
























HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

48. hét		Hétfő (11.28.)		Kedd (11.29.)		Szerda (11.30.)		Csütörtök (12.01.)		Péntek (12.02.)	
H1	Levesek	Eredeti francia hagymaleves (vörösboros) 	860 Ft	Brokkolikrémeles 	860 Ft	Paradicsomleves, betűtésztával 	840 Ft	Görög gyümölcsleves 	890 Ft	Grizgaluskaleves 	780 Ft
H2	Levesek	Sárgaborsó-krémeles, füstölt tarjaival 	890 Ft	Sertésraguleves, kagylótészta	920 Ft	Csókakői kolbászleves, csigatészta	920 Ft	Gulyásleves, csipetke	960 Ft	Frankfurti leves, roppanós virslivel 	890 Ft
H5	Tészták	Sonkás tortellini, tormamártás, reszelt sajt	1 690 Ft	Nutellás gombóc, porcukor szórással 	1 650 Ft	Vargabéles (túró, tejföl, mazsola) 	1 650 Ft	Káposztás cvekedli 	1 530 Ft	Milánói makaróni, reszelt sajttal	1 650 Ft
H6	Főzelékek	Tejszínes spenótfőzelék főtt tojás (2 db) 	1 730 Ft	Magyaros kelkáposzta-főzelék sertés fasírt	1 720 Ft	Mustáros lencsefőzelék sült házi kolbász 	1 690 Ft	Petrezselymes zöldborsófőzelék, borzas csirkemell	1 920 Ft	Magyaros burgonyafőzelék, csirkecombpörkölt	1 790 Ft
H8	Készételek 1	Édes-savanyú csirkecombragu, zöldséges jázminrizs 	1 650 Ft	Tócsni, reszelt sajttal, tejföllel 	1 790 Ft	Pacalpörkölt, főtt burgonya	1 790 Ft	Sertéspaprikás, galuska	1 690 Ft	Böllér sertéstokány (lapocka, gomba, csirkemáj), jázminrizs	1 650 Ft
H9	Készételek 2	Gombapaprikás, galuska 	1 550 Ft	Serpenyős burgonya, sült virslivel (2 db) 	1 650 Ft	Vadas pulykamelltokány, spagetti 	1 750 Ft	Zsályás, citromos pulykamellfalatok, vele sült burgonyával	1 770 Ft	Csirkecombpörkölt, kagyló tészta	1 730 Ft
H11	Frissensültek	Rántott csirkecombfilé, füstölt sajtos bundában, petrezselymes burgonya	1 890 Ft	Rántott tengeri halfilé, franciasaláta	1 950 Ft	Kukoricapelyhes, rántott sertésborda, hasábburgonya	1 920 Ft	Borzas csirkemell (burgonyás bundában), rizi-bizi	1 820 Ft	Fokhagymás tejben áztatott, bundázott sertésborda, petrezselymes jázminrizs	1 820 Ft
H13	Kedvencek	Kijevi sertésborda (fűszervajjal töltött, rántott), rizi-bizi	1 850 Ft	Olasz, húsos lasagne, reszelt sajttal	1 990 Ft	Rántott gomba, jázminrizs, tartármártás 	1 790 Ft	Négysajtos penne, (füstölt edami, márvány, trappista, cheddar) pirított csirkemellfalatokkal	1 920 Ft	Gyros tál (sertéscomb, saláta, tzatziki öntet, hasábburgonya)	1 950 Ft
H14	Ínyenc	Rostlapon sült csirkemell, chilis narancsmártás, burgonyakrokett	1 990 Ft	Sertéssült Krúdy-módra (rostlapon sült sertéskaraj szeletek paprikamártással nyakon öntve), csirkemájás rizottó	1 850 Ft	Órségi sertésszelet (lecsóval göngyölt), pirított, hagymás tarhonya 	1 820 Ft	Borjú bécsi, citromkarikákkal, hasábburgonya	2 390 Ft	Magyaróvári jércemell (a jércemellre sonkát, gombát, sajtot sütünk), ceruzababos, fokhagymás burgonyapüré	1 950 Ft
H20	Desszertek	Bécsi túrókocka 	860 Ft	Nutellás palacsinta, vaníliásodó	920 Ft	Feketeerdő szelet 	860 Ft	Gyümölcsrel töltött palacsinta, vaníliaszósz 	890 Ft	Eperkrémes piskóta 	830 Ft

