

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)	2 600 Ft
KH4	Töltött káposzta, kakastaréjjal, tejfőllel	2 390 Ft
KH5	Mákos guba, mézzel, tejszínnel	2 350 Ft
KH6	Házi kocsonya	2 200 Ft
KH8	Juhtúrós pogácsa (6 db)	2 390 Ft
KH9	Házi mákos bejgli (50 dkg)	2 300 Ft
KH10	Házi diós bejgli (50 dkg)	2 500 Ft

LOW CARB KARÁCSONYI

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

MENTES KARÁCSONYI

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

HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

49. hét		Hétfő (12.04.)		Kedd (12.05.)		Szerda (12.06.)		Csütörtök (12.07.)		Péntek (12.08.)	
H1	Levesek	Csurgatott tojásleves <i>TM</i>	840 Ft	Erdei gyümölcsleves <i>V</i>	920 Ft	Zöldborsóleves gazdagon, kiskagyló tészta	840 Ft	Karfiolkrémleves pirított baconnal	890 Ft	Sertéshúsleves, csigatésztával <i>TM</i>	900 Ft
H2	Levesek	Magyaros burgonyaleves, lángolt kolbászkarikákkal <i>TM</i>	920 Ft	Zöldséges marhahúsleves csigatésztával	950 Ft	Sütőtökrémleves, pirított tökmaggal	900 Ft	Tárkonyos, tejeles pulykaraguleves	970 Ft	Jókai bableves, házi kolbásszal, füstölt csülökkel, csipetkével	990 Ft
H5	Tészták	Sváb húsos tészta	1 850 Ft	Diós metélt <i>TM V</i>	1 620 Ft	Tojásos nokedli <i>TM V</i>	1 620 Ft	Carbonara spagetti, parmezán szórással	1 920 Ft	Grizes tészta, baracklekvár <i>TM V</i>	1 590 Ft
H6	Főzelékek	Paradicsomos káposztafőzelék, egyben sült vagdalt <i>TM</i>	1 850 Ft	Sárgaborsófőzelék, sült házi kolbász	1 820 Ft	Kapros tökfőzelék, csirkemellpaprikás	1 950 Ft	Magyaros zöldbabfőzelék, sertéspörkölt	1 920 Ft	Tejfölös burgonyafőzelék, juhbeles prémium virsli	1 890 Ft
H8	Készételek 1	Baconos, kukoricás csirkemell rizottó, reszelt sajt	1 850 Ft	Bakonyi sertéstokány (gomba, tejföl), galuska	1 820 Ft	Reszelt szárnyasmáj, főtt burgonya <i>TM</i>	1 820 Ft	Csülkös káposzta	1 850 Ft	Rántott sajt, jázminrizs, tartár <i>V</i>	1 890 Ft
H9	Készételek 2	Tanyasi tokány (sertéslapocka, bacon, gomba, csirkemáj, zöldborsó), tarhonya <i>TM</i>	1 790 Ft	Rakott karfiol (sertéshús)	1 890 Ft	Csirkemellpaprikás, szarvacska tészta	1 850 Ft	Bácskai rizseshús (sertéslapocka, lecsós alap) <i>TM</i>	1 790 Ft	Gombapaprikás, galuska <i>V</i>	1 690 Ft
H11	Frissensültek	Csirkemell almás bundában, majonézes burgonyasaláta	1 950 Ft	Mustáros, rántott sertéskaraj, fűszeres jázminrizs	1 920 Ft	Sajtkrémmel töltött, rántott csirkemell, franciasaláta	1 990 Ft	Csirkecombfilé Orly módra, kukoricás jázminrizs	1 920 Ft	Rántott sertésborda, rizi-bizi	1 890 Ft
H13	Kedvencek	Házi túrógombóc, édes tejföllel <i>V</i>	1 880 Ft	Töltött paprika, paradicsommártás, főtt burgonya	2 050 Ft	Csülök Pékné módra <i>TM</i>	2 120 Ft	Rakott burgonya, házi kolbásszal	1 990 Ft	Cigánypecsenye (sertésstarja) ropogós kakastaréjjal (kolozsvári szalonna), hasábburgonya <i>TM</i>	2 090 Ft
H14	Ínyenc	Csáky sertésfalatok (tojásos lecsó, magyaros mártás), jázminrizs	2 070 Ft	Bozsóki paplanos csirkemell (kakukkfűves, gombás mártás), rizi-bizi	1 890 Ft	Borjúpaprikás, tojásos nokedli	2 190 Ft	Gemenci őzpörkölt (vörösbor, gomba), szalonmás burgonyagaluska <i>TM</i>	2 120 Ft	Rézi néni kedvence (csirkemell, szalonna, kolbász, lecsó, gomba), fűszeres szélesmetélt	2 020 Ft
H20	Desszertek	Eszterházy szelet <i>V</i>	880 Ft	Túrós palacsinta, vaníliaöntet <i>V</i>	900 Ft	Oroszkrémszelet <i>V</i>	800 Ft	Gundel palacsinta, csokoládéöntet <i>V</i>	940 Ft	Szilvás pite <i>TM V</i>	840 Ft

