

HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

16. hét		HÉTFŐ 2017. 04. 17.	KEDD 2017. 04. 18.	SZERDA 2017. 04. 19.	CSÜTÖRTÖK 2017. 04. 20.	PÉNTEK 2017. 04. 21.
H1	Levesek	<p style="text-align: center;">Kellemes húsvéti ünnepeket kívánunk!</p> <p style="text-align: center;">Ezen a napon a kiszállítás szünetel.</p>	Magyaros zöldborsóleves 430 Ft	Meggykrémleves dióreszeléssel 450 Ft	Sárgaborsó-krémleves 430 Ft	Erőleves eperlevéllel 430 Ft
H2	Húsos levesek		Alföldi burgonyagaluska-leves, füstölt tarjával 520 Ft	Újházy jércehúsleves 520 Ft	Sertésraguleves 520 Ft	Magyaros burgonyaleves kolbászarikákkal 520 Ft
H5	Tészták		Sonkás, császárszalonnás, tejszínes makaróni csőben sütve, reszelt sajttal 895 Ft	Bolognai spagetti 840 Ft	Vargabéles 860 Ft	Nutellás gombóc, porcukor 895 Ft
H6	Főzelékek		Tökfőzelék	Szárazbabfőzelék	Magyaros burgonyafőzelék	Zöldbabfőzelék
			1. 2 db sült virsli 780 Ft	1. 2 db főtt tojás 760 Ft	1. 2 db sült virsli 760 Ft	1. 2 db tükörtőjás 760 Ft
			2. fasírt (szárnyashúsból) 860 Ft	2. sült csirkecombfilé 860 Ft	2. sertésszelet Orly módra 860 Ft	2. vasalt csirkemell 860 Ft
H7	Vegetáriánus ételek		Gombapörkölt, tészta 770 Ft	Rántott mozzarella, majonézes burgonya 920 Ft	Sajtos tortellini, fűszeres paradicsommártás 860 Ft	Császármorzsa baracklekvárral 850 Ft
H8	Készételek		Húsgombóc, főtt burgonya, paradicsomszós 860 Ft	Szárnyas rakott zöldbab 895 Ft	Mézes, mustáros csirkemellragu, tészta 880 Ft	Grill csirkemáj baconnel, tört burgonya 840 Ft
H9	Készételek		Baconös, kukoricás csirkecomb rizottó 895 Ft	Rizses hús 885 Ft	Büki tuskéragu (sertéslapocka, gomba, szalonna, vörösbors, tejszín), jázminrizs 880 Ft	Bakonyi sertéstokány (gomba, tejföl), tészta 880 Ft
H11	Frissensültek		Borzas csirkemell (burgonyás bundában)	Baconös, füstölt sajt csirkecombfilé	Sertésszelet Orly módra	Rozmaringos, vasalt csirkemell
			1. rizi-bizi 930 Ft	1. jázminrizs 885 Ft	1. hagymás jázminrizs 920 Ft	1. jázminrizs 860 Ft
H12	Népszerű ételek		2. hasábburgonya 960 Ft	2. pirított burgonya 960 Ft	2. petrezselymes burgonya 940 Ft	2. burgonyapüré 895 Ft
			Csülök Pékné módra 940 Ft	Rántott csirkemell sajttal töltve, burgonyapüré 920 Ft	Olaszos, tepsis csirkemell (rásütött sajttal, paradicsommal), rizi-bizi 920 Ft	Bécsi szelet, hasábburgonya 1 060 Ft
H13	Híres magyarok híres ételei	Bartók húsgombóc (sertéshús, lecsó, paprika, spagetti) 895 Ft	Pálffy-rostélyos, hagymás rizs (marhacomb, lecsó, zöldborsó, sárgarépa, karalábé) 995 Ft	Grassalkovich-palacsinta (csirkemáj, sonka, lecsó, tejföl) 920 Ft	Töltött csirkemell Széchenyi- módra, gombás rizs (szalonna, csirkemáj, konyak, tokaji aszú) 940 Ft	
H20	Desszertek	Almás pite 420 Ft	Méhcsipés (mandulás, mézes- krémes) 450 Ft	Mákrémleves töltött palacsinta, vaníliaszós 420 Ft	Rumos-meggyes piskóta, csokiszós 420 Ft	

DIÉTÁS ÉTELEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

A ZSÍRÉGETŐKLUB AJÁNLÁSÁVAL!

