

HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

22. hét		Hétfő (05.29.)	Kedd (05.30.)	Szerda (05.31.)	Csütörtök (06.01.)	Péntek (06.02.)				
H1	Levesek	Pünkösd Hétfő	Tejfeles karfiollevés, vajás galuska ✓	850 Ft	Orjaleves, eperlevéllel (nagy dobozos) <i>TM</i>	900 Ft	Fokhagymakrémleves ✓	850 Ft	Nyírségi burgonyagaluska-leves	840 Ft
H2	Levesek		Korhelyleves, házi kolbásszal	900 Ft	Lebbencsleves <i>TM</i>	820 Ft	Erdei vadgomba-krémleves, galuska ✓	940 Ft	Tyúkhúsleves, cérnametéllel <i>TM</i>	940 Ft
H5	Tészták		Igazi hortobágyi húsos palacsinta (2 db)	1 920 Ft	Texasi penne (sertéslapocka, bacon, fokhagyma, chili, paradicsompüré, reszelt sajt)	1 820 Ft	Juhtúrós sztrapacska, szalonna pörccel	1 790 Ft	Mákos tészta ✓	1 570 Ft
H6	Főzelékek		Petrezselymes zöldborsófőzelék, sertésborda párizsiasan	1 830 Ft	Magyaros kelkáposzta-főzelék, sertés fasírt	1 790 Ft	Szárazbabfőzelék, főtt tojás (2 db)	1 790 Ft	Fokhagymás spenótfőzelék, sertéspörkölt	1 850 Ft
H8	Készételek 1		Alföldi fűszeres sertéstokány (petrezselyem, fokhagyma, lilahagyma), jázminrizs <i>TM</i>	1 750 Ft	Körömpörkölt, főtt burgonya <i>TM</i>	1 770 Ft	Sajtos tortellini, fűszeres paradicsommártás, reszelt sajt ✓	1 720 Ft	Székelykáposzta	1 810 Ft
H9	Készételek 2		Nagy házi rakott kelkáposztája (sertéshúsból)	1 890 Ft	Hawaii csirkecombfalatok, jázminrizs	1 820 Ft	Hagymás sertésapró-pecsenye, tört burgonya <i>TM</i>	1 850 Ft	Orosházi tarhonyás csirke (burgonya, sárgarépa, fokhagyma) <i>TM</i>	1 770 Ft
H11	Frissensültek		Sertésborda párizsiasan, hasáburgonya	1 970 Ft	Zöldfűszeres tejben áztatott, bundázott csirkecombfilé, petrezselymes burgonya	2 000 Ft	Sokmagvas, bundázott pulykamell fűszeres jázminrizs	1 950 Ft	Diós, rántott csirkecombfilé, burgonyapüré	1 950 Ft
H13	Kedvencek		Gödöllői, töltött csirkecomb (csirkemáj, gomba, zöldborsó), rizi-bizi <i>TM</i>	1 950 Ft	Vadas marhatokány, spagetti	2 290 Ft	Hekk paprikás lisztben, hasáburgonya <i>TM</i>	1 990 Ft	Kolbászos sajtkrémmel töltött, rántott sertésborda, fűszeres jázminrizs	1 970 Ft
H14	Ínyenc		Milánói sertésborda (sonka, gomba, spagetti), reszelt sajt	2 050 Ft	Édes-savanyú sertésszűz, gyömbéres, ananászos jázminrizs	2 150 Ft	Csopaki pincepörkölt (marhalapocka, sertés velő), juhtúrós galuska	2 080 Ft	Lángoson tálalt, kemencében sült pecsenyelibamáj	2 150 Ft
H20	Desszertek		Lúdláb szelet ✓	880 Ft	Tejszínes karamellszelet ✓	800 Ft	Brownie, marcipánöntet ✓	840 Ft	Gesztenyehabos piskóta ✓	800 Ft

