

HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

50. hét		Hétfő (12.10.)		Kedd (12.11.)		Szerda (12.12.)		Csütörtök (12.13.)		Péntek (12.14.)	
H1	Levesek	Zöldborsóleves gazdagon	530 Ft	Szegfűszeges meggykrémleves	610 Ft	Zöldségleves aprótésztával	530 Ft	Tarhonyaleves	510 Ft	Görög gyümölcsleves	610 Ft
H2	Levesek	Lencseleves, füstölt csülökkel	610 Ft	Sertéshúsleves	610 Ft	Magyaros burgonyaleves kolbászkarikákkal	610 Ft	Frankfurti leves, roppanós virslivel	610 Ft	Majoránnás májgaluskaleves	580 Ft
H5	Tészták	Sajtos, tejfölös spagetti	940 Ft	Szecsuaíni sült csirkés tészta	960 Ft	Igazi hortobágyi, húsos palacsinta	1 090 Ft	Nutellás gombóc, porcukorral	1 040 Ft	Grízes tészta, baracklekvár	830 Ft
H6	Főzelékek	Kapros tökfőzelék		Sárgaborsó-főzelék		Paradicsomos káposztafőzelék		Lencsefőzelék		Magyaros zöldbabfőzelék	
		1. tükörtojás (2 db)	940 Ft	1. egyben sült szárnyas fasírt	990 Ft	1. sült virsli (2 db)	990 Ft	1. főtt tojás (2 db)	910 Ft	1. füstölt tarja szelet (2 db)	970 Ft
		2. sertéspaprikás	1 020 Ft	2. sült házi kolbász	1 090 Ft	2. sertéspörkölt	1 050 Ft	2. erdész vegyes pörkölt	1 100 Ft	2. füstölt sajttal sült csirkecombfilé	1 020 Ft
H7	Vegetáriánus ételek	Gomba vadasan, galuska	990 Ft	Rántott füstölt sajt, majonézes jázminrizs	990 Ft	Császármorzsa, baracklekvár	1 050 Ft	Zöldséges töltött paprika, paradicsommártás, főtt burgonya	990 Ft	Zöldséges rizottó, füstölt sajt	940 Ft
H8	Készételek	Sertéspaprikás, tészta	990 Ft	Húsgombóc, paradicsommártás, főtt burgonya	1 030 Ft	Tárkonyos szárnyasragu, kagylótészta	970 Ft	Tavaszi rizses hús	1 030 Ft	Sólet, füstölt tarja szelet (2 db)	990 Ft
H9	Készételek	Paprikás burgonya, házi kolbásszal	1 050 Ft	Tejszínes csirkemellragu, jázminrizs	1 030 Ft	Székelykáposzta	1 030 Ft	Erdész vegyes pörkölt (marhahús, sertéshús, gomba, sonka), galuska	1 050 Ft	Reszelt máj, főtt burgonya	990 Ft
H11	Frissensültek	Sertésszelet Budapest módra		Rántott csirkecombfilé		Sajtkrémmel töltött, rántott csirkemell		Csirkemell Orly módra		Füstölt sajttal sült csirkecombfilé	
		1. hagymás jázminrizs	1 070 Ft	1. rizi-bizi	1 020 Ft	1. petrezselymes jázminrizs	1 080 Ft	1. kukoricás rizs	1 070 Ft	1. petrezselymes jázminrizs	990 Ft
		2. petrezselymes burgonya	1 090 Ft	2. burgonyapüré	1 050 Ft	2. pirított burgonya	1 120 Ft	2. hasábburgonya	1 150 Ft	2. burgonyapüré	1 050 Ft
H12	Népszerű ételek	Rákóczi töltött csirkemell (baconnel, gombával, füstölt sajttal töltött, bundázott), rizi-bizi	1 120 Ft	Óvári sertésszelet (gomba, sonka, sajt), hasábburgonya	1 230 Ft	Bécsi szelet, hasábburgonya	1 320 Ft	Milánói sertésborda (sonka, gomba, spagetti), reszelt sajt	1 190 Ft	Kammermayer csirkemell (diós bundában), sajtos burgonyapüré	1 250 Ft
H13	Ínyenc ételek	Kemencében sült, sajtos csirkecombfilé, tejszínes erdei gombamártásos tagliatelle	1 220 Ft	Rozmaringos filézett libacombfalatok, sörös savanyúkáposzta, hagymás, tört burgonya	1 790 Ft	Vörösboros, gombás marhapörkölt, túrós galuska	1 350 Ft	Aszu libamájpürével töltött csirkemell, őszi barackos burgonyapüré	1 250 Ft	Kofapecsenye (sertésborda, vörösboros, hagymás, kolbászos ragu), petrezselymes jázminrizs	1 190 Ft
H20	Desszertek	Mézes krémes	610 Ft	Gesztenyehabos piskóta	610 Ft	Túrós palacsinta, csokoládéöntet	540 Ft	Tiramisu	570 Ft	Barackos piskóta szelet	570 Ft

