

# HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

12. hét		Hétfő (03.20.)		Kedd (03.21.)		Szerda (03.22.)		Csütörtök (03.23.)		Péntek (03.24.)	
H1	Levesek	Eredeti francia hagymaleves (vörösboros)	890 Ft	Brokkolikrémléves ✓	860 Ft	Paradicsomleves, betűtésztával ✓ TM	840 Ft	Görög gyümölcsleves ✓	890 Ft	Grizgaluskaleves TM	780 Ft
H2	Levesek	Sárgaborsó-krémléves, füstölt tarjával	890 Ft	Sertésraguleves, kagylótészta	920 Ft	Csókakői kolbászleves, csigatészta	920 Ft	Gulyásleves, csipetke	980 Ft	Frankfurti leves, roppanós virslivel	890 Ft
H5	Tészták	Szecsuaíni csirkés sült tészta	1 920 Ft	Nutellás gombóc, porcukor szórással ✓	1 790 Ft	Sonkás tortellini, tormamártás, reszelt sajt	1 790 Ft	Káposztás cvekedi ✓ TM	1 630 Ft	Milánói makaróni, reszelt sajttal	1 750 Ft
H6	Főzelékek	Tejszínes spenótfőzelék sertéspörkölt	1 920 Ft	Magyaros kelkáposzta-főzelék sertés fasírt	1 820 Ft	Mustáros lencsefőzelék sült házi kolbász (1 db)	1 850 Ft	Petrezselymes zöldborsófőzelék, borzas csirkemell	2 020 Ft	Magyaros burgonyafőzelék, juhbeles prémium virsli	1 890 Ft
H8	Készételek 1	Pacalpörkölt, főtt burgonya TM	1 890 Ft	Erdész vegyes pörkölt (marhacomb, sertéslapocka, sonka, gomba, vörösbor, lecsó), jázminrizs TM	1 890 Ft	Vadas pulykamelltokány, spagetti	1 850 Ft	Édes-savanyú csirkecombragu, zöldséges jázminrizs TM	1 750 Ft	Rántott gomba, jázminrizs, tartármártás ✓	1 890 Ft
H9	Készételek 2	Böllér sertéstokány (lapocka, gomba, csirkemáj), jázminrizs	1 750 Ft	Serpenyős burgonya, sült virslivel (2 db) TM	1 750 Ft	Ördögi csirkecombfalatok (chili, lecsó, hegyes erős paprika, szalonna, cayenne bors), jázminrizs	1 820 Ft	Zsályás, citromos pulykamellfalatok, vele sült burgonyával	1 890 Ft	Sertéspaprikás, galuska	1 820 Ft
H11	Frissensültek	Rántott csirkecombfilé, füstölt sajtos bundában, petrezselymes burgonya	1 990 Ft	Kukoricapelyhes, rántott sertésborda, gombás jázminrizs	1 950 Ft	Rántott tengeri halfilé, hasáburgonya	2 150 Ft	Borzas csirkemell (burgonyás bundában), rizi-bizi	1 920 Ft	Fokhagymás tejben áztatott, bundázott sertésborda, petrezselymes jázminrizs	1 920 Ft
H13	Kedvencek	Kijevi sertésborda (fűszervajjal töltött, rántott), rizi-bizi	1 950 Ft	Csülök Pékné módra TM	2 090 Ft	Pueblai sertésragu zöldséggel, cheddar sajttal, tortillában	2 120 Ft	Mexikói csirkés wrap, füstölt sajt mártással, zöldséggel	2 020 Ft	Gyros tál (sertéscomb, saláta, tzatziki öntet, hasáburgonya)	2 050 Ft
H14	Ínyenc	Négysajtos penne, (füstölt edami, márvány, trappista, cheddar), pirított csirkemellfalatokkal	2 020 Ft	Őrségi sertésszelet (lecsóval göngyölt), pirított, hagymás tarhonya TM	1 920 Ft	Sertéssült Krúdy-módra (rostlapon sült sertéskaraj szeletek paprikamártással nyakon öntve), csirkemájás rizottó	1 950 Ft	Borjú bécsi citromkarikákkal, hasáburgonya	2 520 Ft	Magyaróvári jércemell (a jércemellre sonkát, gombát, sajtot sütünk), ceruzababos, fokhagymás burgonyapüré	2 050 Ft
H20	Desszertek	Szalagos fánk (2 db), házi baracklekvárral ✓	990 Ft	Mogyorós szelet ✓	860 Ft	Bounty palacsinta, csokoládéöntet ✓	890 Ft	Feketeerdő szelet ✓	860 Ft	Eperkrémes piskóta ✓	830 Ft