LOW CARB LOW CARB ÉTELEK

48. hét		Hétfő (11.28.)		Kedd (11.29.)		Szerda (11.30.)		Csütörtök (12.01.)		Péntek (12.02.)	
ZS1	Levesek	Húsgaluskaleves 110 kcal, ch: 4 g	920 Ft	Erdei gyümölcskrémleves 110 kcal, ch: 9 g TM	980 Ft	Csirkehúsleves gazdagon 170 kcal, ch: 6 g TM	1 000 Ft	Zselici húsleves (csirkemell, csirkemáj, kapor) 180 kcal, ch: 9 g	900 Ft	Vegyes gyümölcsleves 100 kcal, ch: 11 g TM	940 Ft
ZS5	Kalóriaszegény ételek	Ropogósra sült csirkecombfilé, fűszeres zöldségek kelbimbómártással 420 kcal, ch: 12 g	2 070 Ft	Sült csirkecombfilé, balkáni saláta (zöldsaláta, uborka, paradicsom, juhtúrós öntet) 240 kcal, ch: 10 g	2 080 Ft	Almával göngyölt sertésborda, céklapüré 390 kcal, ch: 19 g TM	2 030 Ft	Latin csirkés egytál (csirkemellcsikok pikáns, salsás zöldségekkel) 460 kcal, ch: 15 g TM	2 220 Ft	Székelykáposzta (szárnyas) 340 kcal, ch: 21 g TM	1 920 Ft
ZS6	Szénhidrátszegény ételek	Csirkemell párizsiasan, mediterrán zöldségkrém (cukkini, gomba, paradicsom, padlizsán, bazsalikom) 420 kcal, ch: 13 g	2 250 Ft	Chilis sajtkrémmel töltött sertéskaraj rántva, cukkinis zöldségpüré 510 kcal, ch: 15 g	2 120 Ft	Sokmagvas, rántott csirkemell, light ketchupos majonéz 550 kcal, ch: 15 g	2 090 Ft	Oregánós sertésborda, bolognai tészta 500 kcal, ch: 34 g	2 120 Ft	Rántott sertéskaraj lilahagymás tojáskrémmel töltve, karottapüré 430 kcal, ch: 13 g	2 070 Ft
ZS9	Fitt ételek	Debreceni sertéstokány (debreceni kolbász), galuska 760 kcal, ch: 12 g	2 150 Ft	Carbonara spagetti parmezánnal (teljes kiőrlésű) 710 kcal, ch: 55 g	1 990 Ft	Töltött paprika (sertés), paradicsommártás, főtt burgonya 520 kcal, ch: 40 g TM	1 990 Ft	Napraforgómagos, rántott sertésborda fitt bundában, mentás zöldborsópüré 680 kcal, ch: 45 g	2 050 Ft	Sertésszelet bakonyi módra, fitt túros galuska 610 kcal, ch: 42 g TM	2 120 Ft
IR3	Inzulinrezisztens ételek	Paradicsomos káposztafőzelék, Stefánia-vagdalt (szárnyas) 440 kcal, ch: 20 g TM	2 020 Ft	Sváb nokedli (egyáltal) 510 kcal, ch: 11 g	2 090 Ft	Kemencés sült tarjaszelet, kölessel csöben sült fokhagymás spenót 760 kcal, ch: 28 g	2 190 Ft	Petrezselymes zöldbabfőzelék, egyben sült borjúhúsos farsírt 470 kcal, ch: 32 g	2 020 Ft	Szezámagos rántott pulykamell, light franciasaláta 540 kcal, ch: 24 g	2 250 Ft
F3	Mentes főételek 1 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Rántott sajt diós bundában, áfonyás gyümölcsmártás, jázminrizis 820 kcal, ch: 95 g TM	2 720 Ft	Zöldséges rizeshús (sertés) 540 kcal, ch: 48 g TM	1 890 Ft	Penne parajos-túrós, pirított csirkemellfalatokkal 550 kcal, ch: 45 g	2 290 Ft	Házi túrógombóc, fahéjas édes tejföllel 470 kcal, ch: 41 g TM	2 050 Ft	Sült csirkemáj, hagymás tört zeller 770 kcal, ch: 11 g TM	1 870 Ft
F4	Mentes főételek 2 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Sertéspörkölt, póréhagymás karfiollepény 780 kcal, ch: 10 g	2 170 Ft	Rántott csirkemell, rizi-bizi 780 kcal, ch: 93 g TM	2 150 Ft	Hekk paprikás lisztben, édesburgonyás hasábburgonya 700 kcal, ch: 91 g TM	2 270 Ft	Csülökpörkölt, tarhonya 840 kcal, ch: 50 TM	2 020 Ft	Hagymás, mustáros pecsenye (sertésárja), gombás zöldségtócsni 650 kcal, ch: 12 g TM	2 050 Ft
F5	Mentes főételek 3 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Gránátos kocka 600 kcal, ch: 76 g TM	1 820 Ft	Hagymás sült sertésárja, majonézes vitaminsaláta 790 kcal, ch: 9 g TM	2 020 Ft	Fűszeres, sült sertésárja, chilis, baconos wok zöldségek 720 kcal, ch: 18 g TM	2 070 Ft	Sertéshússal csöben sült zöldségek 760 kcal, ch: 10 g	2 190 Ft	Mandulás bundában sült pulykamell, quinoa, erdei gyümölcsmártás 680 kcal, ch: 69 g TM	2 370 Ft
F6	Mentes desszertek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Csokoládés gesztenyegolyó (2 db) 170 kcal, ch: 19 g TM	1 040 Ft	Meggyes mákmuffin, vaníliaöntet 260 kcal, ch: 8 g TM	1 040 Ft	Somlói galuska 460 kcal, ch: 8 g TM	1 040 Ft	Almatortaszelet, meggyragu 270 kcal, ch: 20 g TM	1 040 Ft	Meggyes tápiókapuding 130 kcal, ch: 16 g TM	1 040 Ft
ZS15	Szénhidrátszegény desszertek	Almás pite 250 kcal, ch: 15 g TM	980 Ft	Csokoládékocka 250 kcal, ch: 7 g TM	980 Ft	Gyümölcsös túrótortakocka 210 kcal, ch: 8 g TM	980 Ft	Rumos, gesztenyekrémes palacsinta, csokoládéöntet 160 kcal, ch: 16 g TM	980 Ft	Joghurtos citromszelet 220 kcal, ch: 7 g TM	980 Ft
GKS1	Szénhidrátszegény pogácsa	KETO lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db) 300 kcal, ch: 4 g	890 Ft	KETO túros pogácsa (2 db) 300 kcal, ch: 5 g	890 Ft	KETO füstölt sajtos pogácsa (2 db) 270 kcal, ch: 4 g	890 Ft	KETO juhtúrós pogácsa (2 db) 340 kcal, ch: 5 g	890 Ft	KETO tepertős pogácsa (2 db) 360 kcal, ch: 3 g	890 Ft
ZSR1	Kalóriaszegény reggeli	Gombakrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 290 kcal, ch: 25 g TM	1 040 Ft	Főtt virsli (2 db), mustár, teljes kiőrlésű kenyér 350 kcal, ch: 27 g	1 040 Ft	Kapros szendvicskrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 240 kcal, ch: 23 g	1 040 Ft	Kolbászkarikák, light margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 270 kcal, ch: 22 g	1 040 Ft	Diétás baracklevár, light margarin, teljes kiőrlésű kenyér 130 kcal, ch: 15 g	1 040 Ft
ZSR2	Szénhidrátszegény reggeli	Póris tojássaláta, Zsírétető kifli 560 kcal, ch: 5 g	1 140 Ft	Húspástetom, zöldség, Zsírétető kifli 330 kcal, ch: 5 g	1 140 Ft	Tormakrémes sonkatekercs, Zsírétető kifli 290 kcal, ch: 13 g	1 140 Ft	Tonhalkrém, zöldség, Zsírétető kifli 260 kcal, ch: 7 g	1 140 Ft	Spenótos muffin, fokhagymamártás 350 kcal, ch: 5 g	1 140 Ft

