

# HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

21. hét		Hétfő (05.24.)	Kedd (05.25.)	Szerda (05.26.)	Csütörtök (05.27.)	Péntek (05.28.)				
H1	Levesek	Pünkösd hétfő Erre a napra nem szállítunk	Szalonnás tarhonyaleves <i>TM</i>	610 Ft	Szegfűszeges meggykrémleves	650 Ft	Erőleves eperlevéllel <i>TM</i>	590 Ft	Zelleres burgonyaleves csipetkével	650 Ft
H2	Levesek		Frankfurti leves, roppanós virslivel	720 Ft	Jókai bableves, házi kolbásszal, füstölt csülökkel, csipetkével	730 Ft	Gulyásleves, csipetke <i>TM</i>	740 Ft	Zöldszéges marhahúsleves csigatésztával <i>TM</i>	720 Ft
H5	Tészták		Diós nudli <i>TM</i>	1 140 Ft	Házi túrógombóc, édes tejföl	1 160 Ft	Négysajtos spagetti, pirított csirkemellfalatok	1 220 Ft	Grizes tészta, baracklevár <i>TM</i>	970 Ft
H6	Főzelékek		Sárgaborsó-főzelék		Tejfőlös burgonyafőzelék		Petrezselymes finomfőzelék		Magyaros zöldbabfőzelék	
			1. főtt tojás (2 db) <i>TM</i>	1 010 Ft	1. virsli (2 db)	1 070 Ft	1. sült házikolbász	1 120 Ft	1. vagdalt (szárnyas)	1 090 Ft
			2. egyben sült szárnyasfasírt <i>TM</i>	1 070 Ft	2. sajtkrémmel töltött, rántott csirkemell (egész adag)	1 250 Ft	2. majoránnás sült csirkecombfilé (egész adag)	1 170 Ft	2. csirkemellpörkölt (egész adag)	1 170 Ft
H7	Vegetáriánus ételek		Sajttal, gombával töltött, palacsinta, sajtmártás	1 150 Ft	Zöldborsós tojáspörkölt, jázminrizs <i>TM</i>	1 090 Ft	Rántott brokkoli, majonézes, lilahagymás kukoricasaláta	1 180 Ft	Gombapörkölt, galuska <i>TM</i>	1 040 Ft
H8	Készételek		Csirkemáj rizottó, reszelt sajt	1 090 Ft	Rakott zöldbab (sertéshús)	1 220 Ft	Sertéspaprikás, galuska	1 170 Ft	Lecsós virsli, petrezselymes jázminrizs (Bécsi virslikarikák) <i>TM</i>	1 190 Ft
H9	Készételek		Erdész vegyes pörkölt, galuska (marhahús, sertéshús, gomba, sonka) <i>TM</i>	1 220 Ft	Malacpörkölt, kagyló tészta <i>TM</i>	1 130 Ft	Szárnyas húsgombóc, paradicsommártás, főtt burgonya <i>TM</i>	1 130 Ft	Csirkemellpörkölt, főtt burgonya	1 170 Ft
H11	Frissensültek		Cordon bleu (sertés karaj, sajt, sonka, gomba)		Sajtkrémmel töltött, rántott csirkemell		Csirkecombfilé Orly módra (sörös bunda)		Pikáns, rántott sertéstartja <i>TM</i>	
			1. kukoricás jázminrizs	1 250 Ft	1. zöldszéges jázminrizs	1 190 Ft	1. hagymás jázminrizs	1 190 Ft	1. jázminrizs <i>TM</i>	1 190 Ft
			2. burgonyapüré	1 290 Ft	2. pirított burgonya	1 220 Ft	2. fűszeres burgonya	1 280 Ft	2. burgonyapüré	1 250 Ft
H12	Népszerű ételek		Magyaróvári jércemell, ceruzababos fokhagymás burgonyapüré <i>A jércemellre sonkát, gombát, sajtot sütünk</i>	1 310 Ft	Hekk paprikás lisztben, hasábburgonya <i>TM</i>	1 420 Ft	Milánói sertésborda, reszelt sajt (sonka, gomba, spagetti)	1 410 Ft	Csabai karaj, hagymás burgonya, párolt lila káposzta (házi kolbásszal töltött) <i>TM</i>	1 390 Ft
H13	Ínyenc ételek		Bárány kebab, tzatzikivel leöntve, sült burgonya	1 990 Ft	Kacsamell pörkölt, túrócsusza, szalonna pörccel	1 580 Ft	Vajas jércemell, citromos spárgamártással, olívbogyós jázminrizs	1 470 Ft	Aszús libamájpürével töltött pulykamell, mazsolás burgonyapüré	1 520 Ft
H14	Nemzetek ételei Lacikonyha		Serpenyős, hagymás flekken, rösztivel (lecsó, sült hagyma) <i>TM</i>	1 470 Ft	Betyártál, magyaros tört burgonya (oldalal, lángolt kolbász, tarja) <i>TM</i>	1 520 Ft	Ropogós sertéscsülök, sült burgonyakocka, Elzászi káposzta (füstös ízű, fehérboros, boróka bogyós savanyú káposzta) <i>TM</i>	1 390 Ft	Kofapecsenye, petrezselymes jázminrizs (sertésborda, vörösborsos, hagymás, kolbászos raguval) <i>TM</i>	1 320 Ft
H20	Desszertek		Mozart szelet (mandulás, marcipán ízű)	650 Ft	Puncs szelet <i>TM</i>	650 Ft	Gündel palacsinta, csokiszósz	750 Ft	Gesztenyehabos piskóta	630 Ft

