

# HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

10. hét		Hétfő (03.06.)		Kedd (03.07.)		Szerda (03.08.)		Csütörtök (03.09.)		Péntek (03.10.)	
H1	Levesek	Cseresznyekrémleves ✓	840 Ft	Tejfeles karfiolleves, vajás galuska ✓	850 Ft	Orjaleves, eperlevéllel (nagy dobozos)	900 Ft	Fokhagymakrémleves ✓	850 Ft	Nyírségi burgonyagaluska-leves	840 Ft
H2	Levesek	Szárnys becsináltleves, csigatészta	900 Ft	Korhelyleves, házi kolbásszal	900 Ft	Lebbencsleves	820 Ft	Erdei vadgomba-krémleves, galuska ✓	940 Ft	Tyúkhúsleves, cérnametéllel TM	940 Ft
H5	Tészták	Házi diós aranygaluska, vaníliaszósz ✓	1 850 Ft	Szilvalekváros gombóc, fahéjas porcukorral ✓	1 750 Ft	Juhtúrós sztrapacska, szalonna pörccel	1 790 Ft	Texasi penne (sertéslapocka, bacon, fokhagyma, chili, paradicsompüré, reszelt sajt)	1 820 Ft	Mákos tészta ✓/TM	1 570 Ft
H6	Főzelékek	Lencsefőzelék, sült házi kolbász	1 790 Ft	Petrezselymes zöldborsófőzelék, sertésborda párizsian	1 830 Ft	Magyaros kelkáposzta-főzelék, sertés fasírt ✱	1 790 Ft	Szárazbabfőzelék, főtt tojás (2 db) ✓	1 790 Ft	Fokhagymás spenótfőzelék, sertéspörkölt ✱	1 850 Ft
H8	Készételek 1	Rántott brokkoli, burgonyapüré	1 790 Ft	Alföldi fűszeres sertéstokány (petrezselyem, fokhagyma, lilahagyma), jázminrizs	1 750 Ft	Körömpörkölt, főtt burgonya TM	1 770 Ft	Sajtos tortellini, fűszeres paradicsommártás, reszelt sajt ✓	1 720 Ft	Székelykáposzta	1 810 Ft
H9	Készételek 2	Bakonyi sertéstokány (gomba, tejföl), orsó tészta	1 820 Ft	Nagy házi rakott kelkáposztája (sertéshúsból)	1 890 Ft	Hawaii csirkecombfalatok, jázminrizs	1 820 Ft	Hagymás sertésapró-pecsenye, tört burgonya TM	1 850 Ft	Oroszázi tarhonyás csirke TM (burgonya, sárgarépa, fokhagyma)	1 770 Ft
H11	Frissensültek	Körözöttel töltött, rántott sertésborda fűszeres jázminrizs	1 920 Ft	Sertésborda párizsian, hasábburgonya	1 970 Ft	Zöldfűszeres tejben áztatott, bundázott csirkecombfilé, petrezselymes burgonya	2 000 Ft	Sokmagvas, bundázott pulykamell fűszeres jázminrizs	1 950 Ft	Diós, rántott csirkecombfilé, burgonyapüré	1 950 Ft
H13	Kedvencek	Igazi hortobágyi húsos palacsinta (2 db)	1 920 Ft	Gödöllői, töltött csirkecomb (csirkemáj, gomba, zöldborsó), rizi-bizi TM	1 950 Ft	Hekk paprikás lisztben, hasábburgonya	1 990 Ft	Vadas marhatokány, spagetti	2 290 Ft	Kolbászos sajtkrémmel töltött, rántott sertésborda, fűszeres jázminrizs	1 970 Ft
H14	Ínyenc	Szezámcsirkecomb, sült tojásos jázminrizs TM	1 990 Ft	Gyömbéres, mézes, kínai pulykamellcsikok, zöldéséges sült tészta TM	2 000 Ft	Csopaki pincepörkölt (marhalapocka, sertés velő), juhtúrós galuska	2 080 Ft	Édes-savanyú sertésszűz, gyömbéres, ananászos jázminrizs	2 150 Ft	Lángoson tálalt, kemencében sült pecsenyelibamáj	2 150 Ft
H20	Desszertek	Kókuszgolyó (2 db) ✓	800 Ft	Fehércsokis, málnás mascarponezelet ✓	880 Ft	Tejszínes karamellszelet ✓	800 Ft	Brownie, marcipánöntet ✓	840 Ft	Gesztenyehabos piskóta ✓	800 Ft

