

# HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

18. hét		HÉTFŐ 2017. 05. 01.	KEDD 2017. 05. 02.	SZERDA 2017. 05. 03.	CSÜTÖRTÖK 2017. 05. 04.	PÉNTEK 2017. 05. 05.
H1	Levesek	Május 1. Munkaszüneti nap	Tojásleves 430 Ft	Görög gyümölcsleves 450 Ft	Szegfűszeges meggyleves 450 Ft	Zöldségleves aprótésztával 430 Ft
H2	Húsos levesek		Frankfurti leves, roppanós virslivel 520 Ft	Tyúkhúsleves cérnametélttel 550 Ft	Lencseleves, füstölt kolbásszal 520 Ft	Majoránnás májgaluskaleves 520 Ft
H5	Tészták		Házi túrógombóc, édes tejföllel 895 Ft	Igazi hortobágyi, húsos palacsinta 920 Ft	Lekváros derelye porcukorral 820 Ft	Krumplis tészta 735 Ft
H6	Főzelékek		Magyaros burgonyafőzelék	Finomfőzelék	Fokhagymás spenótfőzelék	Magyaros zöldbabfőzelék
			1. 2 db sült virsli 760 Ft	1. 2 db tükörtojás 740 Ft	1. 2 db főtt tojás 740 Ft	1. 2 db sült virsli 760 Ft
			2. fűszeres tejföllel sült csirkemell 850 Ft	2. párizsi sertésszelet 850 Ft	2. fasírt szárnyashúsból 860 Ft	2. csirkemellpaprikás 850 Ft
H7	Vegetáriánus ételek		Tojásos rakott burgonya 895 Ft	Rántott gomba, rizs, tartármártás 885 Ft	Rántott, füstölt sajt, rizi-bizi, tartármártás 930 Ft	Gyümölcsrizs 840 Ft
H8	Készételek		Sólet, füstölt tarja, főtt tojás 840 Ft	Rakott karfiol, csöben sütve 920 Ft	Tárkonyos csirkemellragu, kagylótészta 880 Ft	Csirkemellpaprikás, galuska 880 Ft
H9	Készételek		Fűszeres tejföllel sült csirkemell, párolt rizs 890 Ft	Sertéspaprikás, galuska 870 Ft	Székelykáposzta 920 Ft	Lecsós virsli, tarhonya 820 Ft
H11	Frissensültek		Fokhagymás tejben áztatott, bundázott csirkemell	Párizsi sertésszelet	Rántott pulykamell	Majoránnás, sült csirkecombfilé
			1. rizi-bizi 895 Ft	1. jázminrizs 895 Ft	1. hagymás rizs 920 Ft	1. jázminrizs 860 Ft
			2. hasábburgonya 940 Ft	2. steak burgonya 960 Ft	2. petrezselymes burgonya 940 Ft	2. korongburgonya 920 Ft
H12	Népszerű ételek		Milánói sertésborda, reszelt sajt 960 Ft	Cordon bleu (csirkemell, sajttal, sonkával, gombával töltve), jázminrizs 940 Ft	Eszterházy marhaszelet, zsemlegombóc 995 Ft	Rántott velő, majonézes burgonya 980 Ft
H13	Csárdák ételei		Bugaci, csülkös marhapörkölt, tarhonya 940 Ft	Kocsmáros halom (natúr sertésszelet, gombás, hagymás, fokhagymás raguval), petrezselymes rizs 960 Ft	Ágnes asszony huncutsága (csirkemellfilé, kolbász, szalonna, zöldségkarika), juhtúrós, tejfölös puliszka 1 040 Ft	Csárdagazda kedvence (roston sült sertésszelet, póréhagymás, zöldborsós, császárszalonnás raguval), káposztás laskatészta 995 Ft
H20	Desszertek	Gesztenyepüré 520 Ft	Mézes krémes 420 Ft	Svájci somlói szelet 420 Ft	Puncs szelet 420 Ft	

# DIÉTÁS ÉTELEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

A ZSÍRÉGETŐKLUB AJÁNLÁSÁVAL!

