

HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

33. hét		Hétfő (08.15.)		Kedd (08.16.)		Szerda (08.17.)		Csütörtök (08.18.)		Péntek (08.19.)	
H1	Levesek	Karalábékrémleves 🍷	790 Ft	Őszibarack-krémleves	810 Ft	Zöldborsóleves gazdagon TM	770 Ft	Bojtárleves (kolbász, kolozsvári szalonna, zöldségek)	860 Ft	Csontleves, finommetélttel TM	770 Ft
H2	Levesek	Rozmaringos zöldségleves, vajás galuska	820 Ft	Zöldséges marhahúsleves csigatésztaival TM	890 Ft	Magyaros burgonyaleves, lángolt kolbászkarikákkal	860 Ft	Egreskrémleves	790 Ft	Jókai bableves, házi kolbásszal, füstölt csülökkel, csipetkével	870 Ft
H5	Tészták	Gnocchi, tejfölös, baconos szós, reszelt sajt	1 550 Ft	Füstölt sonkás penne, olasz paradicsommártás, parmezánnal	1 550 Ft	Házi diós aranygaluska, vaníliaszós	1 580 Ft	Carbonara spagetti, parmezán szórással	1 570 Ft	Grízes tészta, baracklevár TM	1 270 Ft
H6	Főzelékek	Petrezselymes finomfőzelék		Paradicsomos káposztafőzelék 🍷		Sárgaborsófőzelék		Magyaros zöldbabfőzelék		Tejfölös burgonyafőzelék	
		1. sült házi kolbász (1 db)	1 480 Ft	1. sült szárnyas virsli (2 db)	1 450 Ft	1. főtt tojás (2 db) TM	1 410 Ft	1. tarjaszeletek (2 db)	1 470 Ft	1. sült juhbeles prémium virsli (2 db)	1 550 Ft
		2. sertés fasírt	1 550 Ft	2. malacpörkölt TM	1 590 Ft	2. bácskai ragu TM	1 520 Ft	2. rántott sertésborda	1 590 Ft	2. egyben sült szárnyas fasírt	1 530 Ft
H7	Vegetáriánus ételek	Gombapörkölt, szarvacska tészta	1 340 Ft	Rántott cukkini, petrezselymes újbungonya	1 570 Ft	Sajttal, gombával töltött palacsinta, sajtmártással	1 570 Ft	Spenótos lasagne, reszelt sajttal	1 570 Ft	Káposztás nudli, reszelt füstölt sajttal	1 450 Ft
H8	Készételek 1	Palóc egytál (sertéslapocka, zöldbab)	1 500 Ft	Tejszínes, kukoricás csirkemelltokány, jázminrizs	1 520 Ft	Bácskai rizshús (sertéslapocka, lecsós alap) TM	1 520 Ft	Csülkös káposzta	1 550 Ft	Lecsós virsli (bécsi virslikarikák), petrezselymes jázminrizs 🍷	1 550 Ft
H9	Készételek 2	Magyaros, csipős lecsó (füstölt kolbász, szalonna, chili), tarhonya 🍷 🍷	1 470 Ft	Malacpörkölt, kagyló tészta TM	1 550 Ft	Csirkemellpaprikás, galuska	1 570 Ft	Hawaii csirkecombfalatok (ananász, sonka, tejszín), jázminrizs	1 520 Ft	Alföldi sertéstokány (füstölt szalonna, kolbász, tejföl), csótészta	1 490 Ft
H11	Frissensültek	Csirkemell almás bundában		Tökmagos, rántott csirkecombfilé		Mustáros, rántott sertéskaraj		Rántott sertésborda		Csirkecombfilé Orly módra	
		1. kukoricás jázminrizs	1 590 Ft	1. mexikói zöldséges jázminrizs	1 590 Ft	1. fűszeres jázminrizs	1 590 Ft	1. rizi-bizi	1 590 Ft	1. petrezselymes jázminrizs	1 590 Ft
		2. majonézes burgonyasaláta	1 620 Ft	2. petrezselymes újbungonya	1 630 Ft	2. hasábbungonya	1 630 Ft	2. majonézes kukoricasaláta	1 620 Ft	2. burgonyapüré	1 620 Ft
H12	Népszerű ételek	Böszörményi kanászpecsénye (sertésstarja, pirított csirkemájás ragu), hagymás tört burgonya TM	1 630 Ft	Borjúpaprikás, tojásos nokedli	1 850 Ft	Cordon bleu (sertéskaraj, sajt, sonka, gomba), kukoricás jázminrizs	1 690 Ft	Töltött paprika, paradicsommártás, főtt újbungonya 🍷 TM	1 720 Ft	Sajtkrémmel töltött, rántott csirkemell, franciasaláta	1 720 Ft
H13	Ínyenc ételek	Melba csirkemell (áfonya, őszibarack, sajt), jázminrizs	1 720 Ft	Cigánypecsénye (sertésstarja) ropogós kakastaréjjal (kolozsvári szalonna), hasábbungonya TM	1 750 Ft	Római csirkecombfilé, bazsalikomos, sajtos bundában, burgonyakrokkett	1 750 Ft	Óvári csirkemellfilé, (gomba, sonka, sajt), majonézes kukoricasaláta	1 750 Ft	Svéd húsgolyók, áfonyaöntet, vajás burgonya	1 820 Ft
H14	Nemzetek ételei Mexikó	Pueblai sertésragu, zöldséggel, cheddar sajttal tortillán tálalva (sertéslapocka, római kömény, bébikukorica, paradicsom, paprika, bab)	1 810 Ft	Guadalajarai húsos rakott tészta (darált marhahús, chili, kukorica) 🍷	1 780 Ft	Sertés húsos burritos (sertéscomb, kukorica, tortilla, sajt, chili) 🍷	1 690 Ft	Azték csirkemell (chili, szójaszós, fokhagyma, ketchup), mexikói zöldséges jázminrizs 🍷 TM	1 620 Ft	Mexikói zöldséges marhasült, jázminrizs (kukorica, pritamin paprika, zöldborsó, paradicsom, chili) 🍷 TM	1 920 Ft
H20	Desszertek	Puncs szelet TM	790 Ft	Erdei gyümölcskrémrel töltött palacsinta, vaníliaöntet	830 Ft	Citromszelet	790 Ft	Sacher szelet TM	790 Ft	Gesztenyehabos piskóta	790 Ft

