

HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

13. hét		Hétfő (03.27.)		Kedd (03.28.)		Szerda (03.29.)		Csütörtök (03.30.)		Péntek (03.31.)	
H1	Levesek	Tejfeles gombaleves, vajás galuska ✓	890 Ft	Erdei gyümölcsleves ✓	920 Ft	Zöldborsóleves gazdagon, kiskagyló tésztával ✓/TM	840 Ft	Karfiolkrémleves pirított baconnal	890 Ft	Csontleves, finommetélttel TM	820 Ft
H2	Levesek	Magyaros burgonyaleves, lángolt kolbászkarikákkal TM	920 Ft	Zöldséges marhahúsleves csigatésztával TM	950 Ft	Székely-raguleves (szalonna, káposzta, lapocka, tejföl)	950 Ft	Tárkonyos, tejszínes pulykaraguleves	970 Ft	Jókai bableves, házi kolbásszal, füstölt csülökkel, csipetkével	990 Ft
H5	Tészták	Sváb húsos tészta	1 850 Ft	Diós metélt ✓/TM	1 620 Ft	Tojásos nokedli ✓	1 620 Ft	Carbonara spagetti, parmezán szórással	1 920 Ft	Grízes tészta, baracklekvár ✓/TM	1 590 Ft
H6	Főzelékek	Joghurtos tökfőzelék, sertés vagdalt	1 850 Ft	Sárgaborsófőzelék, sült házi kolbász	1 820 Ft	Paradicsomos káposztafőzelék, egyben sült fasírt	1 850 Ft	Magyaros zöldbabfőzelék, rántott sertésborda	1 920 Ft	Tejfőlés burgonyafőzelék, juhbeles prémium virsli	1 890 Ft
H8	Készételek 1	Tanyasi tokány (sertéslapocka, bacon, gomba, csirkemáj, zöldborsó), tarhonya	1 790 Ft	Bajor sertéstokány (sonka, uborka, gomba, tejföl), jázminrizs	1 850 Ft	Csirkemellpaprikás, szarvacska tészta	1 850 Ft	Bácskai rizseshús (sertéslapocka, lecsós alap)	1 790 Ft	Csülkös káposzta	1 850 Ft
H9	Készételek 2	Baconos, kukoricás csirkemell rizottó, reszelt sajt	1 850 Ft	Lángos, fokhagymás tejföllel, reszelt sajttal ✓	1 820 Ft	Franciás csirkemáj (bacon, tejszín, dijoni mustár, fehér bor), jázminrizs	1 790 Ft	Chili con carne, reszelt sajt (marhahús, kolbász, bab, kukorica, chili, sajt)	1 890 Ft	Őszibarackos szárnyastokány petrezselymes jázminrizs	1 820 Ft
H11	Frissensültek	Csirkemell almás bundában, majonézes burgonyasaláta	1 950 Ft	Mustáros, rántott sertéskaraj, fűszeres jázminrizs	1 920 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	2 050 Ft	Diós bundában sült rántott sajt, majonézes jázminrizs ✓	1 990 Ft	Rakott burgonya, házi kolbásszal	1 990 Ft	Cigánypecsenye (sertésarja) ropogós kakastaréjjal (kolozsvári szalonna), hasábburgonya	2 090 Ft
H14	Ínyenc	Rántott hagymakarikák, fűszeres burgonya ✓	2 120 Ft	Melba csirkemell (áfonya, őszibarack, sajt), jázminrizs	1 980 Ft	Borjúpaprikás, tojásos nokedli	2 190 Ft	Gemenci őzpörkölt (vörösbor, gomba), szalonnás burgonyagaluska	2 120 Ft	Rézi néni kedvence (csirkemell, szalonna, kolbász, lecsó, gomba), fűszeres szélesmetélt	2 020 Ft
H20	Desszertek	Puncs szelet ✓/TM	850 Ft	Eszterházy szelet ✓	880 Ft	Oroszkrémszelet ✓	800 Ft	Gundel palacsinta, csokoládéöntet ✓	940 Ft	Szilvás pite ✓	840 Ft