KEDVEZMÉNYES MENÜK

48. hét	Hétfő (11.28.)	Kedd (11.29.)	Szerda (11.30.)	Csütörtök (12.01.)	Péntek (12.02.)	Szombat (12.03.)	Vasárnap (12.04.)
---------	----------------	---------------	-----------------	--------------------	-----------------	------------------	-------------------

H33 PRÉMIUM MENÜ		5 MUNKANAPOS KEDVEZMÉNY (Hétfő-Péntek): 16 600 Ft 11 950 Ft / 5 nap -28%												
Főétel + Leves / Desszert	Húsgaluskaleves Rántott csirkecombfilé, füstölt sajtos bundában, petrezselymes burgonya Bécsi túrókocka	2 490 Ft	Zöldséraguleves, kagylótészta Sertéssült Krúdy-módra, csirkemájás rizottó Csokoládékocka	2 490 Ft	Zöldségleves gazdagon Kukoricapelyhes, rántott sertésborda, hasábburgonya Feketeerdő szelet	2 490 Ft	Zselici húsléves Négysajtos penne, pirított csirkemellfalatokkal Almatortaszelet, meggyragu	2 490 Ft	Frankfurti leves, roppanós virslivel Fokhagymás tejben áztatott, bundázott sertésborda, petrezselymes jázminrizis Joghurtos citromszelet	2 490 Ft	Grízgaluskaleves Magyaróvári jércemell, ceruzababos, fokhagymás burgonyapüré Eperkrémes piskóta	2 490 Ft	Vegyes gyümölcsleves Gyros tál (sertéscomb, saláta, tzatziki öntet, hasábburgonya) Meggyes tápiókapuding	2 490 Ft

