


HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

6. hét		Hétfő (02.07.)		Kedd (02.08.)		Szerda (02.09.)		Csütörtök (02.10.)		Péntek (02.11.)	
H1	Levesek	Füstölt sajtos póréhgagyma-kréml leves	810 Ft	Tejszínes ribizlikréml leves	800 Ft	Magyaros karfiol leves, kiskagyló tészta	750 Ft	Görög gyümölcsleves	790 Ft	Tejszínes zellerkréml leves	750 Ft
H2	Levesek	Bakonyi betyárleves, kiskagyló tészta	800 Ft	Alföldi burgonyagaluska leves, füstölt tarjával	760 Ft	Tárkonyos, citromos borjú becsináltleves	860 Ft	Gulyásleves, csipetke (marhahússal) <i>TM</i>	860 Ft	Lencseleves, füstölt kolbásszal	800 Ft
H5	Tészták	Négysajtos spagetti, pirított csirkemellfalatok	1 420 Ft	Pozsonyi rakott metélt (mák, baracklekvár, tejföl)	1320 Ft	Igazi hortobágyi, húsos palacsinta (2 db) (szárnyas)	1380 Ft	Nutellás gombóc, porcukorral	1 350 Ft	Túrós tészta, édes tejföllel, porcukorral	1250 Ft
H6	Főzelékek	Sárgaborsófőzelék		Petrezselymes zöldborsófőzelék		Magyaros burgonyafőzelék		Kelkáposztafőzelék		Fokhagymás spenótfőzelék	
		1. főtt tojás (2 db) <i>TM</i>	1310 Ft	1. szárnyas virsli (2 db)	1360 Ft	1. sült lecsókolbász karika	1320 Ft	1. sertés fasírt <i>TM</i>	1320 Ft	1. tükörtőjás (2 db)	1280 Ft
		2. egyben sült sertésvagdalt (egész adag) <i>TM</i>	1340 Ft	2. natúr csirkemell (egész adag)	1430 Ft	2. csirkemellpörkölt (egész adag)	1390 Ft	2. hagymás sertés aprópecsenye (egész adag) <i>TM</i>	1350 Ft	2. rántott sertéskaraj (egész adag)	1410 Ft
H7	Vegetáriánus ételek	Rántott sajt, franciasaláta	1480 Ft	Gombapörkölt, galuska <i>TM</i>	1 240 Ft	Gyümölcsrizs	1 290 Ft	Karfiol Orly módra, majonézes kukoricasaláta	1390 Ft	Tojásos lecsó, petrezselymes jázminrizs <i>TM</i>	1250 Ft
H8	Készételek 1	Pincepörkölt (sertéshús, burgonya, lángolt kolbász, velő) <i>TM</i>	1380 Ft	Lecsós, szárnyasmájás sertéscsík, galuska <i>TM</i>	1290 Ft	Őszibarackos pulykacombtokány, penne	1320 Ft	Hagymás sertés aprópecsenye, rizi-bizi <i>TM</i>	1370 Ft	Chili con carne (marhahús, kolbász, bab, kukorica, chili, sajt) <i>TM</i>	1550 Ft
H9	Készételek 2	Rakott brokkoli sertéshússal	1380 Ft	Mézés-mustáros csirkecombfalatok, jázminrizs <i>TM</i>	1340 Ft	Körömpörkölt, főtt burgonya <i>TM</i>	1390 Ft	Ördögi csirkecombfalatok <i>TM</i> , <i>TM</i> (chili, lecsó, szalonna), jázminrizs	1340 Ft	Sárgarépás, petrezselymes sertéspörkölt, orsótészta <i>TM</i>	1370 Ft
H11	Frissensültek	Orly csirkecombfilé		Hagymás bundában sült sertéskaraj		Kammermayer csirkemell (diós bundában)		Tökmagos, bundázott pulykamell		Rántott sertéskaraj	
		1. petrezselymes jázminrizs	1420 Ft	1. rizi-bizi	1390 Ft	1. olívabogyós jázminrizs	1420 Ft	1. mazsolás jázminrizs	1470 Ft	1. kukoricás jázminrizs	1350 Ft
		2. burgonyapüré	1450 Ft	2. petrezselymes burgonya	1440 Ft	2. sajtos burgonyapüré	1520 Ft	2. hasábburgonya	1490 Ft	2. burgonyapüré	1450 Ft
H12	Népszerű ételek	Kolbászhússal töltött csirkemell, rizi-bizi <i>TM</i>	1520 Ft	Csülök pékné módra (sült burgonyával) <i>TM</i>	1590 Ft	Cigánypecsenye, hagymás jázminrizs <i>TM</i>	1 570 Ft	Böszörményi kanászszeccsenye (sertésstarja, pirított csirkemájás ragu), hagymás tört burgonya <i>TM</i>	1490 Ft	Kocsmáros halom (sertéskaraj, gombás, hagymás, fokhagymás raguval), petrezselymes jázminrizs <i>TM</i>	1490 Ft
H13	Ínyenc ételek	Pácolt libamáj, vargányás erdei-gombával, zöldséges rizottó, reszelt cheddar	1750 Ft	Fehérboros borjúpörkölt, csusza tészta <i>TM</i>	1 820 Ft	Harcsafilé paprikás, túrós galuska	1 720 Ft	Orosházi ludaskása (máj, comb, szárnytó) <i>TM</i>	1 920 Ft	Vaddisznó aprópecsenye, áfonyamártásban, burgonyanudli <i>TM</i>	1 880 Ft
H14	Nemzetek ételek Mix	AMERIKAI: Texasi, mézes csirkemell (méz, gyömbér, fokhagyma, pritamin paprika, koriander), burgonyapüré	1 590 Ft	SVÉD: Svéd húsgolyók (marha, sertés), áfonyaöntet, jázminrizs	1640 Ft	OLASZ: Húsos lasagne (sertéshúsból)	1 660 Ft	ANGOL: Fish&chips (halfalatok, sült karika burgonya, tartár)	1 690 Ft	GÖRÖG: Jorgos sertésbordája, görög saláta (rostlapon sült sertésborda, padlizsános, paradicsomos, pestós, fűszeres raguval nyakonöntve)	1 730 Ft
H20	Desszertek	Mozart szelet	750 Ft	Citromos túrókocka	750 Ft	Farsangi szalagos fánk, baracklekvárral 	830 Ft	Raffaello kocka	750 Ft	Rumos-meggyes piskóta <i>TM</i>	750 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

