

HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

05. hét		Hétfő (01.30.)		Kedd (01.31.)		Szerda (02.01.)		Csütörtök (02.02.)		Péntek (02.03.)	
H1	Levesek	Bazsalikomos minestrone leves, reszelt sajttal ✓	920 Ft	Ananászos körtekrémleves ✓	940 Ft	Zöldborsóleves gazdagon ✓	840 Ft	Karfiolkrémleves pirított baconnal ✱	890 Ft	Csontleves, finommetélttel	820 Ft
H2	Levesek	Magyaros burgonyaleves, lángolt kolbászkarikákkal TM	910 Ft	Zöldséges marhahúsleves csigatésztával TM	940 Ft	Székely-raguleves ✱ (szalonna, káposzta, lapocka, tejföl)	920 Ft	Tárkonyos, tejeles pulykaraguleves	940 Ft	Jókai bableves, házi kolbásszal, füstölt csülökkel, csipetkével ✱	920 Ft
H5	Tészták	Lekváros derelye, fahéjas porcukorral ✓ TM	1 670 Ft	Sváb húsos tészta	1 850 Ft	Tojásos nokedli ✓	1 590 Ft	Carbonara spagetti, parmezán szórással	1 920 Ft	Grizes tészta, baracklekvár ✓	1 570 Ft
H6	Főzelékek	Joghurtos tökfőzelék, sertés vagdalt	1 800 Ft	Sárgaborsófőzelék, sült házi kolbász (1 db) TM ✱	1 820 Ft	Paradicsomos káposztafőzelék, egyben sült fasírt ✱	1 820 Ft	Magyaros zöldbabfőzelék, rántott sertésborda	1 920 Ft	Tejfőlés burgonyafőzelék, juhbeles prémium virsli	1 850 Ft
H8	Készételek 1	Tanyasi tokány (sertéslapocka, bacon, gomba, csirkemáj, zöldborsó), tarhonya	1 790 Ft	Lecsós virsli (bécsi virslikarikák), petrezselymes jázminrizs TM	1 820 Ft	Csirkemellpaprikás, szarvacska tészta	1 850 Ft	Bácskai rizseshús (sertéslapocka, lecsós alap)	1 790 Ft	Csülkös káposzta ✱	1 850 Ft
H9	Készételek 2	Csirkemáj rizottó, reszelt sajttal	1 690 Ft	Bajor sertéstokány (sonka, uborka, gomba, tejföl), orsó tészta	1 820 Ft	Édes-savanyú csirkecombragu, zöldséges jázminrizs	1 720 Ft	Chili con carne, reszelt sajt (marhahús, kolbász, bab, kukorica, chili, sajt) ✱	1 890 Ft	Alföldi sertéstokány (füstölt szalonna, kolbász, tejföl), csótészta	1 750 Ft
H11	Frissensültek	Csirkemell almás bundában, majonézes burgonyasaláta	1 950 Ft	Mustáros, rántott sertéskaraj, fűszeres jázminrizs	1 890 Ft	Sajtkrémmel töltött, rántott csirkemell, franciasaláta	1 990 Ft	Rántott sertésborda, rizi-bizi	1 890 Ft	Csirkecombfilé Orly módra, burgonyapüré	1 950 Ft
H13	Kedvencek	Házi túrógombóc, édes tejföllel ✓	1 880 Ft	Töltött paprika, paradicsommártás, főtt burgonya TM	1 920 Ft	Rántott sajt, burgonyapüré	1 990 Ft	Rakott burgonya, házi kolbásszal	1 920 Ft	Cigánypecsenye (sertésstarja) ropogós kakastaréjjal (kolozsvári szalonna), hasábburgonya	2 090 Ft
H14	Ínyenc	Tarpai malacsült, szalonnás, juhtúrós, vele sült burgonya	2 090 Ft	Melba csirkemell (áfonya, őszibarack, sajt), jázminrizs	1 980 Ft	Borjúpaprikás, tojásos nokedli	2 190 Ft	Gemenci őzprökölt (vörösbor, gomba), szalonnás burgonyagaluska	2 090 Ft	Rézi néni kedvence (csirkemell, szalonna, kolbász, lecsó, gomba), fűszeres szélesmetélt	2 020 Ft
H20	Desszertek	Puncs szelet ✓ TM	840 Ft	Eszterházy szelet ✓	880 Ft	Oroszkrémszelet ✓	800 Ft	Gundel palacsinta, csokoládéöntet ✓	940 Ft	Szilvás pite ✓ TM	840 Ft