H31 ZÓNA MENÜ (A főétel 70%-a a normál adag ételnek)		4 HETES KEDVEZMÉNY: 60 530 Ft 38 740 Ft / 26 nap -36%				1 HETES KEDVEZMÉNY: 13 725 Ft 10 430 Ft / 7 nap -24%								
Főétel + Leves / Desszert	Húsgaluskaleves Gombapaprikás, galuska	1 590 Ft	Zöldséraguleves, kagylótészta Serpenyős burgonya, sült virslivel	1 590 Ft	Zöldségleves gazdagon Vadas pulykameltohány, spagetti	1 590 Ft	Zöldségleves, eperlevéllel Petrezselymes zöldborsófőzelék, tükörtőjás	1 590 Ft	Frankfurti leves, roppanós virslivel Böllér sertéstokány, jázminrizis	1 590 Ft	Milánói makaróni, reszelt sajttal Eperkrémes piskóta	1 590 Ft	Grízgaluskaleves Fokhagymás tejben áztatott, bundázott sertésborda, petrezselymes jázminrizis	1 590 Ft

H32 HAGYOMÁNYOS MENÜ		4 HETES KEDVEZMÉNY: 67 450 Ft 46 540 Ft / 26 nap -31%				1 HETES KEDVEZMÉNY: 17 880 Ft 13 230 Ft / 7 nap -26%								
Főétel + Leves / Desszert	Húsgaluskaleves Édes-savanyú csirkecomb, zöldséges jázminrizis	1 990 Ft	Zöldséraguleves, kagylótészta Serpenyős burgonya, sült virslivel (2 db)	1 990 Ft	Zöldségleves gazdagon Mustáros lencsefőzelék sült házi kolbász	1 990 Ft	Gulyásleves, csipetke Káposztás cvekedi	1 990 Ft	Frankfurti leves, roppanós virslivel Böllér sertéstokány, jázminrizis	1 990 Ft	Milánói makaróni, reszelt sajttal Eperkrémes piskóta	1 990 Ft	Grízgaluskaleves Fokhagymás tejben áztatott, bundázott sertésborda, petrezselymes jázminrizis	1 990 Ft

ZS21 KALÓRIASZEGÉNY MENÜ NAPI KEDVEZMÉNY: 2 290 Ft														
Főétel + Leves / Desszert	Húsgaluskaleves Paradicsomos káposztafőzelék, Stefánia-vagdalt (szárnyas)	540 kcal ch: 23 g	Zöldséraguleves Sváb nokedli (egyáltal)	750 kcal ch: 24 g	Zöldségleves gazdagon Töltött paprika (sertésborda), paradicsommártás	620 kcal ch: 16 g	Kapros zöldségleves, cérnametélt Petrezselymes zöldbabfőzelék, egyben sült borjúhúsos fasírt	590 kcal ch: 46 g	Zöldséges erőleves Szezámagos rántott pulykamell, light franciasaláta	570 kcal ch: 30 g	Székelykáposzta (szárnyas) Joghurtos citromszelet	560 kcal ch: 31 g	Vegyes gyümölcsleves Rántott sertéskaraj lilahagymás tojáskrémleves töltve, karottapüré	530 kcal ch: 24 g
		2 290 Ft		2 290 Ft		2 290 Ft		2 290 Ft		2 290 Ft		2 290 Ft		2 290 Ft

