

HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

47. hét		Hétfő (11.20.)		Kedd (11.21.)		Szerda (11.22.)		Csütörtök (11.23.)		Péntek (11.24.)	
H1	Levesek	Tejszínes őszibarackkrémleves ✓	890 Ft	Majoránna májgaluskaleves <i>TM</i>	790 Ft	Gombakrémleves csipetkével ✓	900 Ft	Erdei szamócakrémleves ✓	920 Ft	Grizgaluskaleves <i>TM</i>	780 Ft
H2	Levesek	Zöldborsós csirkeraguleves, kiskagyló tészta	920 Ft	Palócleves (zöldbab, sertéslapocka, tejföl)	940 Ft	Alföldi burgonyagaluska-leves, füstölt tarjával	920 Ft	Újházy jércehúsleves, cérnametelt <i>TM</i>	940 Ft	Lencseleves, füstölt tarjával	920 Ft
H5	Tészták	Vargabéles (túró, tejföl, mazsola) ✓	1 720 Ft	Sajtos, tejföls spagetti ✓	1 790 Ft	Tepertős, túrós csusza (pirított bacon)	1 750 Ft	Mákos nudli, porcukor szórással ✓ <i>TM</i>	1 890 Ft	Gránátos kocka ✓ <i>TM</i>	1 570 Ft
H6	Főzelékek	Petrezselymes finomfőzelék, szárnyas fasírt	1 850 Ft	Sóska, főtt burgonya, főtt tojás (2 db) ✓	1 920 Ft	Tejfeles zöldbabfőzelék, sertéspörkölt	1 890 Ft	Joghurtos tökfőzelék, sertés fasírt	1 920 Ft	Paradicsomos káposztafőzelék, Stefánia-vagdalt	1 920 Ft
H8	Készételek 1	Csirkemájás rizottó, reszelt sajt	1 750 Ft	Szalontüdő, zsemlegombóc	1 790 Ft	Fűszeres rizseshús <i>TM</i>	1 820 Ft	Sólet, főtt tojás (2 db) ✓ <i>TM</i>	1 820 Ft	Húsos pásztortarhonya <i>TM</i>	1 820 Ft
H9	Készételek 2	Csülökpörkölt, tarhonya <i>TM</i>	1 820 Ft	Csikóstkány, jázminrizs	1 850 Ft	Csirkemellpaprikás, galuska	1 820 Ft	Rántott karfiol, jázminrizs, tartármártás ✓	1 820 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, rizi-bizi	1 890 Ft	Zabpelyhes, rántott csirkecombfilé, hasábburgonya	1 990 Ft	Rántott sertéskaraj, füstölt sajtos bundában, petrezselymes jázminrizs	1 850 Ft
H13	Kedvencek	Dubarry jércemell (karfiol, basemel, sajt), fűszeres jázminrizs	2 050 Ft	Olasz húsos lasagne, reszelt sajt	2 050 Ft	Húsgombóc, paradicsommártás, főtt burgonya <i>TM</i>	1 820 Ft	Vörösboros marhapörkölt, tarhonya <i>TM</i>	2 250 Ft	Eredeti brassói aprópecsenye, sült kockaburgonya <i>TM</i>	2 090 Ft
H14	Ínyenc	Kentucky style Fried Chicken (mézes-mustáros pác, ropogós bunda, comb, mell, szárny), hasábburgonya, amerikai mártás (majonéz ketchup)	2 170 Ft	Visegrádi vendégek kedvence (sertéskaraj, csirkemáj, gomba), burgonyapüré	1 950 Ft	Tiszai, tejfeles harcsapaprikás (afrikai harcsafilé), túrós csusza, szalonnapörccel	2 290 Ft	Grassalkovich-palacsinta (2 db) (sonka, csirkemáj, lecsó, tejföl), paprikás mártás	2 020 Ft	Marhahúsos burrito (marhacomb, kukorica, tortilla, sajt, chili)	2 190 Ft
H20	Desszertek	Méhcspés (mandulás mézeskrémes) ✓	850 Ft	Mákrémleves töltött palacsinta, vaníliaöntet ✓	920 Ft	Somlói galuska ✓	890 Ft	Tejszínes, csokis szelet ✓	890 Ft	Almás pite ✓	850 Ft

