

HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

07. hét		Hétfő (02.13.)		Kedd (02.14.)		Szerda (02.15.)		Csütörtök (02.16.)		Péntek (02.17.)	
H1	Levesek	Eperkrémleves	890 Ft	Majoránnás májgaluskaleves	790 Ft	Snidlinges sajtkrémleves	940 Ft	Tejszínes, vegyes gyümölcsleves	890 Ft	Grízgaluskaleves	780 Ft
H2	Levesek	Zöldborsós csirkeraguleves	920 Ft	Bakonyi betyárleves	940 Ft	Újházy jércéhúsleves, cérnametélt	940 Ft	Palócleves (zöldbab, sertéslapocka, tejföl)	940 Ft	Lencseleves, füstölt tarjával	900 Ft
H5	Tészták	Sajtos, tejfölös spagetti	1 790 Ft	Mákos nudli, porcukor szórással	1 690 Ft	Hawaii makaróni (sonka, ananász, tejszín)	1 820 Ft	Tepertős, túrós csusza (pirított bacon)	1 750 Ft	Gránátos kocka	1 570 Ft
H6	Főzelékek	Petrezselymes zöldbabfőzelék, juhbeles prémium virsli	1 850 Ft	Finomfőzelék, sertés fasírt	1 890 Ft	Sóskafőzelék, rántott csirkemellfilé	1 950 Ft	Joghurtos tökfőzelék, lecsós ragu (sertésborda, kolbász)	1 950 Ft	Paradicsomos káposztafőzelék, Stefánia-vagdalt	1 890 Ft
H8	Készételek 1	Reszelt szárnyasmáj, főtt burgonya	1 720 Ft	Csirkemellpaprikás, szarvacska tészta	1 820 Ft	Csülkös sertéspörkölt, főtt burgonya	1 820 Ft	Húsos pásztortarhonya	1 750 Ft	Csikóstokány, jázminrizs	1 750 Ft
H9	Készételek 2	Tócsni vadasan	1 790 Ft	Húsgombóc, paradicsommártás, főtt burgonya	1 790 Ft	Fűszeres rizseshús	1 770 Ft	Sólet, füstölt tarja, főtt tojás	1 920 Ft	Stefánia-vagdalt, burgonyapüré	1 790 Ft
H11	Frissensültek	Hagymás bundában sült sertésborda, majonézes kukoricasaláta	1 990 Ft	Csípős rántott pulykamell, zöldséges jázminrizs	1 990 Ft	Rántott csirkemellfilé, franciasaláta	1 990 Ft	Zabpelyhes, rántott csirkecombfilé, hasábburgonya	1 990 Ft	Rántott sertéskaraj, füstölt sajtos bundában, petrezselymes jázminrizs	1 850 Ft
H13	Kedvencek	Kukoricapelyhes, rántott füstölt sajt, fűszeres jázminrizs	1 950 Ft	Eredeti brassói aprópecsenye, sült kockaburgonya	1 920 Ft	Sertésborda rakott savanyúkáposzta	1 890 Ft	Dubarry jércemell (karfiol, basemel, sajt), fűszeres jázminrizs	2 050 Ft	Stifado (vörösboros, gyöngyhagymás, mazsolás, fűszeres marharagu) rizsszem tészta	2 290 Ft
H14	Ínyenc	Visegrádi vendégek kedvence (sertéskaraj, csirkemáj, gomba), burgonyapüré	1 920 Ft	Fettucini al'Alfredo rigaton (hosszúmetélt, csirkemell, fehérbor, fokhagyma, gomba, reszelt sajt)	1 880 Ft	Toscanai göngyölt sertésborda (bazsalikom, sajt, mandula) pestós gnocchi	2 080 Ft	Tiszai, tejeles harcsapaprikás (afrikai harcsafilé), túrós csusza, szalonnapörccel	2 150 Ft	Jorgos sertésbordája, görög saláta (rostlapon sült sertésborda, padlizsános, paradicsomos, pestós, fűszeres raguval yakonöntve)	2 170 Ft
H20	Desszertek	Méhcsipés (mandulás mézeskrémes)	850 Ft	Bounty palacsinta, csokoládéöntet	890 Ft	Somlói galuska	890 Ft	Gesztenyepüré	890 Ft	Almás pite	850 Ft

