






































HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

49. hét		Hétfő (12.05.)		Kedd (12.06.)		Szerda (12.07.)		Csütörtök (12.08.)		Péntek (12.09.)	
H1	Levesek	Bazsalikomos minestrone leves, reszelt sajttal  	920 Ft	Ananászos körtekrémleves 	940 Ft	Zöldborsóleves gazdagon  	840 Ft	Karfiolkrémleves pirított baconnal 	890 Ft	Csontleves, finommetélttel 	820 Ft
H2	Levesek	Jókai bableves, házi kolbásszal, füstölt csülökkel, csipetkével	920 Ft	Zöldséges marhahúsleves csigatészttal 	940 Ft	Székely-raguleves  (szalonna, káposzta, lapocka, tejföl)	920 Ft	Tárkonyos, tejeles pulykaraguleves	940 Ft	Magyaros burgonyaleves, lángolt kolbászkarikákkal 	910 Ft
H5	Tészták	Spenótos lasagne, reszelt sajttal 	1 790 Ft	Igazi hortobágyi húsos palacsinta (2 db)	1 820 Ft	Házi diós aranygaluska, vaníliaszósz  	1 750 Ft	Carbonara spagetti, parmezán szórással	1 820 Ft	Grizes tészta, baracklekvár  	1 470 Ft
H6	Főzelékek	Joghurtos tökfőzelék, sertés vagdalt	1 700 Ft	Sárgaborsófőzelék, sült házi kolbász (1 db)  	1 720 Ft	Paradicsomos káposztafőzelék, egyben sült fasírt 	1 720 Ft	Magyaros zöldbabfőzelék, rántott sertésborda	1 820 Ft	Tejfőlös burgonyafőzelék, sült juhbeles prémium virsli	1 750 Ft
H8	Készételek 1	Csirkemáj rizottó, reszelt sajttal	1 590 Ft	Lecsós virsli (bécsi virslikarikák), petrezselymes jázminrizs 	1 720 Ft	Chili con carne, reszelt sajt (marhahús, kolbász, bab, kukorica, chili, sajt) 	1 760 Ft	Bácskai rizseshús (sertéslapocka, lecsós alap)	1 650 Ft	Csülkös káposzta 	1 750 Ft
H9	Készételek 2	Gombapörkölt, szarvacska tészta  	1 520 Ft	Bajor sertéstokány (sonka, uborka, gomba, tejföl), orsó tészta	1 720 Ft	Édes-savanyú csirkecombragu, zöldséges jázminrizs 	1 620 Ft	Csirkemellpaprikás, galuska	1 690 Ft	Alföldi sertéstokány (füstölt szalonna, kolbász, tejföl), csótészta	1 650 Ft
H11	Frissensültek	Csirkemell almás bundában, majonézes burgonyasaláta	1 850 Ft	Mustáros, rántott sertéskaraj, fűszeres jázminrizs	1 790 Ft	Sajtkrémmel töltött, rántott csirkemell, franciasaláta	1 890 Ft	Rántott sertésborda, rizi-bizi	1 790 Ft	Csirkecombfilé Orly módra, burgonyapüré	1 850 Ft
H13	Kedvencek	Melba csirkemell (áfonya, őszibarack, sajt), jázminrizs	1 880 Ft	Töltött paprika, paradicsommártás, főtt burgonya 	1 820 Ft	Házi túrógombóc, édes tejföllel 	1 780 Ft	Rakott burgonya, házi kolbásszal	1 820 Ft	Svéd húsgolyók, fokhagymás sajt szósz, tagliatelle (szelesmetélt)	1 920 Ft
H14	Ínyenc	Tarpai malacsült, szalonnás, juhtúrós, vele sült burgonya	1 990 Ft	Borjúpaprikás, tojásos nokedli	2 090 Ft	Bugaci, csülkös marhapörkölt, tarhonya 	2 050 Ft	Gemenci őzpörkölt (vörösbor, gomba), szalonnás burgonyagaluska 	1 990 Ft	Cigánypecsenye (sertés tarja) ropogós kakastaréjjal (kolozsvári szalonna), hasábburgonya 	1 990 Ft
H20	Desszertek	Puncs szelet  	840 Ft	Eszterházy szelet 	880 Ft	Oroszkrémszelet 	800 Ft	Gundel palacsinta, csokoládéöntet 	940 Ft	Szilvás pite   	840 Ft