LOW CARB LOW CARB ÉTELEK

47. hét		Hétfő (11.20.)		Kedd (11.21.)		Szerda (11.22.)		Csütörtök (11.23.)		Péntek (11.24.)	
ZS1	Levesek	Tárkonyos sertésraguleves 220 kcal, ch: 8 g TM	980 Ft	Gulyásleves, csipetke 220 kcal, ch: 21 g	1 090 Ft	Feketeribizli-krémleves 120 kcal, ch: 10 g TM	980 Ft	Paradicsomleves, csipetke 170 kcal, ch: 12 g TM	980 Ft	Brokkolikrémleves 90 kcal, ch: 4 g TM	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, sárgarépa quinoa 540 kcal, ch: 24 g TM	2 050 Ft	Vaslapon sült sertésborda, grillezett zöldségek vegyesen 360 kcal, ch: 14 g TM	2 070 Ft	Római csirkecombfilé, bazsalikom, sajtos bundában, feta sajtos tatziki saláta 400 kcal, ch: 9 g	2 190 Ft
ZS6	Szénhidrátszegény ételek	Baconbe tekert sertésfasírt, petrezselymes zellerpüré 470 kcal, ch: 10 g	2 050 Ft	Jércejava Csákváry módra (tojásos lecsóval), galuska 620 kcal, ch: 13 g	2 220 Ft	Cordon Bleu csirkemell (sajt, sonka, gomba), citromfűves mártás 530 kcal, ch: 9 g	2 190 Ft	Parmezánnal sült, tepsi csirkecomb, majonézes céklasaláta 780 kcal, ch: 13 g	2 190 Ft	Zúzapörkölt, galuska 530 kcal, ch: 9 g	2 020 Ft
ZS9	Fitt ételek	Füstölt mozzarella sertéskaraj, olaszos spagetti (teljes kiőrlésű) 520 kcal, ch: 44 g	2 190 Ft	Rántott gomba, zöldséges barnarizs, light tartár 590 kcal, ch: 66 g TM	2 150 Ft	Fokhagymás sertészelet, füstölt sajtos light burgonyapüré 620 kcal, ch: 37 g	2 150 Ft	Csicsriborsós csirkétál (csirkemell, kukorica, zöldborsó, sárgarépa, bazsalikom, póréhagyma, paradicsompüré, csicsriborsó) 460 kcal, ch: 37 g	2 150 Ft	Lecsós erdélyi káposzta (sertéshússal) 520 kcal, ch: 17 g TM	2 190 Ft
IR3	Inzulinrezisztens ételek	Kölessel csőben sült brokkoli, reszelt sajttal 340 kcal, ch: 26 g TM	2 050 Ft	Párizsi sertésborda, mandulás, sárgarépa karfiolpüré 460 kcal, ch: 11 g	2 090 Ft	Grillezett csirkemellcsikok, rozmaryingos 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 TM	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 lilakáposzta 830 kcal, ch: 11 g TM	2 250 Ft	Szaftos sült sertésstarja, szalonnás karfiolkrem 770 kcal, ch: 5 g	2 250 Ft	Rakott burgonya, házi kolbász 860 kcal, ch: 45 g	2 480 Ft	Vasalt sertésstarja, baconos, párolt kínai-keel saláta 680 kcal, ch: 7 g	2 290 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	Grillezett csirkecombfilé, meggy mártás, főtt burgonya 450 kcal, ch: 52 g	2 120 Ft	Tárkonyos, tejfölös bundában sült pulykamell, hagymás jászminrizs 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	Rozmaryingos, tepsi sertéscombfalatok, zöldségpépény (cukkini, sárgarépa, brokkoli) 620 kcal, ch: 8 g TM	2 220 Ft	Fűszeres morzsában sült, rántott tökehalfilé, fokhagymás parajpüré 540 kcal, ch: 61 g	2 350 Ft	Káposztás tészta 370 kcal, ch: 53 g TM	1 950 Ft	Cigánypecsenye (sertésstarja, kolozsvári szalonna), hasábburgonya 800 kcal, ch: 57 g TM	2 290 Ft
F6	Mentes desszertek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Almás, mákos muffin, narancsöntet 260 kcal, ch: 9 g TM TM	1 040 Ft	Körtés sütemény, csokoládéöntet 250 kcal, ch: 7 g TM	1 040 Ft	Puncs kocka 310 kcal, ch: 12 g TM	1 040 Ft	Tiramisu 370 kcal, ch: 4 g TM	1 040 Ft	Vaníliás, csokoládés piskóta, csokoládéöntet 390 kcal, ch: 10 g TM	1 040 Ft
ZS15	Szénhidrátszegény desszertek	Meggyes piskóta, vaníliaöntet 200 kcal, ch: 11 g TM	970 Ft	Zserbópite 470 kcal, ch: 19 g TM	1 040 Ft	Málnás, citromos joghurttorta kocka 230 kcal, ch: 5 g TM	970 Ft	Vaníliás, túrós palacsinta, epres öntet 140 kcal, ch: 12 g TM	970 Ft	Brownie 250 kcal, ch: 2 g TM	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 TM	890 Ft	Tepertős pogácsa (2 db) 360 kcal, ch: 3 g	890 Ft	Füstölt sajtos pogácsa (2 db) 270 kcal, ch: 4 g TM	890 Ft	Pestós pogácsa (2 db) 260 kcal, ch: 4 g TM	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 TM	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: 22 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	Bazsalikomos 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