LOW CARB LOW CARB ÉTELEK

07. hét		Hétfő (02.13.)		Kedd (02.14.)		Szerda (02.15.)		Csütörtök (02.16.)		Péntek (02.17.)	
ZS1	Levesek	Tárkonyos sertésraguleves 220 kcal, ch: 8 g \checkmark TM	970 Ft	Vajbableves, füstölt hússal 230 kcal, ch: 12 g	970 Ft	Zellerkrémleves 180 kcal, ch: 12 g \checkmark TM \ast	940 Ft	Magyaros karfiolleves 90 kcal, ch: 5 g \checkmark TM	910 Ft	Paradicsomleves 170 kcal, ch: 12 g \checkmark TM	970 Ft
ZS5	Kalóriaszegény ételek	Rántott csirkecombfilé, mandulás bundában, fahéjas párolt alma 410 kcal, ch: 30 g \ast	2 180 Ft	Citromos, zsályás pulykamellfalatok, feta sajtos, kevert saláta 340 kcal, ch: 9 g	2 250 Ft	Pestós pulykacombfalatok, kelbimbós light burgonyapüré 500 kcal, ch: 11 g	2 050 Ft	Vaslapon sült sertésborda, grillezett zöldségek vegyesen 360 kcal, ch: 14 g	2 070 Ft	Római csirkecombfilé, bazsalikom, sajtos bundában, feta sajtos tzatziki saláta 400 kcal, ch: 9 g	2 320 Ft
ZS6	Szénhidrátszegény ételek	Baconbe tekert sertésfasírt, petrezselymes zellerpüré 470 kcal, ch: 10 g TM	2 050 Ft	Zúzapörkölt, galuska 530 kcal, ch: 9 g	2 020 Ft	Cordon Bleu csirkemell (sajt, sonka, gomba), gyümölcsmártás 430 kcal, ch: 18 g	2 190 Ft	Parmezánnal sült, tepsi csirkecomb, majonézes céklasaláta 780 kcal, ch: 12 g \ast	2 190 Ft	Rozmaringos, tepsi sertéscombfalatok, zöldségpény (cukkini, sárgarépa, brokkoli) 620 kcal, ch: 8 g TM	2 220 Ft
ZS9	Fitt ételek	Sertésborda Caprese módra (paradicsommal, mozzarellával, bazsalikkal sült sertéskaraj), karottás, cukkinis barnarizs 550 kcal, ch: 50 g	2 120 Ft	Füstölt mozzarellás sertéskaraj, olaszos spagetti (teljes kiőrlésű) 520 kcal, ch: 44 g	2 190 Ft	Libamáj Budapest módra (lecsó, gomba, szalonna, borsó), zöldséges burgonya 540 kcal, ch: 49 g TM	2 220 Ft	Lávaköven sült mediterrán citromos pulykamellfalatok, zöldborsós, pörés quinoa 450 kcal, ch: 50 g	2 150 Ft	Lecsós erdélyi káposzta (sertéshússal) 520 kcal, ch: 17 g \ast TM	2 190 Ft
IR3	Inzulinrezisztens ételek	Kölessel csöben sült brokkoli, reszelt sajttal 340 kcal, ch: 26 g \checkmark	2 050 Ft	Párizsi sertésborda, mandulás, sárgarépás karfiolpüré 460 kcal, ch: 11 g	2 090 Ft	Grillezett csirkemellcsikok, rozmaringos zöldségtál paradicsommal 410 kcal, ch: 30 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 lilakáposzta 830 kcal, ch: 11 g \ast TM	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-ke saláta 680 kcal, ch: 7 g \checkmark TM	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	2 350 Ft	Káposztás tészta 370 kcal, ch: 53 g \checkmark TM \ast	1 950 Ft	Kukoricapelyhes bundában sült pulykamell, rizi-bizi 740 kcal, ch: 91 g	2 390 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 TM	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	2 270 Ft
F6	Mentes desszertek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Almás, mákos muffin, narancsöntet 260 kcal, ch: 9 g \checkmark TM \ast	1 040 Ft	Körtés sütemény, csokoládéöntet 250 kcal, ch: 7 g \checkmark TM	1 040 Ft	Puncs kocka 310 kcal, ch: 12 g \checkmark TM	1 040 Ft	Tiramisu 370 kcal, ch: 4 g TM	1 040 Ft	Vaníliás, csokoládés piskóta, csokoládéöntet 390 kcal, ch: 10 g \checkmark TM	1 040 Ft
ZS15	Szénhidrátszegény desszertek	Meggyes piskóta, vaníliaöntet 200 kcal, ch: 11 g \checkmark	970 Ft	Zserbópite 470 kcal, ch: 19 g \checkmark \ast	1 040 Ft	Málnás, citromos joghurttorta kocka 230 kcal, ch: 5 g \checkmark	970 Ft	Vaníliás, túros palacsinta, epres öntet 140 kcal, ch: 12 g \checkmark	970 Ft	Brownie 250 kcal, ch: 2 g \checkmark	970 Ft
GKS1	Szénhidrátszegény pogácsa	KETO lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db) 300 kcal, ch: 4 g	890 Ft	KETO kefires pogácsa (2 db) 290 kcal, ch: 4 g	890 Ft	KETO tepertős pogácsa (2 db) 360 kcal, ch: 3 g	890 Ft	KETO füstölt sajtos pogácsa (2 db) 270 kcal, ch: 4 g	890 Ft	KETO pestős pogácsa (2 db) 260 kcal, ch: 4 g	890 Ft
ZSR1	Kalóriaszegény reggeli	Pörés, zabpelyhes omlott 340 kcal, ch: 13 g	1 040 Ft	Zöldfűszeres sajtkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 250 kcal, ch: 28 g	1 040 Ft	Majonézes tonhalkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 260 kcal, ch: 22 g	1 040 Ft	Köleskörözött, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 190 kcal, ch: 22 g	1 040 Ft	Csirkemell sonkszeletek, 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, zöldség, Zsírégető kifli 260 kcal, ch: 4 g	1 140 Ft	Gombás muffin, tárkony mártás 260 kcal, ch: 4 g	1 140 Ft