DIÉTÁS ÉTELEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

50. hét		Hétfő (12.10.)	Kedd (12.11.)	Szerda (12.12.)	Csütörtök (12.13.)	Péntek (12.14.)					
ZS1	Zsírétető levelek <small>Low carb</small>	Újházy jércéhusleves 160 kcal, ch: 13 g	630 Ft	Snidlinges sajtkrémleves 280 kcal, ch: 5 g	630 Ft	Brokkolikrémleves 130 kcal, ch: 4 g	650 Ft	Paradicsomleves, csipetke 170 kcal, ch: 13 g	630 Ft	Vegyes gyümölcsleves 130 kcal, ch: 15 g	650 Ft
P1	Paleo levelek	Zellerkrémleves 160 kcal, ch: 11 g	690 Ft	Sütőtök-krémleves, pirított tökmaggal 280 kcal, ch: 26 g	690 Ft	Savanyúkáposzta krémleves, pirított sonka kocka 240 kcal, ch: 7 g	690 Ft	Tárkonyos pulykaraguleves 240 kcal, ch: 11 g	690 Ft	Fűszeres gombaleves 80 kcal, ch: 8 g	690 Ft
ZS5	Szénhidrátszegény ételek <small>Low carb</small>	Kelkáposzta-főzelék (burgonya nélkül), kemencében sült csirkecomb 380 kcal, ch: 8 g	1 150 Ft	Sült csirkecombfilé, olajbogyóval sült karfiol 290 kcal, ch: 9 g	1 150 Ft	Pármái csirkemell (paradicsom, mozzarella), balsamecetes kevert saláta 400 kcal, ch: 12 g	1 250 Ft	Sonkával göngyölt sertéskaraj, brokkolipüré 420 kcal, ch: 8 g	1 190 Ft	Zöldfűszeres pulykamell falatok, mandulás, sárgarépás zöldségpüré 390 kcal, ch: 11 g	1 190 Ft
ZS6	Kalóriaszegény ételek <small>Low carb</small>	Sörrel locsolt csirkecombfilé, póréhagymás, sült zöldségek 270 kcal, ch: 13 g	1 120 Ft	Majoránnás csirkemellapró, céklás vitaminaláta 250 kcal, ch: 11 g	1 190 Ft	Kakukkfűves sertésapró, pórés, gombás zöldkötet 300 kcal, ch: 14 g	1 220 Ft	Sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek 390 kcal, ch: 15 g	1 160 Ft	Csirkemell steak, színes bőségsaláta, újhagymás-mustáros öntet 340 kcal, ch: 11 g	1 220 Ft
ZS7	Zsírétető lisztel készült ételek <small>Low carb</small>	Fahéjas almával töltött, rántott csirkemell (Zsírétető bundában), dijoni mustáros saláta 360 kcal, ch: 22 g	1 320 Ft	Zabpelyhes, rántott sertéskaraj (Zsírétető bundában), kertész saláta 690 kcal, ch: 20 g	1 280 Ft	Feta sajttal töltött, rántott csirkemell (Zsírétető bundában), sárgarépás saláta 400 kcal, ch: 17 g	1 290 Ft	Zöldborsófőzelék, rántott sertésborda (Zsírétető bundában) 610 kcal, ch: 24 g	1 220 Ft	Többmagvas, rántott csirkecombfilé (Zsírétető bundában), majonézes brokkoli 720 kcal, ch: 13 g	1 220 Ft
ZS8	Zsírétető lisztel készült ételek <small>Low carb</small>	Fokhagymás rántott sertéskaraj (Zsírétető bundában), amerikai káposztasaláta (kefir) 420 kcal, ch: 16 g	1 220 Ft	Mákos guba (Zsírétető liszt) 660 kcal, ch: 32 g	1 190 Ft	Lecsós sertéstokány, orsótészta (low carb) 550 kcal, ch: 31 g	1 140 Ft	Rántott sertésborda (Zsírétető bundában), áfonyás gyümölcsmártás 460 kcal, ch: 13 g	1 250 Ft	Milánói penne (low carb) 450 kcal, ch: 30 g	1 100 Ft
ZS9	Fitt ételek <small>Low carb</small>	Fűszeres sonkakrémmel töltött palacsinta (teljes kiőrlésű liszt), mustár-mártás 380 kcal, ch: 21 g	1 250 Ft	Rántott tengeri halfilé, fitt bundában, light majonézes francia saláta (burgonyával) 530 kcal, ch: 47 g	1 250 Ft	Citromos, sült csirkecomb, gyömbéres, zöldséges barnarizs 450 kcal, ch: 41 g	1 150 Ft	Temesvári zöldbabos szárnyastokány, zöldséges kuszkusz 510 kcal, ch: 56 g	1 190 Ft	Camembert zabpelyhes bundában, szerencsendió light burgonyapüré 640 kcal, ch: 44 g	1 320 Ft
