

# HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

23. hét		Hétfő (06.05.)		Kedd (06.06.)		Szerda (06.07.)		Csütörtök (06.08.)		Péntek (06.09.)	
H1	Levesek	Hideg őszibarackkrémleves <b>✓</b>	890 Ft	Majoránnás májgaluskaleves	790 Ft	Füstölt sajtos póréhagyma-krémleves <b>✓</b>	940 Ft	Erdei szamócakrémleves <b>✓</b>	920 Ft	Grizgaluskaleves <b>TM</b>	780 Ft
H2	Levesek	Zöldborsós csirkeraguleves, kiskagyló tészta <b>TM</b>	920 Ft	Bakonyi betyárleves (gomba, csirke, kolbász)	940 Ft	Újházy jércehúsleves, cérnametélt <b>TM</b>	940 Ft	Palócleves (zöldbab, sertéslapocka, tejföl)	940 Ft	Lencseleves, füstölt tarjával	900 Ft
H5	Tészták	Olasz húsos lasagne, reszelt sajt	2 050 Ft	Vargabéles (túró, tejföl, mazsola) <b>✓</b>	1 720 Ft	Tepertős, túrós csusza (pirított bacon)	1 750 Ft	Lekváros derelye, fahéjas porccorral <b>✓</b>	1 750 Ft	Gránátos kocka <b>✓/TM</b>	1 570 Ft
H6	Főzelékek	Tejfeles zöldbabfőzelék, juhbeles prémium virsli	1 890 Ft	Sóskafőzelék, rántott csirkemellfilé	1 950 Ft	Petrezselymes finomfőzelék, tükör tojás (2 db)	1 820 Ft	Joghurtos tökfőzelék, sertés fasírt	1 920 Ft	Paradisomos káposztafőzelék, Stefánia-vagdalt <b>TM</b>	1 890 Ft
H8	Készételek 1	Tócsni (2 db) vadasmártással <b>✓</b>	1 790 Ft	Húsgombóc, paradicsommártás, főtt burgonya <b>TM</b>	1 820 Ft	Csirkemellpaprikás, orsó tészta	1 820 Ft	Sólet, füstölt tarja, főtt tojás <b>TM</b>	1 920 Ft	Csikóstokány, galuska	1 850 Ft
H9	Készételek 2	Rántott karfiol, jázminrizs, tartármártás	1 820 Ft	Csülkös sertéspörkölt, tarhonya <b>TM</b>	1 820 Ft	Fűszeres rizseshús <b>TM</b>	1 770 Ft	Húsos pásztortarhonya <b>TM</b>	1 790 Ft	Stefánia-vagdalt, burgonyapüré	1 820 Ft
H11	Frissensültek	Kukoricapelyhes, rántott sertésborda, petrezselymes burgonya	1 990 Ft	Rántott csirkemellfilé, franciasaláta	1 990 Ft	Hagymás bundában sült sertésborda, majonézes kukoricasaláta	1 990 Ft	Zabpelyhes, rántott csirkecombfilé, hasábburgonya	1 990 Ft	Rántott sertéskaraj, füstölt sajtos bundában, petrezselymes jázminrizs	1 850 Ft
H13	Kedvencek	Csirkés paella (csirkemell, paradicsom, pesto, chili, curry, jázminrizs) <b>TM</b>	1 890 Ft	Töltött dagadó, rizi-bizi <b>TM</b>	1 950 Ft	Lecsós sertésszelet, tepsis burgonya <b>TM</b>	2 050 Ft	Dubarry jércemell (karfiol, basemel, sajt), fűszeres jázminrizs	2 050 Ft	Eredeti brassói aprópecsenye, sült kockaburgonya <b>TM</b>	1 990 Ft
H14	Ínyenc	Kentucky style Fried Chicken (mézes-mustáros pác, ropogós bunda, comb, mell, szárny), hasábburgonya, amerikai mártás (majonézes ketchup)	2 170 Ft	Részes, füstös szűzaprópecsenye (bor, füstölt szalonna, tejszín), szilvás burgonyakrokett	2 350 Ft	Kocsmáros halom (sertéskaraj gombás, hagymás, fokhagymás raguval), petrezselymes jázminrizs <b>TM</b>	1 990 Ft	Tiszai, tejfeles harcsapaprikás (afrikai harcsafilé), túrós csusza, szalonnapörccel	2 290 Ft	Kemmermayer csirkemell (diós bundában), almás majonézes sajtsaláta	2 150 Ft
H20	Desszertek	Méhcsipés (mandulás mézeskrémes) <b>✓</b>	850 Ft	Mákrémleves töltött palacsinta, vaníliaöntet <b>✓</b>	920 Ft	Somlói galuska <b>✓</b>	890 Ft	Tejszínes, csokis szelet <b>✓</b>	890 Ft	Almás pite <b>✓</b>	850 Ft

