

# HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

5. hét		Hétfő (01.31.)		Kedd (02.01.)		Szerda (02.02.)		Csütörtök (02.03.)		Péntek (02.04.)	
H1	Levesek	Fokhagymakréml leves	780 Ft	Tejfeles gombaleves, kagylótészta	750 Ft	Ananászos körtekréml leves	760 Ft	Zöldfűszeres karalábéleves, cérnametelt	720 Ft	Zöldborsóleves gazdagon <i>TM</i>	750 Ft
H2	Levesek	Bojtárleves (lángolt kolbász, kolozsvári szalonna, zöldségek) <i>TM</i>	870 Ft	Orjaleves, eperlevéllel (nagy doboz) <i>TM</i>	830 Ft	Palócleves (sertéshússal)	850 Ft	Sertéslaguleves	850 Ft	Húsgaluskaleves (zöldségekkel gazdagon) <i>TM</i>	770 Ft
H5	Tészták	Hawai makaróni (sonka, ananász, tejszín)	1420 Ft	Házi túrógombóc, édes tejföl	1 380 Ft	Lekváros derelye, porcukor <i>TM</i>	1240 Ft	Sajtós, tejfölös spagetti	1 330 Ft	Milánói makaróni, reszelt sajt	1 310 Ft
H6	Főzelékek	Petrezselymes finomfőzelék		Mustáros lencsefőzelék		Sóska, főtt burgonya		Fejtett babfőzelék		Magyaros zöldbabfőzelék	
		1. sült virsli (2 db)	1 320 Ft	1. főtt tojás (2 db)	1 290 Ft	1. bundás zsemle	1 350 Ft	1. főtt tojás	1 310 Ft	1. szárnyas vagdalt	1 310 Ft
		2. szárnyas fasírt (nagy adag)	1 380 Ft	2. sült házi kolbász (nagy adag)	1 350 Ft	2. napraforgómagos, rántott pulykamell (nagy adag)	1 470 Ft	2. pikáns, rántott sertésárja (nagy adag)	1 470 Ft	2. malacpörkölt (nagy adag)	1 390 Ft
H7	Vegetáriánus ételek	Káposztás nudli, reszelt füstölt sajttal	1 320 Ft	Sütőtökös rizottó, tejszínmártás	1 270 Ft	Rántott hagymakarika, fokhagymás tejföl, petrezselymes burgonya	1 380 Ft	Gombás szójavagdalt, burgonyapüré	1 280 Ft	Diós bundában sült, rántott sajt, almaecetes, hagymás burgonyasaláta	1 450 Ft
H8	Készételek 1	Csikóstkány, jázminrizs	1 420 Ft	Édes-savanyú csirkecombragu, rizszem tészta <i>TM</i>	1 350 Ft	Zúzapörkölt, főtt burgonya <i>TM</i>	1 350 Ft	Lecsós virsli (roppanós virslikarikával), petrezselymes jázminrizs	1 390 Ft	Malacpörkölt, kagylótészta <i>TM</i>	1 350 Ft
H9	Készételek 2	Húsos pásztortarhonya <i>TM</i>	1 310 Ft	Reszelt szárnyasmáj, főtt burgonya <i>TM</i>	1 280 Ft	Tavaszi rizseshús <i>TM</i>	1 390 Ft	Tárkonyos szárnyasragu (csirkecomb), orsótészta	1 320 Ft	Csáky sertésfalatok (tojásos lecsó, magyaros mártás), jázminrizs	1 450 Ft
H11	Frissensültek	Mustáros, rántott sertéskaraj		Kukoricapelyhes rántott csirkecombfilé		Napraforgómagos, rántott pulykamell		Pikáns, rántott sertésárja		Csirkemell párizsiasan	
		1. rizi-bizi	1 360 Ft	1. gombás jázminrizs	1 380 Ft	1. kukoricás jázminrizs	1 350 Ft	1. hagymás jázminrizs	1 380 Ft	1. jázminrizs	1 420 Ft
		2. majonézes burgonya	1 420 Ft	2. petrezselymes burgonya	1 420 Ft	2. hasábburgonya	1 520 Ft	2. fűszeres burgonya	1 470 Ft	2. burgonyapüré	1 470 Ft
H12	Népszerű ételek	Dubarry jércemell (karfiol, besamel, sajt), fűszeres jázminrizs	1 550 Ft	Polpetti sertésborda (sajttal, sonkával töltött, bundázott) spagetti, fűszeres paradicsommártás	1 530 Ft	Sertésárja Budapest módra (natúr sertésárja, zöldborsós, csirkemájás raguval), hagymás, pirított burgonya <i>TM</i>	1 530 Ft	Töltött dagadó, rizi-bizi	1 550 Ft	Óvári csirkemellfilé (kapos, kukoricás juhtúróval töltve), jázminrizs	1 570 Ft
H13	Ínyenc ételek	Makói libamáj (sült hagymakarikával, almával), burgonyapüré	1 690 Ft	Gyömbéres, lime-os hekkfilé, mogyorós jázminrizs	1 750 Ft	Vörösboros birkapörkölt, vajas galuska	1 850 Ft	Balsamos kacsamell szeletek, áfonyás-káposztás pite <i>TM</i>	1 890 Ft	Maya csirkemellfilé (kapos, kukoricás juhtúróval töltve), jázminrizs	1 650 Ft
H14	Nemzetek ételek Mexikói	Sertéshúsos burritos (sertéscomb, kukorica, tortilla, sajt, chili) <i>D</i>	1 550 Ft	Guadalajarai húsos rakott tészta (darált marhahús, chili, kukorica) <i>D</i>	1 680 Ft	Acapulcói csirkeszárnyak, mártogatással, hasábburgonyával <i>Csipős pácban érelet ropogós csirkeszárnyak, citromos, korianderes és metélőhagymás mártogatással D</i>	1 680 Ft	Pueblai sertésragu, zöldséggel, cheddar sajttal tortillán tálalva (sertéslapocka, római kömény, bébijukorica, paradicsom, paprika, bab)	1 710 Ft	Mexikói zöldséges marhasült, jázminrizs (kukorica, pritamin paprika, zöldborsó, paradicsom, chili) <i>TM, D</i>	1 750 Ft
H20	Desszertek	Kapros-túrós pite	780 Ft	Eszterházy szelet	830 Ft	Málnahabos piskóta	770 Ft	Nutellás palacsinta, vaníliásodó	790 Ft	Baracklekváros piskótatekerics	740 Ft
H41	Hagyományos Kocsonya	<i>Ne felejtsetd el megrendelni hétfő 12:00-ig!</i>		Hagyományos kocsonya	1 690 Ft	<i>Weboldalunkon már jövő hétre is megrendelheted!</i>					

