

# HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

47. hét		Hétfő (11.21.)		Kedd (11.22.)		Szerda (11.23.)		Csütörtök (11.24.)		Péntek (11.25.)	
H1	Levesek	Eperkrémleves	890 Ft	Snidlinges sajtkrémleves	940 Ft	Grizgaluskaleves	780 Ft	Tejszínes, vegyes gyümölcsleves	890 Ft	Tyúkhúsleves, cérnametélt	940 Ft
H2	Levesek	Zöldborsós csirkeraguleves	920 Ft	Majoránás májgaluskaleves	790 Ft	Palócleves (zöldbab, sertéslapocka, tejföl)	940 Ft	Bakonyi betyárleves	940 Ft	Lencseleves, füstölt tarjával	900 Ft
H5	Tészták	Hawaii makaróni (sonka, ananász, tejszín)	1 720 Ft	Rajkai rakott metélt (túró, mazsola, baracklekvár)	1 750 Ft	Szilvalekváros gombóc, fahéjas porcukorral	1 650 Ft	Tepertős, túrós csusza (pirított bacon)	1 650 Ft	Gránátos kocka	1 470 Ft
H6	Főzelékek	Finomfőzelék, sertés fasírt	1 790 Ft	Joghurtos tökfőzelék, sertéspörkölt	1 790 Ft	Sóska, főtt burgonya, rántott csirkemellfilé	1 870 Ft	Petrezselymes zöldbabfőzelék, sült juhbeles prémium virsli	1 750 Ft	Paradicsomos káposztafőzelék, Stefánia-vagdalt	1 790 Ft
H8	Készételek 1	Reszelt szárnyasmáj, főtt burgonya	1 620 Ft	Fűszeres rizseshús	1 670 Ft	Csülkös sertéspörkölt, tarhonya	1 720 Ft	Húsos pásztortarhonya	1 650 Ft	Csikóstokány, jázminriz	1 650 Ft
H9	Készételek 2	Tócsni vadasan	1 690 Ft	Csirkemellpaprikás, galuska	1 720 Ft	Húsgombóc, paradicsommártás, főtt burgonya	1 690 Ft	Sólet, füstölt tarja, főtt tojás (2 db)	1 820 Ft	Stefánia-vagdalt, burgonyapüré	1 690 Ft
H11	Frissensültek	Hagymás bundában sült sertésborda, majonézes kukoricasaláta	1 890 Ft	Csípős rántott pulykamell, zöldészes jázminriz	1 890 Ft	Rántott csirkemellfilé, majonézes burgonya	1 910 Ft	Zabpelyhes, rántott csirkecombfilé, hasábburgonya	1 890 Ft	Rántott sertéskaraj, füstölt sajtos bundában, petrezselymes jázminriz	1 850 Ft
H13	Kedvencek	Kukoricapelyhes, rántott füstölt sajt, fűszeres jázminriz	1 850 Ft	Eredeti brassói aprópecsenye, sült kockaburgonya	1 820 Ft	Sertéshússal rakott savanyúkáposzta	1 790 Ft	Dubarry jércemell (karfiol, basemel, sajt), fűszeres jázminriz	1 950 Ft	Stifado (vörösboros, gyöngyhagymás, mazsolás, fűszeres marharagu) rizsszem tészta	2 190 Ft
H14	Ínyenc	Visegrádi vendégek kedvence (sertéskaraj, csirkemáj, gomba), burgonyapüré	1 820 Ft	Fettucini al'Alfredo rigaton (hosszúmetélt, csirkemell, fehérbor, fokhagyma, gomba, reszelt sajt)	1 780 Ft	Toscanai göngyölt sertésborda (bazsalikom, sajt, mandula), spenótos gnocchi	1 980 Ft	Tiszai, tejszínes harcsapaprikás (afrikai harcsafilé), túrós csusza, szalonnapörccel	2 050 Ft	Jorgos sertésbordája, görög saláta Rostlapon sült sertésborda, padlizsános, paradicsomos, pestós, fűszeres raguval nyakonöntve	2 070 Ft
H20	Desszertek	Méhcsipés (mandulás mézeskrémes)	850 Ft	Bounty palacsinta, csokoládéöntet	890 Ft	Somlói galuska	890 Ft	Gesztenyepüré	890 Ft	Almás pite	850 Ft