16. hét		HÉTFŐ 2017. 04. 17.	KEDD 2017. 04. 18.	SZERDA 2017. 04. 19.	CSÜTÖRTÖK 2017. 04. 20.	PÉNTEK 2017. 04. 21.
ZS1	Levesek	<p style="text-align: center;">Kellemes húsvéti ünnepeket kívánunk!</p> <p style="text-align: center;">Ezen a napon a kiszállítás szünetel.</p>	Tejfölös gombaleves, csipetke 220 kcal, ch: 12 g 550 Ft	Fahéjas almaleves 130 kcal, ch: 16 g 570 Ft	Vajbaleves, füstölt hússal 220 kcal, ch: 13 g 590 Ft	Húsgaluskaleves 110 kcal, ch: 5 g 590 Ft
P1	Paleo levesek		Brokkolikrémleves bacon chips-szel 180 kcal, ch: 6 g 650 Ft	Zöldségleves csirkemájjal 180 kcal, ch: 9 g 650 Ft	Szederkrémleves 110 kcal, ch: 10 g 620 Ft	Gulyásleves 200 kcal, ch: 12 g 665 Ft
ZS5	Szénhidrátszegény ételek		Sonkával, sajttal sült sertésborda, mustáros zöldségek 520 kcal, ch: 17 g 1 095 Ft	Tejfölös csirkemell, uborkasaláta 300 kcal, ch: 8 g 1 055 Ft	Sült pulykamell, tojásos lecsó 450 kcal, ch: 14 g 1 060 Ft	Paradicsomos káposztafőzelék, Stefánia-vagdalt 470 kcal, ch: 21 g 995 Ft
ZS6	Kalóriaszegény ételek		Spanyol csirkés egytál (ceruzabab, sárgarépa, paradicsom, paprika) 440 kcal, ch: 30 g 995 Ft	Ananászos csirkecombfilé, korianderes sült zöldségek 320 kcal, ch: 22 g 1 025 Ft	Citromos, tengeri halfilé, light, hamis franciasaláta 430 kcal, ch: 21 g 1 150 Ft	Fűszeres csirkemellapró, serpenyős sült zöldségek 350 kcal, ch: 19 g 1 060 Ft
ZS7	Zsírregető liszttel készült ételek (low carb)		Mandulás rántott camembert (Zsírregető bundában), áfonyás gyümölcsmártás 740 kcal, ch: 23 g 1 250 Ft	Fűszeres ricottával töltött sertéskaraj rántva (Zsírregető bundában), karfiolpüré 550 kcal, ch: 12 g 1 150 Ft	Sokmagvas, rántott csirkemell (Zsírregető bundában), csipős zöldkóret 470 kcal, ch: 23 g 1 120 Ft	Füstölt sajttal töltött, rántott csirkecombfilé (Zsírregető bundában), uborkás zöldsaláta 570 kcal, ch: 9 g 1 160 Ft
