



















HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

41. hét		Hétfő (10.10.)		Kedd (10.11.)		Szerda (10.12.)		Csütörtök (10.13.)		Péntek (10.14.)	
H1	Levesek	 Bazsalikomos minestrone leves, reszelt sajttal	920 Ft	Tejszínes körtekrémleves	940 Ft	Zöldborsóleves gazdagon  TM	840 Ft	Egreskrémleves	870 Ft	Csontleves, finommetélttel TM	820 Ft
H2	Levesek	Székely-raguleves (szalonna, káposzta, lapocka, tejföl)	920 Ft	Zöldséges marhahúsleves csigatésztaival TM	940 Ft	Magyaros burgonyaleves, lángolt kolbászkarikákkal	910 Ft	Bojtárleves (kolbász, kolozsvári szalonna, zöldségek)	940 Ft	Jókai bableves, házi kolbásszal, füstölt csülökkel, csipetkével	920 Ft
H5	Tészták	Gnocchi, tejfölös, baconos szós, reszelt sajt	1 650 Ft	 Sonkás rakott tészta	1 680 Ft	Házi diós aranygaluska, vaníliaszós	1 680 Ft	Carbonara pagetti, parmezán szórással	1 670 Ft	Grízes tészta, baracklekvár TM	1 370 Ft
H6	Főzelékek	Petrezselymes finomfőzelék		Sárgaborsófőzelék Hozzá a 2. feltét újdonság		Paradicsomos káposztafőzelék 		Magyaros zöldbabfőzelék Hozzá a 1. és 2. feltét újdonság		Tejfölös burgonyafőzelék	
		1. sült házi kolbász (1 db)	1 580 Ft	1. főtt tojás (2 db)	1 510 Ft	1. sült szárnyas virsli (2 db)	1 550 Ft	1. tükörttojás (2 db)	1 520 Ft	1. sült juhbeles prémium virsli (2 db)	1 650 Ft
		2. sertés fasírt	1 650 Ft	2. mustáros, rántott sertéskaraj	1 690 Ft	2. malacpörkölt TM	1 690 Ft	2. rántott sertésborda	1 690 Ft	2. egyben sült szárnyas fasírt	1 630 Ft
H7	Vegetáriánus ételek	Spenótos lasagne, reszelt sajttal	1 670 Ft	Házi túrógombóc, édes tejjel	1 680 Ft	Sajttal, gombával töltött palacsinta, sajtmártással	1 670 Ft	Gombapörkölt, szarvacska tészta TM	1 440 Ft	Káposztás nudli, reszelt füstölt sajttal	1 550 Ft
H8	Készételek 1	 Csirkemáj rizottó, reszelt sajttal	1 550 Ft	Csirkemellpaprikás, galuska	1 670 Ft	Tejszínes, kukoricás csirkemelltokány, jázminrizs	1 620 Ft	Csülkös káposzta	1 650 Ft	Lecsós virsli (bécsi virslikarikák), petrezselymes jázminrizs TM	1 650 Ft
H9	Készételek 2	Palóc egytál (sertéslapocka, zöldbab)	1 600 Ft	Bácskai rizshús (sertéslapocka, lecsós alap)	1 620 Ft	Malacpörkölt, kagyló tészta TM	1 650 Ft	Hawaii csirkecombfalatok (ananász, sonka, tejszín), jázminrizs	1 620 Ft	Alföldi sertéstokány (füstölt szalonna, kolbász, tejföl), csótészta	1 590 Ft
H11	Frissensültek	Csirkemell almás bundában		Mustáros, rántott sertéskaraj TM		Tökmagos, rántott csirkecombfilé Hozzá a 2. feltét újdonság		Rántott sertésborda		Csirkecombfilé Orly módra	
		1. kukoricás jázminrizs	1 690 Ft	1. fűszeres jázminrizs	1 690 Ft	1. mexikói zöldséges jázminrizs	1 690 Ft	1. rizi-bizi	1 690 Ft	1. petrezselymes jázminrizs	1 690 Ft
		2. majonézes burgonyasaláta	1 720 Ft	2. hasábburgonya	1 730 Ft	2. lilahagymás, majonézes céklasaláta	1 730 Ft	2. petrezselymes burgonya Hozzá a 2. feltét újdonság	1 730 Ft	2. burgonyapüré	1 720 Ft
H12	Népszerű ételek	Melba csirkemell (áfonya, őszibarack, sajt), jázminrizs	1 820 Ft	Cigánypecsenye (sertésárja) ropogós kakastaréjjal (kolozsvári szalonna), hasábburgonya TM	1 850 Ft	Töltött paprika, paradicsommártás, főtt burgonya TM	1 820 Ft	Rakott burgonya, házi kolbásszal	1 820 Ft	Borjúpaprikás, tojásos nokedli	1 950 Ft
H13	Ínyenc ételek	Csongrádi sertéssült Pálffy-módra, köményes, pirított burgonya <i>Sárgarépával és karalábéval párolva, tálaláskor főtt zöldborsóval megszórva</i>	1 790 Ft	Chili con carne, reszelt sajt (marhahús, kolbász, bab, kukorica, chili, sajt) 	1 760 Ft	 Római csirkecombfilé, bazsalikomos, sajtos bundában, lilahagymás, majonézes céklasaláta 	1 950 Ft	Sajtkrémmel töltött, rántott csirkemell, franciasaláta	1 820 Ft	 Svéd húsgolyók, fokhagymás sajtós, tagliatelle (szélesmetélt)	1 920 Ft
H14	Őszi, különleges húskételek 	 Kacsamellpörkölt, túrós csusza, szalonna pörccel 	1 990 Ft	 Vörösboros vaddisznó aprópecsenye, áfonyamártás, káposztás laskatészta 	1 990 Ft	Makói libamáj (sült hagymakarikával, almával), burgonyapüré 	1 950 Ft	 Gemenci őzpörkölt (vörösbor, gomba), szalonnás burgonyagombóc 	1 990 Ft	Tarpai malacsült, szalonnás, juhtúrós, vele sült burgonya 	1 950 Ft
H20	Desszertek	Puncs szelet	840 Ft	Gundel palacsinta, csokoládéöntet	940 Ft	Citromos túrókocka	870 Ft	Eszterházy szelet	880 Ft	Szilvás pite	840 Ft