# LOW CARB LOW CARB ÉTELEK

47. hét		Hétfő (11.21.)		Kedd (11.22.)		Szerda (11.23.)		Csütörtök (11.24.)		Péntek (11.25.)	
ZS1	Levesek	Tárkonyos sertésraguleves 220 kcal, ch: 8 g <b>TM</b>	970 Ft	Vajbabweles, füstölt hússal 230 kcal, ch: 12 g	970 Ft	Zellerkrémleves 180 kcal, ch: 12 g <b>TM</b>	940 Ft	Magyaros karfiolleves 90 kcal, ch: 5 g <b>TM</b>	910 Ft	Paradisomleves 170 kcal, ch: 12 g <b>TM</b>	970 Ft
ZS5	Kalóriaszegény ételek	Rántott csirkecombfilé, mandulás bundában, fahéjas párolt alma 410 kcal, ch: 30 g <b>TM</b>	2 080 Ft	Vaslapon sült sertésborda, grillezett zöldségek vegyesen 360 kcal, ch: 14 g <b>TM</b>	1 970 Ft	Citromos, zsályás pulykamellfalatok, feta sajtos, kevert saláta 340 kcal, ch: 9 g	2 120 Ft	Baconbe tekert sertésfasírt, petrezselymes zellerpüré 540 kcal, ch: 14 g <b>TM</b>	1 950 Ft	Római csirkecombfilé, bazsalikom, sajtos bundában, szerezsendiós karfiolpüré 450 kcal, ch: 9 g	2 120 Ft
ZS6	Szénhidrátszegény ételek	Pestós pulykacombfalatok, kelbimbós light burgonyapüré 500 kcal, ch: 11 g	1 890 Ft	Cordon Bleu csirkemell (sajt, sonka, gomba), gyümölcsmártás 430 kcal, ch: 18 g	2 090 Ft	Zúzapörkölt, galuska 530 kcal, ch: 9 g	1 900 Ft	Parmezánnal sült, tepsis csirkecomb, majonézes céklasaláta 780 kcal, ch: 12 g	2 090 Ft	Rozmaringos, tepsis sertéscombfalatok, zöldséglepény (cukkini, sárgarépa, brokkoli) 620 kcal, ch: 8 g <b>TM</b>	2 120 Ft
ZS9	Fitt ételek	Lecsós erdélyi káposzta (sertéshússal) 520 kcal, ch: 17 g <b>TM</b>	2 090 Ft	Lávakövön sült mediterrán citromos pulykamellfalatok, zöldborsós, pórés quinoa 450 kcal, ch: 50 g <b>TM</b>	2 050 Ft	Füstölt mozzarella sertéskaraj, olaszos spagetti (teljes kiőrlésű) 520 kcal, ch: 44 g	2 070 Ft	Libamáj Budapest módra (lecsó, gomba, szalonna, borsó), zöldséges burgonya 540 kcal, ch: 49 g <b>TM</b>	2 120 Ft	Sertésborda Caprese módra, karottás, cukkini barnarizs 550 kcal, ch: 50 g	2 020 Ft
IR3	Inzulinrezisztens ételek	Kölessel csöben sült brokkoli, reszelt sajttal 300 kcal, ch: 27 g	1 950 Ft	Grillezett csirkemelcsíkok, rozsmaringos zöldségtál paradicsommal 410 kcal, ch: 30 g	2 050 Ft	Párizsi sertésborda, mandulás, sárgarépas karfiolpüré 460 kcal, ch: 11 g <b>TM</b>	1 990 Ft	Tökmagos, rántott sertésborda, mentás zöldborsópüré 530 kcal, ch: 21 g <b>TM</b>	2 090 Ft	Temesvári zöldbabos csirkemelltál 320 kcal, ch: 16 g	2 050 Ft
F3	Mentes főételek 1 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Gombapörkölt, petrezselymes jászminrizs 660 kcal, ch: 97 g <b>TM</b>	1 820 Ft	Kemencében sült csülök, almás párolt lilakáposzta 830 kcal, ch: 11 g <b>TM</b>	2 150 Ft	Hortobágyi húsos palacsinta (2 db) 750 kcal, ch: 55 g	2 250 Ft	Rakott burgonya, házi kolbász 860 kcal, ch: 45 g	2 380 Ft	Vasalt sertésstarja, baconos, párolt kínai-keel saláta 680 kcal, ch: 7 g <b>TM</b>	2 120 Ft
F4	Mentes főételek 2 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Sonkával töltött, rántott sertéskaraj, rizi-bizi 890 kcal, ch: 86 g	2 250 Ft	Gombával sült sertésstarja, szalonnás karfiolkrém 800 kcal, ch: 6 g <b>TM</b>	2 150 Ft	Grillezett csirkecombfilé, meggy mártás, főtt burgonya 450 kcal, ch: 52 g	2 020 Ft	Petrezselymes zöldborsófőzelék, zöldfűszeres bundában sült sertéskaraj 600 kcal, ch: 44 g	2 250 Ft	Bolognai spagetti (marhahússal), reszelt sajt 690 kcal, ch: 72 g	2 220 Ft
F5	Mentes főételek 3 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Göngyölt csirkecombfilé (gomba, bacon, oregánó, bazsalikom), majonézes karfiol 720 kcal, ch: 6 g	2 150 Ft	Fűszeres párizsi bundában sült sertésstarja, joghurtos lencsesaláta 700 kcal, ch: 55 g	2 150 Ft	Kukoricapelyhes bundában sült pulykamell, sütőtökös gombasaláta 560 kcal, ch: 53 g	2 290 Ft	Káposztás tészta 370 kcal, ch: 53 g <b>V</b>	1 850 Ft	Cigánypecsenye (sertésstarja, kolozsvári szalonna), hasábburgonya 800 kcal, ch: 57 g <b>TM</b>	2 170 Ft
F6	Mentes desszertek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Almakrém palacsinta, fahéjöntet 250 kcal, ch: 30 g <b>TM</b> <b>V</b>	1 040 Ft	Körtés sütemény, csokoládéöntet 250 kcal, ch: 7 g <b>TM</b> <b>V</b>	1 040 Ft	Puncs kocka 310 kcal, ch: 12 g <b>TM</b> <b>V</b>	1 040 Ft	Tiramisu 370 kcal, ch: 4 g <b>TM</b> <b>V</b>	1 040 Ft	Vaníliás, csokoládés piskóta, csokoládéöntet 390 kcal, ch: 10 g <b>TM</b> <b>V</b>	1 040 Ft
ZS15	Szénhidrátszegény desszertek	Meggyes piskóta, vaníliaöntet 200 kcal, ch: 11 g <b>V</b>	970 Ft	Zserbópite 470 kcal, ch: 19 g <b>V</b>	1 040 Ft	Málnás, citromos joghurttorta kocka 230 kcal, ch: 5 g <b>V</b>	970 Ft	Vaníliás, túros palacsinta, epres öntet 140 kcal, ch: 12 g <b>V</b>	970 Ft	Brownie 250 kcal, ch: 2 g <b>V</b>	970 Ft
GKS1	Szénhidrátszegény pogácsa	KETO lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db) 300 kcal, ch: 4 g	890 Ft	KETO kefires pogácsa (2 db) 290 kcal, ch: 4 g	890 Ft	KETO tepertős pogácsa (2 db) 360 kcal, ch: 3 g	890 Ft	KETO füstölt sajtos pogácsa (2 db) 270 kcal, ch: 4 g	890 Ft	KETO pestós pogácsa (2 db) 260 kcal, ch: 4 g	890 Ft
ZSR1	Kalóriaszegény reggeli	Medvehagymás, snidlinges sajtkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 280 kcal, ch: 26 g	1 040 Ft	Csirkemell sonkaszaláták, margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 230 kcal, ch: 27 g	1 040 Ft	Pórés, zabpelyhes omlett 340 kcal, ch: 13 g	1 040 Ft	Füstölt tarjaszeletek, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 270 kcal, ch: 22 g	1 040 Ft	Zöldfűszeres sajtkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 250 kcal, ch: 28 g	1 040 Ft
ZSR2	Szénhidrátszegény reggeli	Tepertőkrém, zöldség, Zsírégető kifli 430 kcal, ch: 6 g	1 140 Ft	Bazsalikomos tojáskrém, zöldség, Zsírégető kifli 240 kcal, ch: 4 g	1 140 Ft	Tormakrém sonkatekerccs, Zsírégető kifli 280 kcal, ch: 11 g	1 140 Ft	Kapros szendvicssaláta, zöldség, Zsírégető kifli 200 kcal, ch: 7 g	1 140 Ft	Gombás muffin, tárkony mártás 260 kcal, ch: 4 g	1 140 Ft