# LOW CARB LOW CARB ÉTELEK

23. hét		Hétfő (06.05.)		Kedd (06.06.)		Szerda (06.07.)		Csütörtök (06.08.)		Péntek (06.09.)	
ZS1	Levesek	Tárkonyos sertésraguleves 220 kcal, ch: 8 g <i>TM</i>	980 Ft	Vajbabweles, füstölt hússal 230 kcal, ch: 12 g	980 Ft	Hűsítő citromos ribizlikrémleves 110 kcal, ch: 13 g <i>TM</i> <i>V</i>	930 Ft	Paradicsomleves, csipetke 170 kcal, ch: 12 g <i>TM</i>	980 Ft	Brokkolikrémleves 90 kcal, ch: 4 g	980 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	Pestós pulykacombfalatok, sárgarépás quinoa 540 kcal, ch: 24 g <i>TM</i>	2 050 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 tztatziki 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	Zúzapörkölt, galuska 530 kcal, ch: 9 g	2 020 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: 13 g	2 190 Ft	Rozmaringos, tepsis sertéscomb-falatok, zöldségpény (cukkini, sárgarépa, brokkoli) 620 kcal, ch: 8 g <i>TM</i>	2 220 Ft
ZS9	Fitt ételek	Füstölt mozzarella sertéskaraj, olaszos spagetti (teljes kiőrlésű) 520 kcal, ch: 44 g	2 190 Ft	Sertésborda Caprese módra (paradicsommal, mozzarellával, bazsalikkal sült sertéskaraj), karottás, cukkinis barnarizs 550 kcal, ch: 50 g	2 120 Ft	Füstölt sonkás, tojásos galuska (fitt) 700 kcal, ch: 58 g	2 190 Ft	Csicserborsós csirketál (csirkemell, kukorica, zöldborsó, sárgarépa, bazsalikom, póréhagyma, paradicsompüré, csicserborsó) 460 kcal, ch: 37 g <i>TM</i>	2 150 Ft	Lecsós erdélyi káposzta (sertéshússal) 520 kcal, ch: 17 g	2 190 Ft
IR3	Inzulinrezisztens ételek	Kölessel csöben sült brokkoli, reszelt sajttal 340 kcal, ch: 26 g	2 050 Ft	Párizsi sertésborda, mandulás, sárgarépás karfiolpüré 460 kcal, ch: 11 g	2 090 Ft	Grillezett csirkemellcsikok, rozmaringos zöldségtál paradicsommal 420 kcal, ch: 26 g	2 150 Ft	Tökmagos, rántott sertésborda, mentás zöldborsópüré 530 kcal, ch: 21 g	2 190 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, rizi-bizi 890 kcal, ch: 86 g	2 350 Ft	Kemencében sült csülök, almás párolt lilakószta 830 kcal, ch: 11 g <i>TM</i>	2 250 Ft	Gombával sült sertésstarja, szalonnás karfiolkrem 800 kcal, ch: 6 g	2 250 Ft	Rakott burgonya, házi kolbász 860 kcal, ch: 45 g	2 480 Ft	Vasalt sertésstarja, baconos, párolt kínai-kei 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 <i>TM</i>	2 350 Ft	Káposztás tészta 370 kcal, ch: 53 g <i>TM</i>	1 950 Ft	Tárkonyos, tejfölös bundában sült pulykamell, hagymás jázminrizs 570 kcal, ch: 66 g	2 250 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	Gombapörkölt, petrezselymes jázminrizs 660 kcal, ch: 97 g <i>TM</i>	1 920 Ft	Fűszeres morzsában sült, rántott tökehalfilé, fokhagymás parajpüré 540 kcal, ch: 61 g	2 350 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 <i>TM</i>	2 290 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	Puncs kocka 310 kcal, ch: 12 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	970 Ft	Zserbópite 470 kcal, ch: 19 g	1 040 Ft	Málnás, citromos joghurttorta kocka 230 kcal, ch: 5 g	970 Ft	Vaníliás, túros palacsinta, epres öntet 140 kcal, ch: 12 g	970 Ft	Brownie 250 kcal, ch: 2 g	970 Ft
GKS1	Szénhidrátszegény pogácsa	Lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db) 300 kcal, ch: 4 g	890 Ft	Kétféle pogácsa (2 db) 290 kcal, ch: 4 g	890 Ft	Tepertős pogácsa (2 db) 360 kcal, ch: 3 g	890 Ft	Füstölt sajtos pogácsa (2 db) 270 kcal, ch: 4 g	890 Ft	Pestós pogácsa (2 db) 260 kcal, ch: 4 g	890 Ft
ZSR1	Kalóriaszegény reggeli	Szárnyaskolbász, zöldség, margarin, teljes kiőrlésű kenyér 200 kcal, ch: 19 g	1 040 Ft	Zöldfűszeres sajtkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 250 kcal, ch: 28 g	1 040 Ft	Juhbeles prémium virsli, mustár, teljes kiőrlésű kenyér 260 kcal, ch: 23 g	1 040 Ft	Majonézes tonhalkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 260 kcal, ch: 21 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	Paprikás szalámi, light margarin, zöldség, Zsírégető kifli 330 kcal, ch: 5 g	1 140 Ft	Bazsalikom tojáskrém, zöldség, Zsírégető kifli 240 kcal, ch: 4 g	1 140 Ft	Füstölt tarjaszeletek, mustár, Zsírégető kifli 260 kcal, ch: 8 g	1 140 Ft	Gombás muffin, tárkony mártás 260 kcal, ch: 4 g	1 140 Ft

