









HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

| 14. hét | | Hétfő (04.03.) | | Kedd (04.04.) | | Szerda (04.05.) | | Csütörtök (04.06.) | | Péntek (04.07.) | |
|---------|---------------|--|----------|--|----------|---|----------|---|----------|---|----------|
| H1 | Levesek | Cseresznyekrémléves ✓ | 840 Ft | Tejfeles karfiolleves, vajás galuska ✓ | 850 Ft | Orjaleves, eperlevéllel (nagy dobozos) <i>TM</i> | 900 Ft | Nyírségi burgonyagaluska-leves | 840 Ft | Nyírségi burgonyagaluska-leves | 840 Ft |
| H2 | Levesek | Szárnys becsináltleves, csigatészta | 900 Ft | Korhelyleves, házi kolbásszal | 900 Ft | Lebbencsleves <i>TM</i> | 820 Ft | Tyúkhúsleves, cérnametéllel <i>TM</i> | 900 Ft | Tyúkhúsleves, cérnametéllel <i>TM</i> | 900 Ft |
| H5 | Tészták | Házi diós aranygaluska, vaníliaszósz ✓ | 1 850 Ft | Igazi hortobágyi húsos palacsinta (2 db) | 1 920 Ft | Juhtúrós sztrapacska, szalonna pörccel | 1 790 Ft | Mákos tészta ✓ | 1 570 Ft | Mákos tészta ✓ <i>TM</i> | 1 570 Ft |
| H6 | Főzelékek | Lencsefőzelék, sült házi kolbász | 1 790 Ft | Petrezselymes zöldborsófőzelék, sertésborda párizsiasan | 1 830 Ft | Magyaros kelkáposzta-főzelék, sertés fasírt <i>TM</i> | 1 790 Ft | Fokhagymás spenótfőzelék, sertéspörkölt | 1 850 Ft | Fokhagymás spenótfőzelék, sertéspörkölt | 1 850 Ft |
| H8 | Készételek 1 | Rántott brokkoli, burgonyapüré ✓ | 1 790 Ft | Alföldi fűszeres sertéstokány (petrezselyem, fokhagyma, lilahagyma), jázminrizs <i>TM</i> | 1 750 Ft | Körömpörkölt, főtt burgonya <i>TM</i> | 1 770 Ft | Székelykáposzta | 1 810 Ft | Székelykáposzta | 1 810 Ft |
| H9 | Készételek 2 | Bakonyi sertéstokány (gomba, tejföl), orsó tészta | 1 820 Ft | Nagy házi rakott kelkáposztája (sertéshúsból) | 1 890 Ft | Hawaii csirkecombfalatok, jázminrizs | 1 820 Ft | Orosházi tarhonyás csirke (burgonya, sárgarépa, fokhagyma) <i>TM</i> | 1 770 Ft | Orosházi tarhonyás csirke (burgonya, sárgarépa, fokhagyma) <i>TM</i> | 1 770 Ft |
| H11 | Frissensültek | Körözöttel töltött, rántott sertésborda fűszeres jázminrizs | 1 920 Ft | Sertésborda párizsiasan, hasábburgonya | 1 970 Ft | Zöldfűszeres tejben áztatott, bundázott csirkecombfilé, petrezselymes burgonya | 2 000 Ft | Diós, rántott csirkecombfilé, burgonyapüré | 1 950 Ft | Diós, rántott csirkecombfilé, burgonyapüré | 1 950 Ft |
| H13 | Kedvencek |  Nyúlapró vadasan, spagetti | 2 190 Ft |  Dorozsmai pontypaprikás, sajtos galuska | 2 190 Ft | Gödöllői, töltött csirkecomb (csirkemáj, gomba, zöldborsó), rizi-bizi <i>TM</i> | 1 950 Ft | Húsvéti sonkatal (főtt, füstölt sertéscomb szeletek, főtt, füstölt tarjaszeletek, főtt tojás, torma, zöldségek)  | 2 390 Ft | Húsvéti sonkatal (főtt, füstölt sertéscomb szeletek, főtt, füstölt tarjaszeletek, főtt tojás, torma, zöldségek)  | 2 390 Ft |
| H14 | Ínyenc | Szezámos csirkemellfalatok, sült tojásos jázminrizs ✓ <i>TM</i> | 1 990 Ft |  Milánói sertésborda (sonka, gomba, spagetti), reszelt sajt | 2 050 Ft | Csopaki pincepörkölt (marhalapocka, sertés velő), juhtúrós galuska | 2 080 Ft | Lángoson tálalt, kemencében sült pecsenyelibamáj  | 2 150 Ft | Lángoson tálalt, kemencében sült pecsenyelibamáj  | 2 150 Ft |
| H20 | Desszertek | Kókuszgolyó (2 db) ✓ <i>TM</i> | 800 Ft |  Lúdláb szelet ✓ | 880 Ft | Tejszínes karamellszelet ✓ | 800 Ft | Gesztenyehabos piskóta ✓ | 800 Ft | Gesztenyehabos piskóta ✓ | 800 Ft |