# LOW CARB LOW CARB ÉTELEK

12. hét		Hétfő (03.20.)		Kedd (03.21.)		Szerda (03.22.)		Csütörtök (03.23.)		Péntek (03.24.)	
ZS1	Levesek	Húsgaluskaleves 110 kcal, ch: 4 g	920 Ft	Erdei gyümölcskrémleves 110 kcal, ch: 9 g <b>VTM</b>	980 Ft	Csirkehúsleves gazdagon 170 kcal, ch: 6 g <b>TM</b>	1 000 Ft	Zselici húsleves (csirkemell, csirkemáj, kapor) 180 kcal, ch: 9 g	900 Ft	Zöldséges gombaleves, csipetke 130 kcal, ch: 7 g <b>V</b>	920 Ft
ZS5	Kalóriaszegény ételek	Ropogósra sült csirkecombfilé, fűszeres zöldségek kelbimbómártással 420 kcal, ch: 12 g	2 170 Ft	Sült csirkecombfilé, balkáni saláta (zöldsaláta, uborka, paradicsom, juhtúrós öntet) 240 kcal, ch: 11 g	2 180 Ft	Almával göngyölt sertésborda, céklapüré 360 kcal, ch: 15 g	2 130 Ft	Latin csirkés egytál (csirkemellcsikok pikáns, salsás zöldségekkel) 460 kcal, ch: 15 g <b>TM</b>	2 320 Ft	Székelykáposzta (szárnyas) 340 kcal, ch: 21 g	2 020 Ft
ZS6	Szénhidrátszegény ételek	Chilis sajtkrémmel töltött sertéskaraj rántva, hagymás, sült zöldségek 520 kcal, ch: 19 g	2 270 Ft	Rántott sertéskaraj lilahagymás tojáskrémlevesrel, karotlapüré 520 kcal, ch: 25 g	2 170 Ft	Sokmagvas, rántott csirkemell, szivárvány saláta 430 kcal, ch: 16 g	2 190 Ft	Oregánós sertésborda, chilis, grillezett zöldségek 370 kcal, ch: 23 g	2 150 Ft	Csirkemell párizsiasan, fitt bundában, mentás zöldborsópüré 380 kcal, ch: 20 g	2 190 Ft
ZS9	Fitt ételek	Szárnyas húsgombóc (2 db), paradicsommártás, főtt burgonya 460 kcal, ch: 59 g <b>TM</b>	1 990 Ft	Debreceni sertéstokány (debreceni kolbász), galuska 760 kcal, ch: 12 g	2 250 Ft	Carbonara spagetti parmezánnal (teljes kiőrlésű) 710 kcal, ch: 55 g	2 090 Ft	Napraforgómagos, rántott sertésborda fitt bundában, mentás zöldborsópüré 680 kcal, ch: 45 g	2 150 Ft	Sertésszelet bakonyi módra, fitt túrós galuska 500 kcal, ch: 42 g	2 220 Ft
IR3	Inzulinrezisztens ételek	Kapros tökfőzelék, juhbeles prémium virsli 430 kcal, ch: 18 g	2 150 Ft	Szezámmagos rántott pulykamell, light franciasaláta 540 kcal, ch: 24 g	2 350 Ft	Kemencés sült tarjaszelet, kölessel csöben sült fokhagymás spenót 760 kcal, ch: 28 g	2 290 Ft	Sváb húsos galuska, sült hagymával (egyttál) 760 kcal, ch: 16 g	2 190 Ft	Petrezselymes zöldbabfőzelék, egyben sült borjúhúsos fasírt 470 kcal, ch: 32 g	2 120 Ft
F3	Mentes főételek 1 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Rántott sajt diós bundában, tartáros jászminriz 830 kcal, ch: 95 g <b>V</b>	2 650 Ft	Baconos, zöldséges pulykatál (egyttál) 550 kcal, ch: 10 g <b>TM</b>	2 150 Ft	Házi túrógombóc, fahéjas édes tejföllel 470 kcal, ch: 41 g <b>V</b>	2 150 Ft	Zöldséges rizseshús (sertés) 540 kcal, ch: 48 g <b>TM</b>	1 990 Ft	Sült csirkemáj, hagymás tört zeller 770 kcal, ch: 11 g <b>TM</b>	1 970 Ft
F4	Mentes főételek 2 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Sertéspörkölt, póréhagymás karfiollepény 640 kcal, ch: 10 g <b>TM</b>	2 270 Ft	Gránátos kocka 600 kcal, ch: 76 g <b>VTM</b>	1 920 Ft	Rántott csirkemell, rizi-bizi 780 kcal, ch: 93 g	2 250 Ft	Csülökpörkölt, tarhonya 840 kcal, ch: 50 g <b>TM</b>	2 120 Ft	Hagymás, mustáros pecsenye (sertésárja), gombás zöldségtócsni 650 kcal, ch: 12 g <b>TM</b>	2 250 Ft
F5	Mentes főételek 3 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Hagymás sült sertésárja, majonézes vitaminaláta 790 kcal, ch: 9 g	2 120 Ft	Sertéshússal csöben sült zöldségek 760 kcal, ch: 10 g	2 290 Ft	Fűszeres, sült sertésárja, chilis, baconos wok zöldségek 720 kcal, ch: 18 g	2 170 Ft	Mandulás bundában sült pulykamell, quinoa, erdei gyümölcsmártás 680 kcal, ch: 69 g <b>TM</b>	2 470 Ft	Hekk paprikás lisztben, hasábburgonya 770 kcal, ch: 98 g <b>TM</b>	2 290 Ft
F6	Mentes desszertek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Csokoládés gesztenyegolyó (2 db) 170 kcal, ch: 19 g <b>VTM</b>	1 040 Ft	Meggyes mákmuffin, vaníliaöntet 260 kcal, ch: 8 g <b>V</b>	1 040 Ft	Somlói galuska 460 kcal, ch: 8 g <b>V</b>	1 040 Ft	Almatortaszelet, meggyragu 270 kcal, ch: 20 g <b>VTM</b>	1 040 Ft	Meggyes tápiókapuding 130 kcal, ch: 16 g <b>VTM</b>	1 040 Ft
ZS15	Szénhidrátszegény desszertek	Almás pite 250 kcal, ch: 15 g <b>V</b>	980 Ft	Csokoládéckoca 250 kcal, ch: 7 g <b>V</b>	980 Ft	Joghurtos citromszelet 220 kcal, ch: 7 g <b>V</b>	980 Ft	Rumos, gesztenyekrémes palacsinta, csokoládéöntet 160 kcal, ch: 16 g <b>V</b>	980 Ft	Gyümölcsös túrótortakocka 210 kcal, ch: 8 g <b>V</b>	980 Ft
GKS1	Szénhidrátszegény pogácsa	KETO lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db) 300 kcal, ch: 4 g	890 Ft	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 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	1 040 Ft	Főtt virsli (2 db), mustár, teljes kiőrlésű kenyér 350 kcal, ch: 27 g	1 040 Ft	Kapros szendvicssaláta, 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 baracklevél, light margarin, teljes kiőrlésű kenyér 130 kcal, ch: 15 g	1 040 Ft
ZSR2	Szénhidrátszegény reggeli	Tormakrémes sonkatekercs, zöldség, Zsírégető kifli 290 kcal, ch: 13 g	1 140 Ft	Húspástétom, zöldség, Zsírégető kifli 330 kcal, ch: 5 g	1 140 Ft	Póré tojássaláta, Zsírégető kifli 560 kcal, ch: 5 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