LOW CARB LOW CARB ÉTELEK

13. hét		Hétfő (03.27.)		Kedd (03.28.)		Szerda (03.29.)		Csütörtök (03.30.)		Péntek (03.31.)	
ZS1	Levesek	Újházy jércéhúsleves, cérnametélt 150 kcal, ch: 10 g TM	970 Ft	Francia hagymaleves 120 kcal, ch: 14 g TM ✓	970 Ft	Májgaluskaleves 130 kcal, ch: 6 g	880 Ft	Paradicsomleves, csipetke 170 kcal, ch: 11 g ✓	890 Ft	Zellerkrémleves 200 kcal, ch: 11 g ✓	970 Ft
ZS5	Kalóriaszegény ételek	Sonkával göngyölt sertéskaraj, zöldséges light burgonyapüré 360 kcal, ch: 22 g	2 150 Ft	Mákos guba, vaniliasodó 590 kcal, ch: 27 g	2 090 Ft	Ricottával göngyölt sertéskaraj, brokkolis burgonyapüré 510 kcal, ch: 28 g	2 070 Ft	Mézes, narancsos csirkecombfilé, párolt bébirépa 400 kcal, ch: 23 g	2 090 Ft	Wokban pirított kínai zöldséges sertés karajcsíkok (egyáltal) 410 kcal, ch: 15 g	2 290 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	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 quinoával, zöld citrommal 510 kcal, ch: 66 g TM	2 490 Ft	Mediterrán csirkecomb, bazsalikomos, tepsis zöldségekkel 450 kcal, ch: 11 g	2 280 Ft	Temesvári zöldbabos sertéstokány, zöldséges kuszusz 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	2 350 Ft
IR3	Inzulinrezisztens ételek	Frankfurti rakott kelkáposzta 550 kcal, ch: 23 g	2 050 Ft	Bolognai tészta, reszelt sajt (szárnyas) 530 kcal, ch: 32 g	2 010 Ft	Fahéjas almával töltött, rántott csirkemell, céklás vitaminaláta 390 kcal, ch: 21 g	2 190 Ft	Csikóstokány, galuska 590 kcal, ch: 12 g	2 090 Ft	Rozmaringos, tepsis pulykacomb-falatok, vajjal forgatott színes zöldségek 500 kcal, ch: 14 g	2 090 Ft
F3	Mentes főételek 1 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Sült csirkecombfilé bőrös, káposzta, paprikás mártással, zellerlepeny 510 kcal, ch: 9 g TM	2 190 Ft	Holstein sertésszelet, baconos karfiolkrém 890 kcal, ch: 5 g	2 270 Ft	Könnnyű lencsefőzelék, zöldségekkel gazdagon, főtt tojás (2 db) 610 kcal, ch: 51 g TM	2 050 Ft	Túrós csusza, pirított bacon 770 kcal, ch: 56 g	2 320 Ft	Brassói aprópecsenye, sült burgonya 560 kcal, ch: 43 g TM	2 190 Ft
F4	Mentes főételek 2 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Borsos, baconos, sült sertéskaraj, sült brokkoli indiai módra 700 kcal, ch: 7 g	2 250 Ft	Sóskafőzelék, főtt burgonya, natúr csirkemell 470 kcal, ch: 42 g	2 190 Ft	Egyben sült fasírt (szárnyashús, toka szalonna), majonézes, zöldséges kínai-kelsaláta 700 kcal, ch: 13 g	2 050 Ft	Fűszeres sült oldalas, párolt lilakáposzta 730 kcal, ch: 8 g TM	2 350 Ft	Vörösboros marhapörkölt, tarhonya 520 kcal, ch: 51 g TM	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 TM	2 350 Ft	Mandulás kéregben sült csirkemellfilé, zelleres édesburgonyapüré 470 kcal, ch: 36 g	2 490 Ft	Eszterházy pulykafalatok, makaróni 660 kcal, ch: 54 g TM	2 390 Ft	Dubarry jércemell (egyáltalán parmezánal) 540 kcal, ch: 20 g	2 390 Ft	Lecsó Vasi módra (tojás, tök) 420 kcal, ch: 28 g TM	2 120 Ft
F6	Mentes desszertek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Eperkrémes palacsinta, csokoládéöntet 190 kcal, ch: 25 g TM	1 040 Ft	Kávés diószelet 350 kcal, ch: 6 g TM	1 040 Ft	Lúdláb szelet 400 kcal, ch: 5 g TM	1 040 Ft	Gesztenyekrémes kocka 230 kcal, ch: 8 g TM	1 040 Ft	Mangós tápiókapuding 120 kcal, ch: 17 g TM	1 040 Ft
ZS15	Szénhidrátszegény desszertek	Mascaronés, mákos kocka 250 kcal, ch: 8 g	970 Ft	Gesztenyepüré 180 kcal, ch: 12 g	990 Ft	Tökös-mákos rétes 170 kcal, ch: 21 g	970 Ft	Szedres, citromos szelet 190 kcal, ch: 6 g	970 Ft	Ribizlis joghurttortaszelet 230 kcal, ch: 9 g	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 kajszilekvár, light margarin, teljes kiőrlésű kenyér 170 kcal, ch: 21 g	1 040 Ft
ZSR2	Szénhidrátszegény reggeli	Kolbászkrem, zöldség, Zsírregető kifli 220 kcal ch: 6 g	1 140 Ft	Zsidó tojás, Zsírregető kifli 390 kcal, ch: 9 g	1 140 Ft	Sonkás muffin, tejszínes mustármártás 260 kcal, ch: 4 g	1 140 Ft	Sonkaszeletek light margarin, zöldség, Zsírregető kifli 200 kcal, ch: 5 g	1 140 Ft	Céklakrém, zöldség, Zsírregető kifli 150 kcal, ch: 6 g	1 140 Ft