LOW CARB LOW CARB ÉTELEK

49. hét		Hétfő (12.05.)		Kedd (12.06.)		Szerda (12.07.)		Csütörtök (12.08.)		Péntek (12.09.)	
ZS1	Levesek	Újházy jércéhúsleves, cérnametélt 150 kcal, ch: 10 g	970 Ft	Tejfölös zöldbabeleves, galuska 170 kcal, ch: 15 g	990 Ft	Májgaluskaleves 130 kcal, ch: 6 g	880 Ft	Paradicsomleves, csipetke 170 kcal, ch: 11 g	890 Ft	Zellerkrémleves 200 kcal, ch: 11 g * ✓	970 Ft
ZS5	Kalóriaszegény ételek	Mézés, narancsos csirkecombfilé, párolt bécirépa 400 kcal, ch: 23 g	1 990 Ft	Mákos guba, vaníliásodó 590 kcal, ch: 27 g * ✓	1 990 Ft	Wokban pirított kínai zöldséges sertés karajcsikok (egyáltal) 410 kcal, ch: 15 g	2 090 Ft	Sonkával göngyölt sertéskaraj, zöldséges light burgonyapüré 360 kcal, ch: 22 g	2 050 Ft	Ricottával göngyölt sertéskaraj, brokkolis burgonyapüré 510 kcal, ch: 28 g	1 970 Ft
ZS6	Szénhidrátszegény ételek	Napraforgómagos, rántott sertésborda, almás zellersaláta 530 kcal, ch: 23 g *	2 150 Ft	Kukoricapelyhes, rántott csirkecombfilé, light tartár 570 kcal, ch: 11 g	2 090 Ft	Szalonnás, gombás sertésragu, galuska 770 kcal, ch: 9 g	1 990 Ft	Diós, rántott csirkecombfilé, meggy mártás 450 kcal, ch: 21 g *	2 090 Ft	Zöldborsófőzelék, rántott sertésborda 570 kcal, ch: 23 g	2 120 Ft
ZS9	Fitt ételek	Fitt, zabhelyes bundában rántott csirkecombfilé, sopszka saláta 540 kcal, ch: 34 g	2 100 Ft	Pármai pulykamell, mediterrán saláta (paradicsom, olivabogyó, mozzarella, parmezán, pesto) 400 kcal, ch: 9 g	2 220 Ft	Mediterrán csirkecomb, bazsalikom, tepsis zöldségekkel 450 kcal, ch: 11 g	2 180 Ft	Görög fűszerezésű sertésborda (oregánó, paradicsompüré), petrezselymes bulgursaláta 540 kcal, ch: 48 g ✓	1 990 Ft	Gyömbéres, lime-os fogasfilé, pirított kuszkusz fokhagymás parajlevelekkel, zöld citrommal 440 kcal, ch: 54 g TM	2 390 Ft
IR3	Inzulinrezisztens ételek	Frankfurti rakott kelkáposzta 550 kcal, ch: 23 g *	1 950 Ft	Csikóstkány, galuska 600 kcal, ch: 10 g	1 990 Ft	Bolognai tészta, reszelt sajt (szárnyas) 530 kcal, ch: 32 g	1 910 Ft	Fahéjas almával töltött, rántott csirkemell, citromos kelbimbó 350 kcal, ch: 11 g *	2 090 Ft	Rozmaringos, tepsis pulykacomb-falatok, ghi vajjal forgatott színes zöldségek 610 kcal, ch: 13 g	1 990 Ft
F3	Mentes főételek 1 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Sült csirkecombfilé bőrös, kapor, paprikás mártással, zellerlepény 510 kcal, ch: 9 g TM	2 090 Ft	Holstein sertésszelet, baconos karfiolkrem 890 kcal, ch: 5 g *	2 170 Ft	Könnyű lencsefőzelék, zöldségekkel gazdagon, főtt tojás (2 db) 610 kcal, ch: 51 g *	1 890 Ft	Fűszeres sült oldalas, párolt lilakáposzta 730 kcal, ch: 8 g *	2 250 Ft	Vörösboros marhapörkölt, tarhonya 520 kcal, ch: 51 g TM	2 390 Ft