LOW CARB LOW CARB ÉTELEK

| 14. hét | | Hétfő (04.03.) | | Kedd (04.04.) | | Szerda (04.05.) | | Csütörtök (04.06.) | | Péntek (04.07.) | |
|---------|---|---|----------|--|----------|---|----------|---|----------|---|----------|
| ZS1 | Levesek | Sütőtökmaglevés, pirított tökmaggal 270 kcal, ch: 26 g | 970 Ft | Marhahúsleves sok zöldséggel 150 kcal, ch: 4 g | 1 090 Ft | Frankfurti leves, bécsi roppanós virslivel 250 kcal, ch: 10 g | 990 Ft | Csurgatott tojásleves 170 kcal, ch: 2 g | 930 Ft | Csurgatott tojásleves 170 kcal, ch: 2 g | 930 Ft |
| ZS5 | Kalóriaszegény ételek | Petrezselymes húsgolyók citrommártásban, párolt bébirépa-val tálalva 430 kcal, ch: 21 g | 2 220 Ft | Vasalt pulykamellfilé, áfonyás gyümölcsmártás 340 kcal, ch: 10 g | 2 190 Ft | Barbecue csirkecombfilé, amerikai káposztasaláta 360 kcal, ch: 22 g | 2 190 Ft | Kapros tökfőzelék, pirított pulykamellfalatok 330 kcal, ch: 19 g | 2 090 Ft | Kapros tökfőzelék, pirított pulykamellfalatok 330 kcal, ch: 19 g | 2 090 Ft |
| ZS6 | Szénhidrátszegény ételek | Sertéspörkölt, galuska 680 kcal, ch: 9 g | 2 080 Ft | Négysajttal töltött sertéskaraj rántva, fokhagymás, tejfölös zöldségek 520 kcal, ch: 16 g | 2 270 Ft | Szezámmagos, rántott csirkemell, balzsamecetes sült céklával, lilahagymával 430 kcal, ch: 20 g | 2 270 Ft | Többmagvas, rántott csirkecombfilé, görög joghurtos light franciasaláta 550 kcal, ch: 22 g | 2 220 Ft | Többmagvas, rántott csirkecombfilé, görög joghurtos light franciasaláta 550 kcal, ch: 22 g | 2 220 Ft |
| ZS9 | Fitt ételek | Zorbanyárs, tzatzikivel leöntve, sült burgonya 440 kcal, ch: 45 g | 2 290 Ft | Pulykafalatok Stroganoff módra (sonka, tejszín, uborka, gomba), bulgur 700 kcal, ch: 73 g | 2 090 Ft | Őszibarackkal, sajttal sült csirkecombfilé, light burgonyapüré 460 kcal, ch: 28 g | 2 150 Ft | Serpenyős, zöldséges sertésragu (egytál) 660 kcal, ch: 11 g | 2 170 Ft | Serpenyős, zöldséges sertésragu (egytál) 660 kcal, ch: 11 g | 2 170 Ft |
| IR3 | Inzulinrezisztens ételek | Karalábefőzelék, sertéspörkölt 530 kcal, ch: 14 g | 2 020 Ft | Spanyol csirkés egytál (sárgarépa, ceruzabab, pritamin paprika) 370 kcal, ch: 30 g | 2 150 Ft | Camembert zabpelyhes bundában, áfonyamártás 480 kcal, ch: 19 g | 2 450 Ft | Fokhagymás, mustáros sült sertésstarja, serpenyős zöldségek (karfiol, sütőtök, brokkoli) 570 kcal, ch: 19 g | 2 130 Ft | Fokhagymás, mustáros sült sertésstarja, serpenyős zöldségek (karfiol, sütőtök, brokkoli) 570 kcal, ch: 19 g | 2 130 Ft |
| F3 | Mentes főételek 1 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u> | Vincellér pecsenye (sertésstarja boros, gombás, májas raguban), baconos, színes zöldségmorzsa 910 kcal, ch: 10 g | 2 250 Ft | Rántott gomba, light tartár, jázminrizs 790 kcal, ch: 115 g | 2 290 Ft | Zsályás, citromos sertéscombfalatok, szalonnás, vele sült zöldségekkel 690 kcal, ch: 9 g | 2 140 Ft | Húsvétí sonkátal (paraszt sonka, főtt, füstölt tarja, főtt tojás, tejszínes torma, pácolt lilahagyma, zöldségek) 880 kcal, ch: 7 g | 2 690 Ft | Húsvétí sonkátal (paraszt sonka, főtt, füstölt tarja, főtt tojás, tejszínes torma, pácolt lilahagyma, zöldségek) 880 kcal, ch: 7 g | 2 690 Ft |