47. hét	Hétfő (11.20.)	Kedd (11.21.)	Szerda (11.22.)	Csütörtök (11.23.)	Péntek (11.24.)	Szombat (11.25.)	Vasárnap (11.26.)
---------	----------------	---------------	-----------------	--------------------	-----------------	------------------	-------------------

H33 PRÉMIUM MENÜ		5 MUNKANAPOS KEDVEZMÉNY (Hétfő-Péntek): 19 155 Ft 12 450 Ft / 5 nap -35%					
Főétel + Leves / Desszert	Tárkonyos sertésraguleves Dubarry jércemell, fűszeres jázminriz Méhcsipés 2 590 Ft	Majoránás májgaluskaleves Visegrádi vendégek kedvence, burgonyapüré Mákkremmel töltött palacsinta, vaníliaöntet 2 590 Ft	Újházy jércéhusleves, cérnametölt Rántott karfiol, jázminriz, tartármártás Somlói galuska 2 590 Ft	Erdei szamócaक्रमleves Zabpelyhes, rántott csirkecombfilé, hasábburgonya Tejszínes, csokis szelet 2 590 Ft	Grízgaluskaleves Eredeti brassói aprópecsenye, sült kockaburgonya Brownie 2 590 Ft	Brokkolikremleves Rántott sertéskaraj, füstölt sajtos bundában, petrezselymes jázminriz Vaníliás, csokoládés piskóta, csokoládéöntet 2 590 Ft	Lencseleves, füstölt tarjával Római csirkecombfilé, bازلíkómos, sajtos bundában, feta sajtos tzatziki saláta Almás pite 2 590 Ft

H31 ZÓNA MENÜ (A főétel 70%-a a normál adag ételnek)		4 HETES KEDVEZMÉNY: 61 835 Ft 44 520 Ft / 28 nap				1 HETES KEDVEZMÉNY: 15 458 Ft 11 130 Ft / 7 nap			
Főétel + Leves / Desszert	Zöldborsós zöldségraguleves, kiskagyló tészta Csirkemájás rizottó, reszelt sajt 1 690 Ft	Majoránás májgaluskaleves Sóskafozélék, főtt burgonya, főtt tojás (1 db) 1 690 Ft	Gombakremleves csipetkével Fűszeres rizseshús 1 690 Ft	Zöldségleves, cérnametölt Csirkemellpaprikás, galuska 1 690 Ft	Paradicsomos káposztafozélék, sült szárnyas virsli (1 db) Almás pite 1 690 Ft	Lencseleves, füstölt tarjával Gránátos kocka 1 690 Ft	Grízgaluskaleves Rántott sertéskaraj, füstölt sajtos bundában, petrezselymes jázminriz 1 690 Ft		

H32 HAGYOMÁNYOS MENÜ		4 HETES KEDVEZMÉNY: 74 535 Ft 52 920 Ft / 28 nap -29%				1 HETES KEDVEZMÉNY: 18 575 Ft 13 230 Ft / 7 nap -25%			
Főétel + Leves / Desszert	Zöldborsós csirkeraguleves, kiskagyló tészta Csülökpörkölt, főtt burgonya 2090 Ft	Majoránás májgaluskaleves Csikóstokány, jázminriz 2090 Ft	Alföldi burgonyagaluska-leves, füstölt tarjával Tepertős, túrós csusza 2090 Ft	Zöldségleves, cérnametölt Joghurtos tökfőzelék, sertés fasírt 2090 Ft	Stefánia-vagdalt, burgonyapüré Almás pite 2 090 Ft	Grízgaluskaleves Rántott sertéskaraj, füstölt sajtos bundában, petrezselymes jázminriz 2 090 Ft	Lencseleves, füstölt tarjával Gránátos kocka 2 090 Ft		