F4	Mentes főételek 2 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Borsos, baconos, sült sertéskaraj, brokkoli indiai módra 700 kcal, ch: 7 g * TM	2 150 Ft	Sóska, főtt burgonya, főtt tojás (2 db) 390 kcal, ch: 34 g ✓	1 920 Ft	Egyben sült fasírt (szárnyashús, toka szalonna), majonézes, zöldséges kínai-kelsaláta 700 kcal, ch: 13 g	1 930 Ft	Túrós csusza, pirított bacon 770 kcal, ch: 56 g	2 180 Ft	Brassói aprópecsenye, sült burgonya 560 kcal, ch: 43 g TM	1 990 Ft
F5	Mentes főételek 3 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Rántott karfiol, szerezsendiós light burgonyapüré 710 kcal, ch: 120 g * ✓	2 090 Ft	Sajttal töltött, rántott csirkecombfilé fokhagymás, burgonyás sütőtökpüré 530 kcal, ch: 51 g *	2 290 Ft	Halszeletek párizsian, gyömbéres, zöldséges barnarizs 520 kcal, ch: 54 g	2 350 Ft	Dubarry jércemell (egyáltalán parmezánnal) 540 kcal, ch: 20 g *	2 290 Ft	Mandulás kéregben sült csirkemellfilé, zelleres édesburgonyapüré 470 kcal, ch: 36 g *	2 350 Ft
F6	Mentes desszertek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Eperkrém palacsinta, csokoládéöntet 190 kcal, ch: 25 g TM ✓	1 040 Ft	Kávés diószelet 350 kcal, ch: 6 g * TM ✓	1 040 Ft	Lúdláb szelet 400 kcal, ch: 5 g TM	1 040 Ft	Gesztenyekrém kocka 230 kcal, ch: 8 g * TM ✓	1 040 Ft	Mangós tápiókapuding 120 kcal, ch: 17 g TM ✓	1 040 Ft
ZS15	Szénhidrátszegény desszertek	Mascaronés, mákos kocka 250 kcal, ch: 8 g ✓	970 Ft	Szedres, citromos szelet 190 kcal, ch: 6 g ✓	970 Ft	Tökös-mákos rétes 170 kcal, ch: 21 g *	970 Ft	Zserbógolyó (2 db) 270 kcal, ch: 9 g ✓	970 Ft	Ribizlis joghurttortaszelet 230 kcal, ch: 9 g ✓	970 Ft
GKS1	Szénhidrátszegény pogácsa	KETO Túrós pogácsa (2 db) 300 kcal, ch: 5 g	890 Ft	KETO Füstölt sajtos pogácsa (2 db) 270 kcal, ch: 4 g	890 Ft	KETO Lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db) 300 kcal, ch: 4 g	890 Ft	KETO Juhtúrós pogácsa (2 db) 340 kcal, ch: 5 g	890 Ft	KETO Pestós pogácsa (2 db) 260 kcal, ch: 4 g	890 Ft
ZSR1	Kalóriaszegény reggeli	Baromfi párizsi, margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 260 kcal, ch: 23 g	1 040 Ft	Köményes túró, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 200 kcal, ch: 27 g	1 040 Ft	Céklakrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 170 kcal, ch: 26 g *	1 040 Ft	Cheddar sajtszeletek, light margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 270 kcal, ch: 27 g	1 040 Ft	Diétás kajszielkvár, light margarin, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 130 kcal, ch: 15 g	1 040 Ft
ZSR2	Szénhidrátszegény reggeli	Kolbászkrem, zöldség, Zsírégető kifli 220 kcal ch: 6 g	1 140 Ft	Sonkás muffin, tejszínes mustármártás 260 kcal, ch: 4 g	1 140 Ft	Zsidó tojás, Zsírégető kifli 390 kcal, ch: 9 g	1 140 Ft	Tonhalkrém, zöldség, Zsírégető kifli 250 kcal, ch: 5 g	1 140 Ft	Májpástétom, zöldség, Zsírégető kifli 330 kcal, ch: 5 g	1 140 Ft

