


HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

19. hét		Hétfő (05.10.)		Kedd (05.11.)		Szerda (05.12.)		Csütörtök (05.13.)		Péntek (05.14.)	
H1	Levesek	Vilmoskörteleves	660 Ft	GombakréMLEves, csipetkével	630 Ft	Őszibarack-kréMLEves	630 Ft	Paradicsomleves, betűtésztával <i>TM</i>	630 Ft	Grízgaluskaleves <i>TM</i>	630 Ft
H2	Levesek	Sárgaborsó-kréMLEves, füstölt tarjával	680 Ft	Tejszínes szarvasraguleves	790 Ft	Sertéshúsleves, csigatészta <i>TM</i>	690 Ft	Tejszínes, fehérboros csirkemell krémleves	690 Ft	Zöldséges karalábéleves	620 Ft
H5	Tészták	Diós metélt <i>TM</i>	1 010 Ft	Adriai penne (csirkemell, olivabogyó, paradicsompüré)	1 150 Ft	Stíriai házi túrós galuska (vanília, mazsola, tejföl)	1 100 Ft	Sárgabarack töltelékes gombóc, fahéjas porcukor <i>TM</i>	1 140 Ft	Milánói makaróni, reszelt trappista sajttal	1 110 Ft
H6	Főzelékek	Kapros tökfőzelék		Petrezselymes zöldbabfőzelék		Paradicsomos káposztafőzelék		Sóska, főtt burgonya		Szárazbabfőzelék	
		1. tükörtojás (2 db)	1 080 Ft	1. ropogósra sült kakastaréj (2 db)	1 130 Ft	1. virsli (2 db) <i>TM</i>	1 130 Ft	1. bundás zsemle	1 080 Ft	1. főtt tojás (2 db)	1 050 Ft
		2. szezámmagos rántott sertésborda	1 260 Ft	2. fűszeres sertéskaraj	1 170 Ft	2. Stefánia vagdalt <i>TM</i>	1 170 Ft	2. vasalt csirkemellfilé	1 230 Ft	2. csülkös sertéspörkölt (nagy adag)	1 180 Ft
H7	Vegetáriánus ételek	Lecsó Vasi módra, galuska (tojás, tök)	1 080 Ft	Rizsfelfújít, málnaöntet	1 110 Ft	Tojásos nokedli	1 050 Ft	Rántott gomba, jázminrizs, tartármártás	1 150 Ft	Sajtos tortellini, vadas mártás	1 130 Ft
H8	Készételek	Tordai tokány, káposztás cvekedli (sertésstarja, szalonna) <i>TM</i>	1 180 Ft	Csirkecombfilé erdészlány módra, penne (szalonna, gomba, zöldborsó) <i>TM</i>	1 170 Ft	Hentestokány, jázminrizs (uborka, sonka, szalonna) <i>TM</i>	1 190 Ft	Rakott savanyúkáposzta	1 190 Ft	Franciás csirkemáj, főtt burgonya (bacon, tejszín, dijoni mustár, fehérbor)	1 130 Ft
H9	Készételek	Stroganoff csirkefalatok, jázminrizs (sonka, tejszín, uborka, gomba)	1 190 Ft	Zöldséges rizsehús <i>TM</i>	1 150 Ft	Stefánia vagdalt, burgonyapüré (fasírt tojással)	1 160 Ft	Kakukkfűves, omlós csirkecombfalatok, burgonyapüré	1 200 Ft	Hortobágyi húsos öreglebbencs (sertéslapocka, lecsó, erős paprika, szalonna, burgonya, csusza tészta) <i>TM</i> 	1 160 Ft
H11	Frissensültek	Szezámmagos rántott sertésborda		Fokhagymás tejben áztatott, bundázott sertésstarja		Tengeri halfilé, füstölt sajtos bundában		Tökmagos, rántott csirkecombfilé		Rántott csirkemellfilé	
		1. petrezselymes jázminrizs	1 190 Ft	1. hagymás jázminrizs	1 190 Ft	1. kukoricás jázminrizs	1 250 Ft	1. mexikói jázminrizs	1 180 Ft	1. petrezselymes jázminrizs	1 170 Ft
		2. burgonyapüré	1 290 Ft	2. hasábburgonya	1 290 Ft	2. franciasaláta	1 290 Ft	2. tepsis burgonya	1 280 Ft	2. burgonyapüré	1 210 Ft
H12	Népszerű ételek	Böszörményi kanászspecsenye, rizi-bizi (sertésstarja, pirított csirkemájjas ragu) <i>TM</i>	1 250 Ft	Bakonyi csülökszeletek, tejfőlés, túrós galuska (paprikás, tejfőlés gombamártással)	1 280 Ft	Aszalt szilvával göngyölt pulykamell, mazsolás jázminrizs <i>TM</i>	1 290 Ft	Gödöllői, töltött csirkecomb (csirkemáj, zöldborsó, gomba), hasábburgonya <i>TM</i>	1 320 Ft	Ágnes asszony huncutsága, fűszeres jázminrizs (csirkecombfilé, kolbász, zöldborsó, szalonna) <i>TM</i>	1 280 Ft
H13	Ínyenc ételek	Vajas csirkemell, sárgabarackmártás, burgonyakrokkett	1 340 Ft	Eszterházy marhaszelet, zsemlegombóc (mustár, tejszín)	1 450 Ft	Habzó vajon sült lazacfilé, safrányos lime mártás, szélesmetélt	1 550 Ft	Nyúlpaprikás, baconos, túrós galuska	1 580 Ft	Mézes-mázás kacsamell, mandulás burgonyapüré	1 580 Ft
H14	Nemzetek ételei Mix	Görög moussaka Friss padlizsánt, burgonyát, paradicsomot darált hússal rétegesen rakjuk, tojásos tejföllel leöntjük, tetejét reszelt sajttal megszórjuk, sütőben megsütjük	1 440 Ft	Sertéshúsgolyók, tzatzikivel, feta sajtos bulgursaláta	1 380 Ft	Athéni csirkemell, hercegnőburgonya Fokhagymás joghurtban pácolt csirkemellet sütünk, hozzá fokhagymás roquefort mártást tálalunk	1 550 Ft	Jorgos sertésbordája, görög saláta Rostlapon sült sertésborda, padlizsános, paradicsomos, pesztós, fűszeres raguval nyakonöntve	1 510 Ft	Akropolisz pulykamell, paradicsomos tepsis burgonya A sült pulykamellre baconos, paradicsomos, hagymás ragut halmozunk, fetasajt darabokkal megszórjuk	1 450 Ft
H20	Desszertek	Házi barackleváros piskótatekerics	610 Ft	Sacher szelet	620 Ft	Mákrémleves töltött palacsinta, citrommártás	690 Ft	Kapros, túróspite	680 Ft	Gyümölcsös piskóta <i>TM</i>	610 Ft