# LOW CARB LOW CARB ÉTELEK

10. hét		Hétfő (03.06.)		Kedd (03.07.)		Szerda (03.08.)		Csütörtök (03.09.)		Péntek (03.10.)	
ZS1	Levesek	Sütőtökmaggyal, pirított tökmaggal 270 kcal, ch: 26 g <b>✓TM</b>	970 Ft	Marhahúsleves sok zöldséggel 150 kcal, ch: 4 g <b>TM</b>	1 090 Ft	Frankfurti leves, bécsi roppanós virslivel 250 kcal, ch: 10 g	990 Ft	Húsgaluska leves 270 kcal, ch: 8 g <b>TM</b>	930 Ft	Csurgatott tojásleves 170 kcal, ch: 2 g <b>TM</b>	930 Ft
ZS5	Kalóriaszegény ételek	Petrezselymes húsgolyók citrommártásban, párolt bébirépa-val tálalva 430 kcal, ch: 21 g	2 220 Ft	Vasalt pulykamellfilé, áfonyás gyümölcsmártás 340 kcal, ch: 10 g	2 190 Ft	Barbecue csirkecombfilé, amerikai káposztasaláta 460 kcal, ch: 22 g	2 190 Ft	Fűszeres sonkakrémmel töltött palacsinta (2 db), mustármártás 400 kcal, ch: 23 g	2 020 Ft	Kapros tökfőzelék, pirított pulykamellfalatok 330 kcal, ch: 19 g	2 090 Ft
ZS6	Szénhidrátszegény ételek	Sertéspörkölt, galuska 680 kcal, ch: 9 g	2 080 Ft	Négysajttal töltött sertéskaraj rántva, fokhagymás, tejfölös zöldségek 520 kcal, ch: 16 g	2 270 Ft	Szezámagos, rántott csirkemell, balzsamecetes sült céklával, lilahagymával 430 kcal, ch: 20 g	2 270 Ft	Bazsalikomós sajtkrémmel göngyölt csirkemell, citromos kelbimbó 350 kcal, ch: 6 g	2 150 Ft	Többmagvas, rántott csirkecombfilé, görög joghurtos light franciasaláta 550 kcal, ch: 22 g	2 220 Ft
ZS9	Fitt ételek	Zorbanyárs, tzatzikivel leöntve, sült burgonya 440 kcal, ch: 45 g	2 290 Ft	Pulykafalatok Strogonoff módra (sonka, tejszín, uborka, gomba), bulgur 700 kcal, ch: 73 g	2 090 Ft	Őszibarackkal, sajttal sült csirkecombfilé, light burgonyapüré 460 kcal, ch: 28 g	2 150 Ft	Lasagne bolognai módra (teljes kiőrlésű tészta) 670 kcal, ch: 68 g	2 170 Ft	Serpényős, zöldséges sertésragu (egytál) 660 kcal, ch: 11 g <b>TM</b>	2 170 Ft
IR3	Inzulinrezisztens ételek	Karalábefőzelék, sertéspörkölt 530 kcal, ch: 14 g	2 020 Ft	Spanyol csirkés egytál (sárgarépa, ceruzabab, pritamin paprika) 370 kcal, ch: 30 g <b>TM</b>	2 150 Ft	Camembert zabpelyhes bundában, áfonyamártás 480 kcal, ch: 19 g <b>✓</b>	2 450 Ft	Hentestokány (szalonna, uborka, sonka), orsó tészta 620 kcal, ch: 26 g <b>TM</b>	2 050 Ft	Fokhagymás, mustáros sült sertésfarja, serpenyős zöldségek (karfiol, sütőtök, brokkoli) 570 kcal, ch: 19 g <b>TM</b>	2 130 Ft
F3	Mentes főételek 1 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Vincellér pecsenye (sertésfarja boros, gombás, májas raguban), baconos, színes zöldségmorzsa 910 kcal, ch: 10 g <b>TM</b>	2 250 Ft	Rántott gomba, light tartár, jázminrizs 790 kcal, ch: 115 g <b>✓</b>	2 290 Ft	Zsályás, citromos sertéscombfalatok, szalonnás, vele sült zöldségekkel 690 kcal, ch: 9 g	2 140 Ft	Cordon bleu sertésborda (sonka, gomba, sajt), hasábburgonya 750 kcal, ch: 68 g	2 450 Ft	Harcapaprikás (afrikai harcsafilé), túrós csusza, pirított bacon 720 kcal, ch: 45 g	2 450 Ft
F4	Mentes főételek 2 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Rakott karfiol (sertéshús, tejföl, sajt, barnarizs) 800 kcal, ch: 39 g	2 280 Ft	Szegedi pontyhalászlé halfilédarabokkal (nagy dobozos) 470 kcal, ch: 4 g <b>TM</b>	2 690 Ft	Pandúr-gulyás (egytál) 480 kcal, ch: 11 g <b>TM</b>	2 070 Ft	Malacsült, párolt lilakáposzta 630 kcal, ch: 12 g <b>TM</b>	2 170 Ft	Mátrai borzas csirkemell (édesburgonyás bunda), zöldborsós cukkinikrém 680 kcal, ch: 50 g	2 450 Ft
F5	Mentes főételek 3 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Csirkemell cukkini köntösben, édesköményes, párolt zöldségek 510 kcal, ch: 37 g <b>TM</b>	2 390 Ft	Szalonnás sült libamáj, almás zellerpüré 720 kcal, ch: 24 g <b>TM</b>	2 320 Ft	Fűszeres párizsi bundában sült sertésfarja, joghurtos lencsesaláta 700 kcal, ch: 55 g	2 250 Ft	Bécsi szelet (szűzpecsenye), lilahagymás burgonyasaláta 610 kcal, ch: 57 g	2 470 Ft	Csülkös sertéspörkölt, főtt burgonya 960 kcal, ch: 62 g <b>TM</b>	2 120 Ft
F6	Mentes desszertek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Kakaós szelet, málna öntettel 380 kcal, ch: 4 g <b>✓TM</b>	1 040 Ft	Gundel palacsinta 470 kcal, ch: 26 g <b>✓</b>	1 090 Ft	Répatortakocka 380 kcal, ch: 5 g <b>✓TM</b>	1 040 Ft	Mákos lepény, citromkrémmel tálalva 320 kcal, ch: 10 g <b>✓TM</b>	1 040 Ft	Erdei gyümölcsös tápiókapuding 110 kcal, ch: 14 g <b>✓TM</b>	1 040 Ft
ZS15	Szénhidrátszegény desszertek	Áfonyás, túrós palacsinta, vaníliaöntet 140 kcal, ch: 15 g <b>✓</b>	990 Ft	Zserbógolyó (2 db) 270 kcal, ch: 9 g <b>✓</b>	970 Ft	Somlói galuska 340 kcal, ch: 13 g <b>✓</b>	990 Ft	Mandulás, barackos pite 220 kcal, ch: 13 g <b>✓</b>	970 Ft	Epres mascarpone kocka 220 kcal, ch: 6 g <b>✓</b>	940 Ft
GKS1	Szénhidrátszegény pogácsa	KETO Tepertős pogácsa (2 db) 360 kcal, ch: 3 g	890 Ft	KETO Kolbászos pogácsa (2 db) 320 kcal, ch: 4 g	890 Ft	KETO Snidlinges pogácsa (2 db) 250 kcal, ch: 4 g	890 Ft	KETO Juhtúrós pogácsa (2 db) 340 kcal, ch: 5 g	890 Ft	KETO Füstölt sajtos pogácsa (2 db) 270 kcal, ch: 4 g	890 Ft
ZSR1	Kalóriaszegény reggeli	Kockasajt (2 db), margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 230 kcal, ch: 23 g	1 040 Ft	Szalonnás házi lecsó, teljes kiőrlésű kenyér 290 kcal, ch: 24 g	1 040 Ft	Körözött, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 250 kcal, ch: 25 g	1 040 Ft	Sonka szeletek, margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 220 kcal, ch: 24 g	1 040 Ft	Zöldborsós cukkinikrém, reszelt sajt, teljes kiőrlésű kenyér 230 kcal, ch: 26 g	1 040 Ft
ZSR2	Szénhidrátszegény reggeli	Ham&eggs, Zsírregető kifli 270 kcal, ch: 5 g	1 140 Ft	Magyaros húskrém, Zsírregető kifli 320 kcal, ch: 6 g	1 140 Ft	Gombakrém, Zsírregető kifli 260 kcal, ch: 7 g	1 140 Ft	Szárnyaskolbász, light margarin, zöldség, Zsírregető kifli 200 kcal, ch: 4 g	1 140 Ft	Tarjás muffin, sajtmártás 400 kcal, ch: 3 g	1 140 Ft

