

HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

11. hét		Hétfő (03.13.)		Kedd (03.14.)		Szerda (03.15.)		Csütörtök (03.16.)		Péntek (03.17.)	
H1	Levesek	Eperkrémleves ✓	890 Ft	Majorannás májgaluskaleves	790 Ft	Március 15.	Tejszínes, vegyes gyümölcsleves ✓	890 Ft	Grízgaluskaleves	780 Ft	
H2	Levesek	Zöldborsós csirkeraguleves TM	920 Ft	Bakonyi betyárleves	940 Ft		Palócleves (zöldbab, sertéslapocka, tejföl)	940 Ft	Lencseleves, füstölt tarjával	900 Ft	
H5	Tészták	Sajtos, tejfölös spagetti ✓	1 790 Ft	Mákos nudli, porcukor szórással ✓	1 690 Ft		Tepertős, túrós csusza (pirított bacon)	1 750 Ft	Gránátos kocka ✓/TM	1 570 Ft	
H6	Főzelékek	Petrezselymes zöldbabfőzelék, juhbeles prémium virsli	1 850 Ft	Finomfőzelék, sertés fasírt	1 890 Ft		Joghurtos tökfőzelék, lecsós sertésragu (sertéshús, kolbász)	1 950 Ft	Paradicsomos káposztafőzelék, Stefánia-vagdalt TM	1 890 Ft	
H8	Készételek 1	Reszelt szárnyasmáj, főtt burgonya TM	1 720 Ft	Fűszeres rizseshús TM	1 770 Ft		Húsos pásztortarhonya TM	1 750 Ft	Csikóstkány, jázminrizs	1 750 Ft	
H9	Készételek 2	Tócsni vadasan ✓	1 790 Ft	Húsgombóc, paradicsommártás, főtt burgonya TM	1 790 Ft		Sólet, füstölt tarja, főtt tojás TM	1 920 Ft	Stefánia-vagdalt, burgonyapüré	1 790 Ft	
H11	Frissensültek	Hagymás bundában sült sertésborda, majonézes kukoricasaláta	1 990 Ft	Csípős rántott pulykamell, zöldséges jázminrizs	1 990 Ft		Zabpelyhes, rántott csirkecombfilé, hasábburgonya	1 990 Ft	Rántott sertéskaraj, füstölt sajtos bundában, petrezselymes jázminrizs	1 850 Ft	
H13	Kedvencek	Kukoricapelyhes, rántott füstölt sajt, fűszeres jázminrizs	1 950 Ft	Eredeti brassói aprópecsenye, sült kockaburgonya TM	1 920 Ft		Dubarry jércemell (karfiol, basemel, sajt), fűszeres jázminrizs	2 050 Ft	Stifado (vörösboros, gyöngyhagymás, mazsolás, fűszeres marharagu) rizsszem tészta	2 290 Ft	
H14	Ínyenc	Visegrádi vendégek kedvence (sertéskaraj, csirkemáj, gomba), burgonyapüré	1 920 Ft	Fettucini al'Alfredo rigaton (hosszúmetélt, csirkemell, fehérbor, fokhagyma, gomba, reszelt sajt)	1 880 Ft		Tiszai, tejeles harcsapaprikás (afrikai harcsafilé), túrós csusza, szalonnapörccel	2 150 Ft	Jorgos sertésbordája, görög saláta (rostlapon sült sertésborda, padlizsános, paradicsomos, pestós, fűszeres raguval nyakonöntve)	2 170 Ft	
H20	Desszertek	Méhcsipés (mandulás mézeskrémes) ✓	850 Ft	Bounty palacsinta, csokoládéöntet ✓	890 Ft		Gesztenyepüré ✓	890 Ft	Almás pite ✓	850 Ft	