6. hét		Hétfő (02.07.)	Kedd (02.08.)	Szerda (02.09.)	Csütörtök (02.10.)	Péntek (02.11.)					
ZS1	Kalóriaszegény levelek	Csirkemáj-galuska leves 130 kcal, ch: 6 g	830 Ft	Zöldfűszeres szárnyashúsleves 150 kcal, ch: 6 g TM	870 Ft	Zsályás pulykaraguleves 190 kcal, ch: 9 g	860 Ft	Kolbászos zöldségleves 350 kcal, ch: 12 g	870 Ft	Zöldborsóleves, vajás galuska 170 kcal, ch: 12 g	830 Ft
F1	Mentes levelek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Minestroneleves 130 kcal, ch: 14 g TM	880 Ft	Fokhagymakrémeves 240 kcal, ch: 12 g	910 Ft	Fahéjas almakrémeves 130 kcal, ch: 15 g TM	960 Ft	Pestós karalábékrémeves 170 kcal, ch: 10 g TM	910 Ft	Marhahúsleves sok zöldséggel 190 kcal, ch: 10 g TM	940 Ft
ZS5	Kalóriaszegény ételek 1	Vasalt pulykamellfilé, áfonyás gyümölcsmártás (őszibarack, alma, sárgabarack, áfonya) 340 kcal, ch: 11 g	1 690 Ft	Ananászos csirkecombfilé, korianderes sült zöldségek 330 kcal, ch: 18 g TM	1 670 Ft	Csirkemellpörkölt, tészta 440 kcal, ch: 27 g	1 630 Ft	Kapros tökfőzelék, sült virsli (2 db) 420 kcal, ch: 20 g	1 480 Ft	Currys csirkemell, pritamin paprikás zöldségtál 330 kcal, ch: 8 g TM	1 690 Ft
ZS6	Kalóriaszegény ételek 2	Barbecue csirkecombfilé, amerikai káposztasaláta 360 kcal, ch: 21 g	1 720 Ft	Óvári sertéskaraj (gomba, sajt), balzsametes, ceruzababos sült zöldségek 390 kcal, ch: 21 g	1 790 Ft	Sajttal sült sertéskaraj, gyömbéres, narancsos céklasaláta 460 kcal, ch: 18 g	1 710 Ft	Tojásos galuska, sós-vizes uborka 540 kcal, ch: 13 g	1 620 Ft	Ricottával göngyölt sertéskaraj, mentás zöldborsópüré 570 kcal, ch: 26 g	1 670 Ft
ZS7	Szénhidrátszegény ételek 1	Rántott tökehalfilé, light tartár 610 kcal, ch: 10 g	1 790 Ft	Kukoricapelyhes, rántott csirkecombfilé, vegyessaláta 580 kcal, ch: 11 g	1 790 Ft	Négysajttal töltött sertéskaraj rántva, fokhagymás, tejfölös zöldségek 520 kcal, ch: 16 g	1 780 Ft	Diós, rántott sertéskaraj, light franciasaláta 540 kcal, ch: 24 g	1 730 Ft	Többmagvas, rántott csirkemell, light ketchupos majonéz 550 kcal, ch: 15 g	1 720 Ft
GKF1	Szénhidrátszegény KETO ételek 2	Sertéspörkölt, KETO galuska 680 kcal, ch: 9 g, fehérje: 35 g	1 900 Ft	Vincellér pecsenye (sertéskaraj gombás, májas raguban), fokhagymás, borsikafűves, pórés saláta 440 kcal, ch: 12 g, fehérje: 25 g TM	1 980 Ft	Malacsült, uborkás káposztasaláta 570 kcal, ch: 11 g, fehérje: 29 g TM	1 950 Ft	Vasalt sertésstarja, füstös zöldségpüré 570 kcal, ch: 8 g, fehérje: 23 g	1 730 Ft	Szalonnás, szárnyas vagdalt, szivárvány saláta 550 kcal, ch: 17 g, fehérje: 27 g TM	1 720 Ft
ZS9	Fitt ételek	Almával, sajttal sült csirkemell, aszalt paradicsomos rizssaláta (barnariz) 550 kcal, ch: 45 g	1 710 Ft	Tejszínes roquefortos csirkemellapró, tészta (teljes kiőrlésű) 480 kcal, ch: 38 g	1 690 Ft	Grillezett csirkemellcsikok, light majonézes, póréahagymás kukoricasaláta 510 kcal, ch: 26 g	1 790 Ft	Fűszervajon sült csirkemell, brokkolival, mozzarellával, sárgarépás quinoa 340 kcal, ch: 21 g	1 710 Ft	Bácskai rizeshús (csirkemell, barnariz, zöldség) 630 kcal, ch: 61 g TM	1 700 Ft
D1	Ínyenc mediterrán ételek	Rozmaringos csirkecombfilé, lilahagymás, görög joghurtos mártásban, zöldséges kuszusz 580 kcal, ch: 43 g	1 790 Ft	Mogyorópestős csirkemell, gyömbéres gyümölcsök 490 kcal, ch: 41 g TM	1 790 Ft	Carbonara spagetti parmezánnal 720 kcal, ch: 56 g	1 750 Ft	Mozzarellás sertéskaraj, grillezett zöldségek 410 kcal, ch: 17 g	1 790 Ft	Fűszeres párolt borjúragu, paradicsomos, zöldséges bulgur 410 kcal, ch: 53 g	1 980 Ft
F2	Mentes Vega <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Csicszeripogácsa, rozmaringos zöldségek paradicsommal 560 kcal, ch: 50 g TM	1 740 Ft	Zöldséges rizottó, reszelt sajttal (barnariz) 700 kcal, ch: 82 g	1 690 Ft	Rántott gomba, zöldfűszeres burgonya 610 kcal, ch: 99 g TM	1 850 Ft	Cukkinis lecsó, paprikás jászminriz 530 kcal, ch: 86 g TM	1 750 Ft	Brokkoli párizsiasan, olivás, light burgonyapüré 600 kcal, ch: 46 g	1 650 Ft
F3	Mentes tészták/ főzelékek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Sóska, főtt burgonya, főtt tojás 410 kcal, ch: 32 g TM	1 720 Ft	Sajtos, tejfölös spagetti 750 kcal, ch: 57 g	1 840 Ft	Sólet, füstölt libamellel, tojással 770 kcal, ch: 39 g TM	2 250 Ft	Bolognai spagetti (sertéshúsból), reszelt sajt 750 kcal, ch: 72 g	1 740 Ft	Petrezselymes finomfőzelék, szalonnás pulykavagdalt 690 kcal, ch: 21 g	1 810 Ft
F4	Mentes készételek 1 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Kemencében sült sertésstarja, parmezános, tepsis zöldségek 600 kcal, ch: 10 g	1 900 Ft	Stefánia-vagdalt, hamis almás burgonyapüré (zeller) 530 kcal, ch: 21 g TM	1 870 Ft	Lyoni jércemcombfilé (hagymás, boros, mustáros mártás), pirított burgonyával 570 kcal, ch: 53 g	1 790 Ft	Rakott karfiol (sertéshús, tejföl, sajt, barnariz) 660 kcal, ch: 32 g	1 900 Ft	Serpenyős, zöldséges sertéslapocka egytál (szalonna, kolbász) 680 kcal, ch: 11 g, fehérje: 30 g TM	1 890 Ft
GKF2	Mentes KETO készételek 2 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Konfitált csirkemáj, hagymás tört zeller 770 kcal, ch: 12 g, fehérje: 26 g TM	1 750 Ft	Parmezános, édes-chilis sertésstarja, pirított tökmagos zöldségek 590 kcal, ch: 11 g, fehérje: 24 g	1 840 Ft	Magyaros jércetokány (lecsós), baconos, színes zöldségmorzsa 830 kcal, ch: 11 g, fehérje: 36 g TM	1 820 Ft	Zsályás, citromos sertéscombfalatok, szalonnás, vele sült zöldségekkel 690 kcal, ch: 9 g, fehérje: 28 g	1 840 Ft	Sertéssült mustármártásban, baconos zellerpüré 670 kcal, ch: 14 g, fehérje: 36 g	1 790 Ft
F5	Mentes frissensültek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Tárkonyos tejföllel bundában sült sertéskaraj, hasábburgonya 710 kcal, ch: 72 g	1 820 Ft	Mátrai borzas csirkemell (édesburgonyás bunda), zöldborsós cukkinikrém 530 kcal, ch: 36 g	1 920 Ft	Cordon bleu csirkemell (sonka, gomba, sajt), édesburgonyás sütőtökpüré 610 kcal, ch: 51 g	1 920 Ft	Rántott hekkfilé, pestós, zöldséges burgonya 500 kcal, ch: 62 g TM	1 890 Ft	Bécsi szelet (szűzpecsenye), lilahagymás burgonyasaláta 610 kcal, ch: 56 g TM	2 060 Ft
ZS15	Szénhidrátszegény desszertek	Gesztenyepüré 180 kcal, ch: 12 g	890 Ft	Somló galuska 340 kcal, ch: 14 g	890 Ft	Eperhabos piskóta 280 kcal, ch: 12 g	890 Ft	Csokoládékrémlel töltött palacsinta, meggyoszsz 160 kcal, ch: 22 g	890 Ft	Joghurtos citromszelet 220 kcal, ch: 7 g	890 Ft
F6	Mentes desszertek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Kakaós szelet, baracköntettel 430 kcal, ch: 16 g TM	990 Ft	Diós, sárgabarackos palacsinta, vaníliaöntet 280 kcal, ch: 26 g TM	990 Ft	Brownie 480 kcal, ch: 4 g TM	990 Ft	Tiramisu 270 kcal, ch: 5 g TM	990 Ft	Erdei gyümölcsös tápiókapuding 110 kcal, ch: 15 g TM	990 Ft