# KEDVEZMÉNYES MENÜK

47. hét	Hétfő (11.21.)	Kedd (11.22.)	Szerda (11.23.)	Csütörtök (11.24.)	Péntek (11.25.)	Szombat (11.26.)	Vasárnap (11.27.)
---------	----------------	---------------	-----------------	--------------------	-----------------	------------------	-------------------

<b>H33 PRÉMIUM MENÜ</b>		5 MUNKANAPOS KEDVEZMÉNY (Hétfő-Péntek): <del>16 600 Ft</del> <b>11 950 Ft / 5 nap -28%</b>												
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Eperkrémleves Hagymás bundában sült sertésborda, majonézes kukoricasaláta Méhcsipés	2 490 Ft	Majoránás májgaluskaleves Eredeti brassói aprópecsenye, sült kockaburgonya Bounty palacsinta, csokoládéöntet	2 490 Ft	Grízgaluskaleves Toscanai göngyölt sertésborda, spenótos gnocchi Somlói galuska	2 490 Ft	Tejszínes, vegyes gyümölcsleves Dubarry jércemell, fűszeres jázminrizs Gesztenyepüré	2 490 Ft	Lencseleves, füstölt tarjával Cigánypecsenye, hasábburgonya Almás pite	2 490 Ft	Paradicsomleves Rántott sertéskaraj, füstölt sajtos bundában, burgonyapüré Brownie	2 490 Ft	Tyúkerőleves, cérnametélt Sertésborda Caprese módra, karottás, cukkinis barnarizs Vaníliás, csokoládés piskóta, csokoládéöntet	2 490 Ft

<b>H31 ZÓNA MENÜ</b> (A főétel 70%-a a normál adag ételnek)		4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>65 190 Ft</del> <b>41 720 Ft / 28 nap -36%</b>						1 HETES KEDVEZMÉNY: <del>13 725 Ft</del> <b>10 430 Ft / 7 nap -24%</b>						
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Zöldborsós zöldséraguleves Reszelt szárnyasmáj, főtt burgonya	1 590 Ft	Majoránás májgaluskaleves Fűszeres rizshús	1 590 Ft	Grízgaluskaleves Húsgombóc, paradicsommártás, főtt burgonya	1 590 Ft	Magyaros karfiolleves Húsos pásztortarhonya	1 590 Ft	Paradicsomos káposztafőzelék, sült szárnyas virsli (1 db) Almás pite	1 590 Ft	Lencseleves, füstölt tarjával Gránátos kocka	1 590 Ft	Tyúkerőleves, cérnametélt Rántott sertéskaraj, füstölt sajtos bundában, petrezselymes jázminrizs	1 590 Ft

