

# HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

38. hét		Hétfő (09.18.)		Kedd (09.19.)		Szerda (09.20.)		Csütörtök (09.21.)		Péntek (09.22.)	
H1	Levesek	Cseresznyekrémleves ✓	840 Ft	Tejfeles karfiolleves, vajás galuska ✓	850 Ft	Orjaleves, eperlevéllel (nagy dobozos) <i>TM</i>	900 Ft	Fokhagymakrémleves ✓	850 Ft	Nyírségi burgonyagaluska-leves	840 Ft
H2	Levesek	Szárnys becsináltleves, csigatészta	900 Ft	Korhelyleves, házi kolbásszal	900 Ft	Lebbencsleves <i>TM</i>	820 Ft	Erdei vadgomba-krémleves, galuska ✓	940 Ft	Tyúkhúsleves, cérnametéllel <i>TM</i>	940 Ft
H5	Tészták	Házi diós aranygaluska, vaníliaszósz ✓	1 850 Ft	Igazi hortobágyi húsos palacsinta (2 db)	1 920 Ft	Juhtúrós sztrapacska, szalonna pörccel	1 790 Ft	Texasi penne (sertéslapocka, bacon, fokhagyma, chili, paradicsompüré, reszelt sajt)	1 820 Ft	Mákos tészta ✓ <i>TM</i>	1 570 Ft
H6	Főzelékek	Lencsefőzelék, sült házi kolbász	1 790 Ft	Petrezselymes zöldborsófőzelék, sertésborda párizsiasan	1 830 Ft	Magyaros kelkáposzta-főzelék, sertés fasírt <i>TM</i>	1 790 Ft	Szárazbabfőzelék, főtt tojás (2 db) ✓ <i>TM</i>	1 790 Ft	Fokhagymás spenótfőzelék, sertéspörkölt	1 850 Ft
H8	Készételek 1	Körömpörkölt, főtt burgonya <i>TM</i>	1 790 Ft	Alföldi fűszeres sertéstokány (petrezselyem, fokhagyma, lilahagyma), jázminrizs <i>TM</i>	1 750 Ft	Rántott gomba, tartár, jázminrizs ✓	1 890 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	Sertéshússal rakott savanyúkáposzta	1 890 Ft	Húsos pásztortarhonya <i>TM</i>	1 790 Ft	Hagymás sertésapró-pecsenye, tört burgonya	1 850 Ft	Hawaii csirkecombfalatok, jázminrizs <i>TM</i>	1 820 Ft
H11	Frissensültek	Körözöttel töltött, rántott sertésborda fűszeres jázminrizs	1 920 Ft	Sertésborda párizsiasan, hasáburgonya	1 990 Ft	Rántott csirkecombfilé, kukoricasaláta	1 980 Ft	Sajttal töltött, rántott csirkemell, rizi-bizi	1 950 Ft	Diós, rántott csirkecombfilé, burgonyapüré	1 950 Ft
H13	Kedvencek	Rántott camembert, áfonyamártás, burgonyapüré ✓	2 250 Ft	Vadas marhatokány, spagetti	2 290 Ft	Hekk paprikás lisztben, hasáburgonya <i>TM</i>	1 990 Ft	Húsgombóc, paradicsommártás, főtt burgonya <i>TM</i>	1 850 Ft	Hagymás marharostélyos, hasáburgonya <i>TM</i>	2 550 Ft
H14	Ínyenc	Szezámós csirkemellfalatok, sült tojásos jázminrizs <i>TM</i>	1 990 Ft	Gyros tál (sertéscomb, saláta, tzatziki öntet, hasáburgonya)	2 050 Ft	Édes-savanyú sertésszűz, gyömbéres, ananászos jázminrizs <i>TM</i>	2 150 Ft	Csopak pincepörkölt (marhalapocka, sertés velő), juhtúrós galuska	2 080 Ft	Lángoson tálalt, kemencében sült pecsenyelibamáj <i>TM</i>	2 150 Ft
H20	Desszertek	Kókuszgolyó (2 db) ✓ <i>TM</i>	800 Ft	Fehércsokis, málnás mascarponeszelet ✓	880 Ft	Tejszínes karamellszelet ✓	800 Ft	Brownie, marcipánöntet ✓	840 Ft	Gesztenyehabos piskóta ✓	800 Ft