KEDVEZMÉNYES MENÜK

49. hét	Hétfő (12.05.)	Kedd (12.06.)	Szerda (12.07.)	Csütörtök (12.08.)	Péntek (12.09.)	Szombat (12.10.)	Vasárnap (12.11.)
---------	----------------	---------------	-----------------	--------------------	-----------------	------------------	-------------------

H33 PRÉMIUM MENÜ		5 MUNKANAPOS KEDVEZMÉNY (Hétfő-Péntek): 16 600 Ft 11 950 Ft / 5 nap -28%												
Főétel + Leves / Desszert	Újházy jércehúsleves, cérnametélt Frankforti rakott kelkáposzta Puncs szelet	2 490 Ft	Ananászos körtekrémleves Mustáros, rántott sertéskaraj, fűszeres jázminriz Eszterházy szelet	2 490 Ft	Májgaluskaleves Chili con carne, reszelt sajt Oroszkrémszelet	2 490 Ft	Tárkonyos, tejeles zöldségraguleves Görög fűszerezésű sertésborda, petrezselymes bulgursaláta Gundel palacsinta, csokoládéöntet	2 490 Ft	Magyaros burgonyaleves, lángolt kolbászarikákkal Ricottával göngyölt sertéskaraj, petrezselymes jázminriz Mangós tápiókapuding	2 490 Ft	Zellerkrémleves Svéd húsolyók, fokhagymás sajt szósz, tagliatelle Szilvás pite	2 490 Ft	Csontleves, finommetélttel Brassói aprópecsenye, sült burgonya Ribizlis joghurttortaszelet	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	Zöldségleves, cérnametélttel Gombapörkölt, szarvacska tészta	1 590 Ft	Erőleves, csigatésztával Húsgombóc, paradicsommártás, főtt burgonya	1 590 Ft	Májgaluskaleves Könnyű lencsefőzelék, zöldségekkel gazdagon, sült virsli (1 db)	1 590 Ft	Tárkonyos, tejeles zöldségraguleves Bácskai rizseshús	1 590 Ft	Magyaros burgonyaleves, lángolt kolbászarikákkal Grízes tészta, baracklekvár	1 590 Ft	Csontleves, finommetélttel Csirkecombfilé Orly módra, petrezselymes jázminriz	1 590 Ft	Alföldi sertéstokány, csőtészta Szilvás pite	1 590 Ft

H32 HAGYOMÁNYOS MENÜ		4 HETES KEDVEZMÉNY: 72 640 Ft 46 540 Ft / 26 nap -31%					1 HETES KEDVEZMÉNY: 17 880 Ft 13 230 Ft / 7 nap -26%							
Főétel + Leves / Desszert	Zöldségleves, cérnametélttel Joghurtos tökfőzelék, sertés vagdalt	1 990 Ft	Zöldséges marhahúsleves csigatésztával Tojásos nokedli	1 990 Ft	Édes-savanyú csirkecombragu, zöldséges jázminriz Oroszkrémszelet	1 990 Ft	Tárkonyos, tejeles zöldségraguleves Csirkeemlőpaprikás, galuska	1 990 Ft	Csülkös káposzta Szilvás pite	1 990 Ft	Csontleves, finommetélttel Csirkecombfilé Orly módra, burgonyapüré	1 990 Ft	Magyaros burgonyaleves, lángolt kolbászarikákkal Grízes tészta, baracklekvár	1 990 Ft

ZS21 KALÓRIASZEGÉNY MENÜ		NAPI KEDVEZMÉNY: 2 290 Ft												
Főétel + Leves / Desszert	Zöldségleves, cérnametélttel Mézes, narancsos csirkecombfilé, párolt bébirépa	500 kcal ch: 32 g	Erőleves, csigatésztával Csikóstokány, galuska	690 kcal ch: 23 g	Májgaluskaleves Bolognai tészta, reszelt sajt	660 kcal ch: 38 g	Tárkonyos, tejeles zöldségraguleves Fahéjas almával töltött, rántott csirkeemlő, citromos kelbimbó	590 kcal ch: 25 g	Ricottával göngyölt sertéskaraj, brokkolis burgonyapüré Ribizlis joghurttortaszelet	740 kcal ch: 37 g	Csontleves, finommetélttel Zöldborsófőzelék, rántott sertésborda	730 kcal ch: 33 g	Zellerkrémleves Rozmaringos, tepsis pulykacombfalatok, ghivajjal forgatott színes zöldségek	810 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