KEDVEZMÉNYES MENÜK

6. hét	Hétfő (02.07.)	Kedd (02.08.)	Szerda (02.09.)	Csütörtök (02.10.)	Péntek (02.11.)	Szombat (02.12.)	Vasárnap (02.13.)
--------	----------------	---------------	-----------------	--------------------	-----------------	------------------	-------------------

H33 PRÉMIUM MENÜ		20 MUNKANAPOS KEDVEZMÉNY (Hétfő-Péntek): 58 480 Ft 40 990 Ft / 20 nap -30% 5 MUNKANAPOS KEDVEZMÉNY (Hétfő-Péntek): 14 620 Ft 10 990 Ft / 5 nap -25%												
Főétel + Leves / Desszert	Csirkemáj-galuskaleves Kolbászússal töltött csirkemell, rizi-bizi Mozart szelet	2 290 Ft	Alföldi burgonyagaluska leves Csülök pékné módra Citromos túrókocka	2 290 Ft	Magyaros karfiollevés, kiskagyló tészta Húsos lasagne Eperhabos piskóta	2 290 Ft	Pestós karalábékrémleves Böszörményi kanászpecsenye, hagymás tört burgonya Raffaello kocka	2 290 Ft	Lencseleves, füstölt kolbásszal Kocsmáros halom, petrezselymes jázminrizs Joghurtos citromszelet	2 290 Ft	Zöldborsóleves, vajas galuska Chili con carne Rumos-meggyes piskóta	2 290 Ft	Tejszínes zellerkrémleves Rántott sertéskaraj, burgonyapüré Gyümölcssaláta	2 290 Ft
		2 924 Ft -22%		2 924 Ft -22%		2 924 Ft -22%		2 924 Ft -22%		2 924 Ft -22%		2 924 Ft -22%		2 924 Ft -22%