ZS21 KALÓRIASZEGÉNY MENÜ NAPI KEDVEZMÉNY: 2 290 Ft														
Főétel + Leves / Desszert	Tárkonyos zöldségraguleves Baconbe tekert sertésfasírt, petrezselymes zellerpüré	640 kcal ch: 18 g 2 390 Ft	Majoránás májgaluskaleves Párizsi sertésborda, mandulás, sárgarépa karfiolpüré	520 kcal ch: 24 g 2 390 Ft	Zöldségleves Grillezett csirkemellcsíkok, rozsmaringos zöldségtál paradicsommal	470 kcal ch: 40 g 2 390 Ft	Paradicsomleves, csipetke Vaslapon sült sertésborda, grillezett zöldségek vegyesen	530 kcal ch: 25 g 2 390 Ft	Brokkolikremleves Stefánia vagdalt, vajon párolt zöldségek	50 kcal ch: 23 g 2 390 Ft	Zöldséges erőleves Lecsós 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 ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

47. hét	Hétfő (11.20.)	Kedd (11.21.)	Szerda (11.22.)	Csütörtök (11.23.)	Péntek (11.24.)	Szombat (11.25.)	Vasárnap (11.26.)
ZS121 BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRA ★ 4 HETES KEDVEZMÉNY: 177 820 Ft -23% 136 920 Ft TOVÁBBI -9% (BLACK NOVEMBER) 124 900 Ft (28 nap) 1 HETES KEDVEZMÉNY: 44 305 Ft 36 330 Ft / 7 nap -18%							
Ebéd	Rántott csirkecombfilé, mandulás bundában, fahéjas párolt alma	Párizsi sertésborda, mandulás, sárgarépás karfiolpüré	Cordon Bleu csirkemell, citromfűves mártás	Tökmagos, rántott sertésborda, mentás zöldborsópüré	Lecsós erdélyi káposzta	Bolognai tészta	Vasalt sertésstarja, baconos, párolt kínai-kel saláta
Vacsora	Baconbe tekert sertésfasírt, petrezselymes zellerpüré	Petrezselymes zöldborsófőzelék, főtt tojás (2 db)	Pestós pulykacombfalatok, sárgarépás quinoa	Vaslapon sült sertésborda, grillezett zöldségek vegyesen	Stefánia vagdalt, vajos zöldségek	Római csirkecombfilé, bazsalikom, sajtos bundában, feta sajtos tzatziki saláta	Temesvári zöldbabos csirkemelltál
Snack	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)
Másnap reggeli	Tepertőkrém, Zsírégető kifli	Paprikás szalámi, margarin, Zsírégető kifli	Bazsalikomos tojáskrém, Zsírégető kifli	Füstölt tarjaszeletek, mustár, Zsírégető kifli	Csirkemell sonka, margarin, Zsírégető kifli	Gombás muffin, tárkony mártás	Kacsaszir, 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
Black November akció	4 hetes rendelés esetén a napi ár 4 490 Ft /// Ez 28 nap alatt további 28.000 Ft megtakarítás						
Számított tápérték	1600 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	1270 kcal, ch: 31 g

