

HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

51. hét		Hétfő (12.17.)		Kedd (12.18.)		Szerda (12.19.)		Csütörtök (12.20.)		Péntek (12.21.)	
H1	Levesek	Mediterrán zöldségleves	520 Ft	Fahéjas szilvaleves	560 Ft	Tejfeles karfiolleves	520 Ft	Tejszínes zellerkrémleves	520 Ft	Grízgaluskaleves	490 Ft
H2	Levesek	Tanyasi bableves	610 Ft	Korhelyleves, házi kolbásszal	600 Ft	Sárgaborsó-krémleves füstölt tarjával	620 Ft	Libaaprólék-leves (nagy dobozos)	620 Ft	Lebbencsleves	490 Ft
H5	Tészták	Diós metélt	920 Ft	Lekváros derelye, porcukorral	930 Ft	Genovai spagetti (szárnyashús, fokhagyma, tejszín)	990 Ft	Gránátos kocka	920 Ft	Milánói makaróni, reszelt sajt	990 Ft
H6	Főzelékek	Tejszínes brokkolífőzelék		Zöldborsófőzelék		Tejfeles burgonyafőzelék		Magyaros kelkáposzta-főzelék		Szárazbab-főzelék	
		1. sült virsli (2 db)	990 Ft	1. tükörtójás (2 db)	960 Ft	1. szárnyas vagdalt	990 Ft	1. sült virsli (2 db)	980 Ft	1. főtt tojás (2 db)	940 Ft
		2. vagdalt (sertés)	1 040 Ft	2. fűszeres sertéspörkölt	1 050 Ft	2. sült házi kolbász	1 120 Ft	2. brassói aprópecsenye	1 040 Ft	2. csipős csirkecomb falatok	1 120 Ft
H7	Vegetáriánus ételek	Rántott sajt, majonézes jázminrizs	1 050 Ft	Spenótos lasagne	1 080 Ft	Gombapaprikás, orsótészta	920 Ft	Röszti, tejfölmártás, füstölt sajt	990 Ft	Gyümölcsös tejberizs	970 Ft
H8	Készételek	Alföldi csirkecombfilé tokány (kolbász, füstölt szalonna, tejföl), tészta	990 Ft	Bácskai rizses hús	990 Ft	Pincepörkölt (sertéslapocka, kolbász, sertésvelő, szalonna, lecsó, fokhagyma), jázminrizs	1 070 Ft	Mogyorós, chilis csirkemellcsíkok, zöldséges rizs	1 060 Ft	Tanyasi tokány (sertéslapocka, bacon, gomba, csirkemáj, zöldborsó), tarhonya	990 Ft
H9	Készételek	Tejszínes, zöldborsós csirkecombfalatok, jázminrizs	990 Ft	Lecsós sertésszelet, tepsis burgonya	1 090 Ft	Töltött paprika, főtt burgonya	1 120 Ft	Eredeti brassói aprópecsenye, sült burgonya	1 090 Ft	Ördögi csirkecombfalatok (szalonna, chili, erős paprika, lecsó) hagymás tört burgonya	1 030 Ft
H11	Frissensültek	Rántott sertésszelet		Polpetti sertésborda (sajttal, sonkával töltött, bund.)		Fokhagymás tejben áztatott, bundázott csirkemell		Kijevi csirkemell (szer.diós, zöldfűsz, sajtos, bund.)		Rántott csirkemell, sajtos bundában	
		1. kukoricás rizs	1 050 Ft	1. petrezselymes jázminrizs	1 080 Ft	1. zöldséges rizs	1 060 Ft	1. hagymás jázminrizs	1 070 Ft	1. petrezselymes jázminrizs	1 060 Ft
		2. franciasaláta	1 150 Ft	2. burgonyapüré	1 100 Ft	2. hercegnő burgonya	1 150 Ft	2. petrezselymes burgonya	1 120 Ft	2. burgonyapüré	1 080 Ft
H12	Népszerű ételek	Vadas libaombtokány, zsemlegombóccal	1 790 Ft	Grillezett csirkemellfalatok, parmezános tejföllel, petrezselymes jázminrizs	1 190 Ft	Hagymás marharostélyos, hasábburgonya	1 420 Ft	Röszkei zsványpecsenye (sertésstarja, szalonnás, kolbászos, lecsós ragu), burgonyakrokkett	1 250 Ft	Szegedi ponty halászlé halfilédarabokkal (nagy dobozos)	1 390 Ft
H13	Ínyenc ételek	Maya csirkemellfilé (kaporral, kukoricával, juhtúróval töltött, rántott), kukoricás jázminrizs	1 250 Ft	Tiszai, tejfeles harcsapaprikás, túrócsusza	1 410 Ft	Tokaji kacsamáj (majsola, Tokaji aszú), őszibarackos burgonyapüré	1 250 Ft	Borjúpaprikás, vajás galuska	1 350 Ft	Rántott pontyfilé, majonézes burgonya	1 490 Ft
H20	Desszertek	Feketeerdő szelet	470 Ft	Gundel palacsinta, csokiszósz	550 Ft	Bécsi túrókocka	500 Ft	Lúdláb szelet	470 Ft	Epres szelet	480 Ft