LOW CARB LOW CARB ÉTELEK

22. hét		Hétfő (05.29.)	Kedd (05.30.)	Szerda (05.31.)	Csütörtök (06.01.)	Péntek (06.02.)				
ZS1	Levesek	Püskösd Hétfő	Marhahúsleves sok zöldséggel 150 kcal, ch: 4 g TM	1 090 Ft	Frankfurti leves, bécsi roppanós virslivel 250 kcal, ch: 10	990 Ft	Húsgaluska leves 270 kcal, ch: 8 g TM	930 Ft	Csurgatott tojásleves 170 kcal, ch: 2 g	930 Ft
ZS5	Kalóriaszegény ételek		Vasalt pulykamellfilé, áfonyás gyümölcsmártás 340 kcal, ch: 10 g	2 190 Ft	Barbecue csirkecombfilé, amerikai káposztasaláta 360 kcal, ch: 22 g	2 190 Ft	Fűszeres sonkakrémmel töltött palacsinta (2 db), mustármártás 400 kcal, ch: 23 g	2 020 Ft	Kapros tökfőzelék, pirított pulykamellfalatok 330 kcal, ch: 19 g	2 090 Ft
ZS6	Szénhidrátszegény ételek		Négysajttal töltött sertéskaraj rántva, fokhagymás, tejfölös zöldségek 520 kcal, ch: 16 g	2 270 Ft	Szezámagos, rántott csirkemell, balzsamecetes sült céklával lilahagymával 420 kcal, ch: 19 g	2 270 Ft	Bazsalikomos sajtkrémmel göngyölt csirkemell, citromos kelbimbó 350 kcal, ch: 6 g	2 150 Ft	Többmagvas, rántott csirkecombfilé, görög joghurtos light franciasaláta 550 kcal, ch: 22 g	2 220 Ft
ZS9	Fitt ételek		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	Lasagne bolognai módra (teljes kiőrlésű tészta) 670 kcal, ch: 68 g	2 170 Ft	Serpényős, zöldséges sertésragu (egytál) 660 kcal, ch: 11 g TM	2 170 Ft
IR3	Inzulinrezisztens ételek		Spanyol csirkés egytál (sárgarépa, ceruzabab, pritamin paprika) 370 kcal, ch: 30 g TM	2 150 Ft	Camembert zabpelyhes bundában, áfonyamártás 480 kcal, ch: 19 g	2 450 Ft	Hentestokány (szalonna, uborka, sonka), orsó tészta 620 kcal, ch: 26 g TM	2 050 Ft	Fokhagymás, mustáros sült sertésárja, serpenyős zöldségek (karfiol, sütőtök, brokkoli) 570 kcal, ch: 19 g TM	2 130 Ft
F3	Mentes főételek 1 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>		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	Cordon bleu sertésborda (sonka, gomba, sajt), zöldséges jázminrizs 670 kcal, ch: 50 g	2 450 Ft	Harcspaprikás (afrikai harcsafilé), túrós csusza, pirított bacon 720 kcal, ch: 45 g	2 450 Ft
F4	Mentes főételek 2 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>		Csirkecombpörkölt, tarhonya 650 kcal, ch: 59 g TM	2 190 Ft	Pandúrügylás (egytál) 480 kcal, ch: 11 g TM	2 070 Ft	Malacsült, párolt lilakáposzta 630 kcal, ch: 12 g TM	2 170 Ft	Mátrai borzas csirkemell (édesburgonyás bunda), zöldborsós karfiolkрем 680 kcal, ch: 50 g	2 450 Ft
F5	Mentes főételek 3 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>		Hagymás sült libamáj, almás zellerpüré 350 kcal, ch: 22 g TM	2 320 Ft	Fűszeres párizsi bundában sült sertésárja, joghurtos lencsesaláta 700 kcal, ch: 55 g	2 250 Ft	Bécsi szelet (szűzpecsenye), lilahagymás burgonyasaláta 610 kcal, ch: 57 g TM	2 470 Ft	Csülkös sertéspörkölt, főtt burgonya 960 kcal, ch: 62 g TM	2 120 Ft
F6	Mentes desszertek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>		Gundel palacsinta 470 kcal, ch: 26 g	1 090 Ft	Répatortakocka 380 kcal, ch: 5 g TM	1 040 Ft	Mákos lepény, citromkrémmel tálalva 320 kcal, ch: 10 g TM	1 040 Ft	Erdei gyümölcsös tápiókapuding 110 kcal, ch: 14 g TM	1 040 Ft
ZS15	Szénhidrátszegény desszertek		Zserbógolyó (2 db) 270 kcal, ch: 9 g	970 Ft	Somlói galuska 340 kcal, ch: 13 g	990 Ft	Mandulás, barackos pite 220 kcal, ch: 13 g	970 Ft	Epres mascarpone kocka 220 kcal, ch: 6 g	940 Ft
GKS1	Szénhidrátszegény pogácsa		Kolbászos pogácsa (2 db) 320 kcal, ch, 4 g	890 Ft	Snidlinges pogácsa (2 db) 250 kcal, ch: 4 g	890 Ft	Juhtúrós pogácsa (2 db) 340 kcal, ch: 5 g	890 Ft	Füstölt sajtos pogácsa (2 db) 270 kcal, ch: 4 g	890 Ft
ZSR1	Kalóriaszegény reggeli		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	Sonka szeletek, margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 220 kcal, ch: 24 g	1 040 Ft	Zöldborsós karfiolkрем, reszelt sajt, teljes kiőrlésű kenyér 230 kcal, ch: 26 g	1 040 Ft
ZSR2	Szénhidrátszegény reggeli		Magyaros húskrém, Zsírregető kifli 320 kcal, ch: 6 g	1 140 Ft	Gombakрем, Zsírregető kifli 260 kcal, ch: 7 g	1 140 Ft	Szárnyaskolbász, light margarin, zöldség, Zsírregető kifli 200 kcal, ch: 4 g	1 140 Ft	Tarjás muffin, sajt mártás 400 kcal, ch: 3 g	1 140 Ft

