

# HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

24. hét		Hétfő (06.12.)		Kedd (06.13.)		Szerda (06.14.)		Csütörtök (06.15.)		Péntek (06.16.)	
H1	Levesek	Eredeti francia hagymaleves (vörösboros)	890 Ft	Brokkolikrémléves ✓	860 Ft	Paradicsomleves, betűtésztával ✓ TM	840 Ft	Görög gyümölcsleves ✓	890 Ft	Grizgaluskaleves TM	780 Ft
H2	Levesek	Sárgaborsó-krémléves, füstölt tarjával	890 Ft	Sertésraguleves, kagylótészta	920 Ft	Csókakői kolbászleves, csigatészta	920 Ft	Gulyásleves, csipetke	980 Ft	Frankfurti leves, roppanós virslivel	890 Ft
H5	Tészták	Szecsuaíni csirkés sült tészta	1 920 Ft	Stíriai házi túrós galuska (vanília, túró, mazsola) ✓	1 850 Ft	Sonkás tortellini, tormamártás, reszelt sajt	1 790 Ft	Káposztás cvekedi ✓ TM	1 630 Ft	Milánói makaróni, reszelt sajttal	1 750 Ft
H6	Főzelékek	Tejszínes spenótfőzelék, sertéspörkölt	1 920 Ft	Magyaros kelkáposzta-főzelék sertés fasírt	1 820 Ft	Mustáros lencsefőzelék sült házi kolbász (1 db)	1 850 Ft	Petrezselymes zöldborsófőzelék, borzas csirkemell	2 020 Ft	Magyaros burgonyafőzelék, juhbeles prémium virsli (2 db)	1 890 Ft
H8	Készételek 1	Rakott karfiol (sertés hússal)	1 890 Ft	Erdész vegyes pörkölt (marhacomb, sertéslapocka, sonka, gomba, vörösbor, lecsó), jázminrizs TM	1 890 Ft	Vadas pulykamelltokány, spagetti	1 850 Ft	Édes-savanyú csirkecombragu, zöldséges jázminrizs TM	1 750 Ft	Rántott gomba, jázminrizs, tartármártás ✓	1 890 Ft
H9	Készételek 2	Böllér sertéstokány (lapocka, gomba, csirkemáj), jázminrizs	1 750 Ft	Serpenyős burgonya, sült virslivel (2 db) TM	1 750 Ft	Ördögi csirkecombfalatok (chili, lecsó, hegyes erős paprika, szalonna, cayenne bors), jázminrizs	1 820 Ft	Zsályás, citromos pulykamellfalatok, vele sült burgonyával	1 890 Ft	Sertéspaprikás, galuska	1 820 Ft
H11	Frissensültek	Rántott tengeri halfilé, hasábburgonya	2 150 Ft	Kukoricapelyhes, rántott sertésborda, gombás jázminrizs	1 950 Ft	Rántott csirkecombfilé, füstölt sajtos bundában, petrezselymes burgonya	1 990 Ft	Borzas csirkemell (burgonyás bundában), rizi-bizi	1 920 Ft	Fokhagymás tejben áztatott, bundázott sertésborda, petrezselymes jázminrizs	1 920 Ft
H13	Kedvencek	Kijevi sertésborda (fűszervajjal töltött, rántott), rizi-bizi	1 950 Ft	Nyúlpaprikás, baconos burgonyakroket	2 350 Ft	Pueblai sertésragu zöldséggel, cheddar sajttal, tortillában	2 120 Ft	Mexikói csirkés wrap, füstölt sajtmártással, zöldséggel	2 020 Ft	Gyros tál (sertéscomb, saláta, tzatziki öntet, hasábburgonya)	2 050 Ft
H14	Ínyenc	Négysajtos penne, (füstölt edami, márvány, trappista, cheddar) pirított csirkemellfalatokkal	2 020 Ft	Őrségi sertésszelet (lecsóval göngyölt), pirított, hagymás tarhonya TM	1 920 Ft	Sertéssült Krúdy-módra (rostlapon sült sertéskaraj szeletek paprikamártással nyakon öntve), csirkemájás rizottó	1 950 Ft	Borjú bécsi citromkarikákkal, hasábburgonya	2 520 Ft	Magyaróvári jércemell (a jércemellre sonkát, gombát, sajtot sütünk), ceruzababos, fokhagymás burgonyapüré	2 050 Ft
H20	Desszertek	Bécsi túrókocka ✓	890 Ft	Mogyorós szelet ✓	860 Ft	Bounty palacsinta, csokoládéöntet ✓	890 Ft	Feketeerdő szelet ✓	860 Ft	Eperkrémes piskóta ✓	830 Ft