DIÉTÁS ÉTELEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

51. hét		Hétfő (12.17.)	Kedd (12.18.)	Szerda (12.19.)	Csütörtök (12.20.)	Péntek (12.21.)
ZS1	Zsírregető levelek <small>Low carb</small>	Májgaluskaleves 170 kcal, ch: 7 g 590 Ft	Feketeszedres gyümölcskrémleves 90 kcal, ch: 7 g 630 Ft	Petrezselymes gombaleves 120 kcal, ch: 9 g 650 Ft	Zöldfűszeres szárnyashúsleves 150 kcal, ch: 7 g 630 Ft	Zöldborsóleves, vajas galuska 170 kcal, ch: 12 g 590 Ft
P1	Paleo levelek	Minestrone leves 110 kcal, ch: 13 g 690 Ft	Csirkehúsleves gazdagon 140 kcal, ch: 11 g 670 Ft	Csurgatott tojásleves 160 kcal, ch: 2 g 690 Ft	Kakukkfűves sertésraguleves 180 kcal, ch: 10 g 690 Ft	Szegedi ponty halászlé halfilédarabokkal (nagydobozos) 270 kcal, ch: 4 g 1 390 Ft
ZS5	Szénhidrátszegény ételek <small>Low carb</small>	Borsos sült csirkecombfilé, gombamártás 450 kcal, ch: 13 g 1 150 Ft	Sertésgyros, hamis tzatziki saláta (kefíres) 340 kcal, ch: 9 g 1 350 Ft	Tárkonyos mustáros csirkemellragu, petrezselymes karfiol 310 kcal, ch: 12 g 1 190 Ft	Vasalt pulykamellfilé, ruccolás kevert saláta 360 kcal, ch: 10 g 1 250 Ft	Zöldfűszeres csirkecombfalatok, grillezett gomba 320 kcal, ch: 9 g 1 190 Ft
ZS6	Kalóriaszegény ételek <small>Low carb</small>	Sajttal sült csirkemell, lenmagos kevert saláta 290 kcal, ch: 12 g 1 220 Ft	Barbecue sertéscomb falatok, körtés almasaláta 290 kcal, ch: 22 g 1 220 Ft	Köményes pulykamell, párolt alma zellerrel 340 kcal, ch: 21 g 1 220 Ft	Ananászos csirkecombfilé, korianderes sült zöldségek 370 kcal, ch: 20 g 1 190 Ft	Kapros tökfőzelék, köményes sertésfalatok, 430 kcal, ch: 17 g 1 120 Ft
ZS7	Zsírregető lisztel készült ételek <small>Low carb</small>	Napraforgómagos, rántott sertésborda (Zsírregető bundában), céklapüré 520 kcal, ch: 19 g 1 290 Ft	Négysajttal töltött, rántott csirkecombfilé (Zsírregető bundában), fokhagymás, tejfőlös zöldségek 570 kcal, ch: 17 g 1 250 Ft	Tejszínes parajfőzelék, diós, rántott sertéskaraj (Zsírregető bundában), 610 kcal, ch: 12 g 1 210 Ft	Gordon Bleu sertéskaraj, (sonka, gomba, sajt), tökmagolajos savanyúkáposzta-saláta 600 kcal, ch: 15 g 1 290 Ft	Marhapörkölt, galuska (Zsírregető liszt) 410 kcal, ch: 30 g 1 490 Ft