18. hét		HÉTFŐ 2017. 05. 01.	KEDD 2017. 05. 02.	SZERDA 2017. 05. 03.	CSÜTÖRTÖK 2017. 05. 04.	PÉNTEK 2017. 05. 05.
ZS1	Levesek	Május 1. Munkaszüneti nap	Snidlinges sajtkrémeves 280 kcal, ch: 5 g 550 Ft	Fahéjas körtelevés 150 kcal, ch: 16 g 570 Ft	Paradicsomlevés, csipetke 170 kcal, ch: 11 g 550 Ft	Vegyes gyümölcslevés 130 kcal, ch: 15 g 570 Ft
P1	Paleo levesek		Mandulás almaleves 180 kcal, ch: 16 g 590 Ft	Vadraguleves 210 kcal, ch: 9 g 650 Ft	Erőlevés zöldséggel, fúrjtójjással 70 kcal, ch: 10 g 590 Ft	Zöldséges pulykaraguleves 240 kcal, ch: 11 g 650 Ft
ZS5	Szénhidrátszegény ételek		Petrezselymes húsgombócok, szerezsendiós karfiolpüré 410 kcal, ch: 11 g 990 Ft	Tárkonyos sertésszelet, sajtos zöldségfelfújt 540 kcal, ch: 19 g 995 Ft	Sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek 400 kcal, ch: 15 g 1 030 Ft	Sonkával göngyölt sertéskaraj, brokkolipüré 420 kcal, ch: 9 g 1 080 Ft
ZS6	Kalóriaszegény ételek		Kapros tökfzelék, natúr csirkemell 370 kcal, ch: 18 g 1 020 Ft	Bazsalikomos, sült csirkecombfilé, vörösboros, párolt lila káposzta 320 kcal, ch: 13 g 1 060 Ft	Csirkemell steak, ezersziget saláta 430 kcal, ch: 18 g 1 060 Ft	Zöldfűszeres csirkecombfilé, wok zöldségek 410 kcal, ch: 26 g 995 Ft
ZS7	Zsírregető liszttel készült ételek (low carb)		Chilis sajtkrémmel töltött, rántott sertésborda (Zsírregető bundában), kemencés zöldségek 560 kcal, ch: 22 g 1 195 Ft	Zabpelyhes, rántott pulykamell (Zsírregető bundában), rucolás, paradicsomos saláta 420 kcal, ch: 12 g 1 195 Ft	Zöldborsófőzelék, rántott sertésborda (Zsírregető bundában) 580 kcal, ch: 24 g 990 Ft	Rántott csirkemell (Zsírregető bundában), joghurtos, kapros uborkasaláta 420 kcal, ch: 12 g 1 095 Ft
ZS8	Zsírregető liszttel készült ételek (low carb)		Bolognai penne (low carb) 590 kcal, ch: 40 g 995 Ft	Hamburger marhahússal (Zsírregető puffancsban), zöldségek 580 kcal, ch: 18 g 1 095 Ft	Fűszeres sonkakrémmel töltött palacsinta (Zsírregető lisztből), snidlinges tejfölmártás 630 kcal, ch: 35 g 1 050 Ft	Lecsős pecsenyekacsamáj, galuska (Zsírregető lisztből) 590 kcal, ch: 23 g 1 120 Ft