LOW CARB LOW CARB ÉTELEK

49. hét		Hétfő (12.04.)		Kedd (12.05.)		Szerda (12.06.)		Csütörtök (12.07.)		Péntek (12.08.)	
ZS1	Levesek	Újházy jércehúsleves, cérnametélt 150 kcal, ch: 10 g TM	970 Ft	Francia hagymaleves 120 kcal, ch: 14 g	970 Ft	Májgaluskaleves 130 kcal, ch: 6 g	880 Ft	Paradicsomleves, csipetke 170 kcal, ch: 11 g	890 Ft	Minestrone leves 130 kcal, ch: 14 g TM V	970 Ft
ZS5	Kalóriaszegény ételek	Sonkával göngyölt csirkecombfilé, ezersziget saláta 370 kcal, ch: 15 g	2 220 Ft	Napraforgómagos, rántott sertésborda, amerikai káposztasaláta (kefíres) 480 kcal, ch: 17 g	2 250 Ft	Ricottával göngyölt sertéskaraj, balzsamecetes paradicsomsaláta 410 kcal, ch: 10 g	2 170 Ft	Mézes, narancsos csirkecombfilé, petrezselymes zellerpüré 370 kcal, ch: 13 g	2 120 Ft	Fűszeres, zöldséges sertéscsikok (sertéskaraj), wokban pirítva 470 kcal, ch: 23 g TM	2 290 Ft
ZS6	Szénhidrátszegény ételek	Lecsós sertéstokány, galuska 560 kcal, ch: 14 g	2 250 Ft	Mákos guba, vaniliasodó 590 kcal, ch: 27 g	2 090 Ft	Diós, rántott csirkemell, meggy mártás 540 kcal, ch: 20 g	2 250 Ft	Kukoricapelyhes, rántott csirkecombfilé, light tartár 570 kcal, ch: 11 g	2 190 Ft	Zöldborsófőzelék, csirkemell párizsiasan 580 kcal, ch: 26 g	2 190 Ft
ZS9	Fitt ételek	Fitt, zabhelyes bundában rántott csirkecombfilé, sopszka saláta 450 kcal, ch: 34 g	2 190 Ft	Mediterrán csirkecomb, bazsalikom, tepsis zöldségekkel 450 kcal, ch: 11 g	2 280 Ft	Temesvári zöldbabos sertéstokány, zöldséges kuszusz 500 kcal, ch: 42 g	2 150 Ft	Görög fűszerezésű sertésborda (oregánó, paradicsompüré), petrezselymes bulgursaláta 540 kcal, ch: 48 g TM	2 090 Ft	Gyömbéres, lime-os fogasfilé, pirított quinoával, zöld citrommal 510 kcal, ch: 66 g TM	2 490 Ft
IR3	Inzulinrezisztens ételek	Frankfurti rakott kelkáposzta 550 kcal, ch: 23 g	2 050 Ft	Bolognai tészta, reszelt sajt (szárnyas) 530 kcal, ch: 32 g	2 010 Ft	Fahéjas almával töltött, rántott csirkemell, dijon mustáros saláta 330 kcal, ch: 16 g	2 190 Ft	Csikóstokány, galuska 590 kcal, ch: 12 g	2 120 Ft	Rozmaringos, tepsis csirkemellfalatok, grillezett zöldségek vegyesen 390 kcal, ch: 19 g	2 150 Ft
F3	Mentes főételek 1 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Sült csirkecombfilé bőrös, káposzta, paprikás mártással, zellerlepeny 510 kcal, ch: 9 g TM	2 190 Ft	Holstein sertésszelet, baconos karfiolkrem 890 kcal, ch: 5 g	2 270 Ft	Könnnyű lencsefőzelék, zöldségekkel gazdagon, főtt tojás (2 db) 610 kcal, ch: 51 g TM V	2 050 Ft	Túrós csusza, pirított bacon 770 kcal, ch: 56 g	2 320 Ft	Brassói aprópecsenye, sült burgonya 560 kcal, ch: 43 g TM	2 190 Ft
F4	Mentes főételek 2 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Borsos, baconos, sült sertéskaraj, sült brokkoli indiai módra 700 kcal, ch: 7 g TM	2 250 Ft	Sóskafőzelék, főtt burgonya, főtt tojás (2 db) 420 kcal, ch: 35 g V	2 050 Ft	Stefánia vagdalt, majonézes vitaminaláta 950 kcal, ch: 20 g TM	2 290 Ft	Fűszeres sült oldalas, párolt lilakáposzta 730 kcal, ch: 8 g TM	2 350 Ft	Vörösboros marhapörkölt, tarhonya 520 kcal, ch: 51 g TM	2 490 Ft
F5	Mentes főételek 3 <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Rántott gomba, franciasaláta 660 kcal, ch: 66 g V	2 390 Ft	Mandulás kéregben sült csirkemellfilé, zelleres édesburgonyapüré 470 kcal, ch: 36 g	2 490 Ft	Eszterházy pulykafalatok, makaróni 660 kcal, ch: 54 g	2 390 Ft	Dubarry jércemell (egyáltalán parmezánnal) 540 kcal, ch: 20 g	2 390 Ft	Lecsó Vasi módra (tojás, tök) 420 kcal, ch: 28 g TM V	2 120 Ft
F6	Mentes desszertek <u>Glutén-, laktóz- és cukormentes</u>	Eperkrémes palacsinta, csokoládéöntet 190 kcal, ch: 25 g TM V	1 040 Ft	Kávés diószelet 350 kcal, ch: 6 g TM V	1 040 Ft	Lúdláb szelet 400 kcal, ch: 5 g TM V	1 040 Ft	Gesztenyekrémes kocka 230 kcal, ch: 8 g TM	1 040 Ft	Mangós tápiókapuding 120 kcal, ch: 17 g TM V	1 040 Ft
ZS15	Szénhidrátszegény desszertek	Mascaronés, mákos kocka 250 kcal, ch: 8 g	970 Ft	Gesztenyepüré 180 kcal, ch: 12 g V	990 Ft	Tökös-mákos rétes 170 kcal, ch: 21 g V	970 Ft	Szedres, citromos szelet 190 kcal, ch: 6 g V	970 Ft	Ribizlis joghurttortaszelet 230 kcal, ch: 9 g V	970 Ft
GKS1	Szénhidrátszegény pogácsa	Túrós pogácsa (2 db) 300 kcal, ch: 5 g	890 Ft	Füstölt sajtos pogácsa (2 db) 270 kcal, ch: 4 g	890 Ft	Lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db) 300 kcal, ch: 4 g	890 Ft	Juhtúrós pogácsa (2 db) 340 kcal, ch: 5 g	890 Ft	Pestós pogácsa (2 db) 260 kcal, ch: 4 g	890 Ft

