

HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

16. hét		Hétfő (04.19.)		Kedd (04.20.)		Szerda (04.21.)		Csütörtök (04.22.)		Péntek (04.23.)	
H1	Levesek	Magyaros zellerleves	620 Ft	Tejszínes málnakrémleves	710 Ft	Paradicsomleves betűtésztával <i>TM</i>	630 Ft	Cheddar sajtkrémleves	720 Ft	Tyúkhúsleves cérnametéllel <i>TM</i>	720 Ft
H2	Levesek	Lencseleves, füstölt tarjával	720 Ft	Mediterrán zöldségleves, csirkemellel <i>TM</i>	720 Ft	Tárkonyos vaddisznó-raguleves, csigatészta	790 Ft	Magyaros burgonyaleves, lángolt kolbászkarikákkal	750 Ft	Magyaros karfiolleves, kagylótészta	630 Ft
H5	Tészták	Gránátos kocka <i>TM</i>	970 Ft	Mákos nudli	1 080 Ft	Házi diós aranygaluska, vaníliaszósz	1 280 Ft	Juhtúrós sztrappacska, piritott bacon	1 120 Ft	Grízés tészta, sárgabaracklevár, porcukor <i>TM</i>	970 Ft
H6	Főzelékek	Kelkáposztafőzelék		Fokhagymás spenótfőzelék		Magyaros burgonyafőzelék		Petrezselymes karalábefőzelék		Sárgaborsófőzelék	
		1. virsli (2 db)	1 120 Ft	1. bundás zsemle	1 040 Ft	1. lecsókolbász karika	1 080 Ft	1. sertés vagdalt	1 120 Ft	1. főtt tojás (2 db) <i>TM</i>	1 010 Ft
		2. csirkecombpörkölt (nagy adag)	1 210 Ft	2. rántott csirkemell, sajtos bundában (egész adag)	1 220 Ft	2. csülökpörkölt	1 200 Ft	2. rántott csirkecombfilé hagymás panírban (egész adag)	1 210 Ft	2. csirkemellpörkölt <i>TM</i>	1 180 Ft
H7	Vegetáriánus ételek	Lecsó Vasi módra, galuska (tök, tojás) <i>TM</i>	1 090 Ft	Gomba vadasan, spagetti	1 090 Ft	Bazsalikomos zöldségkrémleves töltött palacsinta, kéksajtmártás	1 220 Ft	Rántott sajt, majonézes jázminrizs	1 170 Ft	Rántott karfiol, franciasaláta	1 120 Ft
H8	Készételek	Pacalpörkölt, főtt burgonya <i>TM</i>	1 220 Ft	Sertéskaraj erdészlánya módra, penne (szalonna, gomba, zöldborsó) <i>TM</i>	1 210 Ft	Baconos, kukoricás csirkemell rizottó, reszelt sajt	1 150 Ft	Temesvári csirkecombpaprikás, jázminrizs (szalonna, lecsó, zöldbab, tejföl)	1 130 Ft	Tanyasi tokány, tarhonya (sertéslapocka, bacon, gomba, csirkemáj, zöldborsó) <i>TM</i>	1 120 Ft
H9	Készételek	Hawaii csirkecombfalatok, jázminrizs (ananász, sonka, tejszín)	1 160 Ft	Bozsóki csirkemellfalatok, hagymás jázminrizs (kakukkfűves, gombás mártás, sajt)	1 180 Ft	Székelykáposzta	1 190 Ft	Pikáns csülökragu, sós burgonya <i>TM</i>	1 190 Ft	Csirkemellpörkölt, galuska <i>TM</i>	1 130 Ft
H11	Frissensültek	Gombás bundában sült csirkecombfilé <i>TM</i>		Rántott csirkemell, sajtos bundában		Csípős tarjaszelet rántva		Rántott csirkecombfilé hagymás panírban		Rántott sertéskaraj	
		1. zöldséges jázminrizs	1 220 Ft	1. mazsolás jázminrizs	1 180 Ft	1. rizi-bizi <i>TM</i>	1 180 Ft	1. kukoricás jázminrizs	1 170 Ft	1. petrezselymes jázminrizs	1 210 Ft
		2. fűszeres burgonya	1 280 Ft	2. majonézes burgonya	1 240 Ft	2. majonézes lilahagymás kukorica	1 270 Ft	2. petrezselymes burgonya	1 200 Ft	2. burgonyapüré	1 250 Ft
H12	Népszerű ételek	Rakott burgonya, házi kolbásszal	1 320 Ft	Melba csirkemell, burgonyapüré (áfonya, őszibarack, sajt)	1 320 Ft	Kammermayer csirkemell, burgonyapüré (diós bundában)	1 320 Ft	Eredeti brassói aprópecsenye, sült kockaburgonya <i>TM</i>	1 420 Ft	Grillezett pulykamell, meggy mártás, burgonyakrokett	1 420 Ft
H13	Ínyenc ételek	Órségi, lecsóval göngyölt sertészelet, piritott hagymás tarhonya (szalonnás) <i>TM</i>	1 440 Ft	Serpenyős kacsamell, gyömbéres zöldséges barnarizs (sonka, fehérbor, tejmártás, reszelt sajt)	1 510 Ft	Rántott velő, petrezselymes jázminrizs, tartármártás	1 450 Ft	Libamájás őzragu, házi rizsszemtészta <i>TM</i>	1 610 Ft	Maya csirkemellfilé, jázminrizs (kapros, kukoricás juhtúróval töltve)	1 450 Ft
H14	Nemzetek ételei Mediterrán válogatás	Csirkés paella (csirkemell, paradicsom, pestó, rizs) <i>TM</i>	1 420 Ft	Palermói halfilé, gyömbéres zöldséges barnarizs (sonka, fehérbor, tejmártás, reszelt sajt)	1 490 Ft	Toscan göngyölt sertésborda, tejszínes, gombás penne (vörösbormártás)	1 490 Ft	Vaslapon sült borjúfalatok, citromos spárgamártással, mogyorós jázminrizs	1 690 Ft	Fettucini al' Alfredo rigaton (hosszúmetélt, csirkemell, fehérbor, fokhagyma, gomba, reszelt sajt)	1 380 Ft
H20	Desszertek	Bécsi túrókocka	650 Ft	Bounty palacsinta, csokoládéöntet	650 Ft	Sárgabarackos-kakaós piskóta <i>TM</i>	650 Ft	Sacher szelet <i>TM</i>	650 Ft	Mákos pite	650 Ft