# KEDVEZMÉNYES MENÜK

10. hét	Hétfő (03.06.)	Kedd (03.07.)	Szerda (03.08.)	Csütörtök (03.09.)	Péntek (03.10.)	Szombat (03.11.)	Vasárnap (03.12.)
---------	----------------	---------------	-----------------	--------------------	-----------------	------------------	-------------------

<b>H33 PRÉMIUM MENÜ</b>		5 MUNKANAPOS KEDVEZMÉNY (Hétfő-Péntek): <del>19 155 Ft</del> <b>12 450 Ft</b> / 5 nap <b>-35%</b>												
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Cseresznyekrémleves Szezámcsirkemellfalatok, sült tojásos jázminrizs Kókuszgolyó (2 db)	2 590 Ft	Erőleves, sok zöldséggel Nagyi házi rakott kelkáposztája Fehércsokis, málnás mascarponezelet	2 590 Ft	Frankfurti leves, bécsi roppanós virslivel Zöldfűszeres tejben áztatott, bundázott csirkecombfilé, petrezselymes burgonya Tejszínes karamellzelet	2 590 Ft	Erdei vadgombakrémleves, galuska Texasi penne Brownie, marcipánöntet	2 590 Ft	Csurgatott tojásleves Többszagos, rántott csirkecombfilé, görög joghurtos light franciasaláta Erdői gyümölcsös tapiókapuding	2 590 Ft	Nyírségi burgonyagaluska-leves Serpényös, zöldséges sertésragu Epres mascarpone kocka	2 590 Ft	Tyúkhúsleves, cérnametéllel Diós, rántott csirkecombfilé, burgonyapüré Gesztenyehabos piskóta	2 590 Ft

<b>H31 ZÓNA MENÜ</b> (A főétel 70%-a a normál adag ételnek)		4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>61 835 Ft</del> <b>44 520 Ft</b> / 28 nap <b>-28%</b>					1 HETES KEDVEZMÉNY: <del>15 458 Ft</del> <b>11 130 Ft</b> / 7 nap <b>-28%</b>							
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Zöldség becsináltleves, csigatészta Lencsefőzelék, sült virsli (1 db)	1 690 Ft	Tejfeles karfiolleves, vajos galuska Alföldi fűszeres sertéstokány, jázminrizs	1 690 Ft	Lebbencsleves Juhtúrós sztrapacska, szalonna porccal	1 690 Ft	Erőleves, csigatészta Hagymás sertésapró-pecsenye, tört burgonya	1 690 Ft	Csurgatott tojásleves Székelykáposzta	1 690 Ft	Nyírségi burgonyagaluska-leves Mákos tészta	1 690 Ft	Tyúkerőleves, cérnametéllel Diós, rántott csirkecombfilé, petrezselymes jázminrizs	1 690 Ft