# LOW CARB LOW CARB ÉTELEK

5. hét		Hétfő (01.31.)		Kedd (02.01.)		Szerda (02.02.)		Csütörtök (02.03.)		Péntek (02.04.)	
ZS1	Kalóriaszegény levesek	Újházy jércehúsleves, cérnametélt 150 kcal, ch: 10 g <b>TM</b>	840 Ft	Snidlinges sajtkrémeleves 270 kcal, ch: 4 g	840 Ft	Brokkolikrémeleves 90 kcal, ch: 4 g	840 Ft	Paradicsomleves, csipetke 170 kcal, ch: 11 g	840 Ft	Vegyes gyümölcsleves 100 kcal, ch: 11 g <b>TM</b>	860 Ft
F1	Mentes levesek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Erdei gyümölcskrémeleves 110 kcal, ch: 9 g <b>TM</b>	900 Ft	Tárkonyos pulykaraguleves 220 kcal, ch: 10 g <b>TM</b>	940 Ft	Csirkegyúls leves, csipetke 200 kcal, ch: 20 g <b>TM</b>	950 Ft	Tejfölös burgonyaleves, kolbászkarika 270 kcal, ch: 14 g	940 Ft	Zöldségleves csirkemájjal 140 kcal, ch: 7 g <b>TM</b>	920 Ft
ZS5	Kalóriaszegény ételek 1	Zsályával illatosított karajcsíkok, ropogós, nyers zöldséghasábok, sokfűszeres öntet 320 kcal, ch: 11 g	1 740 Ft	Pulykamájjal göngyölt csirkeemell, citromos kelbimbó 300 kcal, ch: 7 g <b>TM</b>	1 740 Ft	Sonkával göngyölt pulykamell, zöldséges light burgonyapüré 380 kcal, ch: 22 g	1 750 Ft	Cheddar sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek 320 kcal, ch: 12 g	1 750 Ft	Sült csirkecombfilé, szélesmetélt, medvehagymás pikáns tejszínmártással 440 kcal, ch: 24 g	1 710 Ft
ZS6	Kalóriaszegény ételek 2	Sörrel locsolt csirkecomb, póréhagymás sült zöldségek (répa, zeller, brokkoli, karfiol) 350 kcal, ch: 14 g <b>TM</b>	1 750 Ft	Magyaros szárnyastokány, orsótészta 450 kcal, ch: 28 g	1 710 Ft	Gombás, tejszínes sertésapró, lengyeles karfiol (vajás morzsa, tejföl) 630 kcal, ch: 15 g	1 710 Ft	Mákos guba, vaníliaöntet 590 kcal, ch: 27 g	1 680 Ft	Borsos, sült sertéskaraj, brokkoli indiai módra (kurkuma, római kömény, mustármag, édeskömény) 340 kcal, ch: 7 g <b>TM</b>	1 720 Ft
ZS7	Szénhidrátszegény ételek 1	Zabpelyhes, rántott csirkeemell, pirított tökmagos vegyes zöldségpüré 360 kcal, ch: 15 g	1 750 Ft	Fahéjas almával töltött, rántott pulykamell, céklás vitaminaláta 420 kcal, ch: 19 g	1 750 Ft	Szezámagos rántott pulykamell, gyömbéres szilvamártás 510 kcal, ch: 24 g	1 790 Ft	Rántott csirkecombfilé, lilahagymás tojáskrémmel töltve, füstölt sajtmártás 530 kcal, ch: 12 g	1 790 Ft	Zöldborsófőzelék, rántott sertésborda 570 kcal, ch: 23 g	1 780 Ft
GKF1	Szénhidrátszegény KETO ételek 2	Kemencében sült fokhagymás sertésstarja, tökmagolajos savanyúkáposzta 590 kcal, ch: 13 g, fehérje: 24 g <b>TM</b>	1 790 Ft	Egyben sült sertésfasírt, majonézes kínai kel saláta 630 kcal, ch: 10 g, fehérje: 17 g <b>TM</b>	1 810 Ft	Fűszeres sült oldalas, párolt lila káposzta 730 kcal, ch: 8 g, fehérje: 20 g <b>TM</b>	2 010 Ft	Csülkös pacal, KETO galuska 830 kcal, ch: 8 g, fehérje: 45 g	1 910 Ft	Köményes sertésstarja, majonézes vitaminaláta 710 kcal, ch: 8 g, fehérje: 19 g	1 740 Ft
ZS9	Fitt ételek	Sült csirkecombfilé, narancsos eperragu, mazsolás barnarizs 670 kcal, ch: 73 g <b>TM</b>	1 850 Ft	Barbecue sertésfalatok, steak burgonya 660 kcal, ch: 45 g <b>TM</b>	1 750 Ft	Csirkeemell kukkini köntösben, paprikás barnarizs 660 kcal, ch: 71 g <b>TM</b>	1 790 Ft	Csicseriborsós csirketál 460 kcal, ch: 37 g <b>TM</b>	1 790 Ft	Rózsaborsos ananással sült sertéskaraj, pirított zöldségek 400 kcal, ch: 19 g <b>TM</b>	1 720 Ft
D1	Ínyenc mediterrán ételek	Petrezselymes, rozmaringos tökehalfilé, görög joghurtos franciasaláta 340 kcal, ch: 18 g	1 880 Ft	Mézes, narancsos csirkecombfilé, pestós, pritamin paprikás kuszkusz 650 kcal, ch: 64 g <b>TM</b>	1 740 Ft	Mediterrán húsgolyók (pestó), feta sajtos tzatziki saláta 520 kcal, ch: 11 g	1 800 Ft	Görög-fűszeres sertésborda (oregánó, petrezselyem, paradicsompüré), petrezselymes bulgursaláta 540 kcal, ch: 48 g <b>TM</b>	1 740 Ft	Adriai penne (csirkeemell, olívbogyó, lilahagyma, paradicsom, zöldfűszer) 600 kcal, ch: 39 g	1 850 Ft
F2	Mentes Vega <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Gomba vadasan, spagetti 490 kcal, ch: 57 g <b>TM</b>	1 680 Ft	Zöldborsós tojáspörkölt, jázminrizs 690 kcal, ch: 80 g <b>TM</b>	1 640 Ft	Francia rakott burgonya (szerecsendió, tejföl, tejszín) 700 kcal, ch: 63 g	1 840 Ft	Rántott karfiol, rizi-bizi 1000 kcal, ch: 165 g <b>TM</b>	1 820 Ft	Száritott paradicsomos zöldségvagdalt, szerecsendió burgonyapüré 530 kcal, ch: 44 g	1 750 Ft
F3	Mentes tészták/ főzelékek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Krumplis tészta 600 kcal, ch: 76 g <b>TM</b>	1 640 Ft	Magyaros kelkáposzta-főzelék, egyben sült sertésfasírt 410 kcal, ch: 10 g <b>TM</b>	1 650 Ft	Mákos tészta 430 kcal, ch: 65 g <b>TM</b>	1 750 Ft	Spenót, fokhagymás sertésborda 380 kcal, ch: 10 g <b>TM</b>	1 790 Ft	Túrós csusza, pirított bacon 770 kcal, ch: 56 g	1 820 Ft
F4	Mentes készételek 1 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Rakott zöldbab (szárnyashús, barnarizs) 470 kcal, ch: 33 g	1 890 Ft	Csirkecombpörkölt, galuska 660 kcal, ch: 48 g <b>TM</b>	1 790 Ft	Eszterházy pulykafalatok (tejszínes, mustáros zöldségmártásban párolva), makaróni 660 kcal, ch: 53 g	1 850 Ft	Citromfűves, chilis sült vaddisznó oldalas, zelleres édesburgonyapüré 450 kcal, ch: 24 g <b>TM</b>	2 030 Ft	Brassói aprópecsenye (sertés lapoccka, szalonna, paradicsompüré), sült burgonya 560 kcal, ch: 43 g <b>TM</b>	1 820 Ft
GKF2	Mentes KETO készételek 2 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Lecsós szárnyasmájragu, baconos, brokkolis gomba 740 kcal, ch: 10 g, fehérje: 35 g <b>TM</b>	1 820 Ft	Chilis, szezámagos sertésapró, pirított zellerkockák káposzta, paprikás mártásban 680 kcal, ch: 13 g, fehérje: 28 g <b>TM, D</b>	1 780 Ft	Mustáros tarjaszelet, ghí vajjal forgotott paprikás zöldségek 790 kcal, ch: 13 g, fehérje: 26 g	1 810 Ft	Fokhagymás sertésborda, majonézes céklasaláta 730 kcal, ch: 15 g, fehérje: 34 g <b>TM</b>	1 870 Ft	Rozmaringos, tejszínes pulykaemellfalatok, karfiolraguval 510 kcal, ch: 9 g, fehérje: 34 g <b>TM</b>	1 810 Ft
F5	Mentes frissensültek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Zöldfűszeres bundában sült csirkeemell, sajtos burgonyapüré 700 kcal, ch: 50 g	1 920 Ft	Halszelepek párizsiasan, gyömbéres, zöldséges barnarizs 510 kcal, ch: 54 g <b>TM</b>	1 940 Ft	Holstein sertéskaraj (tükörtojással sült), fokhagymás parajpüré 510 kcal, ch: 4 g	1 790 Ft	Rántott csirkecombfilé, fahéjas sült gyümölcsök (körte, sárgabarack, szilva, szamóca) 420 kcal, ch: 57 g <b>TM</b>	1 990 Ft	Mustáros bundában sült, rántott karaj, almaecetes, hagymás burgonyasaláta 610 kcal, ch: 71 g <b>TM</b>	1 920 Ft
ZS15	Szénhidrátszegény desszertek	Gundel palacsinta, csokoládéöntet 280 kcal, ch: 11 g	890 Ft	Túrós rétes 200 kcal, ch: 18 g	890 Ft	Gesztenyekrémes piskótakocka 240 kcal, ch: 13 g	890 Ft	Mascaronés mákos kocka 250 kcal, ch: 8 g	890 Ft	Ribizlis joghurtortasztal 230 kcal, ch: 9 g	890 Ft
F6	Mentes desszertek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Almatortasztal, meggyragu 270 kcal, ch: 20 g <b>TM</b>	990 Ft	Vaníliás, csokoládés piskóta, csokiöntet 390 kcal, ch: 3 g <b>TM</b>	990 Ft	Rumos, meggyes palacsinta, csokoládéöntet 260 kcal, ch: 28 g	990 Ft	Lúdláb szelet 400 kcal, ch: 5 g <b>TM</b>	990 Ft	Mangós tápiókapuding 120 kcal, ch: 17 g <b>TM</b>	990 Ft

