


# HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

17. hét		Hétfő (04.26.)		Kedd (04.27.)		Szerda (04.28.)		Csütörtök (04.29.)		Péntek (04.30.)	
H1	Levesek	Fokhagymakrémléves	680 Ft	Tejfeles gombaleves, kagylótészta	650 Ft	Tejszínes ribizlikrémléves	650 Ft	Zöldfűszeres karalábéleves, cérnametél	620 Ft	Zöldborsóleves gazdagon <i>TM</i>	620 Ft
H2	Levesek	Bojtárleves (lángolt kolbász, kolozsvári szalonna, zöldségek) <i>TM</i>	750 Ft	Sertésraguleves	750 Ft	Palócleves (sertéshússal)	750 Ft	Csókakői kolbászleves	720 Ft	Zöldséges húsgaluskaleves <i>TM</i>	670 Ft
H5	Tészták	Hawaii makaróni (sonka, ananász, tejszín)	1 190 Ft	Lekváros derelye, porcukor <i>TM</i>	1 040 Ft	Sajtos, tejfőlös spagetti	1 130 Ft	Házi túrógombóc, édes tejföl	1 180 Ft	Bolognai spagetti, reszelt sajt (szárnyashúsból)	1 090 Ft
H6	Főzelékek	Petrezselymes finomfőzelék		Mustáros lencsefőzelék		Fejtett babfőzelék		Magyaros zöldbabfőzelék		Lecsós tökfőzelék	
		1. tükör tojás (2 db)	1 090 Ft	1. sült szárnyas virsli (2 db)	1 090 Ft	1. főtt tojás (2db)	1 130 Ft	1. szárnyas vagdalt	1 060 Ft	1. füstölt főtt sertéscomb szelet (2 db)	1 120 Ft
		2. csirkecombpörkölt (nagy adag)	1 180 Ft	2. magyaros szárnyastokány	1 130 Ft	2. sült kolbász	1 290 Ft	2. pikáns, rántott sertésárja <i>TM</i>	1 230 Ft	2. sertéspörkölt (nagy adag)	1 230 Ft
H7	Vegetáriánus ételek	Rántott hagymakarika, burgonyapüré	1 150 Ft	Zöldséges polenta, Giuseppe mártás, reszelt sajt (sajtos, tejszínes gombamártás) <i>TM</i>	1 150 Ft	Karfiol csípős bundában, burgonyapüré	1 120 Ft	Diós bundában sült, rántott sajt, majonézes jázminrizs	1 190 Ft	Tócsni vadasan	1 150 Ft
H8	Készételek	Csirkecombpörkölt, galuska <i>TM</i>	1 090 Ft	Csáky sertésfalatok, kagylótészta (tojásos lecsó, magyaros mártás)	1 250 Ft	Tavaszi rizseshús <i>TM</i>	1 190 Ft	Tárkonyos szárnyasragu, orsótészta (csirkemell) <i>TM</i>	1 120 Ft	Sertéspörkölt, galuska <i>TM</i>	1 160 Ft
H9	Készételek	Csikóstokány, jázminrizs	1 220 Ft	Zúzapörkölt, főtt burgonya <i>TM</i>	1 150 Ft	Édes-savanyú csirkecombragu, rizsszem tészta <i>TM</i>	1 190 Ft	Reszelt szárnyasmáj, főtt burgonya	1 080 Ft	Húsos pástortarhonya	1 090 Ft
H11	Frissensültek	Mandulás bundában sült sertésborda		Kukoricapelyhes rántott csirkecombfilé		Napraforgómagos, rántott pulykamell		Pikáns, rántott sertésárja <i>TM</i>		Csirkemell párizsiasan	
		1. mazsolás jázminrizs	1 220 Ft	1. gombás jázminrizs	1 160 Ft	1. petrezselymes jázminrizs	1 220 Ft	1. hagymás jázminrizs	1 180 Ft	1. jázminrizs	1 180 Ft
		2. majonézes burgonya	1 250 Ft	2. petrezselymes burgonya	1 220 Ft	2. hasábburgonya	1 290 Ft	2. fűszeres burgonya	1 270 Ft	2. burgonyapüré	1 220 Ft
H12	Népszerű ételek	Dubarry jércemell, fűszeres jázminrizs (karfiol, besamel, sajt)	1 280 Ft	Polpetti sertésborda spagetti, fűszeres paradicsommártás (sajttal, sonkával töltött, bundázott)	1 330 Ft	Sertésárja Budapest módra, hagymás, pirított burgonya (natúr sertésárja, zöldborsós, csirkemájjas raguval) <i>TM</i>	1 330 Ft	Töltött dagadó, rizi-bizi <i>TM</i>	1 350 Ft	Óvári csirkecomb, majonézes, lilahagymás kukoricasaláta (gomba, sonka, sajt)	1 370 Ft
H13	Ínyenc ételek	Makói libamáj, burgonyapüré (sült hagymakarikával, almával)	1 490 Ft	Vörösboros birkapörkölt, vajas galuska	1 650 Ft	Balzsamos kacsamell szeletek, áfonyás-káposztás pite <i>TM</i>	1 650 Ft	Gyömbéres lime-os ördöghal, pirított bulgur fokhagymás parajlevelek <i>TM</i>	1 990 Ft	Vaddisznó aprópecsenye, áfonyamártásban, burgonyanudli	1 680 Ft
H14	Nemzetek ételei Mediterrán válogatás	Csirkehúsos burrito (csirkemell, kukorica, tortilla, sajt, chili)	1 350 Ft	 Guadalajarai húsos rakott tészta (darált marhahús, chili, kukorica) <i>TM</i>	1 480 Ft	Acapulcói csirkeszárnyak, mártogatással, hasábburgonyával Csípős pácban érelt ropogós csirkeszárnyak, citromos, korianderes és metélőhagymás mártogatással <i>TM</i>	1 480 Ft	Pueblai sertésragu, zöldséggel, cheddar sajttal tortillán tálalva (sertéslapocka, római kömény, bébikukorica, paradicsom, paprika, bab)	1 510 Ft	Mexikói zöldséges marhasült, jázminrizs (kukorica, pritamin paprika, zöldborsó, paradicsom, chili) <i>TM</i>	1 550 Ft
H20	Desszertek	Eszterházy szelet	680 Ft	Gesztenyés kocka	650 Ft	Puncs szelet <i>TM</i>	650 Ft	Tejszínes csokiszelet	680 Ft	Málnahabos piskóta	650 Ft