KEDVEZMÉNYES MENÜK

49. hét	Hétfő (12.04.)	Kedd (12.05.)	Szerda (12.06.)	Csütörtök (12.07.)	Péntek (12.08.)	Szombat (12.09.)	Vasárnap (12.10.)
---------	----------------	---------------	-----------------	--------------------	-----------------	------------------	-------------------

H33 PRÉMIUM MENÜ		5 MUNKANAPOS KEDVEZMÉNY (Hétfő-Péntek): 19 155 Ft 12 450 Ft / 5 nap -35%												
Főétel + Leves / Desszert	Újházy jércehúsleves, cérnametélt Csirkemell almás bundában, majonézes burgonyasaláta Eszterházy szelet	2 590 Ft	Francia hagymaleves Rakott karfiol (sertésbűs) Túrós palacsinta, vaníliaöntet	2 590 Ft	Májgaluskaleves Csülök Pékné módra Oroszkrémszelet	2 590 Ft	Sütőtökrémsleves, pirított tök-maggal Csirkecombfilé Orly módra, kukoricás jázminrizs Gundel palacsinta, csokoládéöntet	2 590 Ft	Sertésbűsleves, csigatésztával Brassói aprópecsenye, sült burgonya Ribizlis joghurtortaszelet	2 590 Ft	Minestrone leves Rántott sertésborda, rizi-bizi Mangós tápiókapuding	2 590 Ft	Jókai bableves, házi kolbással, füstölt csülökkel, csipetkével Rántott sajt, jázminrizs, tartár Szilvás pite	2 590 Ft

H31 ZÓNA MENÜ (A főétel 70%-a a normál adag ételnek)		4 HETES KEDVEZMÉNY: 41 340 Ft 41 340 Ft / 26 nap				1 HETES KEDVEZMÉNY: 15 458 Ft 11 130 Ft / 7 nap								
Főétel + Leves / Desszert	Csurgatott tojásleves Tanyasi tokány, tarhonya	1 690 Ft	Erőleves, csigatésztával Húsgombóc, paradicsommártás, főtt burgonya	1 690 Ft	Májgaluskaleves Bácskai rizseshűs	1 690 Ft	Tárkonyos, tejeles zöldségraguleves Magyaros zöldbabfőzelék, sült virsli	1 690 Ft	Bableves, csipetkével Grizes tészta, baracklevár	1 690 Ft	Zöldségleves, csigatésztával Rántott sertésborda, rizi-bizi	1 690 Ft	Gombapaprikás, galuska Szilvás pite	1 690 Ft