LOW CARB LOW CARB ÉTELEK

16. hét		Hétfő (04.19.)	Kedd (04.20.)	Szerda (04.21.)	Csütörtök (04.22.)	Péntek (04.23.)					
ZS1	Kalóriaszegény levelek	Őszibarack krémleves 150 kcal, ch: 21 g TM	690 Ft	Frankfurti leves, roppanós virslivel (burgonya nélkül) 260 kcal, ch: 11 g	720 Ft	Póréhagyma krémleves 110 kcal, ch: 7 g	730 Ft	Betyáros zöldbaleves, galuska 290 kcal, ch: 14 g	710 Ft	Körtekrémleves 140 kcal, ch: 15 g	690 Ft
F1	Mentes levelek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Húsgaluskaleves 260 kcal, ch: 8 g TM, P	790 Ft	Currys zöldségkrémleves szezámaggal 160 kcal, ch: 10 g TM, P	730 Ft	Gombás csirkeaguleves 250 kcal, ch: 11 g TM	790 Ft	Sütőtökkrémleves, pirított tökmaggal 270 kcal, ch: 26 g TM, P	760 Ft	Csurgatott tojásleves 170 kcal, ch: 2 g TM, P	730 Ft
ZS5	Kalóriaszegény ételek 1	Baconos, zöldséges pulykátál 380 kcal, ch: 11 g TM	1 410 Ft	Csikóstkány, galuska 600 kcal, ch: 10 g	1 350 Ft	Hortobágyi húsos palacsinta (2 db) 500 kcal, ch: 24 g	1 390 Ft	Savány sertéshússal rakott savanyúkáposzta 360 kcal, ch: 25 g	1 380 Ft	Majoránna sertésborda, almás, diós céklasaláta 300 kcal, ch: 19 g TM, P	1 350 Ft
ZS6	Kalóriaszegény ételek 2	Sült csirkemellfilé, balkáni saláta (zöldsaláta, uborka, paradicsom, juhtúrós öntet) 320 kcal, ch: 12 g	1 450 Ft	Csirkemell steak, ezersziget saláta 310 kcal, ch: 15 g	1 450 Ft	Brokkolífőzelék, szárnyas vagdalt 420 kcal, ch: 12 g	1 280 Ft	Rózsaborsos ananással sült sertéskaraj, pirított zöldségek 410 kcal, ch: 19 g TM	1 420 Ft	Oregánó sertésborda, bolognai penne 500 kcal, ch: 32 g	1 380 Ft
ZS7	Szénhidrátszegény ételek 1	Fűszeres sertésborda, zabpelyhes bundában, sütőtökös, pestós zöldségköret 450 kcal, ch: 25 g	1 420 Ft	Csirkemell párizsian pirított, citromos ceruzabab 400 kcal, ch: 20 g	1 410 Ft	Kukoricapelyhes, rántott csirkemell, meggy mártás 480 kcal, ch: 20 g	1 450 Ft	Chilis sajtkrémmel töltött sertéskaraj rántva, light francia burgonyapüré (póréhagymás) 630 kcal, ch: 12 g D	1 550 Ft	Római csirkecombfilé, szerezscendiós sárgarépa-püré (bazsalikomos sajtos bundában) 420 kcal, ch: 17 g	1 380 Ft
GKF1	Szénhidrátszegény KETO ételek 2	Citromos sertésstarja, brokkolipüré 500 kcal, ch: 7 g, fehérje: 30 g TM	1 520 Ft	Gombapörkölt, csőtészta (KETO) 520 kcal, ch: 13 g, fehérje: 20 g TM, P	1 350 Ft	Szezámos sertésfalatok, sült káposztán tálalva 650 kcal, ch: 17 g, fehérje: 28 g TM, P, D	1 570 Ft	Debreceni sertéstkány, KETO galuska (debreceni kolbász) 760 kcal, ch: 12 g, fehérje: 42 g	1 490 Ft	Ropogósra sült konfitált csirkecombfilé, zöldfűszeres kelbimbómártás 510 kcal, ch: 6 g, fehérje: 27 g TM	1 440 Ft
ZS9	Fitt ételek	Teriyaki csirkemellcsíkok, paradicsomos zöldséges bulgur 490 kcal, ch: 53 g TM	1 350 Ft	Cordon bleu fitt bundában, zöldborsókrém (sertéskaraj sonka, sajt, gombával töltött) 680 kcal, ch: 49 g	1 430 Ft	Őszibarackkal, sajttal sült csirkecombfilé, light burgonyapüré 460 kcal, ch: 29 g	1 390 Ft	Vörösboros, gombás marhapörkölt, túrós galuska 620 kcal, ch: 49 g	1 550 Ft	Toscán csirkemell, pirított zöldséges pörékrem (paradicsom, pritamín paprika, olivabogyó, pesto) 400 kcal, ch: 18 g	1 380 Ft
D1	Ínyenc mediterrán ételek	Roston sült tökehalfilé, citromfűves mártás, zöldséges quinoa 390 kcal, ch: 29 g TM	1 510 Ft	Mediterrán rakottas, parmezánnal (csirkecomb, kukkini, padlizsán, sárgarépa, paprika, paradicsom, kókuszkrém) 480 kcal, ch: 15 g TM, P	1 580 Ft	Spagetti, parajos ricottával, csirkemellfalatokkal, füstölt sajttal (teljeskiőrlésű spagetti) 720 kcal, ch: 70 g	1 420 Ft	Aszalt barackkal töltött pulykamell, mazsolás barnarizs 740 kcal, ch: 96 g TM	1 520 Ft	Portói borjúcomb ragu, teljeskiőrlésű penne 390 kcal, ch: 34 g TM	1 520 Ft
F2	Mentes Vega <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Könnyű lencsefőzelék, zöldségekkel gazdagon, tükörtőjás (2 db) 610 kcal, ch: 48 g TM	1 440 Ft	Rántott sajt diós bundában, áfonyás gümölcsmártás, főtt burgonya 710 kcal, ch: 74 g	1 590 Ft	Sült sárgarépás zöldségvagdalt, olivabogyós jászminrizs 680 kcal, ch: 80 g TM	1 320 Ft	Zöldséges polenta, fokhagymamártás 450 kcal, ch: 27 g	1 450 Ft	Brokkoli indiai módra, tökmagos burgonyapüré (mustár, görögzenamag, édeskömény, római kömény) 610 kcal, ch: 52 g TM	1 420 Ft
F3	Mentes tészták/ főzelékek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Erdei gyümölcsös tejberizs 550 kcal, ch: 87 g	1 390 Ft	Magyaros tökfőzelék, zöldfűszeres csirkecombfilé (lecsó alap) 350 kcal, ch: 16 g	1 490 Ft	Milánói makaróni, reszelt sajt (gomba, paradicsommártás) 630 kcal, ch: 54 g	1 620 Ft	Texasi penne (pulykahús, chili, pritamín paprika, bacon, fokhagyma) 610 kcal, ch: 60 g D	1 510 Ft	Paradicsomos káposztafőzelék, konfitált csirkecombfilé 480 kcal, ch: 19 g TM	1 490 Ft
F4	Mentes készételek 1 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Csirkecombpörkölt, galuska 660 kcal, ch: 48 g TM	1 490 Ft	Stroganoff pulykacombfalatok, jászminrizs (sonka, tejszín, uborka, gomba) 820 kcal, ch: 95 g	1 550 Ft	Töltött paprika, paradicsommártás, főtt burgonya (sertés) 530 kcal, ch: 42 g TM	1 600 Ft	Csirkemájás rizottó parmezánnal 540 kcal, ch: 53 g	1 440 Ft	Csípős sertéscurry, karfiolrizs 510 kcal, ch: 11 g TM, P, D	1 580 Ft
GKF2	Mentes KETO készételek 2 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Sertéspaprikás, lávakövön sült zöldségek 610 kcal, ch: 16 g, fehérje: 27 g TM, P	1 580 Ft	Sült oldalas, dijoni mustáros zöldsaláta 550 kcal, ch: 8 g, fehérje: 14 g TM	1 620 Ft	Csülökpörkölt, pirított zellerkocka 630 kcal, ch: 15 g, fehérje: 25 g TM, P, D	1 530 Ft	Sült csirkecombfilé, majonézes lilahagymás karfiolsaláta 520 kcal, ch: 8 g, fehérje: 35 g TM, P	1 490 Ft	Reszelt sertésmáj, ruccolás saláta, almaecetes-mustáros öntet 460 kcal, ch: 9 g, fehérje: 27 g TM	1 570 Ft
F5	Mentes frissensültek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Mandulás bundában sült pulykamell, erdei gyümölcsmártás 490 kcal, ch: 26 g TM	1 650 Ft	Hekk paprikás lisztben, édesburgonyás hasábburgonya 700 kcal, ch: 90 g TM	1 750 Ft	Mátrai borzas csirkemell, tejföl, reszelt sajt, füstös zöldségpüré (burgonyás bundában) 780 kcal, ch: 43 g	1 640 Ft	Fűszeres bundában sült rántott karaj, hasábburgonya 700 kcal, ch: 74 g TM	1 700 Ft	Rántott csirkemell, rizi-bizi 800 kcal, ch: 98 g TM	1 570 Ft
ZS15	Szénhidrátszegény desszertek	K Gyümölcs zselés palacsinta, fahéj öntet 160 kcal, ch: 12 g	710 Ft	Csokoládéköcska 250 kcal, ch: 7 g	670 Ft	Mandulás, barackos pite 280 kcal, ch: 13 g	710 Ft	Gyümölcsös túrótortakocka 210 kcal, ch: 8 g	670 Ft	Epres mascarpone kocka 220 kcal, ch: 6 g	680 Ft
F6	Mentes desszertek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Körtés sütemény, csokoládéöntet 300 kcal, ch: 9 g TM, P	850 Ft	Somlói galuska 470 kcal, ch: 8 g TM	850 Ft	Gesztenyekrémes kocka 230 kcal, ch: 9 g TM, P	850 Ft	Puncs kocka 340 kcal, ch: 13 g	850 Ft	Narancsos fahéjas kocka 310 kcal, ch: 7 g TM, P	850 Ft