# LOW CARB LOW CARB ÉTELEK

21. hét		Hétfő (05.24.)	Kedd (05.25.)	Szerda (05.26.)	Csütörtök (05.27.)	Péntek (05.28.)
ZS1	Kalóriaszegény levesek		Snidlinges sajtkrémleves 270 kcal, ch: 4 g 690 Ft	Brokkolikrémleves 90 kcal, ch: 4 g 690 Ft	Paradicsomleves, csipetke 170 kcal, ch: 11 g <b>TM</b> 690 Ft	Vegyes gyümölcsleves 100 kcal, ch: 12 g <b>TM, P</b> 710 Ft
F1	Mentes levesek <i>Glutén-, laktóz- és cukormentes</i>		Tárkonyos pulykaraguleves 220 kcal, ch: 10 g <b>TM, P</b> 790 Ft	Csirkegyúsleves, csipetke 200 kcal, ch: 20 g <b>TM</b> 820 Ft	Tejfőlös zöldbabeleves, galuska 170 kcal, ch: 15 g 790 Ft	Zöldségleves csirkemájjal 160 kcal, ch: 9 g <b>TM, P</b> 790 Ft
ZS5	Kalóriaszegény ételek 1		Pulykamájjal göngyölt csirkemell, citromos kelbimbó 300 kcal, ch: 7 g <b>TM, P</b> 1 440 Ft	Sonkával göngyölt sertéskaraj, zöldséges light burgonyapüré 360 kcal, ch: 22 g 1 450 Ft	Cheddar sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek 360 kcal, ch: 13 g 1 320 Ft	Debreceni sertéstokány, penne (debreceni kolbász) 560 kcal, ch: 27 g 1 410 Ft
ZS6	Kalóriaszegény ételek 2		Bolognai tészta, reszelt sajt (szárnyas) 550 kcal, ch: 30 g 1 350 Ft	Mézes, narancsos csirkecombfilé, balszamecetes zöldsaláta 390 kcal, ch: 15 g <b>TM</b> 1 440 Ft	Athéni sertésborda, kukkinilepény (oregánó, paradicsom, fokhagyma) 420 kcal, ch: 9 g <b>TM, P</b> 1 380 Ft	Csirkemell steak, mandulás, sárgarépas zöldségpüré 320 kcal, ch: 10 g <b>TM, P</b> 1 350 Ft
ZS7	Szénhidrátszegény ételek 1		Fahéjas almával töltött, rántott csirkemell, céklás vitaminaláta 390 kcal, ch: 21 g <b>TM</b> 1 370 Ft	Szezámagos rántott pulykamell, gyömbéres szilvamártás 510 kcal, ch: 24 g 1 460 Ft	Napraforgómagos rántott csirkemell, fokhagymás ceruzabab 460 kcal, ch: 21 g <b>TM</b> 1 420 Ft	Zöldborsófőzelék, rántott sertésborda 560 kcal, ch: 23 g 1 480 Ft
GKF1	Szénhidrátszegény KETO ételek 2		Egyben sült sertés fasírt, baconos pörés KETO burgonyapüré 680 kcal, ch: 11 g, fehérje: 19 g 1 450 Ft	Fűszeres sült oldalas, párolt lila káposzta 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</b> 1 660 Ft	MCT olajban sült hagymás tarja szelet, pestós, lecsós zöldségek 600 kcal, ch: 13 g, fehérje: 24 g <b>TM, P</b> 1 650 Ft
ZS9	Fitt ételek		Rakott kelkáposzta (sertés hússal, barna rizs) 540 kcal, ch: 27 g 1 490 Ft	Omlós marharagu, libamájjal, galuska 690 kcal, ch: 19 g <b>TM</b> 1 680 Ft	Barbecue csirkeszárnyak, steak burgonya 770 kcal, ch: 46 g <b>TM</b> 1 440 Ft	Sertéskaraj cukkini köntösben, paprikás barnarizs 670 kcal, ch: 52 g <b>TM</b> 1 490 Ft
D1	Ínyenc mediterrán ételek	Pünkösdi hétfő Erre a napra nem szállítunk	Kukoricapelyhes, rántott csirkecombfilé, bazsalikom, pestós paradicsomsaláta 390 kcal, ch: 10 g <b>TM</b> 1 450 Ft	Tengeri hal, görög raguval, paradicsomos bulgur (padlizsán, pestó, oregánó, paradicsom) 470 kcal, ch: 53 g 1 630 Ft	Pármái pulykamell, mediterrán saláta (paradicsom, olivabogyó, mozzarella, parmezán, pesto) 400 kcal, ch: 11 g 1 550 Ft	Borjúfalatok, tejszínes erdei gombamártással, pikáns penne (teljes kiőrlésű) 650 kcal, ch: 34 g <b>TM</b> 1 880 Ft