KEDVEZMÉNYES MENÜK

07. hét	Hétfő (02.13.)	Kedd (02.14.)	Szerda (02.15.)	Csütörtök (02.16.)	Péntek (02.17.)	Szombat (02.18.)	Vasárnap (02.19.)
----------------	-----------------------	----------------------	------------------------	---------------------------	------------------------	-------------------------	--------------------------

H33 PRÉMIUM MENÜ		5 MUNKANAPOS KEDVEZMÉNY (Hétfő-Péntek): 19 155 Ft 12 450 Ft / 5 nap -35%												
Főétel + Leves / Desszert	Tárkonyos zöldséraguleves Hagymás bundában sült sertésborda, majonézes kukoricasaláta Méhcsipés	2 590 Ft	Bakonyi betyárleves Eredeti brassói aprópecsenye, sült kockaburgonya Bounty palacsinta, csokoládéöntet	2 590 Ft	Zöldségleves, cérnametélt Toscanai göngyölt sertésborda, pestós gnocchi Somlói galuska	2 590 Ft	Tejszínes, vegyes gyümölcsleves Dubarry jércemell, fűszeres jázminrizs Gesztenyepüré	2 590 Ft	Lencseleves, füstölt tarjával Cigánypecsenye, hasáburgonya Almás pite	2 590 Ft	Paradicsomleves Rántott sertéskaraj, füstölt sajtos bundában, petrezselymes jázminrizs Vanília, csokoládés piskóta, csokoládéöntet	2 590 Ft	Grízgaluskaleves Római csirkecombfilé, bazsalikomos, sajtos bundában, feta sajtos tztziki saláta Brownie	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	Zöldborsós zöldséraguleves Reszelt szárnyasmáj, főtt burgonya	1 690 Ft	Majoránnás májgaluskaleves Csirkemellpaprikás, szarvacskás tészta	1 690 Ft	Zöldségleves, cérnametélt Fűszeres rizseshús	1 690 Ft	Magyaros karfiolleves Húsos pásztortarhonya	1 690 Ft	Paradicsomos káposztafőzelék, 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 jázminrizs	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	Tárkonyos zöldséraguleves Petrezselymes zöldbabfőzelék, juhbeles prémium virsli	2 090 Ft	Majoránnás májgaluskaleves Húsgombóc, paradicsommártás, főtt burgonya	2 090 Ft	Zöldségleves, cérnametélt Sertéshússal rakott savanyúkáposzta	2 090 Ft	Palóclevés Tepertős, túrós csusza	2 090 Ft	Csikóstokány, jázminrizs Almás pite	2 090 Ft	Grízgaluskaleves Rántott sertéskaraj, füstölt sajtos bundában, petrezselymes jázminrizs	2 090 Ft	Lencseleves, füstölt tarjával Gránátos kocka	2 090 Ft