ZS9	Fitt ételek		Baconös, tepsis sertésszelet, kelbimbós, light burgonyapüré 690 kcal, ch: 37 g 1 060 Ft	Holstein csirkemell, rizi-bizi (barnarizzsel) 730 kcal, ch: 67 g 995 Ft	Rakott zöldbab (sovány sertéshússal, barnarizzsel) 650 kcal, ch: 51 g 995 Ft	Sült csirkecombfilé, áfonyás gyümölcsmártás, kis adag kuszkus 640 kcal, ch: 73 g 990 Ft
P3	Paleo főételek (Low Carb)		Paleo rántott csirkemell, pestós zöldségek 530 kcal, ch: 32 g 1 220 Ft	Gombapörkölt, paleo galuska 510 kcal, ch: 53 g 1 095 Ft	Grillezett csirkemáj, vörösboros, párolt körte 370 kcal, ch: 29 g 1 140 Ft	Köményes, sült tarja, házi káposztasaláta 500 kcal, ch: 11 g 1 140 Ft
P4	Paleo főételek (Low Carb)		Csirkemcombfilé sajtmártással, paprikás lapcsánka 600 kcal, ch: 14 g 1 195 Ft	Sertéshússal rakott, savanyú káposzta 770 kcal, ch: 17 g 1 195 Ft	Vadas pulykamell, zöldséggombóc 550 kcal, ch: 27 g 1 260 Ft	Chilis csirkemell, paleo hagymalepény 460 kcal, ch: 25 g 1 180 Ft
P5	Paleo főételek (Ketogén)		Rozmaringos csirkecomb, zöldséggratin ch: 12 g 1 390 Ft	Holstein csirkemell, szezámolajos, brokkolis zellerpüré ch: 8 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: 14 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	Illatos csirkecomb, csöben sült zöldségek ch: 10 g 1 390 Ft	
ZS15	Zsírregető desszertek (low carb)	Kókuszkocka 240 kcal, ch: 4 g 540 Ft	Túrógombóc, fahéjas light tejföl 320 kcal, ch: 20 g 540 Ft	Zserbógolyó (2 db) 380 kcal, ch: 13 g 540 Ft	Ribizlis joghurttortaszelet 220 kcal, ch: 10 g 590 Ft	
P10	Paleo desszertek	Gyümölcsös "túrótorta" kocka 300 kcal, ch: 11 g 795 Ft	Paleo lúdláb 410 kcal, ch: 19 g 650 Ft	Mákos guba 420 kcal, ch: 18 g 690 Ft	Szilvás paleo piskóta, fahéjöntet 350 kcal, ch: 16 g 650 Ft	