H31 ZÓNA MENÜ (A főétel 70%-a a normál adag ételnek)		4 HETES KEDVEZMÉNY: 43 372 Ft 34 990 Ft / 28 nap -19%				1 HETES KEDVEZMÉNY: 10 843 Ft 8 990 Ft / 7 nap -17%								
Főétel + Leves / Desszert	Csirkemáj-galuskaleves Pincepörkölt	1 490 Ft	Alföldi burgonyagaluska leves, füstölt tarjával Gombapörkölt, galuska	1 490 Ft	Zsályás zöldséraguleves Magyaros burgonyafőzelék, virsli	1 490 Ft	Hamis gulyásleves, csipetke Hagymás sertés- aprópecsenye, rizi-bizi	1 490 Ft	Zöldborsóleves, vajas galuska Túrós tészta, édes tejfőllel, porcukorral	1 490 Ft	Lencseleves, kagylótészta Sárgarépás, petrezselymes sertéspörkölt, főtt burgonya	1 490 Ft	Erőleves sok zöldséggel, csigatészta Rántott sertéskaraj, kukoricás jázminrizs	1 490 Ft

H32 HAGYOMÁNYOS MENÜ		4 HETES KEDVEZMÉNY: 60 508 Ft 40 990 Ft / 28 nap -32%				1 HETES KEDVEZMÉNY: 15 127 Ft 10 990 Ft / 7 nap -27%								
Főétel + Leves / Desszert	Csirkemáj-galuskaleves Sárgaborsófőzelék, sertésvagdalt	1 750 Ft	Alföldi burgonyagaluska leves Mézés-mustáros csirkecombfalatok, jázminrizs	1 750 Ft	Magyaros karfiollevés, kiskagyló tészta Ószi barackos pulykacombtokány, penne	1 750 Ft	Hamis gulyásleves, csipetke Hagymás sertés- aprópecsenye, rizi-bizi	1 750 Ft	Lencseleves, füstölt kolbásszal Túrós tészta, édes tejfőllel, porcukorral	1 750 Ft	Erőleves sok zöldséggel, csigatészta Rántott sertéskaraj, kukoricás jázminrizs	1 750 Ft	Sárgarépás, petrezselymes sertéspörkölt, főtt burgonya Rumos-meggyes piskóta	1 750 Ft
		2 161 Ft -19%		2 161 Ft -19%		2 161 Ft -19%		2 161 Ft -19%		2 161 Ft -19%		2 161 Ft -19%		2 161 Ft -19%

ZS21 KALÓRIASZEGÉNY MENÜ		NAPI KEDVEZMÉNY: 2 450 Ft 2 090 Ft -15%												
Főétel + Leves / Desszert	Csirkemáj-galuskaleves Barbecue csirkecombfilé, amerikai káposztasaláta	490 kcal ch: 27 g	Zöldfűszeres zöldségleves Stefánia-vagdalt, hamis almás burgonyapüré	620 kcal ch: 28 g	Zsályás zöldséraguleves Csirkemellpörkölt, tészta	630 kcal ch: 36 g	Pestós karalábékrémleves Mozzarella sertéskaraj, bazsalikomos, grillezett zöldségek	580 kcal ch: 27 g	Petrezselymes finomfőzelék, virslis (2 db) Joghurtos citromszelet	640 kcal ch: 28 g	Zöldborsóleves Többmagvas, rántott csirkemell, light ketchupos majonéz	640 kcal ch: 26 g	Erőleves, sok zöldséggel Ricottával göngyölt sertéskaraj, mentás zöldborsópüré	710 kcal ch: 36 g
		2 090 Ft		2 090 Ft		2 090 Ft		2 090 Ft		2 090 Ft		2 090 Ft		2 090 Ft

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

6. hét	Hétfő (02.07.)	Kedd (02.08.)	Szerda (02.09.)	Csütörtök (02.10.)	Péntek (02.11.)	Szombat (02.12.)	Vasárnap (02.13.)	
BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND								
4 HETES KEDVEZMÉNY: 154 448 Ft 96 100 Ft / 28 nap -38% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 38 612 Ft 27 030 Ft / 7 nap -30%								
ZS 121	Ebéd	Sertéspörkölt, galuska	Stefánia-vagdalt, hamis almás burgonyapüré	Négysajttal töltött sertéskaraj rántva, fokhagymás, tejfőlés zöldségek	Tojásos galuska, kovászos uborka	Többmagvas, rántott csirkemell, light ketchupos majonéz	Currys csirkemell, pritamin paprikás zöldségtál	Serpenyős, zöldséges sertéslapocka egytál
	Vacsora	Vasalt pulykamellfilé, áfonyás gyümölcs mártás	Kukoricapelyhes, rántott csirkecombfilé, vegyessaláta	Sajttal sült sertéskaraj, gyömbéres, narancsos céklasaláta	Diós, rántott sertéskaraj, light franciasaláta	Szalonnás, szárnyas vagdalt, szírvány saláta	Sertéssült mustármártásban, baconos zellerpüré	Ricottával göngyölt sertéskaraj, mentás zöldborsópüré
	Snack	Gesztenyepüré	Tepertős pogácsa (1 db)	Eperhabos piskóta	Feketecskis, citromos kókuszkrém	Füstölt sajtos pogácsa (2 db)	Joghurtos citromszelet	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 l)
	Másnap reggeli	Házi lecsó, Zsírégető kifli	Házi májkrém, zöldség, Zsírégető kifli	Tejfőlés túró, zöldség, Zsírégető kifli	Körözött, zöldség, Zsírégető kifli	Libazsír, zöldség, Zsírégető kifli	Hagymás tojáslepeny, parmezánnal	Diétás kajszilekvár, light margarin, Zsírégető kifli
Napi ár: -28%		5 516 Ft 4 290 Ft	5 516 Ft 4 290 Ft	5 516 Ft 4 290 Ft	5 516 Ft 4 290 Ft	5 516 Ft 4 290 Ft	5 516 Ft 4 290 Ft	
Számított tápérték:		1520 kcal, ch: 44 g	1590 kcal, ch: 43 g	1460 kcal, ch: 53 g	1520 kcal, ch: 46 g	1620 kcal, ch: 40 g	1530 kcal, ch: 32 g	1440 kcal, ch: 44 g