KEDVEZMÉNYES MENÜK

22. hét	Hétfő (05.29.)	Kedd (05.30.)	Szerda (05.31.)	Csütörtök (06.01.)	Péntek (06.02.)	Szombat (06.03.)	Vasárnap (06.04.)
----------------	-----------------------	----------------------	------------------------	---------------------------	------------------------	-------------------------	--------------------------

H33 PRÉMIUM MENÜ		5 MUNKANAPOS KEDVEZMÉNY (Hétfő-Péntek): 15 330 Ft 9 960 Ft / 4 nap -35%											
Főétel + Leves / Desszert	Pütkösd Hétfő	Tejfeles karfiollevés, vajás galuska Milánói sertésborda, reszelt sajt Lúdláb szelet	2 590 Ft	Frankfurti leves, bécsi roppanós virslivel Őszibarackkal, sajttal sült csirkecombfilé, light burgonyapüré Tejszínes karamellszelet	2 590 Ft	Erdei vadgomba-krémlevés, galuska Juhtúrós sztrapacska, szalonna porccal Brownie, marcipánöntet	2 590 Ft	Csurgatott tojáslevés Többmagvas, rántott csirkecombfilé, görög joghurtos light franciasaláta Erdei gyümölcsös tapiókapuding	2 590 Ft	Nyírségi burgonyagaluska-leves Fokhagymás, mustáros sült sertésstarja, rizottóval Epres mascarpone kocka	2 590 Ft	Tyúkhúslevés, cérnametéllettel Diós, rántott csirkecombfilé, burgonyapüré Gesztenyehabos piskóta	2 590 Ft