| F4 | Mentes főételek 2 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u> | Rakott karfiol (sertésstarja, tejföl, sajt, barnarizs) 800 kcal, ch: 39 g | 2 280 Ft | Csirkecombporkölt, tarhonya 650 kcal, ch: 59 g | 2 190 Ft | Pandúr-gulyás (egytál) 480 kcal, ch: 11 g | 2 070 Ft | Mátrai borzas csirkemell (édesburgonyás bunda), zöldborsós cukkinikrém 680 kcal, ch: 50 g | 2 450 Ft | Mátrai borzas csirkemell (édesburgonyás bunda), zöldborsós cukkinikrém 680 kcal, ch: 50 g | 2 450 Ft |
| F5 | Mentes főételek 3 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u> | Csirkemell cukkini köntösben, édesköményes, párolt zöldségek 510 kcal, ch: 37 g | 2 390 Ft | Szalonnás sült libamáj, almás zellerpüré 720 kcal, ch: 24 g | 2 320 Ft | Fűszeres párizsi bundában sült sertésstarja, joghurtos lencsesaláta 700 kcal, ch: 55 g | 2 250 Ft | Csülkös sertéspörkölt, főtt burgonya 960 kcal, ch: 62 g | 2 120 Ft | Csülkös sertéspörkölt, főtt burgonya 960 kcal, ch: 62 g | 2 120 Ft |
| F6 | Mentes desszertek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u> | Kakaós szelet, málna öntettel 380 kcal, ch: 4 g | 1 040 Ft | Gundel palacsinta 470 kcal, ch: 26 g | 1 090 Ft | Répatortakocka 380 kcal, ch: 5 g | 1 040 Ft | Erdei gyümölcsös tápiókapuding 110 kcal, ch: 14 g | 1 040 Ft | Erdei gyümölcsös tápiókapuding 110 kcal, ch: 14 g | 1 040 Ft |
| ZS15 | Szénhidrátszegény desszertek | Áfonyás, túrós palacsinta, vaníliaöntet 140 kcal, ch: 15 g | 990 Ft | Zserbógolyó (2 db) 270 kcal, ch: 9 g | 990 Ft | Somlói galuska 340 kcal, ch: 13 g | 990 Ft | Epres mascarpone kocka 220 kcal, ch: 6 g | 940 Ft | Epres mascarpone kocka 220 kcal, ch: 6 g | 940 Ft |
| GKS1 | Szénhidrátszegény pogácsa | KETO Tepertős pogácsa (2 db) 360 kcal, ch: 3 g | 890 Ft | KETO Kolbászos pogácsa (2 db) 320 kcal, ch: 4 g | 890 Ft | KETO Snidlinges pogácsa (2 db) 250 kcal, ch: 4 g | 890 Ft | KETO Füstölt sajtos pogácsa (2 db) 270 kcal, ch: 4 g | 890 Ft | KETO Füstölt sajtos pogácsa (2 db) 270 kcal, ch: 4 g | 890 Ft |
| ZSR1 | Kalóriaszegény reggeli | Kockasajt (2 db), margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 230 kcal, ch: 23 g | 1 040 Ft | Szalonnás házi lecsó, teljes kiőrlésű kenyér 290 kcal, ch: 24 g | 1 040 Ft | Körözött, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 250 kcal, ch: 25 g | 1 040 Ft | Zöldborsós cukkinikrém, reszelt sajt, teljes kiőrlésű kenyér 230 kcal, ch: 26 g | 1 040 Ft | Zöldborsós cukkinikrém, reszelt sajt, teljes kiőrlésű kenyér 230 kcal, ch: 26 g | 1 040 Ft |
| ZSR2 | Szénhidrátszegény reggeli | Ham&eggs, Zsírégető kifli 270 kcal, ch: 5 g | 1 140 Ft | Magyaros húskrém, Zsírégető kifli 320 kcal, ch: 6 g | 1 140 Ft | Tojáskrém, zöldség, Zsírégető kifli 220 kcal, ch: 6 g | 1 140 Ft | Tarjás muffin, sajtmártás 400 kcal, ch: 3 g | 1 140 Ft | Tarjás muffin, sajtmártás 400 kcal, ch: 3 g | 1 140 Ft |