LOW CARB LOW CARB ÉTELEK

33. hét		Hétfő (08.15.)	Kedd (08.16.)	Szerda (08.17.)	Csütörtök (08.18.)	Péntek (08.19.)					
ZS1	Kalóriaszegény levesek	Újházy jércéhusleves, cérnametélt 150 kcal, ch: 10 g	870 Ft	Brokkolikrémeleves 90 kcal, ch: 4 g	840 Ft	Zöldséges gombaleves 110 kcal, ch: 6 g	850 Ft	Paradicsomleves, csipetke 170 kcal, ch: 11 g	840 Ft	Szamóca krémeleves 100 kcal, ch: 10 g TM	920 Ft
F1	Mentes levesek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Fahéjas almakrémeleves 130 kcal, ch: 15 g TM	900 Ft	Tejfőlés zöldbabeleves, galuska 170 kcal, ch: 15 g	940 Ft	Tárkonyos pulykaraguleves 220 kcal, ch: 10 g TM	940 Ft	Zöldségleves csirkemájjal 160 kcal, ch: 6 g	900 Ft	Zellerkrémeleves 180 kcal, ch: 12 g TM	920 Ft
IK1	8/16 Inzulinkontroll <u>Főétel</u>	Sült zöldséges, libamájvas vagdalt, coleslaw TM	2 090 Ft	Mascarponés, cheddar krémmel tálalt csirkemell, Provence-i zöldségek	2 090 Ft	Májjal töltött csirkecomb, zöldséges, majonéz barnarizs	2 090 Ft	Frankfurti rakott kelkáposzta	2 090 Ft	Chia magos rántott csirkecombfilé (bőrös), majonéz zöldbabsaláta	2 090 Ft
ZS5	Kalóriaszegény ételek 1	Sonkával göngyölt sertéskaraj, zöldséges light burgonyapüré 360 kcal, ch: 22 g	1 850 Ft	Mézes, narancsos csirkecombfilé, balzsametes zöldsaláta 390 kcal, ch: 15 g TM	1 890 Ft	Cheddar sajttal sült csirkecombfilé, céklapüré 390 kcal, ch: 22 g	1 870 Ft	Túrógombóc, narancsos eperragu 390 kcal, ch: 38 g	1 850 Ft	Ricottával göngyölt sertéskaraj, brokkolis burgonyapüré 510 kcal, ch: 28 g	1 790 Ft
ZS6	Kalóriaszegény ételek 2	Kapros tökfőzelék, magyaros jércetokány 520 kcal, ch: 20 g	1 790 Ft	Bolognai tészta, reszelt sajt (szárnyas) 530 kcal, ch: 32 g	1 750 Ft	Csikóstokány, galuska 600 kcal, ch: 10 g	1 850 Ft	Temesvári zöldbabos sertéstokány, orsó tészta 450 kcal, ch: 32 g	1 790 Ft	Baconos, zöldséges pulykatál (egyttal) 380 kcal, ch: 11 g TM	1 780 Ft
ZS7	Szénhidrátszegény ételek 1	Kukoricapelyhes, rántott csirkecombfilé, light tartár 570 kcal, ch: 11 g	1 850 Ft	Diós, rántott csirkecombfilé, meggy mártás 450 kcal, ch: 21 g	1 890 Ft	Napraforgómagos, rántott sertésborda, almás zellersaláta 530 kcal, ch: 23 g	1 890 Ft	Fahéjas almával töltött, rántott csirkemell, citromos kelbimbó 350 kcal, ch: 11 g	1 890 Ft	Zöldborsófőzelék, rántott sertésborda 570 kcal, ch: 23 g	1 880 Ft
GKF1	Szénhidrátszegény KETO ételek 2	Olívaolajban sült hagymás tarjaszelet, szerecsendió sárgarépapüré 620 kcal, ch: 20 g, fehérje: 21 g	1 750 Ft	Egyben sült KETO fasírt (szárnyashús, toka szalonna), majonéz, zöldséges kínai- kelsaláta 700 kcal, ch: 13 g, fehérje:19 g	1 810 Ft	Holstein sertészelet, szalonnás karfiolkrem 890 kcal, ch: 5 g, fehérje:43 g	1 980 Ft	Fűszeres sült oldalas, párolt lilakáposzta 730 kcal, ch: 8 g, fehérje: 20 g TM	1 980 Ft	Szalonnás, gombás sertésragu, KETO galuska 770 kcal, ch: 9 g, fehérje: 41 g	1 890 Ft
ZS9	Fitt ételek	Tejszínes, roquefortos csirkemellfalatok, tészta (teljes kiőrlésű) 480 kcal, ch: 38 g	1 920 Ft	Sertéskaraj cukkini köntösben, paprikás barnarizs 770 kcal, ch: 71 g	1 890 Ft	Grillezett csirkecomb, nyári cukkinisaláta 300 kcal, ch: 8 g	1 890 Ft	Fitt, zabhelyes bundában rántott csirkecombfilé, szopska saláta 540 kcal, ch: 34 g	2 000 Ft	Csicseriborsós-tál, kolbásszal (egyttal) 790 kcal, ch: 33 g	1 830 Ft
D1	Ínyenc mediterrán ételek	Pármai pulykamell, mediterrán saláta (paradicsom, olivabogyó, mozzarella, parmezán, pesto) 400 kcal, ch: 9 g	2 090 Ft	Tengeri hal, görög raguval (padlizsán, pestó, oregánó, paradicsom), paradicsomos bulgur 500 kcal, ch: 53 g TM	1 930 Ft	Olaszos göngyölt csirkemell (paradicsommal, olivabogyóval töltve), zöldséges kuszkusz 480 kcal, ch: 34 g TM	1 950 Ft	Görög fűszerezésű sertésborda (oregánó, paradicsompüré), petrezselymes bulgursaláta 540 kcal, ch: 48 g	1 820 Ft	Mediterrán sonkás pulykacombfilé, mogorórpesztós spagetti 640 kcal, ch: 55 g	1 850 Ft