# LOW CARB LOW CARB ÉTELEK

38. hét		Hétfő (09.18.)		Kedd (09.19.)		Szerda (09.20.)		Csütörtök (09.21.)		Péntek (09.22.)	
ZS1	Levesek	Tejfölös zöldbableves, galuska 160 kcal, ch: 15 g ✓ <i>TM</i>	990 Ft	Marhahúsleves sok zöldséggel 150 kcal, ch: 4 g <i>TM</i>	1 090 Ft	Frankfurti leves, bécsi roppanós virslivel (burgonya nélkül) 250 kcal, ch: 10 g	990 Ft	Húsgaluskaleves 270 kcal, ch: 8 g <i>TM</i>	930 Ft	Csurgatott tojásleves 170 kcal, ch: 2 g <i>TM</i>	930 Ft
ZS5	Kalóriaszegény ételek	Petrezselymes húsgolyók citrommártásban, párolt bébirépa-val tálalva 430 kcal, ch: 21 g	2 220 Ft	Natúr csirkecombfilé, erdei gyümölcsös eperragu 210 kcal, ch: 12 g <i>TM</i>	2 190 Ft	Fűszeres sonkakrémmel töltött palacsinta (2 db), mustármártás 400 kcal, ch: 23 g	2 020 Ft	Barbecue csirkeszárnyak, amerikai káposztasaláta 440 kcal, ch: 17 g	2 120 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	Szezámmagos, rántott csirkemell, balzsamecetes sült céklával, lilahagymával 430 kcal, ch: 20 g	2 270 Ft	Bazsalikomos sajtkrémmel göngyölt csirkemell, citromos kelbimbó 350 kcal, ch: 6 g <i>TM</i>	2 150 Ft	Többmagvas, rántott csirkecombfilé, görög joghurtos light franciasaláta 550 kcal, ch: 22 g	2 220 Ft
ZS9	Fitt ételek	Lasagne bolognai módra (teljes kiőrlésű tészta) 670 kcal, ch: 68 g	2 170 Ft	Szárnyashúsos, barnarizses töltött káposzta 410 kcal, ch: 28 g	2 120 Ft	Őszibarackkal, sajttal sült csirkecombfilé, light burgonyapüré 460 kcal, ch: 28 g	2 150 Ft	Roston sült sertésstarja, rozsmaringos zöldségtál paradicsommal 590 kcal, ch: 26 g <i>TM</i>	2 190 Ft	Serpenyős, zöldséges sertésragu (egyáltal) 660 kcal, ch: 11 g <i>TM</i>	2 170 Ft
IR3	Inzulinrezisztens ételek	Rántott csirkecombfilé, feta sajtos görög saláta 480 kcal, ch: 11 g	2 150 Ft	Spanyol csirkés egytál (sárgarépa, ceruzabab, pritamin paprika) 370 kcal, ch: 30 g <i>TM</i>	2 150 Ft	Sóska-főzelék, bundás kenyér (1 db) 430 kcal, ch: 19 g	1 970 Ft	Hentestokány (szalonna, uborka, sonka), orsó tészta 620 kcal, ch: 26 g	2 050 Ft	Fokhagymás, mustáros sült sertésstarja, serpenyős zöldségek (karfiol, sütőtök, brokkoli) 570 kcal, ch: 19 g	2 130 Ft
F3	Mentes főételek 1 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Vincellér pecsenye (sertésstarja boros, gombás, májas raguban), baconos, színes zöldségmorzsa 910 kcal, ch: 10 g <i>TM</i>	2 250 Ft	Csirkecombpörkölt, tarhonya 650 kcal, ch: 59 g <i>TM</i>	2 190 Ft	Májjal töltött csirkecomb, körtés almasaláta 470 kcal, ch: 13 g <i>TM</i>	2 190 Ft	Rakott karfiol (sertéshús, tejföl, sajt, barnarizs) 800 kcal, ch: 39 g	2 280 Ft	Harcsapaprikás (afrikai harcsafilé), túrós csusza, pirított bacon 720 kcal, ch: 45 g	2 450 Ft
