

# HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

20. hét		Hétfő (05.17.)		Kedd (05.18.)		Szerda (05.19.)		Csütörtök (05.20.)		Péntek (05.21.)	
H1	Levesek	Vörösbors hagymaleves <i>TM</i>	690 Ft	Snidlinges sajtkrémleves	690 Ft	Sárgaborsó-krémleves	620 Ft	Magyaros burgonyaleves, lángolt kolbászkarikákkal	750 Ft	Tejfeles fejtett bableves, csipetke	680 Ft
H2	Levesek	Tárkonyos, tejfeles pulykaraguleves	720 Ft	Bakonyi betyárleves	700 Ft	Orja leves, eperlevél <i>TM</i>	730 Ft	Sárgabarack-krémleves	650 Ft	Csirkemájgaluska leves <i>TM</i>	640 Ft
H5	Tészták	Carbonara spagetti, parmezán szórással	1 220 Ft	Roquefortos, csirkemellfilés spagetti	1 180 Ft	Sonkás tortellini, tormamártás, reszelt sajt	1 180 Ft	Házi vargabéles	1 090 Ft	Mákos tészta <i>TM</i>	970 Ft
H6	Főzelékek	Tejfeles, karalábefőzelék		Mustáros lencsefőzelék		Petrezselymes zöldborsófőzelék		Kapros, joghurtos tökfőzelék		Tejszínes brokkolifőzelék	
		1. sült házikolbász	1 120 Ft	1. főtt tojás (2 db)	1 130 Ft	1. tükör tojás (2 db)	1 080 Ft	1. szárnyas virsli (2 db)	1 120 Ft	1. főtt tojás (2 db)	1 080 Ft
		2. sült jércemell (egész adag)	1 180 Ft	2. köményes, bőrös sertéskaraj (egész adag)	1 190 Ft	2. borzas csirkemell (egész adag)	1 290 Ft	2. szüreti vagdalt, (egész adag)	1 150 Ft	2. böllér sertéstokány (nagy adag)	1 250 Ft
H7	Vegetáriánus ételek	Rántott füstölt sajt, majonézes jázminrizs	1 180 Ft	Spenótos lasagne	1 220 Ft	Káposztás nudli, reszelt füstölt sajttal	1 120 Ft	Sütőtökös rizottó, tejszínmártás	1 070 Ft	Cukkinis lecsó, galuska <i>TM</i>	1 060 Ft
H8	Készételek	Bajor sertéstokány, orsó tészta (sonka, uborka, gomba, tejföl)	1 140 Ft	Alföldi sertéstokány, galuska (kolbász, füstölt szalonna, tejföl)	1 140 Ft	Bud Spencer kedvence (sertésapró, bab, oregánó, paradicsom, chili, spagetti) <i>TM, D</i>	1 190 Ft	Csülkös káposzta	1 250 Ft	Sólet, főtt tojás, füstölt tarja <i>TM</i>	1 150 Ft
H9	Készételek	Mézes-chilis csirkemellfalatok, jázminrizs <i>TM, D</i>	1 190 Ft	Paprikás burgonya, virslikarikával	1 120 Ft	Rakott karfiol sertéshússal	1 190 Ft	Szüreti vagdalt, bormártás, jázminrizs (sertés)	1 100 Ft	Böllér sertéstokány, jázminrizs (lapocka, gomba, csirke máj) <i>TM</i>	1 120 Ft
H11	Frissensültek	Gombás bundában sült pulykamellfilé		Rántott tengeri halfilé		Borzas csirkemell (burgonyás bunda)		Rántott csirkecombfilé, füstölt sajtos bundában		Mustáros tarjaszelet rántva	
		1. fűszeres jázminrizs	1 210 Ft	1. olívabogyós jázminrizs <i>TM</i>	1 220 Ft	1. rizi-bizi	1 160 Ft	1. mazsolás jázminrizs	1 180 Ft	1. kukoricás jázminrizs <i>TM</i>	1 190 Ft
		2. hasáburgonya	1 280 Ft	2. franciasaláta	1 250 Ft	2. ínyc saláta	1 220 Ft	2. majonézes lillahagymás kukorica	1 220 Ft	2. vajas burgonya	1 240 Ft
H12	Népszerű ételek	Francia rakott burgonya, natúr sertésszelettel (besamel)	1 320 Ft	Köményes, bőrös sertéskaraj, párolt káposzta, hagymás tört burgonya <i>TM</i>	1 320 Ft	Borsos-marhatokány, tarhonya <i>TM, D</i>	1 290 Ft	Röszei zsványpecsenye, vajas, petrezselymes orsótészta (kolbász, szalonna, lecsó)	1 320 Ft	Marengói pulykamell, párolt rizs (gomba, paradicsompüré, fokhagyma, fehérbor) <i>TM</i>	1 290 Ft
H13	Ínyenc ételek	Gulácsi jércemell, burgonyakrokett (diós, aszaltszilva-mártás)	1 390 Ft	Pácolt kacsamáj vargányás erdei-gombával, hercegnő burgonya (barna mártás, vörösbors) <i>TM</i>	1 490 Ft	Cigánypecsenye, hagymás jázminrizs <i>TM</i>	1 370 Ft	Nyúlápör vadasan, zsemlegombóc	1 590 Ft	Fokhagymás harcbrassói, sült kockaburgonya <i>TM</i>	1 690 Ft
H14	Nemzetek ételei Street Food	Mexikói csirkés wrap, füstölt sajtmártással, zöldséggel <i>Darált csirkehúsos, babos, kukoricás, paradicsomos raguval töltött tortilla D</i>	1 380 Ft	Cheeseburger (marhahúspogácsa, cheddar sajt, steak burgonya, zöldség, szósz)	1 620 Ft	Kentucky style fried chicken, hasáburgonya, amerikai mártás (mézes-mustáros pác, ropogós bunda, comb, mell, szárny, majonézes ketchup)	1 490 Ft	Rántott hagymakarika, fűszeres burgonya, fokhagymás tejföl	1 450 Ft	Gyros tál (sertéscomb, saláta, tzatziki öntet, hasáburgonya)	1 580 Ft
H20	Desszertek	Feketeerdő szelet	680 Ft	Nutellás palacsinta, tejsodó	680 Ft	Eperkrémes piskóta	650 Ft	Tiramisu	670 Ft	Citromszelet	620 Ft