# LOW CARB LOW CARB ÉTELEK

24. hét		Hétfő (06.12.)		Kedd (06.13.)		Szerda (06.14.)		Csütörtök (06.15.)		Péntek (06.16.)	
ZS1	Levesek	Húsgaluskaleves 110 kcal, ch: 4 g	920 Ft	Erdei gyümölcskrémleves 110 kcal, ch: 9 g $\checkmark$ TM	980 Ft	Csirkehúsleves gazdagon 170 kcal, ch: 6 g TM	1 000 Ft	Zselici húsleves (csirkemell, csirkemáj, kapor) 180 kcal, ch: 9 g	950 Ft	Zöldséges gombaleves, csipetke 130 kcal, ch: 7 g $\checkmark$	920 Ft
ZS5	Kalóriaszegény ételek	Ropogósra sült csirkecombfilé, fűszeres zöldségek kelbimbómártással 420 kcal, ch: 12 g	2 170 Ft	Sült csirkecombfilé, balkáni saláta (zöldsaláta, uborka, paradicsom, juhtúrós öntet) 240 kcal, ch: 11 g	2 180 Ft	Almával göngyölt sertésborda, céklapüré 360 kcal, ch: 15 g	2 130 Ft	Latin csirkés egytál (csirkemellcsikok pikáns, salsás zöldségekkel) 460 kcal, ch: 15 g TM	2 320 Ft	Székelykáposzta (szárnyas) 340 kcal, ch: 21 g	2 020 Ft
ZS6	Szénhidrátszegény ételek	Chilis sajtkrémmel töltött sertéskaraj rántva, hagymás, sült zöldségek 520 kcal, ch: 19 g	2 270 Ft	Rántott sertéskaraj lilahagymás tojáskrémmel töltve, karottapüré 520 kcal, ch: 25 g	2 170 Ft	Sokmagvas, rántott csirkemell, szívrágy saláta 430 kcal, ch: 16 g	2 190 Ft	Oregánós sertésborda, kukoricás wok zöldségek 350 kcal, ch: 23 g	2 150 Ft	Csirkemell párizsiasan, párolt bébirépa 460 kcal, ch: 19 g	2 190 Ft
ZS9	Fitt ételek	Szárnyas húscombó (2 db), paradicsommártás, főtt burgonya 460 kcal, ch: 59 g TM	1 990 Ft	Debreceni sertéstokány (debreceni kolbász), galuska 760 kcal, ch: 12 g	2 250 Ft	Carbonara spagetti parmezánnal (teljes kiőrlésű) 710 kcal, ch: 55 g	2 090 Ft	Napraforgómagos, rántott sertésborda fitt bundában, mentás zöldborsópüré 680 kcal, ch: 45 g	2 150 Ft	Sertésszelet bakonyi módra, fitt túrós galuska 500 kcal, ch: 42 g	2 220 Ft
IR3	Inzulinrezisztens ételek	Kapros tökfőzelék, juhbeles prémium virsli 430 kcal, ch: 18 g	2 150 Ft	Szezámmagos rántott pulykamell, light franciasaláta 540 kcal, ch: 24 g	2 350 Ft	Kemencés sült tarjaszelet, kölessel csöben sült fokhagymás spenót 760 kcal, ch: 28 g	2 290 Ft	Sváb húsos galuska, sült hagymával (együtt) 760 kcal, ch: 16 g	2 190 Ft	Petrezselymes zöldbabfőzelék, egyben sült borjúhúsos fasírt 470 kcal, ch: 32 g	2 120 Ft
F3	Mentes főételek 1 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Rántott sajt diós bundában, tartáros jázminrizs 830 kcal, ch: 95 g $\checkmark$	2 650 Ft	Baconos, zöldséges pulykatál (együtt) 550 kcal, ch: 10 g TM	2 150 Ft	Szegedi ponty halászlé halfilédarabokkal (nagy dobozos) 470 kcal, ch: 4 g TM	2 690 Ft	Zöldséges rizseshús (sertés) 540 kcal, ch: 48 g TM	1 990 Ft	Sült csirkemáj, hagymás tört zeller 770 kcal, ch: 11 g TM	1 990 Ft
F4	Mentes főételek 2 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Sertéspörkölt, póréhagymás karfiollepény 640 kcal, ch: 10 g TM	2 270 Ft	Gránátos kocka 600 kcal, ch: 76 g $\checkmark$ TM	1 920 Ft	Rántott csirkemell, rizi-bizi 780 kcal, ch: 93 g TM	2 250 Ft	Csülökpörkölt, tarhonya 840 kcal, ch: 50 g TM	2 120 Ft	Hagymás, mustáros pecsenye (sertésárja), gombás zöldségtócsni 650 kcal, ch: 12 g TM	2 250 Ft
F5	Mentes főételek 3 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Hagymás sült sertésárja, majonézes vitaminaláta 790 kcal, ch: 9 g TM	2 150 Ft	Sertéshússal csöben sült zöldségek 760 kcal, ch: 10 g	2 290 Ft	Fűszeres, sült sertésárja, chilis, baconos wok zöldségek 720 kcal, ch: 18 g TM	2 170 Ft	Mandulás bundában sült pulykamell, quinoa, erdei gyümölcsmártás 680 kcal, ch: 69 g TM	2 470 Ft	Hekk paprikás lisztben, hasábburgonya 770 kcal, ch: 98 g	2 290 Ft
F6	Mentes desszertek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Csokoládés gesztenyegolyó (2 db) 170 kcal, ch: 19 g $\checkmark$ TM	1 040 Ft	Meggyes mákmuffin, vaníliaöntet 230 kcal, ch: 11 g $\checkmark$	1 040 Ft	Somlói galuska 380 kcal, ch: 19 g $\checkmark$ TM	1 040 Ft	Almatortaszelet, meggyragu 270 kcal, ch: 20 g $\checkmark$ TM	1 040 Ft	Meggyes tápiókakuping 130 kcal, ch: 16 g $\checkmark$ TM	1 040 Ft
ZS15	Szénhidrátszegény desszertek	Almás pite 250 kcal, ch: 15 g $\checkmark$	980 Ft	Csokoládéköcska 250 kcal, ch: 7 g $\checkmark$	980 Ft	Joghurtos citromszelet 220 kcal, ch: 7 g $\checkmark$	980 Ft	Rumos, gesztenyekrémes palacsinta, csokoládéöntet 160 kcal, ch: 16 g $\checkmark$	980 Ft	Gyümölcsös túrótortakocka 210 kcal, ch: 8 g $\checkmark$	980 Ft
GKS1	Szénhidrátszegény pogácsa	Lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db) 300 kcal, ch: 4 g	890 Ft	Túrós pogácsa (2 db) 300 kcal, ch: 5 g	890 Ft	Füstölt sajtos pogácsa (2 db) 270 kcal, ch: 4 g	890 Ft	Juhtúrós pogácsa (2 db) 340 kcal, ch: 5 g	890 Ft	Tepertős pogácsa (2 db) 360 kcal, ch: 3 g	890 Ft
ZSR1	Kalóriaszegény reggeli	Gombakrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 290 kcal, ch: 25 g	1 040 Ft	Főtt virsli (2 db), mustár, teljes kiőrlésű kenyér 350 kcal, ch: 27 g	1 040 Ft	Medvehagymás sajtkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 270 kcal, ch: 23 g	1 040 Ft	Kolbászkarikák, light margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 270 kcal, ch: 22 g	1 040 Ft	Diétás baracklevár, light margarin, teljes kiőrlésű kenyér 130 kcal, ch: 15 g	1 040 Ft
ZSR2	Szénhidrátszegény reggeli	Tormakrémes sonkatekerics, Zsírétető kifli 290 kcal, ch: 13 g	1 140 Ft	Húspástétom, Zsírétető kifli 330 kcal, ch: 5 g	1 140 Ft	Póré tojássaláta, Zsírétető kifli 560 kcal, ch: 5 g	1 140 Ft	Majonézes lazackrém, Zsírétető kifli 250 kcal, ch: 4 g	1 140 Ft	Spenótos muffin, fokhagymamártás 350 kcal, ch: 5 g	1 140 Ft