# KEDVEZMÉNYES MENÜK

5. hét	Hétfő (01.31.)	Kedd (02.01.)	Szerda (02.02.)	Csütörtök (02.03.)	Péntek (02.04.)	Szombat (02.05.)	Vasárnap (02.06.)
--------	----------------	---------------	-----------------	--------------------	-----------------	------------------	-------------------

<b>H33 PRÉMIUM MENÜ</b>			20 MUNKANAPOS KEDVEZMÉNY (Hétfő-Péntek): <del>58 480 Ft</del> <b>40 990 Ft</b> / 20 nap <b>-30%</b>					5 MUNKANAPOS KEDVEZMÉNY (Hétfő-Péntek): <del>14 620 Ft</del> <b>10 990 Ft</b> / 5 nap <b>-25%</b>						
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Fokhagymakrémléves Dubarry jércemell, fűszeres jázminrizs Kapros-túrós pite	2 290 Ft <del>2 924 Ft</del> <b>-22%</b>	Tejfeles gombaleves, kagylótészta Polpetti sertésborda spagetti, fűszeres paradicsommártás Eszterházy szelet	2 290 Ft <del>2 924 Ft</del> <b>-22%</b>	Ananászos körtekrémléves Sertésárja Budapest módra, hagymás, pirított burgonya Málnahabos piskóta	2 290 Ft <del>2 924 Ft</del> <b>-22%</b>	Paradicsomleves, csipetke Töltött dagadó, rizi-bizi Nutellás palacsinta, vaníliásodó	2 290 Ft <del>2 924 Ft</del> <b>-22%</b>	Zöldborsóleves gazdagon Óvári csirkemell, majonézes, lilahagymás kukoricasaláta Baracklekváros piskótatekercs	2 290 Ft <del>2 924 Ft</del> <b>-22%</b>	Húsgaluskaleves Maya csirkemellfilé, jázminrizs Mangós tápiókapuding	2 290 Ft <del>2 924 Ft</del> <b>-22%</b>	Zöldségleves csirkemájjal Csirkemell párizsiasan, burgonyapüré Ribizlis joghurttortaszelet	2 290 Ft <del>2 924 Ft</del> <b>-22%</b>