# KEDVEZMÉNYES MENÜK

<b>23. hét</b>	<b>Hétfő (06.05.)</b>	<b>Kedd (06.06.)</b>	<b>Szerda (06.07.)</b>	<b>Csütörtök (06.08.)</b>	<b>Péntek (06.09.)</b>	<b>Szombat (06.10.)</b>	<b>Vasárnap (06.11.)</b>
----------------	-----------------------	----------------------	------------------------	---------------------------	------------------------	-------------------------	--------------------------

<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>	Tárkonyos sertésraguleves Csirkés paella Méhcsipés	<b>2 590 Ft</b>	Vajbableves, füstölt hússal Töltött dagadó, rizi-bizi Mákkrémmel töltött palacsinta, vaníliaöntet	<b>2 590 Ft</b>	Újházy jércehúsleves, cérnametélt Hagymás bundában sült sertésborda, majonézes kukoricasaláta Somlói galuska	<b>2 590 Ft</b>	Erdei szamóca krémleves Dubarry jércemell, fűszeres jázminriz Teszines, csokis szelet	<b>2 590 Ft</b>	Grízgaluskaleves Eredeti brassói aprópecsenye, sült kockaburgonya Brownie	<b>2 590 Ft</b>	Brokkolikrémeles Rántott sertéskaraj, füstölt sajtos bundában, petrezselymes jázminriz Vanília, csokoládés piskóta, csokoládéöntet	<b>2 590 Ft</b>	Lencseleves, füstölt tarjával Római csirkecombfilé, bazsalikom, sajtos bundában, feta sajtos tzatziki saláta Almás pite	<b>2 590 Ft</b>