LOW CARB LOW CARB ÉTELEK

11. hét		Hétfő (03.13.)		Kedd (03.14.)		Szerda (03.15.)		Csütörtök (03.16.)		Péntek (03.17.)	
ZS1	Levesek	Tárkonyos sertésraguleves 220 kcal, ch: 8 g <i>TM</i>	970 Ft	Vajbableves, füstölt hússal 230 kcal, ch: 12 g	970 Ft	Március 15.	BrokkolikréMLEVES 90 kcal, ch: 4 g	970 Ft	Paradicsomleves, csipetke 170 kcal, ch: 12 g <i>TM</i>	970 Ft	
ZS5	Kalóriaszegény ételek	Rántott csirkecombfilé, mandulás bundában, fahéjas párolt alma 400 kcal, ch: 30 g	2 180 Ft	Citromos, zsályás pulykamellfalatok, feta sajtos, lenmagos kevert saláta 330 kcal, ch: 13 g	2 250 Ft		Vaslapon sült sertésborda, grillezett zöldségek vegyesen 360 kcal, ch: 14 g <i>TM</i>	2 070 Ft	Római csirkecombfilé, bazsalikom, sajtos bundában, feta sajtos tzatziki saláta 400 kcal, ch: 9 g	2 320 Ft	
ZS6	Szénhidrátszegény ételek	Baconbe tekert sertésfasírt, petrezselymes zellerpüré 470 kcal, ch: 10 g <i>TM</i>	2 050 Ft	Cordon Bleu csirkemell (sajt, sonka, gomba), citromfűves mártás 530 kcal, ch: 9 g	2 190 Ft		Parmezánnal sült, tepsis csirkecomb, majonézes céklasaláta 780 kcal, ch: 12 g	2 190 Ft	Rozmaringos, tepsis sertéscombfalatok, zöldséglepény (cukkini, sárgarépa, brokkoli) 620 kcal, ch: 8 g <i>TM</i>	2 220 Ft	
ZS9	Fitt ételek	Sertésborda Caprese módra (paradicsommal, mozzarellával, bazsalikkal sült sertéskaraj), karottás, cukkinis bamarizs 550 kcal, ch: 50 g	2 120 Ft	Pestós pulykacombfalatok, sárgarépás quinoa 540 kcal, ch: 24 g <i>TM</i>	2 050 Ft		Tökmagos, rántott sertésborda, mentás zöldborsópüré 530 kcal, ch: 21 g	2 190 Ft	Lecsős erdélyi káposzta (sertéshússal) 520 kcal, ch: 17 g <i>TM</i>	2 190 Ft	
IR3	Inzulinrezisztens ételek	Kölessel csőben sült brokkoli, reszelt sajttal 340 kcal, ch: 26 g <i>TM</i>	2 050 Ft	Párizsi sertésborda, mandulás, sárgarépás karfiolpüré 490 kcal, ch: 14 g	2 150 Ft		Lávakövön sült mediterrán citromos pulykamellfalatok, paradicsomos, zöldséges köles 420 kcal, ch: 32 g	2 150 Ft	Temesvári zöldbabos csirkemelltál 320 kcal, ch: 16 g	2 150 Ft	
F3	Mentes főételek 1 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Sonkával töltött, rántott sertéskaraj, rizibizi 890 kcal, ch: 86 g	2 350 Ft	Kemencében sült csülök, almás párolt lilakáposzta 830 kcal, ch: 11 g <i>TM</i>	2 250 Ft		Rakott burgonya, házi kolbász 860 kcal, ch: 45 g	2 480 Ft	Vasalt sertésstarja, baconos, párolt kínai-saláta 680 kcal, ch: 7 g <i>TM</i>	2 220 Ft	
F4	Mentes főételek 2 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Göngyölt csirkecombfilé (gomba, bacon, oregánó, bazsalikom), majonézes karfiol 720 kcal, ch: 6 g	2 250 Ft	Petrezselymes zöldborsófőzelék, zöldfűszeres bundában sült sertéskaraj 600 kcal, ch: 44 g	2 350 Ft		Kukoricapelyhes bundában sült pulykamell, rizibizi 740 kcal, ch: 91 g	2 390 Ft	Bolognai spagetti (marhahússal), reszelt sajt 690 kcal, ch: 72 g	2 320 Ft	
F5	Mentes főételek 3 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Hortobágyi húsos palacsinta (2 db) 750 kcal, ch: 55 g	2 350 Ft	Gombával sült sertésstarja, szalonnás karfiolkрем 800 kcal, ch: 6 g	2 250 Ft		Grillezett csirkecombfilé, meggy mártás, főtt burgonya 450 kcal, ch: 52 g	2 120 Ft	Cigánypecsenye (sertésstarja, kolozsvári szalonna), hasábburgonya 800 kcal, ch: 57 g	2 270 Ft	
F6	Mentes desszertek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Almás, mákos muffin, narancsöntet 260 kcal, ch: 9 g <i>TM</i>	1 040 Ft	Körtés sütemény, csokoládéöntet 250 kcal, ch: 7 g <i>TM</i>	1 040 Ft		Tiramisu 370 kcal, ch: 4 g <i>TM</i>	1 040 Ft	Vaníliás, csokoládés piskóta, csokoládéöntet 390 kcal, ch: 10 g <i>TM</i>	1 040 Ft	
ZS15	Szénhidrátszegény desszertek	Meggyes piskóta, vaníliaöntet 200 kcal, ch: 11 g <i>TM</i>	970 Ft	Zserbópite 470 kcal, ch: 19 g <i>TM</i>	1 040 Ft		Vaníliás, túrós palacsinta, epres öntet 140 kcal, ch: 12 g <i>TM</i>	970 Ft	Brownie 250 kcal, ch: 2 g <i>TM</i>	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 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	Póris, zabpelyhes omlett 340 kcal, ch: 13 g	1 040 Ft	Köleskörözött, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 190 kcal, ch: 22 g	1 040 Ft		Zöldfűszeres sajtkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 250 kcal, ch: 28 g	1 040 Ft	Csirkemell sonkaszeletek, margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 230 kcal, ch: 27 g	1 040 Ft	
ZSR2	Szénhidrátszegény reggeli	Tepertőkrém, zöldség, Zsírégető kifli 430 kcal, ch: 6 g	1 140 Ft	Kolbászkarikák, light margarin, zöldség, Zsírégető kifli 260 kcal, ch: 5 g	1 140 Ft	Füstölt tarjaszeletek, zöldség, Zsírégető kifli 260 kcal, ch: 4 g	1 140 Ft	Gombás muffin, tárkony mártás 260 kcal, ch: 4 g	1 140 Ft		