H31 ZÓNA MENÜ (A főétel 70%-a a normál adag ételnek)		4 HETES KEDVEZMÉNY: 59 630 Ft 42 930 Ft / 27 nap -28%					1 HETES KEDVEZMÉNY: 13 250 Ft 9 540 Ft / 6 nap -28%						
Főétel + Leves / Desszert	Pütkösd Hétfő	Tejfeles karfiollevés, vajás galuska Alföldi fűszeres sertéstokány, jázminrizs	1 690 Ft	Lebbencsleves Juhtúrós sztrapacska, szalonna porccal	1 690 Ft	Erőleves, csigatészta Hagymás sertésapró-peccsenye, tört burgonya	1 690 Ft	Csurgatott tojáslevés Székelykáposzta	1 690 Ft	Nyírségi burgonyagaluska-leves Mákos tészta	1 690 Ft	Tyúkerőleves, cérnametéllettel Diós, rántott csirkecombfilé, petrezselymes jázminrizs	1 690 Ft

H32 HAGYOMÁNYOS MENÜ		4 HETES KEDVEZMÉNY: 71 880 Ft 51 030 Ft / 27 nap -29%					1 HETES KEDVEZMÉNY: 15 920 Ft 11 940 Ft / 6 nap -25%						
Főétel + Leves / Desszert	Pütkösd Hétfő	Erőleves, sok zöldséggel Petrezselymes zöldborsófőzelék, sertésborda párizsiasan	2 090 Ft	Csontleves, eperlevéllel Hawaii csirkecombfalatok, jázminrizs	2 090 Ft	Erőleves, csigatészta Hagymás sertésapró-peccsenye, tört burgonya	2 090 Ft	Nyírségi burgonyagaluska-leves Mákos tészta	2 090 Ft	Tyúkerőleves, cérnametéllettel Diós, rántott csirkecombfilé, petrezselymes jázminrizs	2 090 Ft	Székelykáposzta Gesztenyehabos piskóta	2 090 Ft

ZS21 KALÓRIASZEGÉNY MENÜ NAPI KEDVEZMÉNY: 2 290 Ft													
Főétel + Leves / Desszert	Pütkösd Hétfő	Erőleves, sok zöldséggel Spanyol csirkés egytál	510 kcal ch: 40 g	Frankfurti leves, bécsi roppanós virslivel Pandúr gulyás (egyttl)	730 kcal ch: 21 g	Húsgaluskaleves Bazsalikomos sajtkrémmel göngyölt csirkemell, citromos kelbimbó	620 kcal ch: 14 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 tapiókapuding	680 kcal ch: 33 g
		2 390 Ft		2 390 Ft		2 390 Ft		2 390 Ft		2 390 Ft		2 390 Ft	

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

22. hét	Hétfő (05.29.)	Kedd (05.30.)	Szerda (05.31.)	Csütörtök (06.01.)	Péntek (06.02.)	Szombat (06.03.)	Vasárnap (06.04.)	
BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND 4 HETES KEDVEZMÉNY: 171 470 Ft 132 030 Ft / 27 nap -23% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 37 975 Ft 31 140 Ft / 6 nap -18%								
ZS 121	Ebéd	Pünkösdi Hétfő	Négysajttal töltött sertéskaraj rántva, fokhagymás, tejfölös zöldségek	Szezámagos, rántott csirkemell, balsamecetes sült céklával, lilahagymával	Malacsült, párolt lilakáposzta	Serpenyős, zöldséges sertésragu	Kapros tökfőzelék, pirított pulykamellfalatok	Többmagvas, rántott csirkecombfilé, görög joghurtos light franciasaláta
	Vacsora		Vasalt pulykamellfilé, áfonyás gyümölcsmártás	Pandúr gulyás (egytál)	Fűszeres sonkakrémmel töltött palacsinta (2 db), mustármártás	Spenótfőzelék, sertéspörkölt	Fokhagymás, mustáros sült sertésstarja, serpenyős zöldségek	Székelykáposzta
	Snack		Kolbászos pogácsa (2 db)	Somlói galuska	Juhtúrós pogácsa (2 db)	Füstölt sajtos pogácsa (2 db)	Epres mascarpone kocka	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 l)
	Másnap reggeli		Magyaros húskrém, Zsírégető kifli	Gombakrém, Zsírégető kifli	Szárnyaskolbász, margarin, zöldség, Zsírégető kifli	Diétás kajsizlekvár, margarin, Zsírégető kifli	Libazsír, zöldség, Zsírégető kifli	Tarjás muffin, sajtmártás
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:	1500 kcal, ch: 36 g	1510 kcal, ch: 51 g	1570 kcal, ch: 44 g	1520 kcal, ch: 34 g	1370 kcal, ch: 48 g	1450 kcal, ch: 48 g		