H32 HAGYOMÁNYOS MENÜ		4 HETES KEDVEZMÉNY: 69 140 Ft 49 140 Ft / 26 nap -29%				1 HETES KEDVEZMÉNY: 18 575 Ft 13 230 Ft / 7 nap -25%								
Főétel + Leves / Desszert	Zöldségleves, cérnametélttel Paradicsomos káposztafőzelék, egyben sült vagdalt	2 090 Ft	Erőleves, csigatésztával Bakonyi sertéstokány, galuska	2 090 Ft	Tárkonyos, tejeles zöldségraguleves Bácskai rizseshűs	2 090 Ft	Májgaluskaleves Csirkemellpaprikás, szarvacska tészta	2 090 Ft	Gombapaprikás, galuska Szilvás pite	2 090 Ft	Zöldségleves, csigatésztával Rántott sertésborda, rizi-bizi	2 090 Ft	Jókai bableves, házi kolbással, füstölt csülökkel, csipetkével Grizes tészta, baracklevár	2 090 Ft

ZS21 KALÓRIASZEGÉNY MENÜ NAPI KEDVEZMÉNY: 2 290 Ft														
Főétel + Leves / Desszert	Újházy jércehúsleves, cérnametélt Frankfurti rakott kelkáposzta	700 kcal ch: 33 g 2 390 Ft	Francia hagymaleves Bolognai tészta, reszelt sajt	650 kcal ch: 46 g 2 390 Ft	Májgaluskaleves Ricottával göngyölt sertéskaraj, balzsametes paradicsomsaláta	540 kcal ch: 16 g 2 390 Ft	Karfiolkémsleves Kukoricapelyhes, rántott csirkecombfilé, light tartár	730 kcal ch: 18 g 2 390 Ft	Leccsó Vasi módra (tojás, tök) Mangós tápiókapuding	540 kcal ch: 45 g 2 390 Ft	Zöldségleves Csirkemell párizsiasan, karottapüré	510 kcal ch: 26 g 2 390 Ft	Zöldborsófőzelék, tükörtojás (2 db) Ribizlis joghurtortaszelet	700 kcal ch: 32 g 2 390 Ft

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

49. hét	Hétfő (12.04.)	Kedd (12.05.)	Szerda (12.06.)	Csütörtök (12.07.)	Péntek (12.08.)	Szombat (12.09.)	Vasárnap (12.10.)	
BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND 4 HETES KEDVEZMÉNY: 165 120 Ft 127 140 Ft / 26 nap -23% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 44 305 Ft 36 330 Ft / 7 nap -18%								
ZS 121	Ebéd	Chilis sajtkrémmel töltött sertéskaraj rántva, hagymás, sült zöldségek	Rántott sertéskaraj lilahagymás tojáskrémmel töltve, karottapüré	Almával göngyölt sertésborda, céklapüré	Sváb húsos galuska, sült hagymával (egytál)	Sokmagvas, rántott csirkemell, szívárvány saláta	Székelykáposzta (szárnyas)	Tejfőlös zöldbabfőzelék, csirkecombpörkölt
	Vacsora	Kapros tökfőzelék, juhbeles prémium virsli	Baconos, zöldséges pulykatál (egytál)	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
	Snack	Lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db)	Csokoládékočka	Füstölt sajtos pogácsa (2 db)	Juhtúrós pogácsa (2 db)	Gyümölcsös túrótortakocka	Tepertős pogácsa (2 db)	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)
	Másnap reggeli	Tormakrémes sonkatekercs, Zsírégető kifli	Túrós pogácsa (2 db)	Póré s tojássaláta, Zsírégető kifli	Majonézes halkrém, Zsírégető kifli	Zöldséges omlott, parmezánnal	Diétás baracklekvár, margarin, Zsírégető kifli	Spenótos muffin, fokhagymamártás
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:	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	