F2	Mentes Vega <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Francia rakott burgonya 700 kcal, ch: 63 g	1 940 Ft	Zöldséges polenta, fokhagymamártás 440 kcal, ch: 27 g TM	1 790 Ft	Rántott karfiol, szerecsendió, light burgonyapüré 710 kcal, ch: 120 g	1 920 Ft	Lecsó Vasi módra (tojás, tök) 420 kcal, ch: 28 g	1 750 Ft	Zöldséges rizottó (barnarizs), reszelt sajttal 700 kcal, ch: 82 g	1 790 Ft
F3	Mentes tészták/ főzelékek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Sajtos, tejfőlés spagetti 750 kcal, ch:57 g	1 940 Ft	Könnnyű lencsefőzelék, zöldségekkel gazdagon, főtt tojás (2 db) 610 kcal, ch: 51 g TM	1 820 Ft	Mákos tészta 430 kcal, ch: 65 g TM	1 850 Ft	Sóska, főtt burgonya, főtt tojás (2 db) 390 kcal, ch: 34 g TM	1 820 Ft	Túrós csusza, piritott bacon 770 kcal, ch: 56 g	2 020 Ft
F4	Mentes készételek 1 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Magyaros jércetokány, színes zöldségmorzsa 530 kcal, ch: 10 g TM	1 890 Ft	Paprikás burgonya, házi kolbászkarikákkal 860 kcal, ch: 61 g TM	1 850 Ft	Vörösboros marhapörkölt, tarhonya 520 kcal, ch: 51 g	2 150 Ft	Lyoni jércécombfilé, zöldséges quinoa 500 kcal, ch: 35 g	1 920 Ft	Brassói aprópecsenye, sült burgonya 560 kcal, ch: 43 g TM	1 870 Ft
GKF2	Mentes KETO készételek 2 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Borsos, baconos, sült sertéskaraj, brokkoli indiai módra 700 kcal, ch: 7 g, fehérje: 40 g TM	1 920 Ft	Chilis, kókuszos sertésstarja karfiolrizs 670 kcal, ch: 9 g, fehérje: 29 g TM	1 950 Ft	Sült csirkecombfilé bőrös, kapros, paprikás mártással, zellerlepeny 510 kcal, ch: 9 g, fehérje: 31 g TM	1 910 Ft	Kakukkfűves csirkecombfalatok, baconös, pritaminpaprikás zöldköret 670 kcal, ch: 10 g, fehérje: 40 g TM	1 970 Ft	Rozmaringos, tepsis pulykacombfalatok, ghi vajjal forgatott színes zöldségek 610 kcal, ch: 13 g, fehérje: 32 g	1 820 Ft
F5	Mentes frissensültek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Fűszeres bundában sült rántott karaj, zelleres hasábburgonya 680 kcal, ch: 64 g TM	2 020 Ft	Sonkával, gombával töltött, rántott sertésborda, cukkinis burgonyapüré 490 kcal, ch: 29 g	2 020 Ft	Sajttal töltött, rántott csirkecombfilé fokhagymás, burgonyás sütőtökpüré 530 kcal, ch: 51 g TM	2 020 Ft	Halszeletek párizsiasan, gyömbéres, zöldséges barnarizs 520 kcal, ch: 54 g	2 040 Ft	Mandulás kéregben sült csirkemellfilé, zelleres édesburgonyapüré 470 kcal, ch: 36 g	2 090 Ft
ZS15	Szénhidrátszegény desszertek	Mascarponés, mákos kocka 250 kcal, ch: 8 g	890 Ft	Gesztenyepüré 180 kcal, ch: 12 g	920 Ft	Zserbógolyó (2 db) 270 kcal, ch: 9 g	920 Ft	Tökös-mákos rétes 170 kcal, ch: 21 g	920 Ft	Ribizlis joghurtortaszelet 230 kcal, ch: 9 g	890 Ft
F6	Mentes desszertek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Diós, sárgabarackkrémes palacsinta, vaníliaöntet 280 kcal, ch: 26 g TM	990 Ft	Kávés diószelet 350 kcal, ch: 6 g TM	990 Ft	Lúdláb szelet 400 kcal, ch: 5 g	990 Ft	Eperkrémes palacsinta, csokoládéöntet 190 kcal, ch: 25 g TM	990 Ft	Mangós tápiókapuding 120 kcal, ch: 17 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

33. hét	Hétfő (08.15.)	Kedd (08.16.)	Szerda (08.17.)	Csütörtök (08.18.)	Péntek (08.19.)	Szombat (08.20.)	Vasárnap (08.21.)
----------------	-----------------------	----------------------	------------------------	---------------------------	------------------------	-------------------------	--------------------------