<b>H32 HAGYOMÁNYOS MENÜ</b>		4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>74 535 Ft</del> <b>52 920 Ft</b> / 28 nap <b>-29%</b>					1 HETES KEDVEZMÉNY: <del>17 800 Ft</del> <b>13 230 Ft</b> / 7 nap <b>-25%</b>							
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Zöldség becsináltleves, csigatészta Bakonyi sertéstokány, orsó tészta	2 090 Ft	Erőleves, sok zöldséggel Petrezselymes zöldborsófőzelék, sertésborda párizsiasan	2 090 Ft	Csontleves, eperlevéllel Hawaii csirkecombfalatok, jázminrizs	2 090 Ft	Erőleves, csigatészta Hagymás sertésapró-pecsenye, tört burgonya	2 090 Ft	Nyírségi burgonyagaluska-leves Mákos tészta	2 090 Ft	Tyúkerőleves, cérnametéllel Diós, rántott csirkecombfilé, petrezselymes jázminrizs	2 090 Ft	Székelykáposzta Gesztenyehabos piskóta	2 090 Ft

<b>ZS21 KALÓRIASZEGÉNY MENÜ</b> NAPI KEDVEZMÉNY: <b>2 290 Ft</b>														
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Zöldség becsináltleves Petrezselymes húsgolyók citrommártásban, párolt bébirépaival tálalva	520 kcal ch: 30 g 2 390 Ft	Erőleves, sok zöldséggel Spanyol csirkés egytál	510 kcal ch: 40 g 2 390 Ft	Frankfurti leves, bécsi roppanós virslivel Pandúrgulyás (egytál)	730 kcal ch: 21 g 2 390 Ft	Húsgaluska-leves Bazsalikomossajtkrém göngyölt csirkemell, citromos kelbimbó	620 kcal ch: 14 g 2 390 Ft	Kapros tökfőzelék, pirított pulykamellfalatok Epres mascarpone kocka	550 kcal ch: 26 g 2 390 Ft	Tyúkerőleves Többszagos, rántott csirkecombfilé, görög joghurtos light franciasaláta	630 kcal ch: 35 g 2 390 Ft	Fokhagymás, mustáros sült sertésragu, serpenyös zöldségek Erdői gyümölcsös tapiókapuding	680 kcal ch: 33 g 2 390 Ft

# DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

10. hét	Hétfő (03.06.)	Kedd (03.07.)	Szerda (03.08.)	Csütörtök (03.09.)	Péntek (03.10.)	Szombat (03.11.)	Vasárnap (03.12.)	
<b>BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND</b> <span style="float: right;">4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>177 820 Ft</del> <b>136 920 Ft</b> / 28 nap <b>-23%</b></span> <span style="float: right;">1 HETES KEDVEZMÉNY: <del>44 305 Ft</del> <b>36 330 Ft</b> / 7 nap <b>-18%</b></span>								
<b>ZS 121</b>	<b>Ebéd</b>	Sertéspörkölt, galuska	Négysajttal töltött sertéskaraj rántva, fokhagymás, tejfölös zöldségek	Szezámmagos, rántott csirkemell, balzsamecetes sült céklával, lilahagymával	Malacsült, párolt lilakáposzta	Serpenyős, zöldséges sertésragu	Kapros tökfőzelék, pirított pulykamellfalatok	Többmagvas, rántott csirkecombfilé, görög joghurtos light franciasaláta
	<b>Vacsora</b>	Petrezselymes húsgolyók citrommártásban, párolt biberépával tálalva	Vasalt pulykamellfilé, áfonyás gyümölcsmártás	Pandúr gulyás (egytál)	Fűszeres sonkakrémmel töltött palacsinta (2 db), mustármártás	Spenótfőzelék, sertéspörkölt	Fokhagymás, mustáros sült sertésárja, serpenyős zöldségek	Székelykáposzta
	<b>Snack</b>	Citromos, zabkorpás túrókrém	Kolbászos pogácsa (2 db)	Somlói galuska	Juhtúrós pogácsa (2 db)	Füstölt sajtos pogácsa (2 db)	Epres mascarpone kocka	Zsírregető barack ízű üdítőital (1 l)
	<b>Másnap reggeli</b>	Ham&eggs, Zsírregető kifli	Magyaros húskrém, Zsírregető kifli	Gombakrém, Zsírregető kifli	Szárnyaskolbász, light margarin, zöldség, Zsírregető kifli	Diétás kajsizelkvár, margarin, Zsírregető kifli	Libazsír, zöldség, Zsírregető kifli	Tarjás muffin, sajtmártás
<b>Napi ár: <del>6 385 Ft</del> <b>5 490 Ft</b></b>		<del>6 385 Ft</del> <b>5 490 Ft</b>	<del>6 385 Ft</del> <b>5 490 Ft</b>	<del>6 385 Ft</del> <b>5 490 Ft</b>	<del>6 385 Ft</del> <b>5 490 Ft</b>	<del>6 385 Ft</del> <b>5 490 Ft</b>	<del>6 385 Ft</del> <b>5 490 Ft</b>	
<b>Számított tápérték:</b>		1550 kcal, ch: 46 g	1500 kcal, ch: 36 g	1600 kcal, ch: 47 g	1570 kcal, ch: 44 g	1520 kcal, ch: 34 g	1370 kcal, ch: 48 g	1450 kcal, ch: 48 g