# KEDVEZMÉNYES MENÜK

12. hét	Hétfő (03.20.)	Kedd (03.21.)	Szerda (03.22.)	Csütörtök (03.23.)	Péntek (03.24.)	Szombat (03.25.)	Vasárnap (03.26.)
---------	----------------	---------------	-----------------	--------------------	-----------------	------------------	-------------------

<b>H33 PRÉMIUM MENÜ</b>		5 MUNKANAPOS KEDVEZMÉNY (Hétfő-Péntek): <del>19 155 Ft</del> <b>12 450 Ft / 5 nap</b> <b>-35%</b>												
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Húsgaluskaleves Rántott csirkecombfilé, füstölt sajtos bundában, petrezselymes burgonya Szalagos fánk (2 db), házi baracklekvárral	2 590 Ft	Sertésraguleves, kagylótészta Őrségi sertésszelet, pirított, hagymás tarhonya Mogyorós szelet	2 590 Ft	Csirkehúsleves gazdagon Sertéssült Krúdy-módra, csirkemájás rizottó Bounty palacsinta, csokoládéöntet	2 590 Ft	Zselici húsleves Mexikói csirkés wrap, füstölt sajt mártással, zöldséggel Feketeerdő szelet	2 590 Ft	Grízgaluskaleves Magyaróvári jércemell, ceruzababos, fokhagymás burgonyapüré Eperkrémes piskóta	2 590 Ft	Frankfurti leves, roppanós virslivel Fokhagymás tejben áztatott, bundázott sertésborda, petrezselymes jászminriz Gyümölcsös túrótortakocka	2 590 Ft	Zöldséges gombaleves, csipetke Gyros tál (sertéscomb, saláta, tzatziki öntet, hasábburgonya) Meggyes tápiókapuding	2 590 Ft