# LOW CARB LOW CARB ÉTELEK

17. hét		Hétfő (04.26.)		Kedd (04.27.)		Szerda (04.28.)		Csütörtök (04.29.)		Péntek (04.30.)	
ZS1	Kalóriaszegény levesek	Újházy jércéhusleves 180 kcal, ch: 12 g <b>TM</b>	690 Ft	Snidlinges sajtkrémesleves 270 kcal, ch: 4 g	690 Ft	Brokkolikrémesleves 90 kcal, ch: 4 g	690 Ft	Paradicsomleves, csipetke 170 kcal, ch: 11 g <b>TM</b>	690 Ft	Vegyes gyümölcsleves 100 kcal, ch: 11 g <b>TM, P</b>	710 Ft
F1	Mentes levesek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Citromos málnakrémesleves 100 kcal, ch: 7 g <b>TM, P</b>	750 Ft	Tárkonyos pulykaraguleves 220 kcal, ch: 10 g <b>TM</b>	790 Ft	Csirkegyúls leves, csipetke 200 kcal, ch: 20 g <b>TM</b>	790 Ft	Tejfőlös burgonyaleves, kolbászkarika 270 kcal, ch: 14 g	790 Ft	Zöldségleves csirkemájjal 160 kcal, ch: 9 g <b>TM, P</b>	790 Ft
ZS5	Kalóriaszegény ételek 1	<b>EA</b> Zsályával illatosított karajcsíkok, ropogós nyers zöldséghasábok, sokfűszeres öntet 320 kcal, ch: 11 g	1 440 Ft	Pulykamájjal göngyölt csirkemell, citromos kelbimbó 300 kcal, ch: 7 g <b>TM</b>	1 440 Ft	Sonkával göngyölt pulykamell, zöldséges light burgonyapüré 360 kcal, ch: 22 g	1 450 Ft	Cheddar sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek 380 kcal, ch: 13 g	1 450 Ft	<b>EA</b> Sült csirkecombfilé, szélesmetélt, medvehagymás pikáns tejszín mártással 470 kcal, ch: 27 g <b>D</b>	1 410 Ft
ZS6	Kalóriaszegény ételek 2	Sörrel locsolt csirkecomb, póréhagymás, sült zöldségek 370 kcal, ch: 18 g <b>TM</b>	1 450 Ft	Magyaros szárnyastokány, orsó tészta 450 kcal, ch: 31 g <b>TM</b>	1 400 Ft	Borsos, sült sertéskaraj, brokkoli indiai módra 340 kcal, ch: 7 g <b>TM, P</b>	1 420 Ft	<b>EA</b> Fokhagymás kacsamellet, füstölt sajtos, light burgonyapüré 520 kcal, ch: 25 g	1 820 Ft	<b>EA</b> Gombás, tejszínes sertésapró, lengyeles karfiol 630 kcal, ch: 15 g	1 410 Ft
ZS7	Szénhidrátszegény ételek 1	Zabpelyhes, rántott csirkemell, pirított tökmagos vegyes zöldségpüré 360 kcal, ch: 15 g <b>TM</b>	1 450 Ft	Fahéjas almával töltött, rántott pulykamell, céklás vitaminaláta 410 kcal, ch: 19 g <b>TM</b>	1 450 Ft	Rántott csirkecombfilé, lilahagymás tojáskrémleves, füstölt sajt mártás 550 kcal, ch: 12 g	1 490 Ft	Szezámmagos rántott pulykamell, gyömbéres szilvamártás 510 kcal, ch: 24 g	1 490 Ft	Zöldborsófőzelék, rántott sertésborda 560 kcal, ch: 23 g	1 480 Ft
GKF1	Szénhidrátszegény KETO ételek 2	Kemencében sült fokhagymás sertésstroganof, tökmagolajos savanyúkáposzta 600 kcal, ch: 13 g, fehérje: 24 g <b>TM, P</b>	1 490 Ft	Egyben sült sertésfasírt, baconos-póré KETO burgonyapüré 700 kcal, ch: 11 g, fehérje: 19 g	1 510 Ft	Fűszeres sült oldalas, párolt lilakáposzta 730 kcal, ch: 8 g, fehérje: 20 g <b>TM, P</b>	1 750 Ft	Csülkös pacal, KETO szélesmetélt 740 kcal, ch: 10 g, fehérje: 36 g <b>TM, P, D</b>	1 660 Ft	MCT olajban sült hagymás tarjaszelet, pestós, lecsós zöldségek 600 kcal, ch: 13 g, fehérje: 24 g <b>TM, P</b>	1 650 Ft
ZS9	Fitt ételek	Sült csirkecombfilé, narancsos eperragu, mazsolás barnarizs 670 kcal, ch: 73 g <b>TM</b>	1 550 Ft	Barbecue sertésfalatok steak burgonya 650 kcal, ch: 46 g <b>TM</b>	1 450 Ft	Csirkemell kukkini köntösben, paprikás barnarizs 580 kcal, ch: 52 g <b>TM</b>	1 490 Ft	Rakott zöldbab (sertésborda, barnarizs) 580 kcal, ch: 35 g	1 590 Ft	<b>EA</b> Csicszeriborsó csirketál 460 kcal, ch: 36 g <b>TM</b>	1 490 Ft
D1	Ínyenc mediterrán ételek	Mézés, narancsos pulykamellfilé, pestós, pritamin paprikás kuszkus 640 kcal, ch: 55 g <b>TM</b>	1 440 Ft	Milánói penne, reszelt parmezánnal (teljes kiőrlésű) 460 kcal, ch: 45 g	1 440 Ft	Gyömbéres lime-os tökehalfilé, görög joghurtos franciasaláta 340 kcal, ch: 19 g	1 580 Ft	Athéni sertésborda, petrezselymes bulgursaláta 540 kcal, ch: 48 g <b>TM</b>	1 440 Ft	Mediterrán húsgolyók, feta sajtos tzatziki saláta (pestó) 520 kcal, ch: 11 g	1 550 Ft
F2	Mentes Vega <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Száritott paradicsomos zöldségvagdalt, szerezsendiós burgonyapüré 530 kcal, ch: 44 g	1 450 Ft	Gomba vadasan, spagetti 490 kcal, ch: 57 g <b>TM</b>	1 340 Ft	Francia rakott burgonya 700 kcal, ch: 63 g	1 540 Ft	Rántott karfiol, szerezsendiós, light burgonyapüré 460 kcal, ch: 61 g	1 520 Ft	Zöldborsós tojáspörkölt, jázminrizs 690 kcal, ch: 80 g	1 340 Ft
F3	Mentes tészták / főzelékek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Krumplis tészta 600 kcal, ch: 76 g <b>TM</b>	1 340 Ft	<b>EA</b> Petrezselymes karalábefőzelék, füstölt, főtt sertés fehérpecsenye 270 kcal, ch: 11 g <b>TM, P</b>	1 420 Ft	Barackos túrós tészta 530 kcal, ch: 67 g	1 450 Ft	Spenót, fokhagymás sertésborda 380 kcal, ch: 10 g <b>TM, P</b>	1 490 Ft	Túrós csusza, pirított bacon 760 kcal, ch: 60 g	1 520 Ft
F4	Mentes készételek 1 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Rakott kelkáposzta (szárnyashús, barna rizs) 690 kcal, ch: 34 g	1 620 Ft	Lyoni jércécombfilé, hagymás tört burgonyával 550 kcal, ch: 51 g	1 490 Ft	Eszterházy pulykamell, makaróni 570 kcal, ch: 53 g	1 550 Ft	<b>EA</b> Hajdúsági bográcsokány, tarhonya (marhahús, házi kolbász, vörösbőr) 680 kcal, ch: 64 g <b>TM</b>	1 660 Ft	Brassói aprópecsenye, sült burgonya 550 kcal, ch: 43 g <b>TM</b>	1 550 Ft
GKF2	Mentes KETO készételek 2 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Leccsós szárnyasmájragu, baconos, brokkolis gomba 690 kcal, ch: 10 g, fehérje: 35 g <b>TM</b>	1 520 Ft	Chilis, szezámmagos sertésapró, pirított zellerkockák, káposzta, paprikás mártásban 670 kcal, ch: 13 g, fehérje: 28 g <b>TM, P, D</b>	1 480 Ft	Mustáros tarjaszelet, ghí vajjal forogatott paprikás zöldségek 650 kcal, ch: 12 g, fehérje: 18 g <b>TM, P</b>	1 590 Ft	Fokhagymás sertésborda, gombamártás 420 kcal, ch: 5 g, fehérje: 35 g <b>TM, P</b>	1 570 Ft	Rozmaringos, tepsis pulykacomb-falato, karfiolraguval 510 kcal, ch: 9 g, fehérje: 34 g <b>TM, P</b>	1 500 Ft
F5	Mentes frissensültek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	<b>EA</b> Mandulás kéregben sült sertésstroganof, édesburgonyapüré 510 kcal, ch: 48 g	1 620 Ft	Halszeletek párizsiasan, gyömbéres zöldséges barnarizs 490 kcal, ch: 54 g <b>TM</b>	1 640 Ft	Holstein sertéskaraj, gyömbéres zöldséges parajpüré 510 kcal, ch: 4 g <b>TM, P</b>	1 590 Ft	Rántott csirkecombfilé, fahéjas sült gyümölcsök 440 kcal, ch: 38 g <b>TM</b>	1 690 Ft	Mustáros bundában sült, rántott karaj, majonéz vitaminaláta 650 kcal, ch: 21 g <b>TM</b>	1 620 Ft
ZS15	Szénhidrátszegény desszertek	Kókuszkrémes palacsinta, csokoládéöntet 170 kcal, ch: 14 g	710 Ft	Túrós rétes 200 kcal, ch: 18 g	750 Ft	Zserbógolyó (2 db) 270 kcal, ch: 9 g <b>TM</b>	750 Ft	Mascaronés mákos kocka 250 kcal, ch: 8 g	730 Ft	Ribizlis joghurtortaszelet 230 kcal, ch: 9 g	690 Ft
F6	Mentes desszertek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Lúdláb szelet 400 kcal, ch: 5 g <b>TM, P</b>	810 Ft	Kávés diószelet 350 kcal, ch: 18 g <b>TM, P</b>	820 Ft	Vaníliás, csokoládés piskóta, csokiöntet 390 kcal, ch: 3 g <b>TM, P</b>	810 Ft	Mangós tápiokapuding 130 kcal, ch: 18 g <b>TM, P</b>	750 Ft	Almatortaszelet, meggyragu 270 kcal, ch: 21 g <b>TM, P</b>	720 Ft