<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 / 28 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>	Zöldborsós csirkeraguleves, kiskagyló tészta Tócsni vadasmártással	<b>1 690 Ft</b>	Majoránnás májgaluskaleves Sóskafozélék, főtt burgonya, főtt tojás (1 db)	<b>1 690 Ft</b>	Zöldségleves, cérnametélt Fűszeres rizseshús	<b>1 690 Ft</b>	Szalonnás zöldbableves, csigatészta Húsos pástortarhonya	<b>1 690 Ft</b>	Paradicsomos káposztafozélék, sült szárnyas virsli (1 db) Almás pite	<b>1 690 Ft</b>	Lencseleves, füstölt tarjával Gránátos kocka	<b>1 690 Ft</b>	Grízgaluskaleves Rántott sertéskaraj, füstölt sajtos bundában, petrezselymes jázminriz	<b>1 690 Ft</b>

<b>H32 HAGYOMÁNYOS MENÜ</b>		4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>74 535 Ft</del> <b>52 920 Ft / 28 nap</b> <b>-29%</b>						1 HETES KEDVEZMÉNY: <del>18 575 Ft</del> <b>13 230 Ft / 7 nap</b> <b>-25%</b>						
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Zöldborsós csirkeraguleves, kiskagyló tészta Rántott karfiol, jázminriz, tartámártás	<b>2 090 Ft</b>	Majoránnás májgaluskaleves Húsgombóc, paradicsommártás, főtt burgonya	<b>2 090 Ft</b>	Zöldségleves, cérnametélt Joghurtos tökfőzélék, sertés fasírt	<b>2 090 Ft</b>	Palócleves Tepertős, túrós csusza	<b>2 090 Ft</b>	Stefánia-vagdalt, burgonyapüré Almás pite	<b>2 090 Ft</b>	Grízgaluskaleves Rántott sertéskaraj, füstölt sajtos bundában, petrezselymes jázminriz	<b>2 090 Ft</b>	Lencseleves, füstölt tarjával Gránátos kocka	<b>2 090 Ft</b>

<b>ZS21 KALÓRIASZEGÉNY MENÜ</b> NAPI KEDVEZMÉNY: <b>2 290 Ft</b>														
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Tárkonyos zöldséraguleves Baconbe tekert sertésfasírt, petrezselymes zellerpüré	640 kcal ch: 18 g <b>2 390 Ft</b>	Majoránnás májgaluskaleves Párizsi sertésborda, mandulák, sárgarépa karfiolpüré	520 kcal ch: 24 g <b>2 390 Ft</b>	Zöldségleves Grillezett csirkemelcsíkok, rozmaringos zöldségtál paradicsommal	470 kcal ch: 40 g <b>2 390 Ft</b>	Paradicsomleves, csipetke Vaslapon sült sertésborda, grillezett zöldségek vegyesen	530 kcal ch: 25 g <b>2 390 Ft</b>	Brokkolikrémeles Stefánia vagdalt, vajon párolt zöldségek	550 kcal ch: 23 g <b>2 390 Ft</b>	Zöldséges erőleves Lecsós erdélyi káposzta (sertéshússal)	580 kcal ch: 27 g <b>2 390 Ft</b>	Temesvári zöldbabos csirkemelltál Mangós kókuszkása	540 kcal ch: 26 g <b>2 390 Ft</b>

# DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

23. hét	Hétfő (06.05.)	Kedd (06.06.)	Szerda (06.07.)	Csütörtök (06.08.)	Péntek (06.09.)	Szombat (06.10.)	Vasárnap (06.11.)	
<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>								
ZS 121	<b>Ebéd</b>	Rántott csirkecombfilé, mandulás bundában, fahéjas párolt alma	Párizsi sertésborda, mandulás, sárgarépas karfiolpüré	Cordon Bleu csirkemell, citromfűves mártás	Tökmagos, rántott sertésborda, mentás zöldborsópüré	Lecsős erdélyi káposzta	Bolognai penne	Rozmaringos, tepsis sertéscombfalatok, zöldséglepeny
	<b>Vacsora</b>	Baconbe tekert sertésfásírt, petrezselymes zellerpüré	Petrezselymes zöldborsófőzelék, tükör tojás (2 db)	Pestós pulykacombfalatok, sárgarépas quinoa	Vaslapon sült sertésborda, grillezett zöldségek vegyesen	Vasalt sertésstarja, baconos, párolt kínai-kel saláta	Római csirkecombfilé, bazsalikomos, sajtos bundában, feta sajtos tzatziki saláta	Temesvári zöldbabos csirkemelltál
	<b>Snack</b>	Lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db)	Körtés sütemény, csokoládéöntet	Málnás, citromos joghurttorta kocka	Füstölt sajtos pogácsa (2 db)	Pestós pogácsa (2 db)	Brownie	Súlycsökkentő tea (1 liter)
	<b>Másnap reggeli</b>	Tepertőkrém, Zsírétető kifli	Paprikás szalámi, margarin, Zsírétető kifli	Bazsalikomos tojáskrém, Zsírétető kifli	Füstölt tarjaszeletek, mustár, Zsírétető kifli	Csirkemell sonka, margarin, Zsírétető kifli	Gombás muffin, tárkony mártás	Kacsaszír, Zsírétető kifli
<b>Napi ár:</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>	<del>6 385 Ft</del> <b>5 490 Ft</b>	<del>6 385 Ft</del> <b>5 490 Ft</b>	
<b>Számított tápérték:</b>	1670 kcal, ch: 50 g	1490 kcal, ch: 49 g	1540 kcal, ch: 42 g	1420 kcal, ch: 47 g	1370 kcal, ch: 49 g	1430 kcal, ch: 47 g	1210 kcal, ch: 32 g	

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

23. hét		Hétfő (06.05.)	Kedd (06.06.)	Szerda (06.07.)	Csütörtök (06.08.)	Péntek (06.09.)	Szombat (06.10.)	Vasárnap (06.11.)
<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	Tárkonyos zöldséraguleves 12 g (4 g)	Majoránnás májgaluskaleves 9 g (3 g)	Újházy jércehúsleves, cénametélt 15 g (3 g)	Paradicsomleves, csipetke 21 g (3 g)	Grízgaluskaleves 18 g (3 g)	Zöldséges erőleves 9 g (3 g)	BrokkolikréMLEVES 8 g (4 g)
		Kölessel csőben sült brokkoli, reszelt sajttal 38 g (12 g)	Gombapörkölt, tészta 40 g (17 g)	Grillezett csirkemelcsikok, rozmaringos zöldségtál paradicsommal 33 g (7 g)	Vaslapon sült sertésborda, grillezett zöldségek vegyesen	Lecsős erdélyi káposzta, teljes kiőrlésű kenyér 33 g (10 g)	Csikóstokány, galuska 35 g (27 g)	Temesvári, zöldbabos csirkemelltokány, teljes kiőrlésű kenyér 45 g (13 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, kelbimbós burgonyapüré 30 g (17 g)	Zöldborsófőzelék, juhbeles prémium virslis 34 g (7 g)	Pestós pulykacombfalatok, sárgarépás quinoa 31 g (7 g)	Grillezett csirkecombfilé, meggy mártás 29 g (6 g)	Rozmaringos, tepsis sertéscombfalatok, grillezett zöldségek 29 g (9 g)	Stefánia vagdalt, vajon párolt zöldségek 32 g (8 g)	Római csirkecombfilé, bazsalikomos, sajtos bundában, feta sajtos tzatziki saláta 27 g (18 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	Szárnyaskolbász, zöldség, margarin, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (9 g)	Zöldfűszeres sajtkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 34 g (6 g)	Füstölt tarjaszeletek, mustár, teljes kiőrlésű kenyér	Majonézes tonhalkrém zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 31 g (9 g)	Csirkemell sonkaszzeletek, margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 32 g (5 g)	Barackos köleskása 27 g (8 g)	Diétás kajszilekvár, light margarin, teljes kiőrlésű kenyér 34 g (12 g)
	Másnap tízórai	Ribizlis, zabkorpás túrókrém 21 g (6 g)	Citromos, zabkorpás túrókrém 27 g (8 g)	Szedres, fahéjas, zabkorpás joghurt 22 g (8 g)	Szamócás, kókuszos görög joghurtkrém 18 g (3 g)	Fűszeres, zabkorpás joghurt 20 g (5 g)	Zöldséglepény, teljes kiőrlésű kenyér 18 g (6 g)	Mangós kókuszkása 21 g (9 g)
Napi ár: <b>-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>	<del>2 690 Ft</del> <b>5 690 Ft</b>
Össz. szénhidrát (ebből rost)		160 g. (54 g.)	162 g. (54 g.)	162 g. (37 g.)	161 g. (50 g.)	162 g. (50 g.)	157 g. (58 g.)	165 g. (74 g.)