KEDVEZMÉNYES MENÜK

11. hét	Hétfő (03.13.)	Kedd (03.14.)	Szerda (03.15.)	Csütörtök (03.16.)	Péntek (03.17.)	Szombat (03.18.)	Vasárnap (03.19.)
---------	----------------	---------------	-----------------	--------------------	-----------------	------------------	-------------------

H33 PRÉMIUM MENÜ		5 MUNKANAPOS KEDVEZMÉNY (Hétfő-Péntek): 19 155 Ft 12 450 Ft / 5 nap -35%												
Főétel + Leves / Desszert	Zöldborsós zöldségleves, kagyló tészta Hagymás bundában sült sertésborda, majonézes kukoricasaláta Méhcsipés	2 590 Ft	Bakonyi betyárleves Eredeti brassói aprópecsenye, sült kockaburgonya Bounty palacsinta, csokoládéöntet	2 590 Ft	Majorannás májgaluskaleves Fettucini al'Alfredo rígaton Körtés sütemény, csokoládéöntet	2 590 Ft	Tejszínes, vegyes gyümölcsleves Dubarry jércemell, fűszeres jászminriz Gesztenyepüré	2 590 Ft	Lenccseleves, füstölt tarjával Cigánypescenye, hasábburgonya Almás pite	2 590 Ft	Paradicsomleves, csipetke Rántott sertéskaraj, füstölt sajtos bundában, petrezselymes jászminriz Vaníliás, csokoládés piskóta, csokoládéöntet	2 590 Ft	Grízgaluskaleves Római csirkecombfilé, bazsalikomos, sajtos bundában, feta sajtos tztziki saláta Brownie	2 590 Ft

H31 ZÓNA MENÜ (A főétel 70%-a a normál adag ételnek)		4 HETES KEDVEZMÉNY: 59 625 Ft 42 930 Ft / 27 nap -28%				1 HETES KEDVEZMÉNY: 15 458 Ft 11 130 Ft / 7 nap -28%								
Főétel + Leves / Desszert	Zöldborsós zöldséraguleves Reszelt szárnyasmáj, főtt burgonya	1 690 Ft	Gombaleves, kagylótésztával Mákos nudli, porcukor szórással	1 690 Ft	Majorannás májgaluskaleves Fűszeres rizseshús	1 690 Ft	Brokkolikrémleves Húsos pásztorharonya	1 690 Ft	Paradicsomos káposztafőzelék, sült szárnyas virsli (1 db) Almás pite	1 690 Ft	Lenccseleves, füstölt tarjával Gránátos kocka	1 690 Ft	Grízgaluskaleves Rántott sertéskaraj, füstölt sajtos bundában, petrezselymes jászminriz	1 690 Ft