49. hét	Hétfő (12.04.)	Kedd (12.05.)	Szerda (12.06.)	Csütörtök (12.07.)	Péntek (12.08.)	Szombat (12.09.)	Vasárnap (12.10.)	
INZULINREZISZTENS EGÉSZNAPOS ÉTREND (IRE1)								
4 HETES ÉTREND: 207 900 Ft 200 200 Ft / 26 nap -30%				1 HETES ÉTREND: 53 605 Ft 39 130 Ft / 7 nap -27%				
IRE1	Ebéd	Zöldségleves, cérnametélttel 13 g (4 g)	Francia hagymaleves 18 g (4 g)	Zöldségleves 6 g (2 g)	Karfiolkremleves 10 g (3 g)	Minestrone leves 20 g (6 g)	Sertéshúsleves 9 g (2 g)	Zöldségleves 8 g (2 g)
		Fitt, zabhelyes bundában rántott csirkecombfilé, sopszka saláta 41 g (7 g)	Napraforgómagos, rántott sertésborda, amerikai káposztasaláta 34 g (15 g)	Temesvári zöldbabos sertéstokány, zöldséges kuskusz 44 g (7 g)	Mézes, narancsos csirkecombfilé, párolt bóbirepa 33 g (10 g)	Fűszeres, zöldséges sertéscsikok (sertéskaraj), wokban piritva 32 g (9 g)	Lecsó Vasi módra 40 g (10 g)	Brassói aprópecsenye, sült kockaburgonya, házi káposztasaláta 43 g (8 g)
	Uzsonna	Túrós pogácsa (1 db) 18 g (14 g)	Füstölt sajtos pogácsa (1 db) 18 g (16 g)	Joghurtos keksz (1 db) 17 g (2 g)	Juhtúrós pogácsa (1 db) 18 g (15 g)	Chilis, zabkorpás kefir 19 g (5 g)	Joghurtos keksz (1 db) 17 g (2 g)	Pestós pogácsa (1 db)
	Vacsora	Frankfurti rakott kelkáposzta 31 g (8 g)	Sóskafozélék, tükör tojás (1 db) 29 g (10 g)	Fahéjas almával töltött, rántott csirkemell, dijoni mustáros saláta 35 g (17 g)	Görög fűszerezésű sertésborda, párolt lilakáposzta 33 g (10 g)	Zöldborsófőzelék, tükörtojás (1 db) 29 g (9 g)	Rozmaringos, tepsi csirkemellfalatok, grillezett zöldségek vegyesen 28 g (9 g)	Csirkemell párizsiasan, karottapüré 31 g (11 g)
	Utóvacsora	Klasszikus rostos keksz (3 db) 11 g (1 g)	Rostdús keksz (2 db) 9 g (1 g)	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)	Klasszikus rostos keksz (3 db) 11 g (1 g)	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)	Rostdús keksz (2 db) 9 g (1 g)
	Másnap reggeli	Baromfi párizsi, margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 31 g (10 g)	Köményes túró, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (8 g)	Fűszeres húskrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 31 g (10 g)	Cheddar sajt, margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (9 g)	Juhbeles prémium virsli, mustár, teljes kiőrlésű kenyér 32 g (9 g)	Céklakrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 33 g (11 g)	Diétás kajszilekvár, light margarin, teljes kiőrlésű kenyér 35 g (12 g)
	Másnap tízórai	Joghurtos keksz (1 db) 17 g (2 g)	Gesztenyepüré 18 g (6 g)	Áfonyás, zabpelyhes joghurtkrém 20 g (3 g)	Gesztenyekrémes kocka 24 g (6 g)	Kókuszkása 18 (5 g)	Szedres, fahéjas, zabkorpás joghurt 22 g (8 g)	Ribizlis joghurtortaszlet 20 g (8 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	2 690 Ft 5 690 Ft	
Össz. szénhidrát (ebből rost)	162 g (46 g)	155 g (63 g)	164 g (42 g)	158 g (70 g)	161 g (43 g)	160 g (43 g)	165 g (59 g)	

49. hét	Hétfő (12.04.)	Kedd (12.05.)	Szerda (12.06.)	Csütörtök (12.07.)	Péntek (12.08.)	
IRM1 INZULINREZISZTENS MENÜ						
Főétel + Leves / Desszert Össz.szénhidrát (ebből rost)	Zöldségleves, cérnametélttel Fitt, zabhelyes bundában rántott csirkecombfilé, sopszka saláta	^{54 g} (11 g) Francia hagymaleves Napraforgómagos, rántott sertésborda, amerikai káposztasaláta	^{52 g} (19 g) Temesvári zöldbabos sertéstokány, zöldséges kuskusz	^{50 g} (9 g) Karfiolkremleves Mézes, narancsos csirkecombfilé, párolt bóbirepa	^{47 g} (14 g) Minestrone leves Fűszeres, zöldséges sertéscsikok (sertéskaraj), wokban piritva	^{52 g} (15 g) 3 160 Ft
	2 940 Ft	3 140 Ft	2 850 Ft	2 870 Ft	3 160 Ft	