E1	Egészség Kontroll <small>Glutén-, laktóz- és cukormentes</small>	Eszterházy libacomb falatok, spagetti (LM, GM) 740 kcal, ch: 74 g	1 790 Ft	Vasi pecsenye, zelleres hasábburgonya (LM, GM) 560 kcal, ch: 49 g	1 550 Ft	Csirkemell falatok, tejszínes paprikás mártásban, penne (LM, GM) 490 kcal, ch: 43 g	1 490 Ft	Húsos pásztortarhonya (szárnyashúsból, csipős kolbásszal) (LM, GM) 790 kcal, ch: 70 g	1 490 Ft	Vörösboros marhapörkölt, galuska (LM, GM) 600 kcal, ch: 52 g	1 590 Ft
E2	Egészség Kontroll <small>Glutén-, laktóz- és cukormentes</small>	Szárnyashússal rakott savanyúkáposzta (LM, GM) 480 kcal, ch: 28 g	1 320 Ft	Pulykamájjal göngyölt csirkemell, almás majonézes sajtasaláta (LM, GM) 750 kcal, ch: 16 g	1 590 Ft	Halszeletek párizsian, gyömbéres zöldséges barnarizs (LM, GM) 510 kcal, ch: 63 g	1 590 Ft	Vasvári babos libacomb (LM, GM) 380 kcal, ch: 14 g	1 690 Ft	Petrezselymes finomfőzelék, csirkemell steak (LM, GM) 550 kcal, ch: 33 g	1 440 Ft
E3	Egészség Kontroll Vegetáriánus <small>Glutén-, laktóz- és cukormentes</small>	Krumplis tészta (LM, GM) 640 kcal, ch: 83 g	1 290 Ft	Gyümölcsös tejberizs (LM, GM) 550 kcal, ch: 80 g	1 250 Ft	Fokhagymás spenótfőzelék, tojás omlett (LM) 650 kcal, ch: 26 g	1 450 Ft	Hamis házi vargabéles (LM, GM) 740 kcal, ch: 53 g	1 520 Ft	Gombapaprikás, barnarizs (LM, GM) 550 kcal, ch: 87 g	1 290 Ft
P3	Paleo főételek	Zöldséges pulykamellpaprikás, színes paleo tészta 400 kcal, ch: 19 g	1 350 Ft	Parmezános sertésborda, fokhagymás, borsikafűves, pórés saláta 370 kcal, ch: 14 g	1 290 Ft	Parasztos töltött sertéskaraj (fűstölt szalonna, gomba), vitaminaláta 370 kcal, ch: 18 g	1 260 Ft	Csevepocsica, ajvár, zellerszalma 530 kcal, ch: 21 g	1 340 Ft	Paleo rántott csirkemell, pestós zöldségek 460 kcal, ch: 31 g	1 380 Ft
P4	Paleo főételek	Kemencében sült csirkecomb, mustáros zöldségek (cukkini, sárgarépa, brokkoli) 510 kcal, ch: 16 g	1 220 Ft	Sült csirkemell, paleo gyümölcsmártás 310 kcal, ch: 18 g	1 290 Ft	Sült kacsamell, francia vörösbormártással, paleo hagymakrokkett 660 kcal, ch: 19 g	1 750 Ft	Mátrai borzas csirkemell (édesburgonya), almás zellerpüré 580 kcal, ch: 39 g	1 520 Ft	Athéni sertészelet (oregánó, fokhagyma, petrezselyem paradicsom), almás céklaszálla tormával 360 kcal, ch: 22 g	1 320 Ft
P5	Paleo főételek <small>Ketogén jellegű</small>	Húsgombóc, pestós paradicsommártás, zellerhasábok ch: 13 g	1 440 Ft	Holstein sertészelet, fokhagymás parajpüré ch: 6 g	1 440 Ft	Konfitált csirkecomb, ropogósra sütte, sós-vizes uborka ch: 4 g	1 440 Ft	Mediterrán szárnyasragu, bazsalikomos, olívás tepsis zöldségek ch: 12 g	1 440 Ft	Fűszeres csirkeszárnyak, salsa szósz ch: 6 g	1 440 Ft
P6	Paleo főételek <small>Ketogén jellegű</small>	Illatos csirkecomb, csőben sült zöldségek ch: 11 g	1 440 Ft	Fűszeres, sült oldalas, párolt lilakáposzta ch: 13 g	1 520 Ft	Stefánia-vagdalt, majonézes vitaminaláta ch: 16 g	1 440 Ft	Roston sertésstarja, bakonyi raguval, uborkás káposztasaláta ch: 12 g	1 490 Ft	Fokhagymás sertésstarja, chilis karfiolhab ch: 9 g	1 440 Ft
ZS15	Zsírétető desszertek <small>Low carb</small>	Csokoládékocka 250 kcal, ch: 9 g	580 Ft	Zserbóglyó (2 db) 370 kcal, ch: 11 g	620 Ft	Túrógombóc meggyvelővel 220 kcal, ch: 22 g	580 Ft	Vaníliás-túrós palacsinta, epres öntet 200 kcal, ch: 19 g	580 Ft	Ribizlis joghurttortaszelet 220 kcal, ch: 10 g	630 Ft
E8	Egészség Kontroll Desszertek <small>Glutén-, laktóz- és cukormentes</small>	Gyümölcsös túrótorta kocka (LM és GM) 310 kcal, ch: 6 g	720 Ft	Kókuszkrémleves töltött palacsinta, csokiöntet (LM, GM) 340 kcal, ch: 20 g	660 Ft	Paleo lúdláb 410 kcal, ch: 19 g	730 Ft	Paleo fahéjas piskótakocka, narancsmártás 360 kcal, ch: 6 g	690 Ft	Paleo brownie 470 kcal, ch: 4 g	730 Ft