# KEDVEZMÉNYES MENÜK

18. hét	HÉTFŐ 2017. 05. 01.	KEDD 2017. 05. 02.	SZERDA 2017. 05. 03.	CSÜTÖRTÖK 2017. 05. 04.	PÉNTEK 2017. 05. 05.	SZOMBAT 2017. 05. 06.	VASÁRNAP 2017. 05. 07.		
<b>Kedvezményes heti ár: <del>6 814 Ft</del> helyett 4 800 Ft/6 nap</b>				<b>4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 750 Ft/nap</b>					
H31	<b>NYUGDÍJAS MENÜ</b> (zóna adag)	Május 1. Munkaszüneti nap	Tojásleves Fűszeres tejföllel sült csirkemell, párolt rizs <del>1142 Ft</del> 890 Ft	Tyúkhúsleves cérnametéllel Rántott gomba, rizs <del>1258 Ft</del> 890 Ft	Lencseleves, füstölt kolbásszal Fokhagymás spenótfőzelék, főtt tojás <del>1112 Ft</del> 890 Ft	Majoránna májgaluskaleves Krumplis tészta <del>1108 Ft</del> 890 Ft	Lecsós virsli, tarhonya Puncs szelet <del>1076 Ft</del> 890 Ft	Zöldségleves aprótesztával Majoránna, sült csirkecombfilé, jázminrizs <del>1118 Ft</del> 890 Ft	
<b>Kedvezményes heti ár: <del>8 045 Ft</del> helyett 5 575 Ft/6 nap</b>				<b>4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 857 Ft/nap</b>					
H32	<b>HAGYOMÁNYOS MENÜ</b>	Május 1. Munkaszüneti nap	Frankfurti leves, virslivel Magyaros burgonyafőzelék, fűszeres tejföllel sült csirkemell <del>1370 Ft</del> 1050 Ft	Görög gyümölcsleves Párizsi sertésszelet, jázminrizs <del>1345 Ft</del> 1080 Ft	Lencseleves, füstölt kolbásszal Lekváros derelye porcukorral <del>1340 Ft</del> 1030 Ft	Zöldségleves aprótesztával Majoránna, sült csirkecombfilé, korongburgonya <del>1350 Ft</del> 1050 Ft	Csirkemellpaprikás, galuska Gyümölcsrizs <del>1300 Ft</del> 1050 Ft	Majoránna májgaluskaleves Lecsós virsli, tarhonya <del>1340 Ft</del> 1030 Ft	
ZS21	<b>FOGYÓKÚRÁS MENÜ</b>	Május 1. Munkaszüneti nap	Petrezselymes húsgombócok, szerezendiós karfiolpüré Kókuszkecska <del>1530 Ft</del> 1490 Ft	Bazsalikomos, sült csirkecombfilé, vörösbors, párolt lila káposzta Túrógombóc, fahéjas light tejföl 650 kcal ch: 15g <del>1600 Ft</del> 1490 Ft	Paradisomleves, csipetke Csirkemell steak, ezersziget saláta 640 kcal ch: 33g <del>1600 Ft</del> 1490 Ft	Vegyes gyümölcsleves Rántott csirkemell, joghurtos, kapros uborkasaláta 600 kcal ch: 29g <del>1610 Ft</del> 1490 Ft	Zöldfűszeres csirkecombfilé, wok zöldségek Ribizlis joghurttortaszelet 550 kcal ch: 27g <del>1665 Ft</del> 1490 Ft	Zöldséges pulykaraguleves Sonkával göngyölt sertéskaraj, brokkolipüré 630 kcal ch: 36g <del>1665 Ft</del> 1490 Ft	660 kcal ch: 20g <del>1730 Ft</del> 1590 Ft
P21	<b>PALEO MENÜ</b>	Május 1. Munkaszüneti nap	Mandulás almaleves Csirkecombfilé sajt mártással, paprikás lapcsánka <del>1785 Ft</del> 1590 Ft	Vadraguleves Gombapörkölt, paleo galuska 790 kcal ch: 30g <del>1745 Ft</del> 1590 Ft	Erőleves zöldséggel, fűrttojással Grillezett csirkemáj, vörösbors, párolt körte 720 kcal ch: 62g <del>1745 Ft</del> 1590 Ft	Köményes, sült tarja, házi káposztasaláta 440 kcal ch: 39g <del>1730 Ft</del> 1590 Ft	Zöldséges pulykaraguleves Köményes, sült tarja, házi káposztasaláta 740 kcal ch: 22g <del>1700 Ft</del> 1590 Ft	<b>Rendelje meg kedvenceit hétvégére is, csütörtökig (pénteken szállítjuk)! Ételeink 3 napig eltarthatóak!</b>	