10. hét	Hétfő (03.06.)	Kedd (03.07.)	Szerda (03.08.)	Csütörtök (03.09.)	Péntek (03.10.)	Szombat (03.11.)	Vasárnap (03.12.)	
<b>INZULINREZISZTENS EGÉSZNAPOS ÉTREND (IRE1)</b>								
4 HETES ÉTREND: <del>215 600 Ft</del> <b>150 920 Ft</b> / 28 nap <b>-30%</b>				1 HETES ÉTREND: <del>53 605 Ft</del> <b>39 130 Ft</b> / 7 nap <b>-27%</b>				
IRE1	Ebéd	Zöldség becsináltleves 13 g (4 g)	Erőleves, sok zöldséggel 5 g (2 g)	Csontleves, eperlevél 17 g (4 g)	Erőleves 14 g (6 g)	Nyírségi burgonyagaluska-leves 22 g (5 g)	Tyúkhúsleves, cérnametélt 17 g (4 g)	Csurgatott tojásleves 3 g (1 g)
		Sertéspörkölt, galuska 38 g (30 g)	Nagyi házi rakott kelkáposztája (sertéshúsból) 43 g (10 g)	Őszibarackkal, sajttal sült csirkecombfilé, light burgonyapüré 34 g (6 g)	Hentestokány, orsó tészta 40 g (14 g)	Spenótfőzelék, bundás kenyér (1 db) 29 g (11 g)	Többmagvas, rántott csirkecombfilé, görög joghurtos light franciasaláta 36 g (18 g)	Oroszázi tarhonyás csirke 48 g (6 g)
	Uzsonna	Zöldfűszeres, zabkorpás kefir 19 g (5 g)	Kolbászos pogácsa (1 db) 20 g (17 g)	Snidlinges pogácsa (1 db) 19 g (16 g)	Chilis, zabkorpás kefir 19 g (5 g)	Zöldfűszeres, zabkorpás kefir 19 g (5 g)	Joghurtos keksz (1 db) 15 g (13 g)	Füstölt sajtos pogácsa (1 db) 17 g (15 g)
	Vacsora	Petrezselymes húsgolyók citrommártásban, párolt bébiréppával tálalva	Spanyol csirkés egytál 29 g (8 g)	Barbecue csirkecombfilé, amerikai káposztasaláta 32 g (6 g)	Fűszeres sonkakrémmel töltött palacsinta (2 db), mustármártás 33 g (8 g)	Fokhagymás, mustáros sült sertésárja, serpenyős zöldségek 30 g (11 g)	Székielkőposzta 30 g (7 g)	Kapros tökfőzelék, pirított pulykamellfalatok 29 g (10 g)
	Utóvacsora	Klasszikus rostos keksz (3 db) 11 g (1 g)	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)	Klasszikus rostos keksz (3 db) 11 g (1 g)	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)	Klasszikus rostos keksz (3 db) 11 g (1 g)	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)	Klasszikus rostos keksz (3 db) 11 g (1 g)
	Másnap reggeli	Kockasajt (2 db), margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 32 g (9 g)	Szalonnás házi lecsó, teljes kiőrlésű kenyér 31 g (7 g)	Körözött, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 30 g (5 g)	Sonka szeletek, margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (5 g)	Zöldborsos cukkinikrém, reszelt sajt, teljes kiőrlésű kenyér 30 g (4 g)	Diétás kajszilekvár, margarin, teljes kiőrlésű kenyér 34 g (12 g)	Libaszír, zöldség teljes kiőrlésű kenyér 29 g (10 g)
	Másnap tízórai	Citromos, zabkorpás túrókrém 18 g (5 g)	Mangós kókuszkása 21 g (9 g)	Fahéjas, zabkorpás joghurt 21 g (5 g)	Joghurtos keksz (1 db) 15 g (13 g)	Almás-fahéjas, zabkorpás túrókrém 22 g (7 g)	Áfonyás, zabpelyhes joghurtkrém 20 g (3 g)	Kókuszos, zabkorpás joghurt 22 g (5 g)
<b>Napi ár: -26%</b>		<del>2 690 Ft</del> <b>5 690 Ft</b>	<del>2 690 Ft</del> <b>5 690 Ft</b>	<del>2 690 Ft</del> <b>5 690 Ft</b>	<del>2 690 Ft</del> <b>5 690 Ft</b>	<del>2 690 Ft</del> <b>5 690 Ft</b>	<del>2 690 Ft</del> <b>5 690 Ft</b>	
Össz. szénhidrát (ebből rost)		162 g (66 g)	160 g (54 g)	164 g (43 g)	160 g (39 g)	163 g (44 g)	165 g (47 g)	160 g (48 g)

10. hét	Hétfő (03.06.)	Kedd (03.07.)	Szerda (03.08.)	Csütörtök (03.09.)	Péntek (03.10.)					
<b>IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ</b>										
<b>Főétel + Leves / Desszert Össz.szénhidrát (ebből rost)</b>	Zöldség becsináltleves Sertéspörkölt, galuska	53 g (34 g) <b>2 860 Ft</b>	Erőleves, sok zöldséggel Nagyi házi rakott kelkáposztája	48 g (12 g) <b>2 740 Ft</b>	Csontleves, eperlevél Őszibarackkal, sajttal sült csirkecombfilé, light burgonyapüré	47 g (14 g) <b>2 800 Ft</b>	Erőleves Hentestokány, orsó tészta	51 g (18 g) <b>2 830 Ft</b>	Nyírségi burgonyagaluska-leves Spenótfőzelék, bundás kenyér (1 db)	51 g (16 g) <b>2 790 Ft</b>