LOW CARB LOW CARB ÉTELEK

19. hét		Hétfő (05.10.)		Kedd (05.11.)		Szerda (05.12.)		Csütörtök (05.13.)		Péntek (05.14.)	
ZS1	Kalóriaszegény levesek	Olasz mozzarella gombaleves 210 kcal, ch: 11 g	720 Ft	Tejszínes spárgakrémeles 90 kcal, ch: 6 g	750 Ft	Húsgaluskaleves 110 kcal, ch: 4 g TM	690 Ft	Magyaros karfiollevés 90 kcal, ch: 5 g TM, P	710 Ft	Tejszínes szilvaleves 140 kcal, ch: 16 g	680 Ft
F1	Mentes levesek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Tárkonyos sertésraguleves 220 kcal, ch: 8 g TM, P	780 Ft	Csirkehúsleves gazdagon 170 kcal, ch: 6 g TM, P	790 Ft	Ózraguleves 220 kcal, ch: 9 g TM, P	780 Ft	Szederkrémeles 110 kcal, ch: 10 g TM, P	750 Ft	Marhagulyás leves 160 kcal, ch: 15 g TM	790 Ft
ZS5	Kalóriaszegény ételek 1	Székelykáposzta szárnyashúsból, tejfőlével 340 kcal, ch: 21 g	1 350 Ft	Latin csirkés egytál (csirkemellcsíkok, pikáns salsás zöldségekkel) 430 kcal, ch: 15 g TM D	1 410 Ft	Grillezett sertéskaraj, joghurtos zöldsaláta 260 kcal, ch: 8 g	1 480 Ft	Fokhagymás sertésapró, gombás, pritamin paprikás zöldköret 450 kcal, ch: 14 g TM, P	1 370 Ft	Temesvári zöldbabos csirkemelltál 320 kcal, ch: 16 g	1 310 Ft
ZS6	Kalóriaszegény ételek 2	Babérleveses sült csirkecomb, cukkinis zöldségpüré 430 kcal, ch: 12 g TM, P	1 390 Ft	Cheddar sajttal göngyölt bazsalikomos csirkecombfilé, joghurtos zöldbabsaláta 540 kcal, ch: 17 g	1 450 Ft	Rozmaringos, tepsis csirkemellfalatok, lilahagymás kelbimbósaláta 370 kcal, ch: 12 g TM, P	1 390 Ft	Mákos tészta 440 kcal, ch: 38 g TM	1 380 Ft	Citromos halfilé, fokhagymás bébispenót 350 kcal, ch: 7 g	1 460 Ft
ZS7	Szénhidrátszegény ételek 1	Tejszínes parajfőzelék, rántott sertésborda 470 kcal, ch: 9 g	1 480 Ft	Mandulás, rántott camembert, almás zellerpüré 650 kcal, ch: 19 g	1 540 Ft	Párizsi sertésborda, mandulás, zöldségpüré 520 kcal, ch: 15 g, fehérje: 34 g TM	1 520 Ft	Sokmagvas, rántott csirkemell, mentás sárgarépasaláta 430 kcal, ch: 19 g TM	1 480 Ft	Tökmagos, rántott sertésborda, füstölt sajt mártás 530 kcal, ch: 5 g	1 450 Ft
GKF1	Szénhidrátszegény KETO ételek 2	Szalonnás sertésragu gombával, KETO tészta 680 kcal, ch: 10 g, fehérje: 32 g TM, P	1 550 Ft	Gombával sült sertésstarja, lenmagos, baconos salátamix 460 kcal, ch: 10 g, fehérje: 24 g TM	1 560 Ft	Barbecue csirkecombfilé, KETO amerikai káposztasaláta 890 kcal, ch: 18 g, fehérje: 29 g TM, P	1 450 Ft	Parmezánnal sült, tepsis csirkecomb, bacon szórással, majonézes céklasaláta 760 kcal, ch: 12 g, fehérje: 43 g	1 560 Ft	Zúzapörkölt, KETO galuska 530 kcal, ch: 9 g, fehérje: 41 g TM	1 460 Ft
ZS9	Fitt ételek	Dijoni mustáros sertés csíkok, paprikás barnarizs 640 kcal, ch: 38 g	1 420 Ft	Hajdúsági bogrács tokány, FITT galuska (marhahús, lángolt kolbász, vörösbor) 760 kcal, ch: 84 g TM	1 490 Ft	Brassói aprópecsenye, zöldséges, sült burgonya (szárnyashúsból) 580 kcal, ch: 43 g TM	1 350 Ft	Zsályás sertésflekken, zöldséges kukoricapüré 600 kcal, ch: 33 g TM	1 510 Ft	Chilis, szárnyas krémmel töltött palacsinta, mornay mártás, zöldséges barnarizs 590 kcal, ch: 44 g D	1 350 Ft
D1	Ínyenc mediterrán ételek	Füstölt sajt mártásos, zöldséges, csirkemelles rizottó parmezánnal (barnarizs) 720 kcal, ch: 57 g	1 480 Ft	Füstölt mozzarella sertéskaraj, olaszos spagetti (teljes kiőrlésű) 590 kcal, ch: 57 g	1 450 Ft	Roston sült tökehalfilé, citromfűves mártás, zöldséges quinoa 390 kcal, ch: 29 g TM	1 510 Ft	Zabpelyhes rántott pulykamell, pestós paradicsomsaláta 420 kcal, ch: 33 g TM	1 590 Ft	Göngyölt csirkecombfilé, olívás burgonyapüré (gomba, bacon, oregano, bazsalikom) 570 kcal, ch: 38 g TM	1 450 Ft
