

# HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

20. hét		Hétfő (05.16.)		Kedd (05.17.)		Szerda (05.18.)		Csütörtök (05.19.)		Péntek (05.20.)	
H1	Levesek	Eredeti francia hagymaveves (vörösboros)	810 Ft	Sárgabarackkrémleves	810 Ft	Csirkemájgaluskaleves <b>TM</b>	740 Ft	Görög gyümölcsleves	810 Ft	Grízgaluskaleves <b>TM</b>	730 Ft
H2	Levesek	Sárgaborsókrémleves, füstölt tarjával	820 Ft	Sertésraguleves, kagylótészta	850 Ft	Csókakói kolbászleves, csigatészta	850 Ft	Gulyásleves, csipetke	890 Ft	Bakonyi betyárleves	800 Ft
H5	Tészták	Sonkás tortellini, fűszeres paradicsommártás, reszelt sajt	1 370 Ft	Mákos nudli, porcukor szórással <b>TM</b>	1 340 Ft	Vargabéles	1 320 Ft	Tojásos nokedli	1 250 Ft	Milánói makaróni, reszelt sajttal	1 310 Ft
H6	Főzelékek	Tejszínes spenótfőzelék <b>TM</b>		Magyaros burgonyafőzelék <b>TM</b>		Petrezselymes zöldborsófőzelék		Mustáros lencsefőzelék		Magyaros kelkáposzta-főzelék	
		1. főtt tojás (2 db)	1 350 Ft	1. sült szárnyas virsli (2 db)	1 350 Ft	1. tükörtőjás (2 db)	1 350 Ft	1. főtt tojás (2 db)	1 390 Ft	1. sült házi kolbász	1 350 Ft
		2. egyben sült sertésfasírt	1 420 Ft	2. sertéspaprikás	1 490 Ft	2. szárnyas fasírt	1 490 Ft	2. hagymás aprópecsenye	1 450 Ft	2. böllér sertéstokány	1 450 Ft
H7	Vegetáriánus ételek	Sütőtökös rizottó, tejszínmártás	1 270 Ft	Tócsni, reszelt sajttal, tejszínnel	1 420 Ft	Cukkinis lecsó, galuska <b>TM</b>	1 260 Ft	Spenótos lasagne <b>TM</b>	1 470 Ft	Rántott karfiol, majonézes burgonyasaláta	1 420 Ft
H8	Készételek 1	Hortobágyi húsos öreglebbencs (egytl) <b>TM</b>	1 420 Ft	Sertéspaprikás, galuska	1 390 Ft	Mézes, mustáros csirkecombfalatok, jázminrizs <b>TM</b>	1 420 Ft	Pacalpörkölt, főtt burgonya	1 480 Ft	Böllér sertéstokány (lapocka, gomba, csirkemáj), jázminrizs <b>TM</b>	1 380 Ft
H9	Készételek 2	Bajor sertéstokány (sonka, uborka, gomba, tejszín) jázminrizs	1 420 Ft	Édes-savanyú csirkecombragu, zöldséges jázminrizs <b>TM</b>	1 390 Ft	Vadas pulykamelltokány, spagetti	1 370 Ft	Sertés aprópecsenye, rizi-bizi <b>TM</b>	1 420 Ft	Paprikás burgonya, házi lángolt kolbászkarikákkal <b>TM</b>	1 420 Ft
H11	Frissensültek	Sokmagvas, bundázott sertésborda		Rántott tengeri halfilé		Borzas csirkemell (burgonyás bunda)		Rántott csirkecombfilé, füstölt sajtos bundában		Sertéskaraj zabpelyhes bundában	
		1. fűszeres jázminrizs	1 490 Ft	1. olívabogyós jázminrizs	1 480 Ft	1. rizi-bizi	1 480 Ft	1. mazsolás jázminrizs	1 480 Ft	1. jázminrizs	1 480 Ft
		2. burgonyapüré	1 510 Ft	2. franciasaláta	1 520 Ft	2. burgonyapüré	1 520 Ft	2. lilahagymás, majonézes céklasaláta	1 520 Ft	2. burgonyapüré	1 520 Ft
H12	Népszerű ételek	Magyaróvári jércemell, ceruzababos fokhagymás burgonyapüré <i>A jércemellre sonkát, gombát, sajtot sütünk</i>	1 650 Ft	Rakott zöldbab (sertéshússal)	1 520 Ft	Borjú bécsi, citromkarikákkal, hasábburgonya	1 950 Ft	Köményes, bős sertéskaraj, párolt káposzta, hagymás tört burgonya <b>TM</b>	1 550 Ft	Borsos marhatokány, tarhonya <b>TM, D</b>	1 670 Ft
H13	Ínyenc ételek	Pácolt kacsamáj (kakukkfű, fokhagyma) vargányás erdei-gombával (barnamártás, vörösbor), hercegnő burgonya <b>TM</b>	1 750 Ft	Bozsóki paplanos csirkemell, zöldséges jázminrizs	1 520 Ft	Gulácsj jércemell (diós, aszalt szilva-mártás), burgonyakrokkett	1 670 Ft	Órségi sertésszelet (lecsóval göngyölt), pirított, hagymás tarhonya <b>TM</b>	1 590 Ft	Citromfűves, mézes csirkemell steak, citromos párolt gyümölcsök, jázminrizs <b>TM</b>	1 690 Ft
H14	Nemzetek ételek Street Food	Mexikói csirkés wrap, füstölt sajtmártással, zöldséggel <i>Darált csirkehúsos, babos, kukoricás, paradicsomos raguval töltött tortilla D</i>	1 590 Ft	Cheeseburger (húspogácsa, cheddar sajt, steak burgonya, zöldség, szósz)	1 950 Ft	Kentucky style fried chicken, hasábburgonya, amerikai mártás (mézes-mustáros pác, ropogós bunda, comb, mell, szárny, majonézes ketchup)	1 730 Ft	Rántott hagymakarika, fűszeres burgonya, fokhagymás tejszín	1 650 Ft	Gyros tál (sertéscomb, saláta, tzatziki öntet, hasábburgonya)	1 780 Ft
H20	Desszertek	Nutellás palacsinta, vaníliásodó	830 Ft	Bécsi túrókocka	810 Ft	Feketeerdő szelet	780 Ft	Gyümölcscsel töltött palacsinta (alma, meggy, szilva), vaníliaszósz	800 Ft	Eperkrémes piskóta <b>TM</b>	750 Ft