<b>INZULINREZISZTENS A'LA CARTE</b>											
IR1	Másnap reggeli	Kockasajt (2 db), margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 32 g (9 g)	1 040 Ft	Szalonnás házi lecsó, teljes kiőrlésű kenyér 31 g (7 g)	1 040 Ft	Körözött, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 30 g (5 g)	1 040 Ft	Sonka szeletek, margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (5 g)	1 040 Ft	Libaszír, zöldség, pékárú 27 g (23 g)	1 140 Ft
IR2	Leves	Zöldség becsináltleves 13 g (4 g)	880 Ft	Erőleves, sok zöldséggel 22 g (8 g)	950 Ft	Csontleves (ORJA, eperlevél nélkül) 12 g (4 g)	750 Ft	Húsgaluskaleves 14 g (6 g)	930 Ft	Nyírségi burgonyagaluska-leves 23 g (6 g)	840 Ft
IR3	Főétel 1	Karalábefőzelék, sertéspörkölt 20 g (6 g)	2 020 Ft	Spanyol csirkés egytál (sárgarépa, ceruzabab, pritamin paprika) 41 g (11 g)	2 150 Ft	Camembert zabpelyhes bundában, áfonyamártás 32 g (13 g)	2 450 Ft	Hentestokány, orsó tészta 40 g (14 g)	2 050 Ft	Fokhagymás, mustáros sült sertésárja, serpenyős zöldségek 30 g (11 g)	2 130 Ft
IR4	Főétel 2	Sertéspörkölt, galuska 38 g (30 g)	2 080 Ft	Négysajttal töltött sertéskaraj rántva, fokhagymás, tejfőlés zöldségek 37 g (21 g)	2 270 Ft	Őszibarackkal, sajttal sült csirkecombfilé, light burgonyapüré 34 g (6 g)	2 150 Ft	Bazsalikomós sajtkrémmel göngyölt csirkemell, citromos kelbimbó 15 g (9 g)	2 150 Ft	Többmagvas, rántott csirkecombfilé, görög joghurtos light franciasaláta 36 g (18 g)	2 220 Ft
IR5	Főétel 3	Petrezselymes húsgolyók citrommártásban, párolt bébiréppával tálalva 31 g (12 g)	2 220 Ft	Szalonnás sült libamáj, almás zellerpüré 32 g (8 g)	2 320 Ft	Szezámmagos, rántott csirkemell, balzsamecetes sült céklával, lilahagymával 43 g (19 g)	2 270 Ft	Fűszeres sonkakrémmel töltött palacsinta (2 db), mustármártás 33 g (8 g)	2 020 Ft	Kapros tökfőzelék, pirított pulykamellfalatok 29 g (10 g)	2 090 Ft
IR6	Snack	Áfonyás, túros palacsinta, vanília öntet 21 g (3 g)	990 Ft	Zserbógolyó (2 db) 27 g (12 g)	1 040 Ft	Fahéjas, zabkorpás joghurt 21 g (5 g)	900 Ft	Mandulás, barackos pite 31 g (12 g)	970 Ft	Epres mascarpone kocka 16 g (7 g)	940 Ft

10. hét	Hétfő (03.06.)	Kedd (03.07.)	Szerda (03.08.)	Csütörtök (03.09.)	Péntek (03.10.)	Szombat (03.11.)	Vasárnap (03.12.)
<b>GASTROYAL KETO GKE2</b>							
4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>265 535 Ft</del> 159 320 Ft / 28 nap <b>-40%</b> 1 HETES KEDVEZMÉNY: <del>66 500 Ft</del> 41 230 Ft / 7 nap <b>-38%</b>							
<b>Ebéd</b>	Sertéspörkölt, KETO galuska	Szalonnás sült libamáj, almás zellerpüré	Zsályás, citromos sertéscombfalatok, szalonnás, vele sült zöldségekkel	Hentestokány, orsó tészta	Csülkös sertéspörkölt, vörösborecetes savanyúkáposzta saláta	Többmagvas, rántott csirkecombfilé, ketchupos majonézmártás	Serpenyős, zöldséges sertésragu
<b>Vacsora</b>	Vincellér pecsenye, színes zöldségmorzsa	Házi lecsó pirított bacon szórással	Pandúr gulyás (egyfál)	Malacsült, párolt lilakáposzta	Fokhagymás, mustáros sült sertésstarja, serpenyős zöldségek	Székelykáposzta	Kapros tökfőzelék, sült házi kolbász
<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>	Ham&eggs, KETO kifli	Magyaros húskrém, KETO kifli	Gombakrém, KETO kifli	Szárnycsokolbász, light margarin, zöldség, KETO kifli	Libaszir, zöldség, KETO kifli	Diétás kajszilekvár, margarin, KETO kifli	KETO Tarjás muffin, sajtmártás
<b>+ 1 étkezés</b>	KETO tepertős pogácsa (2 db)	KETO kolbászos pogácsa (2 db)	KETO snidliges pogácsa (2 db)	KETO juhtúrós pogácsa (2 db)	KETO füstölt sajtos pogácsa (2 db)	KETO füstölt sajtos pogácsa (2 db)	KETO füstölt sajtos pogácsa (2 db)
<b>+ 2 étkezés</b>	KETO kakaós szelet, málna öntettel	KETO Gundel palacsinta	KETO Répatortakocka	KETO Mákos lepény, citromkrémrel tálalva	Csurgatott tojásleves	Szedres, fahéjas, zabkorpás joghurt	KETO Epres mascarpone kocka
Számított energia:	2 610 kcal	2 590 kcal	2 070 kcal	2 120 kcal	2 140 kcal	2 150 kcal	2 040 kcal
Tápanyag tartalom:	ch: 31 g, fehérje: 115 g	ch: 80 g, fehérje: 101 g	ch: 3 6 g, fehérje: 93 g	ch: 57 g, fehérje: 102 g	ch: 44 g, fehérje: 107 g	ch: 50 g, fehérje: 85 g	ch: 43 g, fehérje: 93 g
<b>Napi ár: -35%</b>	<del>9 525 Ft</del> 6 190 Ft	<del>9 525 Ft</del> 6 190 Ft	<del>9 525 Ft</del> 6 190 Ft	<del>9 525 Ft</del> 6 190 Ft	<del>9 525 Ft</del> 6 190 Ft	<del>9 525 Ft</del> 6 190 Ft	<del>9 525 Ft</del> 6 190 Ft