<b>H31 ZÓNA MENÜ</b> (A főétel 70%-a a normál adag ételnek)		4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>57 420 Ft</del> <b>41 340 Ft / 26 nap</b> <b>-28%</b>				1 HETES KEDVEZMÉNY: <del>15 458 Ft</del> <b>11 130 Ft / 7 nap</b> <b>-28%</b>								
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Húsgaluskaleves Spenótfőzelék, főtt tojás (1 db)	1 690 Ft	Zöldséraguleves, kagylótészta Serpenyős burgonya, sült virslivel	1 690 Ft	Zöldségleves gazdagon Csirkemájás rizottó, reszelt sajt	1 690 Ft	Hamis gulyásleves, csipetke Káposztás cvekedli	1 690 Ft	Zöldséges erőleves Sertéspaprikás, galuska	1 690 Ft	Milánói makaróni, reszelt sajtjal Eperkrémes piskóta	1 690 Ft	Grízgaluskaleves Fokhagymás tejben áztatott, bundázott sertésborda, petrezselymes jászminriz	1 690 Ft

<b>H32 HAGYOMÁNYOS MENÜ</b>		4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>69 220 Ft</del> <b>49 140 Ft / 26 nap</b> <b>-29%</b>				1 HETES KEDVEZMÉNY: <del>17 880 Ft</del> <b>13 230 Ft / 7 nap</b> <b>-25%</b>								
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Húsgaluskaleves Böllér sertéstokány, jászminriz	2 090 Ft	Zöldséraguleves, kagylótészta Magyaros kelkáposzta-főzelék, sertés fasírt	2 090 Ft	Zöldségleves gazdagon Vadas pulykamelltokány, spagetti	2 090 Ft	Kapros zöldségleves, cernametélt Édes-savanyú csirkecombbragu, zöldséges jászminriz	2 090 Ft	Székelykáposzta Eperkrémes piskóta	2 090 Ft	Grízgaluskaleves Fokhagymás tejben áztatott, bundázott sertésborda, petrezselymes jászminriz	2 090 Ft	Zöldséges gombaleves, csipetke Sertéspaprikás, galuska	2 090 Ft

<b>ZS21 KALÓRIASZEGÉNY MENÜ</b> NAPI KEDVEZMÉNY: <b>2 290 Ft</b>														
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Húsgaluskaleves Kapros tökfőzelék, juhbeles prémium virsli	540 kcal ch: 22 g 2 390 Ft	Zöldséraguleves Baconos, zöldséges pulykatál (egyttal)	650 kcal ch: 25 g 2 390 Ft	Zöldségleves gazdagon Almával göngyölt sertésborda, céklapüré	500 kcal ch: 22 g 2 390 Ft	Kapros zöldségleves, cernametélt Oregánós sertésborda, chilis, grillezett zöldségek	510 kcal ch: 36 g 2 390 Ft	Zöldséges erőleves Petrezselymes zöldbabfőzelék, egyben sült borjúhúsos fasírt	500 kcal ch: 36 g 2 390 Ft	Székelykáposzta (szárnyas) Gyümölcsös túrótortakocka	560 kcal ch: 31 g 2 390 Ft	Zöldséges gombaleves, csipetke Csirkemell párizsiasan, pirított citromos ceruzabab	510 kcal ch: 27 g 2 390 Ft

# DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

12. hét	Hétfő (03.20.)	Kedd (03.21.)	Szerda (03.22.)	Csütörtök (03.23.)	Péntek (03.24.)	Szombat (03.25.)	Vasárnap (03.26.)	
<b>BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND</b> <span style="float: right;">4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>165 120 Ft</del> 127 140 Ft / 26 nap <b>-23%</b></span> <span style="float: right;">1 HETES KEDVEZMÉNY: <del>44 305 Ft</del> 36 330 Ft / 7 nap <b>-18%</b></span>								
<b>ZS 121</b>	<b>Ebéd</b>	Chilis sajtkrémrel töltött sertéskaraj rántva, hagymás, sült zöldségek	Debreceni sertéstokány, galuska	Almával göngyölt sertésborda, céklapüré	Sváb húsos galuska, sült hagymával (együtt)	Csirkemell párizsiasan, pirított citromos ceruzabab	Székelykáposzta (szárnyas)	Petrezselymes zöldbabfőzelék, egyben sült borjúhúsos fasírt
	<b>Vacsora</b>	Kapros tökfőzelék, juhbeles prémium virsli	Rántott sertéskaraj lilahagymás tojáskrémrel töltve, karottapüré	Sokmagvas, rántott csirkemell, szivárvány saláta	Oregánós sertésborda, chilis, grillezett zöldségek	Sült csirkemáj, hagymás tört zeller	Gyros tál (sertéslapocka, saláta, tzatziki öntet)	Hagymás, mustáros pecsenye, gombás zöldségtócsni
	<b>Snack</b>	Lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db)	Erdei gyümölcskrémleves	Füstölt sajtos pogácsa (2 db)	Juhtúrós pogácsa (2 db)	Gyümölcsös túrótortakocka	Tepertős pogácsa (2 db)	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)
	<b>Másnap reggeli</b>	Tormakrémes sonkatekercs, zöldség, Zsírégető kifli	Túrós pogácsa (2 db)	Pórés tojássaláta, Zsírégető kifli	Tonhalkrém, zöldség, Zsírégető kifli	Zöldséges omlott, parmezánnal	Diétás baracklekvár, light margarin, Zsírégető kifli	Spenótos muffin, fokhagymamártás
<b>Napi ár: <del>14</del></b>	<del>6 385 Ft</del> 5 490 Ft	<del>6 385 Ft</del> 5 490 Ft	<del>6 385 Ft</del> 5 490 Ft	<del>6 385 Ft</del> 5 490 Ft	<del>6 385 Ft</del> 5 490 Ft	<del>6 385 Ft</del> 5 490 Ft	<del>6 385 Ft</del> 5 490 Ft	
<b>Számított tápérték:</b>	1540 kcal, ch: 54 g	1690 kcal, ch: 51 g	1390 kcal, ch: 41 g	1730 kcal, ch: 51 g	1540 kcal, ch: 42 g	1440 kcal, ch: 40 g	1470 kcal, ch: 49 g	