1000 KALÓRIÁS FOGYÓKÚRÁS ÉTREND								
4 HETES KEDVEZMÉNY: 126 084 Ft HELYETT 84 900 Ft / 28 nap -33% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 31 521 Ft HELYETT 23 880 Ft / 7 nap -24%								
ZS 131	Ebéd	Barbecue csirkecombfilé, amerikai káposztasaláta	Stefánia-vagdalt, hamis almás burgonyapüré	Csirkemellpörkölt, tészta	Kapros tökfőzelék, sült virsli (2 db)	Pestós pulykacombfalatok, paradicsommártásos zöldségek	Szalonnás, szárnyas vagdalt, szírvány saláta	Ricottával göngyölt sertéskaraj, mentás zöldborsópüré
	Vacsora	Vasalt pulykamellfilé, áfonyás gyümölcs mártás	Ananászos csirkecombfilé, korianderes sült zöldségek	Grillezett csirkemellcsikok, vegyessaláta	Mozzarellás sertéskaraj, bazsalikom, grillezett zöldségek	Currys csirkemell, pritamin paprikás zöldségtál	Petrezselymes finomfőzelék, virsli (2 db)	Csirkecombpörkölt, házi csalamádé
	Másnap reggeli	Kolbászos pogácsa (2 db)	Házi májkrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Tejfőlés túró, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Tojáskrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Kolbászkarikák, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Almás gyümölcskocsonya	Diétás kajszilekvár, light margarin, extrudált kenyér (2 db)
Napi ár: -16%		4 503 Ft 3 790 Ft	4 503 Ft 3 790 Ft	4 503 Ft 3 790 Ft	4 503 Ft 3 790 Ft	4 503 Ft 3 790 Ft	4 503 Ft 3 790 Ft	
Számított tápérték:		1020 kcal, ch: 36 g	1090 kcal, ch: 53 g	1040 kcal, ch: 48 g	980 kcal, ch: 48 g	1030 kcal, ch: 31 g	1020 kcal, ch: 39 g	980 kcal, ch: 46 g

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

6. hét	Hétfő (02.07.)	Kedd (02.08.)	Szerda (02.09.)	Csütörtök (02.10.)	Péntek (02.11.)	Szombat (02.12.)	Vasárnap (02.13.)	
TURBÓ KÚRA - 700 KALÓRIA								
4 HETES KEDVEZMÉNY: 127 428 Ft HELYETT 73 700 Ft / 28 nap -42% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 31 857 Ft HELYETT 20 730 Ft / 7 nap -35%								
ZS 141	Ebéd	Aszalt paradicsomos rizssaláta	Zöldséges rizottó	Sólet, főtt tojás	Sárgarépás quinoa	Bácskai barnarizses zöldségek	Brokkoli párizsiasan	Paradicsomos, zöldséges bulgur
	Vacsora	Sóska, főtt burgonya	Almás zellerpüré, tükörtojás	Gyömbéres, narancsos céklasaláta	Cukkinis lecsó, paprikás jázminrizs	Hagymás tojáslepeny	Almaecetes, lilahagymás burgonyasaláta	Kókuszkása
	Snack	Minestroneleves	Zöldfűszeres zöldségleves	Fahéjas almakréMLEVES	Pestós karalábékremleves	Zöldborsóleves	Erdei gyümölcsös tápiókapuding	CseresznyekréMLEVES
	Másnap reggeli	Bíbor turmix (ribizlis)	Lime-os körtés almasaláta	Málnás gyümölcskocsonya	Zöld citromos gyümölcsvelő	Mangós, epres gyümölcskocsonya	Gyümölcssaláta (málna, meggy, alma)	Almás gyümölcskocsonya
Napi ár: -28%		4 551 Ft 3 290 Ft	4 551 Ft 3 290 Ft	4 551 Ft 3 290 Ft	4 551 Ft 3 290 Ft	4 551 Ft 3 290 Ft	4 551 Ft 3 290 Ft	4 551 Ft 3 290 Ft
Számított tápérték:		680 kcal, ch: 94 g	720 kcal, ch: 87 g	770 kcal, ch: 59 g	710 kcal, ch: 92 g	760 kcal, ch: 76 g	710 kcal, ch: 105 g	680 kcal, ch: 72 g

KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P121)								
4 HETES KEDVEZMÉNY: 185 444 Ft HELYETT 111 780 Ft / 28 nap -40% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 46 361 Ft HELYETT 31 440 Ft / 7 nap -32%								
P 121	Reggeli	Konfitált csirkemáj, hagymás tört zeller	Vincellér pecsenye, fokhagymás, borsikafűves, pörés saláta	Magyaros jércetokány, baconos, színes zöldségmorzsa	Vasalt sertésstarja, füstös zöldségpüré	Currys csirkemell, pritaminipaprikás zöldségtál, pirított szeszamag	Csirkecombpörkölt, házi csalamádé	Pestós pulykacombfalatok, paradicsommártásos zöldségek
	Ebéd	Feketecsokis, sárgabarackos mousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis egrespuding szőlőmagliszttel	Feketecsokis, narancsos kakaómousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis, citromos kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketecsokis, vaníliás mousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis, szedres kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketecsokis, rebarbarás, szamócsás mousse szőlőmagliszttel
	Mini desszert	Kemencében sült sertésstarja, parmezános, tepsis zöldségek	Parmezános, édes-chilis sertésstarja, pirított tökmagos zöldségek	Malacsült, uborkás káposztasaláta	Zsályás, citromos sertéscombfalatok, szalonnás, vele sült zöldségekkel	Szalonnás szárnyas vagdalt, szivárvány saláta	Serpenyős, zöldséges sertéslapocka egytál	Sertéssült mustármártásban, baconos zellerpüré
	Vacsora	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea
	Ital	Szalonnás házi lecsó	Házi májkrém, zöldség	Tonhalkrém, zöldség	Körözött, zöldség, pékáru	Hagymás tojáslepeny, parmezánnal	Libazsír, zöldség, pékáru	Füstölt tarjaszeletek, zöldség
Napi ár: -25%		6 623 Ft 4 990 Ft	6 623 Ft 4 990 Ft	6 623 Ft 4 990 Ft	6 623 Ft 4 990 Ft	6 623 Ft 4 990 Ft	6 623 Ft 4 990 Ft	6 623 Ft 4 990 Ft
Számított tápérték:		ch: 34 g	ch: 31 g	ch: 29 g	ch: 34 g	ch: 31 g	ch: 34 g	ch: 31 g