# KEDVEZMÉNYES MENÜK

<b>24. hét</b>	<b>Hétfő (06.12.)</b>	<b>Kedd (06.13.)</b>	<b>Szerda (06.14.)</b>	<b>Csütörtök (06.15.)</b>	<b>Péntek (06.16.)</b>	<b>Szombat (06.17.)</b>	<b>Vasárnap (06.18.)</b>
----------------	-----------------------	----------------------	------------------------	---------------------------	------------------------	-------------------------	--------------------------

<b>H33 PRÉMIUM MENÜ</b>		5 MUNKANAPOS KEDVEZMÉNY (Hétfő-Péntek): <del>19 155 Ft</del> <b>12 450 Ft</b> / 5 nap <b>-35%</b>												
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Húsgaluskaleves Kijevi sertésborda, rizi-bizi Bécsi túrókocka	<b>2 590 Ft</b>	Brokkolikrémléves Őrségi sertésszelet, pirított, hagymás tarhonya Mogorós szelet	<b>2 590 Ft</b>	Csirkehúsleves gazdagon Sertéssült Krúdy-módra, csirkemájás rizottó Bounty palacsinta, csokoládéöntet	<b>2 590 Ft</b>	Zselici húsleves Mexikói csirkés wrap, füstölt sajtmártással, zöldséggel Feketeerdő szelet	<b>2 590 Ft</b>	Zöldséges gombaleves, csipetke Magyaróvári jércemell, ceruzababos, fokhagymás burgonyapüré Meggyes tápiókapuding	<b>2 590 Ft</b>	Frankfurti leves, roppanós virslivel Fokhagymás tejben áztatott, bundázott sertésborda, petrezselymes jázminrizs Gyümölcsös túrórtokocka	<b>2 590 Ft</b>	Grízgaluskaleves Gyros tál (sertéscomb, saláta, tzatziki öntet, hasábburgonya) Eperkrémes piskóta	<b>2 590 Ft</b>

<b>H31 ZÓNA MENÜ</b> (A főétel 70%-a a normál adag ételnek)		4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>61 835 Ft</del> <b>44 520 Ft</b> / 28 nap <b>-28%</b>				1 HETES KEDVEZMÉNY: <del>15 456 Ft</del> <b>11 130 Ft</b> / 7 nap <b>-28%</b>								
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Húsgaluskaleves Tejszínes spenótfőzelék, főtt tojás (1 db)	<b>1 690 Ft</b>	Zöldséraguleves, kagylótészta Serpenyős burgonya, sült virslivel	<b>1 690 Ft</b>	Zöldségleves gazdagon Csirkemájás rizottó, reszelt sajt	<b>1 690 Ft</b>	Hamis gulyásleves, csipetke Káposztás cvekedli	<b>1 690 Ft</b>	Grízgaluskaleves Sertéspaprikás, galuska	<b>1 690 Ft</b>	Milánói makaróni, reszelt sajttal Eperkrémes piskóta	<b>1 690 Ft</b>	Zöldséges erőleves Fokhagymás tejben áztatott, bundázott sertésborda, petrezselymes jázminrizs	<b>1 690 Ft</b>