KEDVEZMÉNYES MENÜK

50. hét		Hétfő (12.10.)	Kedd (12.11.)	Szerda (12.12.)	Csütörtök (12.13.)	Péntek (12.14.)	Szombat (12.15.)	Vasárnap (12.16.)							
KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 6 990 Ft / 7 NAP 4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 25 065 Ft / 26 NAP															
H31	NYUGDÍJAS MENÜ (zóna adag)	Zöldborsóleves gazdagon Kapros tökfőzelék, tükörtojás	1120 Ft	Sertéshúsleves Húsgombóc, paradicsommártás, főtt burgonya	1120 Ft	Zöldségleves aprótesztával Tárkonyos zárnasragu, kagylóteszta	1120 Ft	Tarhonyaleves Tavaszi rizses hús	1120 Ft	Majoránnás májgaluskaleves Grízes tészta, baracklekvár	1120 Ft	Görög gyümölcsleves Füstölt sajttal sült csirkecombfilé, petrezselymes jázminrizs	1170 Ft	Reszelt máj, főtt burgonya Barackos piskóta szelet	1150 Ft
KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 7 990 Ft / 7 NAP 4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 28 780 Ft / 26 NAP															
H32	HAGYOMÁNYOS MENÜ	Zöldborsóleves gazdagon Sertéspaprikás, tészta	1290 Ft	Rántott csirkecombfilé, burgonyapüré Gesztenyehabos piskóta	1290 Ft	Zöldségleves aprótesztával Székelykáposzta	1290 Ft	Tarhonyaleves Erdész vegyes pörkölt, galuska	1290 Ft	Majoránnás májgaluskaleves Magyaros zöldbabfőzelék, füstölt sajttal sült csirkecombfilé	1290 Ft	Erdélyi káposztaleves Reszelt máj, főtt burgonya	1290 Ft	Sólet, füstölt tarja szelet (2 db) Barackos piskóta szelet	1290 Ft
ZS21	FOGYÓKÚRÁS MENÜ	Újházy jércehúsleves Kelkáposzta-főzelék (burgonya nélkül), kemencében sült csirkecomb	540 kcal ch: 21 g 1590 Ft	Snidlinges sajtkrémleves Sült csirkecombfilé, olajbogyóval sült karfiol	570 kcal ch: 14 g 1590 Ft	Brokkolikrémleves Lecsós sertéstokány, orsótészta (low carb)	680 kcal ch: 35 g 1590 Ft	Paradicsomleves, csipetke Sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek	560 kcal ch: 28 g 1590 Ft	Fűszeres gombaleves Milánói penne (low carb)	530 kcal ch: 38 g 1590 Ft	Zöldfűszeres pulykamellfalatok, mandulás, sárgarépas zöldségpüré Ribizlis joghurtortaszelet	610 kcal ch: 21 g 1590 Ft	Vegyes gyümölcsleves Fűszeres csirkeszárnyak, salsa szósz	520 kcal ch: 21 g 1590 Ft
P21	PALEO MENÜ	Zellerkrémleves Kemencében sült csirkecomb, mustáros zöldségek	670 kcal ch: 27 g 1690 Ft	Holstein sertésszelet, fokhagymás parajpüré Feketecskis, epres kókuszkrém	660 kcal ch: 16 g 1690 Ft	Savanyúkáposzta krémleves, pirított sonka kocka Konfitált csirkecomb, ropogósra sütte, sós-vizes uborka	610 kcal ch: 11 g 1690 Ft	Roston sertésstarja, bakonyi raguval, uborkás káposztasaláta Alma-ribizli kocsonya	600 kcal ch: 23 g 1690 Ft	Fűszeres gombaleves Athéni sertésszelet, almás céklasaláta tormával	440 kcal ch: 30 g 1690 Ft	Keresse weboldalunkon Paleo egészsznapos, háromfogásos étrendünket is! www.gastroyal.hu/etlap/paleo-glutenmentes-laktozmentes-etelek (P111)			