LOW CARB LOW CARB ÉTELEK

05. hét		Hétfő (01.30.)		Kedd (01.31.)		Szerda (02.01.)		Csütörtök (02.02.)		Péntek (02.03.)	
ZS1	Levesek	Újházy jércéhúsleves, cérnametélt 150 kcal, ch: 10 g <i>TM</i>	970 Ft	Tejfölös zöldbableves, galuska 170 kcal, ch: 15 g <i>V</i>	990 Ft	Májgaluskaleves 130 kcal, ch: 6 g	880 Ft	Paradicsomleves, csipetke 170 kcal, ch: 11 g <i>V</i>	890 Ft	Zellerkrémleves 200 kcal, ch: 11 g <i>TM V</i>	970 Ft
ZS5	Kalóriaszegény ételek	Sonkával göngyölt sertéskaraj, zöldséges light burgonyapüré 360 kcal, ch: 22 g	2 150 Ft	Mákos guba, vaníliásodó 590 kcal, ch: 27 g <i>V *</i>	2 090 Ft	Wokban pirított kínai zöldséges sertés karajcsíkok (egyáltal) 410 kcal, ch: 15 g	2 190 Ft	Mézes, narancsos csirkecombfilé, párolt bébirépa 400 kcal, ch: 23 g	2 090 Ft	Ricottával göngyölt sertéskaraj, brokkolis burgonyapüré 510 kcal, ch: 28 g	2 070 Ft
ZS6	Szénhidrátszegény ételek	Szalonnás, gombás sertésragu, galuska 770 kcal, ch: 9 g	2 090 Ft	Napraforgómagos, rántott sertésborda, amerikai káposztasaláta 480 kcal, ch: 17 g	2 250 Ft	Diós, rántott csirkemell, meggy mártás 540 kcal, ch: 20 g <i>*</i>	2 250 Ft	Kukoricapelyhes, rántott csirkecombfilé, light tartár 570 kcal, ch: 11 g	2 190 Ft	Zöldborsófőzelék, rántott sertésborda 570 kcal, ch: 23 g	2 220 Ft
ZS9	Fitt ételek	Gyömbéres, lime-os fogasfilé, pirított kuszkusz fokhagymás parajlevelekkel, zöld citrommal 440 kcal, ch: 54 g <i>TM</i>	2 490 Ft	Mediterrán csirkecomb, bazsalikomos, tepsis zöldségekkel 450 kcal, ch: 11 g	2 280 Ft	Temesvári zöldbabos sertéstokány, zöldséges kuszkusz 500 kcal, ch: 42 g	2 150 Ft	Görög fűszerezésű sertésborda (oregánó, paradicsompüré), petrezselymes bulgursaláta 540 kcal, ch: 48 g	2 090 Ft	Fitt, zabhelyes bundában rántott csirkecombfilé, sopszka saláta 450 kcal, ch: 34 g	2 290 Ft
IR3	Inzulinrezisztens ételek	Frankfurti rakott kelkáposzta 550 kcal, ch: 23 g <i>*</i>	2 050 Ft	Bolognai tészta, reszelt sajt (szárnyas) 530 kcal, ch: 32 g	2 010 Ft	Fahéjas almával töltött, rántott csirkemell, light brokkolipüré 340 kcal, ch: 12 g <i>*</i>	2 290 Ft	Csikóstokány, galuska 590 kcal, ch: 12 g	2 090 Ft	Brassói aprópecsenye, sült burgonya 560 kcal, ch: 43 g <i>TM</i>	2 090 Ft
F3	Mentes főételek 1 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Sült csirkecombfilé bőrös, kaporos, paprikás mártással, zellerlepény 510 kcal, ch: 9 g <i>TM</i>	2 190 Ft	Holstein sertésszelet, baconos karfiolkrém 890 kcal, ch: 5 g	2 270 Ft	Könnyű lencsefőzelék, zöldségekkel gazdagon, főtt tojás (2 db) 610 kcal, ch: 51 g <i>V *</i>	1 990 Ft	Túrós csusza, pirított bacon 770 kcal, ch: 56 g	2 280 Ft	Rozmaringos, tepsis pulykacombfalatok, ghi vajjal forgatott színes zöldségek 610 kcal, ch: 13 g	2 090 Ft