22. hét		Hétfő (05.29.)	Kedd (05.30.)	Szerda (05.31.)	Csütörtök (06.01.)	Péntek (06.02.)	Szombat (06.03.)	Vasárnap (06.04.)
INZULINREZISZTENS EGÉSZNAPOS ÉTREND (IRE1)								
4 HETES ÉTREND: 207 900 Ft 145 530 Ft / 27 nap -30% 1 HETES ÉTREND: 45 945 Ft 33 540 Ft / 6 nap -27%								
IRE1	Ebéd	Pünkösd Hétfő	Erőleves, sok zöldséggel 5 g (2 g)	Kelkáposztaleves 17 g (6 g)	Erőleves 11 g (4 g)	Nyírségi burgonyagaluska-leves 22 g (5 g)	Tyúkhúsleves, cérametételt 17 g (4 g)	Csurgatott tojásleves 3 g (1 g)
			Nagyí házi rakott kelkáposztája (sertéshúsból) 43 g (10 g)	Őszibarackkal, sajttal sült csirkecombfilé, light burgonyapüré 34 g (6 g)	Szezámagos, rántott csirkemell, balszamecetes sült céklával, lilahagymával 40 g (21 g)	Spenótfőzelék, bundás kenyér (1 db) 29 g (11 g)	Többmagvas, rántott csirkecombfilé, görög joghurtos light franciasaláta 36 g (18 g)	Orosházi tarhonyás csirke 48 g (6 g)
	Uzsonna		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		Spanyol csirkés egytál 29 g (8 g)	Barbecue csirkecombfilé, amerikai káposztasaláta 32 g (6 g)	Fűszeres sonkkrémrel töltött palacsinta (2 db), mustármártás 3 g (8 g)	Fokhagymás, mustáros sült sertésárja, serpenyős zöldségek 30 g (11 g)	Székielőkáposzta 30 g (7 g)	Kapros tökfőzelék, pirított pulykamellfalatok 29 g (10 g)
	Utóvacsora		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		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)	Zöldborsos karfiolkrem, reszelt sajt, teljes kiőrlésű kenyér 30 g (4 g)	Diétás kajszilekvár, margarin, teljes kiőrlésű kenyér 34 g (12 g)	Libaszir, zöldség teljes kiőrlésű kenyér 29 g (10 g)
	Másnap tízórai		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 22 g (5 g)
Napi ár: -26%			2 690 Ft 5 690 Ft	2 690 Ft 5 690 Ft	2 690 Ft 5 690 Ft	2 690 Ft 5 690 Ft	2 690 Ft 5 690 Ft	2 690 Ft 5 690 Ft
Össz. szénhidrát (ebből rost)			155 g (63 g)	160 g (31 g)	157 g (59 g)	156 g (50 g)	164 g (63 g)	164 g (58 g)