F2	Mentes Vega <i>Glutén-, laktóz- és cukormentes</i>		Rántott karfiol, szerezsendiós, light burgonyapüré 460 kcal, ch: 61 g 1 520 Ft	Gomba vadasan, spagetti 490 kcal, ch: 57 g 1 340 Ft	Francia rakott burgonya (besamel) 700 kcal, ch: 63 g 1 540 Ft	Tojásos galuska, sós-vizes uborka 690 kcal, ch: 70 g 1 490 Ft
F3	Mentes tészták / főzelékek <i>Glutén-, laktóz- és cukormentes</i>		Spenót, grillezett sertés tarja 300 kcal, ch: 10 g <b>TM</b> 1 440 Ft	Rizsfelfújt, málnaöntet 540 kcal, ch: 61 g 1 540 Ft	Túrós csusza, pirított bacon 760 kcal, ch: 60 g 1 520 Ft	Tökfőzelék, csirkecombpörkölt 370 kcal, ch: 18 g 1 560 Ft
F4	Mentes készételek 1 <i>Glutén-, laktóz- és cukormentes</i>		Eszterházy marhaszelet, spagetti (mustár, tejszín) 600 kcal, ch: 54 g 1 850 Ft	Lyoni jércemcombfilé, hagymás tört burgonyával (hagymás, mustáros mártás) 550 kcal, ch: 51 g 1 490 Ft	Vörösboros marhapörkölt, galuska 580 kcal, ch: 51 g <b>TM</b> 1 620 Ft	Brassói aprópecsenye, sült burgonya (sertés lapocka, szalonna, paradicsom) 550 kcal, ch: 43 g <b>TM</b> 1 550 Ft
GKF2	Mentes KETO készételek 2 <i>Glutén-, laktóz- és cukormentes</i>		Pulykacombfalatok, kapos, paprikás mártással, zellerlepenyő 600 kcal, ch: 10 g, fehérje: 45 g <b>TM</b> 1 570 Ft	Leccsós szárnyasmájragu, baconos, brokkolis gomba 740 kcal, ch: 10 g, fehérje: 35 g <b>TM, P</b> 1 520 Ft	Fokhagymás sertésborda, gombamártás 420 kcal, ch: 5 g, fehérje: 35 g <b>TM, P</b> 1 570 Ft	Rozmaringos, tepsis pulykacombfalatok, ghi vajjal forgatott színes zöldségek 630 kcal, ch: 11 g, fehérje: 32 g <b>TM, P</b> 1 500 Ft
F5	Mentes frissensültek <i>Glutén-, laktóz- és cukormentes</i>		Halszeledek párizsiasan, gyömbéres zöldséges barnarizs 490 kcal, ch: 54 g <b>TM</b> 1 640 Ft	Holstein sertéskaraj, fokhagymás parajpüré (tükörtojással sütvé) 510 kcal, ch: 4 g <b>TM, P</b> 1 590 Ft	Sonkával, gombával töltött rántott sertésborda, kukkinis burgonyapüré 520 kcal, ch: 31 g 1 690 Ft	Mandulás kéregben sült csirkemellfilé, vinaigrette mártás, petrezselymes párolt zöldség 880 kcal, ch: 28 g <b>TM, P</b> 1 550 Ft
ZS15	Szénhidrátszegény desszertek		Túrós rétes 200 kcal, ch: 18 g 750 Ft	Zserbógolyó (2 db) 270 kcal, ch: 9 g <b>TM</b> 720 Ft	Mascaronés-mákos kocka 250 kcal, ch: 8 g 680 Ft	Ribizlis joghurtortasztal 230 kcal, ch: 9 g 690 Ft
F6	Mentes desszertek <i>Glutén-, laktóz- és cukormentes</i>		Kávés diószelet 350 kcal, ch: 4 g <b>TM, P</b> 820 Ft	Vaníliás, csokoládés piskóta, csokiöntet 390 kcal, ch: 3 g <b>TM, P</b> 810 Ft	Mangós tápiókapuding 130 kcal, ch: 18 g <b>TM, P</b> 750 Ft	Lúdláb szelet 400 kcal, ch: 5 g <b>TM, P</b> 810 Ft