H33 PRÉMIUM MENÜ		20 MUNKANAPOS KEDVEZMÉNY (Hétfő-Péntek): 64 165 Ft 42 990 Ft / 20 nap -33%						5 MUNKANAPOS KEDVEZMÉNY (Hétfő-Péntek): 15 960 Ft 11 490 Ft / 5 nap -28%						
Főétel + Leves / Desszert	Rozmaringos zöldségleves, vajás galuska Böszörményi kanászpecsenye, hagymás tört burgonya Puncs szelet	2 390 Ft -25%	Ószi barack-krémes Tökmagos, rántott csirkecombfilé, mexikói zöldséges jázminrizs Erdei gyümölcskrémleves töltött palacsinta, vaníliaöntet	2 390 Ft -25%	Zöldborsóleves gazdagon Sertéshúsos burrito (sertéscomb, kukorica, tortilla, sajt, chili) (csipős) Citromszelet	2 390 Ft -25%	Egreskrémleves Carbonara spagetti, parmezán szórással Sacher szelet	2 390 Ft -25%	Zellerkrémleves Brassói aprópecsenye, sült kockaburgonya Ribizlis joghurtortaszlet	2 390 Ft -25%	Csontleves, finommetélttel Svéd húsgolyók, áfonyaöntet, vajás burgonya Gesztenyehabos piskóta	2 390 Ft -25%	Szamóca krémleves Csirkecombfilé Orly módra, petrezselymes jázminrizs Mangós tapiókapuding	2 390 Ft -25%

H31 ZÓNA MENÜ (A főétel 70%-a a normál adag ételnek)		4 HETES KEDVEZMÉNY: 59 045 Ft 37 790 Ft / 28 nap -36%				1 HETES KEDVEZMÉNY: 12 750 Ft 9 690 Ft / 7 nap -24%								
Főétel + Leves / Desszert	Karalábékrémleves Gombapörkölt, szarvacskás tészta	1 590 Ft -13%	Zöldséges erőleves, csigatészta Malacpörkölt, főtt burgonya	1 590 Ft -13%	Zöldborsóleves gazdagon Bácsi rizses hús	1 590 Ft -13%	Zöldségleves csirkemájjal Csülkös káposzta	1 590 Ft -13%	Bableves, csipetkével Grízes tészta, baracklekvár	1 590 Ft -13%	Tejfőles burgonyafőzelék, sült virsli (1 db) Gesztenyehabos piskóta	1 590 Ft -13%	Csontleves, finommetélttel Csirkecombfilé Orly módra, petrezselymes jázminrizs	1 590 Ft -13%

H32 HAGYOMÁNYOS MENÜ		4 HETES KEDVEZMÉNY: 63 465 Ft 43 790 Ft / 28 nap -31%				1 HETES KEDVEZMÉNY: 15 780 Ft 11 690 Ft / 7 nap -26%								
Főétel + Leves / Desszert	Karalábékrémleves Palóc egytál	1 850 Ft -18%	Zöldséges erőleves, csigatészta Tejszínes, kukoricás csirkemelltokány, jázminrizs	1 850 Ft -18%	Zöldborsóleves gazdagon Csirkemellpaprikás, galuska	1 850 Ft -18%	Zöldségleves csirkemájjal Magyaros zöldbabfőzelék, tarjaszeletek (2 db)	1 850 Ft -18%	Jókai bableves, házi kolbással, füstölt csülökkel, csipetkével Grízes tészta, baracklekvár	1 850 Ft -18%	Alföldi sertéstokány, csőtészta Gesztenyehabos piskóta	1 850 Ft -18%	Csontleves, finommetélttel Csirkecombfilé Orly módra, petrezselymes jázminrizs	1 850 Ft -18%

ZS21 KALÓRIASZEGÉNY MENÜ NAPI KEDVEZMÉNY: 2 190 Ft														
Főétel + Leves / Desszert	Zöldségleves, cérnemetélt Sonnával göngyölt sertéskaraj, zöldséges light burgonyapüré	460 kcal ch: 31 g 2 190 Ft	Brokkollikrémleves Bolognai tészta, reszelt sajt	620 kcal ch: 36 g 2 190 Ft	Zöldséges gombaleves Grillezett csirkecomb, nyári cukkinisaláta	410 kcal ch: 14 g 2 190 Ft	Zöldségleves csirkemájjal Lecsó Vasi módra	580 kcal ch: 36 g 2 190 Ft	Pandúr gulyás (egytál) Mangós tapiókapuding	600 kcal ch: 28 g 2 190 Ft	Zellerkrémleves Ricottával göngyölt sertéskaraj, brokkolis burgonyapüré	690 kcal ch: 40 g 2 190 Ft	Szamóca krémleves Baconos, zöldséges pulykatál	480 kcal ch: 21 g 2 190 Ft