49. hét	Hétfő (12.05.)	Kedd (12.06.)	Szerda (12.07.)	Csütörtök (12.08.)	Péntek (12.09.)	Szombat (12.10.)	Vasárnap (12.11.)	
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	Napraforgómagos, rántott sertésborda, almás zellersaláta	Csikóstokány, galuska	Mediterrán csirkecomb, bazsalikomos, tepsis zöldségekkel	Fahéjas almával töltött, rántott csirkemell, citromos kelbimbó	Brassói aprópecsenye, házi káposztasaláta	Zöldborsófőzelék, rántott sertésborda	Csülkös káposzta
	Vacsora	Sült csirkecombfilé bőrös, kapros, paprikás mártással, zellerlepeny	Kukoricapelyhes, rántott csirkecombfilé, light tartár	Wokban piritott kínai zöldséges sertés karajcsikok	Fűszeres sült oldalas, párolt lilakáposzta	Svéd húsgolyók, fokhagymás sajszósز	Rozmaringos, tepsis pulykacombfalatok, ghí vajjal forgatott színes zöldségek	Cigánypecsenye ropogós kakastaréj, vizes uborka
	Snack	Túrós pogácsa (2 db)	Szedres, citromos szelet	Lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db)	Szamócás kókuszkása	Szedres, fahéjas, zabkorpás joghurt	Pestós pogácsa (2 db)	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)
	Másnap reggeli	Kolbászkrém, zöldség, Zsírégető kifli	Sonkás muffin, tejszínes mustármártás	Zsidó tojás, Zsírégető kifli	Tonhalkrém, zöldség, Zsírégető kifli	Sült juhbeles prémium virsli, mustár, Zsírégető kifli	Májpástétom, zöldség, Zsírégető kifli	Diétás kajsizilekvár, light margarin, Zsírégető kifli
Napi ár: 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:		1560 kcal, ch: 43 g	1620 kcal, ch: 31 g	1550 kcal, ch: 39 g	1540 kcal, ch: 29 g	1550 kcal, ch: 45 g	1760 kcal, ch: 49 g	1530 kcal, ch: 41 g

49. hét	Hétfő (12.05.)	Kedd (12.06.)	Szerda (12.07.)	Csütörtök (12.08.)	Péntek (12.09.)	Szombat (12.10.)	Vasárnap (12.11.)	
INZULINREZISZTENS EGÉSZNAPOS ÉTREND (IRE1)								
4 HETES ÉTREND: 216 865 Ft 129 740 Ft / 26 nap -41%				1 HETES ÉTREND: 55 045 Ft 36 330 Ft / 7 nap -34%				
IRE1	Ebéd	Zöldségleves, céranmetélt 14 g (5 g)	Zöldséges karalábéleves, csigatészta 13 g (3 g)	Zöldségleves 6 g (2 g)	Paradicsomleves, csipetke 24 g (12 g)	Csontleves, finommetélttel 13 g (3 g)	Erőleves 9 g (3 g)	Magyaros burgonyaleves 31 g (5 g)
		Mézes, narancsos csirkecombfilé, párolt békirépa 33 g (10 g)	Csikóstkány, galuska 40 g (30 g)	Bolognai tészta, reszelt sajt (szárnyas) 46 g (14 g)	Sonkával göngyölt sertéskaraj, zöldséges light burgonyapüré 27 g (5 g)	Ricottával göngyölt sertéskaraj, brokkolis burgonyapüré 36 g (9 g)	Brassói aprópecsenye, sült burgonya, csalamádé 41 g (6 g)	Rozmaringos, tepsis pulykacombfalatok, ghi vajjal forgatott színes zöldségek 22 g (9 g)
	Uzsonna	Túrós pogácsa (1 db) 18 g (14 g)	Szedres, citromos szelet 17 g (9 g)	Joghurtos keksz (1 db) 17 g (2 g)	Juhtúrós pogácsa (1 db) 18 g (15 g)	Fűszeres, zabkorpás joghurt 20 g (5 g)	Szedres, fahéjas, zabkorpás joghurt 22 g (8 g)	Ribizlis joghurtortaszelet 20 g (8 g)
	Vacsora	Frankfurti rakott kelkáposzta 31 g (8 g)	Sóskafozélék, tükörtojás (1 db) 29 g (10 g)	Wokban pirított kínai zöldséges sertés karajcsikok (egyáltal) 29 g (11 g)	Fahéjas almával töltött rántott csirkemell, citromos kelbimbó 33 g (22 g)	Csülök káposzta 30 g (7 g)	Zöldborsófőzelék, tükörtojás (1 db) 29 g (9 g)	Svéd húsgolyók, fokhagymás sajtszós, tagliatelle 35 g (2 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)	Rostdús keksz (2 db) 9 g (1 g)	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)	Rostdús keksz (2 db) 9 g (1 g)
	Másnap reggeli	Baromfi párizsi, margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (5 g)	Köményes túró, teljes kiőrlésű kenyér 32 g (5 g)	Céklakrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 34 g (8 g)	Cheddar sajt, margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (5 g)	Sült juhheles prémium virsli, mustár, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (4 g)	Májpástétom, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 27 g (5 g)	Diétás kajsizilekvár. light margarin, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (10 g)
	Másnap tízórai	Fahéjas, zabkorpás joghurt 21 g (5 g)	Füstölt sajtos pogácsa (1 db) 18 g (16 g)	Áfonyás, zabpelyhes joghurtkrém 20 g (3 g)	Szamócás kókuszkása 19 g (5 g)	Joghurtos keksz (1 db) 17 g (2 g)	Chilis, zabkorpás kefir 19 g (5 g)	Pestós pogácsa (1 db)
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)		156 g (48 g)	158 g (77 g)	163 g (41 g)	159 g (69 g)	162 g (43 g)	158 g (42 g)	165 g (47 g)