# KEDVEZMÉNYES MENÜK

21. hét	Hétfő (05.24.)	Kedd (05.25.)	Szerda (05.26.)	Csütörtök (05.27.)	Péntek (05.28.)	Szombat (05.29.)	Vasárnap (05.30.)
---------	----------------	---------------	-----------------	--------------------	-----------------	------------------	-------------------

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>10 420 Ft</del> HELYETT <b>7 190 Ft</b> / 4 nap <b>-31%</b>											
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	<i>Pünkösd hétfő Erre a napra nem szállítunk</i>	Frankfurti leves, roppanós virslivel Erdész vegyes pörkölt, galuska Mozart szelet	1 990 Ft	Szegfűszeges meggykrémleves Sajtkrémmel töltött, rántott csirkemell, pirított burgonya Puncs szelet	1 990 Ft	Erőleves eperlevéllel Vajas jércemell, citromos spárgamártással, olívabogyós jázminrizs Gundel palacsinta, csokiszósz	1 990 Ft	Almakrémleves Aszús libamájpürével töltött pulykamell, mazsolás burgonyapüré Gesztenyehabos piskóta	1 990 Ft	Zöldségleves, csigatésztával Csabai karaj, hagymás burgonya, párolt lila káposzta Ribizlis joghurttortaszelet	1 990 Ft	Zelleres burgonyaleves csipetkével Kofapecsenye, petrezselymes jázminrizs Kókuszos muffin, csokoládé öntet	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>6 680 Ft</b> / 6 nap							
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	<i>Pünkösd hétfő Erre a napra nem szállítunk</i>	Szalonnás tarhonyaleves Csirkemáj rizottó, reszelt sajt	1 290 Ft	Bableves csipetkével Tejfőlés burgonyafőzelék, virsli	1 290 Ft	Erőleves eperlevéllel Rántott brokkoli, Sertéspaprikás, galuska	1 290 Ft	Zelleres burgonyaleves csipetkével Lecsős szárnyas virsli, jázminrizs	1 290 Ft	Zöldséges marhahúsleves csigatésztával Grízes tészta, baracklekvár	1 290 Ft	Almakrémleves Pikáns, rántott sertéstárja, jázminrizs	1 350 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>10 800 Ft</del> HELYETT <b>7 450 Ft</b> / 6 nap <b>-31%</b>							
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	<i>Pünkösd hétfő Erre a napra nem szállítunk</i>	Szalonnás tarhonyaleves Sárgaborsó-főzelék, tükörtójas (2 db)	1 490 Ft	Malacpörkölt, kagylótészta Puncs szelet	1 490 Ft	Erőleves eperlevéllel Rántott brokkoli, majonézes, lilahagymás kukoricasaláta	1 490 Ft	Zöldséges marhahúsleves csigatésztával Grízes tészta, baracklekvár	1 490 Ft	Zelleres burgonyaleves csipetkével Lecsős szárnyas virsli, jázminrizs	1 490 Ft	Almakrémleves Csirkemellpörkölt, főtt burgonya	1 490 Ft

DM1 MEDITERRÁN MENÜ												
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	<i>Pünkösd hétfő Erre a napra nem szállítunk</i>	Snidlinges sajtkrémleves Kukoricapelyhes, rántott csirkecombfilé, bazsalikomos, pestós paradicsomsaláta	1 990 Ft	Brokkolikrémleves Tengeri hal görög raguval, paradicsomos bulgur	1 990 Ft	Paradicsomleves, csipetke Athéni sertésborda, cukkini lepény	1 990 Ft	Vegyes gyümölcsleves Csirkemell steak, tejszínes, erdeigombamártás, pikáns szélesmetélt	1 990 Ft	<i>Tájékoztadjon bővebben weboldalunkról, az <b>Egészség &amp; Életmód / Paleosoknak</b> menüpont alatt!</i>		

ZS21 KALÓRIASZEGÉNY MENÜ													
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	<i>Pünkösd hétfő Erre a napra nem szállítunk</i>	Tárkonyos zöldségreguleves Pulykamájjal göngyölt csirkemell, citromos kelbimbó	470 kcal ch: 18 g 1 790 Ft	Hamis gulyásleves, csipetke Mézes, narancsos csirkecombfilé, balzsametes zöldsaláta	520 kcal ch: 35 g 1 790 Ft	Paradicsomleves, csipetke Fokhagymás sertésborda, gombamártás	590 kcal ch: 16 g 1 790 Ft	Vegyes gyümölcsleves Debreceni sertéstokány, penne	660 kcal ch: 39 g 1 790 Ft	Zöldségleves csirkemájjal Csirkemell steak, mandulás, sárgarépás zöldségpüré	480 kcal ch: 19 g 1 790 Ft	Tökfőzelék, csirkecombpörkölt Ribizlis joghurttortaszelet	600 kcal ch: 27 g 1 790 Ft