F2	Mentes Vega <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Tökpepény, kapormártás, főtt burgonya 370 kcal, ch: 51 g TM	1 420 Ft	Kölessel csöben sült brokkoli, reszelt sajttal 300 kcal, ch: 27 g	1 380 Ft	Gombapörkölt, petrezselymes jázminrizs 660 kcal, ch: 97 g TM	1 320 Ft	Lengyeles karfiol tejfőlével, sajttal 570 kcal, ch: 37 g TM	1 520 Ft	Indiai lencsefőzelék, főtt tojás (mustár, római kömény, édeskömény, görög zéna) 710 kcal, ch: 64 g TM	1 320 Ft
F3	Mentes tészták/ főzelékek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Túrógombóc, fahéjas édes tejfőlével 470 kcal, ch: 39 g	1 440 Ft	Petrezselymes zöldborsófőzelék, zöldséges bundában sült csirkemell 530 kcal, ch: 38 g	1 580 Ft	Bolognai spagetti, reszelt sajt 750 kcal, ch: 72 g	1 540 Ft	Kelkáposztafőzelék, csirkecombpörkölt 400 kcal, ch: 9 g TM, P	1 540 Ft	Káposztás tészta 370 kcal, ch: 53 g TM	1 370 Ft
F4	Mentes készételek 1 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Bazsalikomos csirkecombfilé, zelleres édesburgonyapüré 410 kcal, ch: 20 g	1 540 Ft	Harcspaprikás, túros csusza (pirított bacon) 700 kcal, ch: 49 g	1 740 Ft	Rakott burgonya, házi kolbász 860 kcal, ch: 45 g	1 580 Ft	Főtt marhaszelet, meggy mártás, főtt burgonya 410 kcal, ch: 52 g TM	1 640 Ft	Csikó tokány, petrezselymes jázminrizs 780 kcal, ch: 88 g TM	1 490 Ft
GKF2	Mentes KETO készételek 2 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Vasalt csirkemellfilé kakastaréjjal, majonézes, zöldséges kínai saláta 710 kcal, ch: 6 g, fehérje: 34 g TM, P	1 590 Ft	Kemencében sült csülök, almás párolt lilakáposzta 820 kcal, ch: 11 g, fehérje: 31 g TM, P	1 750 Ft	Májjal töltött dagadó, balzsametes zöldségszalma (nyers) 560 kcal, ch: 13 g, fehérje: 20 g TM, P	1 580 Ft	Fűszeres jászvajban sült sertéskaraj, zserbendios zöldségpüré 440 kcal, ch: 11 g, fehérje: 22 g P	1 550 Ft	Rozmaringos sertésfalatok, kevert saláta baconnal, tojással 600 kcal, ch: 8 g, fehérje: 31 g TM, P	1 650 Ft
F5	Mentes frissensültek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Fűszeres párizsi bundában sült sertésstarja, joghurtos lencsesaláta 770 kcal, ch: 63 g	1 660 Ft	Zöldséges bundában sült csirkemell, lilahagymás, majonézes burgonyasaláta 610 kcal, ch: 46 g TM	1 540 Ft	Kukoricapelyhes bundában sült pulykamell, sütőtökös gombasaláta 530 kcal, ch: 42 g TM	1 600 Ft	Cigánypecsenye, hasábburgonya 800 kcal, ch: 57 g TM	1 600 Ft	Sonkával töltött, rántott sertéskaraj, rizibizi 870 kcal, ch: 96 g TM	1 600 Ft
ZS15	Szénhidrátszegény desszertek	Málnás, citromos joghurt torta kocka 230 kcal, ch: 5 g	680 Ft	Meggyes piskóta, vaníliaöntet 230 kcal, ch: 14 g	680 Ft	Zserbópite 470 kcal, ch: 19 g	740 Ft	Almás rétes 160 kcal, ch: 30 g TM	720 Ft	Brownie 250 kcal, ch: 2 g TM	720 Ft
F6	Mentes desszertek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Csokoládés gesztenyegolyó (2 db) 170 kcal, ch: 15 g TM, P	820 Ft	Áfonyás muffin, citrom mártás 300 kcal, ch: 5 g TM, P	830 Ft	Répatorta kocka 400 kcal, ch: 6 g TM, P	840 Ft	Tiramisu 440 kcal, ch: 5 g TM, P	850 Ft	Áfonyás tápiókakapuding 120 kcal, ch: 15 g TM, P	780 Ft

KEDVEZMÉNYES MENÜK

19. hét	Hétfő (05.10.)	Kedd (05.11.)	Szerda (05.12.)	Csütörtök (05.13.)	Péntek (05.14.)	Szombat (05.15.)	Vasárnap (05.16.)
---------	----------------	---------------	-----------------	--------------------	-----------------	------------------	-------------------