<b>H32 HAGYOMÁNYOS MENÜ</b>		4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>74 535 Ft</del> <b>52 920 Ft</b> / 28 nap <b>-29%</b>				1 HETES KEDVEZMÉNY: <del>18 575 Ft</del> <b>13 230 Ft</b> / 7 nap <b>-25%</b>								
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Húsgaluskaleves Böllér sertéstokány, jázminrizs	<b>2 090 Ft</b>	Zöldséraguleves, kagylótészta Magyaros kelkáposzta-főzelék, sertés fasírt	<b>2 090 Ft</b>	Zöldségleves gazdagon Vadas pulykamelltokány, spagetti	<b>2 090 Ft</b>	Kapros zöldségleves, cernametélt Édes-savanyú csirkecombragu, zöldséges jázminrizs	<b>2 090 Ft</b>	Székelykáposzta Eperkrémes piskóta	<b>2 090 Ft</b>	Grízgaluskaleves Fokhagymás tejben áztatott, bundázott sertésborda, petrezselymes jázminrizs	<b>2 090 Ft</b>	Zöldséges gombaleves, csipetke Sertéspaprikás, galuska	<b>2 090 Ft</b>

<b>ZS21 KALÓRIASZEGÉNY MENÜ</b> NAPI KEDVEZMÉNY: <b>2 290 Ft</b>														
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Húsgaluskaleves Popogósrá sült csirkecombfilé, fűszeres zöldségek kelbimbomártással	530 kcal ch: 16 g	Zöldséraguleves Baconos, zöldséges pulykatál (egyáltal)	650 kcal ch: 24 g	Zöldségleves gazdagon Almával göngyölt sertésborda, céklapüré	500 kcal ch: 22 g	Kapros zöldségleves, cernametélt Oregánós sertésborda, kukoricás wok zöldségek	510 kcal ch: 36 g	Zöldséges erőleves Petrezselymes zöldbabfőzelék, egyben sült borjúhúsos fasírt	500 kcal ch: 36 g	Székelykáposzta (szárnyas) Gyümölcsös túrórtokocka	560 kcal ch: 31 g	Zöldséges gombaleves, csipetke Csirkemell párizsiasan, párolt bébirépa	600 kcal ch: 27 g
		<b>2 390 Ft</b>		<b>2 390 Ft</b>		<b>2 390 Ft</b>		<b>2 390 Ft</b>		<b>2 390 Ft</b>		<b>2 390 Ft</b>		<b>2 390 Ft</b>

# DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

24. hét	Hétfő (06.12.)	Kedd (06.13.)	Szerda (06.14.)	Csütörtök (06.15.)	Péntek (06.16.)	Szombat (06.17.)	Vasárnap (06.18.)	
<b>BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND</b> <span style="float: right;">4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>177 820 Ft</del> <b>136 920 Ft</b> / 28 nap <b>-23%</b></span> <span style="float: right;">1 HETES KEDVEZMÉNY: <del>44 305 Ft</del> <b>36 330 Ft</b> / 7 nap <b>-18%</b></span>								
<b>ZS 121</b>	<b>Ebéd</b>	Chilis sajtkrémmel töltött sertéskaraj rántva, hagymás, sült zöldségek	Debreceni sertéstokány, galuska	Almával göngyölt sertésborda, céklapüré	Sváb húsos galuska, sült hagymával	Csirkemell párizsiasan, párolt békirépa	Székelykáposzta (szárnyas)	Petrezselymes zöldbabfőzelék, egyben sült borjúhúsos fasírt
	<b>Vacsora</b>	Kapros tökfőzelék, juhbeles prémium virsli	Rántott sertéskaraj lilahagymás tojáskrémmel töltve, karottapüré	Sokmagvas, rántott csirkemell, szivárvány saláta	Oregánós sertésborda, kukoricas wok zöldségek	Sült csirkemáj, hagymás tört zeller	Gyros tál (sertéslapocka, saláta, tzatziki öntet)	Hagymás, mustáros pecsenye, gombás zöldségtócsni
	<b>Snack</b>	Lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db)	Erdei gyümölcskrémleves	Füstölt sajtos pogácsa (2 db)	Juhtúrós pogácsa (2 db)	Gyümölcsös túrótortakocka	Tepertős pogácsa (2 db)	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)
	<b>Másnap reggeli</b>	Tormakrémes sonkatekerics, Zsírégető kifli	Túrós pogácsa (2 db)	Pórés tojássaláta, Zsírégető kifli	Majonézés lazackrém, Zsírégető kifli	Zöldséges omlott, parmezánnal	Diétás baracklekvár, light margarin, Zsírégető kifli	Spenótos muffin, fokhagymamártás
<b>Napi ár: <del>14</del></b>	<del>6 385 Ft</del> <b>5 490 Ft</b>	<del>6 385 Ft</del> <b>5 490 Ft</b>	<del>6 385 Ft</del> <b>5 490 Ft</b>	<del>6 385 Ft</del> <b>5 490 Ft</b>	<del>6 385 Ft</del> <b>5 490 Ft</b>	<del>6 385 Ft</del> <b>5 490 Ft</b>	<del>6 385 Ft</del> <b>5 490 Ft</b>	
<b>Számított tápérték:</b>	1540 kcal, ch: 54 g	1690 kcal, ch: 51 g	1620 kcal, ch: 41 g	1700 kcal, ch: 48 g	1630 kcal, ch: 41 g	1440 kcal, ch: 40 g	1470 kcal, ch: 49 g	

