27 g (6 g)	890 Ft
IR3 Főétel 1	Zöldséges rizseshús (sertés) 56 g (8 g)	1 790 Ft	Csirkemell párizsiasan, petrezselymes karfiolpüré 19 g (10 g)	1 890 Ft	Töltött paprika, paradicsommártás 42 g (9 g)	1 800 Ft	Petrezselymes zöldbabfőzelék, virslis (2 db) 29 g (9 g)	1 800 Ft	Mandulás bundában sült pulykamell, erdei gyümölcsmártás 39 g (5 g)	2 050 Ft
IR4 Főétel 2	Brokkolífőzelék, tükörtőjás (2 db), kenyér 27 g (10 g)	1 800 Ft	Vaníliás, túrós palacsinta (2 db), epres öntet 32 g (6 g)	1 790 Ft	Citromos sertéskaraj, pirított zöldséges poréahagymakrém 21 g (8 g)	1 850 Ft	Debreceni sertéstokány, galuska 52 g (40 g)	1 890 Ft	Natúr csirkemell, tejszínes, balzsametes cékla 24 g (6 g)	1 910 Ft
IR5 Főétel 3	Sokmagvas, rántott csirkemell, light ketchupos majonéz 31 g (15 g)	1 870 Ft	Rózsaborsos ananással sült sertéskaraj, pirított zöldségek 31 g (10 g)	1 850 Ft	Snidlinges karfiolfőzelék, fűstölt tarjaszeletek 15 g (7 g)	1 870 Ft	Fűszeres sertésborda, zabpelyhes bundában, sütőtökös, pestós zöldségköret 48 g (25 g)	1 890 Ft	Oregánós sertésborda, bolognai tészta 47 g (15 g)	1 890 Ft
IR7 Főétel 4	Bazsalikommal sült csirkecombfilé, fokhagymás, spenótos karotta 32 g (10 g)	1 790 Ft	Citromos pulykamellapró, tabulé (petrezselymes bulgursaláta) 54 g (9 g)	1 890 Ft	Székelykáposzta (szárnyas), tejfőllel 29 g (8 g)	1 750 Ft	Sült csirkecombfilé, ezersziget saláta 16 g (4 g)	1 890 Ft	Magyaros kelkáposzta-főzelék, sült házi kolbász 29 g (6 g)	1 450 Ft
IR8 Főétel 5	Almával göngyölt sertésborda, céklapüré 27 g (7 g)	1 850 Ft	Sült csirkecombfilé, balkáni saláta (zöldsaláta, uborka, paradicsom, juhtúrós öntet) 14g (4 g)	1 950 Ft	Toszkán csirkemell (paradicsom, pírtamin paprika, olivabogyó, pesto), mogyorópestós pennével 43 g (7 g)	1 850 Ft	Őszibarackkal, sajttal sült csirkecombfilé, light burgonyapüré 34 g (6 g)	1 870 Ft	Olívaolajban sült csirkecombfilé (bőrös) paprika mártással, vajjas ceruzabab 30 g (9 g)	1 850 Ft
IR6 Snack	Almás pite 40 g (16 g)	920 Ft	Meggyes mákmuffin, vaníliaöntet 21 g (4 g)	990 Ft	Gyümölcös túróortokocka 18 g (7 g)	930 Ft	Csokoládéokocka 21 g (9 g)	930 Ft	Joghurtos citromszelet 16 g (6 g)	930 Ft



32. hét	Hétfő (08.08.)	Kedd (08.09.)	Szerda (08.10.)	Csütörtök (08.11.)	Péntek (08.12.)