# LOW CARB LOW CARB ÉTELEK

20. hét		Hétfő (05.17.)		Kedd (05.18.)		Szerda (05.19.)		Csütörtök (05.20.)		Péntek (05.21.)	
ZS1	Kalóriaszegény levesek	Őszibarack-krémeles 150 kcal, ch: 21 g	690 Ft	Frankfurti leves 260 kcal, ch: 11 g	720 Ft	Körtekrémeles 140 kcal, ch: 15 g	690 Ft	Betyáros zöldbaleves, galuska 290 kcal, ch: 14 g	710 Ft	Újházy húsleves, cérnametelt 150 kcal, ch: 10 g <b>TM</b>	710 Ft
F1	Mentes levesek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Húsgaluskaleves 260 kcal, ch: 8 g <b>TM, P</b>	790 Ft	Currys zöldségkrémeles szezámaggal 160 kcal, ch: 10 g <b>TM, P</b>	730 Ft	Gombás csirkeaguleves 250 kcal, ch: 11 g <b>TM, P</b>	790 Ft	Sütőtökökrémeles, pirított tökmaggal 270 kcal, ch: 26 g <b>TM, P</b>	760 Ft	Csurgatott tojásleves 170 kcal, ch: 2 g <b>TM, P</b>	730 Ft
ZS5	Kalóriaszegény ételek 1	Baconos, zöldséges pulykatál 380 kcal, ch: 11 g <b>TM, P</b>	1 410 Ft	Citromos sertéskaraj, pirított zöldséges póréhagymakrém 410 kcal, ch: 13 g	1 420 Ft	Hortobágyi húsos palacsinta (2 db) (szárnyas) 500 kcal, ch: 24 g	1 390 Ft	Sült csirkecombfilé, ezersziget saláta 330 kcal, ch: 11 g	1 320 Ft	Római csirkecombfilé, bazsalikomos sajtos bundában, szerezendiós sárgaréppapíré 420 kcal, ch: 17 g	1 380 Ft
ZS6	Kalóriaszegény ételek 2	Sült csirkemellfilé, balkáni saláta (zöldsaláta, uborka, paradicsom, juhtúrós öntet) 320 kcal, ch: 11 g	1 450 Ft	Bazsalikommal sült csirkecombfilé, fokhagymás, spenótos karotta 400 kcal, ch: 24 g <b>P</b>	1 380 Ft	Finomfőzelék, csirkemell steak 450 kcal, ch: 19 g	1 380 Ft	Rózsaborsos ananással sült sertéskaraj, pirított zöldségek 410 kcal, ch: 19 g <b>TM</b>	1 420 Ft	Oregános sertésborda, bolognai tészta 500 kcal, ch: 32 g	1 380 Ft
ZS7	Szénhidrátszegény ételek 1	Fűszeres sertésborda, zabpelyhes bundában, sütőtökös, pestós zöldségköret 420 kcal, ch: 25 g	1 420 Ft	Csirkemell párizsian pirított, citromos ceruzabab 400 kcal, ch: 20 g <b>TM</b>	1 410 Ft	Kukoricapelyhes, rántott csirkemell, meggy mártás 480 kcal, ch: 20 g	1 450 Ft	Chilis sajtkrémmel töltött sertéskaraj rántva, cukkinis zöldséggpüré 520 kcal, ch: 16 g <b>D</b>	1 550 Ft	Camembert zabpelyhes bundában, light burgonyapüré 630 kcal, ch: 46 g	1 490 Ft
GKF1	Szénhidrátszegény KETO ételek 2	Bakonyi sertéstokány, KETO galuska (lecsó alap) 850 kcal, ch: 15 g, fehérje: 49 g <b>TM</b>	1 580 Ft	Sertéshússal rakott brokkoli, parmezánnal 720 kcal, ch: 10 g, fehérje: 36 g <b>P</b>	1 650 Ft	Szezámos sertésfalatok, sült káposztán tálalva 650 kcal, ch: 17 g, fehérje: 28 g <b>TM, D</b>	1 570 Ft	Fűszeres, sült sertésárja, chilis, baconos wok zöldségek 530 kcal, ch: 19 g, fehérje: 22 g <b>TM, D</b>	1 620 Ft	Zöldcitromos, sült csirkecomb, ősi saláta (karfiol, jégsaláta, lilakáposzta, lilahagyma, sonka) 510 kcal, ch: 12 g, fehérje: 39 g <b>TM, P</b>	1 640 Ft
ZS9	Fitt ételek	Teriyaki csirkemellcsíkok, paradicsomos zöldséges bulgur 490 kcal, ch: 53 g <b>TM, D</b>	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	Libamáj Budapest módra, zöldséges burgonya (lecsó, gomba, szalonna, borsó) 540 kcal, ch: 49 g <b>TM</b>	1 430 Ft
D1	Ínyenc mediterrán ételek	Toszkán csirkemell, mogorópestós pennével (paradicsom, pritamin paprika, olivabogyó, pesto) 470 kcal, ch: 36 g <b>TM</b>	1 420 Ft	Mediterrán pestós pulykafalatok, karottás quinoa 500 kcal, ch: 28 g <b>TM</b>	1 450 Ft	Gyömbéres lime-os fogasfilé, pirított kuszkus fokhagymás parajlevelekkel, zöld citrommal 440 kcal, ch: 53 g <b>TM</b>	1 620 Ft	Mozzarellával töltött csirkemell, kertész saláta 390 kcal, ch: 14 g	1 410 Ft	Spanyol serpenyős lazac, zöldséges barnarizs (mustáros, csipős mártás) 490 kcal, ch: 43 g <b>D</b>	1 520 Ft