KEDVEZMÉNYES MENÜK

13. hét	Hétfő (03.27.)	Kedd (03.28.)	Szerda (03.29.)	Csütörtök (03.30.)	Péntek (03.31.)	Szombat (04.01.)	Vasárnap (04.02.)
---------	----------------	---------------	-----------------	--------------------	-----------------	------------------	-------------------

H33 PRÉMIUM MENÜ		5 MUNKANAPOS KEDVEZMÉNY (Hétfő-Péntek): 19 155 Ft 12 450 Ft / 5 nap -35%												
Főétel + Leves / Desszert	Újházy jércéhúsleves, cérnametélt Csirkemell almás bundában, majonézes burgonyasaláta Puncs szelet	2 590 Ft	Francia hagymaleves Mustáros, rántott sertéskaraj, fűszeres jázminrizs Eszterházy szelet	2 590 Ft	Májgaluskaleves Temesvári zöldbabos sertéstokány, zöldséges kuszkus Oroszkrémszelet	2 590 Ft	Karfiolkrémeles pirított baconnal Carbonara spagetti, parmezán szórással Gundel palacsinta, csokoládéöntet	2 590 Ft	Csontleves, finommetélttel Brassói aprópecsenye, sült burgonya Ribizlis joghurttortaszelet	2 590 Ft	Zellerkrémeles Rézi néni kedvence, fűszeres szélesmetélt Szilvás pite	2 590 Ft	Jókai bableves, házi kolbásszal, füstölt csülökkel, csipetkével Csirkecombfilé Orly módra, jázminrizs Mangós tápiókapuding	2 590 Ft

H31 ZÓNA MENÜ (A főétel 70%-a a normál adag ételnek)		4 HETES KEDVEZMÉNY: 57 420 Ft 41 340 Ft / 26 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	Zöldborsóleves gazdagon, kiskagyló tészta Tojásos nokedli	1 690 Ft	Tárkonyos, tejeles zöldséraguleves Magyaros zöldbabfőzelék, sült virsli (1 db)	1 690 Ft	Csontleves, finommetélttel Ószi barackos szárnyastokány, petrezselymes jázminrizs	1 690 Ft	Bableves, csipetkével Grizes tészta, baracklekvár	1 690 Ft	Csirkecombfilé Orly módra, jázminrizs Szilvás pite	1 690 Ft