# KEDVEZMÉNYES MENÜK

17. hét	Hétfő (04.26.)	Kedd (04.27.)	Szerda (04.28.)	Csütörtök (04.29.)	Péntek (04.30.)	Szombat (05.01.)	Vasárnap (05.02.)
---------	----------------	---------------	-----------------	--------------------	-----------------	------------------	-------------------

H33 PRÉMIUM MENÜ		20 NAPOS KEDVEZMÉNY (Hétfő-Péntek): <del>52 225 Ft</del> HELYETT <b>34 990 Ft</b> / 20 nap <b>-33%</b> 5 NAPOS KEDVEZMÉNY (Hétfő-Péntek): <del>13 000 Ft</del> HELYETT <b>8 990 Ft</b> / 5 nap <b>-31%</b>												
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Fokhagymakrémeles Dubarry jércemell, fűszeres jázminriz Eszterházy szelet	1 990 Ft	Tejfeles gombaleves, kagylótészta Polpetti sertésborda spagetti, fűszeres paradicsommártás Gesztenyés kocka	1 990 Ft	Brokkolikrémeles Sertésárja Budapest módra, hagymás, pirított burgonya Puncs szelet	1 990 Ft	Zöldfűszeres karalábéleves, cérnametélt Töltött dagadó, rizi-bizi Tejszínes csokiszelet	1 990 Ft	Zöldségleves csirkemájjal Csirkemell párizsiasan, burgonyapüré Ribizlis joghurtortaszelet	1 990 Ft	Zöldséges húsgaluskaeves Óvári csirkecomb, majonézes, lilahagymás kukoricasaláta Almatortaszelet, meggyragu	1 990 Ft	Zöldborsóleves gazdagon Brassói aprópecsenye, sült burgonya Málnahabos piskóta	1 990 Ft