F4	Mentes főételek 2 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Borsos, baconos, sült sertéskaraj, brokkoli indiai módra 700 kcal, ch: 7 g <i>TM</i>	2 250 Ft	Sóskafőzelék, főtt burgonya, főtt tojás (2 db) 390 kcal, ch: 34 g <i>V</i>	2 020 Ft	Egyben sült fasírt (szárnyashús, toka szalonna), majonézes, zöldséges kínai-kelsaláta 700 kcal, ch: 13 g <i>TM</i>	2 030 Ft	Fűszeres sült oldalas, párolt lilakáposzta 730 kcal, ch: 8 g <i>TM *</i>	2 350 Ft	Vörösboros marhapörkölt, tarhonya 520 kcal, ch: 51 g <i>TM</i>	2 490 Ft
F5	Mentes főételek 3 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Rántott karfiol, színes bőség saláta, újhagymás-mustáros öntet 700 kcal, ch: 99 g <i>TM</i>	2 270 Ft	Mandulás kéregben sült csirkemellfilé, zelleres édesburgonyapüré 470 kcal, ch: 36 g	2 490 Ft	Eszterházy pulykafalatok, makaróni 660 kcal, ch: 54 g	2 350 Ft	Dubarry jércemell (egyáltalétel parmezánnal) 540 kcal, ch: 20 g	2 390 Ft	Halszeletek párizsian, gyömbéres, zöldséges barnarizis 520 kcal, ch: 54 g <i>TM</i>	2 450 Ft
F6	Mentes desszertek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Eperkrémes palacsinta, csokoládéöntet 190 kcal, ch: 25 g <i>TM V</i>	1 040 Ft	Kávés diószelet 350 kcal, ch: 6 g <i>TM V</i>	1 040 Ft	Lúdláb szelet 400 kcal, ch: 5 g <i>TM V</i>	1 040 Ft	Gesztenyekrémes kocka 230 kcal, ch: 8 g <i>TM V *</i>	1 040 Ft	Mangós tápiókapuding 120 kcal, ch: 17 g <i>TM V</i>	1 040 Ft
ZS15	Szénhidrátszegény desszertek	Mascaronés, mákos kocka 250 kcal, ch: 8 g <i>V</i>	970 Ft	Gesztenyepüré 180 kcal, ch: 12 g <i>V *</i>	990 Ft	Tökös-mákos rétes 170 kcal, ch: 21 g <i>V *</i>	970 Ft	Szedres, citromos szelet 190 kcal, ch: 6 g <i>V</i>	970 Ft	Ribizlis joghurtortaszlet 230 kcal, ch: 9 g <i>V</i>	970 Ft
GKS1	Szénhidrátszegény pogácsa	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 Lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db) 300 kcal, ch: 4 g	890 Ft	KETO Juhtúrós pogácsa (2 db) 340 kcal, ch: 5 g	890 Ft	KETO Pestós pogácsa (2 db) 260 kcal, ch: 4 g	890 Ft
ZSR1	Kalóriaszegény reggeli	Baromfi párizsi, margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 260 kcal, ch: 21 g	1 040 Ft	Köményes túró, teljes kiőrlésű kenyér 180 kcal, ch: 21 g	1 040 Ft	Fűszeres húskrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 220 kcal, ch: 21 g	1 040 Ft	Cheddar sajtszeletek, margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 260 kcal, ch: 20 g	1 040 Ft	Diétás kajszielkvár, light margarin, teljes kiőrlésű kenyér 170 kcal, ch: 21 g	1 040 Ft
ZSR2	Szénhidrátszegény reggeli	Kolbászkrem, zöldség, Zsirégető kifli 220 kcal ch: 6 g	1 140 Ft	Sonkás muffin, tejszínes mustármártás 260 kcal, ch: 4 g	1 140 Ft	Zsidó tojás, Zsirégető kifli 390 kcal, ch: 9 g	1 140 Ft	Sonkaszeletek light margarin, zöldség, Zsirégető kifli 200 kcal, ch: 5 g	1 140 Ft	Céklakrém, zöldség, Zsirégető kifli 150 kcal, ch: 6 g <i>*</i>	1 140 Ft