H32 HAGYOMÁNYOS MENÜ		4 HETES KEDVEZMÉNY: 71 875 Ft 51 030 Ft / 27 nap -29%				1 HETES KEDVEZMÉNY: 17 800 Ft 13 230 Ft / 7 nap -25%								
Főétel + Leves / Desszert	Tárkonyos zöldséraguleves Petrezselymes zöldbabfőzelék, juhbeles prémium virsli	2 090 Ft	Gombaleves, kagylótésztával Húsgombóc, paradicsommártás, főttburgonya	2 090 Ft	Majorannás májgaluskaleves Fűszeres rizseshús	2 090 Ft	Palócseleves Tepertős, túrós csusza	2 090 Ft	Csikóstkótyán, jászminriz Almás pite	2 090 Ft	Grízgaluskaleves Rántott sertéskaraj, füstölt sajtos bundában, petrezselymes jászminriz	2 090 Ft	Lenccseleves, füstölt tarjával Gránátos kocka	2 090 Ft

ZS21 KALÓRIASZEGÉNY MENÜ NAPI KEDVEZMÉNY: 2 290 Ft														
Főétel + Leves / Desszert	Tárkonyos zöldséraguleves Baconbe tekert sertésfasírt, petrezselymes zellerpüré	640 kcal ch: 18 g 2 390 Ft	Vajbaleves Párizsi sertésborda, mandulás, sárgarépás karfiolpüré	660 kcal ch: 27 g 2 390 Ft	Majorannás zöldségleves Pestós pulykacombfalatok, sárgarépás quinoa	590 kcal ch: 27 g 2 390 Ft	Brokkolikrémleves Vaslaapon sült sertésborda, grillezett zöldségek vegyesen	450 kcal ch: 14 g 2 390 Ft	Paradicsomleves, csipetke Stefánia vagdalt, vajon párolt zöldségek	540 kcal ch: 26 g 2 390 Ft	Zöldséges erőleves Lecsős erdélyi káposzta (sertéshússal)	580 kcal ch: 27 g 2 390 Ft	Temesvári zöldbabos csirkemelltál Mangós kókuszskása	540 kcal ch: 26 g 2 390 Ft

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

11. hét	Hétfő (03.13.)	Kedd (03.14.)	Szerda (03.15.)	Csütörtök (03.16.)	Péntek (03.17.)	Szombat (03.18.)	Vasárnap (03.19.)	
BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND 4 HETES KEDVEZMÉNY: 171 470 Ft 132 030 Ft / 27 nap -23% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 44 305 Ft 36 330 Ft / 7 nap -18%								
ZS 121	Ebéd	Rántott csirkecombfilé, mandulás bundában, fahéjas párolt alma	Párizsi sertésborda, mandulás, sárgarépas karfiolpüré	Cordon Bleu csirkemell, citromfűves mártás	Tökmagos, rántott sertésborda, mentás zöldborsópüré	Rozmaringos, tepsis sertéscombfalatok, zöldséglepény	Bolognai penne	Lecsós erdélyi káposzta
	Vacsora	Baconbe tekert sertésfásírt, petrezselymes zellerpüré	Zöldborsófőzelék, juhbeles virsli	Pestós pulykacombfalatok, sárgarépas quinoa	Vaslapon sült sertésborda, grillezett zöldségek vegyesen	Temesvári zöldbabos csirkemelltál	Római csirkecombfilé, bazsalikom, sajtos bundában, feta sajtos tzatziki saláta	Vasalt sertésstarja, baconos, párolt kínai-kei saláta
	Snack	Lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db)	Körtés sütemény, csokoládéöntet	Kefires pogácsa (2 db)	Tiramisu	Pestós pogácsa (2 db)	Brownie	Súlycsökkentő tea (1 liter)
	Másnap reggeli	Tepertőkrém, zöldség, Zsírégető kifli	Kolbászkarikák, light margarin, zöldség, Zsírégető kifli	Főtt tojás (2 db), Zsírégető kifli	Füstölt tarjaszeletek, zöldség, Zsírégető kifli	Kacsaszír, zöldség, Zsírégető kifli	Gombás muffin, tárkonymártás	Csirkemell sonkaszeletek, margarin, zöldség, Zsírégető kifli
Napi ár: 14	6 385 Ft 5 490 Ft	6 385 Ft 5 490 Ft	6 385 Ft 5 490 Ft	6 385 Ft 5 490 Ft	6 385 Ft 5 490 Ft	6 385 Ft 5 490 Ft	6 385 Ft 5 490 Ft	
Számított tápérték:	1600 kcal, ch: 50 g	1470 kcal, ch: 52 g	1650 kcal, ch: 40 g	1520 kcal, ch: 43 g	1460 kcal, ch: 36 g	1430 kcal, ch: 47 g	1430 kcal, ch: 28 g	