<b>H32 HAGYOMÁNYOS MENÜ</b>		4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>72 640 Ft</del> <b>50 120 Ft / 28 nap -31%</b>						1 HETES KEDVEZMÉNY: <del>17 880 Ft</del> <b>13 230 Ft / 7 nap -26%</b>						
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Zöldborsós csirkeaguleves Gombapörkölt, petrezselymes jázminrizs	1 990 Ft	Majoránás májgaluskaleves Csirkemellpaprikás, galuska	1 990 Ft	Grízgaluskaleves Sóska, főtt burgonya, főtt tojás (2 db)	1 990 Ft	Bakonyi betyárleves Tepertős, túrós csusza	1 990 Ft	Stefánia-vagdalt, burgonyapüré Almás pite	1 990 Ft	Lencseleves, füstölt tarjával Gránátos kocka	1 990 Ft	Tyúkerőleves, cérnametélt Rántott sertéskaraj, füstölt sajtos bundában, petrezselymes jázminrizs	1 990 Ft

<b>ZS21 KALÓRIASZEGÉNY MENÜ</b> NAPI KEDVEZMÉNY: <b>2 290 Ft</b>														
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Tárkonyos zöldséraguleves Leccsós erdélyi káposzta	690 kcal ch: 46 g 2 290 Ft	Majoránás májgaluskaleves Cordon Bleu csirkemell, gyümölcsmártás	520 kcal ch: 24 g 2 290 Ft	Zellerkrémleves Párizsi sertésborda, mandulás, sárgarépas karfiolpüré	640 kcal ch: 23 g 2 290 Ft	Magyaros karfiolleves Petrezselymes zöldborsófőzelék, tükörtőjás (2 db)	560 kcal ch: 31 g 2 290 Ft	Paradicsomleves Rozmaringos, tepsis sertéscombfalatok, zöldséglepeny	790 kcal ch: 20 g 2 290 Ft	Tyúkerőleves, cérnametélt Római csirkecombfilé, bazsalikomos, sajtos bundában, szerencsediós karfiolpüré	530 kcal ch: 24 g 2 290 Ft	Temesvári zöldbabos csirkemelltál Brownie	570 kcal ch: 26 g 2 290 Ft

# DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

47. hét	Hétfő (11.21.)	Kedd (11.22.)	Szerda (11.23.)	Csütörtök (11.24.)	Péntek (11.25.)	Szombat (11.26.)	Vasárnap (11.27.)	
<b>BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND</b> <span style="float: right;">4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>184 890 Ft</del> <b>125 720 Ft</b> / 28 nap <b>-32%</b></span> <span style="float: right;">1 HETES KEDVEZMÉNY: <del>44 120 Ft</del> <b>33 530 Ft</b> / 7 nap <b>-24%</b></span>								
ZS 121	<b>Ebéd</b>	Lecsós erdélyi káposzta (sertéshússal)	Cordon Bleu csirkemell, gyümölcsmártás	Zúzapörkölt, galuska	Tökmagos, rántott sertésborda, mentás zöldborsópüré	Rozmaringos, tepsis sertéscombfalatok, zöldséglepény	Jorgos sertésbordája, görög saláta	Római csirkecombfilé, bazsalikomos, sajtos bundában, szerezsendiós karfiolpüré
	<b>Vacsora</b>	Rántott csirkecombfilé, mandulás bundában, kelbimbós light burgonyapüré	Vaslapon sült sertésborda, grillezett zöldségek vegyesen	Citromos, zsályás pulykamellfalatok, feta sajtos, kevert saláta	Baconbe tekert sertésfasírt, pirított zöldségek	Temesvári zöldbabos csirkemelltál	Bolognai penne	Vasalt sertésárja, baconos, párolt kínai-kel saláta
	<b>Snack</b>	Meggyes piskóta, vaníliaöntet	Kefires pogácsa (2 db)	Tepertős pogácsa (2 db)	Tiramisu	Pestós pogácsa (2 db)	Brownie	Súlycsökkentő tea (1 liter)
	<b>Másnap reggeli</b>	Tepertőkrém, zöldség, Zsírégető kifli	Bazsalikomos tojáskrém, zöldség, Zsírégető kifli	Tormakrémes sonkatekerics, Zsírégető kifli	Kapros szendvicskrém, zöldség, Zsírégető kifli	Zöldfűszeres sajtkrém, zöldség, Zsírégető kifli	Gombás muffin, tárkonymártás	Kacsaszír, zöldség, Zsírégető kifli
<b>Napi ár: <del>5 940 Ft</del> <b>4 990 Ft</b></b>		<del>5 940 Ft</del> <b>4 990 Ft</b>		<del>5 940 Ft</del> <b>4 990 Ft</b>		<del>5 940 Ft</del> <b>4 990 Ft</b>		
<b>Számított tápérték:</b>		1670 kcal, ch: 47 g		1320 kcal, ch: 40 g		1510 kcal, ch: 32 g		
		1670 kcal, ch: 47 g		1640 kcal, ch: 50 g		1490 kcal, ch: 39 g		
		1610 kcal, ch: 51 g		1610 kcal, ch: 51 g		1400 kcal, ch: 24 g		