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

50. hét	Hétfő (12.10.)	Kedd (12.11.)	Szerda (12.12.)	Csütörtök (12.13.)	Péntek (12.14.)	Szombat (12.15.)	Vasárnap (12.16.)	
BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 22 200 Ft / 7 NA P		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 76 510 Ft / 26 NA P		
ZS 121	Ebéd	Fokhagymás rántott sertéskaraj amerikai káposztasaláta (kefíres)	Zabpelyhes, rántott sertéskaraj (Zsírégető bundában), kertész saláta	Lecsős sertéstokány, orsótészta (low carb)	Zöldborsófőzelék, rántott sertésborda (Zsírégető bundában)	Athéni sertésszelet, almás céklasaláta tormával	Milánói penne (low carb)	Fokhagymás sertésjarja, chilis karfiolhab
	Vacsora	Sörrel locsolt csirkecombfilé, póréhagymás, sült zöldségek	Sült csirkecombfilé, olajbogyóval sült karfiol	Konfitált csirkecomb, ropogósra sütve, sós-vizes uborka	Sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek	Fűszeres csirkeszárnyak, salsa szósz	Csirkemell steak, színes bőségsaláta, újhagymás-mustáros öntet	Lecsős szárnyasmájragu, grillezett gomba (egytálétel)
	Snack	Feketecskokis, erdei gyümölcsös kókuszpuding	Feketecskokis, epres kókuszkrém	Duplacskokis mousse	Feketecskokis, málnás kókuszkrém	Ribizlis joghurttortaszelet	Feketecskokis kókuszpuding	Szilvás gyümölcskocsonya
	Másnap reggeli	Tormakrémes sonkatekercs, Zsírégető kifli	Gombakrém, Zsírégető kifli	Tükörtojás (2 db), zöldség, Zsírégető kifli	Sonka, margarin, Zsírégető kifli	Sajtkrém, Zsírégető kifli	Füstölt tarja, zöldség, Zsírégető kifli	Diétás kajsizilekvár, margarin, Zsírégető kifli
Napi ár:	3 290 Ft	3 290 Ft	3 290 Ft	3 290 Ft	3 290 Ft	3 290 Ft	3 290 Ft	
Számított tápérték:	1170 kcal, ch: 41 g	1360 kcal, ch: 42 g	1490 kcal, ch: 43 g	1390 kcal, ch: 47 g	1230 kcal, ch: 44 g	1220 kcal, ch: 48 g	1060 kcal, ch: 43 g	

1000 kcal		SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 18 690 Ft / 7 NA P		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 65 370 Ft / 26 NA P	
ZS 131	Ebéd	Kelkáposzta-főzelék (burgonya nélkül), kemencében sült csirkecomb	Sült csirkecombfilé, olajbogyóval sült karfiol	Kakukkfűes sertésapró, pórés, gombás zöldköret	Sonkával göngyölt sertéskaraj, brokkolipüré	Zöldfűszeres pulykamellfalatok, mandulás, sárgarépa zöldségpüré	Gombával zöldségekkel csöben sült csirkefalatkák	Fokhagymás sertésjarja, chilis karfiolhab	
	Vacsora	Sörrel locsolt csirkecombfilé, póréhagymás, sült zöldségek	Majoránnás csirkemellapró, céklás vitaminsaláta	Konfitált csirkecomb, ropogósra sütve, sós-vizes uborka	Sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek	Lecsős szárnyasmájragu, grillezett gomba (egytálétel)	Fűszeres csirkeszárnyak, salsa szósz	Csirkemell steak, színes bőségsaláta, újhagymás-mustáros öntet	
	Másnap reggeli	Tormakrémes sonkatekercs, extrudált kenyér (2 db)	Gombakrém, extrudált kenyér (2 db)	Tükörtojás (2db), zöldség, puffasztott búza (2 db)	Sonka, margarin, extrudált kenyér (2 db)	Füstölt tarja, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Sajtkrém, extrudált kenyér (2 db)	Diétás kajsizilekvár, light margarin, extrudált kenyér (2 db)	
Napi ár:	2 790 Ft	2 790 Ft	2 790 Ft	2 790 Ft	2 790 Ft	2 790 Ft	2 790 Ft	2 790 Ft	
Számított tápérték:	840 kcal, ch: 35 g	650 kcal, ch: 33 g	1020 kcal, ch: 33 g	930 kcal, ch: 33 g	930 kcal, ch: 36 g	1060 kcal, ch: 37 g	890 kcal, ch: 34 g		