H33 PRÉMIUM MENÜ		20 NAPOS KEDVEZMÉNY (Hétfő-Péntek): 49 610 Ft HELYETT 33 240 Ft / 19 nap -33% 5 NAPOS KEDVEZMÉNY (Hétfő-Péntek): 13 000 Ft HELYETT 8 990 Ft / 5 nap -31%												
Főétel + Leves / Desszert	Vilmoskörteleves Vajas csirkemell, sárgabarackmártás, petrezselymes jászminriz Házi barackleváros piskótatekerics	1 990 Ft	Gombakrémeleves, csipetkével Eszterházy marhaszelet, spagetti Sacher szelet	1 990 Ft	Sertés húsvéles, csigatészta Stefánia vagdalt, burgonyapüré Mákkremmel töltött palacsinta, citrommártás	1 990 Ft	Paradicsomleves, betűtésza Gödöllői, töltött csirkecomb, hasábburgonya Kapros, túróspite	1 990 Ft	Zöldséges karalábéleves Ágnes asszony huncutsága, fűszeres jászminriz Gyümölcsös piskóta	1 990 Ft	Marhagulyás leves Milánói makaróni, reszelt trappista sajttal Almás-fahéjas, zabkorpás túrókrém	1 990 Ft	Grízgaluskaleves Rántott csirkemellfilé, burgonyapüré Brownie	1 990 Ft

H31 ZÓNA MENÜ (A főétel 70%-a a normál adag ételnek)		4 HETES KEDVEZMÉNY: 27 860 Ft / 27 nap				1 HETES KEDVEZMÉNY: 7 790 Ft / 7 nap								
Főétel + Leves / Desszert	Sárgaborsó-krémeleves, fűstölt tarjával Diós metélt	1 290 Ft	Zöldséges rizseshús Sacher szelet	1 290 Ft	Sertés húsvéles, csigatészta Tojásos nokedli	1 290 Ft	Magyaros karfiolleves Sóska, főtt burgonya, főtt tojás	1 290 Ft	Grízgaluskaleves Hortobágyi húsos őreglebbencs	1 290 Ft	Tejszínes szilvaleves Rántott csirkemell, petrezselymes jászminriz	1 290 Ft	Zöldséges karalábéleves Milánói makaróni, reszelt trappista sajttal	1 290 Ft

H32 HAGYOMÁNYOS MENÜ		4 HETES KEDVEZMÉNY: 48 800 Ft HELYETT 31 720 Ft / 27 nap -35%				1 HETES KEDVEZMÉNY: 12 600 Ft HELYETT 8 690 Ft / 7 nap -31%								
Főétel + Leves / Desszert	Sárgaborsó-krémeleves Stroganoff csirkefalatok, jászminriz	1 490 Ft	Csirkecombfilé erdészlány módra, penne Sacher szelet	1 490 Ft	Zöldségleves, csigatészta Paradicsomos káposzta, virslí (2 db)	1 490 Ft	Magyaros karfiolleves Kakukkfűves, omlós csirkecomb falatok, burgonyapüré	1 490 Ft	Zöldséges karalábéleves Milánói makaróni, reszelt trappista sajttal	1 490 Ft	Grízgaluskaleves Franciás csirkemáj, főtt burgonya	1 490 Ft	Tejszínes szilvaleves Rántott csirkemell, petrezselymes jászminriz	1 490 Ft

DM1 MEDITERRÁN MENÜ													
Főétel + Leves / Desszert	Olasz mozzarella gombaleves Fűstölt sajt mártásos, zöldséges, csirkemelles rizottó parmezánnal	1 990 Ft	Tejszínes spárgakrémeleves Latin csirkés egytál	1 990 Ft	Húsgaluskaleves Bolognai spagetti, reszelt sajt	1 990 Ft	Magyaros karfiolleves Zabpelyhes rántott pulykamell, pestős paradicsomsaláta	1 990 Ft	Tejszínes szilvaleves Göngyölt csirkecombfilé, olívás burgonyapüré	1 990 Ft	<i>Tájékoztató: bővebben weboldalunkról, az Égészség & Életmód / Paleosoknak menüpont alatt!</i>		

ZS21 KALÓRIASZEGÉNY MENÜ														
Főétel + Leves / Desszert	Tárkonyos zöldségraguleves Székelykáposzta szárnyashúsból, tejjel	510 kcal ch: 29 g 1 790 Ft	Csontleves zöldségekkel Petrezselymes zöldborsófőzelék, tükörtojás (2 db)	590 kcal ch: 30 g 1 790 Ft	Húsgaluskaleves Rozmaringos, tejszínes csirkemellfalatok, lilahagymás kelbimbósaláta	480 kcal ch: 16 g 1 790 Ft	Magyaros karfiolleves Fokhagymás sertésapró, gombás, pritamin paprikás zöldköret	540 kcal ch: 19 g 1 790 Ft	Zöldséges karalábéleves Zúzapörkölt, galuska	720 kcal ch: 16 g 1 790 Ft	Temesvári zöldbabos csirketál Almás-fahéjas, zabkorpás túrókrém	500 kcal ch: 31 g 1 790 Ft	Zöldséges burgonyaleves Rozmaringos sertésfalatok, kevert saláta, tojás	610 kcal ch: 23 g 1 790 Ft

FM1 MENTES OFFICE MENÜ (GLUTÉN-, LAKTÓZ-, CUKORMENTES)													
Leves + Főétel	Tárkonyos sertésraguleves Túrógombóc, fahéjas édes tejjel	690 kcal ch: 47 g 1 990 Ft	Csontleves zöldségekkel Zöldfűszeres bundában sült csirkemell, lilahagymás, majonéz burgonyasaláta	750 kcal ch: 52 g 1 990 Ft	Ózraguleves Gombapörkölt, petrezselymes jászminriz	880 kcal ch: 106 g 1 990 Ft	Magyaros karfiolleves Fűszeres jászvajban sült sertéskaraj, szerecsendió zöldségpüré	530 kcal ch: 16 g 1 990 Ft	Zöldséges burgonyaleves Csikóstokány, petrezselymes jászminriz	880 kcal ch: 104 g 1 990 Ft	Keresd további Mentes a la carte ételünket és MENTES (1200 KALÓRIA) EGÉSZ NAPOS FOGYÓKÚRÁS ÉTRENDÜNKET!		