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

11. hét		Hétfő (03.13.)	Kedd (03.14.)	Szerda (03.15.)	Csütörtök (03.16.)	Péntek (03.17.)	Szombat (03.18.)	Vasárnap (03.19.)
INZULINREZISZTENS EGÉSZNAPOS ÉTREND (IRE1)								
4 HETES ÉTREND: 207 900 Ft 145 530 Ft / 27 nap -30%				1 HETES ÉTREND: 53 605 Ft 39 130 Ft / 7 nap -27%				
IRE1	Ebéd	Tárkonyos sertésraguleves 12 g (4 g)	Majoránnás májgaluskaleves 9 g (3 g)	Vajbaleves 18 g (6 g)	Brokkolikrémeles 8 g (4 g)	Grízgaluskaleves 18 g (3 g)	Zöldséges erőleves 9 g (3 g)	Paradicsomleves, csipetke 21 g (3 g)
		Göngyölt csirkecombfilé, párolt alma 40 g (10 g)	Zöldborsófőzelék, juhbeles virsli 39 g (9 g)	Párizsi sertésborda, mandulás, sárgarépás karfiolpüré 28 g (8 g)	Lávakövön sült mediterrán citromos pulykamellfalatok, paradicsomos, zöldséges köles 41 g (8 g)	Lecsős erdélyi káposzta, teljes kiőrlésű kenyér 33 g (10 g)	Csikóstokány, galuska 35 g (27 g)	Temesvári, zöldbabos csirkemelltokány, teljes kiőrlésű kenyér 31 g (7 g)
	Uzsonna	Fűszeres, zabkorpás joghurt 20 g (5 g)	Kefires pogácsa (1 db) 18 g (15 g)	Joghurtos keksz (1 db) 17 g (2 g)	Füstölt sajtos pogácsa (1 db) 20 g (15 g)	Pestós pogácsa (1 db) 19 g (17 g)	Joghurtos keksz (1 db) 17 g (2 g)	Pestós pogácsa (1 db) 19 g (17 g)
	Vacsora	Rántott csirkecombfilé, mandulás bundában, petrezselymes zellerpüré 29 g (19 g)	Pestós pulykamellfalatok, sárgarépás quinoa 31 g (7 g)	Bakonyi betyárleves (nagy dobozos) 31 g (6 g)	Vaslapon sült sertésborda, grillezett zöldségek vegyesen	Rozmaringos, tepsis sertéscomb-falatok, grillezett zöldségek 29 g (9 g)	Stefánia vagdalt, vajon párolt zöldségek 32 g (8 g)	Római csirkecombfilé, bazsalikomos, sajtos bundában, feta sajtos tztziki saláta
	Utóvacsora	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)	Korpás keksz (3 db) 11 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	Pórés, zabpelyhes omlett 33 g (20 g)	Köleskörözött, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 30 g (8 g)	Kolbászkarikák, light margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 30 g (9 g)	Zöldfűszeres sajtkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 34 g (6 g)	Csirkemell sonkaszletek, margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 32 g (5 g)	Barackos köleskása 27 g (8 g)	Gonbás muffin (2 db) 27 g (23 g)
	Másnap tízórai	Ribizlis, zabpelyhes túrókrém 21 g (6 g)	Kókuszos, zabkorpás joghurt 21 g (5 g)	Szedres, fahéjas, zabkorpás joghurt 22 g (8 g)	Szamócás, kókuszos görög joghurtkrém 18 g (3 g)	Fűszeres, zabkorpás joghurt 20 g (5 g)	Zöldséglepeny, teljes kiőrlésű kenyér 18 g (6 g)	Mangós kókuszkása 21 g (9 g)
Napi ár: -26%		2 690 Ft 5 690 Ft	2 690 Ft 5 690 Ft	2 690 Ft 5 690 Ft	2 690 Ft 5 690 Ft	2 690 Ft 5 690 Ft	2 690 Ft 5 690 Ft	2 690 Ft 5 690 Ft
Össz. szénhidrát (ebből rost)		166 g. (65 g.)	159 g. (47 g.)	157 g. (46 g.)	163 g. (50 g.)	162 g. (50 g.)	157 g. (58 g.)	157 g. (78 g.)