22. hét		Hétfő (05.29.)	Kedd (05.30.)	Szerda (05.31.)	Csütörtök (06.01.)	Péntek (06.02.)			
IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ									
Főétel + Leves / Desszert Össz.szénhidrát (ebből rost)	Pünkösd Hétfő	Erőleves, sok zöldséggel Nagyí házi rakott kelkáposztája (sertéshúsból)	48 g (12 g) 2 740 Ft	Kelkáposztaleves Őszibarackkal, sajttal sült csirkecombfilé, light burgonyapüré	47 g (14 g) 2 800 Ft	Erőleves Szezámagos, rántott csirkemell, balszamecetes sült céklával, lilahagymával	51 g (25 g) 3 050 Ft	Nyírségi burgonyagaluska-leves Spenótfőzelék, bundás kenyér (1 db)	51 g (16 g) 2 790 Ft

INZULINREZISZTENS A'LA CARTE									
IR1 Másnap reggeli	Pünkösd Hétfő	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	Sonka szeletek, margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (5 g)	1 040 Ft	Libaszir, zöldség, pékáru 27 g (23 g)	1 140 Ft
IR2 Leves		Erőleves, sok zöldséggel 22 g (8 g)	950 Ft	Frankfurti leves, bécsi roppanós virslivel 16 g (6 g)	990 Ft	Húsgaluskaleves 14 g (6 g)	990 Ft	Nyírségi burgonyagaluska-leves 23 g (6 g)	840 Ft
IR3 Főétel 1		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	Hentestokány, orsó tészta 40 g (14 g)	2 050 Ft	Fokhagymás, mustáros sült sertésárja, serpenyős zöldségek 30 g (11 g)	2 130 Ft
IR4 Főétel 2		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	Bazsalikomos sajtkrémmel göngyölt csirkemell, citromos kelbimbó 15 g (9 g)	2 150 Ft	Többmagvas, rántott csirkecombfilé, görög joghurtos light franciasaláta 36 g (18 g)	2 220 Ft
IR5 Főétel 3		Hagymás sült libamáj, almás zellerpüré 30 g (8 g)	2 320 Ft	Szezámagos, rántott csirkemell, balszamecetes sült céklával, lilahagymával 40 g (21 g)	2 270 Ft	Fűszeres sonkkrémrel töltött palacsinta (2 db), mustármártás 33 g (8 g)	2 020 Ft	Kapros tökfőzelék, pirított pulykamellfalatok 29 g (10 g)	2 090 Ft
IR6 Snack		Zserbógolyó (2 db) 27 g (12 g)	1 040 Ft	Fahéjas, zabkorpás joghurt 21 g (5 g)	900 Ft	Mandulás, barackos pite 31 g (12 g)	970 Ft	Epres mascarpone kocka 16 g (7 g)	940 Ft

22. hét	Hétfő (05.29.)	Kedd (05.30.)	Szerda (05.31.)	Csütörtök (06.01.)	Péntek (06.02.)	Szombat (06.03.)	Vasárnap (06.04.)
GASTROYAL KETO GKE2							
4 HETES KEDVEZMÉNY: 256 050 Ft 153 630 Ft / 27 nap -40% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 53 775 Ft 35 340 Ft / 6 nap -38%							
Ebéd	Pünkösd Hétfő	Négysajttal töltött sertéskaraj rántva, fokhagymás, tejfölös zöldségek	Zsályás, citromos sertéscombfalatok, szalonnás, vele sült zöldségekkel	Hentestökány, orsó tészta	Csülkös sertéspörkölt, vörösborecetes savanyúkáposzta saláta	Többmagvas, rántott csirkecombfilé, ketchupos majonézmártás	Serpenyős, zöldséges sertésragu
Vacsora		Házi lecsó pirított bacon szórással	Pandúr gulyás (egytál)	Malacsült, párolt lilakáposzta	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		Magyaros húskrém, KETO kifli	Gombakrém, KETO kifli	Szárnyaskolbász, margarin, zöldség, KETO kifli	Libaszir, zöldség, KETO kifli	Diétás kajszilekvár, margarin, KETO kifli	KETO Tarjás muffin, sajtmártás
+ 1 étkezés		KETO kolbászos pogácsa (2 db)	KETO snidliges pogácsa (2 db)	KETO juhtúrós pogácsa (2 db)	KETO füstölt sajtos pogácsa (2 db)	KETO füstölt sajtos pogácsa (2 db)	KETO füstölt sajtos pogácsa (2 db)
+ 2 étkezés		KETO Gundel palacsinta	KETO Répatortakocka	KETO Mákos lepény, citromkrémrel tálalva	Csurgatott tojásleves	Szedres, fahéjas, zabkorpás joghurt	KETO Epres mascarpone kocka
Számított energia:		2 390 kcal	2 070 kcal	2 120 kcal	2 140 kcal	2 150 kcal	2 040 kcal
Tápanyag tartalom:	ch: 72 g, fehérje: 103 g	ch: 3 6 g, fehérje: 93 g	ch: 57 g, fehérje: 102 g	ch: 43 g, fehérje: 106 g	ch: 60 g, fehérje: 85 g	ch: 43 g, fehérje: 93 g	
Napi ár: 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	