ZS8	Zsírregető liszttel készült ételek (low carb)		Csirkemellgyros, pita (Zsírregető lisztből), feta sajtos tzatziki saláta 460 kcal, ch: 12 g 1 095 Ft	Csikóstokány, galuska (Zsírregető lisztből) 760 kcal, ch: 19 g 995 Ft	Milánói penne (low carb) 480 kcal, ch: 33 g 990 Ft	Mákos guba (Zsírregető kifliből) 580 kcal, ch: 22 g 990 Ft
ZS9	Fitt ételek		Székelykáposzta (sovány sertéshússal) 470 kcal, ch: 17 g 985 Ft	Teriyaki csirkemellcsíkok, paradicsomos bulgur 470 kcal, ch: 53 g 995 Ft	Natúr sertéskaraj, tepsi burgonya zöldségekkel, fűszeres tejjel leöntve 600 kcal, ch: 51 g 1 050 Ft	Szárnyashússal rakott karfiol (barnarizzsel) 490 kcal, ch: 26 g 1 020 Ft
P3	Paleo főételek (Low Carb)		Parmezános csirkemell, fokhagymás, édesburgonyás sütőtökpüré 560 kcal, ch: 39 g 1 280 Ft	Paleo Dubarry csirkemell (egytálétel sajttal) 550 kcal, ch: 20 g 1 230 Ft	Marharagu vadász módra (pecsenyelibamájjal), galuska 650 kcal, ch: 56 g 1 250 Ft	Citromfűves mézben pácolt csirkemell steak olivabogyóval, brokkolipüré 390 kcal, ch: 13 g 1 195 Ft
P4	Paleo főételek (Low Carb)		Zsályás, pirított csirkecombfalatok, lime-os, párolt gyümölcsök 390 kcal, ch: 31 g 1 130 Ft	Parajfőzelék, sertésfasírt 630 kcal, ch: 25 g 1 195 Ft	Szárnyashússal rakott, sárgarépás kelkáposzta 510 kcal, ch: 27 g 1 120 Ft	Csirkecombfilé egresmártással, pirított zellerkockák 350 kcal, ch: 19 g 1 130 Ft
P5	Paleo főételek (Ketogén)		Konfitált csirkecombfilé, zöldséggratin ch: 12 g 1 390 Ft	Holstein csirkemell, szezámolajos, brokkolis zellerpüré ch: 9 g 1 390 Ft	Csipős sertéscurry, karfiolrizs ch: 7 g 1 390 Ft	Fűszeres, sült oldalas, fokhagymás parajágyon ch: 7 g 1 390 Ft
P6	Paleo főételek (Ketogén)		Stefánia-vagdalt, majonézes vitaminaláta ch: 15 g 1 390 Ft	Parmezános, chilis sertésstarja, tojásos, ropogós saláta ch: 10 g 1 390 Ft	Dijoni mustáros halsaláta ch: 8 g 1 390 Ft	Sült csirkecombfilé, pestós, vegyes saláta ch: 12 g 1 390 Ft
ZS15	Zsírregető desszertek (low carb)		Eperhabos piskóta 310 kcal, ch: 14 g" 540 Ft	Málnás, citromos joghurttorta kocka 240 kcal, ch: 6 g 540 Ft	Meggyes lepény, vaníliaöntet 220 kcal, ch: 17 g 540 Ft	Túrós pite 360 kcal, ch: 9 g 540 Ft