F4	Mentes főételek 2 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Magyaros burgonyafőzelék, sertéspörkölt 720 kcal, ch: 50 g	2 290 Ft	Stefánia-vagdalt, majonézes vitaminaláta 920 kcal, ch: 20 g	2 290 Ft	Gombapaprikás, spagetti 540 kcal, ch: 50 g	2 090 Ft	Malacsült, párolt lilakáposzta 630 kcal, ch: 12 g <i>TM</i>	2 170 Ft	Csülkös sertéspörkölt, főtt burgonya 960 kcal, ch: 62 g <i>TM</i>	2 120 Ft
F5	Mentes főételek 3 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Csirkemell cukkini köntösben, édesköményes, párolt zöldségek 510 kcal, ch: 37 g	2 390 Ft	Kijevi csirkemell (fűszervajjal töltve), rizs-bízi 850 kcal, ch: 94 g	2 250 Ft	Bécsi szelet (szűzpecsenye), lilahagymás burgonyasaláta 610 kcal, ch: 57 g	2 470 Ft	Cordon bleu sertésborda (sonka, gomba, sajt), zöldséges jázminrizs 670 kcal, ch: 50 g	2 450 Ft	Mátrai borzas csirkemell (édesburgonyás bunda), zöldborsos karfiolkrem 680 kcal, ch: 50 g	2 450 Ft
F6	Mentes desszertek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Fahéjas piskótakocka, narancsmártás 370 kcal, ch: 7 g ✓ <i>TM</i>	1 040 Ft	Gundel palacsinta 470 kcal, ch: 26 g ✓ <i>TM</i>	1 090 Ft	Répatortakocka 380 kcal, ch: 5 g ✓ <i>TM</i>	1 040 Ft	Citrusos, túrós palacsinta, vaníliaöntet 280 kcal, ch: 25 g ✓	1 040 Ft	Erdei gyümölcsös tápiókapuding 110 kcal, ch: 14 g ✓ <i>TM</i>	1 040 Ft
ZS15	Szénhidrátszegény desszertek	Mandulás, barackos pite 220 kcal, ch: 13 g ✓	990 Ft	Házi túrógombóc, meggyvelővel 220 kcal, ch: 21 g ✓	990 Ft	Somló galuska 340 kcal, ch: 13 g ✓	990 Ft	Zserbógolyó (2 db) 270 kcal, ch: 9 g ✓	990 Ft	Epres mascarpone kocka 220 kcal, ch: 6 g ✓	990 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: 22 g ✓	1 040 Ft	Tojásos lecsó, teljes kiőrlésű kenyér 240 kcal, ch: 21 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	Zöldborsos karfiolkrem, reszelt sajt, teljes kiőrlésű kenyér 230 kcal, ch: 26 g	1 040 Ft
ZSR2	Szénhidrátszegény reggeli	Ham&eggs, Zsírégető kifli 270 kcal, ch: 5 g	1 140 Ft	Magyaros húskrem, Zsírégető kifli 320 kcal, ch: 6 g	1 140 Ft	Light majonézes virslisaláta, Zsírégető kifli 420 kcal, ch: 12 g	1 140 Ft	Szárnyaskolbász, margarin, zöldség, Zsírégető kifli 200 kcal, ch: 4 g	1 140 Ft	Tarjás muffin, sajt mártás 400 kcal, ch: 3 g	1 140 Ft