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

33. hét	Hétfő (08.15.)	Kedd (08.16.)	Szerda (08.17.)	Csütörtök (08.18.)	Péntek (08.19.)	Szombat (08.20.)	Vasárnap (08.21.)	
BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND								
4 HETES KEDVEZMÉNY: 149 560 Ft 101 700 Ft / 28 nap -32% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 37 405 Ft 28 430 Ft / 7 nap -24%								
ZS 121	Ebéd	Kukoricapelyhes, rántott csirkecombfilé, light tartár	Bolognai tészta, reszelt sajt (szárnyas)	Csikóstokány, galuska	Frankfurti rakott kelkáposzta	Rozmaringos, tepsis pulykacombfalatok, gíh vajjal forgatott színes zöldségek	Zöldborsófőzelék, rántott sertésborda	Szalonnás, gombás sertésragu, galuska
	Vacsora	Magyaros jércetokány, színes zöldségmorzsa	Chilis, kókuszos sertésstarja karfiolrizs	Sült csirkecombfilé, kapros, paprikás mártással, zellerlepény	Fahéjas almával töltött, rántott csirkemell, citromos kelbimbó	Brassói aprópecsenye, házi káposztasaláta	Pandúrügylés	Ricottával göngyölt sertéskaraj, brokkolis burgonyapüré
	Snack	Szilvás zabkása, pirított dióval	Brokkolikrémléves	Zserbógolyó (2 db)	Feketecskis, málnás kókuszkrém	Szedres, fahéjas, zabkorpás joghurt	Ribizlis joghurttortaszlet	Zsírregető barack ízű üdítőital (1 liter)
	Másnap reggeli	Baromfi párizsi, light margarin, zöldség, Zsírregető kifli	Sonkaszeletek, light margarin, zöldség, Zsírregető kifli	Köményes túró, zöldség, Zsírregető kifli	Cheddar sajtszeletek, light margarin, zöldség, Zsírregető kifli	Májpástétom, zöldség, Zsírregető kifli	Vaniliás muffin, csokoládé öntet	Diétás kajsizlekvár, light margarin, Zsírregető kifli
Napi ár: -16%		5 345 Ft 4 490 Ft	5 345 Ft 4 490 Ft	5 345 Ft 4 490 Ft	5 345 Ft 4 490 Ft	5 345 Ft 4 490 Ft	5 345 Ft 4 490 Ft	
Számított tápérték:		1530 kcal, ch: 43 g	1510 kcal, ch: 51 g	1580 kcal, ch: 39 g	1420 kcal, ch: 51 g	1570 kcal, ch: 43 g	1550 kcal, ch: 51 g	1470 kcal, ch: 45 g

1000 KALÓRIÁS FOGYÓKÚRÁS ÉTREND								
4 HETES KEDVEZMÉNY: 129 285 Ft 90 500 Ft / 28 nap -30% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 32 000 Ft 25 280 Ft / 7 nap -21%								
ZS 131	Ebéd	Kapros tökfőzelék, magyaros jércetokány	Mézes, narancsos csirkecombfilé, balzsamecetes zöldsaláta	Sült csirkecombfilé bőrös, kapros, paprikás mártással, zellerlepény	Kakukkfűves csirkecombfalatok, pritamin paprikás zöldkörtet	Pandúrügylés	Ricottával göngyölt sertéskaraj, brokkolis burgonyapüré	Baconos, zöldséges pulykatál
	Vacsora	Újházy jércehúsleves, cénametélttel (nagy dobozos)	Zöldséges polenta, fokhagymamártás	Cheddar sajttal sült csirkecombfilé, céklapüré	Lecsó Vasi módra (tojás, tök)	Székelykáposzta (szárnyas)	Zöldborsófőzelék, tükörtőjás (2 db)	Brassói aprópecsenye, házi káposztasaláta
	Másnap reggeli	Omlett, zöldség	Sonkaszeletek, light margarin, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Köményes túró, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Szardíniakrém, zöldség	Alma-ribizli kocsonya	Szedres, fahéjas, zabkorpás joghurt	Diétás kajsizlekvár, light margarin, extrudált kenyér (2 db)
Napi ár: -13%		4 590 Ft 3 990 Ft	4 590 Ft 3 990 Ft	4 590 Ft 3 990 Ft	4 590 Ft 3 990 Ft	4 590 Ft 3 990 Ft	4 590 Ft 3 990 Ft	
Számított tápérték:		1060 kcal, ch: 43 g	990 kcal, ch: 53 g	1020 kcal, ch: 45 g	1030 kcal, ch: 41 g	980 kcal, ch: 34 g	1070 kcal, ch: 33 g	990 kcal, ch: 36 g

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

33. hét	Hétfő (08.15.)	Kedd (08.16.)	Szerda (08.17.)	Csütörtök (08.18.)	Péntek (08.19.)	Szombat (08.20.)	Vasárnap (08.21.)	
TURBÓ KÚRA - 700 KALÓRIA								
4 HETES KEDVEZMÉNY: 105 735 Ft HELYETT 79 300 Ft / 28 nap -25% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 26 345 Ft HELYETT 22 130 Ft / 7 nap -16%								
ZS 141	Ebéd	Brokkoli indiai módra, főtt tojás	Lencsefőzelék, zöldségekkel gazdagon, tükörtőjás (1 db)	Mákos tészta	Lecsó Vasi módra (tojás, tök)	Gyömbéres, narancsos céklasaláta	Mogyorópestős spagetti	Zöldséges rizottó (barnarizs)
	Vacsora	Szerencsendió sárgarépapüré, pirított napraforgómag	Provence-i zöldségek	Zellerlepeny, kapos paprikás mártással	Sóskafezelék, főtt burgonya	Brokkolis burgonyapüré	Házi káposztasaláta, pirított szezámmaggal	Zelleres édesburgonyapüré
	Snack	Fahéjas almakrémléves	Brokkolikrémléves	Zöldséges gombaleves	Paradicsomleves	Szamóca krémléves	Vegyes gyümölcsleves	Zellerkrémléves
	Másnap reggeli	Szilvás zabkása, pirított dióval	Mentás, almás reggeli koktél	Őszibarackturmix	Szilvás gyümölcskocsonya	Erdei gyümölcsös köleskása	Mangós tápiókapuding	Alma-ribizli kocsonya
Napi ár:	3 490 Ft	3 490 Ft	3 490 Ft	3 490 Ft	3 490 Ft	3 490 Ft	3 490 Ft	
Számított tápérték:	750 kcal, ch: 60 g	700 kcal, ch: 74 g	750 kcal, ch: 89 g	690 kcal, ch: 39 g	660 kcal, ch: 67 g	680 kcal, ch: 69 g	720 kcal, ch: 87 g	

KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P121)								
4 HETES KEDVEZMÉNY: 183 405 Ft HELYETT 117 380 Ft / 28 nap -36% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 46 255 Ft HELYETT 32 210 Ft / 7 nap -32%								
P 121	Reggeli	Borsos, baconos, sült sertéskaraj, brokkoli indiai módra	Egyben sült fasírt, majonézes, zöldséges kínai-kelsaláta	Holstein sertésszelet, szalonnás karfiolkrem	Fűszeres sült oldalas, párolt lilakáposzta	Rozmaringos, tepsis pulykakombfalatok, ghí vajjal forgatott színes zöldségek	Szalonnás, gombás sertésragu, hagymakrokkett	Dupla baconos, zöldséges pulykatal
	Ebéd	Feketecsokis, erdei gyümölcsös kókuszpuding szőlőmagliszttel	Duplacskokis mousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis, epres kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketecsokis, málnás kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketecsokis grapefruit mousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis kókuszpuding szőlőmagliszttel	Feketecsokis kávéousse szőlőmagliszttel
	Mini desszert	Magyaros jéretokány, színes zöldségmorzsa	Chilis, kókuszos sertésárja karfiolrizs	Sült csirkecombfilé bőrös, kapos, paprikás mártással, zellerlepeny	Kakukkfűves csirkecombfalatok, baconös pritamin paprikás zöldkötet	Brassói aprópecsenye, házi káposztasaláta	Székelykáposzta (szárnyas)	Pandúrgulyás
	Vacsora	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea
	Ital	Omlett, zöldség	Kolbászkrém, zöldség	Zsidó tojás, zöldség	Szardíniakrém, zöldség	Májpástétom, zöldség	Padlizsánkrém, zöldség	Vaníliás muffin, csokoládé öntet
Napi ár: -21%	6 570 Ft 5 190 Ft	6 570 Ft 5 190 Ft	6 570 Ft 5 190 Ft	6 570 Ft 5 190 Ft	6 570 Ft 5 190 Ft	6 570 Ft 5 190 Ft	6 570 Ft 5 190 Ft	
Számított tápérték:	ch: 25 g	ch: 25 g	ch: 24 g	ch: 23 g	ch: 31 g	ch: 31 g	ch: 27 g	

33. hét		Hétfő (08.15.)	Kedd (08.16.)	Szerda (08.17.)	Csütörtök (08.18.)	Péntek (08.19.)	Szombat (08.20.)	Vasárnap (08.21.)
INZULINREZISZTENS EGÉSZNAPOS ÉTREND (IRE1) 4 HETES KEDVEZMÉNY: 195 150 Ft HELYETT 115 140 Ft / 28 nap -41% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 48 805 Ft HELYETT 32 210 Ft / 7 nap -27%								
IRE1	Ebéd	Zöldségleves 11 g (4 g)	Zöldséges karalábéleves 8 g (2 g)	Zöldséges gombaleves 12 g (6 g)	Zöldségleves csirkemájjal 10 g (4 g)	Csontleves, finommetélttel 13 g (3 g)	Zellerkrémleves 23 g (11 g)	Erőleves 9 g (3 g)
		Tejszínes, roquefortos csirkemellfalatok, tészta (teljes kiőrlésű) 39 g (6 g)	Bolognai tészta, reszelt sajt 46 g (14 g)	Csikóstkóvány, galuska 40 g (30 g)	Frankfurti rakott kelkáposzta 41 g (8 g)	Ricottával göngyölt sertéskaraj, brokkolis burgonyapüré 36 g (8 g)	Zöldborsófőzelék, tükörtőjas (2 db) 29 g (9 g)	Brassói aprópecsenye, sült burgonya, csalamádé 41 g (6 g)
	Uzsonna	Szilvás zabkása, pirított dióval 21 g (3 g)	Gesztenyepüré 19 g (1 g)	Vaníliás, zabkorpás túrókrém 20 g (4 g)	Barackos, zabkorpás túrókrém 22 g (5 g)	Fűszeres, zabkorpás joghurt 20 g (5 g)	Kókuszos muffin, csokoládéöntet 20 g (7 g)	Ribizlis joghurtortaszelet 20 g (8 g)
	Vacsora	Kapros tökfőzelék, tükörtőjas (2 db) 29 g (10 g)	Zöldséges polenta, fokhagymamártás 32 g (5 g)	Cheddar sajttal sült csirkecombfilé, céklapüré 27 g (5 g)	Sóskafeőzelék, főtt tojás (2 db) 29 g (6 g)	Pandúrügylés, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (9 g)	Lecsós virsli (bécsi virslikarikák), teljes kiőrlésű kenyér 31 g (6 g)	Jókai bableves, házi kolbászal, füstölt csülökkel, csipetkével 32 g (10 g)
	Utóvacsora	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)	Rostdús keksz (2 db) 9 g (1 g)	Klasszikus rostos keksz (3 db) 11 g (1 g)	Rostdús keksz (2 db) 9 g (1 g)	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)	Rostdús keksz (2 db) 9 g (1 g)
	Másnap reggeli	Baromfi párizsi, margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (5 g)	Kolbászkrem, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 26 g (4 g)	Köményes túró, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 30 g (5 g)	Cheddar sajt, margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 29 g (5 g)	Mangós tápiókapuding 30 g (2 g)	Májpástétom, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 27 g (5 g)	Diétás kajszielkvár, light margarin, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (10 g)
	Másnap tízórai	Fahéjas, zabkorpás joghurt 21 g (5 g)	Mentás, almás reggeli koktél 24 g (5 g)	Őszibarackturmix 22 g (5 g)	Szilvás gyümölcskocsonya 24 g (5 g)	Joghurtos keksz (1 db) 17 g (2 g)	Alma, ribizli kocsonya 21 g (6 g)	Szedres, fahéjas, zabkorpás joghurt 22 g (8 g)
Napi ár: -27%		6 970 Ft 5 190 Ft	6 970 Ft 5 190 Ft	6 970 Ft 5 190 Ft	6 970 Ft 5 190 Ft	6 970 Ft 5 190 Ft	6 970 Ft 5 190 Ft	6 970 Ft 5 190 Ft
Össz. szénhidrát (ebből rost)		160 g. (34 g.)	167 g. (58 g.)	161 g. (34 g.)	158 g. (41 g.)	156 g. (30 g.)	160 g. (45 g.)	162 g. (46 g.)