<b>GASTROYAL KETO EBÉD MENÜ (GKM1)</b>					
<b>Főétel</b>	Konfitált csirkemáj, hagymás tört zeller	Hagymás sült sertésstarja, majonézes vitaminaláta	Tejszínes sertéscombfalatok, citromos, szalonnás kelbimbó	Debreceni sertéstokány, KETO galuska	Csülökpörkölt, házi uborkasaláta
<b>Desszert /Snack</b>	KETO Almás pite	KETO meggyes mákmuffin, vaníliaöntet	KETO füstölt sajtos pogácsa (2 db)	KETO csokoládékocka	KETO tepertős pogácsa (2 db)
Számított energia:	1 020 kcal	1 050 kcal	830 kcal	990 kcal	960 kcal
Tápanyag tartalom:	ch: 26 g, fehérje: 32 g	ch: 17 g, fehérje: 29 g	ch: 11 g, fehérje: 45 g	ch: 19 g, fehérje: 51 g	ch: 13 g, fehérje: 40 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>	Gombakrém, zöldség, KETO kifli 280 kcal, ch: 8 g, fehérje: 13 g	1 090 Ft	Húspástétom, zöldség, KETO kifli 330 kcal, ch: 9 g, fehérje: 17 g	1 090 Ft	Tormakrémes sonkatekercesek, zöldség, KETO kifli 250 kcal, ch: 6 g, fehérje: 20 g	1 090 Ft	Paraszt kolbász, főtt tojás, zöldség, KETO kifli 440 kcal, ch: 4 g, fehérje: 27 g	1 090 Ft	Schmaltz, lilahagyma, KETO kifli 420 kcal, ch: 8 g, fehérje: 13 g	1 090 Ft
<b>GKF1</b>	<b>Keto főétel 1</b>	Chilis, szezámos sertésfalatok, sült káposztán tálalva 690 kcal, ch: 16 g, fehérje: 24 g	1 890 Ft	Ropogósra sült csirkecombfilé, zöldfűszeres kelbimbómártás 490 kcal, ch: 5 g, fehérje: 25 g	1 840 Ft	Fokhagymás sült csirkeszárnyak, amerikai káposztasaláta 780 kcal, ch: 11 g, fehérje: 24 g	1 890 Ft	Debreceni sertéstokány, KETO galuska 760 kcal, ch: 12 g, fehérje: 42 g	1 890 Ft	Fűszeres, sült sertésstarja, chilis, baconos wok zöldségek 520 kcal, ch: 16 g, fehérje: 21 g	1 850 Ft
<b>GKF2</b>	<b>Keto főétel 2</b>	Konfitált csirkemáj, hagymás tört zeller 770 kcal, ch: 11 g, fehérje: 26 g	1 720 Ft	Hagymás sült sertésstarja, majonézes vitaminaláta 790 kcal, ch: 9 g, fehérje: 20 g	1 840 Ft	Tejszínes sertéscombfalatok, citromos, szalonnás kelbimbó 560 kcal, ch: 7 g, fehérje: 28 g	1 930 Ft	Sült oldalas, párolt káposzta (fehér) 700 kcal, ch: 11 g, fehérje: 18 g	2 020 Ft	Csülökpörkölt, házi uborkasaláta 600 kcal, ch: 10 g, fehérje: 25 g	1 920 Ft
<b>GKD1</b>	<b>Keto desszert</b>	KETO Almás pite 250 kcal, ch: 15 g, fehérje: 6 g	920 Ft	KETO meggyes mákmuffin, vaníliaöntet 260 kcal, ch: 8 g, fehérje: 9 g	990 Ft	KETO gyümölcsös túrótortakocka 210 kcal, ch: 8 g, fehérje: 11 g	930 Ft	KETO csokoládékocka 230 kcal, ch: 7 g, fehérje: 9 g	930 Ft	KETO Joghurtos citromszelet 220 kcal, ch: 7 g, fehérje: 12 g	930 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 juhtúrós pogácsa (2 db) 340 kcal, ch: 5 g, fehérje: 19 g	890 Ft	KETO tepertős pogácsa (2 db) 300 kcal, ch: 3 g, fehérje: 15 g	890 Ft
<b>ZSR1</b>	<b>Kalóriaszegény reggeli</b>	Tükörtőjás, zöldség, extrudált kenyér (2 db) 230 kcal, ch: 11 g	1 090 Ft	Medvehagymás, snidlinges sajtkrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db) 280 kcal, ch: 25 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 460 kcal, ch: 8 g	1 090 Ft	Szalonnás házi lecsó, Zsírégető kifli 580 kcal, ch: 13 g	1 090 Ft	Magyaros húskrém, zöldség, Zsírégető kifli 340 kcal, ch: 11 g	1 090 Ft	Szárnyasmájkrém, zöldség, Zsírégető kifli 390 kcal, ch: 7 g	1 090 Ft	Diétás baracklevár, light margarin, Zsírégető kifli 180 kcal, ch: 8 g	1 090 Ft










32. hét	Hétfő (08.08.)	Kedd (08.09.)	Szerda (08.10.)	Csütörtök (08.11.)	Péntek (08.12.)	Szombat (08.13.)	Vasárnap (08.14.)