KEDVEZMÉNYES MENÜK

16. hét	Hétfő (04.19.)	Kedd (04.20.)	Szerda (04.21.)	Csütörtök (04.22.)	Péntek (04.23.)	Szombat (04.24.)	Vasárnap (04.25.)
---------	----------------	---------------	-----------------	--------------------	-----------------	------------------	-------------------

H33 PRÉMIUM MENÜ		20 NAPOS KEDVEZMÉNY (Hétfő-Péntek): 52 225 Ft HELYETT 34 990 Ft / 20 nap -33%						5 NAPOS KEDVEZMÉNY (Hétfő-Péntek): 13 000 Ft HELYETT 8 990 Ft / 5 nap -31%						
Főétel + Leves / Desszert	Magyaros zellerleves Rakott burgonya, házi kolbásszal Bécsi túrókocka	1 990 Ft	Tejszínes málnakrémléves Melba csirkemell, burgonyapüré Bountis palacsinta, csokoládéöntet	1 990 Ft	Tárkonyos vaddisznóraguleves, csigatészta Baconos, kukoricás csirkemell rizottó, reszelt sajt Sárgabarackos-kakaós piskóta	1 990 Ft	Sütőtökrémléves, pirított tökmaggal Eredeti brassói aprópecsenye, sült kockaburgonya Sacher szelet	1 990 Ft	Tyúkerőleves, cérnametéllel Maya csirkemellfilé, jázminrizs Epres mascarpone kocka	1 990 Ft	Magyaros karfiolleves, kagylótészta Fettucini al' Alfredo rigaton Narancsos fahéjas kocka	1 990 Ft	Csurगतott tojásleves Grillezett pulykamell, meggy mártás, burgonyakroket Mákos pite	1 990 Ft