F2	Mentes Vega <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Zöldséges polenta, fokhagymamártás 450 kcal, ch: 27 g	1 450 Ft	Rántott sajt diós bundában, áfonyamártás, jázminrizs 790 kcal, ch: 84 g	1 420 Ft	Brokkoli indiai módra, tökmagos zöldségkrém (görögszéna, római kömény, édeskömény, mustármag) 520 kcal, ch: 39 g	1 420 Ft	Sült sárgarépás zöldségvagdalt, olívás burgonyapüré 390 kcal, ch: 22 g	1 350 Ft	Színes makaróni (pritaminpaprika, ananász, kukorica sajt, tejszín) 520 kcal, ch: 59 g	1380 Ft
F3	Mentes tészták/ főzelékek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Milánói makaróni, reszelt sajt 630 kcal, ch: 54 g	1 620 Ft	Paradicsomos káposztafőzelék, egyben sült sertés fasírt 390 kcal, ch: 23 g <b>TM, P</b>	1 490 Ft	Diós szélesmetelt 600 kcal, ch: 67 g <b>TM</b>	1 520 Ft	Texasi penne (sertéslapocka, bacon, fokhagyma) (csipős) 680 kcal, ch: 60 g	1 550 Ft	Sóska főzelék, főtt burgonya, konfitált csirkecombfilé 520 kcal, ch: 41 g <b>TM</b>	1 530 Ft
F4	Mentes készételek 1 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Stroganoff pulykacombfalatok, jázminrizs (sonka, tejszín, uborka, gomba) 830 kcal, ch: 95 g	1 550 Ft	Csirkecombpörkölt, galuska 660 kcal, ch: 48 g <b>TM, P</b>	1 490 Ft	Töltött paprika, paradicsommártás burgonya (sertés) 520 kcal, ch: 42 g <b>TM</b>	1 600 Ft	Csirkemájás rizottó parmezánnal 540 kcal, ch: 53 g	1 440 Ft	Csipős sertéscurry, karfiolrizs 510 kcal, ch: 11 g <b>P, D</b>	1 580 Ft
GKF2	Mentes KETO készételek 2 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Stefánia-vagdalt, pirított tökmagos vegyes zöldségek 520 kcal, ch: 16 g, fehérje: 25 g <b>TM, P</b>	1 650 Ft	Fokhagymás, tejszínes csirkemell, citromos, szalonnás kelbimbó 540 kcal, ch: 8 g, fehérje: 27 g	1 630 Ft	Sült oldalas, dijoni mustáros zöldsaláta 540 kcal, ch: 8 g, fehérje: 14 g <b>TM, P</b>	1 620 Ft	Sertés paprikás, zöldségfelfújt 600 kcal, ch: 14 g, fehérje: 31 g <b>TM, P</b>	1 630 Ft	Fokhagymás sült csirkeszárnyak, franciasaláta 760 kcal, ch: 21 g, fehérje: 23 g <b>TM, P</b>	1 570 Ft
F5	Mentes frissensültek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Rántott csirkemell, vegyes vitaminaláta 370 kcal, ch: 31 g <b>TM, P</b>	1 570 Ft	Hekk paprikás lisztben, édesburgonyás hasábburgonya 700 kcal, ch: 91 g <b>TM</b>	1 750 Ft	Csirkemell cukkini köntösben, édesköményes, párolt zöldségek 490 kcal, ch: 35 g <b>TM</b>	1 680 Ft	Fűszeres bundában sült rántott karaj, majonézes kukoricasaláta 620 kcal, ch: 32 g	1 620 Ft	Mandulás bundában sült pulykamell, erdei gyümölcs mártás 490 kcal, ch: 26 g <b>TM, P</b>	1 650 Ft
ZS15	Szénhidrátszegény desszertek	Rumos, gesztenyekrémes palacsinta, csokoládé öntet 150 kcal, ch: 13 g	680 Ft	Csokoládé kocka 250 kcal, ch: 7 g	670 Ft	Mandulás, barackos pite 280 kcal, ch: 13 g	720 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>	Meggyes mákmuffin, vaníliaöntet 260 kcal, ch: 7 g	850 Ft	Somlói galuska 470 kcal, ch: 8 g <b>TM</b>	850 Ft	Körtés sütemény, csokoládéöntet 300 kcal, ch: 9 g <b>TM, P</b>	850 Ft	Puncs kocka 340 kcal, ch: 13 g	850 Ft	Narancsos fahéjas kocka 310 kcal, ch: 7 g <b>TM, P</b>	850 Ft

# KEDVEZMÉNYES MENÜK

20. hét	Hétfő (05.17.)	Kedd (05.18.)	Szerda (05.19.)	Csütörtök (05.20.)	Péntek (05.21.)	Szombat (05.22.)	Vasárnap (05.23.)
---------	----------------	---------------	-----------------	--------------------	-----------------	------------------	-------------------