INZULINREZISZTENS A'LA CARTE										
IR1 Másnap reggeli	Baromfi párizsi, margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 31 g (10 g)	1 040 Ft	Köményes túró, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (8 g)	1 040 Ft	Fűszeres húskrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 31 g (10 g)	1 040 Ft	Cheddar sajt, margarin, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (9 g)	1 040 Ft	Diétás kajszilekvár, light margarin, teljes kiőrlésű kenyér 35 g (12 g)	1 040 Ft
IR2 Leves	Újházy jércéhúsleves, cérnametél 15 g (5 g)	970 Ft	Francia hagymaleves 18 g (4 g)	990 Ft	Májgaluskaleves 15 g (9 g)	880 Ft	Paradicsomleves, csipetke 24 g (12 g)	890 Ft	Minestrone leves 20 g (6 g)	970 Ft
IR3 Főétel 1	Frankfurti rakott kelkáposzta 31 g (8 g)	2 050 Ft	Bolognai tészta, reszelt sajt (szárnyas) 46 g (14 g)	2 010 Ft	Fahéjas almával töltött, rántott csirkemell, dijoni mustáros saláta 35 g (17 g)	2 190 Ft	Csikóstokány, galuska 42 g (30 g)	2 120 Ft	Rozmaringos, tepsi csirkemellfalatok, grillezett zöldségek vegyesen 28 g (9 g)	2 150 Ft
IR4 Főétel 2	Fitt, zabhelyes bundában rántott csirkecombfilé, sopszka saláta 41 g (7 g)	2 190 Ft	Napraforgómagos, rántott sertésborda, amerikai káposztasaláta 34 g (15 g)	2 250 Ft	Diós, rántott csirkemell, meggy mártás 42 g (19 g)	2 250 Ft	Mézes, narancsos csirkecombfilé, petrezselymes zellerpüré 20 g (7 g)	2 120 Ft	Fűszeres, zöldséges sertéscsikok (sertéskaraj), wokban piritva 32 g (9 g)	2 290 Ft
IR5 Főétel 3	Lecsós sertéstokány, galuska 47 g (33 g)	2 250 Ft	Sóskafozélék, tükör tojás (1 db) 29 g (10 g)	1 990 Ft	Temesvári zöldbabos sertéstokány, zöldséges kuskusz 44 g (7 g)	2 150 Ft	Dubarry jércemell (egytálétel parmezánnal) 28 g (8 g)	2 390 Ft	Zöldborsófőzelék, tükörtojás (2 db) 29 g (9 g)	1 950 Ft
IR6 Snack	Mascarpone, mákos kocka 18 g (6 g)	970 Ft	Gesztenyepüré 18 g (6 g)	990 Ft	Lúdláb szelet 29 g (6 g)	1 040 Ft	Gesztenyekrémes kocka 24 g (6 g)	1 040 Ft	Ribizlis joghurtortaszlet 20 g (8 g)	970 Ft

49. hét	Hétfő (12.04.)	Kedd (12.05.)	Szerda (12.06.)	Csütörtök (12.07.)	Péntek (12.08.)	Szombat (12.09.)	Vasárnap (12.10.)
GASTROYAL KETO GKE2							
4 HETES KEDVEZMÉNY: 265 535 Ft 159 320 Ft / 28 nap -40% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 66 500 Ft 41 230 Ft / 7 nap -38%							
Ebéd	Lecsős sertéstokány szalonnával, KETO galuska	Napraforgómagos, rántott sertésborda, ketchupos majonéz	Stefánia vagdalt, majonézes vitaminaláta	Csikóstokány, KETO baconos galuska	Rozmaringos, tepsis csirkemellfalatok, grillezett zöldségek vegyesen	Zöldborsófőzelék, tükörtójas (2 db)	Lecső Vasi módra (tojás, tök)
Vacsora	Borsos, baconos, sült sertéskaraj, sült brokkoli indiai módra	Holstein sertésszelet, baconos karfiolkрем	Csülkös káposzta	Fűszeres sült oldalas, párolt lilakáposzta	Cigánypecsenye ropogós kakastaréj, vizes uborka	Brassói aprópecsenye, házi káposztasaláta	Gombapaprikás, KETO galuska
Ital	Zsírregető barack ízű üdítőital (1 liter)	Zsírregető barack ízű üdítőital (1 liter)	Zsírregető barack ízű üdítőital (1 liter)	Zsírregető barack ízű üdítőital (1 liter)	Zsírregető barack ízű üdítőital (1 liter)	Zsírregető barack ízű üdítőital (1 liter)	Zsírregető barack ízű üdítőital (1 liter)
Másnap reggeli	Kolbászkрем, zöldség, KETO kifli	Zsidó tojás, KETO kifli	Sonkaszeletek margarin, zöldség, KETO kifli	Sonkás muffin, tejszínes mustármártás	Sült kolbászkarika, mustár, KETO kifli	Füstölt kolbász, főtt csülök kocka, KETO kifli	Juhbeles prémium virsli, tartár, KETO kifli
+ 1 étkezés	KETO túrós pogácsa (2 db)	KETO füstölt sajtos pogácsa (2 db)	KETO juhtúrós pogácsa (2 db)	KETO lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db)	KETO pestós pogácsa (2 db)	KETO pestós pogácsa (2 db)	KETO pestós pogácsa (2 db)
+ 2 étkezés	KETO mascarpónés, mákos kocka	KETO kávé diószelet	KETO Gesztenyekremes kocka	KETO lúdláb szelet	Kókuszkása	KETO ribizlis joghurtortaszelet	Minestrone leves
Számított energia:	2 210 kcal	2 790 kcal	2 790 kcal	2 460 kcal	1 900 kcal	1 830 kcal	1 900 kcal
Tápanyag tartalom:	ch: 39 g, fehérje: 131 g	ch: 31 g, fehérje: 124 g	ch: 62 g, fehérje: 101 g	ch: 33 g, fehérje: 112 g	ch: 44 g, fehérje: 116 g	ch: 48 g, fehérje: 100 g	ch: 67 g, fehérje: 87 g
Napi ár: -35%	9 525 Ft 6 190 Ft	9 525 Ft 6 190 Ft	9 525 Ft 6 190 Ft	9 525 Ft 6 190 Ft	9 525 Ft 6 190 Ft	9 525 Ft 6 190 Ft	9 525 Ft 6 190 Ft