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

12. hét	Hétfő (03.20.)	Kedd (03.21.)	Szerda (03.22.)	Csütörtök (03.23.)	Péntek (03.24.)	Szombat (03.25.)	Vasárnap (03.26.)	
<b>INZULINREZISZTENS EGÉSZNAPOS ÉTREND (IRE1)</b>								
4 HETES ÉTREND: <b>200-200Ft 140 140 Ft</b> / 26 nap <b>-30%</b>				1 HETES ÉTREND: <b>53-605Ft 39 130 Ft</b> / 7 nap <b>-27%</b>				
IRE1	Ebéd	Húsgaluskaleves 7 g (3 g)	Brokkolikrémes 11 g (4 g)	Csirkehúsleves gazdagon 10 g (10 g)	Zselici húsleves 13 g (4 g)	Grízgaluskaleves 18 g (3 g)	Zöldséges gombaleves, csipetke 16 g (9 g)	Zöldséges erőleves 9 g (3 g)
		Chilis sajtkrémmel töltött sertéskaraj rántva, hagymás, sült zöldségek 43 g (24 g)	Rántott sertéskaraj lilahagymás tojáskrémmel töltve, karottapüré 41 g (20 g)	Sokmagvas, rántott csirkemell, szírvárvány saláta 37 g (18 g)	Oregánós sertésborda, chilis, grillezett zöldségek 35 g (12 g)	Gyros tál (sertéscomb, saláta, tzatziki öntet, hasábburgonya) 23 g (6 g)	Csirkemell párizsiasan, pirított citromos ceruzabab 32 g (12 g)	Petrezselymes zöldbabfőzelék, egyben sült borjúhúsos fasírt 42 g (10 g)
	Uzsonna	Zöldfűszeres, zabkorpás kefir 19 g (5 g)	Joghurtos keksz (1 db) 17 g (2 g)	Füstölt sajtos pogácsa (1 db) 20 g (17 g)	Bíbor smoothie 21 g (6 g)	Chilis, zakorpás kefir 19 g (5 g)	Fahéjas, zabkorpás joghurt 21 g (5 g)	Hagymás tört zeller 22 g (11 g)
	Vacsora	Ropogósra sült csirkecombfilé, fűszeres zöldségek 28 g (12 g)	Kelkáposzta-főzelék, virsli (2 db) 30 g (6 g)	Almával göngyölt sertésborda, céklapüré 31 g (15 g)	Zöldborsófőzelék, tükörtójas (2 db) 31 g (9 g)	Székelykáposzta (szárnyas) 29 g (8 g)	Frankfurti leves, roppanós virslivel 25 g (6 g)	Sertészelet bakonyi módra, gombás zöldségtócsni 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)	Túrós pogácsa (2 db) 31 g (26 g)	Kapros szendvicskrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (5 g)	Tonhalkrém, zöldség, Zsírégető kifli 30 g (23 g)	Főtt tojás (1 db), zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (9 g)	Zöldséges omlett parmezánnal, teljes kiőrlésű kenyér 30 g (9 g)	Diétás baracklekvár, light margarin, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (10 g)
	Másnap tízórai	Szamócás kókuszkása 19 g (9 g)	Erdei gyümölcskrémleves 23 g (4 g)	Kókuszos, zabkorpás joghurt 21 g (5 g)	Joghurtos keksz (1 db) 17 g (2 g)	Almás kókuszkása 21 g (10 g)	Áfonyás, zabpelyhes joghurtkrém 20 g (3 g)	Joghurtos keksz (1 db) 17 g (2 g)
<b>Napi ár: -26%</b>		<b>2.690Ft 5 690 Ft</b>	<b>2.690Ft 5 690 Ft</b>	<b>2.690Ft 5 690 Ft</b>	<b>2.690Ft 5 690 Ft</b>	<b>2.690Ft 5 690 Ft</b>	<b>2.690Ft 5 690 Ft</b>	
Össz. szénhidrát (ebből rost)		159 g. (60 g.)	162 g. (63 g.)	158 g. (65 g.)	158 g. (57 g.)	158 g. (43 g.)	161 g. (45 g.)	160 g. (49 g.)