FM1 MENTES OFFICE MENÜ (GLUTÉN-, LAKTÓZ-, CUKORMENTES)												
<b>Leves + Főétel</b>	<i>Pünkösd hétfő Erre a napra nem szállítunk</i>	Tárkonyos pulykaraguleves Spenót, grillezett sertéstárja	520 kcal ch: 20 g 1 990 Ft	Csirkegulyásleves, csipetke Rizsfelfújt, málnaöntet	740 kcal ch: 81 g 1 990 Ft	Tejfőlés zöldbableves, galuska Sonkával, gombával töltött rántott sertésborda, cukkini burgonyapüré	690 kcal ch: 46 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 ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

21. hét	Hétfő (05.24.)	Kedd (05.25.)	Szerda (05.26.)	Csütörtök (05.27.)	Péntek (05.28.)	Szombat (05.29.)	Vasárnap (05.30.)	
<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>25 815 Ft</del> HELYETT <b>20 910 Ft</b> / 6 nap <b>-19%</b>								
ZS 121	Ebéd	Pünkösd hétfő Erre a napra nem szállítunk	Bolognai tészta, reszelt sajt	Szezámagos rántott pulykamell, gyömbéres szilvamártás	Cheddar sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek	Hagymával sült sertéstarja, pestós, lecsós zöldségek	Debreceni sertéstokány, penne	Rozmaringos, tepsis pulykacombfalatok, ghi vajjal forgatott színes zöldségek
	Vacsora		Spenót, grillezett sertéstarja	Lyoni jércecombfilé, párolt lila káposzta	Fokhagymás sertésborda, gombamártás	Csirkemell steak, mandulás, sárgarépás zöldségpüré	Pandúrgulyás	Zöldborsófőzelék, rántott sertésborda
	Snack		Duplacsokis mousse	Vajas pogácsa (2 db)	Mascarponés-mákos kocka	Erdei gyümölcsös köleskása	Ribizlis joghurttortaszlet	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)
	Másnap reggeli		Májpástétom, zöldség, Zsírégető kifli	Köményes túró, zöldség, Zsírégető kifli	Szardíniakrém, zöldség, Zsírégető kifli	Zöldfűszeres, mascarponés sajtkrém, zöldség, Zsírégető kifli	Lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db)	Diétás kajszilekvár, light margarin, Zsírégető kifli
<b>Napi ár:</b>			<del>4 300 Ft</del> <b>3 790 Ft</b>	<del>4 300 Ft</del> <b>3 790 Ft</b>	<del>4 300 Ft</del> <b>3 790 Ft</b>	<del>4 300 Ft</del> <b>3 790 Ft</b>	<del>4 300 Ft</del> <b>3 790 Ft</b>	
Számított tápérték:			1490 kcal, ch: 49 g	1350 kcal, ch: 50 g	1360 kcal, ch: 31 g	1450 kcal, ch: 48 g	1560 kcal, ch: 51 g	1380 kcal, ch: 45 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>22 210 Ft</del> HELYETT <b>17 990 Ft</b> / 6 nap <b>-19%</b>								
ZS 131	Ebéd	Pünkösd hétfő Erre a napra nem szállítunk	Pulykacombfalatok, kapos, paprikás mártással, zellerlepeny	Holstein sertéskaraj, fokhagymás parajpüré	Cheddar sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek	Tökfőzelék, tükörtőjas (2 db)	Pandúrgulyás	Rozmaringos, tepsis pulykacombfalatok, pestós lecsós zöldségek
	Vacsora		Spenót, grillezett sertéstarja	Mézes, narancsos csirkecombfilé, balzsamecetes zöldsaláta	Athéni sertésborda, cukkinilepeny	Debreceni sertéstokány, házi csalamádé	Csirkecombpörkölt, házi káposztasaláta	Csirkemell steak, mandulás, sárgarépás zöldségpüré
	Másnap reggeli		Szilvás zabkása, pirított dióval	Köményes túró, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Szardíniakrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Szedres, fahéjas, zabkorpás joghurt	Kolbászkrém, zöldség	Diétás kajszilekvár, light margarin, Zsírégető kifli
<b>Napi ár:</b>			<del>3 700 Ft</del> <b>3 290 Ft</b>	<del>3 700 Ft</del> <b>3 290 Ft</b>	<del>3 700 Ft</del> <b>3 290 Ft</b>	<del>3 700 Ft</del> <b>3 290 Ft</b>	<del>3 700 Ft</del> <b>3 290 Ft</b>	
Számított tápérték:			1070 kcal, ch: 37 g	1010 kcal, ch: 30 g	1040 kcal, ch: 33 g	1010 kcal, ch: 39 g	1020 kcal, ch: 21 g	960 kcal, ch: 31 g

# DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

21. hét	Hétfő (05.24.)	Kedd (05.25.)	Szerda (05.26.)	Csütörtök (05.27.)	Péntek (05.28.)	Szombat (05.29.)	Vasárnap (05.30.)	
<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>21 545 Ft</del> HELYETT <b>14 220 Ft</b> / 6 nap <b>-34%</b>								
ZS 141	Ebéd	Püstkösd hétfő Erre a napra nem szállítunk	Gyömbéres, zöldséges barnarizs, céklás vitaminaláta	Paradicsomos bulgur, görög ragu	Cukkinilepény, gombamártás	Tökfőzelék, tükrortójas (1 db)	Petrezselymes, párolt zöldségek, vinaigrette mártás	Lecsős zöldségek
	Vacsora		Spenót, főtt tojás (1 db)	Zöldséges burgonyapüré, pirított tökmag	Fokhagymás ceruzabab	Házi pestóban forgatott zöldségek, sült paprikás barnarizzsel	Mandulás, sárgarépas zöldségpüré	Zöldborsófőzelék, sült tofukockák
	Snack		Tárkonyos zöldségraguleves	Brokkolikrémleves	Paradicsomleves, csipetke	Almakrémleves	Vegyes gyümölcsleves	Zöldségleves
	Másnap reggeli		Szilvás zabkása, pirított dióval	Őszibarackturmix	Mentás, almás reggeli koktél	Szilvás gyümölcskocsonya	Alma-ribizli kocsonya	Erdei gyümölcsös köleskása
Napi ár:	<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
Számított tápérték:		700 kcal, ch: 62 g	670 kcal, ch: 92 g	650 kcal, ch: 56 g	690 kcal, ch: 73 g	720 kcal, ch: 43 g	700 kcal, ch: 50 g	

<b>KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTRENDEK (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>31 840 Ft</del> HELYETT <b>23 560 Ft</b> / 6 nap <b>-26%</b>								
P 121	Reggeli	Püstkösd hétfő Erre a napra nem szállítunk	Sertés fasírt, baconos, citromos kelbimbó	Fűszeres sült oldalas, párolt lila káposzta	Csülkös pacal, sós-vizes uborka	Rozmaringos, tepsis pulykacombfalatok, ghí vajjal forgatott színes zöldségek	Pandúr-gulyás	Csirke mell steak, vinaigrette mártásban, párolt zöldségek
	Ebéd		Duplacsokis mousse szőlőmaglisztrel	Feketecsokis, epres kókuszkrém szőlőmaglisztrel	Feketecsokis, málnás kókuszkrém szőlőmaglisztrel	Feketecsokis grapefruit mousse szőlőmaglisztrel	Feketecsokis kókuszpudding szőlőmaglisztrel	Feketecsokis kávé mousse szőlőmaglisztrel
	Mini desszert		Pulykacomb, káposzta, paprikás mártással, zellerleppény	Holstein sertéskaraj, fokhagymás parajpüré	Fokhagymás sertésborda, gombamártás	Sörrel locsolt csülök, mandulás sárgarépas zöldségpüré	Hagymával sült sertéskaraj, pestós, lecsős zöldségek	Csirkecomb-pörkölt, házi káposztasaláta
	Vacsora		Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea
	Snack		Májpástétom, zöldség	Zsidó tojás, zöldség	Szardíniakrém, zöldség	Kolbászkrém, zöldség	Kókuszos muffin, csokoládé öntet	Olaszos tojásleppény, parmezán
Napi ár:		<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	
Számított tápérték:		ch: 23 g	ch: 22 g	ch: 19 g	ch: 27 g	ch: 30 g	ch: 26 g	