# KEDVEZMÉNYES MENÜK

<b>38. hét</b>	<b>Hétfő (09.18.)</b>	<b>Kedd (09.19.)</b>	<b>Szerda (09.20.)</b>	<b>Csütörtök (09.21.)</b>	<b>Péntek (09.22.)</b>	<b>Szombat (09.23.)</b>	<b>Vasárnap (09.24.)</b>
----------------	-----------------------	----------------------	------------------------	---------------------------	------------------------	-------------------------	--------------------------

<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 Szezámcsirke mellfalatok, sült tojásos jázminrizs Kókuszgolyó (2 db)	<b>2 590 Ft</b>	Erőleves, sok zöldséggel Sertéshússal rakott savanyúkáposzta Fehércsokis, málnás mascarpone szelet	<b>2 590 Ft</b>	Frankfurti leves, bécsi roppanós virslivel Rántott csirkecombfilé, kukoricasaláta Tejszínes karamellszelet	<b>2 590 Ft</b>	Erdei vadgomba-krémleves, galuska Juhtúrós sztrapacska, szalonna pörccel Brownie, marcipánöntet	<b>2 590 Ft</b>	Csurगतott tojásleves Többmagvas, rántott csirkecombfilé, görög joghurtos light franciasaláta Erdei gyümölcsös tápiókapuding	<b>2 590 Ft</b>	Nyírségi burgonyagaluska-leves Serpenyős, zöldséges sertésragu (egytl) Epres mascarpone kocka	<b>2 590 Ft</b>	Tyúkhúsleves, cénametélttel Diós, rántott csirkecombfilé, burgonyapüré Gesztenyehabos piskóta	<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</b> / 28 nap <b>-28%</b>					1 HETES KEDVEZMÉNY: <del>15 456 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)	<b>1 690 Ft</b>	Tejfeles karfiolleves, vajás galuska Alföldi fűszeres sertéstokány, jázminrizs	<b>1 690 Ft</b>	Lebbencsleves Juhtúrós sztrapacska, szalonna pörccel	<b>1 690 Ft</b>	Erőleves, csigatészta Hagymás sertésapró-peccsenye, tört burgonya	<b>1 690 Ft</b>	Csurगतott tojásleves Székelykáposzta	<b>1 690 Ft</b>	Nyírségi burgonyagaluska-leves Mákos tészta	<b>1 690 Ft</b>	Tyúkerőleves, cénametélttel Diós, rántott csirkecombfilé, petrezselymes jázminrizs	<b>1 690 Ft</b>

<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>18 575 Ft</del> <b>13 230 Ft</b> / 7 nap <b>-25%</b>							
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Zöldség becsináltleves, csigatészta Bakonyi sertéstokány, orsó tészta	<b>2 090 Ft</b>	Erőleves, sok zöldséggel Petrezselymes zöldborsófőzelék, sertésborda párizsiasan	<b>2 090 Ft</b>	Csontleves, eperlevéllel Húsos pástortarhonya	<b>2 090 Ft</b>	Erőleves, csigatészta Húsgombóc, paradicsommártás, főtt burgonya	<b>2 090 Ft</b>	Nyírségi burgonyagaluska-leves Mákos tészta	<b>2 090 Ft</b>	Tyúkerőleves, cénametélttel Diós, rántott csirkecombfilé, petrezselymes jázminrizs	<b>2 090 Ft</b>	Székelykáposzta Gesztenyehabos piskóta	<b>2 090 Ft</b>

