

# HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

17. hét		HÉTFŐ 2017. 04. 24.		KEDD 2017. 04. 25.		SZERDA 2017. 04. 26.		CSÜTÖRTÖK 2017. 04. 27.		PÉNTEK 2017. 04. 28.	
H1	Levesek	Vegyes gyümölcsleves	450 Ft	Paradicsomleves	430 Ft	Nyírségi burgonyagaluska-leves (zöldség, zöldborsó, gomba, tejföl, citrom)	430 Ft	Vilmoskörteleves	450 Ft	Grízgaluskaleves	440 Ft
H2	Húsos levesek	Bakonyi betyárleves (csirkemell, gomba, tejföl)	520 Ft	Zöldséges marhahúsleves csigatésztaival	520 Ft	Jókai bableves	560 Ft	Gulyásleves	550 Ft	Zöldborsós csirkeraguleves	520 Ft
H5	Tészták	Káposztás cvekedli	760 Ft	Juhtúrós sztrapacska szalonnapörccel	880 Ft	Grízes tészta, baracklekvár	720 Ft	Szilvás gombóc, fahéjas porcukorral	815 Ft	Rajkai rakott metélt (túró, mazsola, baracklekvár)	835 Ft
H6	Főzelékek	Kelkáposzta-főzelék		Magyaros zöldborsófőzelék		Lencsefőzelék		Sóska, főtt burgonya		Paradicsomos káposztafőzelék	
		1. 2 db sült virsli	760 Ft	1. 2 db tükörtojás	740 Ft	1. 2 db főtt tojás	740 Ft	1. 2 db tükörtojás	760 Ft	1. 2 db sült virsli	740 Ft
		2. csirkemell párizsiasan	860 Ft	2. kakukkfűves csirkecombfilé	850 Ft	2. sült házikolbász	820 Ft	2. kis bécsi	840 Ft	2. fasirt (szárnyashúsból)	860 Ft
H7	Vegetáriánus ételek	Zöldborsós tojáspörkölt, tarhonya	840 Ft	Palóc pirog (zelleres, juhtúróval töltött, tejfölös tészta)	890 Ft	Rántott sajt, petrezselymes jászminrizs	930 Ft	Hamis székelykáposzta gombával	830 Ft	Rántott karfiol, jászminrizs, tartármártás	850 Ft
H8	Készételek	Rakott burgonya, házi kolbásszal	920 Ft	Debreceni szárnyastokány (csirkemellapró, debreceni kolbász), tészta	840 Ft	Gombás pacalpörkölt, sós burgonya	895 Ft	Sajtos, tejfölös csirkemell csőben sütve, párolt rizs	880 Ft	Bud Spencer kedvence (sertéshúsapró, bab, paradicsompüré, chili, oregánó, spagetti)	890 Ft
H9	Készételek	Húsos pásztortarhonya	890 Ft	Töltött káposzta	890 Ft	Csirkemell brassói módra, sült burgonya	930 Ft	Tepsis csülök, korongburgonya	910 Ft	Zúzapörkölt, galuska	780 Ft
H11	Frissensültek	Csirkemell párizsiasan		Kakukkfűves, omlós csirkecombfilé		Holstein csirkemell		Rántott szelet		Göngyölt sertésstarja (májás, zöldborsós töltelék)	
		1. jászminrizs	920 Ft	1. hagymás jászminrizs	890 Ft	1. rizi-bizi	885 Ft	1. kukoricás rizs	910 Ft	1. jászminrizs	920 Ft
		2. burgonyapüré	930 Ft	2. petrezselymes burgonya	895 Ft	2. korongburgonya	930 Ft	2. hasábburgonya	950 Ft	2. hagymás, tört burgonya	950 Ft
H12	Népszerű ételek	San-Remoi töltött sonka (sajt, gomba), petrezselymes burgonya	950 Ft	Mátrai borzas sertésborda (burgonyás bundában), petrezselymes rizs	970 Ft	Óvári sertészelet (gomba, sonka, sajt), jászminrizs	980 Ft	Gödöllői, töltött csirkecomb (csirkemáj, gomba, zöldborsó), petrezselymes burgonya	950 Ft	Kammermayer csirkemell (diós bundában), jászminrizs	960 Ft
H13	Lacikonyha	Bretagne-i tonhal (zöldborsó, fehérbor, tejszín), párolt rizs	1 095 Ft	Montmarte-i bohém csirkemell (fehérboros, bazsalikom, hagymás, gombás, baconós raguval), hasábburgonya	995 Ft	Lyoni csirkecomb (fokhagymás, konyakos szósz), olívabogyós burgonya	1 020 Ft	Dijoni párolt csirkemell (fehérboros, mustáros, tejszínes, hagymás, szalonnás raguval), zöldséges rizs	950 Ft	Avignoni pulykamell (csirkemáj pástétommal megkent pulykamell tésztában sütve, tormamártás)	1 040 Ft
H20	Desszertek	Meggyes rétes	420 Ft	Eszterházy szelet	420 Ft	Túrós palacsinta, vaníliaöntet	420 Ft	Mogyorós szelet	420 Ft	Oroszkrémszelet	420 Ft