11. hét		Hétfő (03.13.)	Kedd (03.14.)	Szerda (03.15.)	Csütörtök (03.16.)	Péntek (03.17.)			
IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ									
Főétel + Leves / Desszert Össz.szénhidrát (ebből rost)	Tárkonyos sertésraguleves Göngyölt csirkecombfilé, párolt alma	52 g (14 g) 2 920 Ft	Majoránnás májgaluskaleves Zöldborsófőzelék, juhbeles virsli	49 g (11 g) 2 840 Ft	Március 15	Brokkolikrémeles Lávakövön sült mediterrán citromos pulykamellfalatok, paradicsomos, zöldségesköles	49 g (12 g) 3 020 Ft	Zöldséges erőleves Csikóstokány, galuska	52 g (33 g) 2 970 Ft

INZULINREZISZTENS A'LA CARTE									
IR1 Másnap reggeli	Pórés, zabpelyhes omlett 33 g (20 g)	1 040 Ft	Köleskörözött, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 30 g (8 g)	1 040 Ft	Március 15	Zöldfűszeres sajtkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 34 g (6 g)	1 040 Ft	Csirkemell sonkaszletek, margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 32 g (5 g)	1 040 Ft
IR2 Leves	Tárkonyos sertésraguleves 12 g (4 g)	970 Ft	Majoránnás májgaluskaleves 9 g (3 g)	790 Ft		Brokkolikrémeles 8 g (4 g)	970 Ft	Paradicsomleves, csipetke 21 g (3 g)	970 Ft
IR3 Főétel 1	Kölessel csőben sült brokkoli, reszelt sajttal 38 g (12 g)	2 050 Ft	Párizsi sertésborda, mandulás, sárgarépás karfiolpüré 28 g (14 g)	2 150 Ft		Lávakövön sült mediterrán citromos pulykamellfalatok, paradicsomos, zöldséges köles 41 g (8 g)	2 150 Ft	Temesvári, zöldbabos csirkemelltál 22 g (6 g)	2 150 Ft
IR4 Főétel 2	Rántott csirkecombfilé, mandulás bundában, petrezselymes zellerpüré 29 g (19 g)	2 150 Ft	Zöldborsófőzelék, juhbeles virsli 39 g (9 g)	2 150 Ft		Rakott burgonya, házi kolbász 51 g (6 g)	2 480 Ft	Stefánia vagdalt, vajon párolt zöldségek 32 g (8 g)	2 030 Ft
IR5 Főétel 3	Göngyölt csirkecombfilé, párolt alma 40 g (10 g)	2 050 Ft	Cordon Bleu csirkemell, citromfűves mártás 26 g (17 g)	2 190 Ft		Vaslapon sült sertésborda, grillezett zöldségek vegyesen 31 g (10 g)	2 070 Ft	Lecsős erdélyi káposzta (sertés hússal) 25 g (8 g)	2 190 Ft
IR6 Snack	Meggyes piskóta, vaníliaöntet 25 g (9 g)	970 Ft	Körtés sütemény, csokoládéöntet 30 g (7 g)	1 040 Ft		Tiramisu 20 g (4 g)	1 040 Ft	Brownie 34 g (17 g)	970 Ft

11. hét	Hétfő (03.13.)	Kedd (03.14.)	Szerda (03.15.)	Csütörtök (03.16.)	Péntek (03.17.)	Szombat (03.18.)	Vasárnap (03.19.)
GASTROYAL KETO GKE2							
4 HETES KEDVEZMÉNY: 256 050 Ft 153 630 Ft / 27 nap -40% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 66 500 Ft 41 230 Ft / 7 nap -38%							
Ebéd	Göngyölt csirkecombfilé, majonézes karfiol	Kemencében sült csülök, almás párolt lilakáposzta	Cordon Bleu csirkemell, citromfűves mártás	Parmezánnal sült, teopsis csirkecomb, majonézes céklasaláta	Római csirkecombfilé, bazsalikomos, sajtos bundában, feta sajtos tzatziki saláta	Rozmaringos, teopsis sertéscombfalatok, zöldséglepény	Vasalt sertésstarja, baconos, párolt kínai-kel saláta
Vacsora	Baconbe tekert sertésfasírt, petrezselymes zellerpüré	Párizsi sertésborda, mandulás, sárgarépás karfiolpüré	Gombával sült sertésstarja, szalonnás karfiolkrem	Tökmagos, rántott sertésborda, mustármártás	Majonézes vitaminaláta, tükörtojás (2 db)	Cigánypecsenye, füstös zöldségpüré	Temesvári zöldbabos csirkemelltál pirított baconnel
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	Tepertőkrém, zöldség, KETO kifli	Kolbászkarikák, light margarin, zöldség, KETO kifli	Főtt tojás (2 db), KETO kifli	Füstölt tarjaszeletek, zöldség, KETO kifli	Csirkemell sonkaszeletek, margarin, zöldség, KETO kifli	Kacsaszír, zöldség, KETO kifli	KETO Gombás muffin, tárkony mártás
+ 1 étkezés	KETO lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db)	KETO kefires pogácsa (2 db)	KETO kefires pogácsa (2 db)	KETO füstölt sajtos pogácsa (2 db)	KETO pestós pogácsa (2 db)	KETO pestós pogácsa (2 db)	KETO pestós pogácsa (2 db)
+ 2 étkezés	KETO Almás, mákos muffin, narancsöntet	KETO Körtés sütemény, csokoládéöntet	KETO Zserbópite	KETO Tiramisu	KETO Vaníliás, csokoládés piskóta, csokoládéöntet	Fűszeres, zabkorpás joghurt	KETO Brownie
Számított energia:	2 720 kcal	2 130 kcal	2 390 kcal	2 360 kcal	1 920 kcal	1 930 kcal	2 020 kcal
Tápanyag tartalom:	ch: 44 g, fehérje: 128 g	ch: 41 g, fehérje: 100 g	ch: 43 g, fehérje: 116 g	ch: 37 g, fehérje: 116 g	ch: 38 g, fehérje: 93 g	ch: 42 g, fehérje: 91 g	ch: 33 g, fehérje: 111 g
Napi ár: -35%	9 525 Ft 6 190 Ft	9 525 Ft 6 190 Ft	9 525 Ft 6 190 Ft	9 525 Ft 6 190 Ft	9 525 Ft 6 190 Ft	9 525 Ft 6 190 Ft	9 525 Ft 6 190 Ft