KEDVEZMÉNYES MENÜK

| 14. hét | Hétfő (04.03.) | Kedd (04.04.) | Szerda (04.05.) | Csütörtök (04.06.) | Péntek (04.07.) | Szombat (04.08.) | Vasárnap (04.09.) |
|---------|----------------|---------------|-----------------|--------------------|-----------------|------------------|-------------------|
|---------|----------------|---------------|-----------------|--------------------|-----------------|------------------|-------------------|

| H33 PRÉMIUM MENÜ | | 5 MUNKANAPOS KEDVEZMÉNY (Hétfő-Péntek): 19 155 Ft 12 450 Ft / 5 nap -35% | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|--|--|---|----------|---|----------|---|----------|---|----------|--|----------|--------------------------------|
| Főétel + Leves / Desszert | Cseresznyekrémleves Szezámcsirkemellfalatok, sült tojásos jázminrizs Kókuszgolyó (2 db) | 2 590 Ft | Tejfeles karfiolleves, vajjal galuska Milánói sertésborda, reszelt sajt Lúdláb szelet | 2 590 Ft | Frankfurti leves, bécsi roppanós virslivel Gödöllői, töltött csirkecomb, rizi-bizi Tejszínes karamellszelet | 2 590 Ft | Csurgattott tojásleves Többmagvas, rántott csirkecombfilé, görög joghurtos light franciasaláta Erdei gyümölcsös tápiókapuding | 2 590 Ft | Nyírségi burgonyagaluska-leves Serpenyős, zöldséges sertésragu Epres mascarpone kocka | 2 590 Ft | Tyúkhúsleves, cérnametéllel Diós, rántott csirkecombfilé, burgonyapüré Gesztenyehabos piskóta | 2 590 Ft | Kellemes húsvéti ünnepeket! |

| 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: 13 250 Ft 9 540 Ft / 6 nap -28% | | | | | | | |
|--|--|---|---|----------|--|---|---|----------|---|----------|--|----------|--------------------------------|
| Főétel + Leves / Desszert | Zöldség becsináltleves, csigatészta Lencsefőzelék, sült virsli (1 db) | 1 690 Ft | Tejfeles karfiolleves, vajjal galuska Alföldi fűszeres sertéstokány, jázminrizs | 1 690 Ft | Lebbencsleves Juhtúrós sztrapacska, szalonna porccal | 1 690 Ft | Csurgattott tojásleves Székelykáposzta | 1 690 Ft | Nyírségi burgonyagaluska-leves Mákos tészta | 1 690 Ft | Tyúkerőleves, cérnametéllel Diós, rántott csirkecombfilé, petrezselymes jázminrizs | 1 690 Ft | Kellemes húsvéti ünnepeket! |

| H32 HAGYOMÁNYOS MENÜ | | 4 HETES KEDVEZMÉNY: 69 220 Ft 49 140 Ft / 26 nap -29% | | | | 1 HETES KEDVEZMÉNY: 15 920 Ft 11 940 Ft / 6 nap -25% | | | | | | | |
|------------------------------|--|---|---|----------|--|--|---|----------|--|----------|---|----------|--------------------------------|
| Főétel + Leves / Desszert | Zöldség becsináltleves, csigatészta Bakonyi sertéstokány, orsó tészta | 2 090 Ft | Erőleves, sok zöldséggel Petrezselymes zöldborsófőzelék, sertésborda párizsiasan | 2 090 Ft | Csontleves, eperlevéllel Hawaii csirkecomb-falato, jázminrizs | 2 090 Ft | Nyírségi burgonyagaluska-leves Mákos tészta | 2 090 Ft | Tyúkerőleves, cérnametéllel Diós, rántott csirkecombfilé, petrezselymes jázminrizs | 2 090 Ft | Székelykáposzta Gesztenyehabos piskóta | 2 090 Ft | Kellemes húsvéti ünnepeket! |

| ZS21 KALÓRIASZEGÉNY MENÜ NAPI KEDVEZMÉNY: 2 290 Ft | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|----------------------|--|----------------------|--|----------------------|--|----------------------|--|----------------------|--|----------------------|--------------------------------|
| Főétel + Leves / Desszert | Zöldség becsináltleves Petrezselymes húsgolyók citrommártásban, párolt bébirépaival tálalva | 520 kcal ch: 30 g | Erőleves, sok zöldséggel Spanyol csirkés egytál | 510 kcal ch: 40 g | Frankfurti leves, bécsi roppanós virslivel Pandúrgulyás (egytál) | 730 kcal ch: 21 g | Kapros tökfőzelék, pirított pulykamellfalatok Epres mascarpone kocka | 550 kcal ch: 26 g | Tyúkerőleves Többmagvas, rántott csirkecombfilé, görög joghurtos light franciasaláta | 630 kcal ch: 35 g | Fokhagymás, mustáros sült sertésstarja, serpenyős zöldségek Erdei gyümölcsös tápiókapuding | 680 kcal ch: 33 g | Kellemes húsvéti ünnepeket! |
| | | 2 390 Ft | | 2 390 Ft | | 2 390 Ft | | 2 390 Ft | | 2 390 Ft | | 2 390 Ft | |