H31 ZÓNA MENÜ (A főétel 70%-a a normál adag ételnek)		4 HETES KEDVEZMÉNY: 28 890 Ft / 28 nap			1 HETES KEDVEZMÉNY: 7 790 Ft / 7 nap									
Főétel + Leves / Desszert	Magyaros zellerleves Hawaii csirkecombfalatok, jázminrizs	1 290 Ft	Mediterrán zöldségleves Gomba vadasan, spagetti	1 290 Ft	Székelykáposzta Sárgabarackos-kakaós piskóta	1 290 Ft	Magyaros burgonyaleves Temesvári csirkecombpaprikás, jázminrizs	1 290 Ft	Tyúkhúsleves cérnametéllel Grizes tészta, sárgabaracklekvár, porcukor	1 290 Ft	Magyaros karfiolleves, kagylótészta Rántott sertéskaraj, petrezselymes jázminrizs	1 290 Ft	Csurगतott tojásleves Sárgaborsófőzelék, főtt tojás	1 290 Ft

H32 HAGYOMÁNYOS MENÜ		4 HETES KEDVEZMÉNY: 50 600 Ft HELYETT 32 890 Ft / 28 nap -35%			1 HETES KEDVEZMÉNY: 12 600 Ft HELYETT 8 690 Ft / 7 nap -31%									
Főétel + Leves / Desszert	Lencseleves, füstölt tarjával Gránátos kocka	1 490 Ft	Mediterrán zöldségleves Bozsóki csirkemellfalatok, hagymás jázminrizs	1 490 Ft	Paradicsomleves betűtésztaival Székelykáposzta	1 490 Ft	Pikáns csülökragu, sós burgonya Sacher szelet	1 490 Ft	Tyúkerőleves, cérnametéllel Fettucini al' Alfredo rigaton	1 490 Ft	Csurगतott tojásleves Rántott sertéskaraj, petrezselymes jázminrizs	1 490 Ft	Magyaros karfiolleves, kagylótészta Tanyasi tokány, tarhonya	1 490 Ft

DM1 MEDITERRÁN MENÜ		Tájékoztató: <i>Tájékoztató: bővebben weboldalunkról, az Egészség & Életmód / Paleosoknak menüpont alatt!</i>												
Főétel + Leves / Desszert	Ózibarack krémléves Roston sült tőkehalfilé, citromfűves mártás, zöldséges quinoa	1 990 Ft	Mediterrán zöldségleves, csirkemellel Mediterrán rakottas, parmezánnal	1 990 Ft	Póréhagyma krémléves Spagetti, parajos ricottával, csirkemellfalatokkal, füstölt sajttal	1 990 Ft	Sütőtökrémléves, pirított tökmaggal Aszalt barackkal töltött pulykamell, mazsolás barnarizs	1 990 Ft	Körtekrémléves Toscan csirkemell, pirított zöldséges pórékrém	1 990 Ft				

ZS21 KALÓRIASZEGÉNY MENÜ		KALÓRIASZEGÉNY MENÜ												
Főétel + Leves / Desszert	Húsgaluskaleves Baconos, zöldséges pulykával	640 kcal ch: 19 g 1 790 Ft	Currys zöldségkrémléves szezámmaggal Csirkemell párizsiasan pirított, citromos ceruzabab	560 kcal ch: 30 g 1 790 Ft	Gombás zöldségraguleves Brokkolifőzelék, szárnyas vagdalt	600 kcal ch: 23 g 1 790 Ft	Betyáros zöldbableves Sovány sertéshússal rakott savanyúkáposzta	580 kcal ch: 39 g 1 790 Ft	Zöldséges rizsleves Ropogósa sült konfitált csirkemellfilé, zöldbúzacsicserjés kelbimbómártás	610 kcal ch: 22 g 1 790 Ft	Római csirkecombfilé, bazsalikomos sajtos bundában, szerencsediós sárgarépa-püré Epres mascarpone kocka	640 kcal ch: 23 g 1 790 Ft	Csurगतott tojásleves Majoránnás sertésborda, almás, diós céklasaláta	470 kcal ch: 21 g 1 790 Ft

FM1 MENTES OFFICE MENÜ (GLUTÉN-, LAKTÓZ-, CUKORMENTES)		MENTES OFFICE MENÜ												
Leves + Főétel	Húsgaluskaleves Csirkecombpörkölt, galuska	920 kcal ch: 56 g 1 990 Ft	Currys zöldségkrémléves szezámmaggal Stroganoff pulykacombfalatok, jázminrizs	980 kcal ch: 105 g 1 990 Ft	Gombás zöldségraguleves Csülökpörkölt, főtt burgonya	920 kcal ch: 64 g 1 990 Ft	Sütőtökrémléves, pirított tökmaggal Sült csirkecombfilé, majonézes lilahagymás karfiolsaláta	790 kcal ch: 34 g 1 990 Ft	Csurगतott tojásleves Paradicsomos káposztafőzelék, konfitált csirkemellfilé	650 kcal ch: 21 g 1 990 Ft	Keresd további Mentés a la carte ételünket és MENTES (1200 KALÓRIA) EGÉSZ NAPOS FOGYÓKURÁS ÉTRENDÜNKET!			