KEDVEZMÉNYES MENÜK

16. hét	HÉTFŐ 2017. 04. 17.	KEDD 2017. 04. 18.	SZERDA 2017. 04. 19.	CSÜTÖRTÖK 2017. 04. 20.	PÉNTEK 2017. 04. 21.	SZOMBAT 2017. 04. 22.	VASÁRNAP 2017. 04. 23.						
Kedvezményes heti ár: 6 686 Ft helyett 4 800 Ft/6 nap						4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 750 Ft/nap							
H31	NYUGDÍJAS MENÜ (zóna adag)	Ezen a napon a kiszállítás szünetel.	Magyaros zöldborsóleves Gombapörkölt, tészta 1046 Ft 890 Ft	Újházy jércéhúsleves Bolognai spagetti 1192 Ft 890 Ft	Sárgaborsó-krémeles Magyaros burgonyafőzelék, sült virsli 1038 Ft 890 Ft	Erőleves eperlevéllel Rozmaringos, vasalt csirkemell, jázminrizs 1118 Ft 890 Ft	Magyaros burgonyaleves kolbászkarikákkal Császármorza baracklekvárral 1200 Ft 890 Ft	Grill csirkemáj baconnel, tört burgonya Rumos-meggyes piskóta, csokiszósz 1092 Ft 890 Ft					
Kedvezményes heti ár: 7 980 Ft helyett 5 570 Ft/6 nap						4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 857 Ft/nap							
H32	HAGYOMÁNYOS MENÜ	Ezen a napon a kiszállítás szünetel.	Magyaros zöldborsóleves Tökfőzelék, fasírt 1280 Ft 990 Ft	Meggykrémeles dióreszelékkel Rizses hús 1335 Ft 1050 Ft	Sárgaborsó-krémeles Sertésszelet Orly módra, petrezselymes burgonya 1370 Ft 1 080 Ft	Magyaros burgonyaleves kolbászkarikákkal Nuttelés gombóc, porcukor 1415 Ft 1 080 Ft	Erőleves eperlevéllel Grill csirkemáj baconnel, tört burgonya 1270 Ft 990 Ft	Bakonyi sertéstokány, tészta Rumos-meggyes piskóta, csokiszósz 1300 Ft 990 Ft					
ZS21	FOGYÓKÚRÁS MENÜ	Ezen a napon a kiszállítás szünetel.	Tejfölös gombaleves, csipetke Spanyol csirkés egytál 1345 Ft 1 490 Ft	Ananászos csirkecombfilé, korianderes sült zöldségek Málnás, citromos joghurttorta kocka 1365 Ft 1 490 Ft	560 kcal, ch: 28 g 1365 Ft 1 490 Ft	Vajbaleves, füstölt hússal Sült pulykamell, tojásos lecsó 1650 Ft 1 490 Ft	670 kcal, ch: 27 g 1650 Ft 1 490 Ft	Paradicsomos káposztafőzelék, Stefánia-vagdalt Túrós pite 1335 Ft 1 490 Ft	830 kcal, ch: 30 g 1335 Ft 1 490 Ft	Húsgaluskaleves Szárnnyashússal rakott karfiol 1610 Ft 1 490 Ft	600 kcal, ch: 31 g 1610 Ft 1 490 Ft	Gulyásleves Mákos guba 1655 Ft 1 490 Ft	780 kcal, ch: 34 g 1655 Ft 1 490 Ft
P21	PALEO MENÜ	Ezen a napon a kiszállítás szünetel.	Brokkolikrémeles bacon chips-szel Zsályás, pirított csirkecomb-falatok, lime-os, párolt gyümölcsök 1780 Ft 1 590 Ft	Zöldségleves csirkemájjal Parajfőzelék, sertésfasírt 1845 Ft 1 590 Ft	820 kcal, ch: 34 g 1845 Ft 1 590 Ft	Szederkrémeles Marharagu vadász módra, galuska 1730 Ft 1 590 Ft	760 kcal, ch: 66 g 1730 Ft 1 590 Ft	Citromfűves mézben pácolt csirkemell steak olívbogyóval, brokkolipüré Csokoládémousse, erdei gyümölcscsel 1845 Ft 1 590 Ft	720 kcal, ch: 19 g 1845 Ft 1 590 Ft	Rendelje meg kedvenceit hétvégére is, csütörtökig (pénteken szállítjuk)! Ételeink 3 napig eltarthatóak!			

Kínálatunk	4 heti ár/nap	Heti ár/nap	Napi ár (átlag)	Kedvezmény mértéke (*listaárhoz viszonyítva)
Menük				
Nyugdíjas (H314) (7 napos)	750 Ft	800 Ft	890 Ft	-33 %
Hagyományos (H324) (7 napos)	857 Ft	929 Ft	1 045 Ft	-36 %

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

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegnek és inzulinrezisztenseknek is)

A ZSÍRÉGETŐKLUB AJÁNLÁSÁVAL!