KEDVEZMÉNYES MENÜK

05. hét	Hétfő (01.30.)	Kedd (01.31.)	Szerda (02.01.)	Csütörtök (02.02.)	Péntek (02.03.)	Szombat (02.04.)	Vasárnap (02.04.)
----------------	-----------------------	----------------------	------------------------	---------------------------	------------------------	-------------------------	--------------------------

H33 PRÉMIUM MENÜ		5 MUNKANAPOS KEDVEZMÉNY (Hétfő-Péntek): 19 155 Ft 12 450 Ft / 5 nap -35%												
Főétel + Leves / Desszert	Újházy jércehúsleves, cérnametélt Frankfurti rakott kelkáposzta Puncs szelet	2 590 Ft	Ananászos körtekrémleves Mustáros, rántott sertéskaraj, fűszeres jázminrizs Eszterházy szelet	2 590 Ft	Májgaluskaleves Temesvári zöldbabos sertéstokány, zöldséges kuszkusz Oroszkrémszelet	2 590 Ft	Tárkonyos, tejszíses zöldségraguleves Görög fűszerezésű sertésborda, petrezselymes bulgursaláta Gundel palacsinta, csokoládéöntet	2 590 Ft	Bableves, csipetkével Ricottával göngyölt sertéskaraj, petrezselymes jázminrizs Mangós tápiókapuding	2 590 Ft	Zellerkrémleves Rézi néni kedvence, fűszeres szélesmetélt Szilvás pite	2 590 Ft	Csontleves, finommetélttel Brassói aprópecsenye, sült burgonya Ribizlis joghurtortaszélet	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 -28%						1 HETES KEDVEZMÉNY: 15 458 Ft 11 130 Ft / 7 nap -28%						
Főétel + Leves / Desszert	Zöldségleves, cérnametélttel Tanyasi tokány, tarhonya	1 690 Ft	Erőleves, csigatésztával Húsgombóc, paradicsommártás, főtt burgonya	1 690 Ft	Májgaluskaleves Könnyű lencsefőzelék, zöldségekkel gazdagon, sült virsli (1 db)	1 690 Ft	Tárkonyos, tejszíses zöldségraguleves Bácskai rizseshús	1 690 Ft	Bableves, csipetkével Grízes tészta, baracklekvár	1 690 Ft	Csontleves, finommetélttel Csirkecombfilé Orly módra, petrezselymes jázminrizs	1 690 Ft	Alföldi sertéstokány, csótészta Szilvás pite	1 690 Ft

H32 HAGYOMÁNYOS MENÜ		4 HETES KEDVEZMÉNY: 74 535 Ft 52 920 Ft / 28 nap -29%						1 HETES KEDVEZMÉNY: 17 800 Ft 13 230 Ft / 7 nap -25%						
Főétel + Leves / Desszert	Zöldségleves, cérnametélttel Joghurtos tökfőzelék, sertés vagdalt	2 090 Ft	Erőleves, csigatésztával Bajor sertéstokány, orsó tészta	2 090 Ft	Édes-savanyú csirkecombragu, zöldséges jázminrizs Oroszkrémszelet	2 090 Ft	Tárkonyos, tejszíses zöldségraguleves Csirkemellpaprikás, szarvacsa tészta	2 090 Ft	Csülkös káposzta Szilvás pite	2 090 Ft	Jókai bableves, házi kolbással, füstölt csülökkel, csipetkével Grízes tészta, baracklekvár	2 090 Ft	Csontleves, finommetélttel Csirkecombfilé Orly módra, burgonyapüré	2 090 Ft

ZS21 KALÓRIASZEGÉNY MENÜ NAPI KEDVEZMÉNY: 2 290 Ft														
Főétel + Leves / Desszert	Zöldségleves, cérnametélttel Sonkával göngyölt sertéskaraj, zöldséges light burgonyapüré	460 kcal ch: 31 g 2 390 Ft	Erőleves Bolognai tészta, reszelt sajt	590 kcal ch: 36 g 2 390 Ft	Májgaluskaleves Fahéjas almával töltött, rántott csirkemell, light brokkolipüré	470 kcal ch: 18 g 2 390 Ft	Tárkonyos, tejszíses zöldségraguleves Csikóstokány, galuska	810 kcal ch: 25 g 2 390 Ft	Ricottával göngyölt sertéskaraj, brokkolis burgonyapüré Ribizlis joghurtortaszélet	740 kcal ch: 37 g 2 390 Ft	Csontleves, finommetélttel Zöldborsófőzelék, rántott sertésborda	730 kcal ch: 33 g 2 390 Ft	Zellerkrémleves Rozmaringos, tepsis pulykacombfalatok, ghivajjal forgatott színes zöldségek	810 kcal ch: 24 g 2 390 Ft

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

05. hét	Hétfő (01.30.)	Kedd (01.31.)	Szerda (02.01.)	Csütörtök (02.02.)	Péntek (02.03.)	Szombat (02.04.)	Vasárnap (02.04.)	
BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND 4 HETES KEDVEZMÉNY: 177 820 Ft 136 920 Ft / 28 nap -23% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 44 305 Ft 36 330 Ft / 7 nap -18%								
ZS 121	Ebéd	Szalonnás, gombás sertésragu, galuska	Bolognai tészta, reszelt sajt (szárnyas)	Fahéjas almával töltött, rántott csirkemell, light brokkolipüré	Csikóstokány, galuska	Zöldborsófőzelék, rántott sertésborda	Csülkös káposzta	Rézi néni kedvence, galuska
	Vacsora	Sonkával göngyölt sertéskaraj, zöldséges light burgonyapüré	Napraforgómagos, rántott sertésborda, amerikai káposztasaláta	Egyben sült fasírt, majonézes, zöldséges kínai-kelsaláta	Kukoricapelyhes, rántott csirkecombfilé, light tartár	Rozmaringos, tepsis pulykacombfalatok, gíhí vajjal forgatott színes zöldségek	Cigánypecsenye ropogós kakastarj, vizes uborka	Brassói aprópecsenye, házi káposztasaláta
	Snack	Túrós pogácsa (2 db)	Füstölt sajtos pogácsa (2 db)	Szedres, citromos szelet	Gesztenyekrémes kocka	Pestós pogácsa (2 db)	Szedres, fahéjas, zabkorpás joghurt	Zsírregető barack ízű üdítőital (1 liter)
	Másnap reggeli	Kolbászkрем, zöldség, Zsírregető kifli	Sonkás muffin, tejszínes mustármártás	Zsidó tojás, Zsírregető kifli	Sonkaszletek light margarin, zöldség, Zsírregető kifli	Juhbeles prémium virsli, mustár, Zsírregető kifli	Céklakрем, zöldség, Zsírregető kifli	Diétás kajszielkvár, light margarin, Zsírregető 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	
Számított tápérték:		1650 kcal, ch: 42 g	1540 kcal, ch: 57 g	1620 kcal, ch: 40 g	1590 kcal, ch: 36 g	1690 kcal, ch: 51 g	1620 kcal, ch: 52 g	1490 kcal, ch: 29 g