LOW CARB LOW CARB ÉTELEK

41. hét		Hétfő (10.10.)	Kedd (10.11.)	Szerda (10.12.)	Csütörtök (10.13.)	Péntek (10.14.)					
ZS1	Kalóriaszegény levesek	Újházy jércéhusleves, cérnametélt 150 kcal, ch: 10 g	920 Ft	Brokkolikrémeleves 90 kcal, ch: 4 g TM	890 Ft	Zöldés gombaleves 110 kcal, ch: 6 g	900 Ft	Paradicsomleves, csipetke 170 kcal, ch: 11 g	890 Ft	Szamóca krémeleves 100 kcal, ch: 10 g TM	970 Ft
F1	Mentes levesek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Fahéjas almakrémeleves 130 kcal, ch: 15 g TM	950 Ft	Tejfőlés zöldbabeleves, galuska 170 kcal, ch: 15 g	990 Ft	Tárkonyos pulykaraguleves 220 kcal, ch: 10 g TM	990 Ft	Zöldségleves csirkemájjal 160 kcal, ch: 6 g TM	950 Ft	Zellerkrémeleves 180 kcal, ch: 12 g TM	970 Ft
IK1	8/16 Inzulinkontroll <u>Főétel</u>	Frankfurti rakott kelkáposzta	2 190 Ft	Mascaronés, cheddar krémmel tálalt csirkemell, Provence-i zöldecsék	2 190 Ft	Májjal töltött csirkecomb, zöldecsék, majonéz barnarizs	2 190 Ft	Sült zöldecsék, libamájvas vagdalt, coleslaw	2 190 Ft	Chia magos rántott csirkecombfilé (bőrös), majonéz zöldbabsaláta	2 190 Ft
ZS5	Kalóriaszegény ételek 1	Mézés, narancsos csirkecombfilé, párolt bébirépa 400 kcal, ch: 23 g	1 990 Ft	Sonkával göngyölt sertéskaraj, zöldecsék light burgonyapüré 360 kcal, ch: 22 g	1 950 Ft	Wokban pirított kínai zöldecsék sertés karajcsikok (egyáltal) 410 kcal, ch: 15 g TM	1 970 Ft	Temesvári zöldbabos sertéstokány, orsó tészta 450 kcal, ch: 32 g	1 890 Ft	Ricottával göngyölt sertéskaraj, brokkolis burgonyapüré 510 kcal, ch: 28 g	1 890 Ft
ZS6	Kalóriaszegény ételek 2	Kapros tökfőzelék, magyaros jércetokány 520 kcal, ch: 20 g TM	1 890 Ft	Bolognai tészta, reszelt sajt (szárnyas) 530 kcal, ch: 32 g	1 850 Ft	Csikóstokány, galuska 600 kcal, ch: 10 g	1 950 Ft	Mákos guba, vaníliásodó 590 kcal, ch: 27 g	1 950 Ft	Baconos, zöldecsék pulykatál (egyáltal) 380 kcal, ch: 11 g TM	1 880 Ft
ZS7	Szénhidrátszegény ételek 1	Napraforgómagos, rántott sertésborda, almás zellersaláta 530 kcal, ch: 23 g TM	1 990 Ft	Kukoricapelyhes, rántott csirkecombfilé, light tartár 570 kcal, ch: 11 g	1 950 Ft	Diós, rántott csirkecombfilé, meggy mártás 450 kcal, ch: 21 g	1 990 Ft	Fahéjas almával töltött, rántott csirkemell, citromos kelbimbó 350 kcal, ch: 11 g TM	1 990 Ft	Zöldborsófőzelék, rántott sertésborda 570 kcal, ch: 23 g	1 980 Ft
GKF1	Szénhidrátszegény KETO ételek 2	Olívaolajban sült hagymás tarjaszelet, szerezendiós sárgarépapüré 620 kcal, ch: 20 g, fehérje: 21 g	1 850 Ft	Egyben sült KETO fasírt (szárnyashús, toka szalonna), majonéz, zöldecsék kínai-kelsaláta 700 kcal, ch: 13 g, fehérje: 19 g	1 910 Ft	Holstein sertészelet, baconos karfiolkrem 890 kcal, ch: 5 g, fehérje: 43 g TM	2 080 Ft	Fűszeres sült oldalas, baconos lilakáposzta 730 kcal, ch: 8 g, fehérje: 20 g TM	2 080 Ft	Szalonnás, gombás sertésragu, KETO galuska 770 kcal, ch: 9 g, fehérje: 41 g	1 990 Ft
ZS9	Fitt ételek	Tejszínes, roquefortos csirkemellfalatok, tészta (teljes kiőrlésű) 480 kcal, ch: 38 g	2 020 Ft	Sertéskaraj cukkini köntösben, paprikás barnarizs 770 kcal, ch: 71 g TM	1 990 Ft	Fitt, zabhelyes bundában rántott csirkecombfilé, sopszka saláta 540 kcal, ch: 34 g	2 100 Ft	Aszalt szilvás szárnyasragu, mazsolás barnarizs 680 kcal, ch: 78 g	1 990 Ft	Csicseriborsós-tál, kolbásszal (egyáltal) 790 kcal, ch: 33 g	1 930 Ft