H33 PRÉMIUM MENÜ		20 NAPOS KEDVEZMÉNY (Hétfő-Péntek): <del>49 610 Ft</del> HELYETT <b>33 240 Ft</b> / 19 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>	Ózibarack-krémleves Francia rakott burgonya Feketeerdő szelet	1 990 Ft	Gombaleves, kagylótészta Rántott tengeri halfél, franciasaláta Nutellás palacsinta, tejsodó	1 990 Ft	Csontleves, eperlevél Cigánypecsenye, hagymás jászminriz Eperkrém piskóta	1 990 Ft	Magyaros burgonyaleves Röszei zsványpecsenye, vajjas, petrezselymes orsótészta Tiramisu	1 990 Ft	Újházy húsleves, cérnametélt Mustáros tarjaszelet rántva, vajjas burgonya Citromszelet	1 990 Ft	Csurgattott tojásleves Marengói pulykamell, párolt rizs Narancsos fahéjas kocka	1 990 Ft	Csirkemájgaluska leves Gyros tál Epres mascarpone kocka	1 990 Ft

H31 ZÓNA MENÜ (A főétel 70%-a a normál adag ételnek)		4 HETES KEDVEZMÉNY: <b>27 860 Ft</b> / 27 nap				1 HETES KEDVEZMÉNY: <b>7 790 Ft</b> / 7 nap								
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Tárkonyos, tejfőlés zöldségleves Rántott füstölt sajt, majonézis jászminriz	1 290 Ft	Gombaleves, kagylótészta Alföldi sertéstokány, galuska	1 290 Ft	Csontleves, eperlevél Petrezselymes zöldborsófőzelék, tükörtőjás	1 290 Ft	Sárgabarack-krémleves Sütőtökös rizottó, tejszínmártás	1 290 Ft	Csirkemájgaluska leves Mákos tészta	1 290 Ft	Csurgattott tojásleves Böllér sertéstokány jászminriz	1 290 Ft	Tejfeles fejtett bableves, csipetke Cukkinis lecsó, galuska	1 290 Ft

H32 HAGYOMÁNYOS MENÜ		4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>48 800 Ft</del> HELYETT <b>31 720 Ft</b> / 27 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>	Tárkonyos, tejfőlés zöldségleves Mézes-chilis csirkemellfalatok, jászminriz	1 490 Ft	Gombaleves, kagylótészta Paprikás burgonya, virslislikárikával	1 490 Ft	Csontleves, eperlevél Bud Spencer kedvence	1 490 Ft	Magyaros burgonyaleves Kapros, joghurtos tökfőzelék, szüreti vagdalt	1 490 Ft	Csurgattott tojásleves Böllér sertéstokány, jászminriz	1 490 Ft	Csirkemájgaluska leves Mákos tészta	1 490 Ft	Mustáros tarjaszelet rántva, kukoricás jászminriz Citromszelet	1 490 Ft

DM1 MEDITERRÁN MENÜ													
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Ózibarack-krémleves Toszkán csirkemell, mogyorópestós penne	1 990 Ft	Currys zöldségkrémleves szezámaggal Mediterrán pestós pulykafalatok, karottás quinoa	1 990 Ft	Gombás csirkeraguleves Ózibarackkal, sajttal sült csirkecombfilé, light burgonyapüré	1 990 Ft	Sütőtökkrémleves, pirított tökmaggal Mozzarellával töltött csirkemell, kertész saláta	1 990 Ft	Újházy húsleves, cérnametélt Zöldcitromos, sült csirkecomb, őszi saláta	1 990 Ft	<i>Tájékozódjon bővebben weboldalunkról, az <b>Egészség &amp; Életmód / Paleo</b>oknak menüpont alatt!</i>		

ZS21 KALÓRIASZEGÉNY MENÜ														
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Ózibarack-krémleves Baconos, zöldséges pulykátal	530 kcal ch: 31 g 1 790 Ft	Currys zöldségkrémleves, szezámaggal Bazsalikommal sült csirkecombfilé, fokhagymás, spenótos karotta	560 kcal ch: 34 g 1 790 Ft	Gombás zöldséraguleves Finomfőzelék, tükörtőjás (2 db)	640 kcal ch: 31 g 1 790 Ft	Sütőtökkrémleves Sült csirkecombfilé, ezerszíget saláta	550 kcal ch: 37 g 1 790 Ft	Zöldséges rizsleves Csipős sertéscurry, karfiolrizs	610 kcal ch: 27 g 1 790 Ft	Csurgattott tojásleves Sóskafezelék, konfitált csirkecombfilé	570 kcal ch: 17 g 1 790 Ft	Római csirkecombfilé, bazsalikomos sajtos bundában, szerecsendió sárgarépa-püré Epres mascarpone kocka	640 kcal ch: 23 g 1 790 Ft

FM1 MENTES OFFICE MENÜ (GLUTÉN-, LAKTÓZ-, CUKORMENTES)													
<b>Leves + Főétel</b>	Húsgaluskaleves Stroganoff pulykaombfalatok, jászminriz	1090 kcal ch: 103 g 1 990 Ft	Currys zöldségkrémleves, szezámaggal Paradicsomos káposztafőzelék, egyben sült sertés fasírt	550 kcal ch: 33 g 1 990 Ft	Gombás csirkeraguleves Diós szélesmetélt	850 kcal ch: 78 g 1 990 Ft	Sütőtökkrémleves, pirított tökmaggal Csirkemájás rizottó parmezánnal	810 kcal ch: 79 g 1 990 Ft	Csurgattott tojásleves Fokhagymás sült csirkeszárnnyak, franciasaláta	930 kcal ch: 23 g 1 990 Ft	<b>Keresd további Mentes a la carte étteleinket és MENTES (1200 KALÓRIA) EGÉSZ NAPOS FOGYÓKURÁS ÉTRENDÜNKET!</b>		

# DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

20. hét	Hétfő (05.17.)	Kedd (05.18.)	Szerda (05.19.)	Csütörtök (05.20.)	Péntek (05.21.)	Szombat (05.22.)	Vasárnap (05.23.)	
<b>BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND</b>								
4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>115 585 Ft</del> HELYETT <b>86 690 Ft</b> / 27 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>	Bakonyi sertéstokány, galuska	Citromos sertéskaraj, pirított zöldséges póréhagymakrém	Kukoricapelyhes, rántott csirkemell, meggy mártás	Chilis sajtkrémmel töltött sertéskaraj rántva, cukkinis zöldségpüré	Ropogósra sült csirkecombfilé, zöldfűszeres kelbimbómártás	Sóska főzelék, főtt tojás (2 db)	Zöldcitromos, sült csirkecomb, őszi saláta
	<b>Vacsora</b>	Baconos, zöldséges pulykatál	Csirkemell párizsiasan pirított, citromos ceruzabab	Finomfőzelék, tükörtojás (2 db)	Sült csirkecombfilé, ezersziget saláta	Reszelt sertésmáj, ruccolás saláta, almaecetes-mustáros öntet	Római csirkecombfilé bazsalikom, sajtos bundában, szerezendiós sárgarépa püré	Csípős sertéscurry, karfiolrizs
	<b>Snack</b>	Málnás, zabpelyhes joghurtkrém	Csokoládé kocka	Füstölt sajtos pogácsa (2 db)	Gyümölcsös túrótortakocka	Fekete csokis, szedres kókuszkrém	Epres mascarpone kocka	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)
	<b>Másnap reggeli</b>	Körözött, zöldség, Zsírégető kifli	Húspástétom, zöldség, Zsírégető kifli	Tormakrémes tarjatekercsek, zöldség	Kapros szendvicskrém, zöldség, Zsírégető kifli	Mustáros brokkolikrém, zöldség, Zsírégető kifli	Schmaltz, lilahagyma, Zsírégető kifli	Spenótos puffancs (2 db)
<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	<del>4 300 Ft</del> 3 790 Ft
<b>Számított tápérték:</b>		1610 kcal, ch: 48 g	1370 kcal, ch: 45 g	1430 kcal, ch: 46 g	1260 kcal, ch: 41 g	1340 kcal, ch: 28 g	1420 kcal, ch: 45 g	1450 kcal, ch: 27 g

<b>1000 KALÓRIÁS FOGYÓKÚRÁS ÉTREND</b>								
4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>100 280 Ft</del> HELYETT <b>75 210 Ft</b> / 27 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>	Baconos, zöldséges pulykatál	Paradicsomos káposzta főzelék, bazsalikom csirkecombfilével	Finomfőzelék, tükörtojás (2 db)	Texasi sertésragu, pirított zöldségek	Csípős sertéscurry, karfiolrizs	Reszelt sertésmáj, ruccolás saláta, almaecetes-mustáros öntet	Fokhagymás sült csirkeszárnnyal, szerezendiós sárgarépa püré
	<b>Vacsora</b>	Stefánia-vagdalt, pirított tökmagos vegyes zöldségek	Citromos sertéskaraj, pirított zöldséges póréhagymakrém	Csirkemell steak, pirított tökmagos zöldségkrém	Sült csirkecombfilé, ezersziget saláta	Sóska főzelék, főtt tojás (2 db)	Zöldcitromos, sült csirkecomb, őszi saláta	Ropogósra sült csirkecombfilé, zöldfűszeres kelbimbómártás
	<b>Másnap reggeli</b>	Körözött, zöldség	Húspástétom, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Tormakrémes tarjatekercsek, zöldség	Juhtúrós pogácsa (1 db)	Zöldfűszeres túrókrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Mustáros brokkolikrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Diétás baracklevél, 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	<del>3 700 Ft</del> 3 290 Ft
<b>Számított tápérték:</b>		1060 kcal, ch: 32 g	980 kcal, ch: 41 g	1070 kcal, ch: 38 g	950 kcal, ch: 32 g	1020 kcal, ch: 39 g	1070 kcal, ch: 37 g	1060 kcal, ch: 39 g

# DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

20. hét	Hétfő (05.17.)	Kedd (05.18.)	Szerda (05.19.)	Csütörtök (05.20.)	Péntek (05.21.)	Szombat (05.22.)	Vasárnap (05.23.)	
<b>TURBÓ KÚRA - 700 KALÓRIA</b>								
4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>96 410 Ft</del> HELYETT <b>58 810 Ft</b> / 27 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>	Paradicsomos, zöldséges bulgur	Zöldborsókrém, tökmag	Brokkoli indiai módra	Chilis wok zöldségek 🍴	Sóskafőzelék, főtt burgonya	Zöldséges barnarizs, zöldfűszeres kelbimbómártás	Hamis bolognai
	<b>Vacsora</b>	Zöldséges polenta, fokhagymamártás	Paradicsomos káposzta	Édesköményes, párolt zöldségek	Kertész saláta, sült sárgarépa zöldségvagdalt	Szerecsendió sárgarépa-püré, pirított napraforgómag	Őszi saláta	Zöldséges burgonya
	<b>Snack</b>	Őszibarack-krémléves	Currys zöldségkrémleves szezámmaggal	Körtekrémleves	Sütőtökrémleves	Csurgatótt tojásleves	Zellerkrémleves	Zöldséges rizsleves
	<b>Másnap reggeli</b>	Vegyes gyümölcskocsonya	Epres, lime-os gyümölcsvelő	Ribizlis, szamócsa gyümölcskocsonya	Gyümölcssaláta (alma, meggy, körte)	Málnás, fahéjas gyümölcsvelő	Körtés gyümölcskocsonya	Erdei gyümölcsös puding
<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>	670 kcal, ch: 92 g	680 kcal, ch: 61 g	710 kcal, ch: 62 g	730 kcal, ch: 78 g	700 kcal, ch: 71 g	710 kcal, ch: 77 g	690 kcal, ch: 100 g	