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!**

18. hét	HÉTFŐ 2017. 05. 01.	KEDD 2017. 05. 02.	SZERDA 2017. 05. 03.	CSÜTÖRTÖK 2017. 05. 04.	PÉNTEK 2017. 05. 05.	SZOMBAT 2017. 05. 06.	VASÁRNAP 2017. 05. 07.	
<b>RAPID FOGYÓKÚRÁS ÉTREND Kedvezményes heti ár: <del>11 200 Ft</del> helyett <b>9 590 Ft/4 nap</b></b>								
ZS 111	Ebéd	Május 1. Munkaszüneti nap	Snidlinges sajtkrémleves Kókuszcocka	Körteleves Túrógombóc, fahéjas light tejföl	Paradicsomleves, csipetke Zserbógolyó (2 db)	Zöldséges pulykaraguleves Ribizlis joghurttortaszelet	Az étlapban feltüntetett tápértékek - számított értékek - tájékoztató jellegűek, a tényleges értékek a kiirtaktól a konyhatechnológiai eljárásból adódóan eltérhetnek!	
	Vacsora		Kapros tökfőzelék, natúr csirkemell	Tárkonyos sertésszelet, sajtos zöldségfelfűjt	Csirkemell steak, ezersziget saláta	Zöldfűszeres csirkecombfilé, wok zöldségek		
	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:		<del>2 720 Ft</del> 2 490 Ft	<del>2 795 Ft</del> 2 490 Ft	<del>2 760 Ft</del> 2 490 Ft	<del>2 925 Ft</del> 2 490 Ft		
Számított tápérték:		900 kcal, ch: 28 g	1020 kcal, ch: 55 g	980 kcal, ch: 43 g	880 kcal, ch: 47 g			
<b>BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND Kedvezményes heti ár: <del>20 740 Ft</del> helyett <b>16 720 Ft/6 nap</b> 4 HETI RENDELÉS ESETÉN: <b>2 500 Ft/nap</b></b>								
ZS 121	Ebéd	Május 1. Munkaszüneti nap	Bolognai penne (low carb)	Zabpelyhes, rántott pulykamell, ruccolás, paradicsomos saláta	Zöldborsófőzelék, rántott sertésborda (Zsírregető bundában)	Rántott csirkemell (Zsírregető bundában), joghurtos, kapros uborkasaláta	Leccsós pecsenyekacsamáj, galuska (Zsírregető lisztből)	Sonkával göngyölt sertéskaraj, brokkolipüré
	Vacsora		Chilis sajtkrémmel töltött, rántott sertésborda (Zsírregető bundában), kemencés zöldségek	Hamburger marhahússal, zöldségek	Fűszeres sonkakrémmel töltött palacsinta, snidlinges tejfölmártás	Köményes, sült tarja, házi káposztasaláta	Chilis csirkemell, paleo hagymalepény	Zöldfűszeres csirkecombfilé, wok zöldségek
	Snack		Kókuszcocka	Túrógombóc, fahéjas light tejföl	Zserbógolyó (2 db)	Ribizlis joghurttortaszelet	Súlycsökkentő tea (1 l)	Szilvás paleo piskóta, fahéjöntet
	Másnap reggeli		Gombakrém, Zsírregető kifli	Tükörtojás zöldségekkel, Zsírregető kifli	Sonka, margarin, Zsírregető kifli	Füstölt tarja, friss zöldség, Zsírregető kifli	Sajtkrém, Zsírregető kifli	Diétás kajszilekvár, margarin, Zsírregető kifli
Napi ár:		<del>3 420 Ft</del> 2 990 Ft	<del>3 520 Ft</del> 2 990 Ft	<del>3 270 Ft</del> 2 990 Ft	<del>3 515 Ft</del> 2 990 Ft	<del>3 600 Ft</del> 2 990 Ft	<del>3 415 Ft</del> 2 990 Ft	
Számított tápérték:		1570 kcal, ch: 75 g	1600 kcal, ch: 56 g	1770 kcal, ch: 76 g	1350 kcal, ch: 39 g	1310 kcal, ch: 55 g	1340 kcal, ch: 60 g	

Kínálatunk	4 heti ár/nap	Heti ár/nap	Napi ár (átlag)	Kedvezmény mértéke (*listaárhoz viszonyítva)
<b>Diétás egészsznapos 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 árából van számolva.