10. hét	Hétfő (03.06.)	Kedd (03.07.)	Szerda (03.08.)	Csütörtök (03.09.)	Péntek (03.10.)
<b>GASTROYAL KETO EBÉD MENÜ (GKM1)</b>					
<b>Főétel</b>	Sertéspörkölt, KETO galuska	Szalonnás sült libamáj, almás zellerpüré	Zsályás, citromos sertéscombfalatok, szalonnás, vele sült zöldségekkel	Malacsült, párolt lilakáposzta	Többmagvas, rántott csirkecombfilé, ketchupos majonézmártás
<b>Desszert /Snack</b>	KETO kakaós szelet, málna öntettel	KETO Gundel palacsinta	KETO snidliges pogácsa (2 db)	KETO Mákos lepény, citromkrémrel tálalva	KETO Epres mascarpone kocka
Számított energia:	1 060 kcal	1 190 kcal	940 kcal	950 kcal	1 310 kcal
Tápanyag tartalom:	ch: 13 g, fehérje: 46 g	ch: 50 g, fehérje: 51 g	ch: 13 g, fehérje: 46 g	ch: 22 g, fehérje: 40 g	ch: 21 g, fehérje: 40 g
<b>Napi ár:</b>	2 590 Ft	2 590 Ft	2 590 Ft	2 590 Ft	2 590 Ft

10. hét		Hétfő (03.06.)		Kedd (03.07.)		Szerda (03.08.)		Csütörtök (03.09.)		Péntek (03.10.)	
GKR1	Másnap reggeli	Ham&eggs, KETO kifli 270 kcal, ch: 5 g, fehérje: 23 g	1 140 Ft	Magyaros húskrém, KETO kifli 320 kcal, ch: 6 g, fehérje: 19 g	1 140 Ft	Gombakrém, KETO kifli 260 kcal, ch: 7 g, fehérje: 13 g	1 140 Ft	Szárnyaskolbász, light margarin, zöldség, KETO kifli 200 kcal, ch: 4 g, fehérje: 10 g	1 140 Ft	KETO Tarjás muffin, sajtmártás 400 kcal, ch: 3 g, fehérje: 19 g	1 140 Ft
GKF1	Keto főétel 1	Sertéspörkölt, KETO galuska 680 kcal, ch: 9 g, fehérje: 35 g	2 080 Ft	Szalonnás sült libamáj, almás zellerpüré 720 kcal, ch: 24 g, fehérje: 42 g	2 320 Ft	Zsályás, citromos sertéscombfalatok, szalonnás, vele sült zöldségekkel 690 kcal, ch: 9 g, fehérje: 28 g	2 140 Ft	Hentestokány, orsó tészta 620 kcal, ch: 26 g, fehérje: 33 g	2 050 Ft	Serpenyős, zöldséges sertésragu 660 kcal, ch: 11 g, fehérje: 30 g	2 170 Ft
GKF2	Keto főétel 2	Vincellér pecsenye, színes zöldségmorzsa 910 kcal, ch: 10 g, fehérje: 31 g	2 250 Ft	Házi lecsó pirított bacon szórással 750 kcal, ch: 20 g, fehérje: 13 g	2 250 Ft	Pandúrgulyás (egytál) 480 kcal, ch: 11 g, fehérje: 24 g	2 070 Ft	Malacsült, párolt lilakáposzta 630 kcal, ch: 12 g, fehérje: 30 g	2 170 Ft	Fokhagymás, mustáros sült sertésstarja, serpenyős zöldségek 570 kcal, ch: 19 g, fehérje: 30 g	2 130 Ft
GKD1	Keto desszert	KETO kakaós szelet, málna öntettel	1 040 Ft	KETO Gundel palacsinta 470 kcal, ch: 26 g, fehérje: 9 g	1 040 Ft	KETO Répatortakocka 380 kcal, ch: 5 g, fehérje: 12 g	1 040 Ft	KETO Mákos lepény, citromkrémrel tálalva 320 kcal, ch: 10 g, fehérje: 10 g	1 040 Ft	KETO Epres mascarpone kocka 220 kcal, ch: 6 g, fehérje: 8 g	940 Ft
GKS1	Keto snack	KETO tepertős pogácsa (2 db) 360 kcal, ch: 3 g, fehérje: 15 g	890 Ft	KETO kolbászos pogácsa (2 db) 320 kcal, ch: 4 g, fehérje: 18 g	890 Ft	KETO snidlinges pogácsa (2 db) 250 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 füstölt sajtos pogácsa (2 db) 260 kcal, ch: 4 g, fehérje: 17 g	890 Ft