05. hét		Hétfő (01.30.)	Kedd (01.31.)	Szerda (02.01.)	Csütörtök (02.02.)	Péntek (02.03.)	Szombat (02.04.)	Vasárnap (02.04.)
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	Bazsalikomos minestrone leves, reszelt sajttal 22 g (5 g)	Tejfölös zöldbaleves, galuska 20 g (4 g)	Zöldségleves 6 g (2 g)	Paradicsomleves 20 g (7 g)	Csontleves, finommetélttel 13 g (3 g)	Bableves 31 g (5 g)	Erőleves 9 g (3 g)
		Sonkával göngyölt sertéskaraj, zöldséges light burgonyapüré 27 g (5 g)	Napraforgómagos, rántott sertésborda, amerikai káposztasaláta 34 g (15 g)	Temesvári zöldbabos sertéstokány, zöldséges kuszkus 44 g (7 g)	Fahéjas almával töltött, rántott csirkemell, light brokkolipüré 33 g (21 g)	Ricottával göngyölt sertéskaraj, brokkolis burgonyapüré 36 g (9 g)	Rozmaringos, tepsis pulykacombfalatok, ghi vajjal forgatott színes zöldségek 22 g (9 g)	Brassói aprópecsenye, sült burgonya, csalamádé 41 g (6 g)
	Uzsonna	Túrós pogácsa (1 db) 18 g (14 g)	Füstölt sajtos pogácsa (1 db) 18 g (16 g)	Joghurtos keksz (1 db) 17 g (2 g)	Juhtúrós pogácsa (1 db) 18 g (15 g)	Fűszeres, zabkorpás joghurt 20 g (5 g)	Chilis, zabkorpás kefir 19 g (5 g)	Pestós pogácsa (1 db)
	Vacsora	Frankfurti rakott kelkáposzta 31 g (8 g)	Sóskafozélék, tükörtojás (1 db) 29 g (8 g)	Wokban pirított kínai zöldséges sertés karajcsikok (egyáltal) 29 g (11 g)	Mézés, narancsos csirkecombfilé, párolt bóbirepa 33 g (10 g)	Zöldborsófőzelék, tükörtojás (1 db) 29 g (9 g)	Rántott sertésborda, light karfiolpüré 35 g (2 g)	Tejfölös savanyúkáposzta, sült tarja szelet 30 g (7 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)	Rostdús keksz (2 db) 9 g (1 g)	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)	Rostdús keksz (2 db) 9 g (1 g)
	Másnap reggeli	Baromfi párizsi, margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 31 g (10 g)	Köményes túró, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (8 g)	Fűszeres húskrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 31 g (10 g)	Cheddar sajt, margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (9 g)	Juhbeles prémium virsli, mustár, teljes kiőrlésű kenyér 32 g (9 g)	Céklakrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 33 g (11 g)	Diétás kajszilekvár. light margarin, teljes kiőrlésű kenyér 35 g (12 g)
	Másnap tízórai	Fahéjas, zabkorpás joghurt 21 g (5 g)	Gesztenyepüré 18 g (6 g)	Áfonyás, zabpelyhes joghurtkrém 20 g (3 g)	Szamócás kókuszkása 19 g (5 g)	Joghurtos keksz (1 db) 17 g (2 g)	Ribizlis joghurtortaszelet 20 g (8 g)	Szedres, fahéjas, zabkorpás joghurt 22 g (8 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)		161 g (48 g)	157 g (63 g)	164 g (37 g)	161 g (72 g)	158 g (37 g)	163 g (63 g)	165 g (54 g)