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

6. hét		Hétfő (02.07.)	Kedd (02.08.)	Szerda (02.09.)	Csütörtök (02.10.)	Péntek (02.11.)	Szombat (02.12.)	Vasárnap (02.13.)
INZULINREZISZTENS EGÉSZNAPOS ÉTREND (IRE1) 4 HETES KEDVEZMÉNY: 192 668 Ft HELYETT 109 540 Ft / 28 nap -43% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 48 167 Ft HELYETT 30 810 Ft / 7 nap -36%								
IRE1	Ebéd	Csirke-máj-galuskaleves 15 g (9 g)	Zöldfűszeres zöldségleves 12 g (5 g)	Fahéjas almakrémeles 32 g (5 g)	Pestós karalábékérmleves 12 g (2 g)	Erőleves sok zöldséggel 16 g (6 g)	Zöldborsóleves 15 g (5 g)	Cseresznyekrémeles 19 g (3 g)
		Sertéspörkölt, galuska 34 g (27 g)	Stefánia-vagdalt, hamis almás burgonyapüré 35 g (13 g)	Magyaros jércetokány, színes zöldségmorzsa 18 g (6 g)	Diós, rántott sertéskaraj, light franciasaláta 40 g (16 g)	Currys csirkemell, paradicsomos, zöldséges bulgur 37 g (6 g)	Ricottával göngyölt sertéskaraj, mentás zöldborsópüré 37 g (11 g)	Többmagvas, rántott csirkemell, light ketchupos majonéz 33 g (18 g)
	Uzsonna	Málnás, zabpelyhes joghurtkrém 22 g (5 g)	Lime-os, körtés almasaláta 19 g (8 g)	Málnás gyümölcskocsonya 18 g (6 g)	Szamócás, kókuszos görög joghurtkrém 19 g (5 g)	Füstölt sajtos pogácsa (1 db) 17 g (15 g)	Mangós, eper gyümölcskocsonya 18 g (3 g)	Gyümölcssaláta (málna, meggy, alma) 22 g (7 g)
	Vacsora	Barbecue csirkecomb-falatok, amerikai káposztasaláta 30 g (9 g)	Óvári sertéskaraj, balzsametes, ceruzababos zöldségek 30 g (8 g)	Sajttal sült sertéskaraj, gyömbéres, narancsos céklasaláta 27 g (7 g)	Kapros tökfőzelék, sült virsli (2 db) 31 g (10 g)	Pestós pulykacomb-falatok, paradicsommártásos zöldségek 27 g (8 g)	Petrezselymes finomfőzelék, szárnyas virsli 30 g (5 g)	Sertéssült mustármártásban, zellerpüré 28 g (12 g)
	Utóvacsora	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)	Rostdús keksz (2 db) 9 g (1 g)	Klasszikus rostos keksz (3 db) 11 g (1 g)	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)	Klasszikus rostos keksz (3 db) 11 g (1 g)	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)	Klasszikus rostos keksz (3 db) 11 g (1 g)
	Másnap reggeli	Házi lecsó, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (6 g)	Házi májkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 32 g (6 g)	Tejfölös túró, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 31 g (5 g)	Tojáskrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (5 g)	Füstölt tarjaszeletek, zöldség, pékáru 30 g (23 g)	Erdei gyümölcsös tápiókapuding 29 g (3 g)	Diétás kajszilekvár, light margarin, teljes kiőrlésű kenyér 27 g (8 g)
	Másnap tízórai	Gesztenyepüré 18 g (6 g)	Barackos, zabpelyhes túrókrém 22 g (2 g)	Fahéjas, zabkorpás joghurt 21 g (5 g)	Citromos, zabkorpás túrókrém 18 g (5 g)	Kókuszos, zabkorpás joghurt 22 g (5 g)	Joghurtos keksz (1 db) 17 g (2 g)	Áfonyás, zabpelyhes joghurtkrém 18 g (1 g)
Napi ár: -29%		6 881 Ft 4 890 Ft	6 881 Ft 4 890 Ft	6 881 Ft 4 890 Ft	6 881 Ft 4 890 Ft	6 881 Ft 4 890 Ft	6 881 Ft 4 890 Ft	6 881 Ft 4 890 Ft
Össz. szénhidrát (ebből rost)		159 g. (63 g.)	159 g. (43 g.)	158 g. (37 g.)	160 g. (44 g.)	161 g. (64 g.)	157 g. (30 g.)	158 g. (50 g.)






6. hét		Hétfő (02.07.)	Kedd (02.08.)	Szerda (02.09.)	Csütörtök (02.10.)	Péntek (02.11.)				
IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ										
Főétel + Leves / Desszert Össz.szénhidrát (ebből rost)	Csirke-máj-galuskaleves Barbecue csirkecomb-falatok, amerikai káposztasaláta	45 g (18 g) 2 450 Ft	Zöldfűszeres zöldségleves Stefánia-vagdalt, hamis almás burgonyapüré	47 g (18 g) 2 590 Ft	Fahéjas almakrémeles Magyaros jércetokány, színes zöldségmorzsa	50 g (13 g) 2 580 Ft	Pestós karalábékérmleves Diós, rántott sertéskaraj, light franciasaláta	52 g (18 g) 2 540 Ft	Erőleves sok zöldséggel Többmagvas, rántott csirkemell, light ketchupos majonéz	49 g (24 g) 2 440 Ft