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

19. hét	Hétfő (05.10.)	Kedd (05.11.)	Szerda (05.12.)	Csütörtök (05.13.)	Péntek (05.14.)	Szombat (05.15.)	Vasárnap (05.16.)	
BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND								
4 HETES KEDVEZMÉNY: 115 585 Ft HELYETT 86 690 Ft / 27 nap -25% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 30 100 Ft HELYETT 24 400 Ft / 7 nap -19%								
ZS 121	Ebéd	Tejszínes parajfőzelék, rántott sertésborda	Petrezselymes zöldborsófőzelék, túrkörtojás (2 db)	Párizsi sertésborda, mandulás, zöldségpüré	Kelkáposztafőzelék, csirkecombpörkölt	Tökmagos, rántott sertésborda, füstölt sajt mártás	Zúzapörkölt, galuska	Grillezett csirkemáj, tökmagos, pestós zöldségek
	Vacsora	Székelykáposzta szárnyashúsból, tejföllel	Gombával sült sertésstarja, lenmagos, baconos kevert saláta	Rozmaringos, tepsis csirkemellfalatok, lilahagymás kelbimbósallata	Sokmagvas, rántott csirkemell, mentás sárgarépasaláta	Csikóstokány, vizes uborka	Temesvári zöldbabos csirkemelltál	Rozmaringos sertésfalatok, kevert saláta, tojással
	Snack	Málnás, citromos joghurt torta kocka	Áfonyás muffin	Füstölt sajtos pogácsa (2 db)	Szamócás, kókuszos, görög joghurtkrém	Vajas pogácsa (2 db)	Brownie	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)
	Másnap reggeli	Tojásos lecsó, Zsírégető kifli	Sonka szeletek, light margarin, zöldség, Zsírégető kifli	Gombakrém, zöldség, Zsírégető kifli	Virslis, mustár	Kacsaszir, lilahagyma, Zsírégető kifli	Feketecskis, erdei gyümölcsös kókuszpuding	Diós, almás muffin, citrommártás
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:		1310 kcal, ch: 45 g	1350 kcal, ch: 45 g	1420 kcal, ch: 38 g	1250 kcal, ch: 48 g	1370 kcal, ch: 25 g	1380 kcal, ch: 31 g	1290 kcal, ch: 26 g

1000 kcal 1000 KALÓRIÁS FOGYÓKÚRÁS ÉTREND								
4 HETES KEDVEZMÉNY: 100 280 Ft HELYETT 75 210 Ft / 27 nap -25% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 25 900 Ft HELYETT 20 990 Ft / 7 nap -19%								
ZS 131	Ebéd	Vasalt csirkemellfilé majonézes, zöldséges kinaikél-saláta	Latin csirkés egytál	Rozmaringos, tepsis csirkemellfalatok, lilahagymás kelbimbósallata	Kelkáposztafőzelék, csirkecombpörkölt	Zúzapörkölt, házi káposzta saláta	Grillezett csirkemáj, tökmagos, pestós zöldségek	Temesvári zöldbabos csirkemelltál
	Vacsora	Babérleveles sült csirkecomb, cukkinis zöldségpüré	Gombával sült sertésstarja, lenmagos, baconos kevert saláta	Grillezett sertéskaraj, mandulás, sárgarépas karfiolpüré	Fokhagymás sertésapró, gombás, pritamín paprikás zöldkötet	Tökmagos, rántott sertésborda, füstölt sajt mártás	Citromos halfilé, fokhagymás bébispenót	Rozmaringos sertésfalatok, kevert saláta, tojással
	Másnap reggeli	Majonézes lazakrém, zöldség	Sonka szeletek, light margarin, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Gombakrém, zöldség, Zsírégető kifli	Virslis, mustár	Szárnyas kolbász, light margarin, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Kacsaszir, lilahagyma, Zsírégető kifli	Diétás baracklekvár, light margarin, Zsírégető kifli
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:		1040 kcal, ch: 20 g	1030 kcal, ch: 37 g	980 kcal, ch: 29 g	1090 kcal, ch: 33 g	980 kcal, ch: 29 g	1020 kcal, ch: 27 g	1010 kcal, ch: 30 g

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

19. hét	Hétfő (05.10.)	Kedd (05.11.)	Szerda (05.12.)	Csütörtök (05.13.)	Péntek (05.14.)	Szombat (05.15.)	Vasárnap (05.16.)	
TURBÓ KÚRA - 700 KALÓRIA 4 HETES KEDVEZMÉNY: 96 410 Ft HELYETT 58 810 Ft / 27 nap -39% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 25 200 Ft HELYETT 16 590 Ft / 7 nap -34%								
ZS 141	Ebéd	Sült paprikás barnarizs	Olaszos spagetti	Gombapörkölt, petrezselymes jázminrizs	Kelkáposztafőzelék, főtt tojás (1 db)	Káposztás tészta	Indiai lencsefőzelék	Brokkolis, paprikás felfújt
	Vacsora	Kapormártás, főtt burgonya	Pikáns, salsás zöldségek	Mandulás, sárgarépa karfiolpüré	Pestós kukoricapüré	Olívás burgonyapüré	Kevert saláta, tojással	Zöldséges barnarizs, fokhagymás bébispenóttal
	Snack	Tárkonyos zöldségraguleves	Áfonyás muffin	Ananászkrémleves	Szederkremleves	Tejszínes szilvaleves	Ribizlikremleves	Barackos köleskása
	Másnap reggeli	Narancsos reggeli koktél	Alma-ribizli kocsonya	Lime-os, párolt gyümölcsök	Mentás, epres gyümölcskocsonya	Grapefruitos gyümölcskocsonya	Áfonyás tápiókapuding	Meggyes 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:	740 kcal, ch: 104 g	720 kcal, ch: 73 g	720 kcal, ch: 90 g	680 kcal, ch: 63 g	680 kcal, ch: 88 g	730 kcal, ch: 74 g	700 kcal, ch: 69 g	

KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTRENDEK (P121) 4 HETES KEDVEZMÉNY: 143 910 Ft HELYETT 96 420 Ft / 27 nap -33% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 37 100 Ft HELYETT 27 430 Ft / 7 nap -26%								
P 121	Reggeli	Vasalt csirkemellfilé kakastaréjjal, majonézes, zöldséges kinaikel-saláta	Kemencében sült csülök, almás párolt lilakáposzta	Májjal töltött dagadó, balsamecetes zöldségszalma	Parmezánnal sült, tepsis csirkecomb, bacon szórással, majonézes céklasaláta	Csülkös székelykáposzta	Zúzapörkölt, házi káposztasaláta pirított szezámmaggal	Rozmaringos sertésfalatok, kevert saláta baconnal, tojással
	Ebéd	Feketecsokis málnás kókuszkrém szőlőmagliszttel	Duplacsokis mousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis epres kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketecsokis kávé mousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis erdei gyümölcsös kókuszpuding szőlőmagliszttel	Feketecsokis grapefruitmousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis kókuszpuding szőlőmagliszttel
	Mini desszert	Szalonnás sertésragu gombával, házi csalamádé	Latin csirkés egytál	Grillezett sertéskaraj, amerikai káposztasaláta	Fűszeres jászvajban sült sertéskaraj, szerecsendió zöldségpüré	Grillezett csirkemáj, tökmagos pestós zöldségek	Citromos halfilé, fokhagymás bébispenót	Csikóstokány, vizes uborka
	Vacsora	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea
	Snack	Majonézes lazackrém, zöldség	Sült sonkacsíkok, tükörtőjás, zöldség	Házi májkrém, zöldség	Kaszinótojás, franciasaláta ágyon	Brokkolis, paprikás felfújt	Kacsaszír, lilahagyma, pékáru	Diós, almás muffin, citrommártás
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: 19 g	ch: 33 g	ch: 29 g	ch: 34 g	ch: 28 g	ch: 29 g	ch: 25 g	

19. hét	Hétfő (05.10.)	Kedd (05.11.)	Szerda (05.12.)	Csütörtök (05.13.)	Péntek (05.14.)	Szombat (05.15.)	Vasárnap (05.16.)	
INZULINREZISZTENS EGÉSZNAPOS ÉTREND (IRE1) 4 HETES KEDVEZMÉNY: 154 865 Ft HELYETT 102 210 Ft / 27 nap -34% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 39 857 Ft HELYETT 27 900 Ft / 7 nap -30%								
IRE1	Ebéd	Tárkonyos zöldséraguleves 12 g (4 g)	Csirkehúsleves gazdagon 10 g (4 g)	Zöldségleves, csigatészta 15 g (3 g)	Magyaros karfiolleves 9 g (4 g)	Zöldséges karalábéleves 10 g (3 g)	Ribizlikrémeves 23 g (8 g)	Zöldséges burgonyaleves 23 g (7 g)
		Tejszínes parajfőzelék, rántott sertésborda 36 g (27 g)	Zöldfűszeres bundában sült csirkemell, joghurtos zöldbabsaláta 40 g (9 g)	Rozmaringos, tepsis csirkemellfalatok, lilahagymás kelbimbósálata 33 g (18 g)	Főtt marha, meggy mártás, főtt burgonya 43 g (7 g)	Zúzapörkölt, galuska 36 g (28 g)	Ágness asszony huncutsága, kevert saláta 26 g (7 g)	Csikóstkány, pestós zöldségek 25 g (10 g)
	Uzsonna	Málnás, citromos joghurt torta kocka 19 g (11 g)	Szedres, fahéjas, zabkorpás joghurt 22 g (8 g)	Feketecskós epres kókuszkrém 20 g (3 g)	Mentás, epres gyümölcskocsonya 17 g (3 g)	Meggyes gyümölcskocsonya 19 g (4 g)	Szamócás kókuszkása 19 g (9 g)	Vajas pogácsa (1 db) 20 g (18 g)
	Vacsora	Bazsalikomos csirkecombfilé, zelleres édesburgonyapüré 30 g (10 g)	Gombával sült tarja, almás zellerpüré 29 g (13 g)	Párizsi sertésborda, mandulás zöldségpüré 28 g (13 g)	Zsályás sertésflekken, mentás sárgarépasaláta 30 g (8 g)	Temesvári, zöldbabos csirkemelltál, teljes kiőrlésű kenyér 34 g (8 g)	Grillezett csirkemáj, olívás burgonyapüré 34 g (4 g)	Rozmaringos sertésfalatok, zöldséges barbarizs, fokhagymás bébispenóttal 31 g (10 g)
	Utóvacsora	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)	Klasszikus rostos keksz (3 db) 11 g (1 g)	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)
	Másnap reggeli	Tojásos lecsó, extrudált kenyér 29 g (5 g)	Sonka szeletek, light margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (5 g)	Füstölt sajtos pogácsa (2 db) 35 g (31 g)	Virsli, mustár, teljes kiőrlésű kenyér 31 g (4 g)	Szárnyaskolbász, light margarin, zöldség, pékáru 30 g (23 g)	Kacsaszír, lilahagyma, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (4 g)	Diétás baracklevél, light margarin, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (10 g)
	Másnap tízórai	Ribizlis, zabpelyhes túrókrém 21 g (6 g)	Alma-ribizli kocsonya 21 g (6 g)	Barackos, zabpelyhes túrókrém 20 g (1 g)	Szamócás, kókuszos görög joghurtkrém 18 g (3 g)	Feketecskós, erdei gyümölcsös kókuszpudding 21 g (4 g)	Almás-fahéjas, zabkorpás túrókrém 22 g (7 g)	Vaníliás, zabkorpás túrókrém 22 g (6 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)	158 g. (64 g.)	162 g. (46 g.)	160 g. (70 g.)	159 g. (30 g.)	160 g. (72 g.)	164 g. (40 g.)	160 g. (62 g.)	