22. hét	Hétfő (05.29.)	Kedd (05.30.)	Szerda (05.31.)	Csütörtök (06.01.)	Péntek (06.02.)
GASTROYAL KETO EBÉD MENÜ (GKM1)					
Főétel	Pünkösd Hétfő	Házi lecsó pirított bacon szórással	Zsályás, citromos sertéscombfalatok, szalonnás, vele sült zöldségekkel	Malacsült, párolt lilakáposzta	Többmagvas, rántott csirkecombfilé, ketchupos majonézmártás
Desszert /Snack		KETO Gundel palacsinta	KETO snidliges pogácsa (2 db)	KETO Mákos lepény, citromkrémrel tálalva	KETO Epres mascarpone kocka
Számított energia:		1 220 kcal	940 kcal	950 kcal	1 310 kcal
Tápanyag tartalom:		ch: 46 g, fehérje: 22 g	ch: 13 g, fehérje: 46 g	ch: 22 g, fehérje: 40 g	ch: 21 g, fehérje: 40 g
Napi ár:		2 590 Ft	2 590 Ft	2 590 Ft	2 590 Ft

22. hét		Hétfő (05.29.)	Kedd (05.30.)	Szerda (05.31.)	Csütörtök (06.01.)	Péntek (06.02.)				
GKR1	Másnap reggeli	PüNKÖSD HÉTFŐ	Magyaros húskrém, KETO kifli 320 kcal, ch: 6 g, fehérje: 19 g	1 140 Ft	Gombakrém, KETO kifli 260 kcal, ch: 7 g, fehérje: 13 g	1 140 Ft	Szárnyaskolbász, light margarin, zöldség, KETO kifli 200 kcal, ch: 4 g, fehérje: 10 g	1 140 Ft	KETO Tarjás muffin, sajt mártás 400 kcal, ch: 3 g, fehérje: 19 g	1 140 Ft
GKF1	Keto főétel 1		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	Hentestokány, orsó tészta 620 kcal, ch: 26 g, fehérje: 33 g	2 050 Ft	Serpenyős, zöldséges sertésragu 660 kcal, ch: 11 g, fehérje: 30 g	2 170 Ft
GKF2	Keto főétel 2		Házi lecsó pirított bacon szórással 750 kcal, ch: 20 g, fehérje: 13 g	2 250 Ft	Pandúrgulyás (egytál) 480 kcal, ch: 11 g, fehérje: 24 g	2 070 Ft	Malacsült, párolt lilakáposzta 630 kcal, ch: 12 g, fehérje: 30 g	2 170 Ft	Fokhagymás, mustáros sült sertésstarja, serpenyős zöldségek 570 kcal, ch: 19 g, fehérje: 30 g	2 130 Ft
GKD1	Keto desszert		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 Mákos lepény, citromkrémrel tálalva 320 kcal, ch: 10 g, fehérje: 10 g	1 040 Ft	KETO Epres mascarpone kocka 220 kcal, ch: 6 g, fehérje: 8 g	940 Ft
GKS1	Keto snack		Kolbászos pogácsa (2 db) 320 kcal, ch: 4 g, fehérje: 18 g	890 Ft	Snidlinges pogácsa (2 db) 250 kcal, ch: 4 g, fehérje: 16 g	890 Ft	Juhtúrós pogácsa (2 db) 340 kcal, ch: 5 g, fehérje: 19 g	890 Ft	Füstölt sajtos pogácsa (2 db) 260 kcal, ch: 4 g, fehérje: 17 g	890 Ft