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

50. hét	Hétfő (12.10.)	Kedd (12.11.)	Szerda (12.12.)	Csütörtök (12.13.)	Péntek (12.14.)	Szombat (12.15.)	Vasárnap (12.16.)	
TURBÓ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (lúgosító egészsnapos étrend, vegetáriánusoknak is)				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 14 990 Ft / 7 NA P		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 52 920 Ft / 26 NA P		
ZS 141	Ebéd	Zellerhasábok, pestós paradicsommártás	Sült paprikás zöldségvagdalt, olajbogyós karfiol	Zöldborsókrém, füstölt tofukockákkal	Vegetáriánus töltött paprika, paradicsommártás	Csicseriborsó pogácsa, mandulás, sárgarépa karfiolpüré	Cukkinis barnarizs, salsa szósz	Babpüré, zellerchips
	Vacsora	Mustáros zöldségek	Köleskörözött, zöldséghasábok	Póré, gombás zöldségek, petrezselyemmártással	Zöldséges kuskusz, pikáns mártás	Színes bőségsaláta, újhagymás-mustáros öntet	Sült tofu, tuzes fokhagymamártás, citromos kelbimbó	Tormás céklasaláta, párolt alma
	Snack	Szamóca krémleves	Alma krémleves, aszalt szilvával	Brokkoli krémleves	Paradicsomleves, csipetke	Erdélyi káposztaleves	Vegyes gyümölcsleves	Fűszeres gomba leves
	Másnap reggeli	Narancsos reggeli koktél	Meggyes gyümölcskocsonya	Mentás, citrusos gyümölcsvelő	Alma-ribizli kocsonya	Málnás, fahéjas gyümölcsvelő	Szilvás gyümölcskocsonya	Őszibarackturmix
Napi ár:	2 390 Ft	2 390 Ft	2 390 Ft	2 390 Ft	2 390 Ft	2 390 Ft	2 390 Ft	
Számított tápérték:	480 kcal, ch: 55 g	660 kcal, ch: 75 g	750 kcal, ch: 62 g	780 kcal, ch: 84 g	610 kcal, ch: 71 g	550 kcal, ch: 65 g	570 kcal, ch: 80 g	

PALEO SZÉNHI DRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND							
P 111	Ebéd	Zöldséges pulykamellpaprikás, színes paleo tészta	Sült csirkemell, paleo gyümölcsmártás	Konfitált csirkecomb, ropogósra sütvé, sós-vizes uborka	Roston sertésárja, bakonyi raguval, uborkás káposztasaláta	Lecsós szárnyasmájragu, grillezett gomba (egytálétel)	Táplálkozástudományi szakértők által összeállított étrend egész napra, hogy Önnek se a tervezés, se a vásárlás, se az elkészítés gondjával ne kelljen törődni.
	Vacsora	Kemencében sült csirkecomb, mustáros zöldségek	Holstein sertésszelet, fokhagymás parajpüré	Stefánia-vagdalt, majonézes vitaminaláta	Mediterrán szárnyasragu, bazsalikom, olívás tepsis zöldségek	Athéni sertésszelet, almás céklasaláta tormával	
	Snack	Feketecsokis, erdei gyümölcsös kókuszpuding	Feketecsokis, epres kókuszkrém	Duplacokis mousse	Feketecsokis, málnás kókuszkrém	Feketecsokis kókuszpuding	
Napi ár:	3 390 Ft	3 390 Ft	3 390 Ft	3 390 Ft	3 390 Ft		
Számított tápérték:	1130 kcal, ch: 38 g	970 kcal, ch: 28 g	1260 kcal, ch: 23 g	1110 kcal, ch: 27 g	960 kcal, ch: 37 g		

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

50. hét	Hétfő (12.10.)	Kedd (12.11.)	Szerda (12.12.)	Csütörtök (12.13.)	Péntek (12.14.)	Szombat (12.15.)	Vasárnap (12.16.)
S.T.A.R. DIÉTA (lúgosító egészsznapos étrend, vegetáriánusoknak is)							
ZS 181	Sóvárgást csökkentő jutalom étkezés	Dijoni mustáros saláta	Párolt lilakáposzta	Vizes uborka	Uborkás, káposztasaláta	Színes bőségsaláta, újhagymás -mustáros öntet	Ezekon a napokon a kiszállítás szünetel.
		Kelkáposzta-főzelék (burgonya nélkül), kemencében sült csirkecomb	Sült csirkecombfilé, olajbogyóval sült karfiol	Lecsós sertéstokány, orsótészta (low carb)	Sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek	Zöldfűszeres pulykamellfalatok, mandulás, sárgarépas zöldségpüré	
		Feketeccokis, erdei gyümölcsös kókuszpuding	Zserbógolyó (2 db)	Duplacsokis mousse	Feketeccokis, málnás kókuszkrém	Ribizlis joghurttortaszelet	
	Étkezés	Sörrel locsolt csirkecombfilé, póréhagymás, sült zöldségek	Majoránnás csirkemellapró, céklás vitaminsaláta	Kakukkfűves sertésapró, pórés, gombás zöldköret	Sonkával göngyölt sertéskaraj, brokkolipüré	Lecsós szárnyasmájragu, grillezett gomba (egytálétel)	
	Étkezés	Narancsos reggeli koktél	Meggyes gyümölcscocsonya	Mentás, citrusos gyümölcsvelő	Alma-ribizli kocsonya	Szilvás gyümölcscocsonya	
	Másnap reggeli	Tormakrémes sonkatekerics, Zsírégető kifli	Gombakrém, Zsírégető kifli	Tükörtojás (2 db), zöldség, Zsírégető kifli	Sonka, margarin, Zsírégető kifli	Diétás kajszielkvár, margarin, Zsírégető kifli	
	Hatást fokozó ital	Lúgos víz (1 liter)	Lúgos víz (1 liter)	Lúgos víz (1 liter)	Lúgos víz (1 liter)	Lúgos víz (1 liter)	
Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)		Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)		
Napi ár:	4 290 Ft	4 290 Ft	4 290 Ft	4 290 Ft	4 290 Ft		
Számított tápérték:	1300 kcal, ch: 64 g	1270 kcal, ch: 61 g	1440 kcal, ch: 77 g	1300 kcal, ch: 49 g	1350 kcal, ch: 62 g		