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

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

16. hét	Hétfő (04.19.)	Kedd (04.20.)	Szerda (04.21.)	Csütörtök (04.22.)	Péntek (04.23.)	Szombat (04.24.)	Vasárnap (04.25.)	
BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND								
4 HETES KEDVEZMÉNY: 119 865 Ft HELYETT 89 900 Ft / 28 nap -25% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 30 100 Ft HELYETT 24 400 Ft / 7 nap -19%								
ZS 121	Ebéd	Fűszeres sertésborda, zabpelyhes bundában, sütőtökös, pestós zöldségekötet	Csikóstokány, galuska	Kukoricapelyhes, rántott csirkemell, meggy mártás	Chilis sajtkrémmel töltött sertéskaraj rántva, light francia burgonyapüré	Ropogósra sült csirkecombfilé, zöldfűszeres kelbimbómártás	Toscán csirkemell, pirított zöldséges pórékrém	Római csirkecombfilé, bazsalikomos sajtos bundában, szerezendiós sárgarépapüré
	Vacsora	Baconos, zöldséges pulykatál	Csirkemell steak, ezersziget saláta	Brokkolifőzelék, szárnyas vagdalt	Sült csirkecombfilé, majonézes lilahagymás karfiolsaláta	Majoránna sertésborda, almás, diós céklasaláta	Csípős sertéscurry, karfiolrizs	Reszelt sertésmáj, ruccolás saláta, almaecetes- mustáros öntet
	Snack	Fekete csokis egrespuding	Ananászos krémjoghurt	Gesztenyekrém kocka	Gyümölcsös túrortakocka	Fekete csokis, szedres kókuszkrém	Epres mascarpone kocka	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)
	Másnap reggeli	Sonka, zöldfűszeres vajkrém, zöldség, Zsírégető kifli	Tepertőkrém, zöldség, Zsírégető kifli	Füstölt sajtos pogácsa (2 db)	Kapros szendvicssaláta, zöldség, Zsírégető kifli	Zöldfűszeres túrókrém, zöldség, Zsírégető kifli	Vajas pogácsa (2 db)	Spenótos puffancs (2 db)
Napi ár:		4 300 Ft 3 790 Ft	4 300 Ft 3 790 Ft	4 300 Ft 3 790 Ft	4 300 Ft 3 790 Ft	4 300 Ft 3 790 Ft	4 300 Ft 3 790 Ft	
Számított tápérték:		1390 kcal, ch: 48 g	1500 kcal, ch: 48 g	1400 kcal, ch: 45 g	1560 kcal, ch: 34 g	1240 kcal, ch: 39 g	1380 kcal, ch: 39 g	

1000 KALÓRIÁS FOGYÓKÚRÁS ÉTREND								
4 HETES KEDVEZMÉNY: 103 985 Ft HELYETT 77 990 Ft / 28 nap -25% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 25 900 Ft HELYETT 20 990 Ft / 7 nap -19%								
ZS 131	Ebéd	Baconos, zöldséges pulykatál	Magyaros tökfőzelék, zöldfűszeres csirkecombfilé	Ószi barackkal, sajttal sült csirkecombfilé, pirított zellerkockák	Csirkemáj ragu, pirított zöldségek	Majoránna sertésborda, almás, diós céklasaláta	Toscán csirkemell, pirított zöldséges pórékrém	Csípős sertéscurry, karfiolrizs
	Vacsora	Csirkecombpörkölt, házi káposztasaláta	Csirkemell steak, ezersziget saláta	Brokkolifőzelék, szárnyas vagdalt	Sült csirkecombfilé, majonézes lilahagymás karfiolsaláta	Kapros, édeskáposzta (szárnyashúsból)	Ropogósra sült csirkecombfilé, zöldfűszeres kelbimbómártás	Reszelt sertésmáj, ruccolás saláta, almaecetes- mustáros öntet
	Másnap reggeli	Sonka, zöldfűszeres vajkrém, zöldség, Zsírégető kifli	Tepertőkrém, zöldség	Füstölt sajtos pogácsa (2 db)	Kapros szendvicssaláta, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Vajas pogácsa (2 db)	Málnás, fahéjas gyümölcsvelő	Diétás baracklevél, light margarin, extrudált kenyér (2 db)
Napi ár:		3 700 Ft 3 290 Ft	3 700 Ft 3 290 Ft	3 700 Ft 3 290 Ft	3 700 Ft 3 290 Ft	3 700 Ft 3 290 Ft	3 700 Ft 3 290 Ft	
Számított tápérték:		990 kcal, ch: 27 g	1010 kcal, ch: 35 g	1060 kcal, ch: 33 g	1060 kcal, ch: 38 g	970 kcal, ch: 36 g	990 kcal, ch: 43 g	

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

16. hét	Hétfő (04.19.)	Kedd (04.20.)	Szerda (04.21.)	Csütörtök (04.22.)	Péntek (04.23.)	Szombat (04.24.)	Vasárnap (04.25.)	
TURBÓ KÚRA - 700 KALÓRIA								
4 HETES KEDVEZMÉNY: 99 980 Ft HELYETT 60 990 Ft / 28 nap -39% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 25 200 Ft HELYETT 16 590 Ft / 7 nap -34%								
ZS 141	Ebéd	Sütőtökös, pestós zöldségek	Áfonyás gyümölcsmártás, főtt burgonya	Sült sárgarépas vagdalt, olívbogyós jázminrizs	Pirított zöldségek (karfiol, sárgarépa, zeller, pritamin paprika)	Pirított napraforgómagos, szerecsendió sárgarépapuré	Hamis bolognai tészta	Brokkoli indiai módra
	Vacsora	Könnyű lencsefőzelék, zöldségekkel gazdagon	Zöldborsókrém, pirított tökmag	Paradicsommártás, pirított zellerkockák	Zöldséges polenta, fokhagymamártás	Paradicsomos káposztafőzelék	Toszkán ragu, petrezselymes jázminrizs	Tökmagos light burgonyapuré
	Snack	Őszibarack krémleves	Currys zöldségrékmleves szezámmaggal	Póréhagyma krémleves	Sütőtökkrémleves	Csurgatótt tojásleves	Körtekrémleves	Zöldséges rizsleves
	Másnap reggeli	Vegyes gyümölcskocsonya	Epres, lime-os gyümölcsvelő	Ribizlis, szamócás gyümölcskocsonya	Gyümölcssláta (alma, meggy, körte)	Erdei gyümölcsös puding	Málnás, fahéjas gyümölcsvelő	Körtés gyümölcskocsonya
Napi ár:	3 600 Ft 2 790 Ft	3 600 Ft 2 790 Ft	3 600 Ft 2 790 Ft	3 600 Ft 2 790 Ft	3 600 Ft 2 790 Ft	3 600 Ft 2 790 Ft	3 600 Ft 2 790 Ft	
Számított tápérték:	720 kcal, ch: 88 g	740 kcal, ch: 93 g	710 kcal, ch: 73 g	690 kcal, ch: 69 g	700 kcal, ch: 58 g	700 kcal, ch: 102 g	740 kcal, ch: 82 g	

KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P121)								
4 HETES KEDVEZMÉNY: 149 240 Ft HELYETT 99 990 Ft / 28 nap -33% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 37 100 Ft HELYETT 30 730 Ft / 7 nap -26%								
P 121	Reggeli	Sertéspaprikás, lávakövön sült zöldségek	Sült oldalas, dijoni mustáros zöldsaláta	Szezámós sertésfalatok, sült káposztán tálalva (csípős)	Sült csirkecombfilé, majonézes lilahagymás karfiolsaláta	Ropogósa sült csirkecombfilé, zöldfűszeres kelbimbómártás	Kapros, édeskáposzta (szárnyashúsból)	Zöldcitromos, sült csirkecomb, őszi saláta, pirított tökmaggal
	Ebéd	Feketecsokis egrespuding szőlőmagliszttel	Feketecsokis, sárgabarackos mousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis narancsos kakaómousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis, citromos kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketecsokis, rebarbarás, szamócás mousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis, szedres kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketecsokis, vaníliás mousse szőlőmagliszttel
	Mini desszert	Citromos sertésstarja, brokkolipuré	Gombapörkölt, csótészta	Csülökpörkölt, pirított zellerkocka (csípős)	Texasi ragu, pirított zöldségek (csípős)	Majoránnás sertésborda, almás, diós céklasaláta	Reszelt sertésmáj, ruccolás saláta, almaecetes-mustáros öntet, pirított szezámmag	Csípős sertéscurry, karfiolrizs (csípős)
	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	Tepertőkrém, zöldség	Paraszt kolbász, főtt tojás, zöldség	Tormakrémes tarjatekercsek, zöldség	Spenótos puffancs (2 db)	Schmaltz, lilahagyma, pékáru	Ajvár, pékáru
Napi ár:	5 620 Ft 4 290 Ft	5 620 Ft 4 290 Ft	5 620 Ft 4 290 Ft	5 620 Ft 4 290 Ft	5 620 Ft 4 290 Ft	5 620 Ft 4 290 Ft	5 620 Ft 4 290 Ft	
Számított tápérték:	ch: 28 g	ch: 29 g	ch: 36 g	ch: 31 g	ch: 31 g	ch: 31 g	ch: 32 g	

16. hét		Hétfő (04.19.)	Kedd (04.20.)	Szerda (04.21.)	Csütörtök (04.22.)	Péntek (04.23.)	Szombat (04.24.)	Vasárnap (04.25.)
INZULINREZISZTENS EGÉSZNAPOS ÉTREND (IRE1) 4 HETES KEDVEZMÉNY: 160 590 Ft HELYETT 105 990 Ft / 28 nap -34% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 39 857 Ft HELYETT 27 900 Ft / 7 nap -30%								
IRE1	Ebéd	Csontleves 13 g (5 g)	Mediterrán zöldségleves 15 g (5 g)	Gombás zöldséraguleves 19 g (7 g)	Betyáros zöldbableves, galuska 26 g (11 g)	Csurgatott tojásleves 3 g (1 g)	Zöldséges rizsleves 22 g (6 g)	Körtekrémleves 26 g (7 g)
		Fűszeres sertésborda, zabpelyhes bundában, brokkolipüré 38 g (25 g)	Csikóstkány, galuska 36 g (27 g)	Székelykáposzta (csípős) 30 g (7 g)	Texasi pulykahúsos ragu, pirított zöldségek (csípős) 25 g (8 g)	Oregánós sertésborda, bolognai penne 47 g (15 g)	Paradicsomos káposztafőzelék, konfitált csirkecombfilé 24 g (3 g)	Toszkán csirkemell, pirított zöldséges pórékrém 26 g (8 g)
	Uzsonna	Málnás, zabpelyhes joghurtkrém 22 g (5 g)	Ananászos krémjoghurt 19 g (2 g)	Barackos, zabpelyhes túrókrém 22 g (1 g)	Áfonyás, zabpelyhes joghurtkrém 20 g (3 g)	Vajas pogácsa (1 db) 17 g (15 g)	Kókuszos, zabkorpás joghurt 22 g (5 g)	Fahéjas, zabkorpás joghurt 21 g (5 g)
	Vacsora	Sertéspaprikás, lávakövön sült zöldségekkel 28 g (10 g)	Magyaros tökfőzelék, zöldfűszeres csirkecombfilé 27 g (7 g)	Őszibarackkal, sajttal sült csirkecombfilé, light burgonyapüré 29 g (5 g)	Zöldséges polenta, fokhagymamártás 32 g (5 g)	Rántott csirkemell, rucolás saláta, almaecetes öntet 30 g (6 g)	Majoránás sertésborda, almás, diós céklasaláta 32 g (7 g)	Reszelt sertésmáj, szerezscendiós sárgarépapüré 29 g (8 g)
	Utóvacsora	Rostdús keksz (2 db) 9 g (1 g)	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)	Klasszikus rostos keksz (3 db) 11 g (1 g)	Korpás keksz (3 db) 9 g (1 g)	Rostdús keksz (2 db) 9 g (1 g)	Rostdús keksz (2 db) 9 g (1 g)	Rostdús keksz (2 db) 9 g (1 g)
	Másnap reggeli	Sonka, zöldfűszeres vajkrém, zöldség, pékáru 31 g (23 g)	Tepertőkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (5 g)	Paraszt kolbász, főtt tojás, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 26 g (4 g)	Kapros szendvicssaláta, zöldség, pékáru 29 g (22 g)	Zöldfűszeres túrókrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 31 g (5 g)	Diétás baracklekvár, light margarin, teljeskiőrlésű kenyér 29 g (10 g)	Erdei gyümölcsös puding 30 g (8 g)
Másnap tízórai	Vegyes gyümölcskocsonya 19 g (7 g)	Epres, lime-os gyümölcsvelő 22 g (5 g)	Ribizlis, szamócás gyümölcskocsonya 20 g (5 g)	Joghurtos keksz (1 db) 17 g (2 g)	Citromos, zabkorpás túrókrém 18 g (10 g)	Almás kókuszka 21 g (10 g)	Szamócás, kókuszos görög joghurtkrém 18 g (3 g)	
Napi ár:		5 380 Ft 4 290 Ft	5 380 Ft 4 290 Ft	5 380 Ft 4 290 Ft	5 380 Ft 4 290 Ft	5 380 Ft 4 290 Ft	5 380 Ft 4 290 Ft	5 380 Ft 4 290 Ft
Össz. szénhidrát (ebből rost)		160 g. (76 g.)	157 g. (39 g.)	157 g. (30 g.)	160 g. (52 g.)	155 g. (48 g.)	159 g. (22 g.)	159 g. (40 g.)