# LOW CARB LOW CARB ÉTELEK

20. hét		Hétfő (05.16.)		Kedd (05.17.)		Szerda (05.18.)		Csütörtök (05.19.)		Péntek (05.20.)	
ZS1	Kalóriaszegény levelek	Betyáros zöldbaleves, galuska 290 kcal, ch: 14 g	890 Ft	Húsgaluska leves 110 kcal, ch: 4 g	870 Ft	Fahéjas ribizlikrémleves 130 kcal, ch: 13 g	870 Ft	Kolbászos zöldségleves 310 kcal, ch: 11 g	890 Ft	Zselici húsvéles (csirkemell, csirkemáj, kapor) 180 kcal, ch: 9 g	850 Ft
F1	Mentes levelek <i>Glutén-, laktóz- és cukormentes</i>	Erdei gyümölcskrémleves 110 kcal, ch: 9 g <i>TM</i>	930 Ft	Zöldséges burgonyaleves 180 kcal, ch: 11 g <i>TM</i>	890 Ft	Csirkéhúsleves gazdagon 170 kcal, ch: 6 g <i>TM</i>	950 Ft	Fokhagymakrémleves 240 kcal, ch: 12 g	910 Ft	Vegyes gyümölcsleves 100 kcal, ch: 11 g <i>TM</i>	890 Ft
IK1	8/16 Inzulinkontroll <i>Főétel</i>	Bográcsos, savanyúkáposztás malacgulyás, tejföllel (egyttl)	1 990 Ft	Kemencés sült tarjaszelet, kölessel csöben sült fokhagymás spenót	1 990 Ft	Csípős kolbászhúsos, zöldséges gratin	1 990 Ft	Tejszínes pulykacombfilé, rozsmaringgal, dióval, főtt barnarizs 740 kcal, ch:77 g	1 990 Ft	Camembert zabpelyhes bundában, tejszínes, balzsamecetes cékla	1 990 Ft
ZS5	Kalóriaszegény ételek 1	Almával göngyölt sertésborda, céklapüré 390 kcal, ch: 19 g	1 750 Ft	Rózsaborsos ananással sült sertéskaraj, pirított zöldségek 400 kcal, ch: 19 g <i>TM</i>	1 750 Ft	Citromos sertéskaraj, pirított zöldséges poréahagymakrém 410 kcal, ch: 13 g	1 750 Ft	Sült csirkecombfilé, ezersziget saláta 340 kcal, ch: 11 g	1 790 Ft	Zöldfűszeres, paprikás pulykaragu, poréahagymás karfiol 430 kcal, ch:10 g <i>TM</i>	1 750 Ft
ZS6	Kalóriaszegény ételek 2	Sült csirkemellfilé, balkáni saláta (zöldsaláta, uborka, paradicsom, juhtúrós öntet) 260 kcal, ch: 10 g	1 850 Ft	Bazsalikommal sült csirkecombfilé, fokhagymás, spenótos karotta 380 kcal, ch: 22 g	1 690 Ft	Székelykáposzta (szárnyas), tejföllel 340 kcal, ch: 21 g	1 650 Ft	Petrezselymes zöldbabfőzelék, sült csirkecombfilé 430 kcal, ch: 17 g	1 750 Ft	Oregánós sertésborda, bolognai tészta 500 kcal, ch: 34 g	1 790 Ft
ZS7	Szénhidrátszegény ételek 1	Szezámagos rántott sertésborda, light franciasaláta 550 kcal, ch: 24 g	1 820 Ft	Csirkemell párizsian, petrezselymes karfiolpüré 430 kcal, ch: 9 g	1 790 Ft	Fűszeres sertésborda, zabpelyhes bundában, sütőtökös, pestós zöldségköret 430 kcal, ch: 25 g	1 790 Ft	Chilis sajtkrémmel töltött sertéskaraj rántva, cukkinis zöldségpüré 510 kcal, ch: 15 g	1 850 Ft	Sokmagvas, rántott csirkemell, light ketchupos majonéz 550 kcal, ch: 15 g	1 770 Ft
GKF1	Szénhidrátszegény KETO ételek 2	Ropogósra sült konfitált csirkecombfilé, zöldfűszeres kelbimbómártás 490 kcal, ch: 5 g, fehérje: 25 g <i>TM</i>	1 740 Ft	Fűszeres, sült sertésstarja, chilis, baconos wok zöldségek 520 kcal, ch: 16 g, fehérje: 21 g <i>TM, D</i>	1 750 Ft	Fokhagymás sült csirkeszárnyak, amerikai káposztasaláta 770 kcal, ch: 13 g, fehérje: 22 g <i>TM</i>	1 790 Ft	Debreceni sertéstokány (debreceni kolbász), KETO galuska 760 kcal, ch: 12 g, fehérje: 43 g	1 790 Ft	Chilis, szezámos sertésfalatok, sült káposztán tálalva 690 kcal, ch: 16 g, fehérje: 24 g <i>TM, D</i>	1 790 Ft
ZS9	Fitt ételek	Dijoni mustáros sertéscsíkok, paprikás barnarizs 700 kcal, ch: 53 g	1 720 Ft	Napraforgómagos, rántott sertésborda fitt bundában, mentás zöldborsópüré 680 kcal, ch: 45 g	1 790 Ft	Őszibarackkal, sajttal sült csirkecombfilé, light burgonyapüré 460 kcal, ch: 28 g	1 770 Ft	Fokhagymás sült csirkemell, zelleres vöröslencse-saláta 540 kcal, ch: 47 g	1 790 Ft	Egyben sült borjúhúsos fasírt, durum tészta, citromos spárgamártással 630 kcal, ch: 76 g	1 720 Ft