<b>ZS21 KALÓRIASZEGÉNY MENÜ</b> NAPI KEDVEZMÉNY: <b>2 290 Ft</b>														
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Zöldség becsináltleves Rántott csirkecombfilé, feta sajtos görög saláta	570 kcal ch: 20 g <b>2 390 Ft</b>	Erőleves, sok zöldséggel Szárnyashúsos, barnarizses töltött káposzta	500 kcal ch: 32 g <b>2 390 Ft</b>	Frankfurti leves, bécsi roppanós virslivel Fűszeres sonkakrémmel töltött palacsinta (2 db), mustármártás	650 kcal ch: 33 g <b>2 390 Ft</b>	Húsgaluska leves Bazsalikomos sajtkrémmel göngyölt csirkemell, citromos kelbimbó	620 kcal ch: 14 g <b>2 390 Ft</b>	Kapros tökfőzelék, pirított pulykamellfalatok Epres mascarpone kocka	550 kcal ch: 26 g <b>2 390 Ft</b>	Tyúkerőleves Többmagvas, rántott csirkecombfilé, görög joghurtos light franciasaláta	630 kcal ch: 35 g <b>2 390 Ft</b>	Fokhagymás, mustáros sült sertésstarja, serpenyős zöldségek Erdei gyümölcsös tápiókapuding	680 kcal ch: 33 g <b>2 390 Ft</b>

# DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

38. hét	Hétfő (09.18.)	Kedd (09.19.)	Szerda (09.20.)	Csütörtök (09.21.)	Péntek (09.22.)	Szombat (09.23.)	Vasárnap (09.24.)	
<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	Hentestokány, orsó tészta	Serpenyős, zöldséges sertésragu	Kapros tökfőzelék, pirított pulykamellfalatok	Többszemű, rántott csirkecombfilé, görög joghurtos light franciasaláta
	<b>Vacsora</b>	Petrezselymes húsgolyók citrommártásban, párolt bóbirepával tálalva	Natúr csirkecombfilé, erdei gyümölcsös eperragu	Sóskafőzelék, tükörtojás (2 db)	Májjal töltött csirkecomb, körtés almasaláta	Spenótfőzelék, sertéspörkölt	Fokhagymás, mustáros sült sertéstárja, serpenyős zöldségek	Székelypóráz
	<b>Snack</b>	Citromos, zabkorpás túrókrém	Kolbászos pogácsa (2 db)	Zserbógolyó (2 db)	Snidlinges pogácsa (2 db)	Füstölt sajtos pogácsa (2 db)	Epres mascarpone kocka	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 l)
	<b>Másnap reggeli</b>	Ham&eggs, Zsírégető kifli	Magyaros húskrém, Zsírégető kifli	Light majonézes virslisaláta, Zsírégető kifli	Szárnyaskolbász, margarin, Zsírégető kifli	Diétás kajsizelkvár, margarin, Zsírégető kifli	Libazsír, zöldség, Zsírégető 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	1370 kcal, ch: 38 g	1580 kcal, ch: 50 g	1540 kcal, ch: 47 g	1520 kcal, ch: 34 g	1370 kcal, ch: 48 g	1450 kcal, ch: 48 g