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

21. hét		Hétfő (05.24.)	Kedd (05.25.)	Szerda (05.26.)	Csütörtök (05.27.)	Péntek (05.28.)	Szombat (05.29.)	Vasárnap (05.30.)
<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	Pünkösd hétfő Erre a napra nem szállítunk	Tárkonyos zöldségraguleves 17 g (6 g)	Csirke gulyásleves 22 g (7 g)	Paradicsomleves, csipetke 24 g (12 g)	Zöldséges marhahúsleves, csigafésztá 15 g (3 g)	Zöldségleves csirkemájjal 15 g (6 g)	Vegyes gyümölcsleves 27 g (6 g)
	Uzsonna		Fahéjas almával töltött rántott csirkemell, citromos kelbimbó 33 g (22 g)	Sonkával göngyölt sertéskaraj, zöldséges light burgonyapüré 27 g (5 g)	Athéni sertésborda, fokhagymás ceruzabab 26 g (8 g)	Zöldborsófőzelék, tükörtojás (2 db) 34 g (11 g)	Rozmaringos tepsis pulykacombfalatok, pikáns penne (teljes kiőrlésű) (csípős) 34 g (6 g)	Hagymás tarjaszelet, pestós, lecsós zöldségek 22 g (9 g)
	Vacsora		Túrós rétes 19 g (1 g)	Vaniliás, zabkorpás túrókrém 22 g (6 g)	Barackos, zabkorpás túrókrém 22 g (5 g)	Ribizlis joghurttortaszelet 20 g (8 g)	Kókuszos muffin, csokoládé öntet 21 g (7 g)	Kolbászos, lilahagymás pogácsa (2 db) 24 g (20 g)
	Utóvacsora		Egyben sült sertésfasírt, céklás vitaminaláta IR 31 g (7 g)	Lecsós szárnyasmájragu, galuska 30 g (21 g)	Napraforgómagos, rántott csirkemell, cukkinis burgonyapüré 32 g (13 g)	Pandúr-gulyás, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (9 g)	Sertéskaraj cukkini köntösben, sárgarépa zöldségpüré 29 g (7 g)	Tököfőzelék, csirkecombpörkölt 30 g (8 g)
	Másnap reggeli		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 tízórai		Májpástétom, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 27 g (4 g)	Köményes túró, zöldség, pékáru 29 g (23 g)	Szardíniakrém, zöldség, pékáru 27 g (22 g)	Kolbászkrém, zöldség, pékáru 27 g (22 g)	Zöldfűszeres, mascarponés sajtkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 31 g (5 g)	Diétás kajsizilekvár. light margarin, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (10 g)
	Napi ár:		Szilvás zabkása, pirított dióval 21 g (3 g)	Őszibarackturmix (LM) 24 g (4 g)	Mentás, almás reggeli koktél 24 g (5 g)	Szedres, fahéjas, zabkorpás joghurt 22 g (8 g)	Szilvás gyümölcskocsonya 19 g (5 g)	Fűszeres, zabkorpás joghurt 20 g (5 g)
Össz. szénhidrát (ebből rost)	<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	
	159 g. (44 g.)	165 g. (67 g.)	164 g. (66 g.)	158 g. (62 g.)	159 g. (41 g.)	162 g. (55 g.)		

21. hét		Hétfő (05.24.)	Kedd (05.25.)	Szerda (05.26.)	Csütörtök (05.27.)	Péntek (05.28.)
<b>IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ</b>						
Főétel + Leves / Desszert Össz.szénhidrát (ebből rost)	Pünkösd hétfő Erre a napra nem szállítunk	Tárkonyos zöldségraguleves Egyben sült sertésfasírt, céklás vitaminaláta IR	48 g (13 g) <b>1 940 Ft</b>	Csirke gulyásleves Sonkával göngyölt sertéskaraj, zöldséges light burgonyapüré	49 g (12 g) <b>2 090 Ft</b>	Paradicsomleves, csipetke Athéni sertésborda, fokhagymás ceruzabab
					50 g (20 g) <b>1 920 Ft</b>	Zöldségleves csirkemájjal Zöldborsófőzelék, tükörtojás (2 db) <b>1 960 Ft</b>

<b>INZULINREZISZTENS A'LA CARTE</b>									
IR1 Másnap reggeli	Pünkösd hétfő Erre a napra nem szállítunk	Májpástétom, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 27 g (4 g)	850 Ft	Köményes túró, zöldség, pékáru 29 g (23 g)	850 Ft	Szardíniakrém, zöldség, pékáru 27 g (22 g)	850 Ft	Zöldfűszeres, mascarponés sajtkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 31 g (5 g)	850 Ft
IR2 Leves		Tárkonyos zöldségraguleves 17 g (6 g)	720 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		Fahéjas almával töltött rántott csirkemell, citromos kelbimbó 33 g (22 g)	1 470 Ft	Sonkával göngyölt sertéskaraj, zöldséges light burgonyapüré 27 g (5 g)	1 450 Ft	Athéni sertésborda, fokhagymás ceruzabab 26 g (8 g)	1 380 Ft	Hagymás tarjaszelet, pestós, lecsós zöldségek 22 g (9 g)	1 650 Ft
IR4 Főétel 2		Egyben sült sertésfasírt, céklás vitaminaláta IR 31 g (7 g)	1 370 Ft	Lecsós szárnyasmájragu, galuska 30 g (21 g)	1 490 Ft	Napraforgómagos, rántott csirkemell, cukkinis burgonyapüré 32 g (13 g)	1 320 Ft	Rozmaringos tepsis pulykacombfalatok, pikáns penne (teljes kiőrlésű) (csípős) 34 g (6 g)	1 350 Ft
IR5 Főétel 3		Bolognai tészta, reszelt sajt 42 g (12 g)	1 350 Ft	Mézes, narancsos csirkecombfilé, balszemes zöldségsaláta 21 g (6 g)	1 440 Ft	Pármai pulykamell, mediterrán saláta 16 g (5 g)	1 550 Ft	Tököfőzelék, csirkecombpörkölt 30 g (8 g)	1 560 Ft
IR6 Snack		Túrós rétes 19 g (1 g)	750 Ft	Vaniliás, zabkorpás túrókrém 22 g (6 g)	650 Ft	Mascarponés, mákos kocka 18 g (6 g)	680 Ft	Ribizlis joghurttortaszelet 20 g (8 g)	690 Ft