ZS8	Zsírregető lisztel készült ételek <small>Low carb</small>	Füstölt sajtos, tejszínes csirkés penne (low carb) 620 kcal, ch: 27 g 1 290 Ft	Csirkecombpaprikás, galuska (Zsírregető liszt) 610 kcal, ch: 20 g 1 230 Ft	Diós, rántott sertéskaraj (Zsírregető bundában), balzsamecetes sült cékla, lila hagymával 440 kcal, ch: 22 g 1 250 Ft	Szezámmagos rántott csirkemell (Zsírregető bundában), balzsamecetes sült cékla, lila hagymával 440 kcal, ch: 22 g 1 250 Ft	Rántott pontyfilé (Zsírregető bundában), light hamis franciasaláta 590 kcal, ch: 24 g 1 650 Ft
ZS9	Fitt ételek <small>Low carb</small>	Grillezett csirkecomb, light majonézes póréahagymás kukoricasaláta 450 kcal, ch: 26 g 1 120 Ft	Teriyaki csirkemellcsíkok, paradicsomos hajdina 540 kcal, ch: 60 g 1 170 Ft	Sült lazacfilé, lime-mártás, zöldséges barnarizs 530 kcal, ch: 49 g 1 650 Ft	Őszibarackkal, sajttal sült csirkemell, light burgonyapüré 520 kcal, ch: 32 g 1 220 Ft	Mediterrán pestós pulykamell, karottás, cukkinis barnarizs 620 kcal, ch: 56 g 1 250 Ft
E1	Egészség Kontroll <small>Glutén-, laktóz- és cukormentes</small>	Rakott kelkáposzta (szárnyashús) (LM, GM) 660 kcal, ch: 34 g 1 450 Ft	Mandulás bundában sült pulykamell, erdei gyümölcs mártás (LM, GM) 500 kcal, ch: 26 g 1 490 Ft	Paradicsomos húsgombóc, főtt burgonya (LM, GM) 640 kcal, ch: 70 g 1 490 Ft	Sajttal töltött, rántott csirkemell, zelleres édesburgonya-püré (LM, GM) 540 kcal, ch: 28 g 1 490 Ft	Almával göngyölt sertéskaraj, fahéjas sült gyümölcsök (LM, GM) 280 kcal, ch: 29 g 1 520 Ft
E2	Egészség Kontroll <small>Glutén-, laktóz- és cukormentes</small>	Tejfőlös zöldbabfőzelék, rántott csirkemell (LM, GM) 530 kcal, ch: 39 g 1 440 Ft	Túrós csusza, pirított bacon (LM, GM) 750 kcal, ch: 61 g 1 470 Ft	Carbonara spagetti (LM, GM) 560 kcal, ch: 44 g 1 580 Ft	Rakott karfiol (sertéshús, laktózmentes tejföl és sajt, barnarizs) (LM, GM) 510 kcal, ch: 26 g 1 450 Ft	Rántott pontyfilé, hamis almás burgonyapüré (zeller) (LM, GM) 500 kcal, ch: 33 g 1 790 Ft
E3	Egészség Kontroll Vegetáriánus <small>Glutén-, laktóz- és cukormentes</small>	Újhagymás, gombás sajtval töltött rántott palacsinta, snidlinges tejfőlmártás (LM, GM) 770 kcal, ch: 51 g 1 590 Ft	Brokkoli párizsian, szerecsendió light burgonyapüré (LM, GM) 410 kcal, ch: 62 g 1 350 Ft	Rántott sajt, zöldséges barnarizs (LM, GM) 740 kcal, ch: 77 g 1 550 Ft	Túrógombóc, fahéjas édes tejföl (LM, GM) 520 kcal, ch: 45 g 1 490 Ft	Könnyű lencsefőzelék, zöldségekkel gazdagon, tükörtőjás (LM, GM) 630 kcal, ch: 54 g 1 290 Ft