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

48. hét	Hétfő (11.28.)	Kedd (11.29.)	Szerda (11.30.)	Csütörtök (12.01.)	Péntek (12.02.)	Szombat (12.03.)	Vasárnap (12.04.)	
BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND 4 HETES KEDVEZMÉNY: 171 676 Ft 116 740 Ft / 26 nap -32% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 44 120 Ft 33 530 Ft / 7 nap -24%								
ZS 121	Ebéd	Csirkemell párizsiasan, mediterrán zöldségkrém	Sváb nokedli (egytál)	Almával göngyölt sertésborda, céklapüré	Töltött paprika, paradicsommártás	Szezámagos rántott pulykamell, light franciasaláta	Székelykáposzta (szárnyas)	Rántott sertéskaraj lilahagymás tojáskrémrel töltve, karottapüré
	Vacsora	Paradicsomos káposztafőzelék, tarjaszelet (2 db)	Chilis sajtkrémrel töltött sertéskaraj rántva, cukkinis zöldségpüré	Sokmagvas, rántott csirkemell, light ketchupos majonéz	Petrezselymes zöldbabfőzelék, sült baromfi virsli (2 db)	Sült csirkemáj, hagymás tört zeller	Gyros tál (sertéslapocka, saláta, tzatziki öntet)	Hagymás, mustáros pecsenye, gombás zöldségtócsni
	Snack	Almás pite	Csokoládékočka	Gyümölcsös túrótortakočka	Juhtúrós pogácsa (2 db)	Joghurtos citromszelet	Tepertős pogácsa (2 db)	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)
	Másnap reggeli	Pórés tojássaláta, Zsírégető kifli	Húspástétom, zöldség, Zsírégető kifli	Kapros szendvicskrém, zöldség, Zsírégető kifli	Tonhalkrém, zöldség, Zsírégető kifli	Zöldséges omlett, parmezánnal	Diétás baracklekvár, light margarin, Zsírégető kifli	Spenótos muffin, fokhagymamártás
Napi ár: -16%	5 940 Ft 4 990 Ft	5 940 Ft 4 990 Ft	5 940 Ft 4 990 Ft	5 940 Ft 4 990 Ft	5 940 Ft 4 990 Ft	5 940 Ft 4 990 Ft	5 940 Ft 4 990 Ft	
Számított tápérték:	1640 kcal, ch: 50 g	1600 kcal, ch: 38 g	1350 kcal, ch: 48 g	1410 kcal, ch: 42 g	1710 kcal, ch: 45 g	1480 kcal, ch: 40 g	1430 kcal, ch: 30 g	

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

48. hét	Hétfő (11.28.)	Kedd (11.29.)	Szerda (11.30.)	Csütörtök (12.01.)	Péntek (12.02.)	Szombat (12.03.)	Vasárnap (12.04.)	
INZULINREZISZTENS EGÉSZNAPOS ÉTREND (IRE1)								
4 HETES ÉTREND: 219 865 Ft 129 720 Ft / 26 nap -41%				1 HETES ÉTREND: 55 045 Ft 36 330 Ft / 7 nap -34%				
IRE1	Ebéd	Húsgaluskaleves 7 g (3 g)	Brokkolikrémes 11 g (4 g)	Csirkehúsleves gazdagon 10 g (10 g)	Zselici húsleves (csirkemell, csirkemáj, kapor) 13 g (4 g)	Grízgaluskaleves 18 g (3 g)	Vegyes gyümölcsleves 27 g (6 g)	Zöldséges erőleves 9 g (3 g)
		Paradicsomos káposztafőzelék, Stefánia-vagdalt (szárnyas) 42 g (17 g)	Chilis sajtkrémmel töltött sertéskaraj rántva, cukkinis zöldségpüré 38 g (23 g)	Kölessel csöben sült fokhagymás spenót 38 g (13 g)	Petrezselymes zöldbabfőzelék, egyben sült borjúhúsos fasírt 42 g (10 g)	Rántott sertéskaraj lilahagymás tojáskrémel töltve, karottapüré 34 g (21 g)	Sült csirkemáj, hagymás tört zeller 20 g (9 g)	Szezámagos rántott pulykamell, light franciasaláta 42 g (18 g)
	Uzsonna	Málnás, zabpelyhes joghurtkrém 22 g (5 g)	Csokoládékecska 21 g (9 g)	Füstölt sajtos pogácsa (1 db) 20 g (17 g)	Bíbor smoothie 21 g (6 g)	Almás kókuszkása 21 g (10 g)	Fahéjas, zabkorpás joghurt 21 g (5 g)	Joghurtos citromszelet 16 g (6 g)
	Vacsora	Ropogósra sült csirkecombfilé, fűszeres zöldségek 28 g (12 g)	Sváb nokedli (egyáltal) 31 g (20 g)	Sokmagvas, rántott csirkemell, light ketchupos majonéz 31 g (15 g)	Almával göngyölt sertésborda, céklapüré 27 g (7 g)	Székelykáposzta (szárnyas) 29 g (8 g)	Frankfurti leves, roppanós virslivel (nagy doboz) 25 g (6 g)	Sertészelet bakonyi módra, gombás zöldségtcsni 30 g (12 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	Gombakrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 32 g (7 g)	Főtt virsli (2 db), mustár, teljes kiőrlésű kenyér 31 g (4 g)	Kapros szendvicssaláta, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (5 g)	Kolbászkarikák, light margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 27 g (5 g)	Tepertős pogácsa (2 db) 29 g (26 g)	Meggyes tápiókapuding 30 g (3 g)	Diétás baracklevél, light margarin, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (10 g)
	Másnap tízórai	Szamócás kókuszkása 19 g (9 g)	Ananászos krémjoghurt 19 g (2 g)	Kókuszos, zabkorpás joghurt 21 g (5 g)	Joghurtos keksz (1 db) 17 g (2 g)	Szamócás, kókuszos görög joghurtkrém 17 g (3 g)	Joghurtos keksz (1 db) 17 g (2 g)	Áfonyás, zabpelyhes joghurtkrém 20 g (3 g)
Napi ár: -27%		2 390 Ft 5 390 Ft	2 390 Ft 5 390 Ft	2 390 Ft 5 390 Ft	2 390 Ft 5 390 Ft	2 390 Ft 5 390 Ft	2 390 Ft 5 390 Ft	
Össz. szénhidrát (ebből rost)		161 g. (54 g.)	160 g. (63 g.)	159 g. (60 g.)	158 g. (35 g.)	159 g. (72 g.)	157 g. (32 g.)	157 g. (53 g.)