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

50. hét	Hétfő (12.10.)	Kedd (12.11.)	Szerda (12.12.)	Csütörtök (12.13.)	Péntek (12.14.)	Szombat (12.15.)	Vasárnap (12.16.)	
KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P121)				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 25 900 Ft / 7 NAP		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 87 190 Ft / 26 NAP		
P 121	Reggeli	Húsgombóc, pestós paradicsom-mártás, zellerhasábok	Holstein sertésszelet, fokhagymás parajpüré	Konfitált csirkecomb, ropogósra sütve, sós-vizes uborka	Mediterrán szárnyasragu, bazsalikom, olívás tejszíszöldségek	Tojáskrémrel göngyölt sertésborda, petrezselymes zellerpüré	Fokhagymás sertéstárja, chilis karfiolhab	Gombával zöldségekkel csöben sült csirkefalatkák
	Ebéd	Feketeccsokis, erdei gyümölcsös kókuszpuding szőlőmagliszttel	Feketeccsokis, epres kókuszkrém szőlőmagliszttel	Duplacccsokis mousse szőlőmagliszttel	Feketeccsokis, málnás kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketeccsokis grapefruit mousse szőlőmagliszttel	Feketeccsokis kókuszpuding szőlőmagliszttel	Feketeccsokis kávéousse szőlőmagliszttel
	Mini desszert	Illatos csirkecomb, csöben sült zöldségek	Fűszeres, sült oldalas, párolt lilakáposzta	Stefánia-vagdalt, majonézes vitaminaláta	Roston sertéstárja, bakonyi raguval, uborkás káposztasaláta	Lecsős szárnyasmájragu, grillezett gomba (egytálétel)	Grill karaj, tüzés fokhagymamártás, citromos kelbimbó	Fűszeres csirkeszárnyak, salsa szósz
	Vacsora	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea
	Snack	Húspástétom, zöldség	Zsidó tojás, zöldség	Tormakrémes tarjatekercesek, zöldség	Májpástétom, zöldség	Sonkás muffin, mustármártás	Tárkonyos, gombás tojásomlett, zöldség	Áfonyás muffin, citrommártás
Napi ár:	3 990 Ft	3 990 Ft	3 990 Ft	3 990 Ft	3 990 Ft	3 990 Ft	3 990 Ft	
Számított tápérték:	ch: 30 g	ch: 24 g	ch: 25 g	ch: 29 g	ch: 34 g	ch: 30 g	ch: 33 g	

90 NAPOS SZÉTVÁLASZTÓ DIÉTA (SZ1)				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 22 900 Ft HELYETT 19 990 Ft / 7 NAP		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 91 600 Ft HELYETT 69 630 Ft / 26 NAP		
	szénhidrát nap	keményítő nap	protein nap	szénhidrát nap	keményítő nap	protein nap	gyümölcs nap	
P 121	Ebéd	Zöldborsóleves gazdagon Paradicsompestós spagetti	Sárgaborsó-főzelék, kenyér	Zöldségleves Konfitált csirkecomb, ropogósra sütve, sós-vizes uborka	Tarhonyaleves Nuttellás tészta	Sólet, kenyér	Majoránnás Zöldségleves Reszelt máj, kovászos uborka	Vegyes gyümölcsleves Őszibarackturmix
	Vacsora	Mézés krémes	Sárgaborsó-főzelék, kenyér	Konfitált csirkecomb, ropogósra sütve, sós-vizes uborka	Nuttellás tészta	Sólet, kenyér	Reszelt máj, kovászos uborka	Görög gyümölcsleves
	Hatást fokozó ital	Lúgos víz (1 liter) Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)	Lúgos víz (1 liter) Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)	Lúgos víz (1 liter) Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)	Lúgos víz (1 liter) Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)	Lúgos víz (1 liter) Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)	Lúgos víz (1 liter) Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)	Lúgos víz (1 liter) Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)
	Másnap reggeli	Narancsos reggeli koktél	Meggyes gyümölcscocsonya	Mentás, citrusos gyümölcsvelő	Alma-ribizli cocsonya	Őszibarackturmix	Málnás, fahéjas gyümölcsvelő	Szilvás gyümölcscocsonya
	Másnap tízórai	Narancsos reggeli koktél	Meggyes gyümölcscocsonya	Mentás, citrusos gyümölcsvelő	Alma-ribizli cocsonya	Őszibarackturmix	Málnás, fahéjas gyümölcsvelő	Szilvás gyümölcscocsonya
Napi ár:	4 200 Ft 3 200 Ft	4 200 Ft 3 200 Ft	4 600 Ft 3 600 Ft	4 200 Ft 3 200 Ft	4 200 Ft 3 200 Ft	4 600 Ft 3 600 Ft	3 900 Ft 2 900 Ft	