P3	Paleo főételek	Rántott csirkemell, citromos kelbimbó 390 kcal, ch: 27 g 1 350 Ft	Gombával töltött csirkecomb, körtés almasaláta 350 kcal, ch: 12 g 1 290 Ft	Mustáros, csípős marharagu, galuska 590 kcal, ch: 53 g 1 550 Ft	Kacsamell saláta, gyömbéres, narancsos olívás öntet 420 kcal, ch: 11 g 1 750 Ft	Citromos, fokhagymás csirkecomb, hamis almás burgonyapüré (zeller) 390 kcal, ch: 15 g 1 250 Ft
P4	Paleo főételek	Sült csirkecomb, mustármártás, répafrank 440 kcal, ch: 33 g 1 490 Ft	Malacsült, hagymás tört zeller 520 kcal, ch: 14 g 1 440 Ft	Majorannás csirkecomb, zelleres édesburgonya-püré 480 kcal, ch: 23 g 1 320 Ft	Kemencében sült sertésárta, balzsamecetes sült cékla, lila hagymával 370 kcal, ch: 18 g 1 290 Ft	Csülök Pékné módra (zeller, hagyma) 660 kcal, ch: 20 g 1 390 Ft
P5	Paleo főételek <small>Ketogén jellegű</small>	Zsályás sertésflekken, paleo majonézes karfiol ch: 6 g 1 450 Ft	Currys csirkemell, brokkolipüré ch: 6 g 1 450 Ft	Reszelt peccsenyekacsamáj, tökmagolajos savanyúkáposzta- saláta ch: 12 g 1 450 Ft	Szurokfűves csirkecombfilé, snidlinges, roppanós saláta ch: 8 g 1 450 Ft	Fokhagymás sült csirkeszárnnyak, zöldfűszeres brokkolipüré ch: 8 g 1 450 Ft
P6	Paleo főételek <small>Ketogén jellegű</small>	Pestós pulykamell falatok, olívabogyós zöldsaláta ch: 7 g 1 490 Ft	Vincellér peccsenye (sertéskaraj boros, gombás, májas raguban), karfiolrizs ch: 12 g 1 450 Ft	Csülkös pacal, vizes uborka ch: 8 g 1 490 Ft	Rozmaringos csirkemellfalatok, baconós, párolt, kínai kel ch: 6 g 1 490 Ft	Sertéspörkölt, házi csalamádé ch: 13 g 1 420 Ft
ZS15	Zsírregető desszertek <small>Low carb</small>	Almás pite 310 kcal, ch: 19 g 650 Ft	Gesztenyepüré 190 kcal, ch: 15 g 650 Ft	Somlói galuska 360 kcal, ch: 16 g 650 Ft	Diós, barackos palacsinta, csokoládéöntet 200 kcal, ch: 17 g 660 Ft	Joghurtos citromszelet 270 kcal, ch: 9 g 630 Ft
E8	Egészség Kontroll Desszertek <small>Glutén-, laktóz- és cukormentes</small>	Meggyes tápiókapuding (Paleo) 120 kcal, ch: 14 g 690 Ft	Paleo almatorasztétel, meggyragu 330 kcal, ch: 24 g 690 Ft	Paleo csokoládés gesztenyegolyó (2 db) 180 kcal, ch: 17 g 750 Ft	Almás, mákos paleo lepény lime-os gyümölcsvelő 300 kcal, ch: 12 g 750 Ft	Paleo kakaós szelet, málna öntettel 380 kcal, ch: 5 g 720 Ft