23. hét		Hétfő (06.05.)	Kedd (06.06.)	Szerda (06.07.)	Csütörtök (06.08.)	Péntek (06.09.)
<b>IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ</b>						
Főétel + Leves / Desszert Össz.szénhidrát (ebből rost)	Tárkonyos zöldséraguleves Kölessel csőben sült brokkoli, reszelt sajttal	50 g (16 g)	Majoránnás májgaluskaleves Gombapörkölt, tészta	49 g (20 g)	Újházy jércehúsleves, cénametélt Grillezett csirkemelcsikok, rozmaringos zöldségtál	48 g (10 g)
		<b>2 920 Ft</b>		<b>2 710 Ft</b>		<b>2 990 Ft</b>
		52 g (13 g)		52 g (33 g)		52 g (33 g)
		<b>2 950 Ft</b>		<b>2 970 Ft</b>		<b>2 970 Ft</b>

<b>INZULINREZISZTENS A'LA CARTE</b>											
IR1	Másnap reggeli	Szárnyaskolbász, zöldség, margarin, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (9 g)	1 040 Ft	Zöldfűszeres sajtkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 34 g (6 g)	1 040 Ft	Füstölt tarjaszeletek, mustár, teljes kiőrlésű kenyér 33 g (9 g)	1 040 Ft	Majonézes tonhalkrém zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 31 g (9 g)	1 040 Ft	Csirkemell sonkaszzeletek, 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	Újházy jércehúsleves, cénametélt 15 g (3 g)	940 Ft	Paradicsomleves, csipetke 21 g (3 g)	980 Ft	BrokkolikréMLEVES 8 g (4 g)	980 Ft
IR3	Főétel 1	Kölessel csőben sült brokkoli, reszelt sajttal 38 g (12 g)	2 050 Ft	Párizsi sertésborda, mandulás, sárgarépás karfiolpüré 23 g (12 g)	2 090 Ft	Grillezett csirkemelcsikok, rozmaringos zöldségtál paradicsommal 33 g (7 g)	2 150 Ft	Tökmagos, rántott sertésborda, mentás zöldborsópüré 530 kcal, ch: 21 g	2 190 Ft	Temesvári, zöldbabos csirkemelltál 22 g (6 g)	2 150 Ft
IR4	Főétel 2	Rántott csirkecombfilé, mandulás bundában, kelbimbós burgonyapüré 30 g (17 g)	2 150 Ft	Zöldborsófőzelék, juhbeles prémium virslis 34 g (7 g)	2 050 Ft	Cordon Bleu csirkemell, citromfűves mártás 26 g (17 g)	2 190 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	Baconbe tekert sertésfasírt, petrezselymes zellerpüré 17 g (7 g)	2 050 Ft	Zúzapörkölt, galuska 39 g (30 g)	2 020 Ft	Pestós pulykacombfalatok, sárgarépás quinoa 31 g (7 g)	2 050 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	Málnás, citromos joghurttorta kocka 19 g (11 g)	970 Ft	Tiramisu 20 g (4 g)	1 040 Ft	Brownie 34 g (17 g)	970 Ft