D1	Ínyenc mediterrán ételek	Pármai pulykamell, mediterrán saláta (paradicsom, olivabogyó, mozzarella, parmezán, pesto) 400 kcal, ch: 9 g	2 190 Ft	Mediterrán csirkecomb, bazsalikom, tepsis zöldecsékkel 450 kcal, ch: 11 g	2 050 Ft	Gyömbéres, lime-os fogasfilé, pirított kuszusz fokhagymás parajlevelekkel, zöld citrommal 440 kcal, ch: 54 g	2 250 Ft	Görög fűszerezésű sertésborda (oregánó, paradicsompüré), petrezselymes bulgursaláta 540 kcal, ch: 48 g	1 920 Ft	Mediterrán sonkás pulyka combfalatok, mogorópestós spagetti 640 kcal, ch: 55 g	1 950 Ft
F2	Mentes Vega <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Erdei gyümölcsös tejberizs 450 kcal, ch: 65 g	1 790 Ft	Zöldecsék polenta, fokhagymamártás 440 kcal, ch: 27 g TM	1 890 Ft	Rántott karfiol, szerezendiós light burgonyapüré 710 kcal, ch: 120 g TM	2 020 Ft	Lecsó Vasi módra (tojás, tök) 420 kcal, ch: 28 g TM	1 850 Ft	Sült sárgarépas zöldecsékvagdalt (2 db), rizi-bizi (barnarizs) 710 kcal, ch: 78 g TM	1 990 Ft
F3	Mentes tészták/ főzelékek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Sajtos, tejfölös spagetti 750 kcal, ch: 57 g	2 040 Ft	Könnnyű lencsefőzelék, zöldecsékkel gazdagon, főtt tojás (2 db) 610 kcal, ch: 51 g	1 920 Ft	Mákos tészta 430 kcal, ch: 65 g TM	1 950 Ft	Sóska, főtt burgonya, főtt tojás (2 db) 390 kcal, ch: 34 g TM	1 920 Ft	Túrós csusza, pirított bacon 770 kcal, ch: 56 g	2 120 Ft
F4	Mentes készételek 1 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Magyaros jércetokány, színes zöldségmorzsa 530 kcal, ch: 10 g TM	1 990 Ft	Paprikás burgonya, házi kolbászkarikákkal 860 kcal, ch: 61 g TM	1 950 Ft	Eszterházy marhaszelet, spagetti 600 kcal, ch: 54 g	2 250 Ft	Dubarry jércemell (egyáltalétel parmezánnal) 540 kcal, ch: 20 g	2 050 Ft	Brassói aprópecsenye, sült burgonya 560 kcal, ch: 43 g TM	1 970 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	2 020 Ft	Chilis, kócoszos sertésstarja karfiolrizs 670 kcal, ch: 9 g, fehérje: 29 g TM	2 050 Ft	Sült csirkecombfilé, kapros, paprikás mártással, zellerlepeny 510 kcal, ch: 9 g, fehérje: 31 g TM	2 010 Ft	Kakukkfűves csirkecombfalatok, baconos, pritamínpaprikás zöldböret 670 kcal, ch: 10 g, fehérje: 40 g TM	2 070 Ft	Rozmaringos, tepsis pulyka combfalatok, ghi vajjal forgatott színes zöldecsék 610 kcal, ch: 13 g, fehérje: 32 g	1 920 Ft
F5	Mentes frissensültek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Fűszeres bundában sült rántott karaj, hasáburgonya 750 kcal, ch: 85 g TM	2 120 Ft	Sajttal töltött, rántott csirkecombfilé fokhagymás, burgonyás sütőtökpüré 530 kcal, ch: 51 g	2 120 Ft	Sonkával, gombával töltött, rántott sertésborda, rizi-bizi 750 kcal, ch: 71 g	2 120 Ft	Halszeletek párizsiasan, gyömbéres, zöldecsék barnarizs 520 kcal, ch: 54 g	2 140 Ft	Mandulás kéregben sült csirkemellfilé, zelleres édesburgonyapüré 470 kcal, ch: 36 g	2 190 Ft
ZS15	Szénhidrátszegény desszertek	Mascaronés, mákos kocka 250 kcal, ch: 8 g	940 Ft	Szedres, citromos szelet 190 kcal, ch: 6 g	970 Ft	Zserbógolyó (2 db) 270 kcal, ch: 9 g	970 Ft	Tökös-mákos rétes 170 kcal, ch: 21 g TM	970 Ft	Ribizlis joghurtortaszlet 230 kcal, ch: 9 g	940 Ft
F6	Mentes desszertek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Eperkrémes palacsinta, csokoládéöntet 190 kcal, ch: 25 g TM	1 040 Ft	Kávés diószelet 350 kcal, ch: 6 g TM	1 040 Ft	Lúdláb szelet 400 kcal, ch: 5 g TM	1 040 Ft	Gesztenyekrémes kocka 230 kcal, ch: 8 g TM	1 040 Ft	Mangós tápiokapuding 120 kcal, ch: 17 g TM	1 040 Ft
IK2	8/16 Inzulinkontroll <u>Snack</u>	Speciális kávézselé habbal (Inulinnal dúsított)	990 Ft	Speciális kávézselé habbal (Inulinnal dúsított)	990 Ft	Speciális kávézselé habbal (Inulinnal dúsított)	990 Ft	Speciális kávézselé habbal (Inulinnal dúsított)	990 Ft	Speciális kávézselé habbal (Inulinnal dúsított)	990 Ft