47. hét		Hétfő (11.21.)	Kedd (11.22.)	Szerda (11.23.)	Csütörtök (11.24.)	Péntek (11.25.)	Szombat (11.26.)	Vasárnap (11.27.)
<b>INZULINREZISZTENS EGÉSZNAPOS ÉTREND (IRE1)</b>								
4 HETES ÉTREND: <del>236 820 Ft</del> <b>139 720 Ft</b> / 28 nap <b>-41%</b> 1 HETES ÉTREND: <del>55 045 Ft</del> <b>36 330 Ft</b> / 7 nap <b>-34%</b>								
IRE1	Ebéd	Tárkonyos sertésraguleves 12 g (4 g)	Majoránnás májgaluskaleves 9 g (3 g)	Zellerkrémleves 23 g (11 g)	Magyaros karfiolleves 9 g (4 g)	Gombaleves, kagylótészta 23 g (5 g)	Tyúkerőleves, cérnametélt nélkül 15 g (5 g)	Paradicsomleves 21 g (5 g)
		Lecsős erdélyi káposzta, teljes kiőrlésű kenyér 37 g (9 g)	Grillezett csirkemellcsíkok, rozmaringos zöldségtől paradicsommal 38 g (8 g)	Párizsi sertésborda, sárgarépas karfiolpüré 27 g (13 g)	Tökmagos, rántott sertésborda, mentás zöldborsópüré 42 g (21 g)	Sertésstarja, grillezett zöldségek	Csikóstkány, galuska 35 g (27 g)	Stefánia vagdalt, vajon párolt zöldségek 32 g (8 g)
	Uzsonna	Ribizlis, zabpelyhes túrókrém 21 g (6 g)	Szedres, fahéjas, zabkorpás joghurt 22 g (8 g)	Málnás, citromos joghurttorta kocka 19 g (11 g)	Füstölt sajtos pogácsa (1 db) 20 g (15 g)	Mangós kókuszkása 21 g (9 g)	Vaníliás, zabkorpás túrókrém 24 g (6 g)	Gombás muffin, tárkony mártás 16 g (12 g)
	Vacsora	Rántott csirkecombfilé, mandulás bundában, kelbimbós light burgonyapüré 30 g (17 g)	Vaslapon sült sertésborda, grillezett zöldségek vegyesen 31 g (10 g)	Grillezett csirkecombfilé, meggymártás 29 g (6 g)	Petrezselymes zöldbabfőzelék, sült juhbeles prémium virsli 33 g (6 g)	Római csirkecombfilé, bazsalikom, sajtos bundában, szerezcsendios karfiolpüré 29 g (20 g)	Temesvári, zöldbabos csirkemelltokány, teljes kiőrlésű kenyér 31 g (7 g)	Rozmaringos, tepsis sertéscombfalatok, grillezett zöldségek 39 g (9 g)
	Utóvacsora	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)	Rostdús keksz (2 db) 9 g (1 g)	Klasszikus rostos keksz (3 db) 11 g (1 g)	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)
	Másnap reggeli	Medvehagymás, snidlinges sajtkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 32 g (4 g)	Csirkemell sonkaszeletek, margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 32 g (5 g)	Pórés, zabpelyhes omlett 33 g (20 g)	Füstölt tarjaszeletek, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 27 g (5 g)	Barackos köleskása 25 g (21 g)	Kacsaszír, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (4 g)	Zöldfűszeres sajtkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 34 g (6 g)
	Másnap tízórai	Fűszeres, zabkorpás joghurt 20 g (5 g)	Barackos, zabpelyhes túrókrém 20 g (1 g)	Citromos, zabkorpás túrókrém 27 g (8 g)	Szamócás, kókuszos görög joghurtkrém 18 g (3 g)	Pestós pogácsa (1 db) 19 g (17 g)	Joghurtos keksz (1 db) 17 g (2 g)	Fűszeres, zabkorpás joghurt 20 g (5 g)
Napi ár: <b>-27%</b>		<del>2 390 Ft</del> <b>5 390 Ft</b>	<del>2 390 Ft</del> <b>5 390 Ft</b>	<del>2 390 Ft</del> <b>5 390 Ft</b>	<del>2 390 Ft</del> <b>5 390 Ft</b>	<del>2 390 Ft</del> <b>5 390 Ft</b>	<del>2 390 Ft</del> <b>5 390 Ft</b>	<del>2 390 Ft</del> <b>5 390 Ft</b>
Össz. szénhidrát (ebből rost)		159 g. (51 g.)	161 g. (36 g.)	160 g. (67 g.)	158 g. (58 g.)	157 g. (65 g.)	162 g. (51 g.)	162 g. (44 g.)