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

**A ZSÍRÉGETŐKLUB AJÁNLÁSÁVAL!**

18. hét		HÉTFŐ 2017. 05. 01.	KEDD 2017. 05. 02.	SZERDA 2017. 05. 03.	CSÜTÖRTÖK 2017. 05. 04.	PÉNTEK 2017. 05. 05.	SZOMBAT 2017. 05. 06.	VASÁRNAP 2017. 05. 07.
<b>1000 KALÓRIÁS SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND</b> Kedvezményes heti ár: <del>16 905 Ft</del> helyett <b>13 705 Ft/6 nap</b> <b>4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 2 143 Ft/nap</b>								
ZS 131	Ebéd	Május 1. Munkaszüneti nap	Kapros tökfőzelék, natúr csirkemell	Bazsalikomos, sült csirkecombfilé, vörösbors, párolt lila káposzta	Csirkemell steak, ezersziget saláta	Rántott csirkemell, joghurtos, kapros uborkasaláta	Leccsós pecsenyekacsamáj, galuska (Zsírregető lisztből)	Chilis csirkemell, paleo hagymalepény
	Vacsora		Petrezselymes húsgombócok, szerezsendiós karfiolpüré	Tárkonyos sertésszelet, sajtos zöldségfelfújt	Sajttal sült csirkecombfilé, vajon párolt zöldségek	Köményes, sült tarja, házi káposztasaláta	Zöldfűszeres csirkecombfilé, wok zöldségek	Sonkával göngyölt sertéskaraj, brokkolipüré
	Másnap reggeli		Gombakrém, extrudált kenyér (2 db)	Tükörtojás zöldségekkel, puffasztott búza (2 db)	Sonka, margarin, extrudált kenyér (2 db)	Sajtkrém, extrudált kenyér (2 db)	Füstölt tarja, friss zöldség, extrudált kenyér	Diétás kajsizlekvár, margarin, puffasztott búza (2 db)
Napi ár:			<del>2 700 Ft</del> 2 490 Ft	<del>2 745 Ft</del> 2 490 Ft	<del>2 780 Ft</del> 2 490 Ft	<del>2 925 Ft</del> 2 490 Ft	<del>2 805 Ft</del> 2 490 Ft	<del>2 950 Ft</del> 2 490 Ft
Számított tápérték:			890 kcal, ch: 43 g	1110 kcal, ch: 47 g	950 kcal, ch: 42 g	1100 kcal, ch: 34 g	1150 kcal, ch: 60 g	1000 kcal, ch: 53 g
<b>TURBÓ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (lúgosító egésznapos étrend, vegetáriánusoknak is)</b> Kedvezményes heti ár: <b>11 135 Ft/6 nap</b>								
ZS 141	Ebéd	Május 1. Munkaszüneti nap	Sült paprikás zöldségvagdalt, olajbogyós karfiol	Zöldborsókrém, füstölt tofukockákkal	Vegetáriánus töltött paprika, paradicsommártás	Brokkoli indiai módra, könnyű burgonyahab	Csicszeriborsó pogácsa, mandulás, sárgarépás karfiolpüré	Szárazbabfőzelék, zöldségfasírt
	Vacsora		Köleskörözött, zöldséghasábok	Ruccolás, paradicsomos saláta	Zöldséges hajdinafasírt	Színompás saláta, tormás öntettel	Tofus zöldségcurry	Színes bőségsaláta
	Snack		Fahéjas almaleves	Körteleves	Fahéjas szilvaleves	Vegyes gyümölcsleves	Zöldségleves	Citromos sárgabarack-krémleves
Másnap reggeli			Meggyes gyümölcscocsonya	Gyömbéres gyümölcssaláta	Málnás gyümölcscocsonya	Barackos köleskása	Ribizlis gyümölcsturmix	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:			590 kcal, ch: 66 g	610 kcal, ch: 60 g	590 kcal, ch: 82 g	710 kcal, ch: 83 g	790 kcal, ch: 85 g	820 kcal, ch: 91 g
<b>PALEO SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND</b> Kedvezményes heti ár: <del>12 210 Ft</del> helyett <b>11 190 Ft/4 nap</b>								
P 111	Ebéd	Május 1. Munkaszüneti nap	Paleo rántott csirkemell, pestós zöldségek	Gombapörkölt, paleo galuska	Vadas pulyakmell, 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		Csirkemellfilé sajt mártással, paprikás lapcsánka	Sertéshússal rakott, savanyú káposzta	Grillezett csirkemáj, vörösbors, párolt körte	Chilis csirkemell, paleo hagymalepény		
	Snack		Gyümölcsös "túrótorta" kocka	Paleo lúdláb	Mákos guba	Szilvás paleo piskóta, fahéjöntet		
Napi ár:			<del>3 210 Ft</del> 2 890 Ft	<del>2 940 Ft</del> 2 890 Ft	<del>3 090 Ft</del> 2 890 Ft	<del>2 970 Ft</del> 2 890 Ft		
Számított tápérték:			1420 kcal, ch: 59 g	1690 kcal, ch: 89 g	1340 kcal, ch: 74 g	1300 kcal, ch: 52 g		