24. hét		Hétfő (06.12.)	Kedd (06.13.)	Szerda (06.14.)	Csütörtök (06.15.)	Péntek (06.16.)	Szombat (06.17.)	Vasárnap (06.18.)
<b>INZULINREZISZTENS EGÉSZNAPOS ÉTREND (IRE1)</b>								
4 HETES ÉTREND: <del>215 600 Ft</del> <b>150 920 Ft</b> / 28 nap <b>-30%</b> 1 HETES ÉTREND: <del>53 605 Ft</del> <b>39 130 Ft</b> / 7 nap <b>-27%</b>								
IRE1	Ebéd	Húsgaluskaleves 7 g (3 g)	Brokkolikrémes 11 g (4 g)	Csirkehúsleves gazdagon 10 g (10 g)	Zselici húsleves 13 g (4 g)	Grízgaluskaleves 18 g (3 g)	Zöldséges gombaleves, csipetke 16 g (9 g)	Zöldséges erőleves 9 g (3 g)
		Szárnyas húsgombóc (2 db), paradicsommártás 43 g (24 g)	Rántott sertéskaraj lilahagymás tojáskrémrel töltve, karottapüré 41 g (20 g)	Kölessel csöben sült fokhagymás spenót, reszelt füstölt sajt 38 g (13 g)	Oregánós sertésborda, kukoricás wok zöldségek 39 g (11 g)	Gyros tál (sertéscomb, saláta, tzatziki öntet, hasábburgonya) 23 g (6 g)	Csirkemell párizsiasan, párolt bébirépa 32 g (13 g)	Petrezselymes zöldbabfőzelék, egyben sült borjúhúsos fasírt 42 g (10 g)
	Uzsonna	Zöldfűszeres, zabkorpás kefir 19 g (5 g)	Joghurtos keksz (1 db) 17 g (2 g)	Füstölt sajtos pogácsa (1 db) 20 g (17 g)	Bíbor smoothie 21 g (6 g)	Chilis, zabkorpás kefir 19 g (5 g)	Fahéjas, zabkorpás joghurt 21 g (5 g)	Hagymás tört zeller 22 g (11 g)
	Vacsora	Kapros tökfőzelék, juhbeles prémium virsli 28g(10g)	Kelkáposzta-főzelék, virsli (2 db) 30 g (6 g)	Almával göngyölt sertésborda, céklapüré 31 g (15 g)	Zöldborsófőzelék, tükkörtojás (2 db) 31 g (9 g)	Székelykáposzta (szárnyas) 29 g (8 g)	Frankfurti leves, roppanós virslivel 25 g (6 g)	Sertészelet bakonyi módra, gombás zöldségtócsni 30 g (12 g)
	Utóvacsora	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)	Rostdús keksz (2 db) 9 g (1 g)	Klasszikus rostos keksz (3 db) 11 g (1 g)	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)	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)
	Másnap reggeli	Gombakrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 32 g (7 g)	Túrós pogácsa (2 db) 31 g (26 g)	Medvehagymás sajtkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 32 g (9 g)	Kolbászkarikák, light margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 27 g (5 g)	Főtt tojás (1 db), zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 29g(9 g)	Zöldséges omlett parmezánnal, teljes kiőrlésű kenyér 30 g (9 g)	Diétás baracklevár, light margarin, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (10 g)
	Másnap tízórai	Szamócás kókuszkása 19 g (9 g)	Erdei gyümölcskrémleves, zabgaluskával 23 g (6 g)	Joghurtos keksz (1 db) 17 g (2 g)	Kókuszos, zabkorpás joghurt 21 g (5 g)	Áfonyás, zabpelyhes joghurtkrém 20 g (3 g)	Almás kókuszkása 21 g (10 g)	Joghurtos keksz (1 db) 17 g (2 g)
Napi ár: <b>-26%</b>		<del>2 690 Ft</del> <b>5 690 Ft</b>	<del>2 690 Ft</del> <b>5 690 Ft</b>	<del>2 690 Ft</del> <b>5 690 Ft</b>	<del>2 690 Ft</del> <b>5 690 Ft</b>	<del>2 690 Ft</del> <b>5 690 Ft</b>	<del>2 690 Ft</del> <b>5 690 Ft</b>	<del>2 690 Ft</del> <b>5 690 Ft</b>
Össz. szénhidrát (ebből rost)		160 g. (40 g.)	162 g. (65 g.)	159 g. (61 g.)	163 g. (41 g.)	157 g. (36 g.)	162 g. (53 g.)	160 g. (49 g.)