# DIÉTÁS ÉTELEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

A ZSÍRÉGETŐKLUB AJÁNLÁSÁVAL!

17. hét		HÉTFŐ 2017. 04. 24.		KEDD 2017. 04. 25.		SZERDA 2017. 04. 26.		CSÜTÖRTÖK 2017. 04. 27.		PÉNTEK 2017. 04. 28.	
ZS1	Levesek	Fahéjas őszibarackleves 180 kcal, ch: 23 g	570 Ft	Tejfőlös karfiolleves 160 kcal, ch: 7 g	550 Ft	Frankfurti leves 310 kcal, ch: 20 g	560 Ft	Áfonyás almakrémleves 140 kcal, ch: 16 g	550 Ft	Gulyásleves csipetkével (Zsírregető lisztből) 240 kcal, ch: 22 g	590 Ft
P1	Paleo levesek	Gombás csirkeraguleves 240 kcal, ch: 10 g	690 Ft	Erdegyümölcs-krémleves 110 kcal, ch: 10 g	590 Ft	Póréhagyma-krémleves 250 kcal, ch: 7 g	650 Ft	Húsgaluskaleves 200 kcal, ch: 8 g	590 Ft	Tárkonyos zöldséraguleves 140 kcal, ch: 11 g	650 Ft
ZS5	Zsírregető étel	Sült csirkecombfilé, balkáni saláta (zöldsaláta, uborka, paradicsom, juhtúrós öntet) 360 kcal, ch: 9 g	980 Ft	Olasz sertéskaraj, füstölt mozzarella, kevert saláta 430 kcal, ch: 9 g	1 060 Ft	Borsos, sült csirkecombfilé, gombamártás 490 kcal, ch: 16 g	1 050 Ft	Vaslapon sült sertésborda, paradicsompestós zöldségek 430 kcal, ch: 16 g	1 090 Ft	Fokhagymás sajtkrémrel göngyölt csirkecombfilé, zellerpüré 490 kcal, ch: 17 g	990 Ft
ZS6	Kalóriaszegény étel	Parmezános sertésborda, tejfőlös, lila hagymás sült zöldségek 470 kcal, ch: 23 g	1 050 Ft	Spenót, Stefánia-vagdalt (sertéshúsból) 510 kcal, ch: 12 g	990 Ft	Pirított szárnyasmáj, keleti, sült zöldségek (chilis) 370 kcal, ch: 26 g	970 Ft	Sonkával göngyölt csirkecombfilé, feta sajtos tzatziki saláta 360 kcal, ch: 9 g	990 Ft	Csabai sertéskaraj, párolt káposzta 400 kcal, ch: 17 g	1 050 Ft
ZS7	Zsírregető liszttel készült étel (low carb)	Szezámgyöngy, rántott csirkemellfilé (Zsírregető bundában), light karfiolpüré 470 kcal, ch: 11 g	1 030 Ft	Diós, rántott csirkemell (Zsírregető bundában), meggyemártás 500 kcal, ch: 20 g	1 090 Ft	Sajttal töltött sertésborda (Zsírregető bundában), kapribogyós zöldsaláta 510 kcal, ch: 12 g	1 160 Ft	Rántott csirkemáj (Zsírregető bundában), light majonézes céklasaláta 550 kcal, ch: 25 g	990 Ft	Csirkemell párizsian (Zsírregető bundában), pirított zöldségek 450 kcal, ch: 23 g	1 080 Ft
ZS8	Zsírregető liszttel készült étel (low carb)	Gombás sertésragu, galuska (Zsírregető lisztből) 630 kcal, ch: 20 g	1 040 Ft	Csirkeburger (Zsírregető puffancsban), zöldségek 570 kcal, ch: 17 g	1 060 Ft	Túrós guba (Zsírregető kifliből), baracköntet 440 kcal, ch: 31 g	990 Ft	Hortobágyi húsos palacsinta (Zsírregető lisztből) 740 kcal, ch: 38 g	1 050 Ft	Csirkemellpaprikás tésztaival (Zsírregető liszttel) 560 kcal, ch: 34 g	990 Ft