D1	Ínyenc mediterrán ételek	Toszkán csirkemell (paradicsom, pritamin paprika, olivabogyó, pesto),ogyorópestós pennével 470 kcal, ch: 36 g <i>TM</i>	1 750 Ft	Citromos pulykamellapró, tabulé (petrezselymes bulgursaláta) 450 kcal, ch: 45 g	1 790 Ft	Adriai penne (csirkemell, olivabogyó, lilahagyma, paradicsom) 600 kcal, ch: 39 g	1 790 Ft	Gyömbéres, lime-os fogasfilé, pirított kuszkusz fokhagymás parajlevelekkel, zöld citrommal 440 kcal, ch: 54 g <i>TM</i>	2 050 Ft	Olivaolajban sült csirkecombfilé (bőrös), paprika mártással, vajás ceruzabab 440 kcal, ch: 24 g	1 790 Ft
F2	Mentes Vega <i>Glutén-, laktóz- és cukormentes</i>	Sült sárgarépás zöldségvagdalt (2 db), olivás burgonyapüré 510 kcal, ch: 31 g <i>TM</i>	1 690 Ft	Rántott brokkoli, tökmagos burgonyapüré 770 kcal, ch: 118 g	1 850 Ft	Zöldségpörkölt, barnarizs 530 kcal, ch: 92 g <i>TM</i>	1 590 Ft	Rántott sajt diós bundában, áfonyás gyümölcsmártás, jázminrizs 820 kcal, ch: 95 g	1 990 Ft	Töklepény, kapormártásm, főtt burgonya 360 kcal, ch: 49 g <i>TM</i>	1 720 Ft
F3	Mentes tészták/ főzelékek <i>Glutén-, laktóz- és cukormentes</i>	Brokkolifőzelék, sertéspörkölt 430 kcal, ch: 10 g <i>TM</i>	1 780 Ft	Túrós tészta édestejföllel, porcukorral 600 kcal, ch: 78 g	1 850 Ft	Snidlinges karfiolfőzelék, füstölt tarjaszeletek 320 kcal, ch: 8 g <i>TM</i>	1 770 Ft	Diós szélesmetélt 600 kcal, ch: 67 g <i>TM</i>	1 780 Ft	Karalábéfőzelék, kakastaréj (2 db) 560 kcal, ch: 12 g <i>TM</i>	1 650 Ft
F4	Mentes készételek 1 <i>Glutén-, laktóz- és cukormentes</i>	Zöldséges rizseshús (sertés) 540 kcal, ch: 48 g <i>TM</i>	1 690 Ft	Csülök Pékné módra 940 kcal, ch: 46 g <i>TM</i>	1 880 Ft	Borjúpörkölt, tarhonya 500 kcal, ch: 50 g <i>TM</i>	2 050 Ft	Sertéshússal csöben sült zöldségek 760 kcal, ch: 10 g	1 820 Ft	Stroganoff pulykacombfalatok (sonka, tejszín, uborka, gomba), jázminrizs 820 kcal, ch: 95 g	1 750 Ft
GKF2	Mentes KETO készételek 2 <i>Glutén-, laktóz- és cukormentes</i>	Hagymás sült sertésstarja, majonézes vitaminaláta 790 kcal, ch: 9 g, fehérje: 20 g <i>TM</i>	1 740 Ft	Konfitált csirkemáj, hagymás tört zeller 770 kcal, ch: 11 g, fehérje: 29 g <i>TM</i>	1 620 Ft	Fokhagymás, tejszínes sertéscombfalatok, citromos, szalonnás kelbimbó 560 kcal, ch: 7 g, fehérje: 28 g	1 830 Ft	Sült oldalas, párolt káposzta (fehér) 700 kcal, ch: 11 g, fehérje: 18 g <i>TM</i>	1 920 Ft	Csípős sertéscurry, karfiolrizs 510 kcal, ch: 11 g, fehérje: 17 g <i>D</i>	1 770 Ft
F5	Mentes frissensültek <i>Glutén-, laktóz- és cukormentes</i>	Tárkonyos, tejföls bundában sült pulykamell, hagymás jázminrizs 660 kcal, ch: 86 g	1 790 Ft	Mustáros bundában sült, rántott sertéskaraj, majonézes kukoricasaláta 680 kcal, ch: 43 g	1 920 Ft	Hekk paprikás lisztben, édesburgonyás hasábburgonya 700 kcal, ch: 91 g <i>TM</i>	2 050 Ft	Rántott csirkemell, rizi-bizi 780 kcal, ch: 93 g	1 890 Ft	Mandulás bundában sült pulykamell, erdei gyümölcsmártás 530 kcal, ch: 32 g <i>TM</i>	1 950 Ft
ZS15	Szénhidrátszegény desszertek	Almás pite 250 kcal, ch: 15 g	920 Ft	Vanília, túrós palacsinta, epres öntet 140 kcal, ch: 12 g	920 Ft	Gyümölcsös túrótortakocka 210 kcal, ch: 8 g	930 Ft	Csokoládékocka 250 kcal, ch: 7 g	930 Ft	Joghurtos citromszelet 220 kcal, ch: 7 g	930 Ft
F6	Mentes desszertek <i>Glutén-, laktóz- és cukormentes</i>	Somlói galuska 460 kcal, ch: 8 g <i>TM</i>	990 Ft	Meggyes mákmuffin, vaníliaöntet 260 kcal, ch:8 g	990 Ft	Körtés sütemény, csokoládéöntet 250 kcal, ch: 7 g <i>TM</i>	990 Ft	Almatortaszelet, meggyragu 270 kcal, ch: 20 g <i>TM</i>	990 Ft	Meggyes tápiókapuding 130 kcal, ch: 16 g <i>TM</i>	990 Ft
IK2	8/16 Inzulinkontroll <i>Snack</i>	Speciális kávé zselé, habbal (Inulinnal dúsított)	990 Ft	Speciális kávé zselé, habbal (Inulinnal dúsított)	990 Ft	Speciális kávé zselé, habbal (Inulinnal dúsított)	990 Ft	Speciális kávé zselé, habbal (Inulinnal dúsított)	990 Ft	Speciális kávé zselé, habbal (Inulinnal dúsított)	990 Ft