<b>KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P121)</b>								
4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>143 910 Ft</del> HELYETT <b>96 420 Ft</b> / 27 nap <b>-33%</b> 1 HETES KEDVEZMÉNY: <del>37 100 Ft</del> HELYETT <b>27 430 Ft</b> / 7 nap <b>-26%</b>								
P 121	<b>Reggeli</b>	Stefánia-vagdalt, pirított tökmagos vegyes zöldségek	Fokhagymás, tejszínes csirkemell, citromos, szalonnás kelbimbó	Szezámós sertésfalatok, sült káposztán tálalva 🍴	Fűszeres, sült sertésárja, cukkinis zöldségpüré	Ropogósra sült csirkecombfilé, zöldfűszeres kelbimbómártás	Sóskafőzelék, főtt tojás (2 db)	Zöldcitromos, sült csirkecomb, tökmagos őszi saláta
	<b>Ebéd</b>	Feketecskis egrespuding szőlőmagliszttel	Feketecskis, sárgabarackos mousse szőlőmagliszttel	Feketecskis narancsos kakaómousse szőlőmagliszttel	Feketecskis, citromos kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketecskis, rebarbarás, szamócsa mousse szőlőmagliszttel	Feketecskis, szedres kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketecskis, vaníliás mousse szőlőmagliszttel
	<b>Mini desszert</b>	Bakonyi sertéstokány, sós-vizes uborka	Paradicsomos káposztafőzelék, bazsalikom csirkecombfilével	Sült oldalas, dijoni mustáros zöldsaláta	Sertéspaprikás, zöldségfelfújt	Fokhagymás sült csirkeszárnyak, franciasaláta	Reszelt sertésmáj, ruccolás saláta, almaecetes-mustáros öntet, pirított szezámmag	Csípős sertéscurry, karfiolrizs 🍴
	<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>	Tepertőkrém, zöldség	Húspástétom, zöldség	Tormakrémes tarjatekersek, zöldség	Paraszt kolbász, főtt tojás, zöldség	Spenótos puffancs (2 db)	Schmaltz, lilahagyma, pékáru	Ajvár, pékáru
<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: 33 g	ch: 32 g	ch: 31 g	ch: 31 g	ch: 33 g	ch: 32 g	ch: 31 g	

20. hét	Hétfő (05.17.)	Kedd (05.18.)	Szerda (05.19.)	Csütörtök (05.20.)	Péntek (05.21.)	Szombat (05.22.)	Vasárnap (05.23.)	
<b>INZULINREZISZTENS EGÉSZNAPOS ÉTREND (IRE1)</b> 4 HETES KEDVEZMÉNY: <b>154 865 Ft</b> HELYETT <b>102 210 Ft</b> / 27 nap <b>-34%</b> 1 HETES KEDVEZMÉNY: <b>39 857 Ft</b> HELYETT <b>27 900 Ft</b> / 7 nap <b>-30%</b>								
IRE1	Ebéd	Őszibarack krémleves 24 g (3 g)	Currys zöldségkrémleves szezámaggal 17 g (7 g)	Gombás csirkeraguleves 18 g (7 g)	Sütőtökrémleves 30 g (4 g)	Csurgatótt tojásleves 3 g (1 g)	Zellerkrémleves 22 g (10 g)	Újházy húsleves, cérnametélt 15 g (5 g)
		Stefánia-vagdalt, pirított tökmagos, vegyes zöldségek 24 g (8 g)	Bazsalikommal sült csirkecombfilé, fokhagymás, spenótos karotta 35 g (11 g)	Őszibarackkal, sajttal sült csirkecombfilé, light burgonyapüré 35 g (6 g)	Sertéspaprikás, zöldségfelfújt 21 g (7 g)	Oregánós sertésborda, bolognai tészta 47 g (15 g)	Sóskafozélék, konfitált csirkecombfilé 27 g (9 g)	Mandulás bundában sült pulykamell, erdei gyümölcsmártás 36 g (7 g)
	Uzsonna	Málnás, zabpelyhes joghurtkrém 22 g (5 g)	Túrós pogácsa (1 db) 16 g (13 g)	Ribizlis, szamócás gyümölcskocsonya 19 g (5 g)	Gyümölcsös túrótortakocka 18 g (7 g)	Vajas pogácsa (1 db) 20 g (18 g)	Epres mascarpone kocka 16 g (7 g)	Fahéjas, zabkorpás joghurt 21 g (5 g)
	Vacsora	Zöldséges polenta, fokhagymamártás 32 g (5 g)	Paradicsomos káposztafozélék, egyben sült sertés fasírt 30 g (5 g)	Csirkemell steak, zöldségkrém 31 g (12 g)	Texasi sertésragu, pirított zöldségek 28 g (9 g)	Fokhagymás sült csirkeszárnnyak, franciasaláta 29 g (7 g)	Csípős sertéscurry, zöldséges bamarizs 33 g (5 g)	Reszelt sertésmáj, zöldség ropogós 25 g (9 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) 11 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	Körözött, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 30 g (5 g)	Húspástétom, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 31 g (6 g)	Tormakrémes tarjatekercsek, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 32 g (6 g)	Kapros szendvicskrém, zöldség, pékáru 29 g (23 g)	Zöldfűszeres túrókrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 31 g (5 g)	Ajvár, teljes kiőrlésű kenyér 32 g (6 g)	Mustáros brokkolikrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 31 g (8 g)
Másnap tízórai	Vegyes gyümölcskocsonya 19 g (7 g)	Epres, lime-os gyümölcsvelő 22 g (5 g)	Joghurtos keksz (1 db) 17 g (12 g)	Gyümölcssaláta 25 g (7 g)	Citromos, zabkorpás túrókrém 18 g (5 g)	Almás kókuszkása 21 g (10 g)	Szamócás, kókuszos görög joghurtkrém 18 g (3 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)	160 g. (34 g.)	162 g. (48 g.)	163 g. (39 g.)	162 g. (58 g.)	157 g. (52 g.)	160 g. (48 g.)	155 g. (38 g.)	