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 árból van számolva.

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

**A ZSÍRÉGETŐKLUB AJÁNLÁSÁVAL!**

18. hét	HÉTFŐ 2017. 05. 01.	KEDD 2017. 05. 02.	SZERDA 2017. 05. 03.	CSÜTÖRTÖK 2017. 05. 04.	PÉNTEK 2017. 05. 05.	SZOMBAT 2017. 05. 06.	VASÁRNAP 2017. 05. 07.	
<b>KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P122)</b>								
P 121	Reggeli	Május 1.  Ezen a napon a kiszállítás szünetel.	Tormakrémes tarjatekercsek, zöldségek	Májpástétom, sárgarépahasábok	Kolbászkrém, zöldséghasábok	Tárkonyos, gombás tojásomlett, kígyóborka	Diós, almás paleo muffin, citrommártás	Húspástétom, zöldségek
	Ebéd		Konfitált csirkecombfilé, zöldséggratin	Holstein csirkemell, szeszamolajos, 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 vitaminsaláta	Parmezános, chilis sertésstarja, tojásos, ropogós saláta	Dijoni mustáros halsaláta	Rablónyárs, sós, vizes uborka	Sült csirkecombfilé, pestós, vegyes saláta	Sertéshússal csőben sült zöldségek
	Snack		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	
Számított tápérték:		ch: 32 g	ch: 34 g	ch: 28 g	ch: 25 g	ch: 40 g	ch: 31 g	

19. hét	HÉTFŐ 2017. 05. 08.	KEDD 2017. 05. 09.	SZERDA 2017. 05. 10.	CSÜTÖRTÖK 2017. 05. 11.	PÉNTEK 2017. 05. 12.	SZOMBAT 2017. 05. 13.	VASÁRNAP 2017. 05. 14.	
<b>KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P121) Kedvezményes 2 heti ár: <del>56 550 Ft</del> helyett <b>41 690 Ft/13 nap (P122)</b></b>								
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	Lávakövnön sült csirkecombfilé cipómártással, friss saláta	Citromos, majonézes halsaláta	Fűszeres csirkeszárnyak, grillezett cukkini, salsa szósz
	Snack	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	
Számított tápérték:		ch: 31 g	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 Zsírregető italmix, 7l Zsírregető 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 Zsírregető italcsomag (3x1l) (3l Extra Zsírregető italmix)	60 kcal, ch: 4,5 g (3l-ben)	-20% <del>2 625 Ft</del> helyett 2 100 Ft!
AK3!	Zsírregető italcsomag (10x1l) (10l Zsírregető barack ízű üdítőital)	100 kcal, ch: 3 g (10l-ben)	-20% <del>6 900 Ft</del> helyett 5685 Ft!
AK4!	Karcsúsító italcsomag (3x1l) (3l Fehér tea)	66 kcal, ch: 6 g (3l-ben)	-19% <del>2 070 Ft</del> helyett 1740 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% <del>2 175 Ft</del> 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