H32 HAGYOMÁNYOS MENÜ		4 HETES KEDVEZMÉNY: 69 220 Ft 49 140 Ft / 26 nap -29%					1 HETES KEDVEZMÉNY: 17 880 Ft 13 230 Ft / 7 nap -25%							
Főétel + Leves / Desszert	Zöldségleves, cérnametélttel Joghurtos tökfőzelék, sertés vagdalt	2 090 Ft	Erőleves, csigatésztával Bajor sertéstokány, jázminrizs	2 090 Ft	Májgaluskaleves Csirkemellpaprikás, szarvacská tészta	2 090 Ft	Tárkonyos, tejeles zöldséraguleves Bácskai rizseshús	2 090 Ft	Jókai bableves, házi kolbásszal, füstölt csülökkel, csipetkével Grizes tészta, baracklekvár	2 090 Ft	Csontleves, finommetélttel Csirkecombfilé Orly módra, burgonyapüré	2 090 Ft	Csülkös káposzta Szilvás pite	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	Erőleves zöldségekkel Bolognai tészta, reszelt sajt	590 kcal ch: 36 g	Májgaluskaleves Fahéjas almával töltött, rántott csirkemell, céklás vitaminaláta	520 kcal ch: 27 g	Karfiolkrémeles Mézes, narancsos csirkecombfilé, párolt bébirépa	560 kcal ch: 30 g	Lecsó Vasi módra (tojás, tök) Mangós tápiókapuding	540 kcal ch: 45 g	Erőleves Rántott sertésborda, light karfiolpüré	540 kcal ch: 12 g	Zöldborsófőzelék, tükörtojás (2 db) Ribizlis joghurttortaszelet	700 kcal ch: 32 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

13. hét	Hétfő (03.27.)	Kedd (03.28.)	Szerda (03.29.)	Csütörtök (03.30.)	Péntek (03.31.)	Szombat (04.01.)	Vasárnap (04.02.)	
BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND								
4 HETES KEDVEZMÉNY: 165 120 Ft 127 140 Ft / 26 nap -23% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 44 305 Ft 36 330 Ft / 7 nap -18%								
ZS 121	Ebéd	Szalonnás, gombás sertésragu, galuska	Napraforgómagos, rántott sertésborda, amerikai káposztasaláta	Diós, rántott csirkemell, meggy mártás	Csikóstokány, galuska	Zöldborsófőzelék, rántott sertésborda	Csülkös káposzta	Rézi néni kedvence, galuska
	Vacsora	Sonkával göngyölt sertéskaraj, zöldséges light burgonyapüré	Mediterrán csirkecomb, bazsalikomos, tepsis zöldségekkel	Egyben sült fasírt, majonézes, zöldséges kínai-kelsaláta	Kukoricapelyhes, rántott csirkecombfilé, light tartár	Rozmaringos, tepsis pulykacombfalatok, vajjal forgatott színes zöldségek	Cigánypecsenye ropogós kakastaréj, vizes uborka	Brassói aprópecsenye, házi káposztasaláta
	Snack	Túrós pogácsa (2 db)	Füstölt sajtos pogácsa (2 db)	Májgaluskaleves	Gesztenyekrémes kocka	Pestós pogácsa (2 db)	Szedres, fahéjas, zabkorpás joghurt	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)
	Másnap reggeli	Kolbászkрем, zöldség, Zsírégető kifli	Köményes túró, Zsírégető kifli	Sonkás muffin, tejszínes mustármártás	Sonkaszeletek light margarin, zöldség, Zsírégető kifli	Juhbeles prémium virsli, mustár, Zsírégető kifli	Céklakрем, zöldség, Zsírégető kifli	Diétás kajszielkvár, light margarin, 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	
Számított tápérték:	1650 kcal, ch: 42 g	1370 kcal, ch: 37 g	1630 kcal, ch: 43 g	1590 kcal, ch: 36 g	1580 kcal, ch: 52 g	1620 kcal, ch: 52 g	1490 kcal, ch: 29 g	