49. hét	Hétfő (12.05.)	Kedd (12.06.)	Szerda (12.07.)	Csütörtök (12.08.)	Péntek (12.09.)					
IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ										
Főétel + Leves / Desszert Össz.szénhidrát (ebből rost)	Zöldségleves, céranmetélt Mézes, narancsos csirkecombfilé, párolt békirépa	47 g (15 g) 2 840 Ft	Zöldséges karalábéleves, csigatészta Csikóstkány, galuska	48 g (32 g) 2 780 Ft	Zöldségleves Bolognai tészta, reszelt sajt (szárnyas)	52 g (36 g) 2 610 Ft	Paradicsomleves, csipetke Sonkával göngyölt sertéskaraj, zöldséges light burgonyapüré	51 g (33 g) 2 840 Ft	Csontleves, finommetélttel Ricottával göngyölt sertéskaraj, brokkolis burgonyapüré	49 g (11 g) 2 690 Ft

INZULINREZISZTENS A'LA CARTE										
IR1 Másnap reggeli	Baromfi párizsi, margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (5 g)	1 040 Ft	Köményes túró, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 32 g (5 g)	1 040 Ft	Céklakrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 34 g (8 g)	1 040 Ft	Cheddar sajt, margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (5 g)	1 040 Ft	Diétás kajsizilekvár. light margarin, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (10 g)	1 040 Ft
IR2 Leves	Újházy jércéhezleves, céranmetélt 15 g (5 g)	970 Ft	Tejfölös zöldbaleves, galuska 20 g (4 g)	990 Ft	Májgaluskaleves 15 g (9 g)	880 Ft	Paradicsomleves, csipetke 24 g (12 g)	890 Ft	Zellerkrémleves 20 g (9 g)	970 Ft
IR3 Főétel 1	Frankfurti rakott kelkáposzta 31 g (8 g)	1 950 Ft	Csikóstkány, galuska 40 g (30 g)	1 990 Ft	Bolognai tészta, reszelt sajt (szárnyas) 46 g (14 g)	1 910 Ft	Fahéjas almával töltött rántott csirkemell, citromos kelbimbó 33 g (22 g)	2 090 Ft	Rozmaringos, tepsis pulykacombfalatok, ghi vajjal forgatott színes zöldségek 22 g (9 g)	1 990 Ft
IR4 Főétel 2	Fitt, zabhelyes bundában rántott csirkecombfilé, sopszka saláta 41 g (7 g)	2 100 Ft	Kukoricapelyhes, rántott csirkecombfilé, light tartár 25 g (13 g)	2 090 Ft	Mediterrán csirkecomb, bazsalikomos, tepsis zöldségekkel 17 g (6 g)	2 180 Ft	Sonkával göngyölt sertéskaraj, zöldséges light burgonyapüré 27 g (5 g)	2 050 Ft	Ricottával göngyölt sertéskaraj, brokkolis burgonyapüré 36 g (9 g)	1 970 Ft
IR5 Főétel 3	Mézes, narancsos csirkecombfilé, párolt békirépa 33 g (10 g)	1 990 Ft	Sóskafozélék, főtt tojás (2 db) 29 g (6 g)	1 890 Ft	Wokban pirított kínai zöldséges sertés karajcsikok (egyáltal) 29 g (11 g)	2 120 Ft	Dubarry jércemell (egyáltalétel parmezánnal) 28 g (8 g)	2 290 Ft	Zöldborsófőzelék, tükörtojás (2 db) 29 g (9 g)	1 850 Ft
IR6 Snack	Mascarpónés, mákos kocka 18 g (6 g)	970 Ft	Szedres, citromos szelet 17 g (9 g)	970 Ft	Lúdláb szelet 29 g (6 g)	1 040 Ft	Gesztenyekrém kocka 24 g (6 g)	1 040 Ft	Ribizlis joghurtortaszelet 20 g (8 g)	970 Ft