# KEDVEZMÉNYES MENÜK

20. hét	Hétfő (05.16.)	Kedd (05.17.)	Szerda (05.18.)	Csütörtök (05.19.)	Péntek (05.20.)	Szombat (05.21.)	Vasárnap (05.22.)
---------	----------------	---------------	-----------------	--------------------	-----------------	------------------	-------------------

<b>H33 PRÉMIUM MENÜ</b>			20 MUNKANAPOS KEDVEZMÉNY (Hétfő-Péntek): <del>55 630 Ft</del> <b>38 940 Ft</b> / 19 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>	Eredeti francia hagymaveves Dijoni mustáros sertéscsík, paprikás bamarizs Nutellás palacsinta, vaníliásodó	2 290 Ft <del>2 924 Ft</del> <b>-22%</b>	Húsgaluskaleves Rakott zöldbab (sertéshússal) Bécsi túrókocka	2 290 Ft <del>2 924 Ft</del> <b>-22%</b>	Fahéjas ribizlikrémeves Borzas csirkemell, riz-bizi Feketeerdő szelet	2 290 Ft <del>2 924 Ft</del> <b>-22%</b>	Fokhagymakrémeves Őrségi sertésszelet, pirított, hagymás tarhonya Csokoládékocka	2 290 Ft <del>2 924 Ft</del> <b>-22%</b>	Csurgatott tojásleves Stroganoff pulykacombfalatok, jázminrizs Joghurtos citromszelet	2 290 Ft <del>2 924 Ft</del> <b>-22%</b>	Gombaleves, kagylótészta Sertéskaraj zabpelyhes bundában, burgonyapüré Eperkrémes piskóta	2 290 Ft <del>2 924 Ft</del> <b>-22%</b>	Grízgaluskaleves Oregánós sertésborda, bolognai tészta Meggyes tápiókapuding	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>43 200 Ft</del> <b>33 740 Ft</b> / 27 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>	Sárgaborsókrémeves Bajor sertéstokány, jázminrizs	1 490 Ft	Zöldséraguleves, kagylótészta Magyaros burgonyafőzelék, sült szárnyas virsli (1 db)	1 490 Ft	Csirkemájgaluskaleves Mézes, mustáros csirkecombfalatok, jázminrizs	1 490 Ft	Hamis gulyásleves, csipetke Tojásos nokedli	1 490 Ft	Gombaleves, kagylótészta Böllér sertéstokány, jázminrizs	1 490 Ft	Grízgaluskaleves Sertéskaraj zabpelyhes bundában, jázminrizs	1 490 Ft	Csurgatott tojásleves Milánói makaróni, reszelt sajttal	1 490 Ft

<b>H32 HAGYOMÁNYOS MENÜ</b>			4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>58 130 Ft</del> <b>39 530 Ft</b> / 27 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>	Sárgaborsókrémeves Hortobágyi húsos öreglebbencs (egytaal)	1 750 Ft <del>2 161 Ft</del> <b>-19%</b>	Zöldséraguleves, kagylótészta Édes-savanyú csirkecombbragu, zöldséges jázminrizs	1 750 Ft <del>2 161 Ft</del> <b>-19%</b>	Csirkemájgaluskaleves Vadas pulykamelltokány, spagetti	1 750 Ft <del>2 161 Ft</del> <b>-19%</b>	Tejfölös zöldségleves Sertés aprópecsenye, riz-bizi	1 750 Ft <del>2 161 Ft</del> <b>-19%</b>	Csurgatott tojásleves Paprikás burgonya, házi lángolt kolbászkarikákkal	1 750 Ft <del>2 161 Ft</del> <b>-19%</b>	Gombaleves, kagylótészta Magyaros kelkáposzta-főzelék, böllér sertéstokány	1 750 Ft <del>2 161 Ft</del> <b>-19%</b>	Grízgaluskaleves Sertéskaraj zabpelyhes bundában, jázminrizs	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>	Betyáros zöldbableves Almával göngyölt sertésborda, céklapüré	620 kcal ch: 33 g 2 090 Ft	Húsgaluskaleves Bazsalikommal sült csirkecombfilé, fokhagymás, spenótos karotta	490 kcal ch: 26 g 2 090 Ft	Zöldségleves gazdagon Székelykáposzta, tejföllel	480 kcal ch: 27 g 2 090 Ft	Tejfölös zöldségleves Petrezselymes zöldbabfőzelék, sült csirkecombfilé	620 kcal ch: 28 g 2 090 Ft	Csurgatott tojásleves Oliveolajban sült csirkecombfilé, paprika mártással, vajás ceruzabab	560 kcal ch: 23 g 2 090 Ft	Zselici húsleves Csipős sertéscurry, karfiolrizs	690 kcal ch: 20 g 2 090 Ft	Zöldfűszeres, paprikás pulykaragu, póréhagymás karfiol Joghurtos citromszelet	650 kcal ch: 17 g 2 090 Ft

# DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

20. hét	Hétfő (05.16.)	Kedd (05.17.)	Szerda (05.18.)	Csütörtök (05.19.)	Péntek (05.20.)	Szombat (05.21.)	Vasárnap (05.22.)	
<b>BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND</b>								
4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>149 470 Ft</del> <b>92 670 Ft</b> / 27 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>	Szezámmagos, rántott sertésborda, zöldfűszeres kelbimbómártás	Bazsalikkal sült csirkecombfilé, fokhagymás, spenótos karotta	Fűszeres sertésborda, zabpelyhes bundában, sütőtökös, pestós zöldségköret	Debreceni sertéstokány, galuska	Reszelt sertésmáj, ruccolás saláta, almaecetes-mustáros öntet	Sokmagvas, rántott csirkemell, light ketchupos majonéz	Oregánós sertésborda, bolognai tészta
	<b>Vacsora</b>	Almával göngyölt sertésborda, céklapüré	Csirkemell párizsiasan, petrezselymes karfiolpüré	Fokhagymás, tejszínes sertéscombfalatok, citromos, szalonnás kelbimbó	Petrezselymes zöldbabfőzelék, sült csirkecombfilé	Rozmaringos sertésfalatok, kevert saláta tojással, baconnel	Zöldfűszeres, paprikás pulykaragu, póréhagymás karfiol	Csípős sertéscurry, karfiolrizs
	<b>Snack</b>	Málnás, zabpelyhes joghurtkrém	Meggyes mákmuffin, vaníliaöntet	Gyümölcsös túrortakocka	Csokoládéköcka	Tepertős pogácsa (2 db)	Joghurtos citromszelet	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)
	<b>Másnap reggeli</b>	Gombakrém, zöldség, Zsírégető kifli	Húspástétom, zöldség, Zsírégető kifli	Füstölt sajtos pogácsa (2 db)	Kapros szendvicskrém, zöldség, Zsírégető kifli	Diétás baracklekvár, light margarin, Zsírégető kifli	Szárnyasmájkrém, zöldség, Zsírégető kifli	Zöldséges omlett, parmezánnal, Zsírégető kifli
<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>	
<b>Számított tápérték:</b>		1340 kcal, ch: 49 g	1380 kcal, ch: 45 g	1470 kcal, ch: 44 g	1640 kcal, ch: 42 g	1600 kcal, ch: 31 g	1590 kcal, ch: 40 g	1310 kcal, ch: 50 g