KEDVEZMÉNYES MENÜK

41. hét	Hétfő (10.10.)	Kedd (10.11.)	Szerda (10.12.)	Csütörtök (10.13.)	Péntek (10.14.)	Szombat (10.15.)	Vasárnap (10.16.)
---------	----------------	---------------	-----------------	--------------------	-----------------	------------------	-------------------

H33 PRÉMIUM MENÜ		20 MUNKANAPOS KEDVEZMÉNY (Hétfő-Péntek): 60 430 Ft 40 490 Ft / 18 nap -33%						5 MUNKANAPOS KEDVEZMÉNY (Hétfő-Péntek): 16 650 Ft 11 990 Ft / 5 nap -28%						
Főétel + Leves / Desszert	Újházy jércehúsleves, cérnametélt Csongrádi sertéssült Pálffy-módra, köményes, pirított burgonya Puncs szelet	2 490 Ft	Erőleves, csigatészta Chili con carne, reszelt sajt Gundel palacsinta, csokoládéöntet	2 490 Ft	Zöldborsóleves gazdagon Tökmagos, rántott csirkecombfilé, mexikói, zöldséges jázminrizs Citromos túrókocka	2 490 Ft	Zöldségleves csirkemájjal Rakott burgonya, házi kolbásszal Eszterházy szelet	2 490 Ft	Zellerkrémleves Svéd húsgolyók, fokhagymás sajt szósz, tagliatelle Szilvás pite	2 490 Ft	Szamóca krémleves Csirkecombfilé Orly módra, petrezselymes jázminrizs Mangós tápiókapuding	2 490 Ft	Csontleves, finommetélttel Brassói aprópecsenye, sült kockaburgonya Ribizlis joghurttortaszelet	2 490 Ft

H31 ZÓNA MENÜ (A főétel 70%-a a normál adag ételnek)		4 HETES KEDVEZMÉNY: 54 830 Ft 35 090 Ft / 26 nap -36%				1 HETES KEDVEZMÉNY: 12 750 Ft 9 690 Ft / 7 nap -24%								
Főétel + Leves / Desszert	Zöldségleves Csirkemáj rizottó, reszelt sajttal	1 590 Ft	Erőleves, csigatészta Csirkemellpaprikás, galuska	1 590 Ft	Zöldséges gombaleves Malacpörkölt, főtt burgonya	1 590 Ft	Zöldségleves Csülkös káposzta	1 590 Ft	Bableves, csipetkével Grízes tészta, baracklekvár	1 590 Ft	Tejfőlös burgonyafőzelék, sült virslis (1 db) Szilvás pite	1 590 Ft	Csontleves, finommetélttel Csirkecombfilé Orly módra, petrezselymes jázminrizs	1 590 Ft

H32 HAGYOMÁNYOS MENÜ		4 HETES KEDVEZMÉNY: 62 695 Ft 43 260 Ft / 26 nap -31%				1 HETES KEDVEZMÉNY: 16 745 Ft 12 390 Ft / 7 nap -26%								
Főétel + Leves / Desszert	Zöldségleves Palóc egytál	1 950 Ft -18%	Erőleves, csigatészta Bácskai rizseshús	1 950 Ft -18%	Zöldborsóleves gazdagon Töltött paprika, paradicsommártás, főtt burgonya	1 950 Ft -18%	Zöldségleves Hawaii csirkecomb falatok, jázminrizs	1 950 Ft -18%	Jókai bableves, házi kolbásszal, füstölt csülökkel, csipetkével Grízes tészta, baracklekvár	1 950 Ft -18%	Tejfőlös burgonyafőzelék, egyben sült szárnyas fasírt Szilvás pite	1 950 Ft -18%	Csontleves, finommetélttel Csirkecombfilé Orly módra, petrezselymes jázminrizs	1 950 Ft -18%

ZS21 KALÓRIASZEGÉNY MENÜ		NAPI KEDVEZMÉNY: 2 290 Ft												
Főétel + Leves / Desszert	Zöldségleves, cérnametélt Mézes, narancsos csirkecombfilé, párolt bébirépa	500 kcal ch: 32 g	Brokkolikrémleves Bolognai tészta, reszelt sajt	620 kcal ch: 36 g	Zöldséges gombaleves Csikóstokány, galuska	710 kcal ch: 16 g	Zöldségleves csirkemájjal Fahéjas almával töltött, rántott csirkemell, citromos kelbimbó	510 kcal ch: 17 g	Pandúrgulyás (egytál) Mangós tápiókapuding	600 kcal ch: 28 g	Zellerkrémleves Ricottával göngyölt sertés karaj, brokkolis burgonyapüré	690 kcal ch: 40 g	Szamóca krémleves Baconos, zöldséges pulykátal	480 kcal ch: 21 g
		2 290 Ft		2 290 Ft		2 290 Ft		2 290 Ft		2 290 Ft		2 290 Ft		2 290 Ft