33. hét		Hétfő (08.15.)	Kedd (08.16.)	Szerda (08.17.)	Csütörtök (08.18.)	Péntek (08.19.)				
IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ										
Főétel + Leves / Desszert Össz.szénhidrát (ebből rost)	Zöldségleves Tejszínes, roquefortos csirkemellfalatok, tészta (teljes kiőrlésű)	50 g (10 g) 2 720 Ft	Zöldséges karalábéleves Bolognai tészta, reszelt sajt	54 g (16 g) 2 490 Ft	Zöldséges gombaleves Csikóstkóvány, galuska	52 g (36 g) 2 600 Ft	Zöldségleves csirkemájjal Frankfurti rakott kelkáposzta	51 g (13 g) 2 890 Ft	Csontleves, finommetélttel Ricottával göngyölt sertéskaraj, brokkolis burgonyapüré	49 g (11 g) 2 460 Ft

INZULINREZISZTENS A'LA CARTE										
IR1 Másnap reggeli	Baromfi párizsi, margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (5 g)	990 Ft	Kolbászkrem, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 26 g (4 g)	990 Ft	Köményes túró, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 30 g (5 g)	990 Ft	Cheddar sajt, margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 29 g (5 g)	990 Ft	Diétás kajszielkvár, light margarin, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (10 g)	990 Ft
IR2 Leves	Fahéjas almakrémleves 34 g (5 g)	900 Ft	Tejfőlés zöldbableves, galuska 20 g (4 g)	940 Ft	Zöldséges gombaleves 12 g (6 g)	850 Ft	Paradicsomleves, csipetke 24 g (12 g)	840 Ft	Zellerkrémleves 23 g (11 g)	920 Ft
IR3 Főétel 1	Kukoricapelyhes, rántott csirkecombfilé, light tartár 25 g (13 g)	1 850 Ft	Mézes, narancsos csirkecombfilé, balsamecetes zöldsaláta 21 g (6 g)	1 890 Ft	Csikóstkóvány, galuska 40 g (30 g)	1 850 Ft	Fahéjas almával töltött rántott csirkemell, citromos kelbimbó 33 g (22 g)	1 890 Ft	Ricottával göngyölt sertéskaraj, brokkolis burgonyapüré 36 g (8 g)	1 790 Ft
IR4 Főétel 2	Kapros tökfőzelék, tükörtőjas (2 db) 29 g (10 g)	1 690 Ft	Bolognai tészta, reszelt sajt 46 g (14 g)	1 750 Ft	Sült csirkecombfilé bőrös, kapros, paprikás mártással, zellerlepeny 16 g (7 g)	1 910 Ft	Túrógombóc, narancsos eperragu 44 g (4 g)	1 850 Ft	Chia magos rántott csirkecombfilé (bőrös), majonézes zöldbabsaláta 38 g (8 g)	2 090 Ft
IR5 Főétel 3	Sonkával göngyölt sertéskaraj, zöldséges light burgonyapüré 27 g (5 g)	1 850 Ft	Tengeri hal, görög raguval, paradicsomos bulgur 66 g (13 g)	1 930 Ft	Olaszos göngyölt csirkemell (paradicsommal, olivabogyóval töltve), zöldséges kuszusz 40 g (6 g)	1 950 Ft	Sóskafeőzelék, főtt tojás (2 db) 29 g (6 g)	1 780 Ft	Zöldborsófőzelék, tükörtőjas (2 db) 29 g (9 g)	1 750 Ft
IR7 Főétel 4	Olívaolajban sült hagymás tarjaszelet, szerezsendiós sárgarépapüré 27 g (7 g)	1 750 Ft	Zöldséges polenta, fokhagymamártás 32 g (5 g)	1 790 Ft	Cheddar sajttal sült csirkecombfilé, céklapüré 27 g (5 g)	1 870 Ft	Lyoni jércercombfilé, zöldséges quinoa 43 g (8 g)	1 920 Ft	Pandúrügylés, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (9 g)	1 950 Ft
IR8 Főétel 5	Tejszínes, roquefortos csirkemellfalatok, tészta (teljes kiőrlésű) 45 g (6 g)	1 920 Ft	Diós, rántott csirkecombfilé, meggyamártás 41 g (17 g)	1 890 Ft	Napraforgómagos, rántott sertésborda, almás zellersaláta 47 g (21 g)	1 890 Ft	Frankfurti rakott kelkáposzta 41 g (8 g)	2 090 Ft	Brassói aprópecsenye, sült burgonya, csalamádé 41 g (6 g)	1 950 Ft
IR6 Snack	Mascarpónés, mákos kokca 18 g (6 g)	890 Ft	Gesztenyepüré 19 g (1 g)	920 Ft	Vaníliás, zabkorpás túrókrém 20 g (4 g)	850 Ft	Eperkrémes palacsinta, csokoládéöntet 35 g (5 g)	990 Ft	Ribizlis joghurtortaszelet 20 g (8 g)	890 Ft