49. hét	Hétfő (12.04.)	Kedd (12.05.)	Szerda (12.06.)	Csütörtök (12.07.)	Péntek (12.08.)
GASTROYAL KETO EBÉD MENÜ (GKM1)					
Főétel	"Lecsős sertéstokány szalonnával, KETO galuska"	"Napraforgómagos, rántott sertésborda, ketchupos majonéz"	"Stefánia vagdalt, majonézes vitaminaláta"	Csülkös káposzta	Gombapaprikás, KETO galuska
Desszert /Snack	KETO mascarpónés, mákos kocka	KETO füstölt sajtos pogácsa (2 db)	KETO lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db)	KETO lúdláb szelet	KETO pestós pogácsa (2 db)
Számított energia:	1 020 kcal	1 150 kcal	1 250 kcal	1 460 kcal	900 kcal
Tápanyag tartalom:	ch: 17 g, fehérje: 51 g	ch: 13 g, fehérje: 57 g	ch: 24 g, fehérje: 43 g	ch: 29 g, fehérje: 41 g	ch: 22 g, fehérje: 52 g
Napi ár:	2 590 Ft	2 590 Ft	2 590 Ft	2 590 Ft	2 590 Ft

49. hét		Hétfő (12.04.)		Kedd (12.05.)		Szerda (12.06.)		Csütörtök (12.07.)		Péntek (12.08.)	
GKR1	Másnap reggeli	Kolbászkрем, zöldség, KETO kifli 220 kcal, ch: 6 g, fehérje: 15 g	1 140 Ft	Zsidó tojás, KETO kifli 390 kcal, ch: 9 g, fehérje: 24 g	1 140 Ft	Sonkás muffin, tejszínes mustármártás 260 kcal, ch: 4 g, fehérje: 21 g	1 140 Ft	Sonkaszeletek margarin, zöldség, KETO kifli 200 kcal, ch: 5 g, fehérje: 16 g	1 140 Ft	Sült kolbászkarika, mustár, KETO kifli 370 kcal, ch: 7 g, fehérje: 22 g	1 140 Ft
GKF1	Keto főétel 1	Lecsós sertéstokány szalonnával, KETO galuska 730 kcal, ch: 13 g, fehérje: 47 g	2 250 Ft	Napraforgómagos, rántott sertésborda, ketchupos majonéz 880 kcal, ch: 9 g, fehérje: 40 g	2 250 Ft	Stefánia vagdalt, majonézes vitaminsaláta 950 kcal, ch: 20 g, fehérje: 27 g	2 290 Ft	Fűszeres sült oldalas, párolt lilakáposzta 730 kcal, ch: 8 g, fehérje: 20g	2 350 Ft	Cigánypecsenye ropogós kakastaréj, vizes uborka 670 kcal, ch: 10 g, fehérje: 30 g	2 190 Ft
GKF2	Keto főétel 2	Borsos, baconos, sült sertéskaraj, sült brokkoli indiai módra 700 kcal, ch: 7 g, fehérje: 40 g	2 250 Ft	Holstein sertésszelet, baconos karfiolkrem 890 kcal, ch: 5 g, fehérje: 43 g	2 270 Ft	Kukoricapelyhes, rántott csirkecombfilé, tartár 570 kcal, ch: 11 g, fehérje: 33 g	2 190 Ft	Csikóstokány, KETO baconos galuska 760 kcal, ch: 12 g, fehérje: 45 g	2 090 Ft	Gombapaprikás, KETO galuska 640 kcal, ch: 18 g, fehérje: 36 g	2 090 Ft
GKD1	Keto desszert	KETO mascarponeés, mákos kocka 250 kcal, ch: 8 g, fehérje: 10 g	970 Ft	KETO kávé diószelet 350 kcal, ch: 4 g, fehérje: 10 g	1 040 Ft	KETO lúdláb szelet 400 kcal, ch: 5 g, fehérje: 10 g	1 040 Ft	KETO Gesztenyekrém kocka 230 kcal, ch: 8 g, fehérje: 8 g	1 040 Ft	KETO ribizlis joghurttortaszelet 230 kcal, ch: 9 g, fehérje: 12 g	970 Ft
GKS1	Keto snack	KETO túrós pogácsa (2 db) 300 kcal, ch: 5 g, fehérje: 19 h	890 Ft	KETO füstölt sajtos pogácsa (2 db) 270 kcal, ch: 4 g, fehérje: 17 g	890 Ft	KETO lilahagymás, kolbászos pogácsa (2 db) 300 kcal, ch: 4 g, fehérje: 16 g	890 Ft	KETO juhtúrós pogácsa (2 db) 340 kcal, ch: 5 g, fehérje: 19 g	890 Ft	KETO pestós pogácsa (2 db) 260 kcal, ch: 4 g, fehérje: 16 g	890 Ft