47. hét		Hétfő (11.21.)	Kedd (11.22.)	Szerda (11.23.)	Csütörtök (11.24.)	Péntek (11.25.)				
<b>IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ</b>										
<b>Főétel + Leves / Desszert</b> <b>Össz.szénhidrát (ebből rost)</b>	Tárkonyos sertésraguleves Lecsős erdélyi káposzta, teljes kiőrlésű kenyér	49 g (13 g) <b>2 960 Ft</b>	Majoránnás májgaluskaleves Grillezett csirkemellcsíkok, rozmaringos zöldségtől paradicsommal	47 g (11 g) <b>2 740 Ft</b>	Zellerkrémleves Párizsi sertésborda, sárgarépas karfiolpüré	46 g (12 g) <b>2 830 Ft</b>	Magyaros karfiolleves Tökmagos, rántott sertésborda, mentás zöldborsópüré	51 g (25 g) <b>2 900 Ft</b>	Tyúkerőleves, cérnametélttel Római csirkecombfilé, bazsalikom, sajtos bundában, szerezcsendios karfiolpüré	49 g (25 g) <b>2 840 Ft</b>

<b>INZULINREZISZTENS A'LA CARTE</b>										
IR1 Másnap reggeli	Medvehagymás, snidlinges sajtkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 32 g (4 g)	1 040 Ft	Csirkemell sonkaszeletek, margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 32 g (5 g)	1 040 Ft	Pórés, zabpelyhes omlett 33 g (20 g)	1 040 Ft	Füstölt tarjaszeletek, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 27 g (5 g)	1 040 Ft	Zöldfűszeres sajtkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 34 g (6 g)	1 040 Ft
IR2 Leves	Tárkonyos sertésraguleves 12 g (4 g)	970 Ft	Majoránnás májgaluskaleves 9 g (3 g)	790 Ft	Zellerkrémleves 23 g (11 g)	940 Ft	Magyaros karfiolleves 9 g (4 g)	910 Ft	Paradicsomleves 21 g (5 g)	970 Ft
IR3 Főétel 1	Kölessel csőben sült brokkoli, reszelt sajttal 40 g (13 g)	1 950 Ft	Grillezett csirkemellcsíkok, rozmaringos zöldségtől paradicsommal 38 g (8 g)	2 050 Ft	Párizsi sertésborda, mandulás, sárgarépas karfiolpüré 23 g (12 g)	1 990 Ft	Tökmagos, rántott sertésborda, mentás zöldborsópüré 42 g (21 g)	2 090 Ft	Temesvári, zöldbabos csirkemelltál 22 g (6 g)	2 050 Ft
IR4 Főétel 2	Lecsős erdélyi káposzta (sertéshússal) 25 g (8 g)	2 090 Ft	Vaslapon sült sertésborda, grillezett zöldségek vegyesen 31 g (10 g)	1 970 Ft	Zúzapörkölt, galuska 39 g (30 g)	1 900 Ft	Rakott burgonya, házi kolbász 51 g (6 g)	2 380 Ft	Stefánia vagdalt, vajon párolt zöldségek 32 g (8 g)	1 930 Ft
IR5 Főétel 3	Pestós pulykacombfalatok, kelbimbós light burgonyapüré 16 g (5 g)	1 890 Ft	Cordon Bleu csirkemell (sajt, sonka, gomba), gyümölcs mártás 39 g (19 g)	2 090 Ft	Füstölt mozzarella sertéskaraj, olaszos spagetti (teljes kiőrlésű) 53 g (9 g)	2 070 Ft	Petrezselymes zöldborsófőzelék, tükörtőjas (2 db) 37 g (8 g)	1 920 Ft	Sertésborda Caprese módra, karottás, cukkinis barnarizs 56 g (6 g)	2 020 Ft
IR6 Snack	Meggyes piskóta, vaníliaöntet 25 g (9 g)	970 Ft	Körtés sütemény, csokoládéöntet 30 g (7 g)	1 040 Ft	Málnás, citromos joghurttorta kocka 19 g (11 g)	970 Ft	Tiramisu 20 g (4 g)	1 040 Ft	Brownie 34 g (17 g)	970 Ft