ZS9	Fitt étel	Vadas pulykamelltokány, fitt spagetti 620 kcal, ch: 63 g	990 Ft	Szárnyashússal rakott brokkoli (barnarizzsal) 570 kcal, ch: 39 g	990 Ft	Paradicsommal, sajttal göngyölt csirkemell, zöldséges, light burgonyapüré 560 kcal, ch: 33 g	1 050 Ft	Dijoni sertéscsók, paprikás barnarizs 720 kcal, ch: 59 g	1 060 Ft	Zöldbabfőzelék, csirkemellpaprikás 500 kcal, ch: 28 g	960 Ft
P3	Paleo főétel (Low Carb)	Szárnyashússal rakott, sajtós karfiol 400 kcal, ch: 16 g	1 190 Ft	Snidlinges „túrókrémrel” göngyölt sertéskaraj, karfiolpüré 480 kcal, ch: 9 g	1 290 Ft	Malacsült, párolt káposzta 710 kcal, ch: 18 g	1 190 Ft	Tökfőzelék, csibefasírt 440 kcal, ch: 31 g	1 190 Ft	Székelykáposzta 640 kcal, ch: 15 g	1 150 Ft
P4	Paleo főétel (Low Carb)	Csirkemell fűszeres bundában, pirított zöldségek 510 kcal, ch: 36 g	1 190 Ft	Baconös csirkemáj, párolt alma 400 kcal, ch: 37 g	1 090 Ft	Sertéshússal töltött paprika 520 kcal, ch: 18 g	1 150 Ft	Baconnel, parmezánnal sült csirkecombfilé, vegyes saláta 570 kcal, ch: 11 g	1 190 Ft	Csevapcsicsa, ajvár, zöldsaláta 650 kcal, ch: 20 g	1 250 Ft
P5	Paleo főétel (Ketogén)	Sertéspörkölt, savanyúkáposzta-lepény ch: 14 g	1 390 Ft	Serpenyős, zöldséges vadmalacragu (egytálétel) ch: 13 g	1 390 Ft	Pirított csirkecombfilé baconnel, zöldfűszeres brokkolikrém ch: 5 g	1 390 Ft	Lecsős-gombás szárnyasmájragu (egytálétel) ch: 15 g	1 390 Ft	Fűszeres csirkeszárnyak, grillezett cukkini, salsa szósz ch: 12 g	1 390 Ft
P6	Paleo főétel (Ketogén)	Parmezános zöldségkrémrel göngyölt csirkemell, mediterrán saláta ch: 10 g	1 390 Ft	Sertésflekken, házi kolbász hússal töltve, uborkasaláta ch: 5 g	1 390 Ft	Majonézes hússaláta ch: 12 g	1 390 Ft	Csibésznyárs, savanyú uborka ch: 9 g	1 390 Ft	Paprikás sertésfasírt, petrezselymes zöldségpüré ch: 14 g	1 390 Ft
ZS15	Zsírregető desszert (low carb)		550 Ft	Tiramisu 310 kcal, ch: 12 g	580 Ft	Mákos citromkocka 260 kcal, ch: 11 g	550 Ft	Gyümölcsös túrórtakocka 210 kcal, ch: 10 g	550 Ft	Kókuszgolyó (2 db) 230 kcal, ch: 5 g	540 Ft
P10	Paleo desszert	Somlói galuska 610 kcal, ch: 18 g	750 Ft	Sacher szelet 530 kcal, ch: 28 g	690 Ft	Gesztenyekocka 320 kcal, ch: 25 g	650 Ft	Kávémousse, pirított mandula 400 kcal, ch: 10 g	650 Ft	Almatöltelkes palacsinta, fahéjöntet 230 kcal, ch: 24 g	590 Ft

# KEDVEZMÉNYES MENÜK

<b>17. hét</b>	<b>HÉTFŐ</b> 2017. 04. 24.	<b>KEDD</b> 2017. 04. 25.	<b>SZERDA</b> 2017. 04. 26.	<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2017. 04. 27.	<b>PÉNTEK</b> 2017. 04. 28.	<b>SZOMBAT</b> 2017. 04. 29.	<b>VASÁRNAP</b> 2017. 04. 30.
----------------	-------------------------------	------------------------------	--------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------	---------------------------------	----------------------------------