KEDVEZMÉNYES MENÜK

51. hét		Hétfő (12.17.)	Kedd (12.18.)	Szerda (12.19.)	Csütörtök (12.20.)	Péntek (12.21.)	Szombat (12.22.)	Vasárnap (12.23.)
KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 6 990 Ft / 7 NAP 4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 25 065 Ft / 26 NAP								
H31	NYUGDÍJAS MENÜ (zóna adag)	Mediterrán zöldségleves Tejszínes, zöldborsós csirkecombfalatok, jázminrizs	Fahéjas szilvaleves Bácskai rizses hús	Tejfeles karfiolleves Gombapaparikás, orsótészta	Tejszínes zellerkrémleves Magyaros kelkáposzta-főzelék, sült virsli	Grízgaluskaleves Milánói makaróni, reszelt sajt	Lebbencsleves Gyümölcsös tejberizs	Zöldborsóleves, vajás galuska Órdögi csirkecombfalatok, hagymás tört burgonya
		1 120 Ft	1 150 Ft	1 120 Ft	1 120 Ft	1 120 Ft	1 150 Ft	1 150 Ft
KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 7 990 Ft / 7 NAP 4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 28 780 Ft / 26 NAP								
H32	HAGYOMÁNYOS MENÜ	Mediterrán zöldségleves Alföldi csirkecombfilé tokány, tészta	Fahéjas szilvaleves Zöldborsófőzelék, fűszeres sertéspörkölt	Tejfeles karfiolleves Pincepörkölt, jázminrizs	Libaaprólék-leves (nagy dobozos) Gránátok kocka	Grízgaluskaleves Rántott csirkemell, sajtos bundában, petrezselymes jázminrizs	Tanyasi tokány, tarhonya Épres szelet	Zöldborsóleves, vajás galuska Milánói makaróni, reszelt sajt
		1 290 Ft	1 290 Ft	1 290 Ft	1 290 Ft	1 290 Ft	1 290 Ft	1 290 Ft
ZS21	FOGYÓKÚRÁS MENÜ	Májgaluskaleves Füstölt sajtos, tejszínes csirkés penne	790 kcal ch: 34 g Feketeszedres gyümölcskrémleves Gombával töltött csirkecomb, körtés almasaláta	450 kcal ch: 22 g Petrezselymes gombaleves Tárkonyos mustáros csirkemellragu, petrezselymes karfiol	430 kcal ch: 21 g Zöldfűszeres szárnyashúsleves Ananászos csirkecombfilé, korianderes sült zöldségek	520 kcal ch: 27 g Zöldborsóleves, vajás galuska Kapros tökfőzelék, kőményes sertésfalatok	600 kcal ch: 29 g Citromos, fokhagymás csirkecomb, hamis almás burgonyapüré (zeller) Joghurtos citromszelet	660 kcal ch: 24 g Sertéspörkölt, házi csalamádé Meggyes-áfonyás gyümölcscocsonya
		1 590 Ft	1 590 Ft	1 590 Ft	1 590 Ft	1 590 Ft	1 590 Ft	500 kcal ch: 22 g 1 590 Ft
P21	PALEO MENÜ	Sült csirkecomb, mustármártás, répafrank Meggyes tápiókapuding	560 kcal ch: 47 g Malacsült, hagymás tört zeller Fekete csokis, egrespuding	730 kcal ch: 17 g Csurgatott tojásleves Reszelt pecsenyekacsamáj, tökmagolajos savanyúkáposzta-saláta	560 kcal ch: 14 g Keményben sült sertéstartja, balzsametes sült cékla, lila hagymával zöld citromos gyümölcsvelő	460 kcal ch: 38 g Citromos, fokhagymás csirkecomb, hamis almás burgonyapüré (zeller) Paleo kakaós szelet, málna öntettel	770 kcal ch: 20 g Keresse weboldalunkon Paleo egészsznapos, háromfogásos étrendünket is! www.gastroyal.hu/etlap/paleo-glutenmentes-laktozmentes-etelek (P111)	1 690 Ft