22. hét		Hétfő (05.29.)	Kedd (05.30.)	Szerda (05.31.)	Csütörtök (06.01.)	Péntek (06.02.)	Szombat (06.03.)	Vasárnap (06.04.)	
BIKINI FOGYÓKÚRA ZSÍRSZEGÉNY + SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY + ALACSONY KALÓRIA + SZAKASZOS BŐJT									
						1 HETES KEDVEZMÉNY: 36 135 Ft 29 990 Ft / 6 nap -17%			
ZS 151	EBÉD -	Pünkösdi Hétfő	Rántott gomba, almás zellerpüré	Őszibarackkal, sajttal sült csirkecombfilé, light burgonyapüré	Bazsalikomos sajtkrémel göngyölt csirkemell, citromos kelbimbó	Fokhagymás, mustáros sült sertésárja, serpenyős zöldségek	Székelykáposzta	Kapros tökfőzelék, pirított pulykamellfalatok	
	VACSORA -		Áfonyás gyümölcsmártás, bulgur	Joghurtos lencsesaláta, tojásfasírt	Sajtos tortellini, fűszeres paradicsommártás	Spenótfőzelék, tükörtojás (2 db)	Zöldborsós karfiolkrem, sült gomba	Zöldséges rizottó (barnarizs)	
	HATÁSFOKOZÓ ITAL		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)
	UZSONNA		Mangós kókuszkása	Fahéjas, zabkorpás joghurt	Mandulás, barackos pite	Erdei gyümölcsös tápiókapuding	Kókuszos, zabkorpás joghurt	Epres mascarpone kocka	
Napi ár:			6 000 Ft 5 490 Ft	6 000 Ft 5 490 Ft	6 000 Ft 5 490 Ft	6 000 Ft 5 490 Ft	6 000 Ft 5 490 Ft	6 000 Ft 5 490 Ft	
Számított tápérték:			1140 kcal, ch: 151 g	1090 kcal, ch: 82 g	1070 kcal, ch: 79 g	1030 kcal, ch: 42 g	920 kcal, ch: 59 g	1060 kcal, ch: 93 g	

TURBÓ FOGYÓKÚRA		1200 KALÓRIA + VEGETÁRIÁNUS		1 HETES KEDVEZMÉNY: 32 960 Ft 25 710 Ft / 6 nap -22%				
ZS 141	EBÉD	Pünkösdi Hétfő	Áfonyás gyümölcsmártás, bulgur	Joghurtos lencsesaláta, tojásfasírt	Sült tofu, mustár mártás, citromos kelbimbó	Zöldborsós karfiolkrem, sült gomba	Kapros tökfőzelék, darált tojás	Zöldséges rizottó (barnarizs)
	SNACK		Mazsolás mag-mix	Aszalt sárgabarackos mag-mix	Aszalt áfonyás mag-mix	Aszalt szilvás mag-mix	Aszalt szilvás mag-mix	Aszalt szilvás mag-mix
	VACSORA		Fokhagymás, tejfölös zöldségek	Balsamecetes sült cékla, lilahagymával	Sajtos tortellini, fűszeres paradicsommártás	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)
	MÁSNAP REGGELI		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:			1230 kcal, rost: 55 g	1150 kcal, rost: 89 g	1180 kcal, rost: 41 g	1210 kcal, rost: 49 g	1200 kcal, rost: 52 g	1090 kcal, rost: 46 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