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

47. hét	Hétfő (11.20.)	Kedd (11.21.)	Szerda (11.22.)	Csütörtök (11.23.)	Péntek (11.24.)	Szombat (11.25.)	Vasárnap (11.26.)	
INZULINREZISZTENS EGÉSZNAPOS ÉTREND (IRE1)								
4 HETES ÉTREND: 215 600 Ft 150 920 Ft / 28 nap -30%				1 HETES ÉTREND: 53 605 Ft 39 130 Ft / 7 nap -27%				
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)	Jércejava Csákváry módra (tojásos lecsóval), galuska 41 g (28 g)	Grillezett csirkemelcsíkok, rozmaringos zöldségtál paradicsommal 33 g (7 g)	Vaslapon sült sertésborda, grillezett zöldségek vegyesen 31 g (10 g)	Lecsős erdélyi káposzta, teljes kiőrlésű kenyér 33 g (10 g)	Zúzapörkölt, galuska 39 g (30 g)	Temesvári, zöldbabos csirkemelltokány, teljes kiőrlésű kenyér 45 g (13 g)
	Uzsonna	Fűszeres, zabkorpás joghurt 20 g (5 g)	Kefíres 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	Zöldborsófőzelék, juhbeles prémium virsli 34 g (7 g)	Pestós pulykacombfalatok, sárgarépás quinoa 31 g (9 g)	Grillezett csirkecombfilé, meggymártás 29 g (6 g)	Stefánia vagdalt, vajon párolt zöldségek 32 g (8 g)	Paradicsomos káposztafőzelék, sült szárnyas virsli (2 db) 28 g (4 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 33 g (9 g)	Majonézes tonhalkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 31 g (9 g)	Barackos köleskása 27 g (8 g)	Csirkemell sonkaszzeletek, margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 32 g (5 g)	Diétás kajszielkvár, light margarin, teljes kiőrlésű kenyér 34 g (12 g)
	Másnap tízórai	Ribizlis, zabpelyhes 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)	Mangós kókuszkása 21 g (9 g)	Kókuszos, zabkorpás joghurt 21 g (5 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)	160 g. (54 g.)	163 g. (65 g.)	162 g. (37 g.)	161 g. (50 g.)	160 g. (52 g.)	157 g. (54 g.)	165 g. (70 g.)	

47. hét	Hétfő (11.20.)	Kedd (11.21.)	Szerda (11.22.)	Csütörtök (11.23.)	Péntek (11.24.)					
IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ										
Főétel + Leves / Desszert Össz.szénhidrát (ebből rost)	Tárkonyos zöldséraguleves Kölessel csőben sült brokkoli, reszelt sajttal	50 g (16 g) 2 850 Ft	Majoránnás májgaluskaleves Jércejava Csákváry módra (tojásos lecsóval), galuska	50 g (31 g) 2 910 Ft	Újházy jércehúsleves, cénametélt Grillezett csirkemelcsíkok, rozmaringos zöldségtál	48 g (10 g) 2 990 Ft	Paradicsomleves, csipetke Vaslapon sült sertésborda, grillezett zöldségek vegyesen	52 g (13 g) 2 950 Ft	Zöldséges erőleves Zúzapörkölt, galuska	48 g (33 g) 2 670 Ft

INZULINREZISZTENS A'LA CARTE										
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)	980 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 csirkemelcsíkok, rozmaringos zöldségtál paradicsommal 33 g (7 g)	2 150 Ft	Tökmagos, rántott sertésborda, mentás zöldborsópüré 42 g (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 virsli 34 g (7 g)	2 050 Ft	Cordon Bleu csirkemell (sajt, sonka, gomba), 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	Jércejava Csákváry módra (tojásos lecsóval), galuska 41 g (28 g)	2 220 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 (sertéshússal) 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

47. hét	Hétfő (11.20.)	Kedd (11.21.)	Szerda (11.22.)	Csütörtök (11.23.)	Péntek (11.24.)	Szombat (11.25.)	Vasárnap (11.26.)
GASTROYAL KETO GKE2							
4 HETES KEDVEZMÉNY: 265 535 Ft 159 320 Ft / 28 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, tepsis csirkecomb, majonézes céklasaláta	Római csirkecombfilé, bazsalikomos, sajtos bundában, feta sajtos tzatziki saláta	Zúzapörkölt, KETO galuska	Vasalt sertésstarja, baconos, párolt kínai-kel saláta
Vacsora	Baconbe tekert sertésfasírt, petrezselymes zellerpüré	Rozmaringos, tepsis sertéscombfalatok, zöldséglepeny	Szaftos sült sertésstarja, szalonnás karfiolkrem	Tökmagos, rántott sertésborda, mustármártás	Majonézes vitaminsaláta, 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	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
+ 1 étkezés	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)
+ 2 étkezés	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:	2 860 kcal	2 330 kcal	2 250 kcal	2 360 kcal	1 920 kcal	1 840 kcal	2 020 kcal
Tápanyag tartalom:	ch: 48 g, fehérje: 116 g	ch: 35 g, fehérje: 104 g	ch: 34 g, fehérje: 120 g	ch: 42 g, fehérje: 121 g	ch: 38 g, fehérje: 93 g	ch: 43 g, fehérje: 102 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