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

| 14. hét | Hétfő (04.03.) | Kedd (04.04.) | Szerda (04.05.) | Csütörtök (04.06.) | Péntek (04.07.) | Szombat (04.08.) | Vasárnap (04.09.) |
|---|-----------------------|---|--|--|--|---|---|
| BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND 4 HETES KEDVEZMÉNY: 165 120 Ft 127 140 Ft / 26 nap -23% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 37 975 Ft 31 140 Ft / 6 nap -18% | | | | | | | |
| ZS 121 | Ebéd | Sertéspörkölt, galuska | Négysajttal töltött sertéskaraj rántva, fokhagymás, tejfölös zöldségek | Szezámragos, rántott csirkemell, balsamecetes sült céklával, lilahagymával | Serpenyős, zöldséges sertésragu (egytál) | Kapros tökfőzelék, pirított pulykamellfalatok | Többmagvas, rántott csirkecombfilé, görög joghurtos light franciasaláta |
| | Vacsora | Petrezselymes húsgolyók citrommártásban, párolt biberépával tálalva | Vasalt pulykamellfilé, áfonyás gyümölcsmártás | Pandúr gulyás (egytál) | Spenótfőzelék, sertéspörkölt | Fokhagymás, mustáros sült sertés tarja, serpenyős zöldségek | Székelykáposzta |
| | Snack | Citromos, zabkorpás túrókrém | Kolbászos pogácsa (2 db) | Somlói galuska | Füstölt sajtos pogácsa (2 db) | Epres mascarpone kocka | Zsírégető barack ízű üdítőital (1 l) |
| | Másnap reggeli | Ham&eggs, Zsírégető kifli | Magyaros húskrém, Zsírégető kifli | Tojáskrém, zöldség, Zsírégető kifli | Diétás kajszilekvár, margarin, Zsírégető kifli | Libazsír, zöldség, Zsírégető kifli | Tarjás muffin, sajt mártás |
| 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: | | 1550 kcal, ch: 46 g | 1500 kcal, ch: 36 g | 1470 kcal, ch: 50 g | 1520 kcal, ch: 34 g | 1370 kcal, ch: 48 g | 1450 kcal, ch: 48 g |

Kellemes húsvéti ünnepeket!

| 14. hét | Hétfő (04.03.) | Kedd (04.04.) | Szerda (04.05.) | Csütörtök (04.06.) | Péntek (04.07.) | Szombat (04.08.) | Vasárnap (04.09.) |
|---|----------------|--|--|---|---|---|--|
| INZULINREZISZTENS EGÉSZNAPOS ÉTREND (IRE1) | | | | | | | |
| 4 HETES ÉTREND: 200-200Ft 140 140 Ft / 26 nap -30% | | | | 1 HETES ÉTREND: 45-945Ft 33 540 Ft / 6 nap -27% | | | |
| IRE1 | Ebéd | Zöldség becsináltleves 15 g (4 g) | Erőleves, sok zöldséggel 5 g (2 g) | Csontleves, eperlevél 17 g (4 g) | Nyírségi burgonyagaluska-leves 22 g (5 g) | Tyúkhúsleves, cérnametelt 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) | Őszibarackkal, sajttal sült csirkecombfilé, light burgonyapüré 34 g (6 g) | Spenótfőzelék, bundás kenyér (1 db) 29 g (11 g) | Többmagvas, 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) | 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 (sárgarépa, ceruzabab, pritamin paprika) 29 g (8 g) | Barbecue csirkecombfilé, amerikai káposztasaláta 32 g (6 g) | Fokhagymás, mustáros sült sertéstárja, serpenyős zöldségek 30 g (11 g) | Székelykáposzta 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) | 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) | Zöldborsos cukkinikrém, reszelt sajt, teljes kiőrlésű kenyér 30 g (4 g) | Diétás kajszielkvár, 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 kókuszka 21 g (9 g) | Fahéjas, zabkorpás joghurt 21 g (5 g) | Almás-fahéjas, zabkorpás túrókrém 22 g (7 g) | Áfonyás, zabpelyhes joghurtkrém 20 g (3 g) | Kókuszos, zabkorpás joghurt 22 g (5 g) |
| Napi ár: -26% | | 2690Ft 5 690 Ft | 2690Ft 5 690 Ft | 2690Ft 5 690 Ft | 2690Ft 5 690 Ft | 2690Ft 5 690 Ft | |
| Össz. szénhidrát (ebből rost) | | 162 g (66 g) | 160 g (54 g) | 164 g (43 g) | 163 g (44 g) | 165 g (47 g) | 160 g (48 g) |

Kellemes
húsvéti ünnepeket!

| 14. hét | Hétfő (04.03.) | Kedd (04.04.) | Szerda (04.05.) | Csütörtök (04.06.) | Péntek (04.07.) | | | | | |
|---|--|-----------------------------------|---|-----------------------------------|---|-----------------------------------|--|-----------------------------------|--|----------------------------------|
| IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ | | | | | | | | | | |
| Főétel + Leves / Desszert Össz.szénhidrát (ebből rost) | Zöldség becsináltleves Sertéspörkölt, galuska | 53 g (34 g) 2 860 Ft | Erőleves, sok zöldséggel Nagyi házi rakott kelkáposztája (sertéshúsból) | 48 g (12 g) 2 740 Ft | Csontleves, eperlevél Őszibarackkal, sajttal sült csirkecombfilé, light burgonyapüré | 47 g (14 g) 2 800 Ft | Nyírségi burgonyagaluska-leves Spenótfőzelék, bundás kenyér (1 db) | 51 g (16 g) 2 790 Ft | Csurgatott tojásleves Oroszázi tarhonyás csirke | 51 g (7 g) 2 600 Ft |