<b>H31 ZÓNA MENÜ</b> (A főétel 70%-a a normál adag ételnek)			4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>43 372 Ft</del> <b>34 990 Ft</b> / 28 nap <b>-19%</b>				1 HETES KEDVEZMÉNY: <del>10 843 Ft</del> <b>8 990 Ft</b> / 7 nap <b>-17%</b>							
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Zöldségleves, csigatésztával Húsos pástortarhonya	1 490 Ft	Csontleves, eperlevél Mustáros lencsefőzelék, virsli	1 490 Ft	Szalonnás zöldbableves, csigatésztával Lekváros derelye, porcukor	1 490 Ft	Zöldséraguleves, csigatésztával Lecsós virsli, petrezselymes jázminrizs	1 490 Ft	Húsgaluskaleves Milánói makaróni, reszelt sajt	1 490 Ft	Zöldségleves csirkemájjal Csirkemell párizsiasan, jázminrizs	1 490 Ft	Zöldborsóleves gazdagon Malacpörkölt, főtt burgonya	1 490 Ft

<b>H32 HAGYOMÁNYOS MENÜ</b>			4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>60 508 Ft</del> <b>40 990 Ft</b> / 28 nap <b>-32%</b>				1 HETES KEDVEZMÉNY: <del>15 127 Ft</del> <b>10 990 Ft</b> / 7 nap <b>-27%</b>							
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Zöldségleves, csigatésztával Csikóstokány, jázminrizs	1 750 Ft <del>2 161 Ft</del> <b>-19%</b>	Csontleves, eperlevél Édes-savanyú csirkecombragu, rizsszem tészta	1 750 Ft <del>2 161 Ft</del> <b>-19%</b>	Szalonnás zöldbableves, csigatésztával Tavaszi rizseshús	1 750 Ft <del>2 161 Ft</del> <b>-19%</b>	Paradicsomleves, csipetke Tárkonyos szárnyasragu, orsótészta	1 750 Ft <del>2 161 Ft</del> <b>-19%</b>	Húsgaluskaleves Magyaros zöldbabfőzelék, szárnyas vagdalt	1 750 Ft <del>2 161 Ft</del> <b>-19%</b>	Zöldborsóleves gazdagon Milánói makaróni, reszelt sajt	1 750 Ft <del>2 161 Ft</del> <b>-19%</b>	Csirkemell párizsiasan, jázminrizs Baracklekváros piskótatekercs	1 750 Ft <del>2 161 Ft</del> <b>-19%</b>

<b>ZS21 KALÓRIASZEGÉNY MENÜ</b> NAPI KEDVEZMÉNY: <del>2 450 Ft</del> <b>2 090 Ft</b> <b>-15%</b>														
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Zöldségleves, cérnametélt Zsályával illatosított karajcsikok, ropogós nyers zöldséghasábok, sokfűszeres öntet	420 kcal ch: 20 g  2 090 Ft	Tárkonyos pulykaraguleves Magyaros kelkáposzta-főzelék, virsli	540 kcal ch: 19 g  2 090 Ft	Hamis guylásleves, csipetke Sonkával göngyölt pulykamell, zöldséges light burgonyapüré	510 kcal ch: 42 g  2 090 Ft	Paradicsomleves, csipetke Cheddar sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek	590 kcal ch: 23 g  2 090 Ft	Zöldségleves csirkemájjal Borsos, sült sertéskaraj, brokkoli indiai módra	480 kcal ch: 14 g  2 090 Ft	Sárgarépa-krémléves Rozmaringos, tepsis pulykacombfalatok, karfiolraguval	680 kcal ch: 22 g  2 090 Ft	Vegyes gyümölcsleves Sült csirkecombfilé, szélesmetélt, medvehagymás pikáns tejszínmártással	540 kcal ch: 35 g  2 090 Ft

# DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

5. hét	Hétfő (01.31.)	Kedd (02.01.)	Szerda (02.02.)	Csütörtök (02.03.)	Péntek (02.04.)	Szombat (02.05.)	Vasárnap (02.06.)	
<b>BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND</b>								
4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>154 448 Ft</del> <b>96 100 Ft</b> / 28 nap <b>-38%</b> 1 HETES KEDVEZMÉNY: <del>38 612 Ft</del> <b>27 030 Ft</b> / 7 nap <b>-30%</b>								
ZS 121	<b>Ebéd</b>	Zabpelyhes, rántott csirkemell, pirított tökmagos vegyes zöldségpüré	Magyaros szárnyastokány, orsótészta	Holstein sertéskaraj, fokhagymás parajpüré	Rántott csirkecombfilé, lilahagymás tojáskrémrel töltve, füstölt sajt mártás	Borsos, sült sertéskaraj, brokkoli indiai módra	Zöldborsófőzelék, rántott sertésborda	Rózsaborsos ananással sült sertéskaraj, pirított zöldségek
	<b>Vacsora</b>	Zsályával illatosított karajcsíkok, ropogós, nyers zöldséghasábok, sokfűszeres öntet	Pulykamájjal göngyölt csirkemell, citromos kelbimbó	Szezámagos rántott pulykamell, gyömbéres szilvamártás	Spenót, főtt tojás (2 db)	Sült csirkecombfilé, szélesmetélt, medvehagymás pikáns tejszínmártással	Rozmaringos, tepsis pulykacomb falatok, karfiolraguval	Köményes sertés tarja, majonézes vitaminaláta
	<b>Snack</b>	Füstölt sajtos pogácsa (2 db)	Duplacskos mousse	Gesztenyekrémes piskótakocka	Mascarponés, mákos kocka	Ribizlis joghurttortaszelet	Szilvás gyümölcskocsonya	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)
	<b>Másnap reggeli</b>	Tojásomlett, zöldség, Zsírégető kifli	Májpástétom, zöldség, Zsírégető kifli	Köményes túró, zöldség, Zsírégető kifli	Szardíniakrém, zöldség, Zsírégető kifli	Lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db)	Bazsalikomos tojáskrém, zöldség, Zsírégető kifli	Kókuszos muffin, csokoládé öntet
<b>Napi ár: -28%</b>	<del>5 516 Ft</del> <b>4 290 Ft</b>	<del>5 516 Ft</del> <b>4 290 Ft</b>	<del>5 516 Ft</del> <b>4 290 Ft</b>	<del>5 516 Ft</del> <b>4 290 Ft</b>	<del>5 516 Ft</del> <b>4 290 Ft</b>	<del>5 516 Ft</del> <b>4 290 Ft</b>	<del>5 516 Ft</del> <b>4 290 Ft</b>	
<b>Számított tápérték:</b>	1350 kcal, ch: 36 g	1390 kcal, ch: 43 g	1440 kcal, ch: 48 g	1420 kcal, ch: 36 g	1310 kcal, ch: 44 g	1370 kcal, ch: 46 g	1410 kcal, ch: 31 g	