16. hét		Hétfő (04.19.)	Kedd (04.20.)	Szerda (04.21.)	Csütörtök (04.22.)	Péntek (04.23.)
IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ						
Főétel + Leves / Desszert Össz.szénhidrát (ebből rost)	Csontleves Fűszeres sertésborda, zabpelyhes bundában, brokkolipüré	51 g (30 g)	Mediterrán zöldségleves Csikóstkány, galuska	51 g (32 g)	Gombás zöldséraguleves Székelykáposzta (csípős)	49 g (14 g)
		1 980 Ft		1 880 Ft		1 800 Ft

INZULINREZISZTENS A'LA CARTE										
IR1 Másnap reggeli	Sonka, zöldfűszeres vajkrém, zöldség, pékáru 31 g (23 g)	850 Ft	Tepertőkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (5 g)	850 Ft	Paraszt kolbász, főtt tojás, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 26 g (4 g)	850 Ft	Kapros szendvicssaláta, zöldség, pékáru 29 g (22 g)	850 Ft	Zöldfűszeres túrókrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 31 g (5 g)	850 Ft
IR2 Leves	Húsgaluskaleves 14 g (6 g)	790 Ft	Currys zöldségkrémleves szeszámaggal 17 g (7 g)	730 Ft	Gombás csirkeraguleves 18 g (7 g)	790 Ft	Betyáros zöldbableves, galuska 26 g (11 g)	710 Ft	Csurgatott tojásleves 3 g (1 g)	680 Ft
IR3 Főétel 1	Sertéspaprikás, lávakövön sült zöldségekkel 28 g (10 g)	1 580 Ft	Csirkemell párizsiasan, pirított, citromos ceruzabab IR 32 g (12 g)	1 410 Ft	Székelykáposzta (csípős) 30 g (7 g)	1 190 Ft	Zöldséges polenta, fokhagymamártás 32 g (5 g)	1 450 Ft	Majoránás sertésborda, almás, diós céklasaláta 32 g (7 g)	1 390 Ft
IR4 Főétel 2	Baconos, zöldséges pulykatál 18 g (7 g)	1 410 Ft	Magyaros tökfőzelék, zöldfűszeres csirkecombfilé 27 g (7 g)	1 490 Ft	Kukoricapelyhes, rántott csirkemell, meggyemártás 39 g (19 g)	1 450 Ft	Texasi pulykahúsos ragu, pirított zöldségek (csípős) 25 g (8 g)	1 380 Ft	Toszkán csirkemell, pirított zöldséges pórékrém 26 g (8 g)	1 250 Ft
IR5 Főétel 3	Fűszeres sertésborda, zabpelyhes bundában, brokkolipüré 38 g (25 g)	1 460 Ft	Csikóstkány, galuska 36 g (27 g)	1 350 Ft	Őszibarackkal, sajttal sült csirkecombfilé, light burgonyapüré 29 g (5 g)	1 390 Ft	Sült csirkecombfilé, majonéz lilahagymás karfiolsaláta 13 g (5 g)	1 490 Ft	Oregánós sertésborda, bolognai penne 47 g (15 g)	1 520 Ft
IR6 Snack	Málnás, zabpelyhes joghurtkrém 22 g (5 g)	560 Ft	Csokoládékokca 21 g (9 g)	670 Ft	Barackos, zabpelyhes túrókrém 22 g (1 g)	560 Ft	Gyümölcsös túrórtakocka 18 g (7 g)	670 Ft	Epres mascarpone kokca 16 g (7 g)	720 Ft

16. hét	Hétfő (04.19.)	Kedd (04.20.)	Szerda (04.21.)	Csütörtök (04.22.)	Péntek (04.23.)
GASTROYAL KETO EBÉD MENÜ (GKM1)					
Főétel	Citromos sertésstarja, brokkolipüré	Gombapörkölt, KETO csótészta	Szezámós sertésfalatok, sült káposztán tálalva (csípős)	Sült csirkecombfilé, majonézes, lilahagymás karfiolsaláta	Ropogósra sült csirkecombfilé, zöldfűszeres kelbimbómártás
Desszert /Snack	KETO gyümölcs zselés palacsinta, fahéj öntet	KETO túrós pogácsa (2 db)	KETO mandulás, barackos pite	KETO juhtúrós pogácsa (2 db)	KETO vajas pogácsa (2 db)
Számított energia:	660 kcal	820 kcal	930 kcal	860 kcal	760 kcal
Tápanyag tartalom:	ch: 19 g, fehérje: 34 g	ch: 18 g, fehérje: 39 g	ch: 30 g, fehérje: 36 g	ch: 13 g, fehérje: 54 g	ch: 10 g, fehérje: 40 g
Napi ár:	1 990 Ft	1 990 Ft	1 990 Ft	1 990 Ft	1 990 Ft