H31 ZÓNA MENÜ (A főétel 70%-a a normál adag ételnek)		4 HETES KEDVEZMÉNY: <b>28 890 Ft</b> / 28 nap				1 HETES KEDVEZMÉNY: <b>7 790 Ft</b> / 7 nap								
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Zöldségleves, csigatésztával Csirkecombporékolt, galuska	1 290 Ft	Tejfeles gombaleves, kagylótészta Lekváros derelye, porcukor	1 290 Ft	Tejszínes ribizlikrémeles Tavaszi rizseshús	1 290 Ft	Paradicsomleves, csipetke Tárkonyos szárnyasragu, orsótészta	1 290 Ft	Zöldséges húsgaluskaeves Lecsós tökfőzelék, füstölt főtt sertéscomb szelet	1 290 Ft	Sertéspörkölt, galuska Málnahabos piskóta	1 290 Ft	Zöldborsóleves gazdagon Csirkemell párizsiasan, jázminriz	1 290 Ft

H32 HAGYOMÁNYOS MENÜ		4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>50 600 Ft</del> HELYETT <b>32 890 Ft</b> / 28 nap <b>-35%</b>				1 HETES KEDVEZMÉNY: <del>12 600 Ft</del> HELYETT <b>8 690 Ft</b> / 7 nap <b>-31%</b>								
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Zöldségleves, csigatésztával Csikóstkány, jázminriz	1 490 Ft	Zöldségraguleves, kagylótészta Mustáros lencsefőzelék, sült szárnyas virsli (2 db)	1 490 Ft	Szalonnás zöldbaleves, csigatészta Édes-savanyú csirkecombragu, rizszem tészta	1 490 Ft	Paradicsomleves, csipetke Reszelt szárnyasmáj, főtt burgonya	1 490 Ft	Zöldborsóleves gazdagon Sertéspörkölt, galuska	1 490 Ft	Csirkemell párizsiasan, jázminriz Málnahabos piskóta	1 490 Ft	Zöldséges húsgaluskaeves Bolognai spagetti, reszelt sajt	1 490 Ft

DM1 MEDITERRÁN MENÜ													
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Citromos málnakrémeles Mézes, narancsos pulykamellfilé, pestós, pítamin paprikás kuskusz	1 990 Ft	Snidlinges sajtkrémeles Milánói penne, reszelt parmezánnal	1 990 Ft	Brokkolikrémeles Gyömbéres lime-os tökehalfilé, görög joghurtos franciasaláta	1 990 Ft	Paradicsomleves, csipetke Athéni sertésborda, petrezselymes bulgursaláta	1 990 Ft	Zöldségleves csirkemájjal Sült csirkecombfilé, szélesmetélt, medvehagymás pikáns tejszínmártással	1 990 Ft	<i>Tájékoztadjon bővebben weboldalunkról, az Egészség &amp; Életmód / Paleosoknak menüpont alatt!</i>		

ZS21 KALÓRIASZEGÉNY MENÜ														
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Újházy jérchúsleves Zsályával illatosított karajcsikok, ropogós nyers zöldséghasábok, sokfűszeres öntet	500 kcal ch: 23 g 1 790 Ft	Tárkonyos kókuszkrémes zöldségraguleves Magyaros szárnyastokány, orsó tészta	620 kcal ch: 42 g 1 790 Ft	Brokkolikrémeles Sonkával göngyölt pulykamell, zöldséges light burgonyapüré	450 kcal ch: 26 g 1 790 Ft	Paradicsomleves, csipetke Fokhagymás sertésborda, vajon párolt zöldségek	530 kcal ch: 21 g 1 790 Ft	Zöldségleves csirkemájjal Csicszeriborsó csirketál	620 kcal ch: 45 g 1 790 Ft	Zellerkrémeles Rozmaringos, tepsis pulykacombfalatok, karfiolraguval	680 kcal ch: 21 g 1 790 Ft	Zöldségleves Sült csirkecombfilé, szélesmetélt, medvehagymás pikáns tejszínmártással	560 kcal ch: 37 g 1 790 Ft

FM1 MENTES OFFICE MENÜ (GLUTÉN-, LAKTÓZ-, CUKORMENTES)													
<b>Leves + Főétel</b>	Citromos málnakrémeles Mandulás kéregben sült sertésárja, édesburgonyapüré	610 kcal ch: 55 g 1 990 Ft	Tárkonyos pulykaraguleves Petrezselymes karalábefőzelék, füstölt, főtt sertés fehérpecsenye	490 kcal ch: 21 g 1 990 Ft	Csirkeregylás leves, csipetke Barackos túros tészta	730 kcal ch: 87 g 1 990 Ft	Tejfölös burgonyaleves Rántott karfiol, rizi-bizi	950 kcal ch: 125 g 1 990 Ft	Zöldségleves csirkemájjal Brassói aprópecsenye, sült burgonya	710 kcal ch: 52 g 1 990 Ft	<b>Keresd további Mentes a la carte ételinket és MENTES (1200 KALÓRIA) EGÉSZ NAPOS FOGYÓKURÁS ÉTRENDÜNKET!</b>		

# DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

17. hét	Hétfő (04.26.)	Kedd (04.27.)	Szerda (04.28.)	Csütörtök (04.29.)	Péntek (04.30.)	Szombat (05.01.)	Vasárnap (05.02.)	
<b>BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND</b>								
4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>119 865 Ft</del> HELYETT <b>89 900 Ft</b> / 28 nap <b>-25%</b> 1 HETES KEDVEZMÉNY: <del>30 100 Ft</del> HELYETT <b>24 400 Ft</b> / 7 nap <b>-19%</b>								
ZS 121	<b>Ebéd</b>	Zabpelyhes, rántott csirkemell, pirított tökmagos vegyes zöldségpüré	Magyaros szárnyastokány, orsó tészta	Rántott csirkecombfilé, lilahagymás tojáskrémrel töltve, füstölt sajt mártás	Szezámagos rántott pulykamell, gyömbéres szilvamártás	Pandúr gulyás	Zöldborsófőzelék, rántott sertésborda	Sült csirkecombfilé, szélesmetélt, medvehagymás pikáns tejszínmártással
	<b>Vacsora</b>	Sörrel locsolt csirkecomb, póréhagymás, sült zöldségek	Pulykamájjal göngyölt csirkemell, citromos kelbimbó	Borsos, sült sertéskaraj, brokkoli indiai módra	Spenót, főtt tojás (2 db)	Hagymával sült sertésárja, pestós, lecsós zöldségek	Rozmaringos, tepsis pulykacombfalatok, karfiolraguval	Brassói aprópecsenye, házi csalamadé
	<b>Snack</b>	Füstölt sajtos pogácsa (2 db)	Duplacskos mousse	Vajas pogácsa (2 db)	Mascarponés mákos kocka	Ribizlis joghurttortaszelet	Szilvás gyümölcskocsonya	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)
	<b>Másnap reggeli</b>	Tojásomlett, zöldség	Májpástétom, zöldség, Zsírégető kifli	Köményes túró, zöldség, Zsírégető kifli	Szardíniakrém, zöldség, Zsírégető kifli	Medvehagymás sajtkrém, zöldség, Zsírégető kifli	Lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db)	Diétás kajszilekvár, light margarin, Zsírégető kifli
<b>Napi ár:</b>		<del>4 300 Ft</del> 3 790 Ft	<del>4 300 Ft</del> 3 790 Ft	<del>4 300 Ft</del> 3 790 Ft	<del>4 300 Ft</del> 3 790 Ft	<del>4 300 Ft</del> 3 790 Ft	<del>4 300 Ft</del> 3 790 Ft	
<b>Számított tápérték:</b>		1290 kcal, ch: 40 g	1390 kcal, ch: 47 g	1340 kcal, ch: 34 g	1390 kcal, ch: 47 g	1580 kcal, ch: 42 g	1420 kcal, ch: 46 g	

<b>1000 KALÓRIÁS FOGYÓKÚRÁS ÉTREND</b>								
4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>103 985 Ft</del> HELYETT <b>77 990 Ft</b> / 28 nap <b>-25%</b> 1 HETES KEDVEZMÉNY: <del>25 900 Ft</del> HELYETT <b>20 990 Ft</b> / 7 nap <b>-19%</b>								
ZS 131	<b>Ebéd</b>	Zsályával illatosított karajcsíkok, ropogós nyers zöldséghasábok, sokfűszeres öntet	Pulykamájjal göngyölt csirkemell, citromos kelbimbó	Holstein sertéskaraj, fokhagymás parajpüré	Cheddar sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek	Pandúr gulyás	Zöldborsófőzelék, virsli (2 db)	Rántott sertésborda, sós, vizes uborka
	<b>Vacsora</b>	Sörrel locsolt csirkecomb, póréhagymás, sült zöldségek	Petrezselymes karalábéfőzelék, tükörtőjás (2 db)	Borsos, sült sertéskaraj, brokkoli indiai módra	Spenót, főtt tojás (2 db)	Rozmaringos, tepsis pulykacombfalatok, karfiolraguval	Sült csirkecombfilé, feta sajtos tzatziki saláta	Natúr csirkemell, majonézes vitaminaláta
	<b>Másnap reggeli</b>	Tojásomlett, zöldség	Májpástétom, zöldség, Zsírégető kifli	Köményes túró, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Szardíniakrém, zöldség, Zsírégető kifli	Szilvás gyümölcskocsonya	Medvehagymás sajtkrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Diétás baracklekvár, light margarin, extrudált kenyér (2 db)
<b>Napi ár:</b>		<del>3 700 Ft</del> 3 290 Ft	<del>3 700 Ft</del> 3 290 Ft	<del>3 700 Ft</del> 3 290 Ft	<del>3 700 Ft</del> 3 290 Ft	<del>3 700 Ft</del> 3 290 Ft	<del>3 700 Ft</del> 3 290 Ft	
<b>Számított tápérték:</b>		980 kcal, ch: 32 g	1020 kcal, ch: 24 g	970 kcal, ch: 25 g	1010 kcal, ch: 28 g	1040 kcal, ch: 31 g	950 kcal, ch: 50 g	

# DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

17. hét	Hétfő (04.26.)	Kedd (04.27.)	Szerda (04.28.)	Csütörtök (04.29.)	Péntek (04.30.)	Szombat (05.01.)	Vasárnap (05.02.)	
<b>TURBÓ KÚRA - 700 KALÓRIA</b>								
4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>99 980 Ft</del> HELYETT <b>60 990 Ft</b> / 28 nap <b>-39%</b> 1 HETES KEDVEZMÉNY: <del>25 200 Ft</del> HELYETT <b>16 590 Ft</b> / 7 nap <b>-34%</b>								
ZS 141	<b>Ebéd</b>	Pestós, pritamin paprikás kuszkusz	Gomba vadasan, spagetti	Sült paprikás barnarizs	Petrezselymes bulgursaláta	Zöldséges hajdina, tüzés fokhagymamártás	Zöldborsófőzelék	Lecsős zöldségek
	<b>Vacsora</b>	Édesburgonyapüré	Petrezselymes karalábéfőzelék	Zöldséges burgonyapüré, pirított tökmag	Párolt zöldségek, gombamártás	Csicseriborsós egytál	Olaszos tojáslepény	Pestós kukoricapüré
	<b>Snack</b>	Citromos málnakrémleves	Tárkonyos zöldségraguleves	Brokkollikrémleves	Paradicsomleves, csipetke	Zöldségleves	Zellerkrémleves	Vegyes gyümölcsleves
	<b>Másnap reggeli</b>	Meggyes gyümölcskocsonya	Szilvás zabkása	Őszibarackturmix	Mentás, almás reggeli koktél	Szilvás gyümölcskocsonya	Alma-ribizli kocsonya	Erdei gyümölcsös köleskása
<b>Napi ár:</b>	<del>3 600 Ft</del> 2 790 Ft	<del>3 600 Ft</del> 2 790 Ft	<del>3 600 Ft</del> 2 790 Ft	<del>3 600 Ft</del> 2 790 Ft	<del>3 600 Ft</del> 2 790 Ft	<del>3 600 Ft</del> 2 790 Ft	<del>3 600 Ft</del> 2 790 Ft	
<b>Számított tápérték:</b>	730 kcal, ch: 105 g	720 kcal, ch: 66 g	690 kcal, ch: 81 g	720 kcal, ch: 89 g	710 kcal, ch: 82 g	710 kcal, ch: 42 g	710 kcal, ch: 67 g	