23. hét	Hétfő (06.05.)	Kedd (06.06.)	Szerda (06.07.)	Csütörtök (06.08.)	Péntek (06.09.)	Szombat (06.10.)	Vasárnap (06.11.)
<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>	Göngyölt csirkecombfilé, majonézes karfiol	Kemencében sült csülök, almás párolt lilakáposzta	Cordon Bleu csirkemell, citromfűves mártás	Parmezánnal sült, tepsis csirkecomb, majonézes céklasaláta	Római csirkecombfilé, bazsalikomos, sajtos bundában, feta sajtos tzatziki saláta	Rozmaringos, tepsis sertéscombfalatok, zöldséglepény	Vasalt sertésstarja, baconos, párolt kínai-kel saláta
<b>Vacsora</b>	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
<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>	Tepertőkrem, zöldség, KETO kifli	Paprikás szalámi, margarin, zöldség, KETO kifli	Bazsalikomos tojáskrém, zöldség, KETO kifli	Füstölt tarjaszeletek, mustár, KETO kifli	Csirkemell sonkaszletek, margarin, zöldség, KETO kifli	Kacsaszír, zöldség, KETO kifli	KETO Gombás muffin, tárkony mártás
<b>+ 1 étkezés</b>	KETO lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db)	KETO kefires pogácsa (2 db)	KETO tepertős pogácsa (2 db)	KETO füstölt sajtos pogácsa (2 db)	KETO pestós pogácsa (2 db)	KETO pestós pogácsa (2 db)	KETO pestós pogácsa (2 db)
<b>+ 2 étkezés</b>	KETO Almás, mákos muffin, narancsöntet	KETO Körtés sütemény, csokoládéöntet	KETO Puncs kocka	KETO Tiramisu	KETO Vaníliás, csokoládés piskóta, csokoládéöntet	Fűszeres, zabkorpás joghurt	KETO Brownie
Számított energia:	2 720 kcal	2 170 kcal	2 250 kcal	2 360 kcal	1 920 kcal	1 930 kcal	2 020 kcal
Tápanyag tartalom:	ch: 44 g, fehérje: 128 g	ch: 38 g, fehérje: 104 g	ch: 34 g, fehérje: 120 g	ch: 42 g, fehérje: 121 g	ch: 38 g, fehérje: 93 g	ch: 42 g, fehérje: 91 g	ch: 33 g, fehérje: 111 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

23. hét	Hétfő (06.05.)	Kedd (06.06.)	Szerda (06.07.)	Csütörtök (06.08.)	Péntek (06.09.)
<b>GASTROYAL KETO EBÉD MENÜ (GKM1)</b>					
<b>Főétel</b>	Göngyölt csirkecombfilé, majonézes karfiol	Kemencében sült csülök, almás párolt lilakáposzta	Gombával sült sertésstarja, szalonnás karfiolkrem	Parmezánnal sült, tepsis csirkecomb, majonézes céklasaláta	Rozmaringos, tepsis sertéscombfalatok, zöldséglepény
<b>Desszert /Snack</b>	KETO Almás, mákos muffin, narancsöntet	KETO kefires pogácsa (2 db)	KETO Puncs kocka	KETO Tiramisu	KETO pestós pogácsa (2 db)
Számított energia:	980 kcal	1 120 kcal	1 110 kcal	1 150 kcal	880 kcal
Tápanyag tartalom:	ch: 15 g, fehérje: 39 g	ch: 15 g, fehérje: 42 g	ch: 18 g, fehérje: 41 g	ch: 17 g, fehérje: 63 g	ch: 12 g, fehérje: 49 g
<b>Napi ár:</b>	2 590 Ft	2 590 Ft	2 590 Ft	2 590 Ft	2 590 Ft

23. hét		Hétfő (06.05.)		Kedd (06.06.)		Szerda (06.07.)		Csütörtök (06.08.)		Péntek (06.09.)	
GKR1	Másnap reggeli	Tepertókrém, zöldség, KETO kifli 430 kcal, ch: 6 g, fehérje: 13 g	1 140 Ft	Paprikás szalámi, margarin, zöldség, KETO kifli 330 kcal, ch: 5 g, fehérje: 20 g	1 140 Ft	Bazsalikomos tojáskrém, zöldség, KETO kifli 240 kcal, ch: 4 g, fehérje: 17 g	1 140 Ft	Füstölt tarjaszeletek, mustár, KETO kifli 260 kcal, ch: 8 g, fehérje: 16 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	Cordon Bleu csirkemell, citromfűes mártás 530 kcal, ch: 9 g, fehérje: 47 g	2 190 Ft	Parmezánnal sült, tepsis csirkecomb, majonézes céklasaláta 780 kcal, ch: 13 g, fehérje: 47 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 460 kcal, ch: 11 g, fehérje: 33 g	2 090 Ft	Gombával sült sertésstarja, szalonnás karfiolkrém 800 kcal, ch: 6 g, fehérje: 24 g	2 250 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, narancsöntet 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 Puncs kocka 310 kcal, ch: 12 g, fehérje: 17 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, kolbásos 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 tepertős pogácsa (2 db) 360 kcal, ch: 3 g, fehérje: 15 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