49. hét	Hétfő (12.05.)	Kedd (12.06.)	Szerda (12.07.)	Csütörtök (12.08.)	Péntek (12.09.)	Szombat (12.10.)	Vasárnap (12.11.)
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	Frankfurti rakott keltkáposzta	Csikóstokány, KETO galuska	Egyben sült fasírt, majonézes, zöldséges kínai-kelsaláta	Diós, rántott csirkecombfilé, meggy mártás	Rozmaringos, tejszínes pulykacombfalatok, ghee vajjal forgatott színes zöldségek	Csülkös káposzta	Zöldborsófőzelék, tükörtojás (2 db)
Vacsora	Borsos, baconos, sült sertéskaraj, brokkoli indiai módra	Holstein sertésszelet, baconos karfiolkрем	Szalonnás, gombás sertéssragu, KETO galuska	Fűszeres sült oldalas, párolt lilakáposzta	Cigánypecsenye ropogós kakastaréj, vizes uborka	Svéd húsgolyók, cipómártás	Brassói aprópecsenye, házi káposztasaláta
Ital	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)
Másnap reggeli	Kolbászkrem, zöldség, KETO kifli	Sonkás muffin, tejszínes mustármártás	Zsidó tojás, KETO kifli	Tonhalkrem, zöldség, KETO kifli	Sült kolbászkarika, mustár, KETO kifli	Májpástétom, zöldség, KETO kifli	Sült juhbeles prémium virsli, tartár, KETO kifli
+ 1 étkezés	KETO túrós pogácsa (2 db)	KETO füstölt sajtos pogácsa (2 db)	KETO lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db)	KETO juhtúrós pogácsa (2 db)	KETO pestós pogácsa (2 db)	KETO pestós pogácsa (2 db)	KETO pestós pogácsa (2 db)
+ 2 étkezés	KETO mascarpónés, mákos kocka	KETO kávé diószelet	KETO lúdláb szelet	KETO Gesztenyekrémes kocka	Fűszeres, zabkorpás joghurt	Szedres, fahéjas, zabkorpás joghurt	KETO ribizlis joghurtortaszelet
Számított energia:	2 580 kcal	3 000 kcal	3 270 kcal	2 580 kcal	2 570 kcal	2 800 kcal	2 460 kcal
Tápanyag tartalom:	ch: 62 g, fehérje: 136g	ch: 35 g, fehérje: 157 g	ch: 49 g, fehérje: 127 g	ch: 60 g, fehérje: 125 g	ch: 67 g, fehérje: 135 g	ch: 72 g, fehérje: 123 g	ch: 61 g, fehérje: 123 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

49. hét	Hétfő (12.05.)	Kedd (12.06.)	Szerda (12.07.)	Csütörtök (12.08.)	Péntek (12.09.)
GASTROYAL KETO EBÉD MENÜ (GKM1)					
Főétel	Borsos, baconos, sült sertéskaraj, brokkoli indiai módra	Csikóstokány, KETO galuska	Egyben sült fasírt, majonézes, zöldséges kínai-kelsaláta	Fűszeres sült oldalas, párolt lilakáposzta	Rozmaringos, tejszínes pulykacombfalatok, ghee vajjal forgatott színes zöldségek
Desszert / Snack	KETO mascarpónés, mákos kocka	KETO kávé diószelet	KETO lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db)	KETO Gesztenyekrémes kocka	KETO ribizlis joghurtortaszelet
Számított energia:	950 kcal	950 kcal	1 000 kcal	960 kcal	870 kcal
Tápanyag tartalom:	ch: 15 g, fehérje: 50 g	ch: 14 g, fehérje: 48 g	ch: 17 g, fehérje: 35 g	ch: 16 g, fehérje: 28 g	ch: 21 g, fehérje: 44 g
Napi ár:	2 490 Ft	2 490 Ft	2 490 Ft	2 490 Ft	2 490 Ft