48. hét	Hétfő (11.28.)	Kedd (11.29.)	Szerda (11.30.)	Csütörtök (12.01.)	Péntek (12.02.)					
IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ										
Főétel + Leves / Desszert Össz.szénhidrát (ebből rost)	Húsgaluskaleves Paradicsomos káposztafőzelék, Stefánia-vagdalt	45 g (19 g) 2 840 Ft	Brokkolikrémes Chilis sajtkrémmel töltött sertéskaraj rántva, cukkinis zöldségpüré	54 g (24 g) 2 850 Ft	Csirkehúsleves gazdagon Kemencés sült tarjaszelet, kölessel csöben sült fokhagymás spenót	51 g (17 g) 3 090 Ft	Zselici húsleves Petrezselymes zöldbabfőzelék, egyben sült borjúhúsos fasírt	55 g (14 g) 2 820 Ft	Grízgaluskaleves Rántott sertéskaraj lilahagymás tojáskrémel töltve, karottapüré	52 g (24 g) 2 750 Ft

INZULINREZISZTENS A LA CARTE										
IR1 Másnap reggeli	Gombakrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 32 g (7 g)	1 040 Ft	Főtt virsli (2 db), mustár, teljes kiőrlésű kenyér 31 g (4 g)	1 040 Ft	Kapros szendvicssaláta, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (5 g)	1 040 Ft	Kolbászkarikák, light margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 27 g (5 g)	1 040 Ft	Diétás baracklevél, light margarin, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (10 g)	1 040 Ft
IR2 Leves	Húsgaluskaleves 7 g (3 g)	920 Ft	Erdei gyümölcskrémleves 23 g (4 g)	980 Ft	Csirkehúsleves gazdagon 10 g (10 g)	1 000 Ft	Zselici húsleves (csirkemell, csirkemáj, kapor) 13 g (4 g)	900 Ft	Vegyes gyümölcsleves 27 g (6 g)	940 Ft
IR3 Főétel 1	Paradicsomos káposztafőzelék, Stefánia-vagdalt (szárnyas) 38 g (16 g)	2 020 Ft	Sváb nokedli (egyáltal) 31 g (20 g)	2 090 Ft	Kemencés sült tarjaszelet, kölessel csöben sült fokhagymás spenót 41 g (13 g)	2 190 Ft	Petrezselymes zöldbabfőzelék, egyben sült borjúhúsos fasírt 42 g (10 g)	2 020 Ft	Szezámagos rántott pulykamell, light franciasaláta 42 g (18 g)	2 250 Ft
IR4 Főétel 2	Ropogósra sült csirkecombfilé, fűszeres zöldségek kelbimbómártással 27 g (12 g)	2 150 Ft	Zöldséges rizseshús (sertés) 56 g (8 g)	1 890 Ft	Almával göngyölt sertésborda, céklapüré 27 g (7 g)	2 030 Ft	Oregánós sertésborda, bolognai tészta 50 g (16 g)	2 120 Ft	Székelykáposzta (szárnyas) 29 g (8 g)	1 920 Ft
IR5 Főétel 3	Csirkemell párizsiasan, mediterrán zöldségkrém (cukkini, gomba, paradicsom, padlizsán, bazsalikom) 24 g (11 g)	2 250 Ft	Chilis sajtkrémmel töltött sertéskaraj rántva, cukkinis zöldségpüré 38 g (23 g)	2 090 Ft	Sokmagvas, rántott csirkemell, light ketchupos majonéz 31 g (15 g)	2 090 Ft	Latin csirkés egytál (csirkemellcsikok pikáns, salsás zöldségekkel) 22 g (7 g)	2 220 Ft	Rántott sertéskaraj lilahagymás tojáskrémel töltve, karottapüré 34 g (21 g)	2 070 Ft
IR6 Snack	Almás pite 40 g (16 g)	980 Ft	Csokoládékecska 21 g (9 g)	890 Ft	Gyümölcsös túrótortakocsa 17 g (7 g)	890 Ft	Almatortaszelet, meggyragu 35 g (9 g)	1 040 Ft	Joghurtos citromszelet 16 g (6 g)	980 Ft