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

51. hét	Hétfő (12.17.)	Kedd (12.18.)	Szerda (12.19.)	Csütörtök (12.20.)	Péntek (12.21.)	Szombat (12.22.)	Vasárnap (12.23.)	
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	Füstölt sajtos, tejszínes csirkés penne	Négysajttal töltött, rántott csirkecombfilé, fokhagymás, tejfőlés zöldségek	Tejszínes parajfőzelék, diós, rántott sertéskaraj	Cordon Bleu sertéskaraj, tökmagolajos savanyúkáposzta-saláta	Marhapörkölt, galuska	Citromos, fokhagymás csirkecomb, hamis almás burgonyapüré (zeller)	Fokhagymás sült csirkeszárnyak, zöldfűszeres brokkolipüré
	Vacsora	Sajttal sült csirkemell, lenmagos kevert saláta	Sertésgyros, hamis tzatziki saláta (kefíres)	Tárkonyos mustáros csirkemellragu, petrezselymes karfiol	Kemencében sült sertésstarja, balzsamecetes sült cékla, lila hagymával	Köményes sertésfalatok, fokhagymás, petrezselymes karfiolpüré	Zöldfűszeres csirkecombfalatok, grillezett gomba	Kapros tökfőzelék, köményes sertésfalatok
	Snack	Almás gyümölcskocsonya	Gesztenyepüré	Somlói galuska	Feketecskis, citromos kókuszkrém	Feketecskis, szedres kókuszkrém	Joghurtos citromszelet	Meggyes-áfonyás gyümölcskocsonya
	Másnap reggeli	Snidlinges ricottakrém, Zsírégető kifli	Sonkás muffin (2 db)	Kolbászkarikák, zöldség, Zsírégető kifli	Citromos túrókrém	Tejfőlés túró, zöldség, Zsírégető kifli	Zöldséges szárnyasmájkrém, Zsírégető kifli	Diétás kajsizilekvár, light 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:	1150 kcal, ch: 55 g	1360 kcal, ch: 43 g	1540 kcal, ch: 43 g	1310 kcal, ch: 39 g	1460 kcal, ch: 48 g	1220 kcal, ch: 42 g	1050 kcal, ch: 40 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	Borsos sült csirkecombfilé, gombamártás	Barbecue sertéscomb falatok, körtés almasaláta	Tárkonyos mustáros csirkemellragu, petrezselymes karfiol	Kemencében sült sertésstarja, balzsamecetes sült cékla, lila hagymával	Köményes sertésfalatok, fokhagymás, petrezselymes karfiolpüré	Fokhagymás sült csirkeszárnyak, zöldfűszeres brokkolipüré	Marhapörkölt, sós-vizes uborka	
	Vacsora	Pestós pulykamell falatok, olívbogyós zöldsaláta	Sertésgyros, hamis tzatziki saláta (kefíres)	Reszelt pecsenyekacsamáj, tökmagolajos savanyúkáposzta-saláta	Szurokfűves csirkecombfilé, snidlinges, roppanós saláta	Vaslapon sült sertésszelet, grillezett gomba	Sertéspörkölt, házi csalamádé	Citromos, fokhagymás csirkecomb, hamis almás burgonyapüré (zeller)	
	Másnap reggeli	Snidlinges ricottakrém, extrudált kenyér (2 db)	Sonkás muffin (2 db)	Kolbászkarikák, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Citromos túrókrém	Tejfőlés túró, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Zöldséges szárnyasmájkrém, puffasztott búza (2 db)	Diétás kajsizilekvár, light margarin, puffasztott búzaszelet (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		
Számított tápérték:	980 kcal, ch: 30 g	890 kcal, ch: 33 g	890 kcal, ch: 34 g	820 kcal, ch: 31 g	1190 kcal, ch: 30 g	1060 kcal, ch: 39 g	830 kcal, ch: 43 g		

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

51. hét	Hétfő (12.17.)	Kedd (12.18.)	Szerda (12.19.)	Csütörtök (12.20.)	Péntek (12.21.)	Szombat (12.22.)	Vasárnap (12.23.)	
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	Zöldséges bulgur, mustár-mártás	Paradicsomos hajdina, tofukocka	Tökmagolajos savanyúkáposzta	Csicszeripogácsa, rozmaringos zöldségek paradicsommal	Lecsós, gombás zöldbab	Brokkolipüré zöldségnyarssal	Könnyű lencsefőzelék, zöldségekkel gazdagon
	Vacsora	Lenmagos kevert saláta, zeller	Körtés almasaláta	Jázmínrizs, párolt almás zellerrel	Balzsamecetes sült cékla, lila hagymával	Grillezett gomba, fokhagyma-mártás	Zöldséges tojáslepény	Fűszeres zöldségek, kelbimbómártás
	Snack	Karottás burgonyakréMLEVES	Feketeszedres gyümölcskréMLEVES	Petrezselymes gombaleves	AlmakréMLEVES	Szegfűszeges eperkréMLEVES	Paradicsomleves	CseresznyekréMLEVES
	Másnap reggeli	Almás gyümölcskocsonya	Erdei gyümölcsös turmix	Málnás gyümölcskocsonya	Zöld citromos gyümölcsvelő	Meggyes-áfonyás gyümölcskocsonya	Fahéjas, sült gyümölcsök	Gyümölcssaláta (málna, meggy, alma)
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:	740 kcal, ch: 93 g	570 kcal, ch: 78 g	660 kcal, ch: 95 g	570 kcal, ch: 89 g	510 kcal, ch: 46 g	730 kcal, ch: 51 g	730 kcal, ch: 74 g	