12. hét	Hétfő (03.20.)	Kedd (03.21.)	Szerda (03.22.)	Csütörtök (03.23.)	Péntek (03.24.)					
<b>IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ</b>										
<b>Főétel + Leves / Desszert</b> <b>Össz.szénhidrát (ebből rost)</b>	Húsgaluskaleves Chilis sajtkrémmel töltött sertéskaraj rántva, hagymás, sült zöldségek	50 g (27 g) 3 090 Ft	Brokkolikrémes Rántott sertéskaraj lilahagymás tojáskrémmel töltve, karottapüré	52 g (24 g) 2 930 Ft	Csirkehúsleves gazdagon Sokmagvas, rántott csirkemell, szírvárvány saláta	47 g (22 g) 3 090 Ft	Zselici húsleves Oregánós sertésborda, chilis, grillezett zöldségek	48 g (16 g) 2 950 Ft	Zöldséges gombaleves, csipetke Csirkemell párizsiasan, pirított citromos ceruzabab	48 g (21 g) 3 010 Ft

<b>INZULINREZISZTENS A'LA CARTE</b>										
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 szendvicskrém, 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 baracklekvár, 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	Zöldséges gombaleves, csipetke 16 g (9 g)	920 Ft
IR3 Főétel 1	Kapros tökfőzelék, juhbeles prémium virsli 28 g (10 g)	2 150 Ft	Szezámragos rántott pulykamell, light franciasaláta 42 g (18 g)	2 350 Ft	Kemencés sült tarjaszelet, kölessel csöben sült fokhagymás spenót 41 g (13 g)	2 290 Ft	Sváb húsos galuska, sült hagymával (együtt) 52 g (36 g)	2 190 Ft	Petrezselymes zöldbabfőzelék, egyben sült borjúhúsos fasírt 42 g (10 g)	2 120 Ft
IR4 Főétel 2	Ropogósra sült csirkecombfilé, fűszeres zöldségek kelbimbómártással 21 g (9 g)	2 170 Ft	Baconos, zöldséges pulykatál (együtt) 16 g (6 g)	2 150 Ft	Almával göngyölt sertésborda, céklapüré 31 g (15 g)	2 130 Ft	Oregánós sertésborda, chilis, grillezett zöldségek 35 g (12 g)	2 150 Ft	Székelykáposzta (szárnyas) 29 g (8 g)	2 020 Ft
IR5 Főétel 3	Chilis sajtkrémmel töltött sertéskaraj rántva, hagymás, sült zöldségek 43 g (24 g)	2 270 Ft	Rántott sertéskaraj lilahagymás tojáskrémmel töltve, karottapüré 41 g (20 g)	2 170 Ft	Sokmagvas, rántott csirkemell, szírvárvány saláta 37 g (18 g)	2 190 Ft	Zöldséges rizseshús (sertés) 56 g (8 g)	1 990 Ft	Csirkemell párizsiasan, pirított citromos ceruzabab 32 g (12 g)	2 190 Ft
IR6 Snack	Almás pite 40 g (16 g)	980 Ft	Csokoládéköcska 21 g (9 g)	980 Ft	Joghurtos citromszelet 16 g (6 g)	980 Ft	Almatortaszelet, meggyragu 35 g (9 g)	1 040 Ft	Gyümölcsös túrórtatöcska 17 g (7 g)	980 Ft