21. hét	Hétfő (05.24.)	Kedd (05.25.)	Szerda (05.26.)	Csütörtök (05.27.)	Péntek (05.28.)
<b>GASTROYAL KETO EBÉD MENÜ (GKM1)</b>					
<b>Főétel</b>	Püskösdi hétfő Erre a napra nem szállítunk	Pulykacomb, kapros, paprikás mártással, zellerlepeny	Lecsós szárnyasmájragu, baconos, brokkolis gomba	Csülkös pacal, KETO szélesmetélt	Rozmaringos, tepsis pulykacombfalatok, ghi vajjal forgatott színes zöldségek
<b>Desszert /Snack</b>		KETO kávé diósszelet	KETO zserbógolyó (2 db)	KETO juhtúrós pogácsa (2 db)	KETO lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db)
<b>Számított energia:</b>		1 000 kcal	1 010 kcal	1 080 kcal	930 kcal
<b>Tápanyag tartalom:</b>		ch: 14 g, fehérje: 55 g	ch: 19 g, fehérje: 44 g	ch: 15 g, fehérje: 55 g	ch: 15 g, fehérje: 48 g
<b>Napi ár:</b>		1 990 Ft	1 990 Ft	1 990 Ft	1 990 Ft

GKR1	Másnap reggeli	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	Zöldfűszeres, mascaronés sajtkrém, zöldség, KETO kifli 340 kcal, ch: 9 g, fehérje: 17 g	950 Ft
GKF1	Keto főétel 1	Egyben sült sertés fasírt, baconos pórés KETO burgonyapüré 680 kcal, ch: 11 g, fehérje: 19 g	1 450 Ft	Fűszeres sült oldalas, párolt lila káposzta 730 kcal, ch: 8 g, fehérje: 20 g	1 750 Ft	Csülkös pacal, KETO szélesmetélt 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
GKF2	Keto főétel 2	Pulykacomb, kapros, paprikás mártással, zellerlepeny 650 kcal, ch: 10 g, fehérje: 45 g	1 570 Ft	Lecsós szárnyasmájragu, baconos, brokkolis gomba 740 kcal, ch: 10 g, fehérje: 35 g	1 520 Ft	Fokhagymás sertésborda, gombamártás 420 kcal, ch: 5 g, fehérje: 35 g	1 570 Ft	Rozmaringos, tepsis pulykacombfalatok, ghi vajjal forgatott színes zöldségek 630 kcal, ch: 11 g, fehérje: 32 g	1 500 Ft
GKD1	Keto desszert	KETO kávé diósszelet 350 kcal, ch: 4 g, fehérje: 10 g	850 Ft	KETO zserbógolyó (2 db) 270 kcal, ch: 9 g, fehérje: 9 g	720 Ft	KETO mascaronés mákos kocka (2 db) 250 kcal, ch: 8 g, fehérje: 10 g	680 Ft	KETO ribizlis joghurttortaszelet 230 kcal, ch: 9 g, fehérje: 12 g	690 Ft
GKS1	Keto snack	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
ZSR1	Kalóriaszegény reggeli	Szilvás zabkása, pirított dióval 170 kcal, ch: 17 g	750 Ft	Köményes túró, zöldség, Zsírégető kifli 180 kcal, ch: 6 g	850 Ft	Szardíniakrém, zöldség, Zsírégető kifli 330 kcal, ch: 5 g	850 Ft	Zöldfűszeres, mascaronés sajtkrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db) 270 kcal, ch: 14 g	850 Ft
ZSR2	Szénhidrátszegény reggeli	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, csokoládé öntet 280 kcal ch: 4 g	850 Ft





# FOGYÓKÚRÁS, EGÉSZSÉGES ITALOK ÉS PÉKÁRU

AK1!	<b>Tavaszi 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>