<b>1000 KALÓRIÁS FOGYÓKÚRÁS ÉTREND</b>								
4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>126 084 Ft</del> <b>84 900 Ft</b> / 28 nap <b>-33%</b> 1 HETES KEDVEZMÉNY: <del>31 521 Ft</del> <b>23 880 Ft</b> / 7 nap <b>-24%</b>								
ZS 131	<b>Ebéd</b>	Zsályával illatosított karajcsíkok, ropogós nyers zöldséghasábok, sokfűszeres öntet	Pulykamájjal göngyölt csirkemell, citromos kelbimbó	Holstein sertéskaraj, fokhagymás parajpüré	Fokhagymás sertésborda, zelleres édesburgonyapüré	Borsos, sült sertéskaraj, brokkoli indiai módra	Zöldborsófőzelék, tükörtőjás (2 db)	Rozmaringos, tepsis pulykacomb falatok, karfiolraguval
	<b>Vacsora</b>	Sörrel locsolt csirkecomb, pöréahagymás, sült zöldségek	Magyaros kelkáposzta-főzelék, egyben sült sertésfasírt	Sonkával göngyölt pulykamell, zöldséges light burgonyapüré	Cheddar sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek	Sült csirkecombfilé, szélesmetélt, medvehagymás pikáns tejszínmártással	Grillezett sertéskaraj, szalonnás kelbimbó	Rózsaborsos ananással sült sertéskaraj, pirított zöldségek
	<b>Másnap reggeli</b>	Tojásomlett, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Májpástétom, zöldség, Zsírégető kifli	Köményes túró, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Szardíniakrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Bazsalikomos tojáskrém, zöldség, Zsírégető kifli	Szilvás gyümölcskocsonya	Diétás baracklevár, light margarin, extrudált kenyér (2 db)
<b>Napi ár: -16%</b>	<del>4 503 Ft</del> <b>3 790 Ft</b>	<del>4 503 Ft</del> <b>3 790 Ft</b>	<del>4 503 Ft</del> <b>3 790 Ft</b>	<del>4 503 Ft</del> <b>3 790 Ft</b>	<del>4 503 Ft</del> <b>3 790 Ft</b>	<del>4 503 Ft</del> <b>3 790 Ft</b>	<del>4 503 Ft</del> <b>3 790 Ft</b>	
<b>Számított tápérték:</b>	1000 kcal, ch: 36 g	1040 kcal, ch: 22 g	1000 kcal, ch: 38 g	1040 kcal, ch: 40 g	1020 kcal, ch: 35 g	1000 kcal, ch: 40 g	1030 kcal, ch: 46 g	

# DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

5. hét	Hétfő (01.31.)	Kedd (02.01.)	Szerda (02.02.)	Csütörtök (02.03.)	Péntek (02.04.)	Szombat (02.05.)	Vasárnap (02.06.)	
<b>TURBÓ KÚRA - 700 KALÓRIA</b>								
4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>127 428 Ft</del> HELYETT <b>73 700 Ft</b> / 28 nap <b>-42%</b> 1 HETES KEDVEZMÉNY: <del>31 857 Ft</del> HELYETT <b>20 730 Ft</b> / 7 nap <b>-35%</b>								
ZS 141	Ebéd	Krumplis tészta	Zöldborsós tojáspörkölt	Mákos tészta	Petrezselymes bulgursaláta	Zöldséges hajdina, fokhagymamártás	Majonézes vitaminaláta	Brokkoli indiai módra
	Vacsora	Mandulás, sárgarépas zöldségpüré	Magyaros kelkáposzta-főzelék	Zöldséges burgonyapüré tökmaggal	Csicseriborsós egytál	Karfiolragu	Zöldborsófőzelék	Pestós kukoricapüré
	Snack	Erdei gyümölcskrémleves	Tárkonyos, kókuszkremes zöldségraguleves	Brokkolikrémleves	Paradicsomleves, csipetke	Zöldségleves	Vegyes gyümölcsleves	Sárgarépa-krémleves, pirított tökmag
	Másnap reggeli	Meggyes gyümölcskocsonya	Zöld citromos gyümölcsvelő	Őszibarackturmix	Mentás, almás reggeli koktél	Szilvás gyümölcskocsonya	Alma-ribizli kocsonya	Mangós tápiókapuding
Napi ár: <b>-28%</b>		<del>4 551 Ft</del> 3 290 Ft	<del>4 551 Ft</del> 3 290 Ft	<del>4 551 Ft</del> 3 290 Ft	<del>4 551 Ft</del> 3 290 Ft	<del>4 551 Ft</del> 3 290 Ft	<del>4 551 Ft</del> 3 290 Ft	
Számított tápérték:		690 kcal, ch: 77 g	720 kcal, ch: 47 g	700 kcal, ch: 91 g	760 kcal, ch: 108 g	690 kcal, ch: 54 g	740 kcal, ch: 69 g	