47. hét	Hétfő (11.20.)	Kedd (11.21.)	Szerda (11.22.)	Csütörtök (11.23.)	Péntek (11.24.)
GASTROYAL KETO EBÉD MENÜ (GKM1)					
Főétel	Göngyölt csirkecombfilé, majonézes karfiol	Kemencében sült csülök, almás párolt lilakáposzta	Szaftos sült sertésstarja, szalonnás karfiolkrem	Parmezánnal sült, tepsis csirkecomb, majonézes céklasaláta	Vasalt sertésstarja, baconos, párolt kínai-kel saláta
Desszert /Snack	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	940 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: 11 g, fehérje: 41 g
Napi ár:	2 590 Ft	2 590 Ft	2 590 Ft	2 590 Ft	2 590 Ft

47. hét		Hétfő (11.20.)		Kedd (11.21.)		Szerda (11.22.)		Csütörtök (11.23.)		Péntek (11.24.)	
GKR1	Másnap reggeli	Teptetőkrém, zöldség, KETO kifli 430 kcal, ch: 6 g, fehérje: 13 g	1 140 Ft	Paprikás szalámi, light 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, tárkonymártás 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 csirkeemell, 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	Zúzapörkölt, KETO galuska 530 kcal, ch: 9 g, fehérje: 44 g	2 020 Ft
GKF2	Keto főétel 2	Göngyölt csirkecombfilé (gomba, bacon, oregánó, bazsalikom), majonézes karfiol 720 kcal, ch: 6 g, fehérje: 30 g	2 250 Ft	Rozmaringos, tepsis sertéscombfalatok, zöldséglepeny 620 kcal, ch: 8 g, fehérje: 33 g	2 220 Ft	Szaftos 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	2 290 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 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, 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 tepertős pogácsa (2 db) 360 kcal, ch: 3 g, fehérje: 15g	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

47. hét		Hétfő (11.20.)	Kedd (11.21.)	Szerda (11.22.)	Csütörtök (11.23.)	Péntek (11.24.)	Szombat (11.25.)	Vasárnap (11.26.)
VILLÁMGYORS FOGYÓKÚRA KALÓRIAMEGSZORÍTÁS + SZAKASZOS BŐJT 4 HETES KEDVEZMÉNY: 166 230 Ft 131 320 Ft / 28 nap -21% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 41 585 Ft 34 930 Ft / 7 nap -16%								
ZS 191	EBÉD - étkezési szakasz	Füstölt mozzarella sertséskaraj, olaszos spagetti	Párizsi sertséborda, mandulás, sárgarépas karfiolpüré	Grillezett csirkemellcsíkok, rozmaringos zöldségtál paradicsommal	Tökmagos, rántott sertséborda, mentás zöldborsópüré	Gránátos kocka	Lecsós erdélyi káposzta	Bolognai tészta
	VACSORA - étkezési szakasz	Kölessel csőben sült brokkoli, reszelt sajttal	Petrezselymes zöldborsófőzelék, főtt tojás (2 db)	Csicszeriborsós egytál	Vaslapon sült sertséborda, grillezett zöldségek vegyesen	Színes zöldséges kuszkus fokhagymás parajlevelekkel, zöld citrom	Temesvári zöldbabos csirkemelltál	Stefánia vagdalt, vajás 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)
	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:		880 kcal, ch: 70 g	930 kcal, ch: 37 g	900 kcal, ch: 63 g	910 kcal, ch: 35 g	900 kcal, ch: 94 g	920 kcal, ch: 33 g	910 kcal, ch: 56 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	Sárgarépas quinoa, citromfűves mártás	Grillezett zöldségek vegyesen, póréhagymamártás	Sárgarépas tojáspörkölt, petrezselymes jázminrizs	Színes zöldséges kuszkus fokhagymás parajlevelekkel, zöld citrom	Gránátos kocka
	SNACK	Aszalt datolyás mag-mix	Aszalt sárgabarackos mag-mix	Aszalt szilvás mag-mix	Aszalt szilvás mag-mix	Sárgabarackos mag-mix	Sárgabarackos mag-mix	Sárgabarackos mag-mix
	VACSORA	Olaszos spagetti	Zöldséglepény, fokhagymamártás	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)
	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	Diétás kajszielkvár, margarin, 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:		1140 kcal, rost: 48 g	1120 kcal, rost: 41 g	1170 kcal, rost: 46 g	1150 kcal, rost: 52 g	1200 kcal, rost: 47 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