<b>KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P121)</b>								
4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>149 240 Ft</del> HELYETT <b>99 990 Ft</b> / 28 nap <b>-33%</b> 1 HETES KEDVEZMÉNY: <del>37 100 Ft</del> HELYETT <b>30 730 Ft</b> / 7 nap <b>-26%</b>								
P 121	<b>Reggeli</b>	Lecsős szárnyasmájragu, baconos, brokkolis gomba	Egyben sült sertés fasírt, baconos pörés burgonyapüré	Mustáros tarjaszelet, ghí vajjal forgatott paprikás zöldségek	Csülkös pacal, KETO szélesmetélt (csípős)	Rozmaringos, tepsis pulykacombfalatok, karfiolraguval	Pandúrignyás	Natúr csirkemell, majonézes vitaminaláta
	<b>Ebéd</b>	Feketecsokis, erdei gyümölcsös kókuszpuding szőlőmagliszttel	Duplacsokis mousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis, epres kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketecsokis, málnás kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketecsokis grapefruit mousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis kókuszpuding szőlőmagliszttel	Feketecsokis kávé mousse szőlőmagliszttel
	<b>Mini desszert</b>	Kemencében sült fokhagymás sertésstarja, tökmagolajos savanyúkáposzta	Chilis, szezámagos sertésapró, pirított zellerkockák káposzta, paprikás mártásban (csípős)	Holstein sertéskaraj, fokhagymás parajpüré	Spenót, főtt tojás (2 db)	Brassói aprópecsenye, házi csalamádé	Hagymával sült sertésstarja, pestós, lecsős zöldségek	Sertéspörkölt, sós, vizes uborka
	<b>Vacsora</b>	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea
	<b>Snack</b>	Füstölt tarjaszeletek, zöldség	Májpástétom, zöldség	Zsidó tojás, zöldség	Szardíniakrém, zöldség	Kolbászkrém, zöldség	Kókuszos muffin, csokoládé öntet	Olaszos tojáslepény, parmezán
<b>Napi ár:</b>	<del>5 620 Ft</del> 4 290 Ft	<del>5 620 Ft</del> 4 290 Ft	<del>5 620 Ft</del> 4 290 Ft	<del>5 620 Ft</del> 4 290 Ft	<del>5 620 Ft</del> 4 290 Ft	<del>5 620 Ft</del> 4 290 Ft	<del>5 620 Ft</del> 4 290 Ft	
<b>Számított tápérték:</b>	ch: 29 g	ch: 30 g	ch: 25 g	ch: 25 g	ch: 24 g	ch: 30 g	ch: 20 g	

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

17. hét	Hétfő (04.26.)	Kedd (04.27.)	Szerda (04.28.)	Csütörtök (04.29.)	Péntek (04.30.)	Szombat (05.01.)	Vasárnap (05.02.)	
<b>INZULINREZISZTENS EGÉSZNAPOS ÉTREND (IRE1)</b> 4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>160 590 Ft</del> HELYETT <b>105 990 Ft</b> / 28 nap <b>-34%</b> 1 HETES KEDVEZMÉNY: <del>39 857 Ft</del> HELYETT <b>27 900 Ft</b> / 7 nap <b>-30%</b>								
IRE1	Ebéd	Citromos málnakrémeles 24 g (4 g)	Tárkonyos zöldséraguleves 17 g (6 g)	Csirke gulyásleves 22 g (7 g)	Paradicsomleves 19 g (7 g)	Zöldségleves 15 g (6 g)	Vegyes gyümölcsleves 27 g (6 g)	Zellerkrémleves 22 g (10 g)
		Sörrel locsolt csirkecomb, póréhagymás, sült zöldségek 29 g (11 g)	Fahéjas almával töltött rántott pulykamell, citromos kelbimbó 30 g (9 g)	Sonkával göngyölt pulykamell, zöldséges light burgonyapüré 27 g (5 g)	Spenót, szezámmagos rántott pulykamell 33 g (20 g)	Gombás, tejszínes sertésapró, lengyeles karfiol 36 g (21 g)	Sült csirkecombfilé, pestós, lecsós zöldségek 19 g (9 g)	Mustáros bundában sült, rántott karaj, karfiolragu 29 g (8 g)
	Uzsonna	Meggyes gyümölcskocsonya 19 g (4 g)	Túrós rétes 19 g (1 g)	Vajás pogácsa 17 g (15 g)	Barackos, zabkorpás túrókrém 22 g (5 g)	Szilvás gyümölcskocsonya 18 g (5 g)	Ribizlis joghurtortaszelet 20 g (8 g)	Kolbászos, lilahagymás pogácsa (1 db) 2 g (10 g)
	Vacsora	Zabpelyhes, rántott csirkemell, pirított tökmagos vegyes zöldségpüré 28 g (13 g)	Egyben sült sertésfasírt, céklás vitaminaláta 31 g (7 g)	Csirkemell cukkini köntösben, párolt lila káposzta 34 g (7 g)	Cheddar sajttal sült csirkecombfilé, gyömbéres szilvamártás 29 g (7 g)	Pandúrgulyás, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (9 g)	Brassói aprópecsenye, sült burgonya, házi csalamádé IR 33 g (5 g)	Zöldborsófőzelék, túrkortójas (2 db) 32 g (10 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)	Rostdús keksz (2 db) 9 g (1 g)	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)	Rostdús keksz (2 db) 9 g (1 g)	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)
	Másnap reggeli	Tojásomlett, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (5 g)	Májpástétom, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (4 g)	Zsidó tojás, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (5 g)	Szardíniakrém, zöldség, pékáru 27 g (22 g)	Kolbászkrém, zöldség, pékáru 28 g (23 g)	Medvehagymás sajtkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 31 g (5 g)	Diétás kajsizilekvár. light margarin, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (10 g)
Másnap tízórai	Fahéjas, zabkorpás joghurt 21 g (5 g)	Szilvás zabkása, pirított dióval 21 g (3 g)	Őszibarackturmix (LM) 25 g (4 g)	Mentás, almás reggeli koktél 24 g (5 g)	Ribizlis, zabpelyhes túrókrém 21 g (6 g)	Szedres, fahéjas, zabkorpás joghurt 22 g (8 g)	Almás-fahéjas, zabkorpás túrókrém 22 g (7 g)	
Napi ár:	<del>5 380 Ft</del> 4 290 Ft	<del>5 380 Ft</del> 4 290 Ft	<del>5 380 Ft</del> 4 290 Ft	<del>5 380 Ft</del> 4 290 Ft	<del>5 380 Ft</del> 4 290 Ft	<del>5 380 Ft</del> 4 290 Ft	<del>5 380 Ft</del> 4 290 Ft	
Össz. szénhidrát (ebből rost)	158 g. (43 g.)	157 g. (31 g.)	165 g. (44 g.)	163 g. (67 g.)	160 g. (72 g.)	161 g. (42 g.)	157 g. (56 g.)	

