

## ÜNNEPI KÍNÁLATUNK 2023.11.27. - 2023.12.19.-IG (KEDD) 12:00 ELŐRENDELHETŐ.

KISZÁLLÍTÁS: 2023. DECEMBER 22. (PÉNTEK)

### HAGYOMÁNYOS KARÁCSONYI

KH1	Szegedi ponty halászlé halfilédarabokkal (nagy dobozos)	<b>2 600 Ft</b>
KH4	Töltött káposzta, kakastaréjjal, tejfőllel	<b>2 390 Ft</b>
KH5	Mákos guba, mézzel, tejszínnel	<b>2 350 Ft</b>
KH6	Házi kocsonya	<b>2 200 Ft</b>
KH8	Juhtúrós pogácsa (6 db)	<b>2 390 Ft</b>
KH9	Házi mákos bejgli (50 dkg)	<b>2 300 Ft</b>
KH10	Házi diós bejgli (50 dkg)	<b>2 500 Ft</b>

### LOW CARB KARÁCSONYI

KZS1	Szegedi ponty halászlé halfilédarabokkal (nagy dobozos) 470 kcal, ch: 4 g	<b>2 700 Ft</b>
KZS4	Töltött káposzta (sovány sertéshússal), tejfőllel 480 kcal, ch: 32 g	<b>2 490 Ft</b>
KZS5	Mákos guba, vaníliöntet 590 kcal, ch: 27 g	<b>2 350 Ft</b>
KZS6	Zöldséges kocsonya szárnyashússal 240 kcal, ch: 12 g	<b>2 300 Ft</b>
KZS8	Füstölt sajtos pogácsa (6 db) 130 kcal, ch: 2 g / 1 db	<b>2 290 Ft</b>
KZS9	Házi mákos bejgli (50 dkg) 220 kcal, ch: 9 g / 100 g	<b>2 700 Ft</b>
KZS10	Házi diós bejgli (50 dkg) 320 kcal, ch: 10 g / 100 g	<b>2 900 Ft</b>

### MENTES KARÁCSONYI

KP1	Szegedi ponty halászlé halfilédarabokkal (nagy dobozos) 470 kcal, ch: 4 g	<b>2 900 Ft</b>
KP4	Töltött káposzta, kakastaréjjal 580 kcal, ch: 30 g	<b>2 490 Ft</b>
KP5	Mákos guba, vaníliöntet (nagy dobozos) 1030 kcal, ch: 16 g	<b>2 820 Ft</b>
KP6	Házi kocsonya 870 kcal, ch: 5 g	<b>2 500 Ft</b>
KP8	Tepertős pogácsa (6 db) 330 kcal, ch: 24 g / 1 db	<b>2 700 Ft</b>
KP9	Házi mákos kalács (50 dkg) 330 kcal, ch: 4 g / 100 g	<b>3 200 Ft</b>
KP10	Házi diós kalács (50 dkg) 140 kcal, ch: 2 g / 100 g	<b>3 300 Ft</b>

# HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

48. hét		Hétfő (11.27.)		Kedd (11.28.)		Szerda (11.29.)		Csütörtök (11.30.)		Péntek (12.01.)	
H1	Levesek	Görög gyümölcsleves ✓	890 Ft	Erőleves eperlevéllel TM	780 Ft	Paradicsomleves betűtésztaival ✓/TM	840 Ft	CukkinikréMLEves, sajtzórással	890 Ft	Grizgaluskaleves TM	780 Ft
H2	Levesek	Csókakői kolbászleves, csigatészta	920 Ft	Sárgaborsó-kréMLEves, füstölt tarja	890 Ft	Sertésraguleves, kagylótészta	920 Ft	Gulyásleves, csipetke	980 Ft	Frankfurti leves, roppanós virsli	890 Ft
H5	Tészták	Szecsuaíni csirkés sült tészta	1 920 Ft	Négysajtos penne (füstölt edami, márvány, trappista, cheddar)	1 850 Ft	Nutellás gombóc, porcukor szórással ✓/TM	1 820 Ft	Káposztás cvekedi ✓/TM	1 630 Ft	Milánói makaróni, reszelt sajttal	1 750 Ft
H6	Főzelékek	Tejszínes spenótfőzelék, főtt tojás (2 db)	1 850 Ft	Magyaros kelkáposzta-főzelék sertés fasírt	1 850 Ft	Mustáros lencsefőzelék, sült házi kolbász (1 db)	1 850 Ft	Magyaros burgonyafőzelék, szárnyas fasírt	1 890 Ft	Petrezselymes zöldborsófőzelék, sertéspaprikás	1 950 Ft
H8	Készételek 1	Nagyi házi rakott kelkáposztája (sertéshúsból)	1 890 Ft	Hentestokány (uborka, sonka, szalonna), jázminrizs	1 850 Ft	Zúzapörkölt, tarhonya TM	1 720 Ft	Rizses lecsó, bécsi virslikarikával TM	1 890 Ft	Rántott karfiol, majonézes burgonyasaláta ✓	1 850 Ft
H9	Készételek 2	Gombapörkölt, galuska TM	1 620 Ft	Paprikás burgonya, sült virslivel TM	1 790 Ft	Édes-savanyú csirkemellragu, zöldses jázminrizs TM	1 820 Ft	Vadas pulykamelltokány, spagetti	1 850 Ft	Sertéspaprikás, galuska	1 820 Ft
H11	Frissensültek	Rántott tengeri halfilé, hasáburgonya	2 150 Ft	Kukoricapelyhes, rántott sertésborda, fűszeres jázminrizs	1 920 Ft	Rántott csirkecombfilé, füstölt sajtos bundában, petrezselymes burgonya	1 990 Ft	Fokhagymás tejben áztatott, bundázott sertésborda, majonézes kukoricasaláta	2 050 Ft	Borzas csirkemell (burgonyás bundában), rizi-bizi	1 920 Ft
H13	Kedvencek	Kijevi sertésborda (fűszervajjal töltött, rántott), rizi-bizi	1 950 Ft	Füstölt húsos gnocchi, olasz paradicsomszós, reszelt parmezán	1 990 Ft	Cheeseburger (húspogácsa, cheddar sajt, steak burgonya, zöldség, amerikai szósz)	2 320 Ft	Mexikói csirkés wrap, füstölt sajtmártással, zöldséggel	2 020 Ft	Gyros tál (sertéscomb, saláta, tzatziki öntet, hasáburgonya)	2 050 Ft
H14	Ínyenc	Magyaróvári jércemell (a jércemellre sonkát, gombát, sajtot sütünk), burgonyakrokkett	2 050 Ft	Cordon Bleu sertésborda (sajttal, sonkával, gombával töltve, rántva), hasáburgonya	2 150 Ft	Órségi sertésszelet (lecsóval göngyölt), pirított, hagymás tarhonya TM	1 920 Ft	Bécsi szelet (szűzpecsenye) citromkarikával, hasáburgonya	2 250 Ft	Gödöllői töltött csirkecomb (csirkemáj, gomba, zöldborsó), petrezselymes burgonya TM	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