49. hét		Hétfő (12.05.)		Kedd (12.06.)		Szerda (12.07.)		Csütörtök (12.08.)		Péntek (12.09.)	
GKR1	Másnap reggeli	Kolbászkрем, zöldség, KETO kifli 220 kcal, ch: 6 g, fehérje: 15 g	1 140 Ft	Sonkás muffin, tejszínes mustármártás 260 kcal, ch: 4 g, fehérje: 21 g	1 140 Ft	Zsidó tojás, KETO kifli 390 kcal, ch: 9 g, fehérje: 24 g	1 140 Ft	Tonhalkrem, zöldség, KETO kifli 250 kcal, ch: 5 g, fehérje: 19 g	1 140 Ft	Májpástétom, zöldség, KETO kifli 330 kcal, ch: 5 g, fehérje: 17 g	1 140 Ft
GKF1	Keto főétel 1	Frankfurti rakott kelkáposzta 550 kcal, ch: 23 g, fehérje: 22 g	1 950 Ft	Csikóstokány, KETO galuska 600 kcal, ch: 10 g, fehérje: 38 g	1 990 Ft	Egyben sült fasirt, majonézes, zöldséges kínai-kelsaláta 700 kcal, ch: 13 g, fehérje: 19 g	1 930 Ft	Fűszeres sült oldalas, párolt lilakáposzta 730 kcal, ch: 8 g, fehérje: 20g	2 250 Ft	Csülkös káposzta 1060 kcal, ch: 24 g, fehérje: 31 g	1 950 Ft
GKF2	Keto főétel 2	Borsos, baconos, sült sertéskaraj, brokkoli indiai módra 700 kcal, ch: 7 g, fehérje: 40 g	2 150 Ft	Holstein sertészelet, baconos karfiolkrem 890 kcal, ch: 5 g, fehérje: 43 g	2 170 Ft	Szalonnás, gombás sertésragu, KETO galuska 770 kcal, ch: 9 g, fehérje: 41 g	1 990 Ft	Diós, rántott csirkecombfilé, meggy mártás 450 kcal, ch: 21 g, fehérje: 31 g	2 090 Ft	Rozmaringos, tepsis pulykacombfalatok, ghi vajjal forgatott színes zöldségek 640 kcal, ch: 12 g, fehérje: 32 g	1 920 Ft
GKD1	Keto desszert	KETO mascarponeés, mákos kocka 250 kcal, ch: 8 g, fehérje: 10 g	970 Ft	KETO kávéés diószelet 350 kcal, ch: 4 g, fehérje: 10 g	1 040 Ft	KETO lúdláb szelet 400 kcal, ch: 5 g, fehérje: 10 g	1 040 Ft	KETO Gesztenyekrémes kocka 230 kcal, ch: 8 g, fehérje: 8 g	1 040 Ft	KETO ribizlis joghurttortaszelet 230 kcal, ch: 9 g, fehérje: 12 g	970 Ft
GKS1	Keto snack	KETO túrós pogácsa (2 db) 300 kcal, ch: 5 g, fehérje: 19 h	890 Ft	KETO füstölt sajtos pogácsa (2 db) 270 kcal, ch: 4 g, fehérje: 17 g	890 Ft	KETO lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db) 300 kcal, ch: 4 g, fehérje: 16 g	890 Ft	KETO juhtúrós pogácsa (2 db) 340 kcal, ch: 5 g, fehérje: 19 g	890 Ft	KETO pestós pogácsa (2 db) 260 kcal, ch: 4 g, fehérje: 16 g	890 Ft
ZSR1	Kalóriaszegény reggeli	Baromfi párizsi, margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 260 kcal, ch: 23 g	1 040 Ft	Köményes túró, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 200 kcal, ch: 27 g	1 040 Ft	Céklakrem, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 170 kcal, ch: 26 g	1 040 Ft	Cheddar sajtszeletek, light margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 270 kcal, ch: 27 g	1 040 Ft	Diétás kajsizilekvár, light margarin, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 130 kcal, ch: 15 g	1 040 Ft
ZSR2	Szénhidrátszegény reggeli	Kolbászkrem, zöldség, Zsírégető kifli 220 kcal ch: 6 g	1 140 Ft	Sonkás muffin, tejszínes mustármártás 260 kcal, ch: 4 g	1 140 Ft	Zsidó tojás, Zsírégető kifli 390 kcal, ch: 9 g	1 140 Ft	Tonhalkrem, zöldség, Zsírégető kifli 250 kcal, ch: 5 g	1 140 Ft	Májpástétom, zöldség, Zsírégető kifli 330 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