<b>1000 KALÓRIÁS FOGYÓKÚRÁS ÉTREND</b>								
4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>122 060 Ft</del> <b>81 870 Ft</b> / 27 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>	Almával göngyölt sertésborda, céklapüré	Bazsalikkal sült csirkecombfilé, fokhagymás, spenótos karotta	Citromos sertéskaraj, pirított zöldséges póréhagymakrém	Petrezselymes zöldbabfőzelék, sült virsli (2 db)	Zöldfűszeres, paprikás pulykaragu, póréhagymás karfiol	Olívaolajban sült csirkecombfilé, paprika mártással, vajás ceruzabab	Petrezselymes karalábefőzelék, sült virsli (2 db)
	<b>Vacsora</b>	Ropogósra sült konfitált csirkecombfilé, zöldfűszeres kelbimbómártás	Rózsaborsos ananászsál sült sertéskaraj, petrezselymes karfiolpüré	Székelykáposzta, tejföllel	Sült csirkecombfilé, ezersziget saláta	Rozmaringos sertésfalatok, kevert saláta tojással	Reszelt sertésmáj, ruccolás saláta, almaecetes-mustáros öntet	Csípős sertéscurry, karfiolrizs
	<b>Másnap reggeli</b>	Körözött, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Húspástétom, zöldség, Zsírégető kifli	Füstölt sajtos pogácsa (2 db)	Főtt tojás (2 db), zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Meggyes tápiókapuding	Zöldséges omlett, parmezánnal	Diétás baracklekvár, 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>	
<b>Számított tápérték:</b>		1070 kcal, ch: 37 g	1070 kcal, ch: 39 g	1010 kcal, ch: 38 g	960 kcal, ch: 38 g	1060 kcal, ch: 33 g	1080 kcal, ch: 36 g	1010 kcal, ch: 36 g

# DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

20. hét	Hétfő (05.16.)	Kedd (05.17.)	Szerda (05.18.)	Csütörtök (05.19.)	Péntek (05.20.)	Szombat (05.21.)	Vasárnap (05.22.)	
<b>TURBÓ KÚRA - 700 KALÓRIA</b>								
4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>122 534 Ft</del> HELYETT <b>71 070 Ft</b> / 27 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	Mogyorópestős penne, tosz tán raguval	Tabulé (petrezselymes bulgursaláta)	Zöldségpörkölt, barnarizs	Zelleres vöröslencse-saláta	Rántott karfiol, jázminrizs	Karalábéféle, tükörtojás (1 db)	Hamis bolognai tészta
	Vacsora	Sült paprikás barnarizs	Mentás zöldborsópüré	Sütőtökös, pestós zöldségek	Cukkinis zöldségpüré	Citromos, párolt gyümölcsök	Almás kókuszkása	Kapormártás, főtt burgonya
	Snack	Erdei gyümölcskrémleves	Zöldségleves	Fahéjas ribizlikrémleves	Fokhagymakrémleves	Vegyes gyümölcsleves	Csurgatott tojásleves	Zöldséges rizsleves
	Másnap reggeli	Gyümölcssaláta (alma, meggy, körte)	Epres, lime-os gyümölcsvelő	Vegyes gyümölcskocsonya	Bíbor smoothie	Körtés gyümölcskocsonya	Meggyes tápiókapuding	Erdei gyümölcsös puding
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:		710 kcal, ch: 102 g	670 kcal, ch: 89 g	740 kcal, ch: 112 g	740 kcal, ch: 73 g	660 kcal, ch: 121 g	730 kcal, ch: 34 g	750 kcal, ch: 103 g

<b>KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P121)</b>								
4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>179 790 Ft</del> HELYETT <b>107 790 Ft</b> / 27 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	Hagymás sült sertésárja, majonézés vitaminaláta	Konfitált csirkemáj, hagymás tört zeller	Fokhagymás, tejszínes sertéscombfalatok, citromos, szalonnás kelbimbó	Sült oldalas, párolt káposzta (fehér)	Reszelt sertésmáj, rucolás saláta, almaecetes-mustáros öntet, pirított szeszamag	Zöldfűszeres, paprikás pulykaragu, póréhagymás karfiol	Rozmaringos sertésfalatok, kevert saláta tojással, baconnel
	Ebéd	Feketecskis egrespuding szőlőmagliszttel	Feketecskis, sárgabarackos mousse szőlőmagliszttel	Feketecskis narancsos kakaómousse szőlőmagliszttel	Feketecskis, citromos kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketecskis, rebarbarás, szamócás mousse szőlőmagliszttel	Feketecskis, szedres kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketecskis, vaníliás mousse szőlőmagliszttel
	Mini desszert	Ropogósra sült csirkecombfilé, zöldfűszeres kelbimbómártás	Fűszeres, sült sertésárja, petrezselymes karfiolpüré	Fokhagymás sült csirkeszárnnyak, amerikai káposztasaláta	Sertéshússal csöben sült zöldségek	Chilis, szezámos sertésfalatok, sült káposztán tálalva	Karalábéféle, kakastaréj (2 db)	Csipős sertéscurry, karfiolrizs
	Vacsora	Paleo slim tea	Paleo slim tea	Paleo slim tea	Paleo slim tea	Paleo slim tea	Paleo slim tea	Paleo slim tea
	Ital	Gombakrém, zöldség	Húspástétom, zöldség	Tonhalkrém, zöldség	Főtt tojás (2 db), zöldség	Zöldséges omlott, parmezánnal	Schmaltz, lilahagyma, pékáru	Szárnyasmájkrém, zöldség
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: 21 g	ch: 29 g	ch: 25 g	ch: 24 g	ch: 30 g	ch: 31 g	ch: 26 g