48. hét		Hétfő (11.27.)		Kedd (11.28.)		Szerda (11.29.)		Csütörtök (11.30.)		Péntek (12.01.)	
ZS1	Levesek	Húsgaluskaleves 110 kcal, ch: 4 g	920 Ft	Erdei gyümölcskrémleves 100 kcal, ch: 7 g $\checkmark$	980 Ft	Csirkehúsleves gazdagon 170 kcal, ch: 6 g	1 000 Ft	Zselici húsleves (csirkemell, csirkemáj, kapor) 180 kcal, ch: 9 g	950 Ft	Zöldséges gombaleves, csipetke 130 kcal, ch: 7 g	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) 270 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 $\checkmark$	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	Oregánós sertésborda, kukoricás wok zöldségek 350 kcal, ch: 23 g	2 150 Ft	Csirkemell párizsiasan, mediterrán zöldségek 420 kcal, ch: 14 g	2 190 Ft	Sokmagvas, rántott csirkemell, fitt túróvagy saláta 430 kcal, ch: 16 g	2 190 Ft
ZS9	Fitt ételek	Szárnyas húsgombóc (2 db), paradicsommártás, főtt burgonya 460 kcal, ch: 59 g $\checkmark$	1 990 Ft	Spenótos, csirkemelles spagetti, mozzarellával 520 kcal, ch: 55 g	2 090 Ft	Napraforgómagos, rántott sertésborda, fitt bundában, mentás zöldborsópüré 680 kcal, ch: 45 g	2 150 Ft	Carbonara spagetti parmezánnal (teljes kiőrlésű) 710 kcal, ch: 55 g	2 090 Ft	Sertésszelet bakonyi módra, fitt túróvagy 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	Szezámagos rántott sertésborda, light franciasaláta 540 kcal, ch: 24 g	2 250 Ft	Kemencés sült tarjaszelet, kölessel csöben sült fokhagymás spenót 760 kcal, ch: 28 g	2 290 Ft	Sváb húsos galuska, sült hagymával (egyáltal) 760 kcal, ch: 16 g	2 190 Ft	Tejfőlös zöldbabfőzelék, csirkecombpörkölt 330 kcal, ch: 18 g	2 120 Ft
F3	Mentes főételek 1 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Rántott sajt diós bundában, tartarós jázminrizs 830 kcal, ch: 95 g $\checkmark$	2 650 Ft	Baconos, zöldséges pulykatál (egyáltal) 550 kcal, ch: 10 g $\checkmark$	2 150 Ft	Gránátos kocka 600 kcal, ch: 76 g $\checkmark$	1 920 Ft	Zöldséges rizseshús (sertés) 540 kcal, ch: 48 g $\checkmark$	1 990 Ft	Sült csirkemáj, hagymás tört zeller 770 kcal, ch: 11 g $\checkmark$	1 990 Ft
F4	Mentes főételek 2 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Sertéspörkölt, póréhagymás karfiollepény 640 kcal, ch: 10 g $\checkmark$	2 270 Ft	Házi túrógombóc, fehájás édes tejföllel 470 kcal, ch: 41 g $\checkmark$	2 150 Ft	Rántott csirkemell, rizi-bizi 780 kcal, ch: 93 g $\checkmark$	2 250 Ft	Csülökpörkölt, tarhonya 840 kcal, ch: 50 g $\checkmark$	2 120 Ft	Hagymás, mustáros pecsenye (sertésárta), gombás zöldségtócsni 650 kcal, ch: 12 g $\checkmark$	2 250 Ft
F5	Mentes főételek 3 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Hagymás sült sertésárta, majonézes vitamín-saláta 790 kcal, ch: 9 g $\checkmark$	2 150 Ft	Sertéshússal csöben sült zöldségek 760 kcal, ch: 10 g	2 290 Ft	Fűszeres, sült sertésárta, chilis, baconos wok zöldségek 720 kcal, ch: 18 g $\checkmark$	2 170 Ft	Mandulás bundában sült pulykamell, quinoa, erdei gyümölcsmártás 680 kcal, ch: 69 g	2 470 Ft	Hekk paprikás lisztben, hasábburgonya 770 kcal, ch: 98 g $\checkmark$	2 290 Ft
F6	Mentes desszertek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Csokoládés gesztenyegolyó (2 db) 170 kcal, ch: 19 g $\checkmark$	1 040 Ft	Meggyes mákmuffin, vaníliaöntet 230 kcal, ch: 11 g $\checkmark$	1 040 Ft	Somlói galuska 380 kcal, ch: 19 g $\checkmark$	1 040 Ft	Almatortaszelet, meggyragu 270 kcal, ch: 20 g $\checkmark$	1 040 Ft	Meggyes tápiókapuding 130 kcal, ch: 16 g $\checkmark$	1 040 Ft
ZS15	Szénhidrátszegény desszertek	Almás pite 250 kcal, ch: 15 g $\checkmark$	980 Ft	Csokoládékocka 250 kcal, ch: 7 g $\checkmark$	980 Ft	Joghurtos citromszelet 220 kcal, ch: 7 g	980 Ft	Rumos, gesztenyekrémes palacsinta, csokoládéöntet 160 kcal, ch: 16 g $\checkmark$	980 Ft	Gyümölcsös túróortakocka 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	Szárnyaskolbász, zöldség, margarin, teljes kiőrlésű kenyér 200 kcal, ch: 19 g	1 040 Ft	Zöldfűszeres sajtkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 250 kcal, ch: 28 g	1 040 Ft	Juhbeles prémium virsli, mustár, teljes kiőrlésű kenyér 260 kcal, ch: 23 g	1 040 Ft	Majonézes tonhalkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 260 kcal, ch: 22 g	1 040 Ft	Csirkemell sonkaszletek, margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 230 kcal, ch: 27 g	1 040 Ft
ZSR2	Szénhidrátszegény reggeli	Tepertőkrém, zöldség, Zsírégető kifli 430 kcal, ch: 6 g	1 140 Ft	Paprikás szalámi, light margarin, zöldség, Zsírégető kifli 330 kcal, ch: 5 g	1 140 Ft	Bazsalikomos tojáskrém, zöldség, Zsírégető kifli 240 kcal, ch: 4 g	1 140 Ft	Füstölt tarjaszeletek, mustár, Zsírégető kifli 260 kcal, ch: 8 g	1 140 Ft	Gombás muffin, tárkonymártás 260 kcal, ch: 4 g	1 140 Ft