**Kedvezményes heti ár: ~~7 846 Ft~~ helyett 5 600 Ft/7 nap**

**4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 750 Ft/nap**

<b>H31</b>	<b>NYUGDÍJAS MENÜ</b> (zóna adag)	Bakonyi betyárleves Káposztás cvekedi	<del>1128 Ft</del> 890 Ft	Paradicsomleves Kakukkfűves, omlás csirkecombfilé, petrezselymes burgonya	<del>1146 Ft</del> 890 Ft	Nyírségi burgonyagaluska-leves Lencsefőzelék,	<del>1022 Ft</del> 890 Ft	Vilmoskörteleves Sajtos, tejfölös csirkemell csőben sültve, párolt rizs	<del>1154 Ft</del> 890 Ft	Grízgaluskaleves Bud Spencer kedvence	<del>1152 Ft</del> 890 Ft	Zúzapörkölt, galuska Oroszkrémszelet	<del>1044 Ft</del> 890 Ft	Zöldborsós csirkeraguleves Rántott karfiol, jázminrizs	<del>1200 Ft</del> 890 Ft
------------	--------------------------------------	--	------------------------------	--	------------------------------	---	------------------------------	--	------------------------------	--	------------------------------	---	------------------------------	---	------------------------------

**Kedvezményes heti ár: ~~9 330 Ft~~ helyett 6 500 Ft/7 nap**

**4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 857 Ft/nap**

<b>H32</b>	<b>HAGYOMÁNYOS MENÜ</b>	Vegyes gyümölcsleves Csirkemell párizsiasan, burgonyapüré	<del>1380 Ft</del> 1050 Ft	Paradicsomleves Debreceni szárnyastokány, tészta	<del>1320 Ft</del> 1020 Ft	Jókai bableves Grízes tészta, baracklekvár	<del>1280 Ft</del> 990 Ft	Gulyásleves Sóska, főtt burgonya, tükörtőjás (2 db)	<del>1310 Ft</del> 1020 Ft	Zöldborsós csirkeraguleves Rántott karfiol, jázminrizs, tartármártás	<del>1370 Ft</del> 1030 Ft	Bud Spencer kedvence Oroszkrémszelet	<del>1310 Ft</del> 990 Ft	Grízgaluskaleves Göngyölt sertésstarja, jázminrizs	<del>1360 Ft</del> 1050 Ft
------------	-------------------------	---	-------------------------------	---	-------------------------------	--	------------------------------	--	-------------------------------	---	-------------------------------	---	------------------------------	--	-------------------------------

<b>ZS21</b>	<b>FOGYÓKÚRÁS MENÜ</b>	Fahéjas őszibarackleves Parmezános sertésborda, tejfölös, lila hagymás sült zöldségek	650 kcal ch: 46g <del>1620 Ft</del> 1490 Ft	Tejfölös karfiolleves Spenót, Stefánia-vagdalt	670 kcal ch: 19g <del>1540 Ft</del> 1490 Ft	Frankfurti leves Pirított szárnyasmáj, keleti, sült zöldségek	680 kcal ch: 46g <del>1630 Ft</del> 1490 Ft	Áfonyás almakrémleves Sonkával göngyölt csirkecombfilé, feta sajtos tzatziki saláta	480 kcal ch: 23g <del>1540 Ft</del> 1490 Ft	Gulyásleves csipetkével Zöldbabfőzelék, csirkemellpaprikás	740 kcal ch: 50g <del>1550 Ft</del> 1490 Ft	Fokhagymás sajtkrémmel göngyölt csirkecombfilé, zellerpüré Kókuszgolyó (2 db)	710 kcal ch: 21g <del>1630 Ft</del> 1490 Ft	Tárkonyos zöldséraguleves Csabai sertéskaraj, párolt káposzta	540 kcal ch: 28g <del>1700 Ft</del> 1490 Ft
-------------	------------------------	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--