05. hét		Hétfő (01.30.)	Kedd (01.31.)	Szerda (02.01.)	Csütörtök (02.02.)	Péntek (02.03.)
IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ						
Főétel + Leves / Desszert	Bazsalikomos minestrone leves, reszelt sajttal	49 g (10 g)	Tejfölös zöldbaleves, galuska	54 g (19 g)	Zöldségleves	50 g (9 g)
Össz.szénhidrát (ebből rost)	Sonkával göngyölt sertéskaraj, zöldséges light burgonyapüré	2 970 Ft	Napraforgómagos, rántott sertésborda, amerikai káposztasaláta	3 140 Ft	Temesvári zöldbabos sertéstokány, zöldséges kuszkus	2 850 Ft
					Paradicsomleves	53 g (28 g)
					Fahéjas almával töltött, rántott csirkemell, light brokkolipüré	3 020 Ft
					Csontleves, finommetélttel	49 g (11 g)
					Ricottával göngyölt sertéskaraj, brokkolis burgonyapüré	2 790 Ft

INZULINREZISZTENS A'LA CARTE										
IR1 Másnap reggeli	Baromfi párizsi, margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 31 g (10 g)	1 040 Ft	Köményes túró, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (8 g)	1 040 Ft	Fűszeres húskrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 31 g (10 g)	1 040 Ft	Cheddar sajt, margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (9 g)	1 040 Ft	Diétás kajszilekvár. light margarin, teljes kiőrlésű kenyér 35 g (12 g)	1 040 Ft
IR2 Leves	Újházy jércéhúsleves, cérnametélt 15 g (5 g)	970 Ft	Tejfölös zöldbaleves, galuska 20 g (4 g)	990 Ft	Májgaluskaleves 15 g (9 g)	880 Ft	Paradicsomleves, csipetke 24 g (12 g)	890 Ft	Zellerkrémleves 20 g (9 g)	970 Ft
IR3 Főétel 1	Frankfurti rakott kelkáposzta 31 g (8 g)	2 050 Ft	Bolognai tészta, reszelt sajt (szárnyas) 46 g (14 g)	2 010 Ft	Fahéjas almával töltött, rántott csirkemell, light brokkolipüré 33 g (21 g)	2 290 Ft	Csikóstokány, galuska 40 g (30 g)	2 090 Ft	Rozmaringos, tepsis pulykacombfalatok, ghi vajjal forgatott színes zöldségek 22 g (9 g)	2 090 Ft
IR4 Főétel 2	Sonkával göngyölt sertéskaraj, zöldséges light burgonyapüré 27 g (5 g)	2 150 Ft	Napraforgómagos, rántott sertésborda, amerikai káposztasaláta 34 g (15 g)	2 250 Ft	Diós, rántott csirkemell, meggy mártás 42 g (19 g)	2 250 Ft	Mézés, narancsos csirkecombfilé, párolt bóbirepa 33 g (10 g)	2 090 Ft	Ricottával göngyölt sertéskaraj, brokkolis burgonyapüré 36 g (9 g)	2 070 Ft
IR5 Főétel 3	Szalonnás, gombás sertésragu, galuska 40 g (31 g)	2 090 Ft	Sóskafozélék, főtt tojás (2 db) 29 g (6 g)	1 990 Ft	Wokban pirított kínai zöldséges sertés karajcsikok (egyáltal) 29 g (11 g)	2 190 Ft	Dubarry jércemell (egyáltalétel parmezánnal) 28 g (8 g)	2 390 Ft	Zöldborsófőzelék, tükörtojás (2 db) 29 g (9 g)	1 950 Ft
IR6 Snack	Mascarpónés, mákos kocka 18 g (6 g)	970 Ft	Gesztenyepüré 18 g (6 g)	990 Ft	Lúdláb szelet 29 g (6 g)	1 040 Ft	Gesztenyekrém kocka 24 g (6 g)	1 040 Ft	Ribizlis joghurtortaszelet 20 g (8 g)	970 Ft