48. hét	Hétfő (11.28.)	Kedd (11.29.)	Szerda (11.30.)	Csütörtök (12.01.)	Péntek (12.02.)	Szombat (12.03.)	Vasárnap (12.04.)
GASTROYAL KETO GKE2							
4 HETES KEDVEZMÉNY: 247 940 Ft 153 720 Ft / 28 nap -28% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 56 900 Ft 39 830 Ft / 7 nap -30%							
Ebéd	Debreceni sertéstokány (debreceni kolbász), galuska	Chilis sajtkrémrel töltött sertéskaraj rántva, cukkinis zöldségpüré	Kemencés sült tarjaszelet, kölessel csőben sült fokhagymás spenót	Csülökpörkölt, házi csalamádé	Sült csirkemáj, hagymás tört zeller	Szezámagos rántott pulykamell, light franciasaláta	Rántott sertéskaraj lilahagymás tojáskrémrel töltve, karottapüré
Vacsora	Sertéspörkölt, póréhagymás karfiollepény	Hagymás sült sertésstarja, majonézes vitaminaláta	Fűszeres, sült sertésstarja, chilis, baconos wok zöldségek	Sertéshússal csőben sült zöldségek	Székelykáposzta (szárnyas)	Hagymás, mustáros pecsenye (sertésstarja), gombás zöldségtócsni	Gyros tál (sertéslapocka, saláta, tzatziki öntet)
Ital	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)
Másnap reggeli	Póréz tojássaláta, KETO kifli	Húspástétom, zöldség, KETO kifli	Tormakrémes sonkatekercs, zöldség, KETO kifli	Tonhalkrém, zöldség, KETO kifli	Zöldséges omlott parmezánnal, KETO kifli	Spenótos muffin, fokhagymamártás	Schmaltz, lilahagyma, KETO kifli
+ 1 étkezés	KETO Almás pite	KETO Csokoládékokca	KETO Somlói galuska	KETO Almatortaszelet, meggyragu	Szamócás, kókuszos görög joghurtkrém	Almás kókuszkása	KETO Joghurtos citromszelet
+ 2 étkezés	KETO lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db)	KETO túrós pogácsa (2 db)	KETO füstölt sajtos pogácsa (2 db)	KETO juhtúrós pogácsa (2 db)	KETO tepertős pogácsa (2 db)	KETO tepertős pogácsa (2 db)	KETO tepertős pogácsa (2 db)
Számított energia:	2 660 kcal	2 190 kcal	2 510 kcal	2 200 kcal	1 940 kcal	2 130 kcal	2 040 kcal
Tápanyag tartalom:	ch: 46 g, fehérje: 113 g	ch: 41 g, fehérje: 105 g	ch: 71 g, fehérje: 112 g	ch: 52 g, fehérje: 104 g	ch: 53 g, fehérje: 98 g	ch: 50 g, fehérje: 104 g	ch: 39 g, fehérje: 105 g
Napi ár: 23%	2 780 Ft 5 990 Ft	2 780 Ft 5 990 Ft	2 780 Ft 5 990 Ft	2 780 Ft 5 990 Ft	2 780 Ft 5 990 Ft	2 780 Ft 5 990 Ft	2 780 Ft 5 990 Ft

48. hét	Hétfő (11.28.)	Kedd (11.29.)	Szerda (11.30.)	Csütörtök (12.01.)	Péntek (12.02.)
GASTROYAL KETO EBÉD MENÜ (GKM1)					
Főétel	Debreceni sertéstokány (debreceni kolbász), galuska	Hagymás sült sertésstarja, majonézes vitaminaláta	Fűszeres, sült sertésstarja, chilis, baconos wok zöldségek	Sertéshússal csőben sült zöldségek	Hagymás, mustáros pecsenye (sertésstarja), gombás zöldségtócsni
Desszert /Snack	KETO Almás pite	KETO Csokoládékokca	KETO füstölt sajtos pogácsa (2 db)	KETO Almatortaszelet, meggyragu	KETO Joghurtos citromszelet
Számított energia:	1 010 kcal	1 040 kcal	990 kcal	1 030 kcal	870 kcal
Tápanyag tartalom:	ch: 27 g, fehérje: 10 g	ch: 16 g, fehérje: 29 g	ch: 22 g, fehérje: 40 g	ch: 30 g, fehérje: 42 g	ch: 19 g, fehérje: 47 g
Napi ár:	2 490 Ft	2 490 Ft	2 490 Ft	2 490 Ft	2 490 Ft