17. hét	Hétfő (04.27.)	Kedd (04.28.)	Szerda (04.29.)	Csütörtök (04.30.)	Péntek (05.01.)					
<b>IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ</b>										
Főétel + Leves / Desszert Össz.szénhidrát (ebből rost)	Újházy jércéhusleves Sörrel locsolt csirkecomb, póréhagymás, sült zöldségek	46 g (16 g)  1 990 Ft	Tárkonyos zöldséraguleves Fahéjas almával töltött rántott pulykamell, citromos kelbimbó	47 g (15 g)  1 990 Ft	Csirke gulyásleves Sonkával göngyölt pulykamell, zöldséges light burgonyapüré	49 g (12 g)  2 130 Ft	Paradicsomleves Spenót, szezámmagos rántott pulykamell	52 g (27 g)  2 000 Ft	Zöldségleves csirkemájjal Zöldborsófőzelék, túrkortójas (2 db)	47 g (16 g)  1 960 Ft

<b>INZULINREZISZTENS A'LA CARTE</b>										
IR1 Másnap reggeli	Tojásomlett, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (5 g)	850 Ft	Májpástétom, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (4 g)	850 Ft	Zsidó tojás, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (5 g)	850 Ft	Szardíniakrém, zöldség, pékáru 27 g (22 g)	850 Ft	Medvehagymás sajtkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 31 g (5 g)	850 Ft
IR2 Leves	Citromos málnakrémeles 24 g (4 g)	750 Ft	Tárkonyos zöldséraguleves 17 g (6 g)	690 Ft	Csirke gulyásleves 22 g (7 g)	790 Ft	Paradicsomleves, csipetke 24 g (12 g)	690 Ft	Zöldségleves csirkemájjal 15 g (6 g)	790 Ft
IR3 Főétel 1	Lecsós szárnyasmájragu, baconos, brokkolis gomba 21 g (10 g)	1 520 Ft	Fahéjas almával töltött rántott pulykamell, citromos kelbimbó 30 g (9 g)	1 450 Ft	Sonkával göngyölt pulykamell, zöldséges light burgonyapüré 27 g (5 g)	1 450 Ft	Cheddar sajttal sült csirkecombfilé, gyömbéres szilvamártás 29 g (7 g)	1 320 Ft	Gombás, tejszínes sertésapró, lengyeles karfiol 36 g (21 g)	1 410 Ft
IR4 Főétel 2	Zabpelyhes, rántott csirkemell, pirított tökmagos vegyes zöldségpüré 28 g (13 g)	1 450 Ft	Egyben sült sertésfasírt, céklás vitaminaláta 31 g (7 g)	1 370 Ft	Csirkemell cukkini köntösben, párolt lila káposzta 34 g (7 g)	1 490 Ft	Spenót, szezámmagos rántott pulykamell 33 g (20 g)	1 460 Ft	Csicskeriborsós csirketál 47 g (11 g)	1 490 Ft
IR5 Főétel 3	Sörrel locsolt csirkecomb, póréhagymás, sült zöldségek 29 g (11 g)	1 450 Ft	Milánói penne (teljes kiőrlésű), reszelt parmezán 56 g (11 g)	1 440 Ft	Gyömbéres lime-os tökehalfilé, görög joghurtos franciasaláta 24 g (5 g)	1 580 Ft	Rakott zöldbab 45 g (10 g)	1 590 Ft	Zöldborsófőzelék, túrkortójas (2 db) 32 g (10 g)	1 320 Ft
IR6 Snack	Kókuszkrémes palacsinta, csokoládéöntet 22 g (6 g)	710 Ft	Túrós rétes 19 g (1 g)	750 Ft	Vaniliás, csokoládés piskóta, csokiöntet 19 g (6 g)	810 Ft	Barackos, zabkorpás túrókrém 22 g (5 g)	590 Ft	Ribizlis joghurtortaszelet 20 g (8 g)	690 Ft