12. hét	Hétfő (03.20.)	Kedd (03.21.)	Szerda (03.22.)	Csütörtök (03.23.)	Péntek (03.24.)	Szombat (03.25.)	Vasárnap (03.26.)
<b>GASTROYAL KETO GKE2</b>							
4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>246 570 Ft</del> 147 940 Ft / 26 nap <b>-40%</b> 1 HETES KEDVEZMÉNY: <del>66 500 Ft</del> 41 230 Ft / 7 nap <b>-38%</b>							
<b>Ebéd</b>	Hagymás sült sertésárja, majonézes vitaminaláta	Sertéshússal csőben sült zöldségek	Kemencés sült tarjaszelet, kölessel csőben sült fokhagymás spenót	Sváb húsos galuska, sült hagymával (egyál)	Sült csirkemáj, hagymás tört zeller	Petrezselymes zöldbabfőzelék, egyben sült borjúhúsos fasírt	Csirkemell párizsiasan, pirított citromos ceruzabab
<b>Vacsora</b>	Sertéspörkölt, póréhagymás karfiollepény	Debreceni sertéstokány (debreceni kolbász), KETO galuska	Fűszeres, sült sertésárja, chilis, baconos wok zöldségek	Csülökpörkölt, házi csalamádé	Székeleykáposzta (szárnyas)	Hagymás, mustáros pecsenye (sertésárja), gombás zöldségtócsni	Gyros tál (sertéslapocka, saláta, tzatziki öntet)
<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>	Tormakrémes sonkatekercs, zöldség, KETO kifli	Húspástétom, zöldség, KETO kifli	Póré tojássaláta, KETO kifli	Tonhalkrém, zöldség, KETO kifli	Zöldséges omlott parmezánnal, KETO kifli	Spenótos muffin, fokhagymamártás	Schmaltz, lilahagyma, KETO kifli
<b>+ 1 étkezés</b>	KETO Almás pite	KETO Csokoládékocka	KETO Somlói galuska	KETO Almatortaszelet, meggyragu	Szamócás, kókuszos görög joghurtkrém	Almás kókuszkása	KETO Gyümölcsös túróortokocka
<b>+ 2 étkezés</b>	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:	2 280 kcal	2 410 kcal	2 780 kcal	2 200 kcal	1 940 kcal	2 060 kcal	1 940 kcal
Tápanyag tartalom:	ch: 52 g, fehérje: 92 g	ch: 39 g, fehérje: 123 g	ch: 63 g, fehérje: 110 g	ch: 59 g, fehérje: 112 g	ch: 53 g, fehérje: 98 g	ch: 59 g, fehérje: 98 g	ch: 48 g, fehérje: 103 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

12. hét	Hétfő (03.20.)	Kedd (03.21.)	Szerda (03.22.)	Csütörtök (03.23.)	Péntek (03.24.)
<b>GASTROYAL KETO EBÉD MENÜ (GKM1)</b>					
<b>Főétel</b>	Hagymás sült sertésárja, majonézes vitaminaláta	Debreceni sertéstokány (debreceni kolbász), KETO galuska	Fűszeres, sült sertésárja, chilis, baconos wok zöldségek	Sváb húsos galuska, sült hagymával (egyál)	Hagymás, mustáros pecsenye (sertésárja), gombás zöldségtócsni
<b>Desszert /Snack</b>	KETO Almás pite	KETO Csokoládékocka	"KETO füstölt sajtos pogácsa (2 db)"	KETO Almatortaszelet, meggyragu	KETO Gyümölcsös túróortokocka
Számított energia:	1 040 kcal	1 010 kcal	990 kcal	1 030 kcal	860 kcal
Tápanyag tartalom:	ch: 24 g, fehérje: 26 g	ch: 19 g, fehérje: 52 g	ch: 22 g, fehérje: 40 g	ch: 36 g, fehérje: 49 g	ch: 20 g, fehérje: 46 g
<b>Napi ár:</b>	2 590 Ft	2 590 Ft	2 590 Ft	2 590 Ft	2 590 Ft

12. hét		Hétfő (03.20.)		Kedd (03.21.)		Szerda (03.22.)		Csütörtök (03.23.)		Péntek (03.24.)	
GKR1	Másnap reggeli	Tormakrémes sonkatekerics, zöldség, KETO kifli 290 kcal, ch: 13 g, fehérje: 22 g	1 140 Ft	Húspástétom, zöldség, KETO kifli 330 kcal, ch: 5 g, fehérje: 17 g	1 140 Ft	Pórés tojássaláta, KETO kifli 560 kcal, ch: 5 g, fehérje: 19 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	Hagymás sült sertésstarja, majonézes vitaminsaláta 790 kcal, ch: 9 g, fehérje: 20 g	2 120 Ft	Sertés hússal csőben sült zöldségek 760 kcal, ch: 10 g, fehérje: 34 g	2 290 Ft	Kemencés sült tarjaszelet, kölessel csőben sült fokhagymás spenót 760 kcal, ch: 28 g, fehérje: 34 g	2 290 Ft	Csülökpörkölt, házi csalamádé 560 kcal, ch: 10 g, fehérje: 24 g	2 120 Ft	Sült csirkemáj, hagymás tört zeller 770 kcal, ch: 11 g, fehérje: 29 g	1 970 Ft
GKF2	Keto főétel 2	Sertéspörkölt, póré hagymás karfiolpepény 640 kcal, ch: 10 g, fehérje: 27 g	2 270 Ft	Debreceni sertéstokány (debreceni kolbász), KETO galuska 760 kcal, ch: 12 g, fehérje: 43 g	2 250 Ft	Fűszeres, sült sertésstarja, chilis, baconos wok zöldségek 720 kcal, ch: 18 g, fehérje: 23 g	2 170 Ft	Sváb húsos galuska, sült hagymával (egytál) 760 kcal, ch: 16 g, fehérje: 41 g	2 190 Ft	Hagymás, mustáros pecsenye (sertésstarja), gombás zöldségtócsni 650 kcal, ch: 12 g, fehérje: 35 g	2 250 Ft
GKD1	Keto desszert	KETO Almás pite 250 kcal, ch: 15 g, fehérje: 6 g	980 Ft	KETO Csokoládéköcska 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 Gyümölcsös túrótortaköcska 210 kcal, ch: 8 g, fehérje: 11 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