16. hét	HÉTFŐ 2017. 04. 17.	KEDD 2017. 04. 18.	SZERDA 2017. 04. 19.	CSÜTÖRTÖK 2017. 04. 20.	PÉNTEK 2017. 04. 21.	SZOMBAT 2017. 04. 22.	VASÁRNAP 2017. 04. 23.	
RAPID FOGYÓKÚRÁS ÉTREND Kedvezményes heti ár: 14 100 Ft helyett 11 990 Ft/4 nap								
ZS 111	Ebéd	Ezen a napon a kiszállítás szünetel.	Tejfölös gombaleves, csipetke Eperhabos piskóta	Fahéjas almaleves Málnás, citromos joghurttorta kocka	Vajbaleves, füstölt hússal Meggyes lepény, vaníliaöntet	Húsgaluskaleves Túrós pite	Az étlapban feltüntetett tápértékek - számított értékek - tájékoztató jellegűek, a tényleges értékek a kiirtaktól a konyhatechnológiai eljárásból adódóan eltérhetnek!	
	Vacsora		Spanyol csirkés egytál	Ananászos csirkecombfilé, korianderes sült zöldségek	Sült pulykamell, tojásos lecsó	Paradicsomos káposztafőzelék, Stefánia-vagdalt		
	Hatást fokozó ital		Súlycsökkentő tea (1 l)	Zsírregető barack ízű üdítőital (1 l)	Súlycsökkentő tea (1 l)	Zsírregető barack ízű üdítőital (1 l)		
	Napi ár:		2 695 Ft 2 490 Ft	2 825 Ft 2 490 Ft	2 800 Ft 2 490 Ft	2 815 Ft 2 490 Ft		
Számított tápérték:		970 kcal, ch: 57 g	700 kcal, ch: 44 g	900 kcal, ch: 45 g	950 kcal, ch: 35 g			
BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND Kedvezményes heti ár: 20 595 Ft helyett 16 720 Ft/6 nap 4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 2 500 Ft/nap								
ZS 121	Ebéd	Ezen a napon a kiszállítás szünetel.	Mandulás rántott camembert (Zsírregető bundában), áfonyás gyümölcs mártás	Csikóstokány, galuska (Zsírregető lisztből)	Milánói penne (low carb)	Szárnyashússal rakott karfiol (barnarizzsal)	Füstölt sajttal töltött, rántott csirkecombfilé (Zsírregető bundában), uborkás zöldsaláta	Paradicsomos káposztafőzelék, Stefánia-vagdalt
	Vacsora		Csirkeemlgyros, pita (Zsírregető lisztből), feta sajtos tzatziki saláta	Fűszeres ricottával töltött sertéskaraj rántva (Zsírregető bundában), karfiolpüré	Sokmagvas, rántott csirkeeml (Zsírregető bundában), csípős zöldkötet	Csirkecombfilé egres mártással, pirított zellerkockák	Mákos guba (Zsírregető kifliből)	Fűszeres csirkeeml apró, serpenyős sült zöldségek
	Snack		Eperhabos piskóta	Málnás, citromos joghurttorta kocka	Meggyes lepény, vaníliaöntet	Csokoládémousse, erdei gyümölcscsel	Zsírregető barack ízű üdítőital (1 l)	Túrós pite
	Másnap reggeli		Zöldfűszeres sajtkrém, Zsírregető kifli	Diétás baracklekvár, light margarin, Zsírregető kifli	Sonka, zöldség, Zsírregető kifli	Körözött, paprika, Zsírregető kifli	Light majonézes virslisaláta, Zsírregető kifli	Füstölt sajt, Zsírregető kifli
Napi ár:		3 575 Ft 2 990 Ft	3 375 Ft 2 990 Ft	3 340 Ft 2 990 Ft	3 490 Ft 2 990 Ft	3 530 Ft 2 990 Ft	3 285 Ft 2 990 Ft	
Számított tápérték:		1760 kcal, ch: 55 g	1710 kcal, ch: 46 g	1380 kcal, ch: 78 g	1450 kcal, ch: 59 g	1510 kcal, ch: 40 g	1450 kcal, ch: 53 g	

Kínálatunk	4 heti ár/nap	Heti ár/nap	Napi ár (átlag)	Kedvezmény mértéke (*listaárhoz viszonyítva)
Diétás egészségnapos étrend				
Best of (ZS124) (7 napos)	2 500 Ft	2 784 Ft	2 990 Ft	-27%

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

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

A ZSÍRÉGETŐKLUB AJÁNLÁSÁVAL!