19. hét	Hétfő (05.10.)	Kedd (05.11.)	Szerda (05.12.)	Csütörtök (05.13.)	Péntek (05.14.)					
IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ										
Főétel + Leves / Desszert Össz.szénhidrát (ebből rost)	Tárkonyos zöldséraguleves Tejszínes parajfőzelék, rántott sertésborda	48 g (31 g) 2 010 Ft	Csirkehúsleves gazdagon Zöldfűszeres bundában sült csirkemell, joghurtos zöldbabsaláta	50 g (13 g) 2 090 Ft	Zöldségleves, csigatészta Rozmaringos, tepsis csirkemellfalatok, lilahagymás kelbimbósálata	48 g (21 g) 1 930 Ft	Magyaros karfiolleves Főtt marha, meggy mártás, főtt burgonya	52 g (11 g) 2 200 Ft	Zöldséges karalábéleves Zúzapörkölt, galuska	49 g (33 g) 1 930 Ft

INZULINREZISZTENS A'LA CARTE										
IR1 Másnap reggeli	Majonézés lazackrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 27 g (5 g)	850 Ft	Sonka szeletek, light margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (5 g)	850 Ft	Füstölt sajtos pogácsa (2 db) 35 g (31 g)	850 Ft	Virsli, mustár, teljes kiőrlésű kenyér 31 g (4 g)	850 Ft	Szárnyaskolbász, light margarin, zöldség, pékáru 30 g (23 g)	850 Ft
IR2 Leves	Tárkonyos sertésraguleves 12 g (4 g)	780 Ft	Tejszínes spárgakrémeves 8 g (2 g)	750 Ft	Hús galuskaleves 7 g (3 g)	690 Ft	Magyaros karfiolleves 9 g (4 g)	710 Ft	Ribizlikrémeves 23 g (8 g)	680 Ft
IR3 Főétel 1	Bazsalikomos csirkecombfilé, zelleres édesburgonyapüré 30 g (10 g)	1 540 Ft	Petrezselymes zöldborsófőzelék, tükörtőjás (2 db) 33 g (6 g)	1 350 Ft	Brassói aprópecsenye, zöldséges, sült burgonya 57 g (14 g)	1 350 Ft	Zsályás sertésflekken, mentás sárgarépasaláta 30 g (8 g)	1 480 Ft	Zúzapörkölt, galuska 36 g (28 g)	1 460 Ft
IR4 Főétel 2	Tejszínes parajfőzelék, rántott sertésborda 36 g (27 g)	1 480 Ft	Gombával sült sertésstarja, lenmagos, baconos kevert saláta 18 g (8 g)	1 560 Ft	Májjal töltött dagadó, balzsamecetes zöldségszalma (nyers) 31 g (7 g)	1 580 Ft	Főtt marha, meggy mártás, főtt burgonya 43 g (7 g)	1 640 Ft	Temesvári, zöldbabos csirkemelltál, teljes kiőrlésű kenyér 34 g (8 g)	1 310 Ft
IR5 Főétel 3	Székelkáposzta szárnyashúsból, tejföllel 28 g (7 g)	1 350 Ft	Zöldfűszeres bundában sült csirkemell, joghurtos zöldbabsaláta 40 g (9 g)	1 450 Ft	Párizsi sertésborda, mandulás zöldségpüré 28 g (13 g)	1 520 Ft	Fokhagymás sertésapró, gombás pritamin paprikás zöldköret 23 g (9 g)	1 370 Ft	Tökmagos, rántott sertésborda, füstölt sajtmártás 18 g (13 g)	1 450 Ft
IR6 Snack	Málnás, citromos joghurt torta kocka 19 g (11 g)	680 Ft	Meggyes piskóta, vaníliaöntet 29 g (10 g)	680 Ft	Feketecskós epres kókuszkrém 20 g (3 g)	680 Ft	Szamócás, kókuszos görög joghurtkrém 18 g (3 g)	680 Ft	Brownie 35 g (17 g)	720 Ft

19. hét	Hétfő (05.10.)	Kedd (05.11.)	Szerda (05.12.)	Csütörtök (05.13.)	Péntek (05.14.)
GASTROYAL KETO EBÉD MENÜ (GKM1)					
Főétel	Szalonnás sertésragu gombával, KETO tészta	Kemencében sült csülök, almás párolt lilakáposzta	Grillezett sertéskaraj, KETO amerikai káposztasaláta	Fűszeres jászvajban sült sertéskaraj, szerecsendió zsöldségpüré	Csülkös székelykáposzta
Desszert /Snack	KETO málnás, citromos joghurttorta kocka	KETO túrós pogácsa (2 db)	KETO zserbópite	KETO tiramisu	KETO vajas pogácsa (2 db)
Számított energia:	910 kcal	1 120 kcal	980 kcal	880 kcal	940 kcal
Tápanyag tartalom:	ch: 15 g, fehérje: 43 g	ch: 16 g, fehérje: 50 g	ch: 14 g, fehérje: 41 g	ch: 16 g, fehérje: 42 g	ch: 15 g, fehérje: 30 g
Napi ár:	1 990 Ft	1 990 Ft	1 990 Ft	1 990 Ft	1 990 Ft