11. hét	Hétfő (03.13.)	Kedd (03.14.)	Szerda (03.15.)	Csütörtök (03.16.)	Péntek (03.17.)	
GASTROYAL KETO EBÉD MENÜ (GKM1)						
Főétel	Göngyölt csirkecombfilé, majonézes karfiol	Kemencében sült csülök, almás párolt lilakáposzta	Március 15		Parmezánnal sült, teopsis csirkecomb, majonézes céklasaláta	Rozmaringos, teopsis sertéscombfalatok, zöldséglepény
Desszert /Snack	KETO Meggyes piskóta, vaníliaöntet	KETO kefires pogácsa (2 db)			KETO Tiramisu	KETO pestós pogácsa (2 db)
Számított energia:	920 kcal	1 120 kcal			1 150 kcal	880 kcal
Tápanyag tartalom:	ch: 17 g, fehérje: 39 g	ch: 15 g, fehérje: 42 g			ch: 16 g, fehérje: 60 g	ch: 12 g, fehérje: 49 g
Napi ár:	2 590 Ft	2 590 Ft			2 590 Ft	2 590 Ft

11. hét		Hétfő (03.13.)		Kedd (03.14.)		Szerda (03.15.)		Csütörtök (03.16.)		Péntek (03.17.)	
GKR1	Másnap reggeli	Tepertókrém, zöldség, KETO kifli 430 kcal, ch: 6 g, fehérje: 13 g	1 140 Ft	Kolbászkarikák, light margarin, zöldség, KETO kifli 260 kcal, ch: 5 g, fehérje: 15 g	1 140 Ft	Március 15	Füstölt tarjaszeletek, zöldség, KETO kifli 260 kcal, ch: 4 g, fehérje: 14 g	1 140 Ft	KETO Gombás muffin, tárkony mártás 260 kcal, ch: 4 g, fehérje: 11 g	1 140 Ft	
GKF1	Keto főétel 1	Baconbe tekert sertésfasírt, petrezselymes zellerpüré 470 kcal, ch: 10 g, fehérje: 16 g	2 050 Ft	Kemencében sült csülök, almás párolt lilakáposzta 830 kcal, ch: 11 g, fehérje: 31 g	2 250 Ft		Parmezánnal sült, tepsis csirkecomb, majonézes céklasaláta 780 kcal, ch: 12 g, fehérje: 44 g	2 190 Ft	Rozmaringos, tepsis sertéscombfalatok, zöldséglepény 620 kcal, ch: 8 g, fehérje: 33 g	2 220 Ft	
GKF2	Keto főétel 2	Göngyölt csirkecombfilé, majonézes karfiol 720 kcal, ch: 6 g, fehérje: 30 g	2 250 Ft	Párizsi sertésborda, mandulás, sárgarépa karfiolpüré 490 kcal, ch: 14 g, fehérje: 34 g	2 150 Ft		Tökmagos, rántott sertésborda, mustármártás 670 kcal, ch: 13 g, fehérje: 32 g	2 250 Ft	Vasalt sertésstarja, baconos, párolt kínai-kei saláta 680 kcal, ch: 7 g, fehérje: 25 g	2 220 Ft	
GKD1	Keto desszert	KETO Almás, mákos muffin, narancssöntet 260 kcal, ch: 9 g, fehérje: 9 g	1 040 Ft	KETO Körtés sütemény, csokoládéöntet 250 kcal, ch: 7 g, fehérje: 9 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 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	