16. hét		HÉTFŐ 2017. 04. 17.	KEDD 2017. 04. 18.	SZERDA 2017. 04. 19.	CSÜTÖRTÖK 2017. 04. 20.	PÉNTEK 2017. 04. 21.	SZOMBAT 2017. 04. 22.	VASÁRNAP 2017. 04. 23.
1000 KALÓRIÁS SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND Kedvezményes heti ár: 16 875 Ft helyett 13 875 Ft/6 nap 4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 2 143 Ft/nap								
ZS 131	Ebéd	Ezen a napon a kiszállítás szünetel.	Sonkával, sajttal sült sertésborda, mustáros zöldségek	Tejfölös csirkemell, uborkasaláta	Sült pulykamell, tojásos lecsó	Füstölt sajttal töltött, rántott csirkecombfilé (Zsírégető bundában), uborkás zöldsaláta	Paradisomos káposztafőzelék, Stefánia-vagdalt	Szárnyashússal rakott karfiol (barnarizzsel)
	Vacsora		Spanyol csirkés egytál	Ananászos csirkecombfilé, korianderes sült zöldségek	Citromos, tengeri halfilé, light, hamis franciasaláta	Fűszeres csirkemellapró, serpenyős sült zöldségek	Mákos guba (Zsírégető kifliből)	Csirkecombfilé egresmártással, pirított zellerkockák
	Másnap reggeli		Zöldfűszeres sajtkrém, extrudált kenyér (2 db)	Diétás baracklekvár, light margarin, extrudált kenyér (2 db)	Sonka, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Körözött, paprika, puffasztott búza (2 db)	Light majonézes virsliasaláta, uborkahasábok	Füstölt sajt, extrudált kenyér (2 db)
Napi ár:	2 780 Ft 2 490 Ft		2 770 Ft 2 490 Ft	2 980 Ft 2 490 Ft	2 910 Ft 2 490 Ft	2 675 Ft 2 490 Ft	2 840 Ft 2 490 Ft	
Számított tápérték:		1140 kcal, ch: 59 g	720 kcal, ch: 44 g	1000 kcal, ch: 45 g	1170 kcal, ch: 46 g	1290 kcal, ch: 50 g	1050 kcal, ch: 54 g	
TURBÓ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (lúgosító egészsznapos étrend, vegetáriánusoknak is) Kedvezményes heti ár: 11 135 Ft/6 nap								
ZS 141	Ebéd	Ezen a napon a kiszállítás szünetel.	Sült paprikás zöldségvagdalt, mustáros zöldségek	Babpüré, zellerchips	Zöldborsókrém, füstölt tofukockákkal	Brokkoli indiai módra, könnyű burgonyahab	Csicseriborsó pogácsa, mandulás, sárgarépas karfiolpüré	Szárazbabfőzelék, zöldségfasírt
	Vacsora		Köleskörözött, zöldséghasábok	Korianderes, sült zöldségek	Csípős zöldségek	Színompás saláta, tormás öntettel	Tofus zöldségcurry	Színes bőségsaláta
	Snack		Ribizlikrémleves	Fahéjas almaleves	Szederkrémleves	Vegyes gyümölcsleves	Zöldségleves	Fahéjas szilvaleves
Másnap reggeli	Lime-os, párolt gyümölcsök		Gyömbéres gyümölcssaláta	Mentás, epres gyümölcskocsonya	Barackos köleskása	Meggyes gyümölcskocsonya	Erdei gyümölcsös puding	
Napi ár:	1 990 Ft	1 990 Ft	1 990 Ft	1 990 Ft	1 990 Ft	1 990 Ft		
Számított tápérték:		680 kcal, ch: 86 g	550 kcal, ch: 73 g	600 kcal, ch: 59 g	710 kcal, ch: 84 g	760 kcal, ch: 75 g	780 kcal, ch: 86 g	
PALEO SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND Kedvezményes heti ár: 12 010 Ft helyett 11 192 Ft/4 nap								
P 111	Ebéd	Ezen a napon a kiszállítás szünetel.	Paleo rántott csirkemell, pestós zöldségek	Gombapörkölt, paleo galuska	Vadas pulykamell, zöldséggombóc	Köményes, sült tarja, házi káposztasaláta	Az étlapban feltüntetett tápértékek - számított értékek - tájékoztató jellegűek, a tényleges értékek a kiírtaktól a konyhatechnológiai eljárásból adódóan eltérhetnek!	
	Vacsora		Csirkecombfilé sajt mártással, paprikás lapcsánka	Sertéshússal rakott, savanyú káposzta	Grillezett csirkemáj, vörösboros, párolt körte	Chilis csirkemell, paleo hagymalepény		
	Snack		Gyümölcsös "túrótorta" kocka	Paleo lúdláb	Mákos guba	Szilvás paleo piskóta, fahéjöntet		
Napi ár:	3 080 Ft 2 890 Ft		2 015 Ft 2 890 Ft	3 020 Ft 2 890 Ft	2 975 Ft 2 890 Ft			
Számított tápérték:		1360 kcal, ch: 83 g	1400 kcal, ch: 69 g	1540 kcal, ch: 93 g	1070 kcal, ch: 38 g			