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

41. hét	Hétfő (10.10.)	Kedd (10.11.)	Szerda (10.12.)	Csütörtök (10.13.)	Péntek (10.14.)	Szombat (10.15.)	Vasárnap (10.16.)	
BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND								
4 HETES KEDVEZMÉNY: 146 530 Ft 99 640 Ft / 26 nap -32% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 39 250 Ft 29 830 Ft / 7 nap -24%								
ZS 121	Ebéd	Napraforgómagos, rántott sertésborda, almás zellersaláta	Bolognai tészta, reszelt sajt (szárnyas)	Csikóstokány, galuska	Fahéjas almával töltött, rántott csirkemell, citromos kelbimbó	Rozmaringos, tepsis pulykacombfalatok, ghi vajjal forgatott színes zöldségek	Zöldborsófőzelék, rántott sertésborda	Szalonnás, gombás sertésragu, galuska
	Vacsora	Magyaros jércetokány, színes zöldségmorzsa	Chilis, kókuszos sertésstarja karfiolrizs	Sült csirkecombfilé bőrös, kapros, paprikás mártással, zellerlepény	Temesvári zöldbabos sertéstokány, orsó tészta	Brassói aprópecsenye, házi káposztasaláta	Pandúrgulyás	Ricottával göngyölt sertéskaraj, brokkolis burgonyapüré
	Snack	Szilvás zabkása, pirított dióval	Szedres, citromos szelet	Zserbógolyó (2 db)	Gesztenyekrémes kocka	Szedres, fahéjas, zabkorpás joghurt	Ribizlis joghurttortaszelet	Zsírregető barack ízű üdítőital (1 liter)
	Másnap reggeli	Baromfi párizsi, light margarin, zöldség, Zsírregető kifli	Céklakrém, zöldség, Zsírregető kifli	Köményes túró, zöldség, Zsírregető kifli	Juhtúrós pogácsa (2 db)	Májpástétom, zöldség, Zsírregető kifli	Kókuszos muffin, csokoládé öntet	Diétás kajsizilekvár, light margarin, Zsírregető kifli
Napi ár: -16%		5 580 Ft 4 690 Ft	5 580 Ft 4 690 Ft	5 580 Ft 4 690 Ft	5 580 Ft 4 690 Ft	5 580 Ft 4 690 Ft	5 580 Ft 4 690 Ft	
Számított tápérték:		1490 kcal, ch: 55 g	1550 kcal, ch: 55 g	1580 kcal, ch: 39 g	1370 kcal, ch: 56 g	1570 kcal, ch: 43 g	1550 kcal, ch: 51 g	1470 kcal, ch: 45 g

1000 KALÓRIÁS FOGYÓKÚRÁS ÉTREND								
4 HETES KEDVEZMÉNY: 127 490 Ft 89 240 Ft / 26 nap -30% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 33 770 Ft 26 680 Ft / 7 nap -21%								
ZS 131	Ebéd	Kapros tökfőzelék, magyaros jércetokány	Sonkával göngyölt sertéskaraj, zöldséges light burgonyapüré	Wokban pirított kínai zöldséges sertés karajcsíkok (egytl)	Lecsó Vasi módra (tojás, tök)	Brassói aprópecsenye, hagymakrokkett	Pandúrgulyás	Ricottával göngyölt sertéskaraj, brokkolis burgonyapüré
	Vacsora	Borsos sült sertéskaraj, brokkoli indiai módra	Egybensült fasírt, fokhagymás karfiolrizs	Tárkonyos pulykaraguleves (nagy dobozos)	Sóska főzelék, főtt tojás (2 db)	Baconos, zöldséges pulykatál	Zöldborsófőzelék, tükörtojás (2 db)	Székelykáposzta (szárnyas)
	Másnap reggeli	Baromfi párizsi, light margarin, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Sült virsli, főtt tojás, mustár	Zsidó tojás, zöldség	Szardíniakrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Alma-ribizli kocsonya	Szedres, fahéjas, zabkorpás joghurt	Diétás kajsizilekvár, light margarin, extrudált kenyér (2 db)
Napi ár: -13%		4 815 Ft 4 190 Ft	4 815 Ft 4 190 Ft	4 815 Ft 4 190 Ft	4 815 Ft 4 190 Ft	4 815 Ft 4 190 Ft	4 815 Ft 4 190 Ft	
Számított tápérték:		1050 kcal, ch: 38 g	1020 kcal, ch: 42 g	970 kcal, ch: 35 g	960 kcal, ch: 36 g	1050 kcal, ch: 35 g	1040 kcal, ch: 44 g	1070 kcal, ch: 53 g