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

38. hét		Hétfő (09.18.)	Kedd (09.19.)	Szerda (09.20.)	Csütörtök (09.21.)	Péntek (09.22.)	Szombat (09.23.)	Vasárnap (09.24.)
<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 22 g (8 g)	Kelkáposztaleves 17 g (6 g)	Erőleves 11 g (4 g)	Nyírségi burgonyagaluska-leves 22 g (5 g)	Tyúkhúsleves, cérumetelt 17 g (4 g)	Csurgatott tojásleves 3 g (1 g)
		Sertéspörkölt, galuska 38 g (30 g)	Négysajttal töltött sertéskaraj rántva, fokhagymás, tejfőlös zöldségek 37 g (21 g)	Őszibarackkal, sajttal sült csirkecombfilé, light burgonyapüré 34 g (6 g)	Szezámagos, rántott csirkemell, balzsametes sült céklával, lilahagymával 40 g (21 g)	Spenótfőzelék, bundás kenyér (1 db) 29 g (11 g)	Többmagvas, rántott csirkecombfilé, görög joghurtos light franciasaláta 36 g (18 g)	Sertéspörkölt, tészta 46 g (16 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 31 g (12g)	Spanyol csirkés egytál 29 g (8 g)	Fűszeres sonkakrémmel töltött palacsinta (2 db), mustármártás 33 g (8g)	Roston sült sertésstarja, rozmaringos zöldségtől paradicsommal 33 g (7 g)	Fokhagymás, mustáros sült sertésstarja, serpenyős zöldségek 30 g (11 g)	Székelýkáposzta 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 31 g (9 g)	Tojásos lecsó, teljes kiőrlésű kenyér 31 g (10 g)	Körözött, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 30 g (5 g)	Sonka szeletek, margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (5 g)	Zöldborsos karfiolkрем, reszelt sajt, teljes kiőrlésű kenyér 30 g (4 g)	Diétás kajszilekvár, margarin, teljes kiőrlésű kenyér 34 g (12 g)	Libazsír, 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)
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)		161 g (66 g)	165 g (72 g)	165 g (47 g)	160 g (45 g)	163 g (44 g)	165 g (47 g)	158 g (58 g)

38. hét		Hétfő (09.18.)	Kedd (09.19.)	Szerda (09.20.)	Csütörtök (09.21.)	Péntek (09.22.)				
<b>IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ</b>										
Főétel + Leves / Desszert Össz.szénhidrát (ebből rost)	Zöldség becsináltleves Sertéspörkölt, galuska	53 g (34 g) <b>2 860 Ft</b>	Erőleves, sok zöldséggel Négysajttal töltött sertéskaraj rántva, fokhagymás, tejfőlös zöldségek	53 g (27 g) <b>3 120 Ft</b>	Kelkáposztaleves Őszibarackkal, sajttal sült csirkecombfilé, light burgonyapüré	47 g (14 g) <b>2 800 Ft</b>	Erőleves Szezámagos, rántott csirkemell, balzsametes sült céklával, lilahagymával	51 g (25 g) <b>3 050 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 31 g (9 g)	1 040 Ft	Tojásos lecsó, teljes kiőrlésű kenyér 31 g (10 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	Libazsír, 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	Frankfurti leves, bécsi roppanós virslivel (burgonya nélküli) 16 g (6 g)	990 Ft	Húsgaluskaleves 14 g (6 g)	930 Ft	Nyírségi burgonyagaluska-leves 23 g (6 g)	840 Ft
IR3 Főétel 1	Rántott csirkecombfilé, feta sajtos görög saláta 27 g (16 g)	2 150 Ft	Spanyol csirkés egytál (sárgarépa, ceruzabab, pritamin paprika) 41 g (11 g)	2 150 Ft	Sóskafőzelék, bundás kenyér (1 db) 46 g (21 g)	1 970 Ft	Hentestokány (szalonna, uborka, sonka), orsó tészta 40 g (14 g)	2 050 Ft	Fokhagymás, mustáros sült sertésstarja, 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, tejfőlös zöldségek 37 g (21 g)	2 270 Ft	Őszibarackkal, sajttal sült csirkecombfilé, light burgonyapüré 34 g (6 g)	2 150 Ft	Roston sült sertésstarja, rozmaringos zöldségtől paradicsommal 33 g (7 g)	2 190 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	Töltött káposzta (szárnyashússal, barnarizzsel) 37 g (9 g)	2 120 Ft	Fűszeres sonkakrémmel töltött palacsinta (2 db), mustármártás 33 g (8 g)	2 020 Ft	Szezámagos, rántott csirkemell, balzsametes sült céklával, lilahagymával 40 g (21 g)	2 270 Ft	Kapros tökfőzelék, pirított pulykamellfalatok 29 g (10 g)	2 090 Ft
IR6 Snack	Mandulás, barackos pite 31 g (12 g)	990 Ft	Házi túrógombóc, meggyelövel 26 g (4 g)	990 Ft	Fahéjas, zabkorpás joghurt 21 g (5 g)	900 Ft	Zserbógolyó (2 db) 27 g (12 g)	990 Ft	Epres mascarpone kocka 16 g (7 g)	990 Ft