<b>KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P121)</b>								
4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>185 444 Ft</del> HELYETT <b>111 780 Ft</b> / 28 nap <b>-40%</b> 1 HETES KEDVEZMÉNY: <del>46 361 Ft</del> HELYETT <b>31 440 Ft</b> / 7 nap <b>-32%</b>								
P 121	Reggeli	Lecsós szárnyasmájragu, baconos, brokkolis gomba	Egyben sült sertésfásírt, majonézes kínai kel saláta	Mustáros tarjaszelet, ghí vajjal forgatott paprikás zöldségek	Csülkös pacal, vizes uborka	Rozmaringos, tepsis pulykacombfalatok, karfiolraguval	Rózsaborsos ananással sült sertéskaraj, pirított zöldségek	Brassói aprópecsenye, házi csalamádé
	Ebéd	Feketecskis, erdei gyümölcsös kókuszpuding szőlőmagliszttel	Duplacsokis mousse szőlőmagliszttel	Feketecskis, epres kókuszkrem szőlőmagliszttel	Feketecskis, málnás kókuszkrem szőlőmagliszttel	Feketecskis grapefruit mousse szőlőmagliszttel	Feketecskis kókuszpuding szőlőmagliszttel	Feketecskis kávéousse szőlőmagliszttel
	Mini desszert	Kemencében sült fokhagymás sertésstarja, tökmagolajos savanyúkáposzta	Chilis, szezámagos sertésapró, pirított zellerkockák káposzta, paprikás mártásban	Holstein sertéskaraj, fokhagymás parajpüré	Fokhagymás sertésborda, majonézes céklasaláta	Grillezett sertéskaraj, fokhagymamártás, szalonmás kelbimbó	Köményes sertésstarja, majonézes vitaminaláta	Borsos, sült sertéskaraj, brokkoli indiai módra
	Vacsora	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea
	Ital	Füstölt tarjaszeletek, zöldség	Májpástétom, zöldség	Kolbászkrem, zöldség	Szardiniakrem, zöldség	Gombakrem, zöldség	Bazsalikomos tojáskrém, zöldség	Kókuszos muffin, csokoládé öntet
Napi ár: <b>-25%</b>		<del>6 623 Ft</del> 4 990 Ft	<del>6 623 Ft</del> 4 990 Ft	<del>6 623 Ft</del> 4 990 Ft	<del>6 623 Ft</del> 4 990 Ft	<del>6 623 Ft</del> 4 990 Ft	<del>6 623 Ft</del> 4 990 Ft	
Számított tápérték:		ch: 28 g	ch: 27 g	ch: 22 g	ch: 29 g	ch: 30 g	ch: 31 g	

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

5. hét	Hétfő (01.31.)	Kedd (02.01.)	Szerda (02.02.)	Csütörtök (02.03.)	Péntek (02.04.)	Szombat (02.05.)	Vasárnap (02.06.)	
<b>INZULINREZISZTENS EGÉSZNAPOS ÉTREND (IRE1)</b> 4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>192 668 Ft</del> HELYETT <b>109 540 Ft</b> / 28 nap <b>-43%</b> 1 HETES KEDVEZMÉNY: <del>48 167 Ft</del> HELYETT <b>30 810 Ft</b> / 7 nap <b>-36%</b>								
IRE1	Ebéd	Erdei gyümölcskrémleves 23 g (4 g)	Tárkonyos, kókuszkrémes zöldségraguleves 18 g (7 g)	Csirkegulyás leves 22 g (7 g)	Zöldfűszeres karalábéleves 11 g (3 g)	Zöldségleves csirkemájjal 11 g (4 g)	Zöldborsóleves gazdagon 12 g (3 g)	Vegyes gyümölcsleves 27 g (6 g)
		Zabpelyhes, rántott csirkemell, pirított tökmagos vegyes zöldségpüré 28 g (13 g)	Fahéjas almával töltött rántott pulykamell, citromos kelbimbó 30 g (21 g)	Sonkával göngyölt pulykamell, zöldséges light burgonyapüré 27 g (5 g)	Csicseriborsós csirketál 38 g (8 g)	Brassói aprópecsenye, sült burgonya, házi csalamádé 42 g (7 g)	Sült csirkecombfilé, szélesmetélt, medvehagymás pikáns tejszínmártással 36 g (12 g) $\mathcal{D}$	Rántott sertésborda, sós, vizes uborka 22 g (15 g)
	Uzsonna	Meggyes gyümölcskocsonya 19 g (4 g)	Málnás, zabpelyhes joghurtkrém 21 g (4 g)	Vajás pogácsa 17 g (15 g)	Barackos, zabkorpás túrókrém 22 g (5 g)	Kolbász, lilahagymás pogácsa (1 db) 12 g (10 g)	Szilvás gyümölcskocsonya 19 g (5 g)	Ribizlis joghurtortaszelet 20 g (8 g)
	Vacsora	Zsályával illatosított karajcsikok, sajtos burgonyapüré 31 g (5 g)	Egyben sült sertésfasírt, céklás vitaminaláta 31 g (7 g)	Csirkeemell cukkini köntösben, párolt lila káposzta 31 g (5 g)	Fokhagymás sertésborda, zelleres édesburgonyapüré 28 g (10 g)	Rózsaborsos ananással sült sertéskaraj, pirított zöldségek 30 g (10 g)	Grill sertéskaraj, zöldséges hajdina 22 g (9 g)	Zöldborsófőzelék, tükörtojás (2 db) 32 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)	Rostdús keksz (2 db) 9 g (1 g)	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)	Rostdús keksz (2 db) 9 g (1 g)	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)
	Másnap reggeli	Tojásomlett, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (5 g)	Májpástétom, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (6 g)	Köményes túró, zöldség, pékáru 31 g (20 g)	Szardíniakrém, zöldség, pékáru 28 g (23 g)	Diétás kajszilekvár, light margarin, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (10 g)	Bazsalikomos tojáskrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (5 g)	Mangós tápiókapuding 31 g (2 g)
	Másnap tízórai	Fahéjas, zabkorpás joghurt 21 g (5 g)	Szilvás zabkása, pirított dióval 21 g (3 g)	Őszibarackturmix 24 g (4 g)	Mentás, almás reggeli koktél 24 g (5 g)	Ribizlis, zabpelyhes túrókrém 21 g (5 g)	Szedres, fahéjas, zabkorpás joghurt 22 g (8 g)	Almás-fahéjas, zabkorpás túrókrém 20 g (5 g)
Napi ár: <b>-29%</b>		<del>6 881 Ft</del> 4 890 Ft	<del>6 881 Ft</del> 4 890 Ft	<del>6 881 Ft</del> 4 890 Ft	<del>6 881 Ft</del> 4 890 Ft	<del>6 881 Ft</del> 4 890 Ft	<del>6 881 Ft</del> 4 890 Ft	
Össz. szénhidrát (ebből rost)		160 g. (37 g.)	161 g. (49 g.)	163 g. (57 g.)	160 g. (55 g.)	156 g. (48 g.)	158 g. (43 g.)	163 g. (46 g.)