24. hét		Hétfő (06.12.)	Kedd (06.13.)	Szerda (06.14.)	Csütörtök (06.15.)	Péntek (06.16.)				
<b>IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ</b>										
Főétel + Leves / Desszert Össz.szénhidrát (ebből rost)	Húsgaluskaleves Szárnyas húsgombóc (2 db), paradicsommártás	51 g (8 g) <b>2 810 Ft</b>	Brokkolikrémes Rántott sertéskaraj lilahagymás tojáskrémrel töltve, karottapüré	52 g (24 g) <b>2 930 Ft</b>	Csirkehúsleves gazdagon Kölessel csöben sült fokhagymás spenót, reszelt füstölt sajt	48 g (17 g) <b>2 890 Ft</b>	Zselici húsleves Oregánós sertésborda, kukoricás wok zöldségek	52 g (15 g) <b>3 000 Ft</b>	Zöldséges gombaleves, csipetke Csirkemell párizsiasan, párolt bébirépa	48 g (22 g) <b>3 010 Ft</b>

<b>INZULINREZISZTENS A'LA CARTE</b>										
IR1 Másnap reggeli	Gombakrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 32 g (7 g)	1 040 Ft	Főtt virsli (2 db), mustár, teljes kiőrlésű kenyér 31 g (4 g)	1 040 Ft	Medvehagymás sajtkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 32 g (9 g)	1 040 Ft	Kolbászkarikák, light margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 27 g (5 g)	1 040 Ft	Diétás baracklevár, light margarin, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (10 g)	1 040 Ft
IR2 Leves	Húsgaluskaleves 7 g (3 g)	920 Ft	Brokkolikrémes 11 g (4 g)	860 Ft	Csirkehúsleves gazdagon 10 g (10 g)	1 000 Ft	Zselici húsleves (csirkemell, csirkemáj, kapor) 13 g (4 g)	950 Ft	Zöldséges gombaleves, csipetke 16 g (9 g)	920 Ft
IR3 Főétel 1	Kapros tökfőzelék, juhbeles prémium virsli 28 g (10 g)	2 150 Ft	Szezámagos rántott pulykamell, light franciasaláta 42 g (18 g)	2 350 Ft	Kemencés sült tarjaszelet, kölessel csöben sült fokhagymás spenót 41 g (13 g)	2 290 Ft	Sváb húsos galuska, sült hagymával (együtt) 52 g (36 g)	2 190 Ft	Petrezselymes zöldbabfőzelék, egyben sült borjúhúsos fasírt 42 g (10 g)	2 120 Ft
IR4 Főétel 2	Szárnyas húsgombóc (2 db), paradicsommártás 43 g (24 g)	1 990 Ft	Baconos, zöldséges pulykatál (együtt) 16 g (6 g)	2 150 Ft	Almával göngyölt sertésborda, céklapüré 31 g (15 g)	2 130 Ft	Oregánós sertésborda, kukoricás wok zöldségek 39 g (11 g)	2 150 Ft	Székelykáposzta (szárnyas) 29 g (8 g)	2 020 Ft
IR5 Főétel 3	Chilis sajtkrémrel töltött sertéskaraj rántva, hagymás, sült zöldségek 43 g (24 g)	2 270 Ft	Rántott sertéskaraj lilahagymás tojáskrémrel töltve, karottapüré 41 g (20 g)	2 170 Ft	Sokmagvas, rántott csirkemell, szívárvány saláta 37 g (18 g)	2 190 Ft	Zöldséges rizseshús (sertés) 56 g (8 g)	1 990 Ft	Csirkemell párizsiasan, párolt bébirépa 32 g (13 g)	2 190 Ft
IR6 Snack	Almás pite 40 g (16 g)	980 Ft	Csokoládéköcska 21 g (9 g)	980 Ft	Joghurtos citromszelet 16 g (6 g)	980 Ft	Almatortaszelet, meggyragu 35 g (9 g)	1 040 Ft	Gyümölcsös túrótortaköcska 17 g (7 g)	980 Ft

24. hét	Hétfő (06.12.)	Kedd (06.13.)	Szerda (06.14.)	Csütörtök (06.15.)	Péntek (06.16.)	Szombat (06.17.)	Vasárnap (06.18.)
<b>GASTROYAL KETO GKE2</b>							
4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>265 535 Ft</del> 159 320 Ft / 28 nap <b>-40%</b> 1 HETES KEDVEZMÉNY: <del>66 500 Ft</del> 41 230 Ft / 7 nap <b>-38%</b>							
<b>Ebéd</b>	Hagymás sült sertésárja, majonézes vitaminaláta	Sertéshússal csöben sült zöldségek	Kemencés sült tarjaszelet, kölessel csöben sült fokhagymás spenót	Sváb húsos galuska, sült hagymával	Petrezselymes zöldbabfőzelék, egyben sült borjúhúsos fasírt	Sült csirkemáj, hagymás tört zeller	Csirkemell párizsiasan, párolt bébirépa
<b>Vacsora</b>	Sertéspörkölt, póréhagymás karfiollepény	Debreceni sertéstokány, KETO galuska	Fűszeres, sült sertésárja, chilis, baconos wok zöldségek	Csülökpörkölt, szezámolajos savanyúkáposztasaláta	Hagymás, mustáros pecsenye (sertésárja), gombás zöldségtócsni	Székelykáposzta (szárnyas)	Gyros tál (sertéslapocka, saláta, tzatziki öntet)
<b>Ital</b>	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)
<b>Másnap reggeli</b>	Tormakrémes sonkatekerics, KETO kifli	Húspástétom, KETO kifli	Póré tojássaláta, KETO kifli	Majonézes lazackrém, KETO kifli	Spenótos muffin, fokhagymamártás	Zöldséges omlett parmezánnal, KETO kifli	Schmaltz, lilahagyma, KETO kifli
<b>+ 1 étkezés</b>	KETO Almás pite	KETO Csokoládéköcska	KETO Somlói galuska	KETO Almatortaszelet, meggyragu	Almás kókuszkása	Szamócás, kókuszos görög joghurtkrém	KETO Gyümölcsös túrótorokcska
<b>+ 2 étkezés</b>	KETO lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db)	KETO túrós pogácsa (2 db)	KETO füstölt sajtos pogácsa (2 db)	KETO juhtúrós pogácsa (2 db)	KETO tepertős pogácsa (2 db)	KETO tepertős pogácsa (2 db)	KETO tepertős pogácsa (2 db)
Számított energia:	2 280 kcal	2 410 kcal	2 700 kcal	2 380 kcal	2 060 kcal	1 940 kcal	2 020 kcal
Tápanyag tartalom:	ch: 52 g, fehérje: 92 g	ch: 39 g, fehérje: 123 g	ch: 75 g, fehérje: 105 g	ch: 61 g, fehérje: 112 g	ch: 59 g, fehérje: 98 g	ch: 53 g, fehérje: 98 g	ch: 46 g, fehérje: 99 g
<b>Napi ár: -35%</b>	<del>9 525 Ft</del> 6 190 Ft	<del>9 525 Ft</del> 6 190 Ft	<del>9 525 Ft</del> 6 190 Ft	<del>9 525 Ft</del> 6 190 Ft	<del>9 525 Ft</del> 6 190 Ft	<del>9 525 Ft</del> 6 190 Ft	<del>9 525 Ft</del> 6 190 Ft