GKR1	Másnap reggeli	Húspástétom, zöldség, KETO kifli 310 kcal, ch: 6 g, fehérje: 17 g	850 Ft	Tepertőkrém, zöldség, KETO kifli 450 kcal, ch: 6 g, fehérje: 13 g	850 Ft	Paraszt kolbász, főtt tojás, zöldség, KETO kifli 440 kcal, ch: 5 g, fehérje: 28 g	850 Ft	Tormakrémes tarjatekercsek zöldség, KETO kifli 350 kcal, ch: 8 g, fehérje: 20 g	850 Ft	Schmaltz, lilahagyma, KETO kifli 420 kcal, ch: 8 g, fehérje: 13 g	850 Ft
GKF1	Keto főétel 1	Citromos sertésstarja, brokkolipüré 500 kcal, ch: 7 g, fehérje: 30 g	1 520 Ft	Gombapörkölt, KETO csótészta 520 kcal, ch: 13 g, fehérje: 20 g	1 350 Ft	Szezámós sertésfalatok, sült káposztán tálalva (csípős) 650 kcal, ch: 17 g, fehérje: 28 g	1 570 Ft	Debreceni sertéstokány, KETO galuska 760 kcal, ch: 12 g, fehérje: 42 g	1 490 Ft	Ropogósra sült csirkecombfilé, zöldfűszeres kelbimbómártás 510 kcal, ch: 6 g, fehérje: 27 g	1 440 Ft
GKF2	Keto főétel 2	Sertéspaprikás, lávakövön sült zöldségek 610 kcal, ch: 16 g, fehérje: 27 g	1 580 Ft	Sült oldalas, dijoni mustáros zöldségsaláta 550 kcal, ch: 8 g, fehérje: 14 g	1 620 Ft	Csülökpörkölt, pirított zellerkocka (csípős) 630 kcal, ch: 15 g, fehérje: 25 g	1 530 Ft	Sült csirkecombfilé, majonézes, lilahagymás karfiolsaláta 520 kcal, ch: 8 g, fehérje: 35 g	1 490 Ft	Reszelt sertésmáj, ruccolás saláta, almaecetes mustáros öntet 460 kcal, ch: 9 g, fehérje: 27 g	1 570 Ft
GKD1	Keto desszert	KETO gyümölcs zselés palacsinta, fahéj öntet 160 kcal, ch: 12 g, fehérje: 4 g	710 Ft	KETO csokoládéköcska 250 kcal, ch: 7 g, fehérje: 9 g	670 Ft	KETO mandulás, barackos pite 280 kcal, ch: 13 g, fehérje: 8 g	710 Ft	KETO feketecskis, citromos kókuszkrém 230 kcal, ch: 2 g, fehérje: 2 g	750 Ft	KETO epres mascarpone köcska 220 kcal, ch: 6 g, fehérje: 8 g	680 Ft
GKS1	Keto snack	KETO lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db) 300 kcal, ch: 4 g, fehérje: 16 g	750 Ft	KETO túrós pogácsa (2 db) 300 kcal, ch: 5 g, fehérje: 19 g	750 Ft	KETO füstölt sajtos pogácsa (2 db) 270 kcal, ch: 4 g, fehérje: 17 g	750 Ft	KETO juhtúrós pogácsa (2 db) 340 kcal, ch: 5 g, fehérje: 21 g	750 Ft	KETO vajas pogácsa (2 db) 250 kcal, ch: 4 g, fehérje: 13 g	750 Ft
ZSR1	Kalóriaszegény reggeli	Sonka, zöldfűszeres vajkrém, zöldség, Zsírégető kifli 300 kcal, ch: 8 g	850 Ft	Ananászos krémjoghurt 140 kcal, ch: 17 g	750 Ft	Füstölt sajtos pogácsa (2 db) 270 kcal, ch: 4 g	750 Ft	Kapros szendvicssaláta, zöldség, extrudált kenyér (2 db) 130 kcal, ch: 12 g	850 Ft	Zöldfűszeres túrókrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db) 150 kcal, ch: 14 g	850 Ft
ZSR2	Szénhidrátszegény reggeli	Húspástétom, zöldség, Zsírégető kifli 310 kcal, ch: 6 g	850 Ft	Tepertőkrém, zöldség, Zsírégető kifli 450 kcal, ch: 6 g	850 Ft	Paraszt kolbász, főtt tojás, zöldség, Zsírégető kifli 440 kcal, ch: 5 g	850 Ft	Tormakrémes tarjatekercsek, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 360 kcal, ch: 25 g	850 Ft	Schmaltz, lilahagyma, Zsírégető kifli 420 kcal, ch: 8 g	850 Ft

FOGYÓKÚRÁS, EGÉSZSÉGES ITALOK ÉS PÉKÁRU

AK1!	Téli Zsíráló italcsomag (7x3l) (7l Extra Zsírégető italmix, 7l Zsírégető barack ízű üdítőital, 7l Súlycsökkentő tea)	294 kcal, ch: 58,8 g (7x3l-ben)	 15 225 Ft helyett 10 615 Ft!
AK2!	Extra Zsírégető italcsomag (3x1l) (3l Extra Zsírégető italmix)	60 kcal, ch: 4,5 g (3l-ben)	 2 625 Ft helyett 2 160 Ft!
AK3!	Zsírégető italcsomag (10x1l) (10l Zsírégető barack ízű üdítőital)	100 kcal, ch: 3 g (10l-ben)	 6 900 Ft helyett 5 885 Ft!
AK4!	Karcsúsító italcsomag (3x1l) (3l Fehér tea)	66 kcal, ch: 6 g (3l-ben)	 2 070 Ft helyett 1 800 Ft!
S27!	Kilófaló italcsomag (3x1l) (1l Extra Zsírégető italmix, 1l Fehér tea, 1l Súlycsökkentő tea)	54 kcal, ch: 4,5 g (3x1l-ben)	 2 175 Ft helyett 1 955 Ft!
S21	Extra Zsírégető italmix (1l)	20 kcal, ch: 1,5 g	925 Ft
S22	Zsírégető barack ízű üdítőital (1l)	10 kcal, ch: 0,3 g	740 Ft
S23	Súlycsökkentő tea (1l)	12 kcal, ch: 1 g	660 Ft
S24	Fehér tea (1l)	22 kcal, ch: 2 g	740 Ft
S25	Lúgos víz (1l)	0 kcal, ch: 0 g	410 Ft
S31	Paleo Slim Tea (1l)	12 kcal, ch: 1 g	740 Ft
S51	Zsírégető kifli (2 db)	220 kcal, ch: 5,2 g (2 db-ban)	450 Ft
S52	Zsírégető mini buci (2 db)	280 kcal, ch: 7 g	750 Ft