<b>MENTES FOGYÓKÚRÁS ÉTREND - 1200 KALÓRIA</b>							
<b>Ebéd</b>	Zöldséges rizseshús (sertés) 540 kcal, ch: 48 g	Ropogósra sült csirkecombfilé, zöldfűszeres kelbimbómártás 490 kcal, ch: 5 g	Tejszínes sertéscombfalatok, citromos, szalonnás kelbimbó 560 kcal, ch: 7 g	Sertéshússal csöben sült zöldségek 760 kcal, ch: 10 g	Csülökpörkölt, házi uborkasaláta 600 kcal, ch: 10 g	Rozmaringos sertésfalatok, kevert saláta tojással, baconnel 600 kcal, ch: 8 g	Fűszeres, sült sertésstarja, chilis, baconos wok zöldségek 520 kcal, ch: 16 g
<b>Vacsora</b>	Sült sárgarépa zöldségvagdalt (2 db), olívás burgonyapüré 510 kcal, ch: 31 g	Zöldségpörkölt, barnarizs 530 kcal, ch: 92 g	Snidlinges karfiolfőzelék, füstölt tarjaszeletek 320 kcal, ch: 8 g	Sült csirkecombfilé, párolt káposzta (fehér) 320 kcal, ch: 11 g	Zöldfűszeres, paprikás pulykaragu, póréhagymás karfiol 430 kcal, ch: 10 g	Reszelt sertésmáj, ruccolás saláta, almaecetes-mustáros öntet 460 kcal, ch: 9 g	Csípős sertéscurry, karfiolrizs 510 kcal, ch: 11 g
<b>Másnap reggeli</b>	Gombakrém, zöldség 170 kcal, ch: 5 g	Húspástétom, zöldség 220 kcal, ch: 6 g	Tonhalkrém, zöldség, pékáru 290 kcal, ch: 28 g	Főtt tojás (2 db), zöldség 170 kcal, ch: 2 g	Zöldséges omlett, parmezánnal 180 kcal, ch: 3 g	Erdei gyümölcsös puding 110 kcal, ch: 17 g	Meggyes tápiókapuding 130 kcal, ch: 17 g
<b>Számított energia:</b>	1210 kcal, ch: 90 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>	Zöldséges rizseshús (sertés)	Rózsaborsos ananással sült sertéskaraj, pirított zöldségek	Citromos sertéskaraj, pirított zöldséges póréhagymakrém	Sült csirkecombfilé, ezersziget saláta	Zöldfűszeres, paprikás pulykaragu, póréhagymás karfiol	Egyben sült borjúhúsos fasírt, citromos spárgamártással	Petrezselymes karalábé-főzelék, sült virsli (2 db)
	<b>Vacsora (Zóna adag)</b>	Fokhagymás, spenótos karotta	Tabulé (petrezselymes bulgursaláta)	Paradicsommártás, főtt burgonya	Pirított kuszusz fokhagymás parajlevelek, zöld citrommal	Kapormártás, főtt burgonya	Zöldséges omlett, parmezánnal	Hamis bolognai tészta
	<b>Hatást fogókó ital</b>	Súlycsökkentő tea	Súlycsökkentő tea	Súlycsökkentő tea	Súlycsökkentő tea	Súlycsökkentő tea	Súlycsökkentő tea	Súlycsökkentő tea
	<b>Másnap reggeli</b>	Gyümölcssaláta (alma, meggy, körte)	Füstölt sajtszeletek, light margarin, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Vegyes gyümölcskocsonya	Kapros szendvicskrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Fahéjas, zabkorpás joghurt	Szárnyasmájkrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Diétás baracklekvár, light margarin, extrudált kenyér (2 db)
<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>	
<b>Számított tápérték:</b>	810 kcal, ch: 63 g	920 kcal, ch: 64 g	730 kcal, ch: 88 g	760 kcal, ch: 92 g	770 kcal, ch: 88 g	760 kcal, ch: 19 g	740 kcal, ch: 75 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>