24. hét	Hétfő (06.12.)	Kedd (06.13.)	Szerda (06.14.)	Csütörtök (06.15.)	Péntek (06.16.)
<b>GASTROYAL KETO EBÉD MENÜ (GKM1)</b>					
<b>Főétel</b>	Hagymás sült sertésárja, majonézes vitaminaláta	Debreceni sertéstokány (debreceni kolbász), KETO galuska	Fűszeres, sült sertésárja, chilis, baconos wok zöldségek	Csülökpörkölt, szezámolajos savanyúkáposztasaláta	Hagymás, mustáros pecsenye (sertésárja), gombás zöldségtócsni
<b>Desszert /Snack</b>	KETO Almás pite	KETO Csokoládéköcska	KETO füstölt sajtos pogácsa (2 db)	KETO Almatortaszelet, meggyragu	KETO tepertős pogácsa (2 db)
Számított energia:	1 040 kcal	1 010 kcal	990 kcal	1 020 kcal	1 010 kcal
Tápanyag tartalom:	ch: 24 g, fehérje: 26 g	ch: 19 g, fehérje: 52 g	ch: 22 g, fehérje: 40 g	ch: 35 g, fehérje: 33 g	ch: 15 g, fehérje: 50 g
<b>Napi ár:</b>	2 590 Ft	2 590 Ft	2 590 Ft	2 590 Ft	2 590 Ft

24. hét		Hétfő (06.12.)		Kedd (06.13.)		Szerda (06.14.)		Csütörtök (06.15.)		Péntek (06.16.)	
GKR1	Másnap reggeli	Tormakrémes sonkatekerics, KETO kifli 290 kcal, ch: 13 g, fehérje: 22 g	1 140 Ft	Húspástétom, KETO kifli 330 kcal, ch: 5 g, fehérje: 17 g	1 140 Ft	Póré s tojássaláta, KETO kifli 560 kcal, ch: 5 g, fehérje: 19 g	1 140 Ft	Majonézes lazackrém, KETO kifli 250 kcal, ch: 4 g, fehérje: 18 g	1 140 Ft	Spenótos muffin, fokhagymamártás 350 kcal, ch: 5 g, fehérje: 8 g	1 140 Ft
GKF1	Keto főétel 1	Hagymás sült sertésárja, majonézes vitaminaláta 790 kcal, ch: 9 g, fehérje: 20 g	2 150 Ft	Sertéshússal csőben sült zöldségek 760 kcal, ch: 10 g, fehérje: 34 g	2 290 Ft	Kemencés sült tarjaszelet, kölessel csőben sült fokhagymás spenót 760 kcal, ch: 28 g, fehérje: 34 g	2 290 Ft	Csülökpörkölt, szezámolajos savanyúkáposzta-saláta 750 kcal, ch: 15 g, fehérje: 25 g	2 190 Ft	Sült csirkemáj, hagymás tört zeller 770 kcal, ch: 11 g, fehérje: 29 g	1 990 Ft
GKF2	Keto főétel 2	Sertéspörkölt, póréhagymás karfiollepény 640 kcal, ch: 10 g, fehérje: 27 g	2 270 Ft	Debreceni sertéstokány (debreceni kolbász), KETO galuska 760 kcal, ch: 12 g, fehérje: 43 g	2 250 Ft	Fűszeres, sült sertésárja, chilis, baconos wok zöldségek 720 kcal, ch: 18 g, fehérje: 23 g	2 170 Ft	Sváb húsos galuska, sült hagymával (egyttal) 760 kcal, ch: 16 g, fehérje: 41 g	2 190 Ft	Hagymás, mustáros pecsenye (sertésárja), gombás zöldségtócsni 650 kcal, ch: 12 g, fehérje: 35 g	2 250 Ft
GKD1	Keto desszert	KETO Almás pite 250 kcal, ch: 15 g, fehérje: 6 g	980 Ft	KETO Csokoládéköcska 250 kcal, ch: 7 g, fehérje: 9 g	980 Ft	KETO Somlói galuska 380 kcal, ch: 19 g, fehérje: 11 g	1 040 Ft	KETO Almatortaszelet, meggyragu 270 kcal, ch: 20 g, fehérje: 8 g	1 040 Ft	KETO Gyümölcsös túrótortaköcska 210 kcal, ch: 8 g, fehérje: 11 g	980 Ft
GKS1	Keto snack	Lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db) 300 kcal, ch: 4 g, fehérje: 16 g	890 Ft	Túrós pogácsa (2 db) 300 kcal, ch: 5 g, fehérje: 19 g	890 Ft	Füstölt sajtos pogácsa (2 db) 270 kcal, ch: 4 g zs: 20 f: 17	890 Ft	Juhtúrós pogácsa (2 db) 340 kcal, ch: 5 g, fehérje: 19 g	890 Ft	Tepertős pogácsa (2 db) 360 kcal, ch: 3 g, fehérje: 15 g	890 Ft