33. hét	Hétfő (08.15.)	Kedd (08.16.)	Szerda (08.17.)	Csütörtök (08.18.)	Péntek (08.19.)
GASTROYAL KETO EBÉD MENÜ (GKM1)					
Főétel	Borsos, baconos, sült sertéskaraj, brokkoli indiai módra	Egyben sült KETO fasírt, majonézes, zöldséges kínai-kelsaláta	Sült csirkecombfilé bőrös, kapor, paprikás mártással, zellerlepeny	Kakukkfűves csirkecombfalatok, baconos pritamin paprikás zöldkört	Rozmaringos, tepsis pulykacombfalatok, ghi vajjal forgatott színes zöldségek
Desszert /Snack	KETO mascarponeés, mákos kocka	KETO kávé diószelet	KETO kefires pogácsa (2 db)	KETO feketecskokis, málnás kókuszkrém	KETO ribizlis joghurtortaszelet
Számított energia:	950 kcal	1 050 kcal	810 kcal	930 kcal	870 kcal
Tápanyag tartalom:	ch: 15 g, fehérje: 50 g	ch: 17 g, fehérje: 29 g	ch: 13 g, fehérje: 42 g	ch: 14 g, fehérje: 42 g	ch: 21 g, fehérje: 44 g
Napi ár:	2 290 Ft	2 290 Ft	2 290 Ft	2 290 Ft	2 290 Ft

GKR1	Másnap reggeli	Omlott, zöldség, KETO kifli 400 kcal, ch: 8 g, fehérje: 26 g	1 090 Ft	Kolbászkrem, zöldség, KETO kifli 340 kcal, ch: 4 g, fehérje: 17 g	1 090 Ft	Zsidó tojás, zöldség, KETO kifli 390 kcal, ch: 9 g, fehérje: 24 g	1 090 Ft	Szardíniakrem, zöldség, KETO kifli 330 kcal, ch: 6 g, fehérje: 21 g	1 090 Ft	Májpástétom, zöldség, KETO kifli 330 kcal, ch: 5 g, fehérje: 17 g	1 090 Ft
GKF1	Keto főétel 1	Olívaolajban sült hagymás tarjaszelet, szerezsendiós sárgarépapüré 620 kcal, ch: 20 g, fehérje: 21 g	1 750 Ft	Egyben sült KETO fasírt, majonézes, zöldséges kínai-kelsaláta 700 kcal, ch: 13 g, fehérje: 19 g	1 810 Ft	Holstein sertészelet, szalonnás karfiolkrem 890 kcal, ch: 5 g, fehérje: 43 g	1 980 Ft	Fűszeres sült oldalas, párolt lilakáposzta 730 kcal, ch: 8 g, fehérje: 20g	1 980 Ft	Szalonnás, gombás sertésragu, KETO galuska 770 kcal, ch: 9 g, fehérje: 42 g	1 890 Ft
GKF2	Keto főétel 2	Borsos, baconos, sült sertéskaraj, brokkoli indiai módra 700 kcal, ch: 7 g, fehérje: 40 g	1 920 Ft	Chilis, kókuszos sertésstarja karfiolrizs 670 kcal, ch: 9 g, fehérje: 29 g	1 950 Ft	Sült csirkecombfilé bőrös, kapor, paprikás mártással, zellerlepeny 510 kcal, ch: 9 g, fehérje: 31 g	1 910 Ft	Kakukkfűves csirkecombfalatok, baconos pritamin paprikás zöldkört 670 kcal, ch: 10 g, fehérje: 40 g	1 970 Ft	Rozmaringos, tepsis pulykacombfalatok, ghi vajjal forgatott színes zöldségek 640 kcal, ch: 12 g, fehérje: 32 g	1 820 Ft
GKD1	Keto desszert	KETO mascarponeés, mákos kocka 250 kcal, ch: 8 g, fehérje: 10 g	890 Ft	KETO kávé diószelet 350 kcal, ch: 4 g, fehérje: 10 g	990 Ft	KETO lúdláb szelet 400 kcal, ch: 5 g, fehérje: 10 g	990 Ft	KETO feketecskokis, málnás kókuszkrém 260 kcal, ch: 4 g, fehérje: 2 g	1 040 Ft	KETO ribizlis joghurtortaszelet 230 kcal, ch: 9 g, fehérje: 12 g	890 Ft
GKS1	Keto snack	KETO lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db) 300 kcal, ch: 4 g, fehérje: 16 g	890 Ft	KETO füstölt sajtos pogácsa (2 db) 270 kcal, ch: 4 g, fehérje: 17 g	890 Ft	KETO kefires pogácsa (2 db) 300 kcal, ch: 4 g, fehérje: 13 g	890 Ft	KETO juhtúrós pogácsa (2 db) 340 kcal, ch: 5 g, fehérje: 19 g	890 Ft	KETO túrós pogácsa (2 db) 300 kcal, ch: 5 g, fehérje: 19 g	890 Ft
ZSR1	Kalóriaszegény reggeli	Baromfi párizsi, margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 260 kcal, ch: 23 g	990 Ft	Füstölt sajtos pogácsa (2 db) 270 kcal, ch: 4 g	890 Ft	Köményes túró, zöldség, extrudált kenyér (2 db) 120 kcal, ch: 14 g	1 090 Ft	Cheddar sajt, margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 270 kcal, ch: 27 g	990 Ft	Diétás kajszilekvár, light margarin, extrudált kenyér (2 db) 110 kcal, ch: 13 g	1 090 Ft
ZSR2	Szénhidrátszegény reggeli	Omlott, zöldség, Zsírégető kifli 400 kcal, ch: 8 g	1 090 Ft	Kolbászkrem, zöldség, Zsírégető kifli 340 kcal ch: 5 g	1 090 Ft	Zsidó tojás, zöldség, Zsírégető kifli 390 kcal, ch: 9 g	1 090 Ft	Szardíniakrem, zöldség, extrudált kenyér (2 db) 260 kcal, ch: 11 g	1 090 Ft	Májpástétom, zöldség, Zsírégető kifli 330 kcal, ch: 5 g	1 090 Ft

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