20. hét		Hétfő (05.16.)	Kedd (05.17.)	Szerda (05.18.)	Csütörtök (05.19.)	Péntek (05.20.)	Szombat (05.21.)	Vasárnap (05.22.)
<b>INZULINREZISZTENS EGÉSZNAPOS ÉTREND (IRE1)</b> 4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>185 421 Ft</del> HELYETT <b>105 630 Ft</b> / 27 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	Betyáros zöldbableves 22 g (8 g)	Zöldséges burgonyaleves 18 g (7 g)	Fahéjas ribizlikrémeles 23 g (8 g)	Fokhagymakrémeles 14 g (2 g)	Csurgattott tojásleves 3 g (1 g)	Grízgaluskaleves 27 g (6 g)	Zöldséges erőleves 9 g (3 g)
		Almával göngyölt sertésborda, céklapüré 27 g (7 g)	Bazsalikommal sült csirkecombfilé, fokhagymás, spenótos karotta 32 g (10 g)	Őszibarackkal, sajttal sült csirkecombfilé, light burgonyapüré 29 g (5 g)	Chilis sajtkrémrel töltött sertéskaraj rántva, cukkinis zöldségpüré 38 g (23 g)	Oregánós sertésborda, bolognai tészta 47 g (15 g)	Sokmagvas, rántott csirkemell, light ketchupos majonéz 30 g (15 g)	Mandulás bundában sült pulykamell, erdei gyümölcsmártás 39 g (5 g)
	Uzsonna	Málnás, zabpelyhes joghurtkrém 22 g (5 g)	Túrós pogácsa (1 db) 16 g (13 g)	Vegyes gyümölcskocsonya 13 g (6 g)	Juhtúrós pogácsa (1 db) 17 g (14 g)	Körtés gyümölcskocsonya 23 g (6 g)	Joghurtos citromszelet 16 g (6 g)	Fahéjas, zabkorpás joghurt 21 g (5 g)
	Vacsora	Brokkolifőzelék, tükörtojás (2 db), teljes kiőrlésű kenyér 27 g (10 g)	Rózsaboros ananással sült sertéskaraj, pirított zöldségek 31 g (10 g)	Székelykáposzta, tejszóval 29 g (8 g)	Petrezselymes zöldbabfőzelék, sült virsli (2 db) 29 g (9 g)	Magyaros kelkáposzta-főzelék, sült házi kolbász 29 g (6 g)	Töklepény, kapormártás, főtt burgonya 33 g (7 g)	Olívaolajban sült csirkecombfilé paprika mártással, vajás ceruzabab 30 g (9 g)
	Utóvacsora	Rostdús keksz (2 db) 9 g (1 g)	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)	Klasszikus rostos keksz (3 db) 11 g (1 g)	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)
	Másnap reggeli	Gombakrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 32 g (7 g)	Húspástétom, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 32 g (6 g)	Tormakrémes sonkatekercek, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 30 g (5 g)	Kapros szendvicssaláta, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (23 g)	Meggyes tápiókapuding 30 g (3 g)	Szárnyasmájkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 33 g (7 g)	Diétás baracklevél, light margarin, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 29 g (10 g)
	Másnap tízórai	Gyümölcssaláta 22 g (4 g)	Epres, lime-os gyümölcsvelő 22 g (5 g)	Joghurtos keksz (1 db) 17 g (2 g)	Bíbor smoothie (cékla, cseresznye, ribizli, alma) 21 g (6 g)	Szamócás, kókuszos görög joghurtkrém 18 g (3 g)	Citromos, zabkorpás túrókrém 18 g (5 g)	Almás kókuszkása 21 g (10 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	<del>6 881 Ft</del> 4 890 Ft
Össz. szénhidrát (ebből rost)		161 g. (42 g.)	162 g. (52 g.)	162 g. (35 g.)	159 g. (78 g.)	161 g. (35 g.)	159 g. (44 g.)	160 g. (43 g.)

20. hét		Hétfő (05.16.)	Kedd (05.17.)	Szerda (05.18.)	Csütörtök (05.19.)	Péntek (05.20.)				
<b>IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ</b>										
Főétel + Leves / Desszert Össz.szénhidrát (ebből rost)	Betyáros zöldbableves Almával göngyölt sertésborda, céklapüré	49 g (15 g) <b>2 470 Ft</b>	Zöldséges burgonyaleves Bazsalikommal sült csirkecombfilé, fokhagymás, spenótos karotta	50 g (17 g) <b>2 480 Ft</b>	Fahéjas ribizlikrémeles Őszibarackkal, sajttal sült csirkecombfilé, light burgonyapüré	52 g (13 g) <b>2 410 Ft</b>	Fokhagymakrémeles Chilis sajtkrémrel töltött sertéskaraj rántva, cukkinis zöldségpüré	52 g (25 g) <b>2 660 Ft</b>	Csurgattott tojásleves Oregánós sertésborda, bolognai tészta	50 g (16 g) <b>2 490 Ft</b>

<b>INZULINREZISZTENS A'LA CARTE</b>										
IR1 Másnap reggeli	Gombakrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 32 g (7 g)	990 Ft	Húspástétom, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 32 g (6 g)	990 Ft	Tormakrémes sonkatekercek, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 30 g (5 g)	990 Ft	Kapros szendvicssaláta, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (23 g)	990 Ft	Szárnyasmájkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 33 g (7 g)	990 Ft
IR2 Leves	Betyáros zöldbableves 22 g (8 g)	820 Ft	Zöldséges burgonyaleves 18 g (7 g)	890 Ft	Csirkemájgaluskaleves 9 g (3 g)	740 Ft	Tejszóval zöldségleves, csigatészta 24 g (6 g)	850 Ft	Csurgattott tojásleves 3 g (1 g)	820 Ft
IR3 Főétel 1	Toszkán csirkemell, mogyorópestós pennével 43 g (7 g)	1 750 Ft	Csirkemell párizsian, petrezselymes karfiolpüré 19 g (10 g)	1 790 Ft	Őszibarackkal, sajttal sült csirkecombfilé, light burgonyapüré 29 g (5 g)	1 770 Ft	Petrezselymes zöldbabfőzelék, sült virsli (2 db) 29 g (9 g)	1 700 Ft	Mandulás bundában sült pulykamell, erdei gyümölcsmártás 39 g (5 g)	1 950 Ft
IR4 Főétel 2	Brokkolifőzelék, tükörtojás (2 db), teljes kiőrlésű kenyér 27 g (10 g)	1 700 Ft	Bazsalikommal sült csirkecombfilé, fokhagymás, spenótos karotta 32 g (10 g)	1 690 Ft	Citromos sertéskaraj, pirított zöldséges póréhagymakrém 21 g (8 g)	1 750 Ft	Debreceni sertéstokány, galuska 52 g (40 g)	1 790 Ft	Sokmagvas, rántott csirkemell, light ketchupos majonéz 30 g (15 g)	1 770 Ft
IR5 Főétel 3	Sült csirkemellfilé, balkáni saláta 15 g (5 g)	1 850 Ft	Rózsaboros ananással sült sertéskaraj, pirított zöldségek 31 g (10 g)	1 750 Ft	Snidlinges karfiolfőzelék, fűstölt tarjaszeletek 15 g (7 g)	1 770 Ft	Chilis sajtkrémrel töltött sertéskaraj rántva, cukkinis zöldségpüré 38 g (23 g)	1 850 Ft	Oregánós sertésborda, bolognai tészta 47 g (15 g)	1 790 Ft
IR7 Főétel 4	Dijoni mustáros sertéscsikok, paprikás barnarizs 60 g (7 g)	1 720 Ft	Citromos pulykamellapró, tabulé (petrezselymes bulgursaláta) 54 g (9 g)	1 790 Ft	Székelykáposzta, tejszóval 29 g (8 g)	1 650 Ft	Sült csirkecombfilé, ezersziget saláta 16 g (4 g)	1 790 Ft	Magyaros kelkáposzta-főzelék, sült házi kolbász 29 g (6 g)	1 350 Ft
IR8 Főétel 5	Almával göngyölt sertésborda, céklapüré 27 g (7 g)	1 750 Ft	Fűszeres, sült sertésstarja, chilis, baconos wok zöldségek 25 g (9 g)	1 750 Ft	Fűszeres sertésborda, zabpelyhes bundában, süttőtökös, pestós zöldségköret 48 g (25 g)	1 790 Ft	Fokhagymás sült csirkemell, zelleres vöröslencsesaláta 62 g (13 g)	1 790 Ft	Olívaolajban sült csirkecombfilé paprika mártással, vajás ceruzabab 30 g (9 g)	1 750 Ft
IR6 Snack	Almás pite 40 g (16 g)	920 Ft	Meggyes mákmuffin, vaníliaöntet 21 g (4 g)	990 Ft	Gyümölcös túróortokocka 18 g (7 g)	930 Ft	Csokoládéköcska 21 g (9 g)	930 Ft	Joghurtos citromszelet 16 g (6 g)	930 Ft