| INZULINREZISZTENS A'LA CARTE | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|----------------|--|----------|--|----------|--|----------|---|----------|---|----------|
| IR1 | Másnap reggeli | Kockasajt (2 db), margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 32 g (9 g) | 1 040 Ft | Szalonnás házi lecsó, teljes kiőrlésű kenyér 31 g (7 g) | 1 040 Ft | Körözött, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 30 g (5 g) | 1 040 Ft | Libazsír, zöldség, pékáru 27 g (23 g) | 1 140 Ft | Libazsír, zöldség, pékáru 27 g (23 g) | 1 140 Ft |
| IR2 | Leves | Zöldség becsináltleves 15 g (4 g) | 880 Ft | Erőleves, sok zöldséggel 22 g (8 g) | 950 Ft | Csontleves, eperlevél 17 g (4 g) | 750 Ft | Nyírségi burgonyagaluska-leves 23 g (6 g) | 840 Ft | Nyírségi burgonyagaluska-leves 23 g (6 g) | 840 Ft |
| IR3 | Főétel 1 | Karalábefőzelék, sertéspörkölt 20 g (6 g) | 2 020 Ft | Spanyol csirkés egytál (sárgarépa, ceruzabab, pritamin paprika) 41 g (11 g) | 2 150 Ft | Camembert zabpelyhes bundában, áfonyamártás 32 g (13 g) | 2 450 Ft | Fokhagymás, mustáros sült sertéstárja, serpenyős zöldségek 30 g (11 g) | 2 130 Ft | Fokhagymás, mustáros sült sertéstárja, serpenyős zöldségek 30 g (11 g) | 2 130 Ft |
| IR4 | Főétel 2 | Sertéspörkölt, galuska 38 g (30 g) | 2 080 Ft | Négysajttal töltött sertéskaraj rántva, fokhagymás, tejfőlés zöldségek 37 g (21 g) | 2 270 Ft | Őszibarackkal, sajttal sült csirkecombfilé, light burgonyapüré 34 g (6 g) | 2 150 Ft | Többmagvas, rántott csirkecombfilé, görög joghurtos light franciasaláta 36 g (18 g) | 2 220 Ft | Többmagvas, rántott csirkecombfilé, görög joghurtos light franciasaláta 36 g (18 g) | 2 220 Ft |
| IR5 | Főétel 3 | Petrezselymes húsgolyók citrommártásban, párolt bébiréppával tálalva 31 g (12 g) | 2 220 Ft | Nagyi házi rakott kelkáposztája (sertéshúsból) 43 g (10 g) | 1 890 Ft | Szezámmagos, rántott csirkemell, balzsametes sült céklával, lillahagymával 43 g (19 g) | 2 270 Ft | Kapros tökfőzelék, pirított pulykamellfalatok 29 g (10 g) | 2 090 Ft | Kapros tökfőzelék, pirított pulykamellfalatok 29 g (10 g) | 2 090 Ft |
| IR6 | Snack | Áfonyás, túros palacsinta, vanília öntet 21 g (3 g) | 990 Ft | Zserbóglyó (2 db) 27 g (12 g) | 1 040 Ft | Fahéjas, zabkorpás joghurt 21 g (5 g) | 900 Ft | Epres mascarpone kocka 16 g (7 g) | 940 Ft | Epres mascarpone kocka 16 g (7 g) | 940 Ft |

| 14. hét | Hétfő (04.03.) | Kedd (04.04.) | Szerda (04.05.) | Csütörtök (04.06.) | Péntek (04.07.) | Szombat (04.08.) | Vasárnap (04.09.) |
|--|--|--|--|--|---|--------------------------------------|-----------------------------|
| GASTROYAL KETO GKE2 | | | | | | | |
| 4 HETES KEDVEZMÉNY: 246 570 Ft 147 940 Ft / 26 nap -40% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 45 945 Ft 33 540 Ft / 6 nap -38% | | | | | | | |
| Ebéd | Sertéspörkölt, KETO galuska | Négysajttal töltött sertéskaraj rántva, fokhagymás, tejfölös zöldségek | Zsályás, citromos sertéscombfalatok, szalonnás, vele sült zöldségekkel | Csülkös sertéspörkölt, vörösborecetes savanyúkáposzta saláta | Többmagvas, rántott csirkecombfilé, ketchupos majonézmártás | Serpenyős, zöldséges sertésragu | Kellemes húsvéti ünnepeket! |
| Vacsora | Vincellér pecsenye, színes zöldségmorzsa | Házi lecsó pirított bacon szórással | Pandúr gulyás (egyfál) | Fokhagymás, mustáros sült sertésstarja, serpenyős zöldségek | Székelykáposzta | Kapros tökfőzelék, sült házi kolbász | |
| 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) | |
| Másnap reggeli | Ham&eggs, KETO kifli | Magyaros húskrém, KETO kifli | Tojáskrém, zöldség, KETO kifli | Libazsír, zöldség, KETO kifli | Diétás kajszilekvár, margarin, KETO kifli | KETO Tarjás muffin, sajt mártás | |
| + 1 étkezés | KETO tepertős pogácsa (2 db) | KETO kolbászos pogácsa (2 db) | KETO snidliges pogácsa (2 db) | KETO füstölt sajtos pogácsa (2 db) | KETO füstölt sajtos pogácsa (2 db) | KETO füstölt sajtos pogácsa (2 db) | |
| + 2 étkezés | KETO kakaós szelet, málna öntettel | KETO Gundel palacsinta | KETO Répatortakocka | Csurgatott tojásleves | Szedres, fahéjas, zabkorpás joghurt | KETO Epres mascarpone kocka | |
| Számított energia: | 2 610 kcal | 2 590 kcal | 2 030 kcal | 2 140 kcal | 2 150 kcal | 2 040 kcal | |
| Tápanyag tartalom: | ch: 31 g, fehérje: 115 g | ch: 80 g, fehérje: 101 g | ch: 35 g, fehérje: 96 g | ch: 43 g, fehérje: 106 g | ch: 60 g, fehérje: 85 g | ch: 43 g, fehérje: 93 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 | |