5. hét	Hétfő (01.31.)	Kedd (02.01.)	Szerda (02.02.)	Csütörtök (02.03.)	Péntek (02.04.)					
<b>IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ</b>										
Főétel + Leves / Desszert Össz.szénhidrát (ebből rost)	Erdei gyümölcskrémleves Zsályával illatosított karajcsikok, sajtos burgonyapüré	54 g (9 g) 2 550 Ft	Tárkonyos, kókuszkrémes zöldségraguleves Fahéjas almával töltött rántott pulykamell, citromos kelbimbó	48 g (28 g) 2 490 Ft	Csirkegulyás leves Csirkeemell cukkini köntösben, párolt lila káposzta	53 g (12 g) 2 580 Ft	Zöldfűszeres karalábéleves Csicseriborsós csirketál	49 g (11 g) 2 330 Ft	Zöldségleves csirkemájjal Sült csirkecombfilé, szélesmetélt, medvehagymás pikáns tejszínmártással 36 g (12 g) $\mathcal{D}$	47 g (16 g) 2 530 Ft

<b>INZULINREZISZTENS A'LA CARTE</b>										
IR1 Másnap reggeli	Tojásomlett, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (5 g)	1 090 Ft	Májpástétom, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (6 g)	1 090 Ft	Köményes túró, zöldség, pékáru 32 g (21 g)	1 090 Ft	Szardíniakrém, zöldség, pékáru 28 g (23 g)	1 090 Ft	Bazsalikomos tojáskrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (5 g)	1 090 Ft
IR2 Leves	Erdei gyümölcskrémleves 23 g (4 g)	900 Ft	Tárkonyos pulykaraguleves 16 g (6 g)	940 Ft	Csirkegulyás leves, csipetke 27 g (7 g)	950 Ft	Paradicsomleves, csipetke 24 g (12 g)	840 Ft	Zöldségleves csirkemájjal 16 g (7 g)	920 Ft
IR3 Főétel 1	Gomba vadasan, spagetti 70 g (11 g)	1 680 Ft	Magyaros kelkáposztafőzelék, virslis (2 db) 14 g (5 g)	1 570 Ft	Sonkával göngyölt pulykamell, zöldséges light burgonyapüré 27 g (5 g)	1 750 Ft	Cheddar sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek 19 g (7 g)	1 750 Ft	Sült csirkecombfilé, szélesmetélt, medvehagymás pikáns tejszínmártással 36 g (12 g) $\mathcal{D}$	1 710 Ft
IR4 Főétel 2	Zabpelyhes, rántott csirkemell, pirított tökmagos vegyes zöldségpüré 28 g (13 g)	1 750 Ft	Egyben sült sertésfasírt, majonézes kínai kel 14 g (5 g)	1 810 Ft	Fűszeres sült oldalas, párolt lila káposzta 15 g (4 g)	2 010 Ft	Rántott csirkecombfilé, fahéjas sült gyümölcsök 61 g (11 g)	1 990 Ft	Rózsaborsos ananással sült sertéskaraj, pirított zöldségek 30 g (10 g)	1 720 Ft
IR5 Főétel 3	Sörrel locsolt csirkecomb, póréhagymás sült zöldségek 23 g (9 g)	1 750 Ft	Fahéjas almával töltött rántott pulykamell, céklás vitaminaláta 41 g (18 g)	1 750 Ft	Gombás, tejszínes sertésapró, lengyeles karfiol 36 g (21 g)	1 710 Ft	Csicseriborsós csirketál 45 g (11 g)	1 790 Ft	Zöldborsófőzelék, tükörtojás (2 db) 32 g (9 g)	1 620 Ft
IR7 Főétel 4	Petrezselymes, rozmaryingos tökehalfilé, görög joghurtos franciasaláta 23 g (5 g)	1 880 Ft	Magyaros szárnystokány, orsótészta 44 g (16 g)	1 710 Ft	Holstein sertéskaraj, fokhagymás parajpüré 11 g (7 g)	1 790 Ft	Spenót, fokhagymás sertésborda 28 g (18 g)	1 790 Ft	Köményes sertésstarja, majonézes vitaminaláta 12 g (4 g)	1 740 Ft
IR8 Főétel 5	Zsályával illatosított karajcsikok, ropogós, nyers zöldségphasábok, sokfűszeres öntet 16 g (5 g)	1 740 Ft	Barbecue sertésfalatok, steak burgonya 57 g (7 g)	1 750 Ft	Eszterházy pulykafalatok, makaróni 66 g (8 g)	1 850 Ft	Görög-fűszeres sertésborda, petrezselymes bulgursaláta 58 g (10 g)	1 740 Ft	Borsos, sült sertéskaraj, brokkoli indiai módra 17 g (10 g)	1 720 Ft
IR6 Snack	Fahéjas, zabkorpás joghurt 21 g (5 g)	820 Ft	Málnás, zabpelyhes joghurtkrém 21 g (4 g)	890 Ft	Gesztenyekrémes piskótakocka 24 g (8 g)	890 Ft	Mascarponés, mákos kocka 18 g (6 g)	890 Ft	Ribizlis joghurtortaszelet 20 g (8 g)	890 Ft










5. hét	Hétfő (01.31.)	Kedd (02.01.)	Szerda (02.02.)	Csütörtök (02.03.)	Péntek (02.04.)
<b>GASTROYAL KETO EBÉD MENÜ (GKM1)</b>					
<b>Főétel</b>	Kemencében sült fokhagymás sertésstarja, tökmagolajos savanyúkáposzta	Egyben sült sertésfasírt, majonézes kínai kel saláta	Holstein sertéskaraj, fokhagymás parajpüré	Fokhagymás sertésborda, majonézes céklasaláta	Borsos, baconos sült sertéskaraj, brokkoli indiai módra
<b>Desszert /Snack</b>	KETO feketecsokis, erdei gyümölcsös kókuszpuding	KETO túrós pogácsa (2 db)	KETO gesztenyekrémes piskótakocka	KETO juhtúrós pogácsa (2 db)	KETO lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db)
<b>Számított energia:</b>	870 kcal	930 kcal	750 kcal	1 070 kcal	1 000 kcal
<b>Tápanyag tartalom:</b>	ch: 17 g, fehérje: 26 g	ch: 15 g, fehérje: 36 g	ch: 17 g, fehérje: 49 g	ch: 20 g, fehérje: 53 g	ch: 11 g, fehérje: 56 g
<b>Napi ár:</b>	2 290 Ft	2 290 Ft	2 290 Ft	2 290 Ft	2 290 Ft