24. hét		Hétfő (06.12.)	Kedd (06.13.)	Szerda (06.14.)	Csütörtök (06.15.)	Péntek (06.16.)	Szombat (06.17.)	Vasárnap (06.18.)
<b>BIKINI FOGYÓKÚRA</b> ZSÍRSZEGÉNY + SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY + ALACSONY KALÓRIA + SZAKASZOS BŐJT					1 HETES KEDVEZMÉNY: <del>42 150 Ft</del> <b>34 990 Ft / 7 nap</b> <b>-17%</b>			
ZS 151	EBÉD	Szárnyas húsgombóc (2 db), paradicsommártás, főtt burgonya	Baconos, zöldséges pulykatal (egytál)	Almával göngyölt sertésborda, céklapüré	Zöldséges rizseshús	Csirke mell párizsiasan, párolt bécirépa	Magyaróvári jércemell, hagymás tört zeller	Székelykáposzta (szárnyas)
	VACSORA	Parajfőzelék, pórés lepény	Gránátos kocka	Kölessel csőben sült fokhagymás spenót	Mentás zöldborsópüré, füstölt tofu	Petrezselymes zöldbabfőzelék, tojás fasírt	Fitt túrós galuska, bakonyi raguval	Zöldségtócsni (2 db), fokhagymamártás
	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	Almás pite	Hideg erdei gyümölcskrémleves	Joghurtos citromszelet	Almatortaszelet, meggyragu	Meggyes tápiókapuding	Gyümölcsös túrótortakocka	Almás kókuszkása
<b>Napi ár:</b>		<del>6 000 Ft</del> <b>5 490 Ft</b>	<del>6 000 Ft</del> <b>5 490 Ft</b>	<del>6 000 Ft</del> <b>5 490 Ft</b>	<del>6 000 Ft</del> <b>5 490 Ft</b>	<del>6 000 Ft</del> <b>5 490 Ft</b>	<del>6 000 Ft</del> <b>5 490 Ft</b>	<del>6 000 Ft</del> <b>5 490 Ft</b>
Számított tápérték:		990 kcal, ch: 85 g	1110 kcal, ch: 65 g	1190 kcal, ch: 56 g	1180 kcal, ch: 91 g	1010 kcal, ch: 62 g	1120 kcal, ch: 77 g	1000 kcal, ch: 42 g

TURBÓ FOGYÓKÚRA		1200 KALÓRIA + VEGETÁRIÁNUS		1 HETES KEDVEZMÉNY: <del>38 430 Ft</del> <b>29 990 Ft / 7 nap</b> <b>-22%</b>				
ZS 141	EBÉD	Parajfőzelék, pórés lepény	Gránátos kocka	Kölessel csőben sült fokhagymás spenót	Mentás zöldborsópüré, füstölt tofu	Petrezselymes zöldbabfőzelék, tojás fasírt	Fitt túrós galuska, bakonyi ragu	Rántott gomba, jázminrizs
	SNACK	Aszalt áfonyás mag-mix	Aszalt almás mag-mix	Aszalt szilvás mag-mix	Aszalt szilvás mag-mix	Mazsolás mag-mix	Mazsolás mag-mix	Mazsolás mag-mix
	VACSORA	Csőben sült zöldségek	Brokkolikrémleves	Szivárvány saláta	Quinoa, erdei gyümölcsmártás	Zöldséges gombaleves, csipetke	Mézes, narancsos párolt bécirépa	Zöldségtócsni (1 db), fokhagymamártás
	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)
	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	Főtt tojás (2 db), Rost kifli
<b>Napi ár:</b>		<del>5 490 Ft</del> <b>4 990 Ft</b>	<del>5 490 Ft</del> <b>4 990 Ft</b>	<del>5 490 Ft</del> <b>4 990 Ft</b>	<del>5 490 Ft</del> <b>4 990 Ft</b>	<del>5 490 Ft</del> <b>4 990 Ft</b>	<del>5 490 Ft</del> <b>4 990 Ft</b>	<del>5 490 Ft</del> <b>4 990 Ft</b>
Számított tápérték:		1110 kcal, rost: 42 g	1200 kcal, rost: 40 g	1230 kcal, rost: 55 g	1230 kcal, rost: 46 g	1120 kcal, rost: 48 g	1200 kcal, rost: 58 g	1120 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