ZS21 KALÓRIASZEGÉNY MENÜ NAPI KEDVEZMÉNY: 2 290 Ft														
Főétel + Leves / Desszert	Tárkonyos zöldséraguleves Baconbe tekert sertésfasírt, petrezselymes zellerpüré	640 kcal ch: 18 g	Majoránnás májgaluskaleves Párizsi sertésborda, mandulás, sárgarépa karfiolpüré	520 kcal ch: 24 g	Zöldségleves Grillezett csirkemellcsíkok, rozsmaringos zöldségtől paradicsommal	470 kcal ch: 40 g	Magyaros karfiolleves Vaslapon sült sertésborda, grillezett zöldségek vegyesen	450 kcal ch: 19 g	Paradicsomleves Stefánia vagdalt, vajon párolt zöldségek	540 kcal ch: 26 g	Zöldséges erőleves Lecsős erdélyi káposzta (sertéshússal)	580 kcal ch: 27 g	Temesvári zöldbabos csirkemelltál Mangós kókuszkása	540 kcal ch: 26 g
		2 390 Ft		2 390 Ft		2 390 Ft		2 390 Ft		2 390 Ft		2 390 Ft		2 390 Ft

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

07. hét	Hétfő (02.13.)	Kedd (02.14.)	Szerda (02.15.)	Csütörtök (02.16.)	Péntek (02.17.)	Szombat (02.18.)	Vasárnap (02.19.)	
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	Rántott csirkecombfilé, mandulás bundában, fahéjas párolt alma	Párizsi sertésborda, mandulás, sárgarépa karfiolpüré	Cordon Bleu csirkemell, gyümölcsmártás	Tökmagos, rántott sertésborda, mentás zöldborsópüré	Rozmaringos, tepsis sertéscombfalatok, zöldséglepény	Bolognai penne	Lecsős erdélyi káposzta (sertéshússal)
	Vacsora	Baconbe tekert sertésfásírt, petrezselymes zellerpüré	Citromos, zsályás pulykamellfalatok, feta sajtos, kevert saláta	Pestós pulykacombfalatok, kelbimbós light burgonyapüré	Vaslapon sült sertésborda, grillezett zöldségek vegyesen	Temesvári zöldbabos csirkemelltál	Római csirkecombfilé, bazsalikomos, sajtos bundában, feta sajtos tzatziki saláta	Vasalt sertésstarja, baconos, párolt kínai-kel saláta
	Snack	Lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db)	Körtés sütemény, csokoládéöntet	Tepertős pogácsa (2 db)	Tiramisu	Pestős pogácsa (2 db)	Brownie	Súlycsökkentő tea (1 liter)
	Másnap reggeli	Tepertőkrém, zöldség, Zsírégető kifli	Paprikás szalámi, light margarin, zöldség, Zsírégető kifli	Bazsalikomos tojáskrém, zöldség, Zsírégető kifli	Füstölt tarjaszeletek, zöldség, Zsírégető kifli	Kacsaszír, zöldség, Zsírégető kifli	Gombás muffin, tárkonymártás	Zöldfűszeres sajtkrém, zöldség, Zsírégető kifli
Napi ár: 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	
Számított tápérték:		1670 kcal, ch: 50 g	1380 kcal, ch: 32 g	1530 kcal, ch: 36 g	1520 kcal, ch: 43 g	1460 kcal, ch: 36 g	1430 kcal, ch: 47 g	1560 kcal, ch: 35 g

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

07. hét		Hétfő (02.13.)	Kedd (02.14.)	Szerda (02.15.)	Csütörtök (02.16.)	Péntek (02.17.)	Szombat (02.18.)	Vasárnap (02.19.)
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	Zöldség becsináltleves 15 g (4 g)	Erőleves, sok zöldséggel 5 g (2 g)	Húsgaluskaleves 14 g (6 g)	Csontleves, eperlevél 17 g (4 g)	Nyírségi burgonyagaluska-leves 22 g (5 g)	Tyúkhúsleves, cérumatételt 17 g (4 g)	Csurgatott tojásleves 3 g (1 g)
		Sertéspörkölt, galuska 38 g (30 g)	Nagyi házi rakott kelkáposztája (sertéshúsból) 43 g (10 g)	Fűszeres sonkkrémleves töltött palacsinta (2 db), mustármártás 33 g (8 g)	Őzibarackkal, sajttal sült csirkecombfilé, light burgonyapüré 34 g (6 g)	Spenótfőzelék, bundás kenyér (1 db) 29 g (11 g)	Többszemű, rántott csirkecombfilé, görög joghurtos light franciasaláta 36 g (18 g)	Oroszázi tarhonyás csirke 48 g (6 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 (12 g)	Spanyol csirkés egytál 29 g (8 g)	Barbecue csirkecombfilé, amerikai káposztasaláta 32 g (6 g)	Bazsalikomossajtkrémmel göngyölt csirkemell, provence-zöldségek 30 g (10 g)	Fokhagymás, mustáros sült sertéstárja, serpenyős zöldségek 30 g (11 g)	Széki káposzta 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 32 g (9 g)	Szalonnás házi lecsó, teljes kiőrlésű kenyér 31 g (7 g)	Körözött, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 30 g (5 g)	Sonka szeletek, margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (5 g)	Zöldborsós cukkinikrém, 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
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)		162 g (66 g)	160 g (54 g)	160 g (47 g)	157 g (33 g)	163 g (44 g)	165 g (47 g)	160 g (48 g)