PALEO SZÉNHI DRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND							
P 111	Ebéd	Pestós pulykamell falatok, olívbogyós zöldsaláta	Malacsült, hagymás tört zeller	Majorannás csirkecomb, zelleres édesburgonya-püré	Kemencében sült sertésárja, balzsamecetes sült cékla, lila hagymával	Csülök Pékné módra (zeller, hagyma)	Táplálkozástudományi szakértők által összeállított étrend egész napra, hogy Önnek se a tervezés, se a vásárlás, se az elkészítés gondjával ne kelljen törődni.
	Vacsora	Zsályás sertésflekken, paleo majonézes karfiol	Gombával töltött csirkecomb, körtés almasaláta	Reszelt pecsenyekacsamáj, tökmagolajos savanyúkáposzta-saláta	Szurokfűves csirkecombfilé, snidlinges, roppanós saláta	Fokhagymás sült csirkeszárnyak, zöldfűszeres brokkolipüré	
	Snack	Almás gyümölcskocsonya	Feketecsokis egrespuding	Feketecsokis narancsos kakaómousse	Feketecsokis, citromos kókuszkrém	Feketecsokis, szedres kókuszkrém	
Napi ár:	3 390 Ft	3 390 Ft	3 390 Ft	3 390 Ft	3 390 Ft		
Számított tápérték:	1180 kcal, ch: 24 g	1100 kcal, ch: 30 g	1200 kcal, ch: 43 g	1000 kcal, ch: 28 g	1120 kcal, ch: 31 g		

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

51. hét	Hétfő (12.17.)	Kedd (12.18.)	Szerda (12.19.)	Csütörtök (12.20.)	Péntek (12.21.)	Szombat (12.22.)	Vasárnap (12.23.)
S.T.A.R. DIÉTA (lúgosító egészsznapos étrend, vegetáriánusoknak is)							
ZS 181	Sóvárgást csökkentő jutalom étkezés	Lenmagos kevert saláta	Kefíres tzatziki saláta	Tökmagolajos savanyúkáposzta	Ruccolás kevert saláta	Házi csalamádé	Ezekon a napokon a kiszállítás szünetel.
		Grillezett csirkecomb, light majonézes poréahagymás kukoricasaláta	Négysajttal töltött, rántott csirkecombfilé, fokhagymás, tejfőlös zöldségek	Tejszínes parajfőzelék, diós, rántott, sertéskaraj,	Szurokfűves csirkecombfilé, snidlinges, roppanós saláta	Kapros tökfőzelék, Köményes sertésfalatok	
		Feketeccokis, sárgabarackos mousse	Gesztenyepüré	Somlói galuska	Feketeccokis, citromos kókuszkrém	Joghurtos citromszelet	
	Étkezés	Borsos sült csirkecombfilé, gombamártás	Gombával töltött csirkecomb, körtés almasaláta	Tárkonyos mustáros csirkemellragu, petrezselymes karfiol	Ananászos csirkecombfilé, korianderes sült zöldségek	Zöldfűszeres csirkecombfalatok, grillezett gomba	
	Étkezés	Almás gyümölcskocsonya	Erdei gyümölcsös turmix	Málnás gyümölcskocsonya	Zöld citromos gyümölcsvelő	Meggyes-áfonyás gyümölcskocsonya	
	Másnap reggeli	Snidlinges ricottakrém, Zsírégető kifli	Sonkás muffin (2 db)	Kolbászkarikák, zöldség, Zsírégető kifli	Citromos túrókrém	Diétás kajsizlekvár, light margarin, Zsírégető kifli	
	Hatást fokozó ital	Lúgos víz (1l)	Lúgos víz (1l)	Lúgos víz (1l)	Lúgos víz (1l)	Lúgos víz (1l)	
Zsírégető barack ízű üdítőital (1 l)		Zsírégető barack ízű üdítőital (1 l)	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 l)	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 l)	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 l)		
Napi ár:	4 290 Ft	4 290 Ft	4 290 Ft	4 290 Ft	4 290 Ft		
Számított tápérték:	1520 kcal, ch: 72 g	1520 kcal, ch: 64 g	1730 kcal, ch: 63 g	1240 kcal, ch: 64 g	1270 kcal, ch: 56 g		