Kínálatunk	4 heti ár/nap	Heti ár/nap	Napi ár (átlag)	Kedvezmény mértéke (*listaárhoz viszonyítva)
Diétás egészsznapos étrend				
1000 Kalóriás Szénhidrátzegény (ZS134) (7 napos)	2 143 Ft	2 284 Ft	2 490 Ft	-24 %

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

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegnek és inzulinrezisztenseknek is)

A ZSÍRÉGETŐKLUB AJÁNLÁSÁVAL!

16. hét		HÉTFŐ 2017. 04. 17.	KEDD 2017. 04. 18.	SZERDA 2017. 04. 19.	CSÜTÖRTÖK 2017. 04. 20.	PÉNTEK 2017. 04. 21.	SZOMBAT 2017. 04. 22.	VASÁRNAP 2017. 04. 23.
KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P121)								
P 121	Reggeli	Kellemes húsvéti ünnepeket kívánunk! Ezen a napon a kiszállítás szünetel.	Tormakrémes tarjatekercsek, zöldségek	Májpástétom, sárgarépahasábok	Kolbászkрем, zöldséghasábok	Tárkonyos, gombás tojásomlett, kígyóuborka	Diós, almás paleo muffin, citrommártás	Húspástétom, zöldségek
	Ebéd		Konfitált csirkecombfilé, zöldséggratin	Holstein csirkemell, szezámolajos, brokkolis zellerpüré	Csípős sertéscurry, karfiolrizs	Petrezselymes húsgombóc, ghi vajjas brokkolipüré	Fűszeres, sült oldalas, fokhagymás parajágyon	Töltött paprika, zellerhasábokkal
	Mini desszert		Feketecsokis, epres kókuszkrém szőlőmagliszttel	Duplacokis mousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis, málnás kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketecsokis grapefruitmousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis kókuszpuding szőlőmagliszttel	Feketecsokis, erdei gyümölcsös kókuszpuding szőlőmagliszttel
	Vacsora		Stefánia-vagdalt, majonézes vitaminaláta	Parmezános, chilis sertésstarja, tojásos, ropogós saláta	Dijoni mustáros halsaláta	Rablónyárs, sós, vizes uborka	Sült csirkecombfilé, pestós, vegyes saláta	Sertéshússal csöben sült zöldségek
	Snack		Erőleves fűrtojással	Tökmagolajos savanyúkáposzta-saláta	Szőlőmagolajos savanyúkáposzta-saláta	Erőleves fűrtojással	Szezámolajos savanyúkáposzta-saláta	Erőleves fűrtojással
Napi ár:			4 350 Ft 3 590 Ft	4 350 Ft 3 590 Ft	4 350 Ft 3 590 Ft	4 350 Ft 3 590 Ft	4 350 Ft 3 590 Ft	4 350 Ft 3 590 Ft
Számított tápérték:			ch: 32 g	ch: 34 g	ch: 28 g	ch: 25 g	ch: 40 g	ch: 31 g