05. hét	Hétfő (01.30.)	Kedd (01.31.)	Szerda (02.01.)	Csütörtök (02.02.)	Péntek (02.03.)	Szombat (02.04.)	Vasárnap (02.04.)
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	Szalonnás, gombás sertésragu, KETO galuska	Napraforgómagos, rántott sertésborda, amerikai káposztasaláta	Egyben sült fasírt, majonézes, zöldséges kínai-kelsaláta	Kukoricapelyhes, rántott csirkecombfilé, light tartár	Rozmaringos, tepsis pulykacombfalatok, ghí vajjal forgatott színes zöldségek	Csülkös káposzta	Zöldborsófőzelék, tükörtojás (2 db)
Vacsora	Borsos, baconos, sült sertéskaraj, brokkoli indiai módra	Holstein sertésszelet, baconos karfiolkрем	Csikóstokány, KETO galuska	"Fűszeres sült oldalas, párolt lilakáposzta"	Cigánypecsenye ropogós kakastaréj, vizes uborka	Rézi néni kedvence, KETO galuska	Brassói aprópecsenye, házi káposztasaláta
Ital	Zsírítető barack ízű üdítőital (1 liter)	Zsírítető barack ízű üdítőital (1 liter)	Zsírítető barack ízű üdítőital (1 liter)	"Zsírítető barack ízű üdítőital (1 liter)"	Zsírítető barack ízű üdítőital (1 liter)	Zsírítető barack ízű üdítőital (1 liter)	Zsírítető barack ízű üdítőital (1 liter)
Másnap reggeli	Kolbászkрем, zöldség, KETO kifli	Sonkás muffin, tejszínes mustármártás	Zsidó tojás, KETO kifli	"Sonkaszeletek light margarin, zöldség, KETO kifli"	Sült kolbászkarika, mustár, KETO kifli	Céklakрем, zöldség, KETO kifli	Juhbeles prémium virsli, tartár, KETO kifli
+ 1 étkezés	KETO túrós pogácsa (2 db)	KETO füstölt sajtos pogácsa (2 db)	KETO lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db)	KETO juhtúrós pogácsa (2 db)	KETO pestós pogácsa (2 db)	KETO pestós pogácsa (2 db)	KETO pestós pogácsa (2 db)
+ 2 étkezés	KETO mascarponés, mákos kocka	KETO kávé diószelet	KETO lúdláb szelet	KETO Gesztenyekrémes kocka	Fűszeres, zabkorpás joghurt	Szedres, fahéjas, zabkorpás joghurt	KETO ribizlis joghurtortaszelet
Számított energia:	2 250 kcal	2 260 kcal	2 390 kcal	2 080 kcal	2 130 kcal	2 430 kcal	2 460 kcal
Tápanyag tartalom:	ch: 35 g, fehérje: 125 g	ch: 34 g, fehérje: 132 g	ch: 43 g, fehérje: 102 g	ch: 37 g, fehérje: 96 g	ch: 48 g, fehérje: 109 g	ch: 55 g, fehérje: 129 g	ch: 61 g, fehérje: 123 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

05. hét	Hétfő (01.30.)	Kedd (01.31.)	Szerda (02.01.)	Csütörtök (02.02.)	Péntek (02.03.)
GASTROYAL KETO EBÉD MENÜ (GKM1)					
Főétel	Szalonnás, gombás sertésragu, KETO galuska	Holstein sertésszelet, baconos karfiolkрем	Egyben sült fasírt, majonézes, zöldséges kínai-kelsaláta	Fűszeres sült oldalas, párolt lilakáposzta	Rozmaringos, tepsis pulykacombfalatok, ghí vajjal forgatott színes zöldségek
Desszert /Snack	KETO mascarponés, mákos kocka	KETO kávé diószelet	KETO lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db)	KETO Gesztenyekrémes kocka	KETO ribizlis joghurtortaszelet
Számított energia:	1 020 kcal	1 240 kcal	1 000 kcal	960 kcal	870 kcal
Tápanyag tartalom:	ch: 17 g, fehérje: 51 g	ch: 9 g, fehérje: 53 g	ch: 17 g, fehérje: 35 g	ch: 16 g, fehérje: 28 g	ch: 21 g, fehérje: 44 g
Napi ár:	2 590 Ft	2 590 Ft	2 590 Ft	2 590 Ft	2 590 Ft