07. hét		Hétfő (02.13.)	Kedd (02.14.)	Szerda (02.15.)	Csütörtök (02.16.)	Péntek (02.17.)
IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ						
Főétel + Leves / Desszert Össz.szénhidrát (ebből rost)	Tárkonyos sertésraguleves Kölessel csöben sült brokkoli, reszelt sajttal	50 g (16 g) 2 920 Ft	Majoránnás májgaluskaleves Zúzapörkölt, galuska	48 g (33 g) 2 710 Ft	Zöldségleves, cérumatételt Cordon Bleu csirkemell, gyümölcsmártás	50 g (21 g) 2 850 Ft
					Magyaros karfiolleves Tökmagos, rántott sertésborda, mentás zöldborsópüré	51 g (25 g) 3 000 Ft
						Zöldséges erőleves Csikóstokány, galuska
						52 g (33 g) 2 970 Ft

INZULINREZISZTENS A'LA CARTE										
IR1 Másnap reggeli	Pórés, zabpelyhes omlett 33 g (20 g)	1 040 Ft	Zöldfűszeres sajtkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 34 g (6 g)	1 040 Ft	Majonéz tonhalkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 31 g (9 g)	1 040 Ft	Köleskörözött, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 30 g (8 g)	1 040 Ft	Csirkemell sonkaszeletek, margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 2 g (5 g)	1 040 Ft
IR2 Leves	Tárkonyos sertésraguleves 12 g (4 g)	970 Ft	Majoránnás májgaluskaleves 9 g (3 g)	790 Ft	Zellerkrémleves 23 g (11 g)	940 Ft	Magyaros karfiolleves 9 g (4 g)	910 Ft	Paradicsomleves 21 g (3 g)	970 Ft
IR3 Főétel 1	Kölessel csöben sült brokkoli, reszelt sajttal 38 g (12 g)	2 050 Ft	Párizsi sertésborda, mandulás, sárgarépás karfiolpüré 23 g (12 g)	2 090 Ft	Grillezett csirkemellcsíkok, 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, tükörtojás (2 db) 32 g (7 g)	2 050 Ft	Cordon Bleu csirkemell, gyümölcsmártás 35 g (18 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	Füstölt mozzarella sertéskaraj, olaszos spagetti (teljes kiőrlésű) 53 g (9 g)	2 190 Ft	Vaslapon sült sertésborda, grillezett zöldségek vegyesen 31 g (10 g)	2 070 Ft	Lecsós 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

07. hét	Hétfő (02.13.)	Kedd (02.14.)	Szerda (02.15.)	Csütörtök (02.16.)	Péntek (02.17.)	Szombat (02.18.)	Vasárnap (02.19.)
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	Csülkös sertéspörkölt, KETO galuska	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
Vacsora	Baconbe tekert sertésfasírt, petrezselymes zellerpüré	Párizsi sertésborda, mandulás, sárgarépás karfiolpüré	Gombával sült sertésstarja, szalonnás karfiolkрем	Tökmagos, rántott sertésborda, mustármártás	Majonézes vitaminaláta, 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	Tepertőkrém, zöldség, KETO kifli	Paprikás szalámi, light margarin, zöldség, KETO kifli	Bazsalikomos tojáskrém, zöldség, KETO kifli	Füstölt tarjaszeletek, zöldség, KETO kifli	Csirkemell sonkazeletek, margarin, zöldség, KETO kifli	Kacsaszír, zöldség, KETO kifli	KETO Gombás muffin, tárkonymártás
+ 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, narancssóntet	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	2 810 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: 32 g, fehérje: 123 g	ch: 37 g, fehérje: 116 g	ch: 38 g, fehérje: 93 g	ch: 42 g, fehérje: 91 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