47. hét	Hétfő (11.21.)	Kedd (11.22.)	Szerda (11.23.)	Csütörtök (11.24.)	Péntek (11.25.)	Szombat (11.26.)	Vasárnap (11.27.)
<b>GASTROYAL KETO GKE2</b>							
4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>247 940 Ft</del> <b>153 720 Ft</b> / 28 nap <b>-28%</b> 1 HETES KEDVEZMÉNY: <del>56 900 Ft</del> <b>39 830 Ft</b> / 7 nap <b>-30%</b>							
<b>Ebéd</b>	Göngyölt csirkecombfilé (gomba, bacon, oregánó, bazsalikom), majonézes karfiol	Kemencében sült csülök, almás párolt lilakáposzta	Csülkös sertéspörkölt, KETO galuska	Parmezánnal sült, tepsis csirkecomb, majonézes céklasaláta	Római csirkecombfilé, bazsalikomos, sajtos bundában, szerezsendiós karfiolpüré	Rozmaringos, tepsis sertéscombfalatok, zöldséglepény	Vasalt sertésstarja, baconos, párolt kínai-keel saláta
<b>Vacsora</b>	Pestós pulykacombfalatok, kelbimbós light burgonyapüré	Gombával sült sertésstarja, szalonnás karfiolkрем	Párizsi sertésborda, majonézes brokkoli	Baconbe tekert sertésfásírt, petrezselymes zellerpüré	Majonézes vitaminaláta, tükörtojás (2 db)	Cigánypecsenye, csípős káposztasaláta	Temesvári zöldbabos csirkemelletlél pirított baconnel
<b>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>	Tepertőkrém, zöldség, KETO kifli	Bazsalikomos tojáskrém, zöldség, KETO kifli	Tormakrémes sonkatekercs, KETO kifli	Kapros szendvicskrém, zöldség, KETO kifli	Zöldfűszeres sajtkrém, zöldség, KETO kifli	Kacsaszír, zöldség, KETO kifli	KETO Gombás muffin, tárkony mártás
<b>+ 1 étkezés</b>	KETO lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db)	KETO kefires pogácsa (2 db)	KETO tepertős pogácsa (2 db)	KETO füstölt sajtos pogácsa (2 db)	KETO pestós pogácsa (2 db)	KETO pestós pogácsa (2 db)	KETO pestós pogácsa (2 db)
<b>+ 2 étkezés</b>	KETO Meggyes piskóta, vaníliaöntet	KETO Körtés sütemény, csokoládéöntet	KETO Puncs kocka	KETO Tiramisu	KETO Vanília, csokoládés piskóta, csokoládéöntet	Fűszeres, zabkorpás joghurt	KETO Brownie
Számított energia:	2 160 kcal	2 420 kcal	2 750 kcal	2 170 kcal	2 060 kcal	1 790 kcal	2 020 kcal
Tápanyag tartalom:	ch: 38 g, fehérje: 105 g	ch: 32 g, fehérje: 92 g	ch: 45 g, fehérje: 138 g	ch: 41 g, fehérje: 104 g	ch: 38 g, fehérje: 102 g	ch: 44 g, fehérje: 89 g	ch: 33 g, fehérje: 111 g
<b>Napi ár: <del>23%</del></b>	<del>2 780 Ft</del> <b>5 990 Ft</b>	<del>2 780 Ft</del> <b>5 990 Ft</b>	<del>2 780 Ft</del> <b>5 990 Ft</b>	<del>2 780 Ft</del> <b>5 990 Ft</b>	<del>2 780 Ft</del> <b>5 990 Ft</b>	<del>2 780 Ft</del> <b>5 990 Ft</b>	<del>2 780 Ft</del> <b>5 990 Ft</b>

47. hét	Hétfő (11.21.)	Kedd (11.22.)	Szerda (11.23.)	Csütörtök (11.24.)	Péntek (11.25.)
<b>GASTROYAL KETO EBÉD MENÜ (GKM1)</b>					
<b>Főétel</b>	Göngyölt csirkecombfilé (gomba, bacon, oregánó, bazsalikom), majonézes karfiol	Gombával sült sertésstarja, szalonnás karfiolkрем	Párizsi sertésborda, majonézes brokkoli	Parmezánnal sült, tepsis csirkecomb, majonézes céklasaláta	Rozmaringos, tepsis sertéscombfalatok, zöldséglepény
<b>Desszert /Snack</b>	KETO Meggyes piskóta, vaníliaöntet	KETO kefires pogácsa (2 db)	KETO Puncs kocka	KETO Tiramisu	KETO pestós pogácsa (2 db)
Számított energia:	920 kcal	1 090 kcal	1 010 kcal	1 150 kcal	880 kcal
Tápanyag tartalom:	ch: 17 g, fehérje: 39 g	ch: 10 g, fehérje: 35 g	ch: 24 g, fehérje: 52 g	ch: 16 g, fehérje: 60 g	ch: 12 g, fehérje: 49 g
<b>Napi ár:</b>	2 490 Ft	2 490 Ft	2 490 Ft	2 490 Ft	2 490 Ft