38. hét	Hétfő (09.18.)	Kedd (09.19.)	Szerda (09.20.)	Csütörtök (09.21.)	Péntek (09.22.)	Szombat (09.23.)	Vasárnap (09.24.)
<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	Négysajttal töltött sertéskaraj rántva, fokhagymás, tejfölös zöldségek	Májjal töltött csirkecomb, körtés almasaláta	Hentestokány, orsó tészta	Csülkös sertéspörkölt, vörösborecetes savanyúkáposzta saláta	Többmagvas, rántott csirkecombfilé, ketchupos majonézmártás	Serpenyős, zöldséges sertésragu
<b>Vacsora</b>	Vincellér pecsenye, baconos, színes zöldségmorzsa	Stefánia-vagdalt, majonézes vitaminaláta	Roston sült sertésárja, rozmaringos zöldségtál paradicsommal	Malacsült, párolt lilakáposzta	Fokhagymás, mustáros sült sertésárja, 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	Majonézes virslisaláta, KETO kifli	Szárnyaskolbász, margarin, 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 Fahéjas piskótakocka, narancsmártás	KETO Gundel palacsinta	KETO Répatortakocka	KETO Somlói galuska	Csurgatott tojásleves	Szedres, fahéjas, zabkorpás joghurt	KETO Epres mascarpone kocka
Számított energia:	2 600 kcal	2 560 kcal	2 120 kcal	2 150 kcal	2 140 kcal	2 150 kcal	2 040 kcal
Tápanyag tartalom:	ch: 34 g, fehérje: 122 g	ch: 72 g, fehérje: 115 g	ch: 60 g, fehérje: 126 g	ch: 60 g, fehérje: 102 g	ch: 43 g, fehérje: 106 g	ch: 60 g, fehérje: 85 g	ch: 43 g, fehérje: 93 g
<b>Napi ár: <del>35%</del></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

38. hét	Hétfő (09.18.)	Kedd (09.19.)	Szerda (09.20.)	Csütörtök (09.21.)	Péntek (09.22.)
<b>GASTROYAL KETO EBÉD MENÜ (GKM1)</b>					
<b>Főétel</b>	Sertéspörkölt, KETO galuska	Stefánia-vagdalt, majonézes vitaminaláta	Roston sült sertésárja, rozmaringos zöldségtál paradicsommal	Malacsült, párolt lilakáposzta	Többmagvas, rántott csirkecombfilé, ketchupos majonézmártás
<b>Desszert /Snack</b>	KETO Fahéjas piskótakocka, narancsmártás	KETO Gundel palacsinta	KETO Répatortakocka	KETO Somlói galuska	KETO Epres mascarpone kocka
Számított energia:	1 050 kcal	1 390 kcal	970 kcal	970 kcal	1 310 kcal
Tápanyag tartalom:	ch: 16 g, fehérje: 53 g	ch: 46 g, fehérje: 34 g	ch: 31 g, fehérje: 36 g	ch: 25 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