<b>P21</b>	<b>PALEO MENÜ</b>	Gombás csirkeraguleves Szárnyashússal rakott, sajtos karfiol	640 kcal ch: 26g <del>1880 Ft</del> 1590 Ft	Erdeigyümölcs-krémleves Snidlinges „túrókrémmel” göngyölt sertéskaraj, karfiolpüré	590 kcal ch: 19g <del>1880 Ft</del> 1590 Ft	Póréhagyma-krémleves Malacsült, párolt káposzta	960 kcal ch: 25g <del>1840 Ft</del> 1590 Ft	Húsgaluskaleves Tökfőzelék, csibefasírt	640 kcal ch: 39g <del>1780 Ft</del> 1590 Ft	Tárkonyos zöldséraguleves Székelykáposzta	780 kcal ch: 26g <del>1800 Ft</del> 1590 Ft	<b>Rendelje meg kedvenceit hétvégére is, csütörtökig (pénteken szállítjuk)!</b> Ételeink 3 napig eltarthatóak!			
------------	-------------------	---	--	---	--	---	--	--	--	---	--	---	--	--	--

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

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

# DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

**A ZSÍRÉGETŐKLUB AJÁNLÁSÁVAL!**

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.	
<b>RAPID FOGYÓKÚRÁS ÉTREND</b> Kedvezményes heti ár: <del>14 040 Ft</del> helyett <b>11 990 Ft/5 nap</b>								
ZS 111	<b>Ebéd</b>	Fahéjas őszibarackleves Vaníliás-túrós palacsinta, epres öntet	Tejfölös karfiolleves Tiramisu	Frankfurti leves Mákos citromkocka	Húsgaluskaleves Gyümölcsös túrótortakocka	Tárkonyos zöldségraguleves Kókuszgolyó (2 db)	Az étlapban feltüntetett tápértékek - számított értékek - tájékoztató jellegűek, a tényleges értékek a kiirtaktól a konyhatechnológiai eljárásból adódóan eltérhetnek!	
	<b>Vacsora</b>	Sült csirkecombfilé, balkáni saláta	Spenót, Stefánia-vagdalt	Borsos, sült csirkecombfilé, gombamártás	Sonkával göngyölt csirkecombfilé, feta sajtos tzatziki saláta	Csabai sertéskaraj, párolt káposzta		
	<b>Hatást fokozó ital</b>	Zsírregető barack ízű üdítőital (1 l)	Súlycsökkentő tea (1 l)	Zsírregető barack ízű üdítőital (1 l)	Súlycsökkentő tea (1 l)	Zsírregető barack ízű üdítőital (1 l)		
<b>Napi ár:</b>	<del>2 790 Ft</del> 2 490 Ft	<del>2 730 Ft</del> 2 490 Ft	<del>2 850 Ft</del> 2 490 Ft	<del>2 740 Ft</del> 2 490 Ft	<del>2 930 Ft</del> 2 490 Ft			
Számított tápérték:	853 kcal, ch: 44 g	980 kcal, ch: 32 g	1060 kcal, ch: 47 g	780 kcal, ch: 28 g	780 kcal, ch: 33 g			
<b>BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND</b> Kedvezményes heti ár: <del>23 510 Ft</del> helyett <b>19 490 Ft/7 nap</b> <b>4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 2 500 Ft/nap</b>								
ZS 121	<b>Ebéd</b>	Szezámmagos, rántott csirkemellfilé (Zsírregető bundában), light karfiolpüré	Diós, rántott csirkemell (Zsírregető bundában), meggy mártás	Sajttal töltött sertésborda (Zsírregető bundában), kapribogyós zöldsaláta	Rántott csirkemáj (Zsírregető bundában), light majonézes céklasaláta	Csirkemell párizsiasan (Zsírregető bundában), pirított zöldségek	Fokhagymás sajtkrém göngyölt csirkecombfilé, zellerpüré	Csirkemellpaprikás tésztával (Zsírregető liszttel)
	<b>Vacsora</b>	Gombás sertésragu, galuska (Zsírregető lisztből)	Csirkeburger (Zsírregető puffancsban), zöldségek	Túrós guba (Zsírregető kifliből), baracköntet	Hortobágyi húsos palacsinta (Zsírregető liszttel)	Zöldbabfőzelék, csirkemellpaprikás	Csabai sertéskaraj, párolt káposzta	Székelykáposzta
	<b>Snack</b>	Vaníliás-túrós palacsinta, epres öntet	Tiramisu	Mákos citromkocka	Gyümölcsös túrótortakocka	Kókuszgolyó (2 db)	Almatöltelikes palacsinta, fahéjöntet	Zsírregető barack ízű üdítőital (1 l)
	<b>Másnap reggeli</b>	Magyaros húskrém, Zsírregető kifli	Brokkolis tojáslepeny, Zsírregető kifli	Fűszeres kefir, Zsírregető kifli	Köményes túró, zöldség, Zsírregető kifli	Sajtszeletek paprikával, Zsírregető kifli	Light margarin, pulykakolbász- karikák, uborkaszeletek, Zsírregető kifli	Diétás baracklekvár, margarin, Zsírregető kifli
<b>Napi ár:</b>	<del>3 310 Ft</del> 2 990 Ft	<del>3 420 Ft</del> 2 990 Ft	<del>3 390 Ft</del> 2 990 Ft	<del>3 280 Ft</del> 2 990 Ft	<del>3 270 Ft</del> 2 990 Ft	<del>3 320 Ft</del> 2 990 Ft	<del>3 520 Ft</del> 2 990 Ft	
Számított tápérték:	1540 kcal, ch: 57 g	1740 kcal, ch: 56 g	1410 kcal, ch: 66 g	1720 kcal, ch: 80 g	1480 kcal, ch: 61 g	1310 kcal, ch: 61 g	1380 kcal, ch: 58 g	