47. hét		Hétfő (11.21.)		Kedd (11.22.)		Szerda (11.23.)		Csütörtök (11.24.)		Péntek (11.25.)	
GKR1	Másnap reggeli	Tepertőkrém, zöldség, KETO kifli 430 kcal, ch: 6 g, fehérje: 13 g	1 140 Ft	Bazsalikomos tojáskrém, zöldség, KETO kifli 240 kcal, ch: 4 g, fehérje: 17 g	1 140 Ft	Tormakrémes sonkatekercs, KETO kifli 280 kcal, ch: 11g, fehérje: 21 g	1 140 Ft	Kapros szendvicskrém, zöldség, KETO kifli 200 kcal, ch: 7 g, fehérje: 17 g	1 140 Ft	KETO Gombás muffin, tárkony mártás 260 kcal, ch: 4 g, fehérje: 11 g	1 140 Ft
GKF1	Keto főétel 1	Pestós pulykacombfalatok, kelbimbós light burgonyapüré 500 kcal, ch: 11 g, fehérje: 37 g	1 890 Ft	Kemencében sült csülök, almás párolt lilakáposzta 830 kcal, ch: 11 g, fehérje: 31 g	2 150 Ft	Csülkös sertéspörkölt, KETO galuska 1090 kcal, ch: 7 g, fehérje: 50 g	2 120 Ft	Parmezánnal sült, tepsis csirkecomb, majonézes céklasaláta 780 kcal, ch: 12 g, fehérje: 44 g	2 090 Ft	Rozmaringos, tepsis sertéscombfalatok, zöldséglepenyő 620 kcal, ch: 8 g, fehérje: 33 g	2 120 Ft
GKF2	Keto főétel 2	Göngyölt csirkecombfilé (gomba, bacon, oregánó, bazsalikom), majonézes karfiol 720 kcal, ch: 6 g, fehérje: 30 g	2 150 Ft	Gombával sült sertéstarja, szalonnás karfiolkrém 800 kcal, ch: 6 g, fehérje: 24 g	2 150 Ft	Párizsi sertésborda, majonézes brokkoli 700 kcal, ch: 12 g, fehérje: 35 g	2 070 Ft	Baconbe tekert sertésfasírt, petrezselymes zellerpüré 540 kcal, ch: 14 g, fehérje: 17 g	1 950 Ft	Vasalt sertéstarja, baconos, párolt kínai-kei saláta 680 kcal, ch: 7 g, fehérje: 25 g	2 120 Ft
GKD1	Keto desszert	KETO Meggyes piskóta, vaníliaöntet 200 kcal, ch: 11 g, fehérje: 9 g	970 Ft	KETO Körtés sütemény, csokoládéöntet 250 kcal, ch: 7 g, fehérje: 9 g	1 040 Ft	KETO Puncs kocka 310 kcal, ch: 12 g, fehérje: 17 g	1 040 Ft	KETO Tiramisu 370 kcal, ch: 4 g, fehérje: 16 g	1 040 Ft	KETO Brownie 250 kcal, ch: 2 g, fehérje: 17 g	970 Ft
GKS1	Keto snack	KETO lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db) 300 kcal, ch: 4 g, fehérje: 16 g	890 Ft	KETO kefires pogácsa (2 db) 290 kcal, ch: 4 g, fehérje: 11 g	890 Ft	KETO tepertős pogácsa (2 db) 360 kcal, ch: 3 g, fehérje: 15g	890 Ft	KETO füstölt sajtos pogácsa (2 db) 270 kcal, ch: 4 g, fehérje: 10 g	890 Ft	KETO pestós pogácsa (2 db) 260 kcal, ch: 4 g, fehérje: 16 g	890 Ft
ZSR1	Kalóriaszegény reggeli	Medvehagymás, snidlinges sajtkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 280 kcal, ch: 26 g	1 040 Ft	Csirkemell sonkaszeletek, margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 230 kcal, ch: 27 g	1 040 Ft	Póré, zabpelyhes omlett 340 kcal, ch: 13 g	1 040 Ft	Füstölt tarjaszeletek, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 270 kcal, ch: 22 g	1 040 Ft	Zöldfűszeres sajtkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 250 kcal, ch: 28 g	1 040 Ft
ZSR2	Szénhidrátszegény reggeli	Tepertőkrém, zöldség, Zsírégető kifli 430 kcal, ch: 6 g	1 140 Ft	Bazsalikomos tojáskrém, zöldség, Zsírégető kifli 240 kcal, ch: 4 g	1 140 Ft	Tormakrémes sonkatekercs, Zsírégető kifli 280 kcal, ch: 11 g	1 140 Ft	Kapros szendvicskrém, zöldség, Zsírégető kifli 200 kcal, ch: 7 g	1 140 Ft	Gombás muffin, tárkony mártás 260 kcal, ch: 4 g	1 140 Ft

# FOGYÓKÚRÁS, EGÉSZSÉGES ITALOK ÉS PÉKÁRU

S21	Extra Zsírétető italmix (1l)	20 kcal, ch: 1,5 g	900 Ft
S22	Zsírétető barack ízű üdítőital (1l)	10 kcal, ch: 0,3 g	890 Ft
S23	Súlycsökkentő tea (1l)	12 kcal, ch: 1 g	790 Ft
S24	Fehér tea (1l)	22 kcal, ch: 2 g	890 Ft
S25	Lúgos víz (1l)	0 kcal, ch: 0 g	490 Ft
S31	Paleo Slim Tea (1l)	12 kcal, ch: 1 g	890 Ft
S51	Zsírétető kifli (2 db)	220 kcal, ch: 5,2 g (2 db-ban)	590 Ft
S52	Zsírétető mini buci (2 db)	280 kcal, ch: 7 g	890 Ft