# KEDVEZMÉNYES MENÜK

48. hét	Hétfő (11.27.)	Kedd (11.28.)	Szerda (11.29.)	Csütörtök (11.30.)	Péntek (12.01.)	Szombat (12.02.)	Vasárnap (12.03.)
---------	----------------	---------------	-----------------	--------------------	-----------------	------------------	-------------------

<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 túrótortkocka	2 590 Ft	Erdei gyümölcskrémleves Füstölt húsos gnocchi, olasz paradicsomszósz, reszelt parmezán Mogyorós szelet	2 590 Ft	Csirkehúsleves gazdagon Őrségi sertésszelet, pirított, hagymás tarhonya Bounty palacsinta, csokoládéöntet	2 590 Ft	Zselici húsleves Mexikói csirkés wrap, füstölt sajtmarháttal, zöldséggel Feketeerdő szelet	2 590 Ft	Zöldséges gombaleves, csipetke Gödöllői töltött csirkecomb, petrezselymes burgonya Meggyes tápiókapuding	2 590 Ft	Frankfurti leves, roppanós virslivel Borzas csirkemell, rizi-bizi Gyümölcsös túrótortkocka	2 590 Ft	Grízgaluskaleves Gyros tál Eperkrémes piskóta	2 590 Ft

<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					1 HETES KEDVEZMÉNY: <b>15 458 Ft</b> <b>11 130 Ft</b> / 7 nap							
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Húsgaluskaleves Gombapörkölt, galuska	1 690 Ft	Erőleves eperlevéllel Hentestokány, jázminrizs	1 690 Ft	Zöldségleves gazdagon Mustáros lencsefőzelék, sült szárnyas virsli (1 db)	1 690 Ft	Hamis gulyásleves, csipetke Káposztás cvekedli	1 690 Ft	Grízgaluskaleves Sertéspaprikás, galuska	1 690 Ft	Milánói makaróni, reszelt sajttal Eperkrémes piskóta	1 690 Ft	Zöldséges erőleves Borzas csirkemell, rizi-bizi	1 690 Ft

<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>	Zöldségleves Nagy házi rakott kelkáposztája	2 090 Ft	Erőleves eperlevéllel Paprikás burgonya, sült virslivel	2 090 Ft	Zöldségleves gazdagon Édes-savanyú csirkemellragu, zöldséges jázminrizs	2 090 Ft	Kapros zöldségleves, cérnametölt Vadas pulykamelltokány, spagetti	2 090 Ft	Székelykáposzta Eperkrémes piskóta	2 090 Ft	Grízgaluskaleves Borzas csirkemell, rizi-bizi	2 090 Ft	Zöldséges gombaleves, csipetke Sertéspaprikás, galuska	2 090 Ft

<b>ZS21 KALÓRIASZEGÉNY MENÜ</b> NAPI KEDVEZMÉNY: <b>2 290 Ft</b>														
<b>Főétel + Leves / Desszert</b>	Húsgaluskaleves Szárnyas húscomb (2 db), paradicsommártás	450 kcal ch: 35 g 2 390 Ft	Erdei gyümölcskrémleves Baconos, zöldséges pulykatal	650 kcal ch: 17 g 2 390 Ft	Zöldségleves gazdagon Almával göngyölt sertésborda, céklapüré	500 kcal ch: 22 g 2 390 Ft	Kapros zöldségleves, cérnametölt Csirkemell párizsiasan, mediterrán zöldségkrém	580 kcal ch: 27 g 2 390 Ft	Zöldséges erőleves Teffőlis zöldbabfőzelék, csirkecombpörkölt	500 kcal ch: 36 g 2 390 Ft	Zöldséges gombaleves, csipetke Sokmagvas, rántott csirkemell, szivárvány saláta	610 kcal ch: 27 g 2 390 Ft	Székelykáposzta (szárnyas) Gyümölcsös túrótortkocka	560 kcal ch: 31 g 2 390 Ft

# DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

48. hét	Hétfő (11.27.)	Kedd (11.28.)	Szerda (11.29.)	Csütörtök (11.30.)	Péntek (12.01.)	Szombat (12.02.)	Vasárnap (12.03.)
<b>ZS121 BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRA</b> ★ 4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>177 820 Ft</del> <b>-23% 136 920 Ft</b> TOVÁBBI <b>-9% (BLACK NOVEMBER)</b> <b>124 900 Ft</b> (28 nap) 1 HETES KEDVEZMÉNY: <del>44 305 Ft</del> <b>36 330 Ft</b> / 7 nap <b>-18%</b>							
<b>Ebéd</b>	Chilis sajtkrémrel töltött sertéskaraj rántva, hagymás, sült zöldségek	Rántott sertéskaraj lilahagymás tojáskrémrel töltve, karottapüré	Almával göngyölt sertésborda, céklapüré	Sváb húsos galuska, sült hagymával (egyttl)	Sokmagvas, rántott csirkemell, szírvány saláta	Székelykáposzta (szárnyas)	Tejfölös zöldbabfőzelék, csirkecombpörkölt
<b>Vacsora</b>	Kapros tökfőzelék, juhbeles prémium virsli	Baconos, zöldséges pulykatál (egyttl)	Oregánós sertésborda, kukoricás wok zöldségek	Csirkemell párizsiasan, mediterrán zöldségkrém	Sült csirkemáj, hagymás tört zeller	Gyros tál (sertéslapocka, saláta, tzatziki öntet)	Hagymás, mustáros pecsenye, gombás zöldségtócsni
<b>Snack</b>	Lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db)	Csokoládéköcka	Füstölt sajtos pogácsa (2 db)	Juhtúrós pogácsa (2 db)	Gyümölcsös túrótortakocka	Tepertős pogácsa (2 db)	Zsírőgető barack ízű üdítőital (1 liter)
<b>Másnap reggeli</b>	Tormakrémes sonkatekerics, Zsírőgető kifli	Túrós pogácsa (2 db)	Póré s tojássaláta, Zsírőgető kifli	Majonézes halkrém, Zsírőgető kifli	Zöldséges omlett, parmezánnal	Diétás baracklekvár, margarin, Zsírőgető kifli	Spenótos muffin, fokhagymamártás
★ <b>Napi ár: (-14%)</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>Black November akció</b>	<b>4 hetes rendelés esetén a napi ár 4 490 Ft /// Ez 28 nap alatt további 28.000 Ft megtakarítás</b>						
<b>Számított tápérték</b>	1540 kcal, ch: 54 g	1620 kcal, ch: 47 g	1540 kcal, ch: 48 g	1770 kcal, ch: 39 g	1590 kcal, ch: 38 g	1440 kcal, ch: 40 g	1330 kcal, ch: 35 g

48. hét	Hétfő (11.27.)	Kedd (11.28.)	Szerda (11.29.)	Csütörtök (11.30.)	Péntek (12.01.)	Szombat (12.02.)	Vasárnap (12.03.)	
<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)	Erőleves eperlevéllel 17 g (4 g)	Csirkehúsleves gazdagon 10 g (10 g)	Kapros zöldségleves 12 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)	Szezámagos rántott sertésborda, light franciasaláta 32 g (16 g)	Kölessel csöben sült fokhagymás spenót, reszelt füstölt sajt 38 g (13 g)	Sertéspörkölt, galuska 39 g (28 g)	Gyros tál (sertéscomb, saláta, tzatziki öntet, hasábburgonya) 23 g (6 g)	Petrezselymes zöldborsófőzelék, tükörtójas (2 db) 31 g (9 g)	Sokmagvas, rántott csirkemell, szívárvány saláta 37 g (18 g)
	Uzsonna	Zöldfűszeres, zabkorpás kefir 19 g (5 g)	Joghurtos keksz (1 db) 17 g (2 g)	Bíbor smoothie 21 g (6 g)	Erdei gyümölcsös turmix 17 g (2 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 28 g (10 g)	Kelkáposzta-főzelék, virsli (2 db) 30 g (6 g)	Almával göngyölt sertésborda, céklapüré 31 g (15 g)	Csirkemell párizsiasan, mediterrán zöldségkrém 28 g (12 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)	Zöldfűszeres 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 29 g (9 g)	Zöldséges omlett parmezánnal, teljes kiőrlésű kenyér 30 g (9 g)	Diétás baracklekvár, 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)	Joghurtos keksz (1 db) 17 g (2 g)	Almás kókuszkása 21 g (10 g)
<b>Napi ár: -26%</b>		<del>7 690 Ft</del> <b>5 690 Ft</b>	<del>7 690 Ft</del> <b>5 690 Ft</b>	<del>7 690 Ft</del> <b>5 690 Ft</b>	<del>7 690 Ft</del> <b>5 690 Ft</b>	<del>7 690 Ft</del> <b>5 690 Ft</b>	<del>7 690 Ft</del> <b>5 690 Ft</b>	
Össz. szénhidrát (ebből rost)		160 g. (40 g.)	159 g. (61 g.)	159 g. (61 g.)	161 g. (62 g.)	157 g. (36 g.)	157 g. (41 g.)	