13. hét	Hétfő (03.27.)	Kedd (03.28.)	Szerda (03.29.)	Csütörtök (03.30.)	Péntek (03.31.)	Szombat (04.01.)	Vasárnap (04.02.)	
INZULINREZISZTENS EGÉSZNAPOS ÉTREND (IRE1)								
4 HETES ÉTREND: 200-200Ft 140 140 Ft / 26 nap -30%				1 HETES ÉTREND: 53-605Ft 39 130 Ft / 7 nap -27%				
IRE1	Ebéd	Tejfeles gombaleves 20 g (8 g)	Francia hagymaleves 18 g (4 g)	Zöldségleves 6 g (2 g)	Karfiolkremleves 10 g (3 g)	Zellerkremleves 20 g (9 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 kuszkusuz 44 g (7 g)	Mézes, narancsos csirkecombfilé, párolt bóbirepa 33 g (10 g)	Wokban pirított kínai zöldséges sertés karajcsikok (egyáltal) 29 g (11 g)	Rozmaringos, tepsis pulykacombfalatok, vajjal forgatott színes zöldségek 23 g (9 g)	Lecsó vasi módra 40 g (10 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)	Kókuszkása 18 (5 g)	Chilis, zabkorpás kefir 19 g (5 g)	Pestós pogácsa (1 db)
	Vacsora	Frankfurti rakott kelkáposzta 31 g (8 g)	Sóskafőzelék, tükörtojás (1 db) 29 g (10 g)	Ricottával göngyölt sertéskaraj, brokkolis burgonyapüré 31 g (6 g)	Görög fűszerezésű sertésborda, párolt lilakáposzta 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	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)	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)	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)	Gesztenyekrémes kocka 24 g (6 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%	2690Ft 5 690 Ft	2690Ft 5 690 Ft	2690Ft 5 690 Ft	2690Ft 5 690 Ft	2690Ft 5 690 Ft	2690Ft 5 690 Ft	2690Ft 5 690 Ft	
Össz. szénhidrát (ebből rost)	159 g (51 g)	155 g (63 g)	160 g (31 g)	157 g (59 g)	156 g (50 g)	164 g (63 g)	164 g (58 g)	

13. hét	Hétfő (03.27.)	Kedd (03.28.)	Szerda (03.29.)	Csütörtök (03.30.)	Péntek (03.31.)					
IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ										
Főétel + Leves / Desszert Össz.szénhidrát (ebből rost)	Tejfeles gombaleves Sonkával göngyölt sertéskaraj, zöldséges light burgonyapüré	47 g (13 g) 2 940 Ft	Francia hagymaleves Napraforgómagos, rántott sertésborda, amerikai káposztasaláta	52 g (19 g) 3 140 Ft	Zöldségleves Temesvári zöldbabos sertéstokány, zöldséges kuszkusuz	50 g (9 g) 2 850 Ft	Karfiolkremleves Mézes, narancsos csirkecombfilé, párolt bóbirepa	47 g (14 g) 2 840 Ft	Zellerkremleves Wokban pirított kínai zöldséges sertés karajcsikok (egyáltal)	49 g (20 g) 3 160 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, cérnametelt 15 g (5 g)	970 Ft	Francia hagymaleves 18 g (4 g)	990 Ft	Májgaluskaleves 15 g (9 g)	880 Ft	Paradicsomleves, csipetke 24 g (12 g)	890 Ft	Zellerkremleves 20 g (9 g)	970 Ft
IR3 Főétel 1	Frankfurti rakott kelkáposzta 31 g (8 g)	2 050 Ft	Bolognai tészta, reszelt sajt (származás) 46 g (14 g)	2 010 Ft	Fahéjas almával töltött, rántott csirkeemell, céklás vitaminaláta 43 g (18 g)	2 190 Ft	Csikóstokány, galuska 42 g (30 g)	2 090 Ft	Rozmaringos, tepsis pulykacombfalatok, vajjal forgatott színes zöldségek 23 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 csirkeemell, meggyemártás 42 g (19 g)	2 250 Ft	Mézes, narancsos csirkecombfilé, párolt bóbirepa 33 g (10 g)	2 090 Ft	Wokban pirított kínai zöldséges sertés karajcsikok (egyáltal) 29 g (11 g)	2 290 Ft
IR5 Főétel 3	Szalonnás, gombás sertésragu, galuska 40 g (31 g)	2 090 Ft	Sóskafőzelék, tükörtojás (1 db) 29 g (10 g)	1 990 Ft	Ricottával göngyölt sertéskaraj, brokkolis burgonyapüré 31 g (6 g)	2 070 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	Gesztenyekrémes kocka 24 g (6 g)	1 040 Ft	Ribizlis joghurtortaszelet 20 g (8 g)	970 Ft