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

51. hét	Hétfő (12.17.)	Kedd (12.18.)	Szerda (12.19.)	Csütörtök (12.20.)	Péntek (12.21.)	Szombat (12.22.)	Vasárnap (12.23.)	
KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P121)								
				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 25 900 Ft / 7 NAP		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 87 190 Ft / 26 NAP		
P 121	Reggeli	Zsályás sertésflekken, paleo majonézes karfiol	Malacsült, hagymás tört zeller	Reszelt pecsenyekacsamáj, tökmagolajos savanyúkáposzta-saláta	Kemencében sült sertésstarja, balzsamecetes sült cékla, lila hagymával	Köményes sertésfalatok, fokhagymás, petrezselymes karfiolpüré	Csülök, párolt savanyú káposztával	Vaslapon sült sertészelet, grillezett gomba
	Ebéd	Feketeccokis, sárgabarackos mousse szőlőmagliszttel	Feketeccokis egrespuding szőlőmagliszttel	Feketeccokis narancsos kakaómousse szőlőmagliszttel	Feketeccokis, citromos kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketeccokis, rebarbarás, szamócás mousse szőlőmagliszttel	Feketeccokis, szedres kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketeccokis, vaníliás mousse szőlőmagliszttel
	Mini desszert	Pestós pulykamell falatok, olívbogyós zöldsaláta	Vincellér pecsenye, karfiolrizs	Csülkös pacal, vizes uborka	Rozmaringos csirkemellfalatok, baconös, párolt kínai kel	Marhapörkölt, sós-vizes uborka	Sertéspörkölt, házi csalamádé	Fokhagymás sült csirkeszárnyak, zöldfűszeres brokkolipüré
	Vacsora	Paleo slim tea	Paleo slim tea	Paleo slim tea	Paleo slim tea	Paleo slim tea	Paleo slim tea	Paleo slim tea
	Snack	Tojásos lecsó	Tonhalkrém, zöldség	Baconös, paprikás tojás	Libazsír, paleo kenyér, zöldség	Spenótos muffin, fokhagyma-mártás	Zöldséges tojáslepény	Kókuszos muffin, csokoládéöntet
Napi ár:		3 990 Ft	3 990 Ft	3 990 Ft	3 990 Ft	3 990 Ft	3 990 Ft	
Számított tápérték:		ch: 24 g	ch: 32 g	ch: 27 g	ch: 29 g	ch: 26 g	ch: 24 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	Mediterrán zöldségleves Diós metélt	Zöldborsófőzelék, kenyér	Petrezselymes gombaleves Tárkonyos mustáros csirkemellragu, petrezselymes karfiol	Zöldfűszeres zöldségleves Gránátos kocka	Könnyű lencsefőzelék, kenyér	Zöldséges erőleves Sertéspörkölt, házi csalamádé	Cserezsnyekrémléves Meggyes-áfonyás gyümölcscocsonya
	Vacsora	Diós metélt	Zöldborsófőzelék, kenyér	Tárkonyos mustáros csirkemellragu, petrezselymes karfiol	Lúdláb szelet (2 db)	Könnyű lencsefőzelék, kenyér	Sertéspörkölt, házi csalamádé	Cserezsnyekrémléves
	Hatást fokozó ital	Lúgos víz (1 liter) Súlycsökkentő tea (1 liter)	Lúgos víz (1 liter) Súlycsökkentő tea (1 liter)	Lúgos víz (1 liter) Súlycsökkentő tea (1 liter)	Lúgos víz (1 liter) Súlycsökkentő tea (1 liter)	Lúgos víz (1 liter) Súlycsökkentő tea (1 liter)	Lúgos víz (1 liter) Súlycsökkentő tea (1 liter)	Lúgos víz (1 liter) Súlycsökkentő tea (1 liter)
	Másnap reggeli	Almás gyümölcscocsonya	Erdei gyümölcsös turmix	Málnás gyümölcscocsonya	Zöld citromos gyümölcsvelő	Meggyes-áfonyás gyümölcscocsonya	Fahéjas, sült gyümölcsök	Gyümölcssaláta (málna, meggy, alma)
	Másnap tízórai	Almás gyümölcscocsonya	Erdei gyümölcsös turmix	Málnás gyümölcscocsonya	Zöld citromos gyümölcsvelő	Meggyes-áfonyás gyümölcscocsonya	Fahéjas, sült gyümölcsök	Gyümölcssaláta (málna, meggy, alma)
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	3 900 Ft 2 900 Ft	

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

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