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

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

# DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

**A ZSÍRÉGETŐKLUB AJÁNLÁSÁVAL!**

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.	
<b>1000 KALÓRIÁS SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND Kedvezményes heti ár: <del>19 470 Ft</del> helyett <b>15 990 Ft/7 nap</b> 4 HETI RENDELÉS ESETÉN: <b>2 143 Ft/nap</b></b>								
ZS 131	Ebéd	Sült csirkecombfilé, balkáni saláta	Olaszos sertéskaraj, füstölt mozzarella, kevert saláta	Pirított szárnyasmáj, keleti, sült zöldségek	Sonkával göngyölt csirkecombfilé, feta sajtos tzatziki saláta	Csirkemellpaprikás tésztával (Zsírégető lisztrel)	Csirkemell párizsian (Zsírégető bundában), pirított zöldségek	Zöldbabfőzelék, csirkemellpaprikás
	Vacsora	Parmezános sertésborda, tejfölös, lila hagymás sült zöldségek	Spenót, Stefánia-vagdalt	Borsos, sült csirkecombfilé, gombamártás	Vaslapon sült sertésborda, paradicsompestós zöldségek	Csabai sertéskaraj, párolt káposzta	Paprikás sertésfasírt, petrezselymes zöldségpüré	Fokhagymás sajtkrémrel göngyölt csirkecombfilé, zellerpüré
	Másnap reggeli	Magyaros húskrém, extrudált kenyér (2 db)	Brokkolis tojáslepeny, extrudált kenyér (2 db)	Fűszeres kefir, extrudált kenyér (2 db)	Köményes túró, zöldség, puffasztott búza (2 db)	Sajtszeletek paprikával, extrudált kenyér (2 db)	Light margarin, pulykakólbász-karikák, uborkaszeletek, extrudált kenyér (2 db)	Diétás baracklevár, margarin, extrudált kenyér (2 db)
<b>Napi ár:</b>		<del>2 720 Ft</del> 2 490 Ft	<del>2 740 Ft</del> 2 490 Ft	<del>2 710 Ft</del> 2 490 Ft	<del>2 770 Ft</del> 2 490 Ft	<del>2 730 Ft</del> 2 490 Ft	<del>3 160 Ft</del> 2 490 Ft	<del>2 640 Ft</del> 2 490 Ft
Számított tápérték:		990 kcal, ch: 44 g	1260 kcal, ch: 34 g	990 kcal, ch: 59 g	970 kcal, ch: 42 g	1200 kcal, ch: 61 g	1240 kcal, ch: 46 g	1090 kcal, ch: 59 g
<b>TURBÓ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (lúgosító egésznapos étrend, vegetáriánusoknak is) Kedvezményes heti ár: <b>12 990 Ft/7 nap</b></b>								
ZS 141	Ebéd	Zöldséges bulgur	Lecsós, gombás zöldbab	Csicseripogácsa, rozmaringos zöldségek paradicsommal	Bazsalikomos tofu, paprikás barnarizs	Kölessel rakott kelkáposzta	Zellerpüré zöldségyárrsal	Könnyű lencsefőzelék, zöldségekkel gazdagon
	Vacsora	Lenmagos, kevert saláta, grillezett tofu	Zöldséglepeny, fokhagymamártás	Keleti, sült zöldségek	Paradicsompestós zöldségek	Provence-i zöldségtál	Csicseriborsó-pástétom, zöldséghasábok	Fűszeres zöldségek, kelbimbómártás
	Snack	Fahéjas őszibarackleves	Erdeigyümölcs-krémleves	Currys zöldségkrémleves szezámmaggal	Áfonyás almakrémleves	Vaníliás cseresznye leves	Banánkrémleves	Sárgarépa-krémleves, pirított tökmaggal
	Másnap reggeli	Almás gyümölcskocsonya	Gyümölcssaláta (banán, meggy, körte, mazsola)	Vegyes gyümölcskocsonya	Zöld turmix (alma, banán, spenót)	Körtés gyümölcskocsonya	Erdei gyümölcsös köleskása	Fahéjas, sült gyümölcsök
<b>Napi ár:</b>		1 990 Ft	1 990 Ft	1 990 Ft	1 990 Ft	1 990 Ft	1 990 Ft	1 990 Ft
Számított tápérték:		670 kcal, ch: 88 g	780 kcal, ch: 85 g	700 kcal, ch: 91 g	780 kcal, ch: 97 g	700 kcal, ch: 87 g	940 kcal, ch: 88 g	870 kcal, ch: 95 g
<b>PALEO SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND Kedvezményes heti ár: <del>15 210 Ft</del> helyett <b>13 990 Ft/5 nap</b></b>								
P 111	Ebéd	Szárnyashússal rakott, sajtos karfiol	Snidlinges „túrókrémrel” göngyölt sertéskaraj, karfiolpüré	Malacsült, párolt káposzta	Tökfőzelék, csibefasírt	Székelykáposzta	Az étlapban feltüntetett tápértékek - számított értékek - tájékoztató jellegűek, a tényleges értékek a kiírtaktól a konyhatechnológiai eljárásból adódóan eltérhetnek!	
	Vacsora	Csirkemell fűszeres bundában, pirított zöldségek	Baconös csirkemáj, párolt alma	Sertéshússal töltött paprika	Baconnel, parmezánnal sült csirkecombfilé, vegyes saláta	Csevapcsicsa, ajvár, zöldsaláta		
	Snack	Somlói galuska	Sacher szelet	Gesztenyekocka	Kávémousse, pirított mandula	Almatöltelikes palacsinta, fahéjöntet		
<b>Napi ár:</b>		<del>3 130 Ft</del> 2 890 Ft	<del>3 070 Ft</del> 2 890 Ft	<del>2 990 Ft</del> 2 890 Ft	<del>3 030 Ft</del> 2 890 Ft	<del>2 990 Ft</del> 2 890 Ft		
Számított tápérték:		1570 kcal, ch: 67 g	1410 kcal, ch: 74 g	1550 kcal, ch: 61 g	1410 kcal, ch: 52 g	1620 kcal, ch: 59		