05. hét		Hétfő (01.30.)		Kedd (01.31.)		Szerda (02.01.)		Csütörtök (02.02.)		Péntek (02.03.)	
GKR1	Másnap reggeli	Kolbászkрем, zöldség, KETO kifli 220 kcal, ch: 6 g, fehérje: 15 g	1 140 Ft	Sonkás muffin, tejszínes mustármártás 260 kcal, ch: 4 g, fehérje: 21 g	1 140 Ft	Zsidó tojás, KETO kifli 390 kcal, ch: 9 g, fehérje: 24 g	1 140 Ft	Sonkaszeletek light margarin, zöldség, KETO kifli 200 kcal, ch: 5 g, fehérje: 16 g	1 140 Ft	Sült kolbászkarika, mustár, KETO kifli 370 kcal, ch: 7 g, fehérje: 22 g	1 140 Ft
GKF1	Keto főétel 1	Szalonnás, gombás sertésragu, KETO galuska 770 kcal, ch: 9 g, fehérje: 41 g	2 090 Ft	Napraforgómagos, rántott sertésborda, amerikai káposztasaláta 480 kcal, ch: 17 g, fehérje: 41 g	2 250 Ft	Egyben sült fasírt, majonézes, zöldséges kínai-kelsaláta 700 kcal, ch: 13 g, fehérje: 19 g	2 030 Ft	Fűszeres sült oldalas, párolt lilakáposzta 730 kcal, ch: 8 g, fehérje: 20 g	2 350 Ft	Cigánypecsenye ropogós kakastaréj, vizes uborka 670 kcal, ch: 10 g, fehérje: 30 g	2 190 Ft
GKF2	Keto főétel 2	Borsos, baconos, sült sertéskaraj, brokkoli indiai módra 700 kcal, ch: 7 g, fehérje: 40 g	2 250 Ft	Holstein sertésszelet, baconos karfiolkrem 890 kcal, ch: 5 g, fehérje: 43 g	2 270 Ft	Csikóstokány, KETO galuska 590 kcal, ch: 12 g, fehérje: 43 g	2 090 Ft	Kukoricapelyhes, rántott csirkecombfilé, light tartár 570 kcal, ch: 11 g, fehérje: 33 g	2 190 Ft	Rozmaringos, tepsis pulykacombfalatok, ghi vajjal forgatott színes zöldségek 640 kcal, ch: 12 g, fehérje: 32 g	2 020 Ft
GKD1	Keto desszert	KETO mascarponeés, mákos kocka 250 kcal, ch: 8 g, fehérje: 10 g	970 Ft	KETO kávéés diószelet 350 kcal, ch: 4 g, fehérje: 10 g	1 040 Ft	KETO lúdláb szelet 400 kcal, ch: 5 g, fehérje: 10 g	1 040 Ft	KETO Gesztenyekrémes kocka 230 kcal, ch: 8 g, fehérje: 8 g	1 040 Ft	KETO ribizlis joghurttortaszelet 230 kcal, ch: 9 g, fehérje: 12 g	970 Ft
GKS1	Keto snack	KETO túrós pogácsa (2 db) 300 kcal, ch: 5 g, fehérje: 19 h	890 Ft	KETO füstölt sajtos pogácsa (2 db) 270 kcal, ch: 4 g, fehérje: 17 g	890 Ft	KETO lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db) 300 kcal, ch: 4 g, fehérje: 16 g	890 Ft	KETO juhtúrós pogácsa (2 db) 340 kcal, ch: 5 g, fehérje: 19 g	890 Ft	KETO pestós pogácsa (2 db) 260 kcal, ch: 4 g, fehérje: 16 g	890 Ft
ZSR1	Kalóriaszegény reggeli	Baromfi párizsi, margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 260 kcal, ch: 21 g	1 040 Ft	Köményes turo, teljes kiőrlésű kenyér 180 kcal, ch: 21 g	1 040 Ft	Fűszeres húskrem, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 220 kcal, ch: 21 g	1 040 Ft	Cheddar sajtszeletek, margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 260 kcal, ch: 20 g	1 040 Ft	Diétás kajszelekvár, light margarin, teljes kiőrlésű kenyér 170 kcal, ch: 21 g	1 040 Ft
ZSR2	Szénhidrátszegény reggeli	Kolbászkrem, zöldség, Zsírégető kifli 220 kcal ch: 6 g	1 140 Ft	Sonkás muffin, tejszínes mustármártás 260 kcal, ch: 4 g	1 140 Ft	Zsidó tojás, Zsírégető kifli 390 kcal, ch: 9 g	1 140 Ft	Sonkaszeletek light margarin, zöldség, Zsírégető kifli 200 kcal, ch: 5 g	1 140 Ft	Céklakrem, zöldség, Zsírégető kifli 150 kcal, ch: 6 g	1 140 Ft

05. hét		Hétfő (01.30.)	Kedd (01.31.)	Szerda (02.01.)	Csütörtök (02.02.)	Péntek (02.03.)	Szombat (02.04.)	Vasárnap (02.04.)
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 121	EBÉD - étkezési szakasz	Töltött paprika, paradicsommártás	Zöldséges rizseshús (sertés)	Sváb nokedli (egytál)	Almával göngyölt sertésborda, céklapúré	Fitt túrós galuska, bakonyi ragu	Csirkemell párizsiasan, pirított citromos ceruzabab	Székelykáposzta (szárnyas)
	VACSORA - étkezési szakasz	Kapros tökfőzelék, juhbeles prémium virsli	Sült csirkecombfilé, balkáni saláta	Káposztás cvekedli	Házi túrógombóc, fahéjas édes tejjöllel	Párolt quinoa, erdei gyümölcsmártás	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)
	MÁSNAP REGGELI	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:		830 kcal, ch: 28 g	800 kcal, ch: 58 g	950 kcal, ch: 80 g	830 kcal, ch: 43 g	950 kcal, ch: 124 g	870 kcal, ch: 45 g	960 kcal, ch: 29 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