INZULINREZISZTENS A'LA CARTE										
IR1 Másnap reggeli	Házi lecsó, teljes kiőrlésű kenyér (1,5 db) 29 g (6 g)	1 090 Ft	Házi májkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 32 g (6 g)	1 090 Ft	Tejfölös túró, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 31 g (5 g)	1 090 Ft	Tojáskrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (5 g)	1 090 Ft	Füstölt tarjaszeletek, zöldség, pékáru 30 g (23 g)	1 090 Ft
IR2 Leves	Csirke-máj-galuskaleves 15 g (9 g)	830 Ft	Zöldfűszeres szárnyashúsleves 9 g (3 g)	870 Ft	Fahéjas almakrémeles 32 g (5 g)	960 Ft	Pestós karalábékérmleves 12 g (2 g)	910 Ft	Zöldborsóleves, vajás galuska 22 g (10 g)	830 Ft
IR3 Főétel 1	Sertéspörkölt, galuska 39 g (30 g)	1 900 Ft	Vincellér pecsenye, fokhagymás, borsikafűves, pörés saláta 19 g (7 g)	1 980 Ft	Grillezett csirkemellcsikok, light majonéz, pöréahagymás kukoricasaláta 39 g (13 g)	1 790 Ft	Diós, rántott sertéskaraj, light franciasaláta 40 g (16 g)	1 730 Ft	Ricottával göngyölt sertéskaraj, mentás zöldborsópüré 37 g (11 g)	1 670 Ft
IR4 Főétel 2	Barbecue csirkecomb-falatok, amerikai káposztasaláta 30 g (9 g)	1 720 Ft	Óvári sertéskaraj, balzsametes, ceruzababos zöldségek 30 g (8 g)	1 790 Ft	Sajttal sült sertéskaraj, gyömbéres, narancsos céklasaláta 29 g (7 g)	1 710 Ft	Mozzarellás sertéskaraj, bazsalikomos, grillezett zöldségek 24 g (7 g)	1 790 Ft	Bácskai rizseshús 71 g (10 g)	1 700 Ft
IR5 Főétel 3	Almával, sajttal sült csirkemell, aszalt paradicsomos rizssaláta 52 g (7 g)	1 710 Ft	Stefánia-vagdalt, hamis almás burgonyapüré 35 g (13 g)	1 870 Ft	Lyoni jércetokány (hagymás, borsos, mustáros mártás), pirított burgonyával 61 g (8 g)	1 790 Ft	Kapros tökfőzelék, sült virsli (2 db) 31 g (10 g)	1 480 Ft	Többmagvas, rántott csirkemell, light ketchupos majonéz 33 g (18 g)	1 720 Ft
IR7 Főétel 4	Sóska, főtt burgonya, főtt tojás 52 g (12 g)	1 720 Ft	Ananászos csirkecombfilé, korianderes sült zöldségek 27 g (9 g)	1 670 Ft	Csirkemellpörkölt, tészta 42 g (15 g)	1 630 Ft	Fűszervajon sült csirkemell, brokkolival, mozzarellával, sárgarépás quinoa 28 g (7 g)	1 710 Ft	Petrezselymes finomfőzelék, szalonnás pulykavagdalt 30 g (6 g)	1 810 Ft
IR8 Főétel 5	Vasalt pulykamellfilé, áfonyás gyümölcsmártás 16 g (3 g)	1 690 Ft	Parmezános, édes-chilis sertéstarja, pirított tökmagos zöldségek 21 g (7 g)	1 840 Ft	Magyaros jércetokány, színes zöldségmorzsa 18 g (8 g)	1 720 Ft	Zsályás, citromos sertéscsombfalatok, szalonnás, vele sült zöldségekkel 16 g (7 g)	1 840 Ft	Currys csirkemell, přitámin paprikás zöldségtál 18 g (10 g)	1 690 Ft
IR6 Snack	Gesztenyepüré 18 g (6 g)	890 Ft	Somlói galuska 31 g (10 g)	890 Ft	Eperhabos piskóta 24 g (8 g)	890 Ft	Csokoládékérmlevesrel töltött palacsinta, meggyoszósz 31 g (7 g)	890 Ft	Joghurtos citromszelet 16 g (6 g)	890 Ft

6. hét	Hétfő (02.07.)	Kedd (02.08.)	Szerda (02.09.)	Csütörtök (02.10.)	Péntek (02.11.)
GASTROYAL KETO EBÉD MENÜ (GKM1)					
Főétel	Sertéspörkölt, KETO galuska	Vincellér pecsenye, fokhagymás, borsikafüves, pórés saláta	Magyaros jércetokány, baconos, színes zöldségmorzsa	Zsályás, citromos sertéscombfalatok, szalonnás, vele sült zöldségekkel	Sertéssült mustármártásban, baconos zellerpüré
Desszert /Snack	KETO kolbászos pogácsa (2 db)	KETO feketecskosik egrespuding	KETO túrós pogácsa (2 db)	KETO tiramisu	KETO joghurtos citromszelet
Számított energia:	1 000 kcal	700 kcal	1 130 kcal	960 kcal	890 kcal
Tápanyag tartalom:	ch: 13 g, fehérje: 53 g	ch: 17 g, fehérje: 27 g	ch: 16 g, fehérje: 55 g	ch: 14 g, fehérje: 48 g	ch: 21 g, fehérje: 48 g
Napi ár:	2 290 Ft	2 290 Ft	2 290 Ft	2 290 Ft	2 290 Ft