GKR1	Másnap reggeli	Tojásos lecsó, KETO kifli 240 kcal, ch: 10 g, fehérje: 16 g	750 Ft	Sonka szeletek, vaj, zöldség KETO kifli 380 kcal, ch: 7 g, fehérje: 16 g	850 Ft	Gombakrém, zöldség, KETO kifli 260 kcal, ch: 7 g, fehérje: 13 g	850 Ft	Kaszinótojás, franciasaláta ágyon 480 kcal, ch: 9 g, fehérje: 8 g	850 Ft	Kacsaszír, lilahagyma, KETO kifli 260 kcal, ch: 8 g, fehérje: 10 g	850 Ft
GKF1	Keto főétel 1	Szalonnás sertésragu gombával, KETO tészta 680 kcal, ch: 10 g, fehérje: 32 g	1 550 Ft	Gombával sült sertéstarja, lenmagos, baconos salátamix 460 kcal, ch: 10 g, fehérje: 24 g	1 560 Ft	Barbecue csirkecombfilé, KETO amerikai káposztasaláta 890 kcal, ch: 18 g, fehérje: 29 g	1 450 Ft	Parmezánban sült, tepsis csirkecomb, bacon szórással, majonézes céklasaláta 760 kcal, ch: 12 g, fehérje: 43 g	1 560 Ft	Zúzapörkölt, KETO galuska 530 kcal, ch: 9 g, fehérje: 44 g	1 460 Ft
GKF2	Keto főétel 2	Vasalt csirkemellfilé kakastaréjjal, majonézes, zöldséges kinaikel-saláta 710 kcal, ch: 6 g, fehérje: 34 g	1 590 Ft	Kemencében sült csülök, almás párolt lilakáposzta 820 kcal, ch: 11 g, fehérje: 31 g	1 750 Ft	Májjal töltött dagadó, balzsamecetes zöldségszalma (nyers) 560 kcal, ch: 13 g, fehérje: 20 g	1 580 Ft	Fűszeres jászvajban sült sertéskaraj, szerecsendió zsöldségpüré 440 kcal, ch: 11 g, fehérje: 22 g	1 550 Ft	Rozmaringos sertésfalatok, kevert saláta baconnal, tojással 600 kcal, ch: 8 g, fehérje: 31 g	1 650 Ft
GKD1	Keto desszert	KETO málnás, citromos joghurttorta kocka 230 kcal, ch: 5 g, fehérje: 11 g	680 Ft	KETO áfonyás muffin, citrommártás 300 kcal, ch: 5 g, fehérje: 10 g	830 Ft	KETO zserbópite 470 kcal, ch: 19 g, fehérje: 11 g	740 Ft	KETO tiramisu 440 kcal, ch: 5 g, fehérje: 20 g	850 Ft	KETO brownie 250 kcal, ch: 2 g, fehérje: 13 g	720 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 tepertős pogácsa (2 db) 360 kcal, ch: 3 g, fehérje: 15 g	750 Ft	KETO vajas pogácsa (2 db) 250 kcal, ch: 4 g, fehérje: 13 g	750 Ft
ZSR1	Kalóriaszegény reggeli	Tojásos lecsó, extrudált kenyér (2 db) 200 kcal, ch: 16 g	750 Ft	Túrós pogácsa (2 db) 300 kcal, ch: 5 g	750 Ft	Gombakrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db) 190 kcal, ch: 12 g	850 Ft	Virsli, mustár, extrudált kenyér (2 db) 280 kcal, ch: 15 g	850 Ft	Szárnyaskolbász, light margarin, zöldség, extrudált kenyér (2 db) 150 kcal, ch: 13 g	850 Ft
ZSR2	Szénhidrátszegény reggeli	Majonézes lazakrém, zöldség, Zsírégető kifli 240 kcal, ch: 4 g	850 Ft	Sült sonkacsikok, tükörtojás zöldség, Zsírégető kifli 430 kcal, ch: 6 g	850 Ft	Füstölt sajtos pogácsa (2 db) 270 kcal, ch: 4 g	750 Ft	Kaszinótojás, franciasaláta ágyon 480 kcal, ch: 9 g	850 Ft	Brokkolis, paprikás felfújt 170 kcal, ch: 4 g	850 Ft

FOGYÓKÚRÁS, EGÉSZSÉGES ITALOK ÉS PÉKÁRU

AK1!	Téli Zsíráló italcsomag (7x3l) (7l Extra Zsírétető italmix, 7l Zsírétető barack ízű üdítőital, 7l Súlycsökkentő tea)	294 kcal, ch: 58,8 g (7x3l-ben)	 15 225 Ft helyett 10 615 Ft!
AK2!	Extra Zsírétető italcsomag (3x1l) (3l Extra Zsírétető italmix)	60 kcal, ch: 4,5 g (3l-ben)	 2 625 Ft helyett 2 160 Ft!
AK3!	Zsírétető italcsomag (10x1l) (10l Zsírétető 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 Zsírétető italmix, 1l Fehér tea, 1l Súlycsökkentő tea)	54 kcal, ch: 4,5 g (3x1l-ben)	 2 175 Ft helyett 1 955 Ft!
S21	Extra Zsírétető italmix (1l)	20 kcal, ch: 1,5 g	925 Ft
S22	Zsírétető 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	Zsírétető kifli (2 db)	220 kcal, ch: 5,2 g (2 db-ban)	450 Ft
S52	Zsírétető mini buci (2 db)	280 kcal, ch: 7 g	750 Ft