11. hét		Hétfő (03.13.)	Kedd (03.14.)	Szerda (03.15.)	Csütörtök (03.16.)	Péntek (03.17.)	Szombat (03.18.)	Vasárnap (03.19.)
VILLÁMGYORS FOGYÓKÚRA KALÓRIAMEGSZORÍTÁS + SZAKASZOS BŐJT 4 HETES KEDVEZMÉNY: 160 295 Ft 126 630 Ft / 27 nap -21% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 41 585 Ft 34 930 Ft / 7 nap -16%								
ZS 191	EBÉD - étkezési szakasz	Sertésborda Caprese módra, karottás, cukkinis barnarizs	Zöldborsófőzelék, juhbeles virsli	Cordon Bleu csirkemell, citromfűves mártás	Vaslapon sült sertésborda, grillezett zöldségek vegyesen	Gránátos kocka	Lecsós erdélyi káposzta	Vasalt sertésstarja, párolt kínai-kel saláta
	VACSORA - étkezési szakasz	Kölessel csőben sült brokkoli, reszelt sajttal	Pestós pulykacombfalatok, sárgarépa quinoa	Vajbableves, füstölt hússal (nagy dobozos)	Grillezett csirkecombfilé, meggy mártás, főtt burgonya	Zöldséglepény, tárkony mártás	Stefánia vagdalt, vajás zöldségek	Temesvári zöldbabos csirkemelltál
	TÍZÓRAI	Zsírégető barackízú üdítőital (1 liter)	Zsírégető barackízú üdítőital (1 liter)	Zsírégető barackízú üdítőital (1 liter)	Zsírégető barackízú üdítőital (1 liter)	Zsírégető barackízú üdítőital (1 liter)	Zsírégető barackízú üdítőital (1 liter)	Zsírégető barackízú 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)
Napi ár:		5 965 Ft 5 190 Ft	5 965 Ft 5 190 Ft	5 965 Ft 5 190 Ft	5 965 Ft 5 190 Ft	5 965 Ft 5 190 Ft	5 965 Ft 5 190 Ft	5 965 Ft 5 190 Ft
Számított tápérték:		910 kcal, ch: 76 g	990 kcal, ch: 46 g	880 kcal, ch: 25 g	830 kcal, ch: 66 g	910 kcal, ch: 97 g	970 kcal, ch: 41 g	930 kcal, ch: 23 g

TURBÓ FOGYÓKÚRA		1200 KALÓRIA + VEGETÁRIÁNUS		1 HETES KEDVEZMÉNY: 38 430 Ft 29 990 Ft / 7 nap -22%					
ZS 141	EBÉD	Kölessel csőben sült brokkoli, reszelt sajttal	Petrezselymes zöldborsófőzelék, reszelt tojás	Sárgarépa quinoa, citromfűves mártás	Grillezett zöldségek vegyesen, póréhagymamártás	Színes zöldséges kuszkusz fokhagymás parajlevelekkel, zöld citrom	Zöldséglepény, tárkony mártás	Gránátos kocka	
	SNACK	Aszalt szilvás mag-mix	Aszalt datolyás mag-mix	Aszalt datolyás mag-mix	Aszalt sárgabarackos mag-mix	Sárgabarackos mag-mix	Sárgabarackos mag-mix	Sárgabarackos mag-mix	
	VACSORA	Tócsni vadasan	Mákos nudli	Vajbableves	Napon szárított paradicsomos, zöldséges köles	Lencse pogácsa, vajon párolt zöldségek	Jorgos ragu, rizszem tészta	Paradicsomleves	
	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)	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)	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	Főtt tojás (2 db), Rost kifli
Napi ár:		5 490 Ft 4 990 Ft	5 490 Ft 4 990 Ft	5 490 Ft 4 990 Ft	5 490 Ft 4 990 Ft	5 490 Ft 4 990 Ft	5 490 Ft 4 990 Ft	5 490 Ft 4 990 Ft	
Számított tápérték:		1160 kcal, rost: 47 g	1220 kcal, rost: 41 g	1210 kcal, rost: 46 g	1160 kcal, rost: 57 g	1240 kcal, rost: 47 g	1250 kcal, rost: 39 g	1170 kcal, rost: 41 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