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

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

# DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

**A ZSÍRÉGETŐKLUB AJÁNLÁSÁVAL!**

<b>17. hét</b>		<b>HÉTFŐ</b> 2017. 04. 24.	<b>KEDD</b> 2017. 04. 25.	<b>SZERDA</b> 2017. 04. 26.	<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2017. 04. 27.	<b>PÉNTEK</b> 2017. 04. 28.	<b>SZOMBAT</b> 2017. 04. 29.	<b>VASÁRNAP</b> 2017. 04. 30.
<b>KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P121)</b>								
<b>P 121</b>	<b>Reggeli</b>	Szardíniakrém, uborka	Kaszinótojás franciasaláta-ágyon	Zöldseges lapcsánka	Póris, baconös tojáslepény	Ajvár, paleo kenyér	Zsidó tojás, retek	Kókuszos muffin, csokoládéöntet
	<b>Ebéd</b>	Sertéspörkölt, savanyúkáposzta-lepény	Serpenyős, zöldseges vadmalacragu (egytálétel)	Pirított csirkecombfilé baconnel, zöldfűszeres brokkolikrém	Lecsós-gombás szárnyasmájragu (egytálétel)	Paprikás sertésfasírt, petrezselymes zöldseggpüré	Kemencében sült fokhagymás sertésstarja, chilis karfiolhab	Töltött kelkáposzta
	<b>Mini desszert</b>	Feketeccokis, sárgabarackos mousse szőlőmagliszttel	Feketeccokis egrespuding szőlőmagliszttel	Feketeccokis narancsmousse szőlőmagliszttel	Feketeccokis, citromos kókuszkrem szőlőmagliszttel	Feketeccokis, szamócs, rebarbarás mousse szőlőmagliszttel	Feketeccokis, szedres kókuszkrem szőlőmagliszttel	Feketeccokis, vaníliás mousse szőlőmagliszttel
	<b>Vacsora</b>	Parmezános zöldseggkremmel göngyölt csirkemell, mediterrán saláta	Sertésflekken, házi kolbászússal töltve, uborkasaláta	Majonézes hússaláta	Csibésznyárs, savanyú uborka	Lávakövnön sült csirkecombfilé cipómártással, friss saláta	Citromos, majonézes halsaláta	Fűszeres csirkeszárnyak, grillezett cukkini, salsa szósz
	<b>Snack</b>	Erőleves fűrtojással	Tökmagolajos savanyúkáposzta-saláta	Erőleves fűrtojással	Erőleves fűrtojással	Erőleves fűrtojással	Szőlőmagolajos savanyúkáposzta-saláta	Erőleves fűrtojással
<b>Napi ár:</b>		<del>4350 Ft</del> 3590 Ft	<del>4350 Ft</del> 3590 Ft	<del>4350 Ft</del> 3590 Ft	<del>4350 Ft</del> 3590 Ft	<del>4350 Ft</del> 3590 Ft	<del>4350 Ft</del> 3590 Ft	<del>4350 Ft</del> 3590 Ft
Számított tápérték:		ch: 31 g	ch: 32 g	ch: 34 g	ch: 28 g	ch: 25 g	ch: 40 g	ch: 31 g