48. hét	Hétfő (11.27.)	Kedd (11.28.)	Szerda (11.29.)	Csütörtök (11.30.)	Péntek (12.01.)					
<b>IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ</b>										
<b>Főétel + Leves / Desszert Össz.szénhidrát (ebből rost)</b>	Húsgaluskaleves Szárnyas húsgombóc (2 db), paradicsommártás	51 g (8 g) <b>2 810 Ft</b>	Erőleves eperlevéllel Szezámagos rántott sertésborda, light franciasaláta	49 g (20 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>	Kapros zöldségleves Sertéspörkölt, galuska	51 g (32 g) <b>2 940 Ft</b>	Zöldséges erőleves Sokmagvas, rántott csirkemell, szívárvány saláta	48 g (21 g) <b>2 790 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	Zöldfűszeres 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 baracklekvár, light margarin, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (10 g)	1 040 Ft
IR2 Leves	Húsgaluskaleves 7 g (3 g)	920 Ft	Erőleves eperlevéllel 17 g (4 g)	780 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 sertésborda, light franciasaláta 32 g (16 g)	2 250 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	Tefjós zöldbabfőzelék, csirkecombporókölt 27 g (9 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	Csirkemell párizsiasan, mediterrán zöldségkrém 28 g (12 g)	2 190 Ft	Székelykáposzta (szárnyas) 29 g (8 g)	2 020 Ft
IR5 Főétel 3	Chilis sajtkrémmel töltött sertéskaraj rántva, hagymás, sült zöldségek 43 g (24 g)	2 270 Ft	Rántott sertéskaraj lilahagymás tojáskrémmel töltve, karottapüré 41 g (20 g)	2 170 Ft	Oregánós sertésborda, kukoricás wok zöldségek 39 g (11 g)	2 150 Ft	Zöldséges rizseshús (sertés) 56 g (8 g)	1 990 Ft	Sokmagvas, rántott csirkemell, szívárvány saláta 37 g (18 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 túróortoköcska 17 g (7 g)	980 Ft

48. hét	Hétfő (11.27.)	Kedd (11.28.)	Szerda (11.29.)	Csütörtök (11.30.)	Péntek (12.01.)	Szombat (12.02.)	Vasárnap (12.03.)
<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	Tejfölös zöldbabfőzelék, csirkecombpörkölt	Sült csirkemáj, hagymás tört zeller	Sokmagvas, rántott csirkemell, szivárvány saláta
<b>Vacsora</b>	Sertéspörkölt, póréhagymás karfiollepény	Baconos, zöldséges pulykatál	Fűszeres, sült sertésárja, chilis, baconos wok zöldségek	Csülökpörkölt, szezámolajos savanyúkáposzta-saláta	Hagymás, mustáros pecsenye, 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 sonkatekercs, KETO kifli	Húspástétom, KETO kifli	Póré tojássaláta, KETO kifli	Majonézes halkrém, 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 túrórtokköcska
<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	2 200 kcal	2 700 kcal	2 380 kcal	1 920 kcal	1 940 kcal	1 990 kcal
Tápanyag tartalom:	ch: 52 g, fehérje: 92 g	ch: 37 g, fehérje: 112 g	ch: 75 g, fehérje: 105 g	ch: 61 g, fehérje: 112 g	ch: 44 g, fehérje: 95 g	ch: 53 g, fehérje: 98 g	ch: 43 g, fehérje: 109 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