GKR1	Másnap reggeli	Szalonnás házi lecsó 420 kcal, ch: 8 g, fehérje: 7 g	1 090 Ft	Házi májkrém, zöldség, KETO kifli 300 kcal, ch: 9 g, fehérje: 18 g	1 090 Ft	Tonhalkrém, zöldség, KETO kifli 270 kcal, ch: 6 g, fehérje: 19 g	1 090 Ft	KETO körözött, zöldség, KETO kifli 260 kcal, ch: 8 g, fehérje: 17 g	1 090 Ft	Libazsír, zöldség, KETO kifli 250 kcal, ch: 5 g, fehérje: 10 g	1 090 Ft
GKF1	Keto főétel 1	Sertéspörkölt, KETO galuska 680 kcal, ch: 9 g, fehérje: 35 g	1 900 Ft	Vincellér pecsenye, fokhagymás, borsikafüves, pórés saláta 440 kcal, ch: 12 g, fehérje: 25 g	1 980 Ft	Malacsült, uborkás káposztasaláta 560 kcal, ch: 11 g, fehérje: 29 g	1 950 Ft	Vasalt sertésstarja, füstös zöldségpüré 570 kcal, ch: 8 g, fehérje: 23 g	1 730 Ft	Szalonnás szárnyas vagdalt, szívárvány saláta 550 kcal, ch: 14 g, fehérje: 24 g	1 720 Ft
GKF2	Keto főétel 2	Konfitált csirkemáj, hagymás tört zeller 770 kcal, ch: 12 g, fehérje: 26 g	1 750 Ft	Parmezános, édes-chilis sertésstarja, pirított tökmagos zöldségek 590 kcal, ch: 11 g, fehérje: 24 g	1 840 Ft	Magyaros jércetokány, baconos, színes zöldségmorzsa 830 kcal, ch: 11 g, fehérje: 36 g	1 820 Ft	Zsályás, citromos sertéscombfalatok, szalonnás, vele sült zöldségekkel 690 kcal, ch: 9 g, fehérje: 28 g	1 840 Ft	Sertéssült mustármártásban, baconos zellerpüré 670 kcal, ch: 14 g, fehérje: 36 g	1 790 Ft
GKD1	Keto desszert	KETO gesztenyepüré 180 kcal, ch: 12 g, fehérje: 3 g	890 Ft	KETO feketecskosik egrespuding 260 kcal, ch: 5 g, fehérje: 2 g	900 Ft	KETO eperhabos piskóta 280 kcal, ch: 12 g, fehérje: 9 g	890 Ft	KETO tiramisu 270 kcal, ch: 5 g, fehérje: 20 g	990 Ft	KETO joghurtos citromszelet 220 kcal, ch: 7 g, fehérje: 12 g	890 Ft
GKS1	Keto snack	KETO kolbászos pogácsa (2 db) 320 kcal, ch: 4 g, fehérje: 18 g	890 Ft	KETO tepertős pogácsa (2 db) 360 kcal, ch: 3 g, fehérje: 15 g	890 Ft	KETO túrós pogácsa (2 db) 300 kcal, ch: 5 g, fehérje: 19 g	890 Ft	KETO vajás pogácsa (2 db) 250 kcal, ch: 4 g, fehérje: 13 g	890 Ft	KETO füstölt sajtos pogácsa (2 db) 270 kcal, ch: 4 g, fehérje: 17 g	890 Ft
ZSR1	Kalóriaszegény reggeli	Házi lecsó, Zsírégető kifli 320 kcal, ch: 12 g	1 090 Ft	Barackos, zabpelyhes túrókrém 180 kcal, ch: 19 g	890 Ft	Tonhalkrém, zöldség, Zsírégető kifli (2 db) 270 kcal, ch: 6 g	1 090 Ft	Tojáskrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db) 150 kcal, ch: 11 g	1 090 Ft	Kolbászkarikák, zöldség, extrudált kenyér (2 db) 190 kcal, ch: 10 g	1 090 Ft
ZSR2	Szénhidrátszegény reggeli	Kolbászos pogácsa (2 db) 320 kcal, ch: 4 g	890 Ft	Házi májkrém, zöldség, Zsírégető kifli 300 kcal, ch: 9 g	1 090 Ft	Tejfölös túró, zöldség, Zsírégető kifli 200 kcal, ch: 7 g	1 090 Ft	Körözött, zöldség, Zsírégető kifli 260 kcal, ch: 8 g	1 090 Ft	Libazsír, zöldség, Zsírégető kifli 250 kcal, ch: 4 g	1 090 Ft

FOGYÓKÚRÁS, EGÉSZSÉGES ITALOK ÉS PÉKÁRU

AK1!	Téli Zsíráló italcsomag (7x3l) (7l Extra Zsírétető italmix, 7l Zsírétető barack ízű üdítőital, 7l Súlycsökkentő tea)	294 kcal, ch: 58,8 g (7x3l-ben)	 17 696 Ft helyett 11 680 Ft!
AK2!	Extra Zsírétető italcsomag (3x1l) (3l Extra Zsírétető italmix)	60 kcal, ch: 4,5 g (3l-ben)	 2 975 Ft helyett 2 380 Ft!
AK3!	Zsírétető italcsomag (10x1l) (10l Zsírétető barack ízű üdítőital)	100 kcal, ch: 3 g (10l-ben)	 8 087 Ft helyett 6 470 Ft!
AK4!	Karcsúsító italcsomag (3x1l) (3l Fehér tea)	66 kcal, ch: 6 g (3l-ben)	 2 445 Ft helyett 1 980 Ft!
S27!	Kilófaló italcsomag (3x1l) (1l Extra Zsírétető italmix, 1l Fehér tea, 1l Súlycsökkentő tea)	54 kcal, ch: 4,5 g (3x1l-ben)	 2 500 Ft helyett 2 150 Ft!
S21	Extra Zsírétető italmix (1l)	20 kcal, ch: 1,5 g	900 Ft
S22	Zsírétető barack ízű üdítőital (1l)	10 kcal, ch: 0,3 g	890 Ft
S23	Súlycsökkentő tea (1l)	12 kcal, ch: 1 g	790 Ft
S24	Fehér tea (1l)	22 kcal, ch: 2 g	890 Ft
S25	Lúgos víz (1l)	0 kcal, ch: 0 g	490 Ft
S31	Paleo Slim Tea (1l)	12 kcal, ch: 1 g	890 Ft
S51	Zsírétető kifli (2 db)	220 kcal, ch: 5,2 g (2 db-ban)	590 Ft
S52	Zsírétető mini buci (2 db)	280 kcal, ch: 7 g	890 Ft