23. hét		Hétfő (06.05.)	Kedd (06.06.)	Szerda (06.07.)	Csütörtök (06.08.)	Péntek (06.09.)	Szombat (06.10.)	Vasárnap (06.11.)
<b>BIKINI FOGYÓKÚRA</b> ZSÍRSZEGÉNY + SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY + ALACSONY KALÓRIA + SZAKASZOS BŐJT					1 HETES KEDVEZMÉNY: <del>42 150 Ft</del> <b>34 990 Ft / 7 nap</b> <b>-17%</b>			
ZS 151	EBÉD -	Baconbe tekert sertésfasírt, petrezselymes zellerpüré	Zöldborsófőzelék, juhbéles prémium virsli	Pestös pulykacombfalatok, sárgarépás quinoa	Grillezett csirkecombfilé, meggy mártás, főtt burgonya	Temesvári zöldbabos csirkemelltál	Leccsós erdélyi káposzta	Stefánia vagdalt, vajos zöldségek
	VACSORA -	Kölessel csőben sült brokkoli, reszelt sajttal	Gombapörkölt, petrezselymes jázminrizs	Káposztás tészta	Csicszeriborsós egytál	Gránátos kocka	Zöldséglepény, tárkony mártás	Színes zöldséges kuszkusz fokhagymás parajlevelekkel, zöld citrom
	HATÁSFOKOZÓ ITAL	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)
	UZSONNA	Meggyes piskóta, vaníliaöntet	Körtés sütemény, csokoládéöntet	Málnás, citromos joghurttorta kocka	Húsító citromos ribizlikrémeves	Vaniliás, csokoládés piskóta, csokoládéöntet	Barackos köleskása	Brownie
<b>Napi ár:</b>		<del>6 000 Ft</del> <b>5 490 Ft</b>	<del>6 000 Ft</del> <b>5 490 Ft</b>	<del>6 000 Ft</del> <b>5 490 Ft</b>	<del>6 000 Ft</del> <b>5 490 Ft</b>	<del>6 000 Ft</del> <b>5 490 Ft</b>	<del>6 000 Ft</del> <b>5 490 Ft</b>	<del>6 000 Ft</del> <b>5 490 Ft</b>
Számított tápérték:		1020 kcal, ch: 47 g	1030 kcal, ch: 100 g	1150 kcal, ch: 82 g	950 kcal, ch: 116 g	1190 kcal, ch: 114 g	1060 kcal, ch: 44 g	1070 kcal, ch: 96 g

TURBÓ FOGYÓKÚRA		1200 KALÓRIA + VEGETÁRIÁNUS		1 HETES KEDVEZMÉNY: <del>38 430 Ft</del> <b>29 990 Ft / 7 nap</b> <b>-22%</b>				
ZS 141	EBÉD	Kölessel csőben sült brokkoli, reszelt sajttal	Petrezselymes zöldborsófőzelék, reszelt tojás	Sárgarépás quinoa, citromfűves mártás	Grillezett zöldségek vegyesen, pórégahagymamártás	Zöldséglepény, tárkony mártás	Színes zöldséges kuszkusz fokhagymás parajlevelekkel, zöld citrom	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	Gombapörkölt, petrezselymes jázminrizs	Káposztás tészta	Csicszeriborsós egytál	Mangós kókuszkása	Barackos köleskása	Lencsepogácsa, vajon párolt zöldségek
	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)
	MÁSNAP REGGELI	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>		<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:		1160 kcal, rost: 47 g	1160 kcal, rost: 43 g	1210 kcal, rost: 45 g	1150 kcal, rost: 52 g	1190 kcal, rost: 44 g	1120 kcal, rost: 44 g	1110 kcal, rost: 53 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