<b>18. hét</b>		<b>HÉTFŐ</b> 2017. 05. 01.	<b>KEDD</b> 2017. 05. 02.	<b>SZERDA</b> 2017. 05. 03.	<b>CSÜTÖRTÖK</b> 2017. 05. 04.	<b>PÉNTEK</b> 2017. 05. 05.	<b>SZOMBAT</b> 2017. 05. 06.	<b>VASÁRNAP</b> 2017. 05. 07.
<b>KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P122) Kedvezményes 2 heti ár: <del>56 550 Ft</del> helyett <b>41 690 Ft/13 nap (P122)</b></b>								
<b>P 121</b>	<b>Reggeli</b>	<b>Május 1.</b>  Ezen a napon a kiszállítás szünetel.	Tormakrémes tarjatekercsek, zöldsegek	Májipástétom, sárgarépahasábok	Kolbászkrem, zöldseghasábok	Tárkonyos, gombás tojásomlett, kígyóuborka	Diós, almás paleo muffin, citrommártás	Húspástétom, zöldsegek
	<b>Ebéd</b>		Konfitált csirkecombfilé, zöldsegggratin	Holstein csirkemell, szezámolajos, brokkolis zellerpüré	Csípős sertéscurry, karfiolrizs	Petrezselymes húsgombóc, ghi vajas brokkolipüré	Fűszeres, sült oldalas, fokhagymás parajágyon	Töltött paprika, zellerhasábokkal
	<b>Mini desszert</b>		Feketeccokis, epres kókuszkrem szőlőmagliszttel	Duplacokis mousse szőlőmagliszttel	Feketeccokis, málnás kókuszkrem szőlőmagliszttel	Feketeccokis grapefruitmousse szőlőmagliszttel	Feketeccokis kókuszpuding szőlőmagliszttel	Feketeccokis, erdei gyümölcsös kókuszpuding szőlőmagliszttel
	<b>Vacsora</b>		Stefánia-vagdalt, majonézes vitaminsaláta	Parmezános, chilis sertésstarja, tojásos, ropogós saláta	Dijoni mustáros halsaláta	Rablónyárs, sós, vizes uborka	Sült csirkecombfilé, pestós, vegyes saláta	Sertéshússal csöben sült zöldsegek
	<b>Snack</b>		Erőleves fűrtojással	Tökmagolajos savanyúkáposzta-saláta	Szőlőmagolajos savanyúkáposzta-saláta	Erőleves fűrtojással	Szezámolajos savanyúkáposzta-saláta	Erőleves fűrtojással
<b>Napi ár:</b>		<del>4350 Ft</del> 3590 Ft	<del>4350 Ft</del> 3590 Ft	<del>4350 Ft</del> 3590 Ft	<del>4350 Ft</del> 3590 Ft	<del>4350 Ft</del> 3590 Ft	<del>4350 Ft</del> 3590 Ft	<del>4350 Ft</del> 3590 Ft
Számított tápérték:		ch: 32 g	ch: 34 g	ch: 28 g	ch: 25 g	ch: 40 g	ch: 31 g	

## ZSÍRÉGETŐ ITALOK, PÉKÁRÚ

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