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

41. hét	Hétfő (10.10.)	Kedd (10.11.)	Szerda (10.12.)	Csütörtök (10.13.)	Péntek (10.14.)	Szombat (10.15.)	Vasárnap (10.16.)	
TURBÓ KÚRA - 700 KALÓRIA								
4 HETES KEDVEZMÉNY: 105 120 Ft 78 840 Ft / 26 nap -25% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 28 010 Ft 23 530 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)	Thai zöldségragu, paprikás barnarizs	Mogyorópestős spagetti	Sült sárgarépás zöldségvagdalt, rizsi-bizi
	Vacsora	Szerencsendió sárgarépapüré, pirított napraforgómag	Provence-i zöldségek	Zellerlepeny, kapos paprikás mártással	Sóskafezelék, főtt burgonya	Gyömbéres, narancsos céklasaláta	Házi káposztasaláta, pirított szezámaggal	Zelleres édesburgonyapüré
	Snack	Fahéjas almakrémleves	Brokkolikrémleves	Zöldséges gombaleves	Paradicsomleves	Szamóca krémleves	Vegyes gyümölcsleves	Zellerkrémleves
	Másnap reggeli	Szilvás zabkása, pirított dióval	Mentás, almás reggeli koktél	Őszibarackturmix	Szilvás gyümölcskocsonya	Erdei gyümölcsös köleskása	Mangós tápiókapuding	Alma-ribizli kocsonya
Napi ár:	3 690 Ft	3 690 Ft	3 690 Ft	3 690 Ft	3 690 Ft	3 690 Ft	3 690 Ft	
Számított tápérték:	750 kcal, ch: 60 g	700 kcal, ch: 74 g	750 kcal, ch: 89 g	690 kcal, ch: 39 g	760 kcal, ch: 89 g	680 kcal, ch: 69 g	760 kcal, ch: 79 g	

KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P121)								
4 HETES KEDVEZMÉNY: 178 440 Ft 114 200 Ft / 26 nap -36% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 48 255 Ft 34 240 Ft / 7 nap -29%								
P 121	Reggeli	Borsos, baconos, sült sertéskaraj, brokkoli indiai módra	Egyben sült fasírt, majonézes, zöldséges kínai-kelsaláta	Holstein sertésszelet, baconos karfiolkrem	Fűszeres sült oldalas, párolt lilakáposzta	Rozmaringos, tepsis pulykakombfalatok, ghí vajjal forgotott színes zöldségek	Szalonnás, gombás sertésragu, hagymakrokkett	Dupla baconos, zöldséges pulykátal
	Ebéd	Feketecsokis, erdei gyümölcsös kókuszpuding szőlőmagliszttel	Duplacsokis 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 zöldköret	Brassói aprópecsenye, házi káposztasaláta	Székelykáposzta	Pandúrgulyás
	Vacsora	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea
	Ital	Tojásos lecsó	Kolbászkrem, zöldség	Zsidó tojás, zöldség	Szardiniakrem, zöldség	Májpestétom, zöldség	Padlizsánkrém, zöldség	"Kókuszos muffin, csokoládé öntet"
Napi ár: -21%	6 820 Ft 5 390 Ft	6 820 Ft 5 390 Ft	6 820 Ft 5 390 Ft	6 820 Ft 5 390 Ft	6 820 Ft 5 390 Ft	6 820 Ft 5 390 Ft	6 820 Ft 5 390 Ft	
Számított tápérték:	ch: 29 g	ch: 25 g	ch: 24 g	ch: 23 g	ch: 31 g	ch: 31 g	ch: 27 g	

41. hét		Hétfő (10.10.)	Kedd (10.11.)	Szerda (10.12.)	Csütörtök (10.13.)	Péntek (10.14.)	Szombat (10.15.)	Vasárnap (10.16.)
INZULINREZISZTENS EGÉSZNAPOS ÉTREND (IRE1)								
4 HETES ÉTREND: 190 030 Ft 112 120 Ft / 26 nap -41% 1 HETES ÉTREND: 50 925 Ft 33 610 Ft / 7 nap -34%								
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)	Erőleve 9 g (3 g)
		Tejszínes, roquefortos csirkemellfalatok, tészta (teljes kiőrlésű)	Bolognai tészta, reszelt sajt 46 g (14 g)	Csikóstokány, galuska 40 g (30 g)	Lecsó Vasi módra (tojás, tök) 38 g (10 g)	Ricottával göngyölt sertéskaraj, brokkolis burgonyapüré 36 g (8 g)	Zöldborsófőzelék, tükörtojás (2 db) 29 g (9 g)	Brassói aprópecsenye, sült burgonya, csalamádé 41 g (6 g)
	Uzsonna	Szilvás zabkása, pirított dióval 21 g (3 g)	Szedres, citromos szelet 17 g (9 g)	Joghurtos keksz (1 db) 17 g (2 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, tükörtojás (2 db) 29 g (10 g)	Zöldséges polenta, fokhagymamártás 32 g (5 g)	Wokban pirított kínai zöldséges sertés karajcsíkok 25 g (10 g)	Sóskafeőzelék, főtt tojás (2 db) 29 g (6 g)	Pandúr gulyás, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (9 g)	Lecsós virsli (bécsi virslikarikák), teljes kiőrlésű kenyér 31 g (6 g)	Jókai bableves, házi kolbással, 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)	Kolbáskrém, 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 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%		2 245 Ft 5 290 Ft	2 245 Ft 5 290 Ft	2 245 Ft 5 290 Ft	2 245 Ft 5 290 Ft	2 245 Ft 5 290 Ft	2 245 Ft 5 290 Ft	2 245 Ft 5 290 Ft
Össz. szénhidrát (ebből rost)		160 g (34 g)	162 g (40 g)	157 g (58 g)	155 g (42 g)	156 g (30 g)	160 g (45 g)	162 g (46 g)