20. hét	Hétfő (05.16.)	Kedd (05.17.)	Szerda (05.18.)	Csütörtök (05.19.)	Péntek (05.20.)
<b>GASTROYAL KETO EBÉD MENÜ (GKM1)</b>					
<b>Főétel</b>	Hagymás sült sertésstarja, majonézes vitaminaláta	Konfitált csirkemáj, hagymás tört zeller	Fokhagymás, tejszínes sertéscomb-falato, citromos, szalonnás kelbimbó	Debreceni sertés-tokány, KETO galuska	Chilis, szezámos sertés-falato, sült káposztán tálalva
<b>Desszert /Snack</b>	KETO Almás pite	KETO meggyes mákmuffin, vaníliaöntet	KETO füstölt sajtos pogácsa (2 db)	KETO csokoládé-kocka	KETO tepertős pogácsa (2 db)
<b>Számított energia:</b>	1 040 kcal	1 030 kcal	830 kcal	990 kcal	1 050 kcal
<b>Tápanyag tartalom:</b>	ch: 24 g, fehérje: 26 g	ch: 19 g, fehérje: 35 g	ch: 11 g, fehérje: 45 g	ch: 19 g, fehérje: 51 g	ch: 19 g, fehérje: 39 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>	Gombakrém, zöldség, KETO kifli 280 kcal, ch: 8 g, fehérje: 13 g	1 090 Ft	Húspástétom, zöldség, KETO kifli 330 kcal, ch: 9 g, fehérje: 17 g	1 090 Ft	Tormakrém-sonkateker-csek, zöldség, KETO kifli 250 kcal, ch: 6 g, fehérje: 20 g	1 090 Ft	Kapros szendvicskrém, zöldség, KETO kifli 200 kcal, ch: 6 g, fehérje: 17 g	1 090 Ft	Schmaltz, lilahagyma, KETO kifli 420 kcal, ch: 8 g, fehérje: 13 g	1 090 Ft
<b>GKF1</b>	<b>Keto főétel 1</b>	Ropogósra sült konfitált csirkecomb-filé, zöldfűszeres kelbimbómártás 490 kcal, ch: 5 g, fehérje: 25 g	1 740 Ft	Fűszeres, sült sertésstarja, chilis, baconos wok zöldségek 530 kcal, ch: 19 g, fehérje: 22 g	1 750 Ft	Fokhagymás sült csirke-zárnyak, amerikai káposztasaláta 780 kcal, ch: 11 g, fehérje: 24 g	1 790 Ft	Debreceni sertés-tokány, KETO galuska 760 kcal, ch: 12 g, fehérje: 42 g	1 790 Ft	Chilis, szezámos sertés-falato, sült káposztán tálalva 690 kcal, ch: 16 g, fehérje: 24 g	1 790 Ft
<b>GKF2</b>	<b>Keto főétel 2</b>	Hagymás sült sertésstarja, majonézes vitaminaláta 790 kcal, ch: 9 g, fehérje: 20 g	1 740 Ft	Konfitált csirkemáj, hagymás tört zeller 770 kcal, ch: 11 g, fehérje: 26 g	1 620 Ft	Fokhagymás, tejszínes sertéscomb-falato, citromos, szalonnás kelbimbó 560 kcal, ch: 7 g, fehérje: 28 g	1 830 Ft	Sült oldalas, párolt káposzta (fehér) 700 kcal, ch: 11 g, fehérje: 18 g	1 920 Ft	Csípős sertéscurry, karfiolrizs 510 kcal, ch: 11 g, fehérje: 17 g	1 770 Ft
<b>GKD1</b>	<b>Keto desszert</b>	KETO Almás pite 250 kcal, ch: 15 g, fehérje: 6 g	920 Ft	KETO meggyes mákmuffin, vaníliaöntet 260 kcal, ch: 8 g, fehérje: 9 g	990 Ft	KETO körtés sütemény, csokoládé-öntet 250 kcal, ch: 7 g, fehérje: 9 g	990 Ft	KETO csokoládé-kocka 230 kcal, ch: 7 g, fehérje: 9 g	930 Ft	KETO Joghurtos citrom-szelet 220 kcal, ch: 7 g, fehérje: 12 g	930 Ft
<b>GKS1</b>	<b>Keto snack</b>	KETO lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db) 300 kcal, ch: 4 g, fehérje: 16 g	890 Ft	KETO túrós pogácsa (2 db) 300 kcal, ch: 5 g, fehérje: 19 g	890 Ft	KETO füstölt sajtos pogácsa (2 db) 270 kcal, ch: 4 g, fehérje: 17 g	890 Ft	KETO juhtúrós pogácsa (2 db) 340 kcal, ch: 5 g, fehérje: 19 g	890 Ft	KETO tepertős pogácsa (2 db) 300 kcal, ch: 3 g, fehérje: 15 g	890 Ft
<b>ZSR1</b>	<b>Kalóriaszegény reggeli</b>	Gombakrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 290 kcal, ch: 25 g	990 Ft	Ananászos krémjoghurt 140 kcal, ch: 17 g	890 Ft	Tormakrém-sonkateker-csek (2 db), zöldség, extrudált kenyér (2 db) 180 kcal, ch: 11 g	1 090 Ft	Kapros szendvicskrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db) 130 kcal, ch: 11 g	1 090 Ft	Zöldséges omlott, parmezánnal 180 kcal, ch: 3 g	1 090 Ft
<b>ZSR2</b>	<b>Szénhidrátszegény reggeli</b>	Körözött, zöldség, extrudált kenyér (2 db) 190 kcal, ch: 13 g	1 090 Ft	Húspástétom, zöldség, Zsírégető kifli 310 kcal, ch: 6 g	1 090 Ft	Tonhalkrém, zöldség, Zsírégető kifli 260 kcal, ch: 5 g	1 090 Ft	Paraszt kolbász, főtt tojás, zöldség, Zsírégető kifli 440 kcal, ch: 4 g	1 090 Ft	Almás kókusz-kása 220 kcal, ch: 7 g	890 Ft