13. hét	Hétfő (03.27.)	Kedd (03.28.)	Szerda (03.29.)	Csütörtök (03.30.)	Péntek (03.31.)	Szombat (04.01.)	Vasárnap (04.02.)
GASTROYAL KETO GKE2							
4 HETES KEDVEZMÉNY: 246 570 Ft 147 940 Ft / 26 nap -40% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 66 500 Ft 41 230 Ft / 7 nap -38%							
Ebéd	Szalonnás, gombás sertésragu, KETO galuska	Napraforgómagos, rántott sertésborda, ketchupos majonéz	Egyben sült fasírt, majonézes, zöldeges kínai-kelsaláta	Csikóstokány, KETO baconos galuska	Rozmaringos, tepsis pulykacombfalatok, vajjal forgatott színes zöldegek	Zöldborsófőzelék, tükörtojás (2 db)	Csülkös káposzta
Vacsora	Borsos, baconos, sült sertéskaraj, sült brokkoli indiai módra	Holstein sertésszelet, baconos karfiolkрем	Ricottával göngyölt sertéskaraj, brokkolis burgonyapüré	Fűszeres sült oldalas, párolt lilakáposzta	Cigánypecsenye ropogós kakastaréj, vizes uborka	Brassói aprópecsenye, házi káposztasaláta	Rézi néni kedvence, KETO galuska
Ital	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)
Másnap reggeli	Kolbászkrem, zöldeges, KETO kifli	Zsidó tojás, KETO kifli	Sonkás muffin, tejszínes mustármártás	Sonkaszettek light margarin, zöldeges, KETO kifli	Sült kolbászkarika, mustár, KETO kifli	Juhbeles prémium virsli, tartár, KETO kifli	Füstölt kolbász, főtt csülök kocka, 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 mascarpónés, mákos kocka	KETO kávé diószelet	KETO lúdláb szelet	KETO Gesztenyekrémes kocka	Kókuszkása	KETO ribizlis joghurtortaszélet	Zellerkrémleves
Számított energia:	2 250 kcal	2 790 kcal	2 180 kcal	2 270 kcal	2 010 kcal	1 970 kcal	2 690 kcal
Tápanyag tartalom:	ch: 35 g, fehérje: 125 g	ch: 31 g, fehérje: 124 g	ch: 54 g, fehérje: 102 g	ch: 38 g, fehérje: 108 g	ch: 39 g, fehérje: 108 g	ch: 48 g, fehérje: 94 g	ch: 51 g, fehérje: 135 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

13. hét	Hétfő (03.27.)	Kedd (03.28.)	Szerda (03.29.)	Csütörtök (03.30.)	Péntek (03.31.)
GASTROYAL KETO EBÉD MENÜ (GKM1)					
Főétel	Szalonnás, gombás sertésragu, KETO galuska	Napraforgómagos, rántott sertésborda, ketchupos majonéz	Egyben sült fasírt, majonézes, zöldeges kínai-kelsaláta	Csikóstokány, KETO baconos galuska	Csülkös káposzta
Desszert /Snack	KETO mascarpónés, mákos kocka	KETO füstölt sajtos pogácsa (2 db)	KETO lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db)	KETO lúdláb szelet	KETO pestós pogácsa (2 db)
Számított energia:	1 020 kcal	1 150 kcal	1 000 kcal	1 160 kcal	1 320 kcal
Tápanyag tartalom:	ch: 17 g, fehérje: 51 g	ch: 13 g, fehérje: 57 g	ch: 17 g, fehérje: 35 g	ch: 17 g, fehérje: 55 g	ch: 28 g, fehérje: 47 g
Napi ár:	2 590 Ft	2 590 Ft	2 590 Ft	2 590 Ft	2 590 Ft