49. hét		Hétfő (12.04.)	Kedd (12.05.)	Szerda (12.06.)	Csütörtök (12.07.)	Péntek (12.08.)	Szombat (12.09.)	Vasárnap (12.10.)
VILLÁMGYORS FOGYÓKÚRA KALÓRIAMEGSZORÍTÁS + SZAKASZOS BŐJT 4 HETES KEDVEZMÉNY: 166 230 Ft 131 320 Ft / 28 nap -21% 1 HETES KEDVEZMÉNY: 41 585 Ft 34 930 Ft / 7 nap -16%								
ZS 191	EBÉD - étkezési szakasz	Frankfurti rakott kelkáposzta	Napraforgómagos, rántott sertésborda, amerikai káposztasaláta	Temesvári zöldbabos sertéstokány, zöldséges kuszkusz	Csikóstokány, galuska	Zöldborsófőzelék, tükörtojás (2 db)	Fűszeres, zöldséges sertéscsikok (sertéskaraj), wokban piritva	Csirkemell párizsiasan, karottapüré
	VACSORA - étkezési szakasz	Sonkával göngyölt csirkecombfilé, ezersziget saláta	Sóskafőzelék, főtt tojás (2 db)	Mézes, narancsos csirkecombfilé, petrezselymes zellerpüré	Fahéjas almával töltött, rántott csirkemell, dijoni mustáros saláta	Lecsó Vasi módra (tojás, tök)	Brassói aprópecsenye, házi káposztasaláta	Rozmaringos, tepsis csirkemellfalatok, grillezett zöldségek vegyesen
	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)
Napi ár:		5 965 Ft 5 190 Ft	5 965 Ft 5 190 Ft	5 965 Ft 5 190 Ft	5 965 Ft 5 190 Ft	5 965 Ft 5 190 Ft	5 965 Ft 5 190 Ft	5 965 Ft 5 190 Ft
Számított tápérték:		940 kcal, ch: 38 g	860 kcal, ch: 36 g	890 kcal, ch: 55 g	940 kcal, ch: 28 g	900 kcal, ch: 50 g	930 kcal, ch: 35 g	860 kcal, ch: 39 g

TURBÓ FOGYÓKÚRA		1200 KALÓRIA + VEGETÁRIÁNUS		1 HETES KEDVEZMÉNY: 38 430 Ft 29 990 Ft / 7 nap -22%				
ZS 141	EBÉD	Rántott gomba, almás zellerpüré	Sóskafőzelék, főtt burgonya, darált főtt tojás	Tojásos nokedli	Tabulé, grillezett tofu	Grízes tészta, lekvárral	Lecsó Vasi módra (tojás, tök)	Sárgarépás tojáspörkölt, petrezselymes jázminrizs
	SNACK	Aszalt szilvás mag-mix	Aszalt sárgabarackos mag-mix	Mazsolás mag-mix	Mazsolás mag-mix	Aszalt datolyás mag-mix	Aszalt datolyás mag-mix	Aszalt datolyás mag-mix
	VACSORA	Ezersziget saláta	Bazsalikomos, tepsis zöldségek	Dijoni mustáros saláta	Zöldséges kuszkusz, pestós öntet	Minestrone leves	Kókuszkása	Tejfölös burgonyafőzelék
	HATÁST FOKOZÓ ITAL 1	Súlycsökkentő tea (1 liter)	Súlycsökkentő tea (1 liter)	Súlycsökkentő tea (1 liter)	Súlycsökkentő tea (1 liter)	Súlycsökkentő tea (1 liter)	Súlycsökkentő tea (1 liter)	Súlycsökkentő tea (1 liter)
	HATÁST FOKOZÓ ITAL 2	Lúgos víz (1 liter)	Lúgos víz (1 liter)	Lúgos víz (1 liter)	Lúgos víz (1 liter)	Lúgos víz (1 liter)	Lúgos víz (1 liter)	Lúgos víz (1 liter)
	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
Napi ár:		5 490 Ft 4 990 Ft	5 490 Ft 4 990 Ft	5 490 Ft 4 990 Ft	5 490 Ft 4 990 Ft	5 490 Ft 4 990 Ft	5 490 Ft 4 990 Ft	5 490 Ft 4 990 Ft
Számított tápérték:		1160 kcal, rost: 51 g	1250 kcal, rost: 52 g	1140 kcal, rost: 40 g	1220 kcal, rost: 45 g	1130 kcal, rost: 56 g	1240 kcal, rost: 41 g	1170 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