10. hét		Hétfő (03.06.)	Kedd (03.07.)	Szerda (03.08.)	Csütörtök (03.09.)	Péntek (03.10.)	Szombat (03.11.)	Vasárnap (03.12.)
<b>VILLÁMGYORS FOGYÓKÚRA</b> KALÓRIAMEGSZORÍTÁS + SZAKASZOS BŐJT 4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>166 230 Ft</del> <b>131 320 Ft</b> / 28 nap <b>-21%</b> 1 HETES KEDVEZMÉNY: <del>41 585 Ft</del> <b>34 930 Ft</b> / 7 nap <b>-16%</b>								
ZS 191	EBÉD - étkezési szakasz	Petrezselymes húsgolyók citrommártásban, párolt bébirépaival tálalva	Négysajttal töltött sertéskaraj rántva, fokhagymás, tejfölös zöldségek	Őszibarackkal, sajttal sült csirkecombfilé, light burgonyapüré	Hentestokány, orsó tészta	Spenótfőzelék, tükörtojás (2 db)	Székelykáposzta	Fokhagymás, mustáros sült sertésárja, serpenyős zöldségek
	VACSORA - étkezési szakasz	Karalábé főzelék, juhbeles prémium virsli	Spanyol csirkés egytál	Pandúr gulyás (egytál)	Bazsalikomos sajtkrémrel göngyölt csirkemell, citromos kelbimbó	Mákos tészta	Többmagvas, rántott csirkecombfilé, görög joghurtos light franciasaláta	Kapros tökfőzelék, pirított pulykamellfalatok
	TÍZÓRAI	Zsírégető barackízű üdítőital (1 liter)	Zsírégető barackízű üdítőital (1 liter)	Zsírégető barackízű üdítőital (1 liter)	Zsírégető barackízű üdítőital (1 liter)	Zsírégető barackízű üdítőital (1 liter)	Zsírégető barackízű üdítőital (1 liter)	Zsírégető barackízű üdítőital (1 liter)
	MÁSNAPOREGGELI	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>Napi ár:</b>		<del>5 965 Ft</del> <b>5 190 Ft</b>	<del>5 965 Ft</del> <b>5 190 Ft</b>	<del>5 965 Ft</del> <b>5 190 Ft</b>	<del>5 965 Ft</del> <b>5 190 Ft</b>	<del>5 965 Ft</del> <b>5 190 Ft</b>	<del>5 965 Ft</del> <b>5 190 Ft</b>	<del>5 965 Ft</del> <b>5 190 Ft</b>
Számított tápérték:		820 kcal, ch: 31 g	910 kcal, ch: 46 g	960 kcal, ch: 39 g	990 kcal, ch: 32 g	810 kcal, ch: 83 g	1010 kcal, ch: 41 g	920 kcal, ch: 38 g

TURBÓ FOGYÓKÚRA		1200 KALÓRIA + VEGETÁRIÁNUS		1 HETES KEDVEZMÉNY: <del>38 430 Ft</del> <b>29 990 Ft</b> / 7 nap <b>-22%</b>				
ZS 141	EBÉD	Zöldséges, hajdinás kölesfasírt, édesköményes, zöldségek	Áfonyás gyümölcsmártás, bulgur	Joghurtos lencsesaláta	Sült tofu, mustár mártással, citromos kelbimbó	Zöldborsós cukkinikrém, sült gomba	Kapros tökfőzelék, darált tojás	Zöldséges rizottó (barnarizs)
	SNACK	Aszalt almás mag-mix	Mazsolás mag-mix	Aszalt sárgabarackos mag-mix	Aszalt áfonyás mag-mix	Aszalt szilvás mag-mix	Aszalt szilvás mag-mix	Aszalt szilvás mag-mix
	VACSORA	Sütőtökrémleves	Fokhagymás, tejfölös zöldségek	Balsamecetes sült cékla, lilahagymával	Sajtos tortellini, fűszeres paradicsommártás	Csicseri pogácsa (2 db)	Mákos tészta	Csurgatott tojásleves
	HATÁST FOKOZÓ ITAL 1	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)
	HATÁST FOKOZÓ ITAL 2	Lúgos víz (1 liter)	Lúgos víz (1 liter)	Lúgos víz (1 liter)	Lúgos víz (1 liter)	Lúgos víz (1 liter)	Lúgos víz (1 liter)	Lúgos víz (1 liter)
	MÁSNAPOREGGELI	Főtt tojás (2 db), ROST KIFLI	Főtt tojás (2 db), ROST KIFLI	Főtt tojás (2 db), ROST KIFLI	Főtt tojás (2 db), ROST KIFLI	Főtt tojás (2 db), ROST KIFLI	Főtt tojás (2 db), ROST KIFLI	Főtt tojás (2 db), ROST KIFLI
<b>Napi ár:</b>		<b>5 490 Ft 4 990 Ft</b>	<b>5 490 Ft 4 990 Ft</b>	<b>5 490 Ft 4 990 Ft</b>	<b>5 490 Ft 4 990 Ft</b>	<b>5 490 Ft 4 990 Ft</b>	<b>5 490 Ft 4 990 Ft</b>	<b>5 490 Ft 4 990 Ft</b>
Számított tápérték:		1190 kcal, rost: 51 g	1220 kcal, rost: 57 g	1100 kcal, rost: 60 g	1180 kcal, rost: 41 g	1210 kcal, rost: 49 g	1200 kcal, rost: 52 g	1220 kcal, rost: 42 g



# 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