07. hét	Hétfő (02.13.)	Kedd (02.14.)	Szerda (02.15.)	Csütörtök (02.16.)	Péntek (02.17.)
GASTROYAL KETO EBÉD MENÜ (GKM1)					
Főétel	Göngyölt csirkecombfilé (gomba, bacon, oregánó, bazsalikom), majonézes karfiol	Kemencében sült csülök, almás párolt lilakáposzta	Gombával sült sertésstarja, szalonnás karfiolkрем	Parmezánnal sült, tepsis csirkecomb, majonézes céklasaláta	Rozmaringos, tepsis sertéscombfalatok, zöldséglepény
Desszert /Snack	KETO Meggyes piskóta, vaníliaöntet	KETO kefires pogácsa (2 db)	KETO Puncs kocka	KETO Tiramisu	KETO pestós pogácsa (2 db)
Számított energia:	920 kcal	1 120 kcal	1 110 kcal	1 150 kcal	880 kcal
Tápanyag tartalom:	ch: 17 g, fehérje: 39 g	ch: 15 g, fehérje: 42 g	ch: 18 g, fehérje: 41 g	ch: 16 g, fehérje: 60 g	ch: 12 g, fehérje: 49 g
Napi ár:	2 590 Ft	2 590 Ft	2 590 Ft	2 590 Ft	2 590 Ft

07. hét		Hétfő (02.13.)		Kedd (02.14.)		Szerda (02.15.)		Csütörtök (02.16.)		Péntek (02.17.)	
GKR1	Másnap reggeli	Teptókrém, 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, zöldség, KETO kifli 260 kcal, ch: 4 g, fehérje: 14 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	Csülkös sertéspörkölt (H), KETO galuska 1090 kcal, ch: 7 g, fehérje: 50 g	2 220 Ft	Parmezánnal sült, tepsis csirkecomb, majonézes céklasaláta 780 kcal, ch: 12 g, fehérje: 44 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 (gomba, bacon, oregánó, bazsalikom), majonézes karfiol 720 kcal, ch: 6 g, fehérje: 30 g	2 250 Ft	Párizsi sertésborda, mandulás, sárgarépas 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, 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

07. hét	Hétfő (02.13.)	Kedd (02.14.)	Szerda (02.15.)	Csütörtök (02.16.)	Péntek (02.17.)	Szombat (02.18.)	Vasárnap (02.19.)	
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%								
VV1 VALENTIN NAPI VILLÁMGYORS FOGYÓKÚRA PÁRBAN 2 DARAB 1 HETES RENDELÉS ESETÉN: 83 170 Ft HELYETT 69 860 Ft -16% TOVÁBBI -10% 62 874 Ft / 7 nap								
ZS 121	EBÉD - étkezési szakasz	Rántott csirkecombfilé, mandulás bundában, fahéjas párolt alma	Zöldborsófőzelék, juhbeles virsli	Káposztás tészta	Vaslapon sült sertésborda, grillezett zöldségek vegyesen	Gránátos kocka	Lecsós erdélyi káposzta (sertéshússal)	Vasalt sertésárja, párolt kínai-kel saláta
	VACSORA - étkezési szakasz	Kölessel csőben sült brokkoli, reszelt sajttal	Citromos, zsályás pulykamellfalatok, feta sajtos, kevert saláta	Grillezett csirkemellcsikok, rozsmaringos zöldségtál paradicsommal	Grillezett csirkecombfilé, meggymártás, főtt burgonya	Zöldségleány, tárkony mártás	Stefánia vagdalt, vajás zöldségek	Temesvári zöldbabos csirkemelltál
	TÍZÓRAI	Zsírégető barackízű üdítőital (1 liter)	Zsírégető barackízű üdítőital (1 liter)	Zsírégető barackízű üdítőital (1 liter)	Zsírégető barackízű üdítőital (1 liter)	Zsírégető barackízű üdítőital (1 liter)	Zsírégető barackízű üdítőital (1 liter)	Zsírégető barackízű üdítőital (1 liter)
	MÁSNAPREGGELI	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:	770 kcal, ch: 56 g	830 kcal, ch: 35 g	810 kcal, ch: 79 g	830 kcal, ch: 66 g	910 kcal, ch: 97 g	970 kcal, ch: 41 g	930 kcal, ch: 23 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