38. hét		Hétfő (09.18.)		Kedd (09.19.)		Szerda (09.20.)		Csütörtök (09.21.)		Péntek (09.22.)	
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	Majonézes virslisaláta, KETO kifli 420 kcal, ch: 12 g/0/22 zs: 31 f: 22	1 140 Ft	Szárnyaskolbász, margarin, KETO kifli 200 kcal, ch: 4 g, fehérje: 10 g	1 140 Ft	KETO Tarjás muffin, sajt mártás 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	Négysajttal töltött sertéskaraj rántva, fokhagymás, tejfölös zöldségek 520 kcal, ch: 16 g, fehérje: 44 g	2 270 Ft	Májjal töltött csirkecomb, körtés almasaláta 470 kcal, ch: 13 g, fehérje: 52 g	2 190 Ft	Hentestokány (szalonna, uborka, sonka), 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, baconos, színes zöldségmorzsa 910 kcal, ch: 10 g, fehérje: 31 g	2 250 Ft	Stefánia-vagdalt, majonézes vitaminsaláta 920 kcal, ch: 20 g, fehérje: 25 g	2 290 Ft	Roston sült sertésstarja, rozsmaringos zöldségtál paradicsommal 590 kcal, ch: 26 g, fehérje: 24 g	2 190 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 Fahéjas piskótakocka, narancsmártás 370 kcal, ch: 7 g, fehérje: 18 g	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 Somlói galuska 340 kcal, ch: 13 g, fehérje: 10 g	990 Ft	KETO Epres mascarpone kocka 220 kcal, ch: 6 g, fehérje: 8 g	990 Ft
GKS1	Keto snack	Tepertős pogácsa (2 db) 360 kcal, ch: 3 g, fehérje: 15 g	890 Ft	Kolbászos pogácsa (2 db) 320 kcal, ch: 4 g, fehérje: 18 g	890 Ft	Snidlinges pogácsa (2 db) 250 kcal, ch: 4 g, fehérje: 16 g	890 Ft	Juhtúrós pogácsa (2 db) 340 kcal, ch: 5 g, fehérje: 19 g	890 Ft	Füstölt sajtos pogácsa (2 db) 260 kcal, ch: 4 g, fehérje: 17 g	890 Ft

38. hét		Hétfő (09.18.)	Kedd (09.19.)	Szerda (09.20.)	Csütörtök (09.21.)	Péntek (09.22.)	Szombat (09.23.)	Vasárnap (09.24.)
<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	Rántott csirkecombfilé, feta sajtos görög saláta	Négysajttal töltött sertéskaraj rántva, fokhagymás, tejfölös zöldségek	Őzibarackkal, sajttal sült csirkecombfilé, light burgonyapüré	Bazsalikomos sajtkrémel göngyölt csirkemell, citromos kelbimbó	Zöldséges rizottó (barnarizs)	Többmagvas, rántott csirkecombfilé, görög joghurtos light franciasaláta	Kapros tökfőzelék, pirított pulykamellfalatok
	VACSORA - étkezési szakasz	Zöldséges, hajdínás kölesfasírt, édesszemes zöldségek	Spanyol csirkés egytál	Májjal töltött csirkecomb, körtés almasaláta	Sajtos tortellini, fűszeres paradicsommártás	Spenótfőzelék, tükörtojás (2 db)	Székelykáposzta	Fokhagymás, mustáros sült sertésárja, serpenyős zöldségek
	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)
	MÁSNAPEGGELI	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:		890 kcal, ch: 28 g	910 kcal, ch: 46 g	950 kcal, ch: 41 g	860 kcal, ch: 76 g	860 kcal, ch: 77 g	1060 kcal, ch: 45 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, hajdínás kölesfasírt, édesszemes zöldségek	Spanyol zöldségtál	Gombapaprikás, spagetti	Sült tofu, mustár mártással, citromos kelbimbó	Zöldborsós karfiolkrem, 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	Párolt békabépa citrommártásban	Fokhagymás, tejfölös zöldségek	Balsamecetes sült cékla, lilahagymával	Sajtos tortellini, fűszeres paradicsommártás	Csicseripogácsa (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)
	MÁSNAPEGGELI	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:		1200 kcal, rost: 58 g	1150 kcal, rost: 54 g	1230 kcal, rost: 67 g	1180 kcal, rost: 41 g	1210 kcal, rost: 49 g	1200 kcal, rost: 52 g	1090 kcal, rost: 46 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