20. hét	Hétfő (05.16.)	Kedd (05.17.)	Szerda (05.18.)	Csütörtök (05.19.)	Péntek (05.20.)	Szombat (05.21.)	Vasárnap (05.22.)
<b>MENTES FOGYÓKÚRÁS ÉTREND - 1200 KALÓRIA</b>							
<b>Ebéd</b>	Zöldséges rizseshús 540 kcal, ch: 48 g	Túrós tészta édestejföllel, porcukorral 600 kcal, ch: 78 g	Zöldségpörkölt, barnarizs 530 kcal, ch: 92 g	Sertéshússal csöben sült zöldségek 760 kcal, ch: 10 g	Chilis, szezámos sertésfalatok, sült káposztán tálalva 690 kcal, ch: 16 g	Rozmaringos sertésfalatok, kevert saláta tojással, baconnel 600 kcal, ch: 8 g	Mandulás bundában sült pulykamell, erdei gyümölcs mártás 530 kcal, ch: 32 g
<b>Vacsora</b>	Ropogósra sült csirkecombfilé, zöldfűszeres kelbimbómártás 490 kcal, ch: 5 g	Fűszeres, sült sertésárja, chilis, baconos wok zöldségek 520 kcal, ch: 16 g	Snidlinges karfiolfőzelék, füstölt tarjaszeletek 320 kcal, ch: 8 g	Sült csirkecombfilé, cukkinis zöldségpüré 370 kcal, ch: 12 g	Zöldfűszeres, paprikás pulykaragu, póréhagymás karfiol 430 kcal, ch: 10 g	Reszelt sertésmáj, ruccolás saláta, almaecetes-mustáros öntet 460 kcal, ch: 9 g	Csípős sertéscurry, karfiolrizs 510 kcal, ch: 11 g
<b>Másnap reggeli</b>	Körözött, zöldség 160 kcal, ch: 5 g	Epres, lime-os gyümölcsvelő 80 kcal, ch: 16 g	Tonhalkrém), zöldség, pékáru 290 kcal, ch: 28 g	Főtt tojás (2 db), zöldség 90 kcal, ch: 1 g	Erdei gyümölcsös puding 110 kcal, ch: 17 g	Zöldséges omlett, parmezánnal 180 kcal, ch: 3 g	Meggyes tápiókapuding 130 kcal, ch: 17 g
Számított energia:	1190 kcal, ch: 58 g	1200 kcal, ch: 110 g	1140 kcal, ch: 128 g	1220 kcal, ch: 23 g	1230 kcal, ch: 43 g	1240 kcal, ch: 20 g	1170 kcal, ch: 60 g
<b>Napi ár:</b>	<b>4 500 Ft</b>	<b>4 500 Ft</b>	<b>4 500 Ft</b>	<b>4 500 Ft</b>	<b>4 500 Ft</b>	<b>4 500 Ft</b>	<b>4 500 Ft</b>

<b>VILLÁMGYORS BIKINI DIÉTA - ZSÍRSZEGÉNY, ALACSONY KCAL ÉS CH 1 HETES KEDVEZMÉNYES ÁR: 24 990 Ft</b>								
<b>ZS 151</b>	<b>Ebéd</b>	Brokkolifőzelék, tükörtojás (2 db)	Bazsalikommal sült csirkecombfilé, fokhagymás, spenótos karotta	Székelykáposzta, tejföllel	Sült csirkecombfilé, áfonyás gyümölcsmártás	Zöldfűszeres, paprikás pulykaragu, póréhagymás karfiol	Egyben sült borjúhúsos fasírt, citromos spárgamártással	Petrezselymes karalábé főzelék, sült virsli (2 db)
	<b>Vacsora (Zóna adag)</b>	Mogyorópestós penne, tosztán raguval	Tabulé (petrezselymes bulgursaláta)	Zöldségpörkölt, barnarizs	Zelleres vöröslencse-saláta	Kapormártás, főtt burgonya	Almás kókuszkása	Hamis bolognai tészta
	<b>Hatást fogókó ital</b>	Súlycsökkentő tea (1 liter)	Súlycsökkentő tea (1 liter)	Súlycsökkentő tea (1 liter)	Súlycsökkentő tea (1 liter)	Súlycsökkentő tea (1 liter)	Súlycsökkentő tea (1 liter)	Súlycsökkentő tea (1 liter)
	<b>Másnap reggeli</b>	Gyümölcssaláta (alma, meggy, körte)	Túrós pogácsa (1 db)	Vegyes gyümölcskocsonya	Juhtúrós pogácsa (1 db)	Fahéjas, zabkorpás joghurt	Szárnyasmájkrém, zöldség	Zöldséges omlett, parmezánnal
<b>Napi ár:</b>	<b>3 990 Ft</b>	<b>3 990 Ft</b>	<b>3 990 Ft</b>	<b>3 990 Ft</b>	<b>3 990 Ft</b>	<b>3 990 Ft</b>	<b>3 990 Ft</b>	
Számított tápérték:	710 kcal, ch: 102 g	670 kcal, ch: 89 g	740 kcal, ch: 112 g	740 kcal, ch: 73 g	660 kcal, ch: 121 g	730 kcal, ch: 34 g	750 kcal, ch: 103 g	

# FOGYÓKÚRÁS, EGÉSZSÉGES ITALOK ÉS PÉKÁRU

AK1!	<b>Nyári 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>