| 14. hét | Hétfő (04.03.) | Kedd (04.04.) | Szerda (04.05.) | Csütörtök (04.06.) | Péntek (04.07.) |
|--|------------------------------------|-------------------------------------|--|---|------------------------------------|
| GASTROYAL KETO EBÉD MENÜ (GKM1) | | | | | |
| Főétel | Sertéspörkölt, KETO galuska | Házi lecsó pirított bacon szórással | Zsályás, citromos sertéscombfalatok, szalonnás, vele sült zöldségekkel | Többmagvas, rántott csirkecombfilé, ketchupos majonézmártás | Serpenyős, zöldséges sertésragu |
| Desszert /Snack | KETO kakaós szelet, málna öntettel | KETO Gundel palacsinta | KETO snidliges pogácsa (2 db) | KETO Epres mascarpone kocka | KETO füstölt sajtos pogácsa (2 db) |
| Számított energia: | 1 060 kcal | 1 220 kcal | 940 kcal | 1 310 kcal | 930 kcal |
| Tápanyag tartalom: | ch: 13 g, fehérje: 46 g | ch: 46 g, fehérje: 22 g | ch: 13 g, fehérje: 46 g | ch: 21 g, fehérje: 40 g | ch: 15 g, fehérje: 47 g |
| Napi ár: | 2 590 Ft | 2 590 Ft | 2 590 Ft | 2 590 Ft | 2 590 Ft |

| 14. hét | | Hétfő (04.03.) | | Kedd (04.04.) | | Szerda (04.05.) | | Csütörtök (04.06.) | | Péntek (04.07.) | |
|---------|----------------|--|----------|--|----------|---|----------|---|----------|---|----------|
| GKR1 | Másnap reggeli | Ham&eggs, KETO kifli | 1 140 Ft | Magyaros húskrém, KETO kifli 320 kcal, ch: 6 g, fehérje: 19 g | 1 140 Ft | Tojáskrém, zöldség, KETO kifli 220 kcal, ch: 6 g, fehérje: 16 g | 1 140 Ft | KETO Tarjás muffin, sajt mártás 400 kcal, ch: 3 g, fehérje: 19 g | 1 140 Ft | KETO Tarjás muffin, sajt mártás 400 kcal, ch: 3 g, fehérje: 19 g | 1 140 Ft |
| GKF1 | Keto főétel 1 | Sertéspörkölt, KETO galuska 680 kcal, ch: 9 g, fehérje: 35 g | 2 080 Ft | Négysajttal töltött sertéskaraj rántva, fokhagymás, tejfölös zöldségek 520 kcal, ch: 16 g, fehérje: 44 g | 2 270 Ft | Zsályás, citromos sertéscombfalatok, szalonnás, vele sült zöldségekkel 690 kcal, ch: 9 g, fehérje: 28 g | 2 140 Ft | Serpenyős, zöldséges sertésragu 660 kcal, ch: 11 g, fehérje: 30 g | 2 170 Ft | Serpenyős, zöldséges sertésragu 660 kcal, ch: 11 g, fehérje: 30 g | 2 170 Ft |
| GKF2 | Keto főétel 2 | Vincellér pecsenye, színes zöldségmorzsa 910 kcal, ch: 10 g, fehérje: 31 g | 2 250 Ft | Házi lecsó pirított bacon szórással 750 kcal, ch: 20 g, fehérje: 13 g | 2 250 Ft | Pandúr gulyás (egytál) 480 kcal, ch: 11 g, fehérje: 24 g | 2 070 Ft | Fokhagymás, mustáros sült sertésstarja, serpenyős zöldségek 570 kcal, ch: 19 g, fehérje: 30 g | 2 130 Ft | Fokhagymás, mustáros sült sertésstarja, serpenyős zöldségek 570 kcal, ch: 19 g, fehérje: 30 g | 2 130 Ft |
| GKD1 | Keto desszert | KETO kakaós szelet, málna öntettel | 1 040 Ft | KETO Gundel palacsinta 470 kcal, ch: 26 g, fehérje: 9 g | 1 040 Ft | KETO Répatortakocka 380 kcal, ch: 5 g, fehérje: 12 g | 1 040 Ft | KETO Epres mascarpone kocka 220 kcal, ch: 6 g, fehérje: 8 g | 940 Ft | KETO Epres mascarpone kocka 220 kcal, ch: 6 g, fehérje: 8 g | 940 Ft |
| GKS1 | Keto snack | KETO tepertős pogácsa (2 db) 360 kcal, ch: 3 g, fehérje: 15 g | 890 Ft | KETO kolbászos pogácsa (2 db) 320 kcal, ch: 4 g, fehérje: 18 g | 890 Ft | KETO snidlinges pogácsa (2 db) 250 kcal, ch: 4 g, fehérje: 16 g | 890 Ft | KETO füstölt sajtos pogácsa (2 db) 260 kcal, ch: 4 g, fehérje: 17 g | 890 Ft | KETO füstölt sajtos pogácsa (2 db) 260 kcal, ch: 4 g, fehérje: 17 g | 890 Ft |