<b>GKR1</b>	<b>Másnap reggeli</b>	Füstölt tarjaszeletek, zöldség, KETO kifli 270 kcal, ch: 5 g, fehérje: 17 g	1 090 Ft	Májpástétom, zöldség, KETO kifli 330 kcal, ch: 5 g, fehérje: 17 g	1 090 Ft	Kolbászkrém, zöldség, KETO kifli 290 kcal, ch: 4 g, fehérje: 16 g	1 090 Ft	Szardíniakrém, zöldség, KETO kifli 330 kcal, ch: 6 g, fehérje: 21 g	1 090 Ft	Bazsalikomos tojáskrém, zöldség KETO kifli 240 kcal, ch: 4 g, fehérje: 16 g	1 090 Ft
<b>GKF1</b>	<b>Keto főétel 1</b>	Kemencében sült fokhagymás sertésstarja, tökmagolajos savanyúkáposzta 590 kcal, ch: 13 g, fehérje: 24 g	1 790 Ft	Egyben sült sertésfasírt, majonézes kínai kel saláta 630 kcal, ch: 10 g, fehérje: 17 g	1 810 Ft	Fűszeres sült oldalas, párolt lila káposzta 730 kcal, ch: 8 g, fehérje: 20 g	2 010 Ft	Csülkös pacal, KETO galuska 830 kcal, ch: 8 g, fehérje: 45 g	1 910 Ft	Köményes sertésstarja, majonézes vitaminaláta 710 kcal, ch: 8 g, fehérje: 19 g	1 740 Ft
<b>GKF2</b>	<b>Keto főétel 2</b>	Lecsós szárnyasmájragu, baconos, brokkolis gomba 740 kcal, ch: 10 g, fehérje: 35 g	1 820 Ft	Chilis, szezámagos sertésapró, pirított zellerkockák, kapos, paprikás mártásban 680 kcal, ch: 13 g, fehérje: 28 g	1 780 Ft	Mustáros tarjaszelet, ghí vajjal forogatott paprikás zöldségek 790 kcal, ch: 13 g, fehérje: 26 g	1 810 Ft	Fokhagymás sertésborda, majonézes céklasaláta 730 kcal, ch: 15 g, fehérje: 34 g	1 870 Ft	Rozmaringos, tepsis pulykacombfalatok, karfiolraguval 510 kcal, ch: 9 g, fehérje: 34 g	1 810 Ft
<b>GKD1</b>	<b>Keto desszert</b>	KETO feketecsokis, erdei gyümölcsös kókuszpuding 280 kcal, ch: 4 g, fehérje: 2 g	900 Ft	KETO csokis mousse 410 kcal, ch: 4 g, fehérje: 5 g	900 Ft	KETO gesztenyekrémes piskótakocka 240 kcal, ch: 13 g, fehérje: 8 g	890 Ft	KETO mascaronés mákos kocka 250 kcal, ch: 8 g, fehérje: 10 g	890 Ft	KETO ribizlis joghurtortaszelet 230 kcal, ch: 9 g, fehérje: 12 g	890 Ft
<b>GKS1</b>	<b>Keto snack</b>	KETO füstölt sajtos pogácsa (2 db) 270 kcal, ch: 4 g, fehérje: 17 g	890 Ft	KETO túrós pogácsa (2 db) 300 kcal, ch: 5 g, fehérje: 19 g	890 Ft	KETO vajjas pogácsa (2 db) 250 kcal, ch: 4 g, fehérje: 13 g	890 Ft	KETO juhtúrós pogácsa (2 db) 340 kcal, ch: 5 g, fehérje: 19 g	890 Ft	KETO lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db) 300 kcal, ch: 4 g, fehérje: 16 g	890 Ft
<b>ZSR1</b>	<b>Kalóriaszegény reggeli</b>	Füstölt tarjaszeletek, margarin, zöldség, Zsírégető kifli 270 kcal, ch: 5 g	1 090 Ft	Szilvás zabkása, pirított dióval 170 kcal, ch: 17 g	890 Ft	Köményes túró, zöldség, extrudált kenyér (2 db) 110 kcal, ch: 12 g	1 090 Ft	Szardíniakrém, zöldség, Zsírégető kifli 330 kcal, ch: 6 g	1 090 Ft	Bazsalikomos tojáskrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db) 170 kcal, ch: 10 g	1 090 Ft
<b>ZSR2</b>	<b>Szénhidrátszegény reggeli</b>	Tojásomlett, zöldség, Zsírégető kifli 400 kcal, ch: 6 g	1 090 Ft	Májpástétom, zöldség, Zsírégető kifli 330 kcal, ch: 5 g	1 090 Ft	Kolbászkrém, zöldség, Zsírégető kifli 290 kcal, ch: 4 g	1 090 Ft	Juhtúrós pogácsa (2 db) 340 kcal, ch: 5 g	890 Ft	Kókuszos muffin, csokoládé öntet 280 kcal ch: 4 g	950 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>17 696 Ft</del> helyett <b>11 680 Ft!</b>
AK2!	<b>Extra Zsírétető italcsomag</b> (3x1l) (3l Extra Zsírétető italmix)	<b>60 kcal, ch: 4,5 g</b> (3l-ben)	 <del>2 975 Ft</del> helyett <b>2 380 Ft!</b>
AK3!	<b>Zsírétető italcsomag</b> (10x1l) (10l Zsírétető barack ízű üdítőital)	<b>100 kcal, ch: 3 g</b> (10l-ben)	 <del>8 087 Ft</del> helyett <b>6 470 Ft!</b>
AK4!	<b>Karcsúsító italcsomag</b> (3x1l) (3l Fehér tea)	<b>66 kcal, ch: 6 g</b> (3l-ben)	 <del>2 445 Ft</del> helyett <b>1 980 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>2 500 Ft</del> helyett <b>2 150 Ft!</b>
S21	<b>Extra Zsírétető italmix</b> (1l)	<b>20 kcal, ch: 1,5 g</b>	<b>900 Ft</b>
S22	<b>Zsírétető barack ízű üdítőital</b> (1l)	<b>10 kcal, ch: 0,3 g</b>	<b>890 Ft</b>
S23	<b>Súlycsökkentő tea</b> (1l)	<b>12 kcal, ch: 1 g</b>	<b>790 Ft</b>
S24	<b>Fehér tea</b> (1l)	<b>22 kcal, ch: 2 g</b>	<b>890 Ft</b>
S25	<b>Lúgos víz</b> (1l)	<b>0 kcal, ch: 0 g</b>	<b>490 Ft</b>
S31	<b>Paleo Slim Tea</b> (1l)	<b>12 kcal, ch: 1 g</b>	<b>890 Ft</b>
S51	<b>Zsírétető kifli</b> (2 db)	<b>220 kcal, ch: 5,2 g</b> (2 db-ban)	<b>590 Ft</b>
S52	<b>Zsírétető mini buci</b> (2 db)	<b>280 kcal, ch: 7 g</b>	<b>890 Ft</b>