20. hét	Hétfő (05.17.)	Kedd (05.18.)	Szerda (05.19.)	Csütörtök (05.20.)	Péntek (05.21.)					
<b>IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ</b>										
Főétel + Leves / Desszert Össz.szénhidrát (ebből rost)	Őszibarack krémleves Stefánia-vagdalt, pirított tökmagos, vegyes zöldségek	48 g (11 g)  2 190 Ft	Currys zöldségkrémleves szezámaggal Bazsalikommal sült csirkecombfilé, fokhagymás, spenótos karotta	52 g (18 g)  1 960 Ft	Gombás csirkeraguleves Őszibarackkal, sajttal sült csirkecombfilé, light burgonyapüré	53 g (13 g)  2 030 Ft	Sütőtökrémleves Sertéspaprikás, zöldségfelfújt	51 g (11 g)  2 240 Ft	Csurgatótt tojásleves Oregánós sertésborda, bolognai tészta	50 g (16 g)  1 960 Ft

<b>INZULINREZISZTENS A'LA CARTE</b>										
IR1 Másnap reggeli	Körözött, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 30 g (5 g)	850 Ft	Húspástétom, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 31 g (6 g)	850 Ft	Tormakrémes tarjatekercsek, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 32 g (6 g)	850 Ft	Kapros szendvicskrém, zöldség, pékáru 29 g (23 g)	850 Ft	Ajvár, teljes kiőrlésű kenyér 32 g (6 g)	850 Ft
IR2 Leves	Húsgaluskaleves 14 g (6 g)	790 Ft	Frankfurti leves 17 g (6 g)	720 Ft	Gombás csirkeraguleves 18 g (7 g)	790 Ft	Betyáros zöldbaleves, galuska 24 g (10 g)	710 Ft	Csurgatótt tojásleves 3 g (1 g)	730 Ft
IR3 Főétel 1	Stefánia-vagdalt, pirított tökmagos, vegyes zöldségek 24 g (8 g)	1 650 Ft	Bazsalikommal sült csirkecombfilé, fokhagymás, spenótos karotta 35 g (11 g)	1 380 Ft	Őszibarackkal, sajttal sült csirkecombfilé, light burgonyapüré 35 g (6 g)	1 390 Ft	Chilis sajtkrémmel töltött sertéskaraj rántva, cukkinis zöldségpüré (csípős) 39 g (23 g)	1 550 Ft	Római csirkecombfilé, bazsalikomos, sajtos bundában, szerezcsendios sárgarépapüré 37 g (20 g)	1 380 Ft
IR4 Főétel 2	Baconos, zöldséges pulykatál 18 g (7 g)	1 410 Ft	Paradicsomos káposztafozélék, egyben sült sertés fasírt 30 g (5 g)	1 490 Ft	Kukoricapelyhes rántott csirkemell, meggyemártás 42 g (19 g)	1 450 Ft	Texasi sertésragu, pirított zöldségek 28 g (9 g)	1 320 Ft	Fokhagymás sült csirkeszárnnyak, franciasaláta 29 g (7 g)	1 570 Ft
IR5 Főétel 3	Fűszeres sertésborda, zabpelyhes bundában, sütőtökös, pestós zöldségköret 49 g (24 g)	1 420 Ft	Mediterrán pestós pulykafalatok, karottás quinoa 36 g (8 g)	1 450 Ft	Finomfozélék, csirkemell steak 28 g (9 g)	1 380 Ft	Sertéspaprikás, zöldségfelfújt 21 g (7 g)	1 630 Ft	Oregánós sertésborda, bolognai tészta 47 g (15 g)	1 380 Ft
IR6 Snack	Málnás, zabpelyhes joghurtkrém 22 g (5 g)	560 Ft	Csokoládékocka 21 g (9 g)	640 Ft	Barackos, zabpelyhes túrókrém 22 g (1 g)	560 Ft	Gyümölcsös túrótortakocka 18 g (7 g)	670 Ft	Epres mascarpone kocka 16 g (7 g)	680 Ft