48. hét	Hétfő (11.27.)	Kedd (11.28.)	Szerda (11.29.)	Csütörtök (11.30.)	Péntek (12.01.)
<b>GASTROYAL KETO EBÉD MENÜ (GKM1)</b>					
<b>Főétel</b>	Hagymás sült sertésárja, majonézes vitaminaláta	Sertéshússal csöben sült zöldségek	Fűszeres, sült sertésárja, chilis, baconos wok zöldségek	Csülökpörkölt, szezámolajos savanyúkáposzta-saláta	Hagymás, mustáros pecsenye, 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: 17 g, fehérje: 43 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

48. hét		Hétfő (11.27.)		Kedd (11.28.)		Szerda (11.29.)		Csütörtök (11.30.)		Péntek (12.01.)	
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 halkrém, 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 vitaminsaláta 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	Baconos, zöldséges pulykatál (egytál) 550 kcal, ch: 10 g, fehérje: 32 g	2 150 Ft	Fűszeres, sült sertésárja, chilis, baconos wok zöldségek 720 kcal, ch: 18 g, fehérje: 23 g	2 170 Ft	Sváb húsos galuska, sült hagymával (egytál) 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 Csokoládékočka 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 túrótortakocka 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



48. hét		Hétfő (11.27.)	Kedd (11.28.)	Szerda (11.29.)	Csütörtök (11.30.)	Péntek (12.01.)	Szombat (12.02.)	Vasárnap (12.03.)
<b>VILLÁMGYORS FOGYÓKÚRA</b> KALÓRIAMEGSZORÍTÁS + SZAKASZOS BŐJT 4 HETES KEDVEZMÉNY: <del>166 230 Ft</del> <b>131 320 Ft</b> / 28 nap <b>-21%</b> 1 HETES KEDVEZMÉNY: <del>41 585 Ft</del> <b>34 930 Ft</b> / 7 nap <b>-16%</b>								
ZS 191	EBÉD - étkezési szakasz	Szárnas húsgombóc (2 db), paradicsommártás, főtt burgonya	Rántott sertéskaraj lillahagymás tojáskrémmel töltve, karottapüré	Gránátos kocka	Zöldséges rizseshús (sertés)	Fitt túrós galuska, bakonyi ragu	Sokmagvas, rántott csirkemell, szívárvány saláta	Székelykáposzta (szárnyas)
	VACSORA - étkezési szakasz	Kapros tökfőzelék, juhbeles prémium virsli	Spenótos, csirkemelles spagetti, mozzarellaival	Almával göngyölt sertésborda, céklapüré	Csirkemell párizsiasan, mediterrán zöldségkrém	Tejfölös zöldbabfőzelék, tojás fasírt	Frankfurti leves, roppanós virslivel (nagy doboz)	Gyros tál (sertéscomb, saláta, tzatziki öntet,
	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)
	MÁSNAPEGGELI	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>Napi ár:</b>		<del>5 965 Ft</del> <b>5 190 Ft</b>	<del>5 965 Ft</del> <b>5 190 Ft</b>	<del>5 965 Ft</del> <b>5 190 Ft</b>	<del>5 965 Ft</del> <b>5 190 Ft</b>	<del>5 965 Ft</del> <b>5 190 Ft</b>	<del>5 965 Ft</del> <b>5 190 Ft</b>	<del>5 965 Ft</del> <b>5 190 Ft</b>
Számított tápérték:		910 kcal, ch: 77 g	1060 kcal, ch: 80 g	980 kcal, ch: 92 g	980 kcal, ch: 62 g	860 kcal, ch: 63 g	920 kcal, ch: 41 g	920 kcal, ch: 29 g

TURBÓ FOGYÓKÚRA		1200 KALÓRIA + VEGETÁRIÁNUS		1 HETES KEDVEZMÉNY: <del>38 430 Ft</del> <b>29 990 Ft</b> / 7 nap <b>-22%</b>				
ZS 141	EBÉD	Parajfőzelék, pórés lepény	Kelkáposzta-főzelék, tojás fasírt	Kölessel csőben sült fokhagymás spenót	Káposztás cvekedi	Tejfölös zöldbabfőzelék, tojás fasírt	Fitt túrós galuska, bakonyi ragu	Rántott karfiol, 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	Erdei gyümölcskrémleves	Bíbor smoothie	Quinoa, erdei gyümölcsmártás	Zöldséges gombaleves, csipetke	Szívárvány saláta	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)
	MÁSNAPEGGELI	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	1160 kcal, rost: 42 g	1220 kcal, rost: 55 g	1290 kcal, rost: 43 g	1120 kcal, rost: 48 g	1110 kcal, rost: 49 g	1170 kcal, rost: 49 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