48. hét		Hétfő (11.28.)		Kedd (11.29.)		Szerda (11.30.)		Csütörtök (12.01.)		Péntek (12.02.)	
GKR1	Másnap reggeli	Pórus tojássaláta, KETO kifli 560 kcal, ch: 5 g, fehérje: 19 g	1 140 Ft	Húspástétom, zöldség, KETO kifli 330 kcal, ch: 5 g, fehérje: 17 g	1 140 Ft	Tormakrémsonkatekercs, zöldség, KETO kifli 290 kcal, ch: 13 g, fehérje: 22 g	1 140 Ft	Tonhalkrém, zöldség, KETO kifli 260 kcal, ch: 7 g, fehérje: 19 g	1 140 Ft	Spenótos muffin, fokhagymamártás 350 kcal, ch: 5 g, fehérje: 8 g	1 140 Ft
GKF1	Keto főétel 1	Debreceni sertéstokány (debreceni kolbász), galuska 760 kcal, ch: 12 g, fehérje: 43 g	2 150 Ft	Chilis sajtkrémmel töltött sertéskaraj rántva, cukkinis zöldségpüré 510 kcal, ch: 15 g, fehérje: 40 g	2 120 Ft	Kemencés sült tarjaszelet, kölessel csőben sült fokhagymás spenót 760 kcal, ch: 28 g, fehérje: 34 g	2 190 Ft	Csülökpörkölt, házi csalamádé 560 kcal, ch: 10 g, fehérje: 24 g	1 990 Ft	Sült csirkemáj, hagymás tört zeller 770 kcal, ch: 11 g, fehérje: 29 g	1 870 Ft
GKF2	Keto főétel 2	Sertéspörkölt, póréhagymás karfiollepény 780 kcal, ch: 10 g, fehérje: 29 g	2 170 Ft	Hagymás sült sertésstarja, majonézes vitaminsaláta 790 kcal, ch: 9 g, fehérje: 20 g	2 020 Ft	Fűszeres, sült sertésstarja, chilis, baconos wok zöldségek 720 kcal, ch: 18 g, fehérje: 23 g	2 070 Ft	Sertéshússal csőben sült zöldségek 760 kcal, ch: 10 g/0/9 zs: 64 g f: 34 g	2 190 Ft	Hagymás, mustáros pecsenye (sertésstarja), gombás zöldségtócsni 650 kcal, ch: 12 g, fehérje: 35 g	2 050 Ft
GKD1	Keto desszert	KETO Almás pite 250 kcal, ch: 15 g, fehérje: 6 g	980 Ft	KETO Csokoládékokca 250 kcal, ch: 7 g, fehérje: 9 g	980 Ft	KETO Somlói galuska 460 kcal, ch: 8 g, fehérje: 16 g	1 040 Ft	KETO Almatortaszelet, meggyragu 270 kcal, ch: 20 g, fehérje: 8 g	1 040 Ft	KETO Joghurtos citromszelet 220 kcal, ch: 7 g, fehérje: 12 g	980 Ft
GKS1	Keto snack	KETO lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db) 300 kcal, ch: 4 g, fehérje: 16 g	890 Ft	KETO túrós pogácsa (2 db) 300 kcal, ch: 5 g, fehérje: 19 g	890 Ft	KETO füstölt sajtos pogácsa (2 db) 270 kcal, ch: 4 g zs: 20 f: 17	890 Ft	KETO juhtúrós pogácsa (2 db) 340 kcal, ch: 5 g, fehérje: 19 g	890 Ft	KETO tepertős pogácsa (2 db) 360 kcal, ch: 3 g, fehérje: 15 g	890 Ft
ZSR1	Kalóriaszegény reggeli	Gombakrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 290 kcal, ch: 25 g	1 040 Ft	Főtt virsli (2 db), mustár, teljes kiőrlésű kenyér 350 kcal, ch: 27 g	1 040 Ft	Kapros szendvicskrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 240 kcal, ch: 23 g	1 040 Ft	Kolbászkarikák, light margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 270 kcal, ch: 22 g	1 040 Ft	Diétás baracklevár, light margarin, teljes kiőrlésű kenyér 130 kcal, ch: 15 g	1 040 Ft
ZSR2	Szénhidrátszegény reggeli	Pórus tojássaláta, Zsírégető kifli 560 kcal, ch: 5 g	1 140 Ft	Húspástétom, zöldség, Zsírégető kifli 330 kcal, ch: 5 g	1 140 Ft	Tormakrémsonkatekercs, Zsírégető kifli 290 kcal, ch: 13 g	1 140 Ft	Tonhalkrém, zöldség, Zsírégető kifli 260 kcal, ch: 7 g	1 140 Ft	Spenótos muffin, fokhagymamártás 350 kcal, ch: 5 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