41. hét		Hétfő (10.10.)	Kedd (10.11.)	Szerda (10.12.)	Csütörtök (10.13.)	Péntek (10.14.)
IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ						
Főétel + Leves / Desszert Össz.szénhidrát (ebből rost)	Betyáros zöldbableves Székelykáposzta (szárnyas), tejföllel	51 g (16 g)	Zöldséges burgonyaleves Vaniliás, túrós palacsinta (2 db), epres öntet	50 g (13 g)	Zöldségleves gazdagon Petrezselymes zöldbabfőzelék, egyben sült borjúhúsos fasírt	51 g (13 g)
		2 870 Ft		2 640 Ft		2 750 Ft
						54 g (23 g)
						2 700 Ft
						52 g (16 g)
						2 610 Ft

INZULINREZISZTENS A'LA CARTE										
IR1 Másnap reggeli	Baromfi párizsi, margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (5 g)	1 040 Ft	Kolbáskrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 26 g (4 g)	990 Ft	Köményes túró, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 30 g (5 g)	1 040 Ft	Cheddar sajt, margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (5 g)	1 040 Ft	Diétás kajszielkvár, light margarin, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (10 g)	1 040 Ft
IR2 Leves	Fahéjas almakrémleves 34 g (5 g)	950 Ft	Tejfölös zöldbableves, galuska 20 g (4 g)	940 Ft	Zöldséges gombaleves 12 g (6 g)	900 Ft	Paradicsomleves, csipetke 24 g (12 g)	890 Ft	Zellerkrémleves 23 g (11 g)	970 Ft
IR3 Főétel 1	Napraforgómagos, rántott sertésborda, almás zellersaláta 47 g (21 g)	1 990 Ft	Sonkával göngyölt sertéskaraj, zöldséges light burgonyapüré 27 g (5 g)	1 950 Ft	Csikóstokány, galuska 40 g (30 g)	1 950 Ft	Fahéjas almával töltött rántott csirkemell, citromos kelbimbó 33 g (22 g)	1 990 Ft	Ricottával göngyölt sertéskaraj, brokkolis burgonyapüré 36 g (8 g)	1 890 Ft
IR4 Főétel 2	Kapros tökfőzelék, tükörtojás (2 db) 29 g (10 g)	1 790 Ft	Bolognai tészta, reszelt sajt (szárnyas) 46 g (14 g)	1 850 Ft	Sült csirkecombfilé bőrös, kapros, paprikás mártással, zellerlepeny 16 g (7 g)	2 010 Ft	Lecsó Vasi módra (tojás, tök) 38 g (10 g)	1 850 Ft	Chia magos rántott csirkecombfilé (bőrös), majonézes zöldbabsaláta 38 g (8 g)	2 190 Ft
IR5 Főétel 3	Mézés, narancsos csirkecombfilé, párolt bébirépa 33 g (10 g)	1 990 Ft	Mediterrán csirkecomb, bazsalikomos, tepsis zöldségekkel 17 g (6 g)	2 050 Ft	Fitt, zabhelyes bundában rántott csirkecombfilé, sopszka saláta 41 g (7 g)	2 100 Ft	Sóskafeőzelék, főtt tojás (2 db) 29 g (6 g)	1 920 Ft	Zöldborsófőzelék, tükörtojás (2 db) IR 29 g (9 g)	1 850 Ft
IR7 Főétel 4	Olívaolajban sült hagymás tarjaszelet, szerezsendiós sárgarépapüré 27 g (7g)	1 850 Ft	Zöldséges polenta, fokhagymamártás 32 g (5 g)	1 890 Ft	Wokban pirított kínai zöldséges sertés karajcsíkok (egyttál) 25 g (10 g)	1 970 Ft	Dubarry jércemell (egyttálétel parmezánnal) 28 g (8 g)	2 050 Ft	Pandúr gulyás, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (9 g)	2 050 Ft
IR8 Főétel 5	Tejszínes, roquefortos csirkemellfalatok, tészta (teljes kiőrlésű) 45 g (6 g)	2 020 Ft	Kukoricapelyhes, rántott csirkecombfilé, light tartár 25 g (13 g)	1 950 Ft	Diós, rántott csirkecombfilé, meggyemártás 41 g (17 g)	1 990 Ft	Temesvári zöldbabos sertéstokány, orsó tészta 48 g (16 g)	1 990 Ft	Brassói aprópecsenye, sült burgonya, csalamádé IR 41 g (6 g)	2 050 Ft
IR6 Snack	Mascarpónés, mákos kocka 18 g (6 g)	940 Ft	Szedres, citromos szelet 17 g (9 g)	970 Ft	Zserbógolyó (2 db) 27 g (12 g)	970 Ft	Gesztenyekrémes kocka 24 g (6 g)	1 040 Ft	Ribizlis joghurtortaszelet 20 g (8 g)	940 Ft

41. hét	Hétfő (10.10.)	Kedd (10.11.)	Szerda (10.12.)	Csütörtök (10.13.)	Péntek (10.14.)
GASTROYAL KETO EBÉD MENÜ (GKM1)					
Főétel	Borsos, baconos, sült sertéskaraj, brokkoli indiai módra	Egyben sült KETO fasírt, majonézes, zöldséges kínai-kelsaláta	Sült csirkecombfilé bőrös, kaporos, paprikás mártással, zellerlepeny	Kakukkfűves csirkecombfalatok, baconos pritamin paprikás zöldkört	Rozmaringos, tepsis pulykacombfalatok, ghi vajjal forgatott színes zöldségek
Desszert /Snack	KETO mascarpónés, mákos kocka	KETO kávé diószelet	KETO kefires pogácsa (2 db)	KETO feketecsokis, 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:	2 490 Ft	2 490 Ft	2 490 Ft	2 490 Ft	2 490 Ft