KARÁCSONYI KÍNÁLATUNK

ÜNNEPI KÍNÁLATUNK 2018. DECEMBER 17. (HÉTFŐ) 14:00-IG RENDELHETŐ.






KISZÁLLÍTÁS: 2018. DECEMBER 21. (PÉNTEK)

HAGYOMÁNYOS		
Kód	Megnevezés	Ár
KH3	Aszalt szilvával göngyölt pulykamell, mazsolás rizs	1 190 Ft
KH4	Karácsonyi töltött káposzta	1 190 Ft
KH5	Mákos guba mézzel, tejszínnel (Stahl Judit receptje)	1 190 Ft
KH6	Házi kocsonya	1 190 Ft
KH7	Meggyes-mandulás kókuszgolyó (6 db)	1 200 Ft
KH8	Juhtúrós pogácsa (6 db)	1 200 Ft
KH9	Házi mákos bejgli (50 dkg)	1 300 Ft
KH10	Házi diós bejgli (50 dkg)	1 500 Ft

FOGYÓKÚRÁS		
Kód	Megnevezés	Ár
KZS3	Aszalt szilvával töltött pulykamell, mézes, chillis zöldségek	1 390 Ft
KZS4	Töltött káposzta	1 290 Ft
KZS5	Mákos guba (nagy adag)	1 190 Ft
KZS6	Zöldséges kocsonya szárnyashússal	1 290 Ft
KZS7	Meggyes-mandulás kókuszgolyó (6 db)	1 500 Ft
KZS8	Füstölt sajtos pogácsa (6 db)	1 300 Ft
KZS9	Mákos bejgli (50 dkg)	1 600 Ft
KZS10	Diós bejgli (50 dkg)	1 800 Ft

PALEOLIT		
Kód	Megnevezés	Ár
KP3	Aszalt szilvával göngyölt pulykamell, fehérboros, párolt káposzta	1 490 Ft
KP4	Töltött káposzta	1 390 Ft
KP5	Mákos guba (nagy adag)	1 800 Ft
KP6	Kocsonya	1 400 Ft
KP7	Meggyes kókuszgolyó (6 db)	1 600 Ft
KP8	Tepertős pogácsa (6 db)	1 400 Ft
KP9	Mákos kalács (50 dkg)	2 200 Ft
KP10	Diós kalács (50 dkg)	2 300 Ft

ZSÍRÉGETŐ ITALOK, PÉKÁRÚ

AK1!	Őszi Zsíráló italcsomag (7x3l) (7l Extra Zsírregető italmix, 7l Zsírregető barack ízű üdítőital, 7l Súlycsökkentő tea)	294 kcal, ch: 58,8 g (7x3l-ben)	 15 225 Ft helyett 10 195 Ft!
AK2!	Extra Zsírregető italcsomag (3x1l) (3l Extra Zsírregető italmix)	60 kcal, ch: 4,5 g (3l-ben)	 2 625 Ft helyett 2 100 Ft!
AK3!	Zsírregető italcsomag (10x1l) (10l Zsírregető barack ízű üdítőital)	100 kcal, ch: 3 g (10l-ben)	 6 900 Ft helyett 5685 Ft!
AK4!	Karcsúsító italcsomag (3x1l) (3l Fehér tea)	66 kcal, ch: 6 g (3l-ben)	 2 070 Ft helyett 1740 Ft!
S27!	Kiló Faló italcsomag (3x1l) (1l Extra Zsírregető italmix, 1l Fehér tea, 1l Súlycsökkentő tea)	54 kcal, ch: 4,5 g (3x1l-ben)	 2 175 Ft helyett 1 895 Ft!
S21	Extra Zsírregető italmix (1l)	20 kcal, ch: 1,5 g	875 Ft
S22	Zsírregető barack ízű üdítőital (1l)	10 kcal, ch: 0,3 g	690 Ft
S23	Súlycsökkentő tea (1l)	12 kcal, ch: 1 g	610 Ft
S24	Fehér tea (1l)	22 kcal, ch: 2 g	690 Ft
S25	Lúgos víz (1l)	0 kcal, ch: 0 g	360 Ft
S31	Paleo Slim Tea (1l)	12 kcal, ch: 1 g	690 Ft
S51	Zsírregető kifli (2 db)	220 kcal, ch: 5,2 g (2 db-ban)	395 Ft