12. hét		Hétfő (03.20.)	Kedd (03.21.)	Szerda (03.22.)	Csütörtök (03.23.)	Péntek (03.24.)	Szombat (03.25.)	Vasárnap (03.26.)
<b>VILLÁMGYORS FOGYÓKÚRA</b> KALÓRIAMEGSZORÍTÁS + SZAKASZOS BŐJT 4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>154 355 Ft</del> <b>121 940 Ft</b> / 26 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	Szárnyas húsgombóc (2 db), paradicsommártás, főtt burgonya	Baconos, zöldséges pulykatál (egyttál)	Sokmagvas, rántott csirkemell, szívárvány saláta	Zöldséges rizseshús (sertés)	Fitt túrós galuska, bakonyi ragu	Csirkemell párizsiasan, pirított citromos ceruzabab	Székykaposzta (szárnyas)
	VACSORA - étkezési szakasz	Kapros tökfőzelék, juhbeles prémium virsli	Sült csirkecombfilé, balkáni saláta	Almával göngyölt sertésborda, céklapüré	Oregánós sertésborda, chilis, grillezett zöldségek	Petrezselymes zöldbabfőzelék, főtt tojás (2 db)	Frankfurti leves, roppanós virslivel (nagy doboz)	Gyros tál (sertéscomb, saláta, tzatziki öntet)
	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)
<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:		910 kcal, ch: 77 g	810 kcal, ch: 21 g	810 kcal, ch: 32 g	930 kcal, ch: 71 g	840 kcal, ch: 71 g	870 kcal, ch: 45 g	920 kcal, ch: 29 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	Parajfőzelék, pórés lepény	Gránátos kocka	Kölessel csőben sült fokhagymás spenót	Aszalt szilvás mag-mix	Petrezselymes zöldbabfőzelék, tojás fasírt	Fitt túrós galuska, bakonyi ragu	Zöldség tócsni, fokhagymamártás
	SNACK	Aszalt áfonyás mag-mix	Aszalt almás mag-mix	Aszalt szilvás mag-mix	Quinoa, erdei gyümölcsmártás	Mazsolás mag-mix	Mazsolás mag-mix	Mazsolás mag-mix
	VACSORA	Csőben sült zöldségek	Brokkolikréml leves	Szívárvány saláta	Súlycsökkentő tea (1 liter)	Gyümölcsös túrótortakocka	Pirított citromos ceruzabab	Zöldséges gombaleves, csipetke
	HATÁST FOKOZÓ ITAL 1	Súlycsökkentő tea (1 liter)	Súlycsökkentő tea (1 liter)	Súlycsökkentő tea (1 liter)	Lúgos víz (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)	Főtt tojás (2 db), Rost kifli	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	4 990 Ft	Főtt tojás (2 db), Rost kifli	Főtt tojás (2 db), Rost kifli	Főtt tojás (2 db), Rost kifli
<b>Napi ár:</b>		<del>5 490 Ft</del> <b>4 990 Ft</b>	<del>5 490 Ft</del> <b>4 990 Ft</b>	<del>5 490 Ft</del> <b>4 990 Ft</b>	<del>5 490 Ft</del> <b>4 990 Ft</b>	<del>5 490 Ft</del> <b>4 990 Ft</b>	<del>5 490 Ft</del> <b>4 990 Ft</b>	<del>5 490 Ft</del> <b>4 990 Ft</b>
Számított tápérték:		1110 kcal, rost: 42 g	1200 kcal, rost: 40 g	1230 kcal, rost: 55 g	1170 kcal, rost: 45 g	1200 kcal, rost: 46 g	1160 kcal, rost: 48 g	1150 kcal, rost: 44 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