GKR1	Másnap reggeli	Tojásos lecsó, KETO kifli 270 kcal, ch: 10 g, fehérje: 16 g	1 140 Ft	Kolbászkrem, zöldség, KETO kifli 340 kcal, ch: 4 g, fehérje: 17 g	1 140 Ft	Zsidó tojás, zöldség, KETO kifli 390 kcal, ch: 9 g, fehérje: 24 g	1 140 Ft	Szardíniakrem, zöldség, KETO kifli 330 kcal, ch: 6 g, fehérje: 21 g	1 140 Ft	Májpástétom, zöldség, KETO kifli 330 kcal, ch: 5 g, fehérje: 17 g	1 140 Ft
GKF1	Keto főétel 1	Olívaolajban sült hagymás tarjaszelet, szerezsendiós sárgarépapüré 620 kcal, ch: 20 g, fehérje: 21 g	1 850 Ft	Egyben sült KETO fasírt, majonézes, zöldséges kínai-kelsaláta 700 kcal, ch: 13 g, fehérje: 19 g	1 910 Ft	Holstein sertészelet, szalonnás karfiolkrem 890 kcal, ch: 5 g, fehérje: 43 g	2 080 Ft	Fűszeres sült oldalas, párolt lilakáposzta 730 kcal, ch: 8 g, fehérje: 20g	2 080 Ft	Szalonnás, gombás sertésragu, KETO galuska 770 kcal, ch: 9 g, fehérje: 42 g	1 990 Ft
GKF2	Keto főétel 2	Borsos, baconos, sült sertéskaraj, brokkoli indiai módra 700 kcal, ch: 7 g, fehérje: 40 g	2 020 Ft	Chilis, kókuszos sertésstarja karfiolrizs 670 kcal, ch: 9 g, fehérje: 29 g	2 050 Ft	Sült csirkecombfilé bőrös, kaporos, paprikás mártással, zellerlepeny 510 kcal, ch: 9 g, fehérje: 31 g	2 010 Ft	Kakukkfűves csirkecombfalatok, baconos pritamin paprikás zöldkört 670 kcal, ch: 10 g, fehérje: 40 g	2 070 Ft	Rozmaringos, tepsis pulykacombfalatok, ghi vajjal forgatott színes zöldségek 640 kcal, ch: 12 g, fehérje: 32 g	1 920 Ft
GKD1	Keto desszert	KETO mascarpónés, mákos kocka 250 kcal, ch: 8 g, fehérje: 10 g	940 Ft	KETO kávé diószelet 350 kcal, ch: 4 g, fehérje: 10 g	1 040 Ft	KETO lúdláb szelet 400 kcal, ch: 5 g, fehérje: 10 g	1 040 Ft	KETO feketecsokis, málnás kókuszkrém 260 kcal, ch: 4 g, fehérje: 2 g	1 040 Ft	KETO ribizlis joghurtortaszelet 230 kcal, ch: 9 g, fehérje: 12 g	940 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	Gombakrem, zöldség, extrudált kenyér (2 db) 190 kcal, ch: 13 g	1 140 Ft	üstölt sajtszeletek, light margarin, zöldség, extrudált kenyér (2 db) 220 kcal, ch: 9 g	1 140 Ft	Tormakrémes sonkatekeres (2 db), zöldség, extrudált kenyér (2 db) 180 kcal, ch: 11 g	1 140 Ft	Light franciasaláta, extrudált kenyér (2 db) 170 kcal, ch: 20 g	1 140 Ft	Diétás baracklevél, light margarin, extrudált kenyér (2 db) 110 kcal, ch: 13 g	1 140 Ft
ZSR2	Szénhidrátszegény reggeli	Pórs tojássaláta, Zsírégető kifli 560 kcal, ch: 4 g	1 140 Ft	Húspástétom, zöldség, Zsírégető kifli 310 kcal, ch: 5 g	1 140 Ft	Paraszt kolbász, főtt tojás, zöldség, Zsírégető kifli 440 kcal, ch: 4 g	1 140 Ft	Tonhalkrem, zöldség, Zsírégető kifli 260 kcal, ch: 5 g	1 140 Ft	Spenótos muffin, fokhagymamártás 350 kcal, ch: 5 g	1 140 Ft

FOGYÓKÚRÁS, EGÉSZSÉGES ITALOK ÉS PÉKÁRU

AK1!	Őszi Zsírfaló italcsomag (7x3l) (7l Extra Zsírégető italmix, 7l Zsírégető barack ízű üdítőital, 7l Súlycsökkentő tea)	294 kcal, ch: 58,8 g (7x3l-ben)	 17 696 Ft helyett 11 680 Ft!
AK2!	Extra Zsírégető italcsomag (3x1l) (3l Extra Zsírégető italmix)	60 kcal, ch: 4,5 g (3l-ben)	 2 975 Ft helyett 2 380 Ft!
AK3!	Zsírégető italcsomag (10x1l) (10l Zsírégető 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 Zsírégető italmix, 1l Fehér tea, 1l Súlycsökkentő tea)	54 kcal, ch: 4,5 g (3x1l-ben)	 2 500 Ft helyett 2 150 Ft!
S21	Extra Zsírégető italmix (1l)	20 kcal, ch: 1,5 g	900 Ft
S22	Zsírégető 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	Zsírégető kifli (2 db)	220 kcal, ch: 5,2 g (2 db-ban)	590 Ft
S52	Zsírégető mini buci (2 db)	280 kcal, ch: 7 g	890 Ft