| 14. hét | Hétfő (04.03.) | Kedd (04.04.) | Szerda (04.05.) | Csütörtök (04.06.) | Péntek (04.07.) | Szombat (04.08.) | Vasárnap (04.09.) |
|---|-------------------------------------|--|---|--|---|---|---|
| VILLÁMGYORS FOGYÓKÚRA KALÓRIAMEGSZORÍTÁS + SZAKASZOS BŐJT 4 HETES KEDVEZMÉNY: 154 355 Ft 121 940 Ft / 26 nap -21% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 35 650 Ft 29 940 Ft / 6 nap -16% | | | | | | | |
| ZS 191 | EBÉD - étkezési szakasz | Petrezselymes húsgolyók citrommártásban, párolt bébiréppával tálalva | Négysajttal töltött sertéskaraj rántva, fokhagymás, tejfölös zöldségek | Őszibarackkal, sajttal sült csirkecombfilé, light burgonyapüré | Székykáposzta | Spenótfőzelék, túrkörtojás (2 db) | Fokhagymás, mustáros sült sertésárja, serpenyős zöldségek |
| | VACSORA - étkezési szakasz | Karalábefőzelék, juhbeles prémium virsli | Spanyol csirkés egytál | Pandúrügylés (egytál) | Többszemű, rántott csirkecombfilé, görög joghurtos light franciasaláta | Mákos tészta | Kapros tökfőzelék, pirított pulykamellfalatok |
| | 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) |
| | 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) |
| 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 | |
| Számított tápérték: | 820 kcal, ch: 31 g | 910 kcal, ch: 46 g | 960 kcal, ch: 39 g | 1010 kcal, ch: 41 g | 810 kcal, ch: 83 g | 920 kcal, ch: 38 g | Kellemes húsvéti ünnepeket! |

| TURBÓ FOGYÓKÚRA 1200 KALÓRIA + VEGETÁRIÁNUS 1 HETES KEDVEZMÉNY: 32 960 Ft 25 710 Ft / 6 nap -22% | | | | | | | |
|--|-------------------------------------|---|-------------------------------------|---|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|
| ZS 141 | EBÉD | Zöldséges, hajdínás kölesfasírt, édesköményes, zöldségek | Áfonyás gyümölcsmártás, bulgur | Joghurtos lencsesaláta, sült tofu | Zöldborsos cukkinikrém, sült gomba | Kapros tökfőzelék, darált tojás | Zöldséges rizottó (barnarizs) |
| | SNACK | Aszalt almás mag-mix | Mazsolás mag-mix | Aszalt sárgabarackos mag-mix | Aszalt szilvás mag-mix | Aszalt szilvás mag-mix | Aszalt szilvás mag-mix |
| | VACSORA | Sütőtökrémleves | Fokhagymás, tejfölös zöldségek | Balsamecetes sült cékla, lilahagymával | Csicseripogácsa (2 db) | Mákos tészta | Csurgatott tojásleves |
| | HATÁST FOKOZÓ ITAL 1 | Súlycsökkentő tea (1 liter) | Súlycsökkentő tea (1 liter) | Súlycsökkentő tea (1 liter) | Súlycsökkentő tea (1 liter) | Súlycsökkentő tea (1 liter) | Súlycsökkentő tea (1 liter) |
| | 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) |
| | 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 |
| 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 | |
| Számított tápérték: | 1200 kcal, rost: 51 g | 1230 kcal, rost: 55 g | 1050 kcal, rost: 78 g | 1210 kcal, rost: 49 g | 1200 kcal, rost: 52 g | 1220 kcal, rost: 42 g | Kellemes húsvéti ünnepeket! |

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 |