20. hét	Hétfő (05.17.)	Kedd (05.18.)	Szerda (05.19.)	Csütörtök (05.20.)	Péntek (05.21.)
<b>GASTROYAL KETO EBÉD MENÜ (GKM1)</b>					
<b>Főétel</b>	Bakonyi sertéstokány, KETO galuska	Fokhagymás, tejszínes csirkemell, citromos, szalonnás kelbimbó	Szezámós sertésfalatok, sült káposztán tálalva	Sertéspaprikás, KETO zöldségfelfűjt	Fokhagymás sült csirkeszárnyak, franciasaláta
<b>Desszert /Snack</b>	KETO lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db)	KETO csokoládéköcska	KETO mandulás, barackos pite	KETO juhtúrós pogácsa (2 db)	KETO vajas pogácsa (2 db)
<b>Számított energia:</b>	1 150 kcal	790 kcal	930 kcal	940 kcal	1 010 kcal
<b>Tápanyag tartalom:</b>	ch: 19 g, fehérje: 65 g	ch: 15 g, fehérje: 43 g	ch: 30 g, fehérje: 36 g	ch: 19 g, fehérje: 50 g	ch: 25 g, fehérje: 36 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>	Tepertőkrém, zöldség, KETO kifli 440 kcal, ch: 5 g, fehérje: 13 g	850 Ft	Húspástétom, zöldség, KETO kifli 320 kcal, ch: 8 g, fehérje: 14 g	850 Ft	Tormakrémes tarjatekercsek zöldség, KETO kifli 340 kcal, ch: 6 g, fehérje: 20 g	850 Ft	Paraszt kolbász, főtt tojás, zöldség, KETO kifli 440 kcal, ch: 5 g, fehérje: 27 g	850 Ft	Schmaltz, lilahagyma, KETO kifli 420 kcal, ch: 8 g, fehérje: 13 g	850 Ft
<b>GKF1</b>	<b>Keto főétel 1</b>	Bakonyi sertéstokány, KETO galuska 850 kcal, ch: 15 g, fehérje: 49 g	1 580 Ft	Sertéshússal rakott brokkoli, parmezánnal 720 kcal, ch: 10g, fehérje: 36 g	1 650 Ft	Szezámós sertésfalatok, sült káposztán tálalva (csípős) 650 kcal, ch: 17 g, fehérje: 28 g	1 570 Ft	Fűszeres, sült sertésstarja, chilis, baconos wok zöldségek (csípős) 530 kcal, ch: 19 g, fehérje: 22 g	1 620 Ft	Zöldcitromos, sült csirkecomb, őszi saláta 510 kcal, ch: 12 g, fehérje: 39 g	1 640 Ft
<b>GKF2</b>	<b>Keto főétel 2</b>	Stefánia-vagdalt, pirított tökmagos vegyes zöldségek 520 kcal, ch: 16 g, fehérje: 25 g	1 650 Ft	Fokhagymás, tejszínes csirkemell, citromos, szalonnás kelbimbó 540 kcal, ch: 8 g, fehérje: 27 g	1 630 Ft	Sült oldalas, dijoni mustáros zöldsaláta 540 kcal, ch: 8 g, fehérje: 14 g	1 620 Ft	Sertéspaprikás, KETO zöldségfelfűjt 600 kcal, ch: 14 g, fehérje: 31 g	1 630 Ft	Fokhagymás sült csirkeszárnyak, franciasaláta 760 kcal, ch: 21 g, fehérje: 23 g	1 570 Ft
<b>GKD1</b>	<b>Keto desszert</b>	KETO rumos, gesztenyekrémes palacsinta, csokoládé öntet 150 kcal, ch: 13 g, fehérje: 5 g	680 Ft	KETO csokoládéköcska 250 kcal, ch: 7 g, fehérje: 16 g	670 Ft	KETO mandulás, barackos pite 280 kcal, ch: 13 g, fehérje: 8 g	720 Ft	KETO feketecskis, citromos kókuszkrém 230 kcal, ch: 1 g, fehérje: 2 g	750 Ft	KETO epres mascarpone köcska 220 kcal, ch: 6 g, fehérje: 8 g	680 Ft
<b>GKS1</b>	<b>Keto snack</b>	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: 19 g	750 Ft	KETO vajas pogácsa (2 db) 250 kcal, ch: 4 g, fehérje: 13 g	750 Ft
<b>ZSR1</b>	<b>Kalóriaszegény reggeli</b>	Körözött, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 270 kcal, ch: 25 g	850 Ft	Ananászos krémjoghurt 140 kcal, ch: 17 g	750 Ft	Tormakrémes tarjatekercsek, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 350 kcal, ch: 23 g	850 Ft	Kapros szendvicsszendvics, zöldség, extrudált kenyér (2 db) 130 kcal, ch: 11 g	850 Ft	Mustáros brokkolikrém, zöldség, extrudált kenyér 100 kcal, ch: 16 g	850 Ft
<b>ZSR2</b>	<b>Szénhidrátszegény reggeli</b>	Tepertőkrém, zöldség, Zsírégető kifli 440 kcal, ch: 5 g	850 Ft	Húspástétom, zöldség, Zsírégető kifli 320 kcal, ch: 8 g	850 Ft	Füstölt sajtos pogácsa (2 db) 270 kcal, ch: 4 g	750 Ft	Paraszt kolbász, főtt tojás, zöldség, Zsírégető kifli 440 kcal, ch: 4 g	850 Ft	Spenótos puffancs (2 db) 420 kcal, ch: 4 g	850 Ft





# FOGYÓKÚRÁS, EGÉSZSÉGES ITALOK ÉS PÉKÁRU

AK1!	<b>Téli Zsíráló italcsomag</b> (7x3l) (7l Extra Zsírétető italmix, 7l Zsírétető 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 Zsírétető italcsomag</b> (3x1l) (3l Extra Zsírétető italmix)	<b>60 kcal, ch: 4,5 g</b> (3l-ben)	 <del>2 625 Ft</del> helyett <b>2 160 Ft!</b>
AK3!	<b>Zsírétető italcsomag</b> (10x1l) (10l Zsírétető 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 Zsírétető 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 Zsírétető italmix</b> (1l)	<b>20 kcal, ch: 1,5 g</b>	<b>925 Ft</b>
S22	<b>Zsírétető 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>Zsírétető kifli</b> (2 db)	<b>220 kcal, ch: 5,2 g</b> (2 db-ban)	<b>450 Ft</b>
S52	<b>Zsírétető mini buci</b> (2 db)	<b>280 kcal, ch: 7 g</b>	<b>750 Ft</b>