17. hét	Hétfő (04.26.)	Kedd (04.27.)	Szerda (04.28.)	Csütörtök (04.29.)	Péntek (04.30.)
<b>GASTROYAL KETO EBÉD MENÜ (GKM1)</b>					
<b>Főétel</b>	Kemencében sült fokhagymás sertésstarja, tökmagolajos savanyúkáposzta	Chilis, szezámagos sertésapró, pirított zellerkockák káposzta, paprikás mártásban (csípős)	Mustáros tarjaszelet, gíhí vajjal forgatott paprikás zöldségek	Fokhagymás sertésborda, gombamártás	Rozmaringos, tepsis pulykacombfalatok, karfiolragu
<b>Desszert /Snack</b>	KETO kókuszkrémes palacsinta, csokoládéöntet	KETO túrós pogácsa (2 db)	KETO zserbógolyó (2 db)	KETO juhtúrós pogácsa (2 db)	KETO lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db)
<b>Számított energia:</b>	770 kcal	970 kcal	920 kcal	760 kcal	810 kcal
<b>Tápanyag tartalom:</b>	ch: 27 g, fehérje: 29 g	ch: 18 g, fehérje: 47 g	ch: 21 g, fehérje: 27 g	ch: 10 g, fehérje: 54 g	ch: 13 g, fehérje: 50 g
<b>Napi ár:</b>	1 990 Ft	1 990 Ft	1 990 Ft	1 990 Ft	1 990 Ft

<b>GKR1</b>	<b>Másnap reggeli</b>	Füstölt tarjaszeletek, zöldség, margarin, KETO kifli 320 kcal, ch: 7 g, fehérje: 17 g	850 Ft	Májpástétom, zöldség, KETO kifli 330 kcal, ch: 5 g, fehérje: 17 g	850 Ft	Zsidó tojás, zöldség 290 kcal, ch: 7 g, fehérje: 14 g	850 Ft	Szardíniakrém, zöldség, KETO kifli 330 kcal, ch: 5 g, fehérje: 21 g	850 Ft	Medvehagymás sajtkrém, zöldség KETO kifli 270 kcal, ch: 9 g, fehérje: 18 g	850 Ft
<b>GKF1</b>	<b>Keto főétel 1</b>	Kemencében sült fokhagymás sertésstarja, tökmagolajos savanyúkáposzta 600 kcal, ch: 13 g, fehérje: 24 g	1 490 Ft	Egyben sült sertés fasírt, baconos pórés KETO burgonyapüré 700 kcal, ch: 11 g, fehérje: 19 g	1 510 Ft	Fűszeres sült oldalas, párolt lila káposzta 730 kcal, ch: 8 g, fehérje: 20 g	1 750 Ft	Csülkös pacal, KETO szélesmetélt (csípős) 740 kcal, ch: 10 g, fehérje: 36 g	1 660 Ft	MCT olajban sült hagymás tarja szelet, pestós, lecsós zöldségek 600 kcal, ch: 13 g, fehérje: 24 g	1 650 Ft
<b>GKF2</b>	<b>Keto főétel 2</b>	Lecsós szárnyasmájragu, baconos, brokkolis gomba 690 kcal, ch: 10 g, fehérje: 35 g	1 520 Ft	Chilis, szezámagos sertésapró, pirított zellerkockák, káposzta, paprikás mártásban (csípős) 670 kcal, ch: 13 g, fehérje: 28 g	1 480 Ft	Mustáros tarjaszelet, gíhí vajjal forgatott paprikás zöldségek 650 kcal, ch: 12 g, fehérje: 18 g	1 590 Ft	Fokhagymás sertésborda, gombamártás 420 kcal, ch: 5 g, fehérje: 35 g	1 570 Ft	Rozmaringos, tepsis pulykacombfalatok, karfiolraguval 510 kcal, ch: 9 g, fehérje: 34 g	1 500 Ft
<b>GKD1</b>	<b>Keto desszert</b>	KETO kókuszkrémes palacsinta, csokoládéöntet 170 kcal, ch: 14 g, fehérje: 5 g	710 Ft	KETO csokis mousse 410 kcal, ch: 5 g, fehérje: 5 g	750 Ft	KETO zserbógolyó (2 db) 270 kcal, ch: 9 g, fehérje: 9 g	750 Ft	KETO mascaronés mákos kocka (2 db) 250 kcal, ch: 8 g, fehérje: 10 g	730 Ft	KETO ribizlis joghurtortasztal 230 kcal, ch: 9 g, fehérje: 12 g	690 Ft
<b>GKS1</b>	<b>Keto snack</b>	KETO füstölt sajtos pogácsa (2 db) 270 kcal, ch: 4 g, fehérje: 17 g	750 Ft	KETO túrós pogácsa (2 db) 300 kcal, ch: 5 g, fehérje: 19 g	750 Ft	KETO vajjas pogácsa (2 db) 250 kcal, ch: 4 g, fehérje: 13 g	750 Ft	KETO juhtúrós pogácsa (2 db) 340 kcal, ch: 5 g, fehérje: 19 g	750 Ft	KETO lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db) 300 kcal, ch: 4 g, fehérje: 16 g	750 Ft
<b>ZSR1</b>	<b>Kalóriaszegény reggeli</b>	Füstölt sajtos pogácsa (2 db) 270 kcal, ch: 4 g	750 Ft	Szilvás zabkása, pirított dióval 180 kcal, ch: 17 g	750 Ft	Köményes túró, zöldség, Zsírégető kifli 200 kcal, ch: 11 g	850 Ft	Szardíniakrém, zöldség, Zsírégető kifli 330 kcal, ch: 5 g	850 Ft	Medvehagymás sajtkrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db) 200 kcal, ch: 14 g	850 Ft
<b>ZSR2</b>	<b>Szénhidrátszegény reggeli</b>	Tojásomlett, zöldség 290 kcal, ch: 3 g	850 Ft	Májpástétom, zöldség, Zsírégető kifli 330 kcal, ch: 5 g	850 Ft	Zsidó tojás, zöldség 290 kcal, ch: 7 g	850 Ft	Juhtúrós pogácsa (2 db) 340 kcal, ch: 5 g	750 Ft	Kókuszos muffin, csokoládéöntet 290 kcal ch: 4 g	850 Ft





# FOGYÓKÚRÁS, EGÉSZSÉGES ITALOK ÉS PÉKÁRU

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