17. hét		HÉTFŐ 2017. 04. 24.	KEDD 2017. 04. 25.	SZERDA 2017. 04. 26.	CSÜTÖRTÖK 2017. 04. 27.	PÉNTEK 2017. 04. 28.	SZOMBAT 2017. 04. 29.	VASÁRNAP 2017. 04. 30.
KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P121) Kedvezményes 2 heti ár: 56 550 Ft helyett 41 690 Ft/13 nap (P122)								
P 121	Reggeli	Szardíniakrém, uborka	Kaszinótojás franciasaláta-ágyon	Zöldséges lapcsánka	Póré, baconös tojáslepény	Ajvár, paleo kenyér	Zsidó tojás, retek	Kókuszos muffin, csokoládéöntet
	Ebéd	Sertéspörkölt, savanyúkáposzta-lepény	Serpenyős, zöldséges vadmalacragu (egytálétel)	Piritott csirkecombfilé baconnel, zöldfűszeres brokkolikrém	Lecsós-gombás szárnyasmájragu (egytálétel)	Paprikás sertésfasírt, petrezselymes zöldségpüré	Kemencében sült fokhagymás sertésstarja, chilis karfiolhab	Töltött kelkáposzta
	Mini desszert	Feketecsokis, sárgabarackos mousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis egrespuding szőlőmagliszttel	Feketecsokis narancsmousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis, citromos kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketecsokis, szamócás, rebarbarás mousse szőlőmagliszttel	Feketecsokis, szedres kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketecsokis, vaníliás mousse szőlőmagliszttel
	Vacsora	Parmezános zöldségkrémmel göngyölt csirkemell, mediterrán saláta	Sertésflekken, házi kolbászússal töltve, uborkasaláta	Majonézes hússaláta	Csibésznyárs, savanyú uborka	Lávakövön sült csirkecombfilé cipómártással, friss saláta	Citromos, majonézes halsaláta	Fűszeres csirkeszárnyak, grillezett cukkini, salsa szósz
	Snack	Erőleves fűrtojással	Tökmagolajos savanyúkáposzta-saláta	Erőleves fűrtojással	Eroleves fűrtojással	Eroleves fűrtojással	Szólomagolajos savanyúkáposzta-saláta	Erőleves fűrtojással
Napi ár:		4 350 Ft 3 590 Ft	4 350 Ft 3 590 Ft	4 350 Ft 3 590 Ft	4 350 Ft 3 590 Ft	4 350 Ft 3 590 Ft	4 350 Ft 3 590 Ft	4 350 Ft 3 590 Ft
Számított tápérték:		ch: 31 g	ch: 35 g	ch: 29 g	ch: 30 g	ch: 29 g	ch: 31 g	ch: 31 g

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

ZSÍRÉGETŐ ITALOK, PÉKÁRÚ

AK1!	Tavaszi Zsíráló italcsomag (7x3l) (7l Extra Zsírregető italmix, 7l Zsírregető barack ízű üdítőital, 7l Súlycsökkentő tea)	294 kcal, ch: 58,8 g (7x3l-ben)	-34% 15 225 Ft helyett 10 195 Ft!
AK2!	Extra Zsírregető italcsomag (3x1l) (3l Extra Zsírregető italmix)	60 kcal, ch: 4,5 g (3l-ben)	-20% 2 625 Ft helyett 2 100 Ft!
AK3!	Zsírregető italcsomag (10x1l) (10l Zsírregető barack ízű üdítőital)	100 kcal, ch: 3 g (10l-ben)	-20% 6 900 Ft helyett 5 685 Ft!
AK4!	Karcsúsító italcsomag (3x1l) (3l Fehér tea)	66 kcal, ch: 6 g (3l-ben)	-19% 2 070 Ft helyett 1 740 Ft!
S27!	Kiló Faló italcsomag (3x1l) (1l Extra Zsírregető italmix, 1l Fehér tea, 1l Súlycsökkentő tea)	54 kcal, ch: 4,5 g (3x1l-ben)	-14% 2 175 Ft helyett 1 895 Ft!
S21	Extra Zsírregető italmix (1l)	20 kcal, ch: 1,5 g	875 Ft
S22	Zsírregető barack ízű üdítőital (1l)	10 kcal, ch: 0,3 g	690 Ft
S23	Súlycsökkentő tea (1l)	12 kcal, ch: 1 g	610 Ft
S24	Fehér tea (1l)	22 kcal, ch: 2 g	690 Ft
S25	Lúgos víz (1l)	0 kcal, ch: 0 g	360 Ft
S51	Zsírregető kifli (2 db)	220 kcal, ch: 5,2 g (2 db-ban)	395 Ft