13. hét		Hétfő (03.27.)		Kedd (03.28.)		Szerda (03.29.)		Csütörtök (03.30.)		Péntek (03.31.)	
GKR1	Másnap reggeli	Kolbászkрем, zöldség, KETO kifli 220 kcal, ch: 6 g, fehérje: 15 g	1 140 Ft	Zsidó tojás, KETO kifli 390 kcal, ch: 9 g, fehérje: 24 g	1 140 Ft	Sonkás muffin, tejszínes mustármártás 260 kcal, ch: 4 g, fehérje: 21 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, ketchupos majonéz 880 kcal, ch: 9 g, fehérje: 40 g	2 250 Ft	Egyben sült fasírt, majonézes, zöldséges kínai-kelsaláta 700 kcal, ch: 13 g, fehérje: 19 g	2 050 Ft	Fűszeres sült oldalas, párolt lilakáposzta 730 kcal, ch: 8 g, fehérje: 20g	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, sült 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	Ricottával göngyölt sertéskaraj, brokkolis burgonyapüré 510 kcal, ch: 28 g, fehérje: 36 g	2 070 Ft	Csikóstokány, KETO baconos galuska 760 kcal, ch: 12 g, fehérje: 45 g	2 090 Ft	Rozmaringos, tepsis pulykacombfalatok, vajjal forgatott színes zöldségek 500 kcal, ch: 14 g, fehérje: 32 g	2 090 Ft
GKD1	Keto desszert	KETO mascarponés, mákos kocka 250 kcal, ch: 8 g, fehérje: 10 g	970 Ft	KETO kávé 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 joghurtortasztétel 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

13. hét	Hétfő (03.27.)	Kedd (03.28.)	Szerda (03.29.)	Csütörtök (03.30.)	Péntek (03.31.)	Szombat (04.01.)	Vasárnap (04.02.)	
VILLÁMGYORS FOGYÓKÚRA KALÓRIAMEGSZORÍTÁS + SZAKASZOS BŐJT 4 HETES KEDVEZMÉNY: 154 355 Ft 121 940 Ft / 26 nap -21% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 41 585 Ft 34 930 Ft / 7 nap -16%								
ZS 191	EBÉD - étkezési szakasz	Joghurtos tökfőzelék, sertés vagdalt	Napraforgómagos, rántott sertésborda, amerikai káposztasaláta	Temesvári zöldbabos sertéstokány, zöldséges kuszkus	Görög fűszerezésű sertésborda, párolt lilakáposzta	Grízes tészta, lekvárral	Rántott sertésborda, light karfiolpüré	Zöldborsófőzelék, tükörtójas (2 db)
	VACSORA - étkezési szakasz	Sonkával göngyölt sertéskaraj, zöldséges light burgonyapüré	Sóskafezelék, főtt burgonya, tükör tojás (1 db)	Fahéjas almával töltött, rántott csirkemell, céklás vitaminaláta	Mézes, narancsos csirkecombfilé, párolt bóbirepa	Lecsó Vasi módra (tojás, tök)	Brassói aprópecsenye, házi káposztasaláta	Sárgarépás tojáspörkölt, petrezselymes jázminrizs
	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:	910 kcal, ch: 77 g	810 kcal, ch: 21 g	810 kcal, ch: 32 g	930 kcal, ch: 71 g	840 kcal, ch: 71 g	870 kcal, ch: 45 g	920 kcal, ch: 29 g	

TURBÓ FOGYÓKÚRA 1200 KALÓRIA + VEGETÁRIÁNUS 1 HETES KEDVEZMÉNY: 38 430 Ft 29 990 Ft / 7 nap -22%								
ZS 141	EBÉD	Zellerlepény, zöldséges light burgonyapüré	Sóskafezelék, főtt burgonya, darált főtt tojás	Tojásos nokedli	Tabulé, grillezett tofu	Grízes tészta, lekvárral	Lecsó Vasi módra (tojás, tök)	Sárgarépás tojáspörkölt, petrezselymes jázminrizs
	SNACK	Aszalt szilvás mag-mix	Aszalt sárgabarackos mag-mix	Mazsolás mag-mix	Mazsolás mag-mix	Aszalt datolyás mag-mix	Aszalt datolyás mag-mix	Aszalt datolyás mag-mix
	VACSORA	Lime-os pirított quinoa, zöld citrommal	Bazsalikom, tepsis zöldségek	Céklás vitaminaláta	Szedres, citromos szelet	Zellerkrémleves	Kókuszkása	Tejfölös burgonyafőzelék
	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	Főtt tojás (2 db), 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:	800 kcal, ch: 54 g	860 kcal, ch: 60 g	910 kcal, ch: 63 g	740 kcal, ch: 33 g	880 kcal, ch: 115 g	990 kcal, ch: 47 g	810 kcal, ch: 73 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