

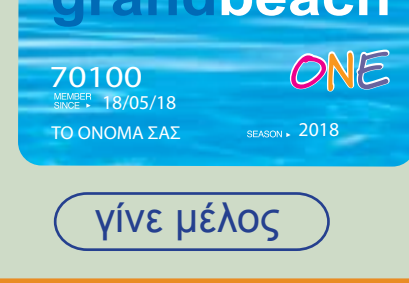
HEALTH & BEAUTY CARD

από Δευτέρα έως Παρασκευή

106 ημέρες

ONE
1250 €

συμπεριλαμβάνεται 1 πλούσιο υγιεινό πρωινό & 1 ελαφρύ γεύμα ή σαλάτα ανά είσοδο



γίνε μέλος

Δείτε [εδώ](#) το μενού



Υγιεινό πρωινό



Προσωπικό πρόγραμμα διατροφής

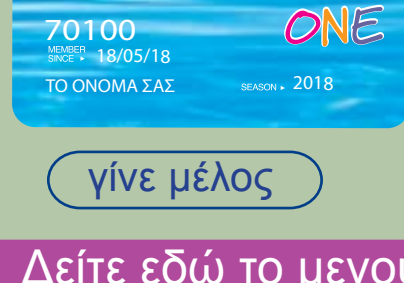
HEALTH PLUS & BEAUTY CARD

από Δευτέρα έως Σάββατο

128 ημέρες

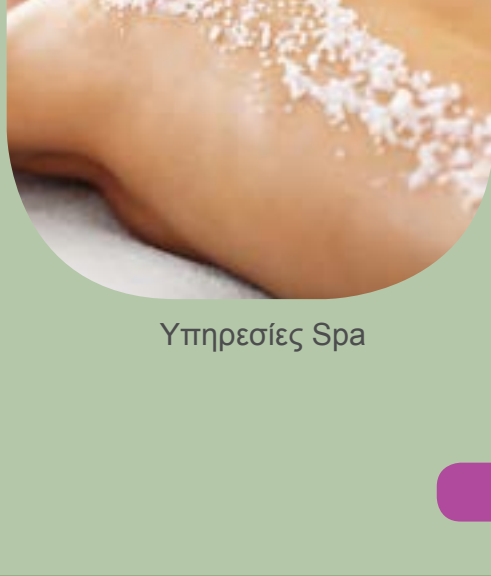
ONE
+400 €

συμπεριλαμβάνεται 1 πλούσιο υγιεινό πρωινό & 1 πλούσιο γεύμα με σαλάτα ανά είσοδο

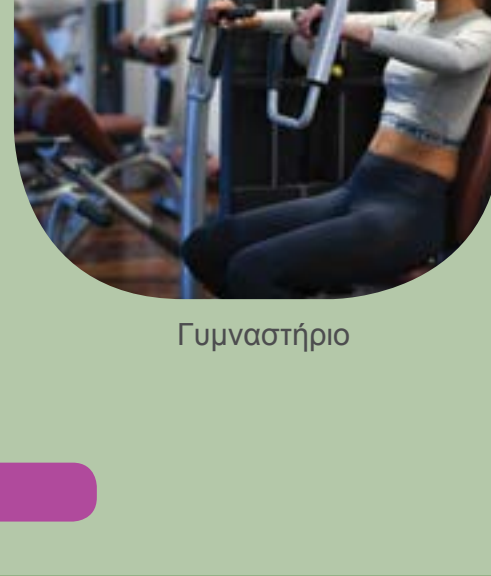


γίνε μέλος

Δείτε [εδώ](#) το μενού



Υπηρεσίες Spa



Γυμναστήριο

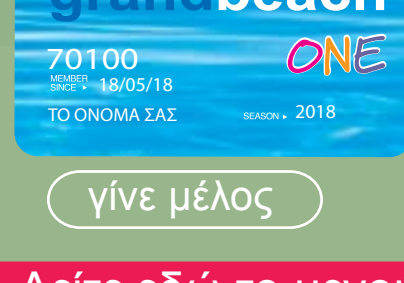
HEALTH PLUS & BEAUTY SUNDAY CARD

από Δευτέρα έως Κυριακή

150 ημέρες

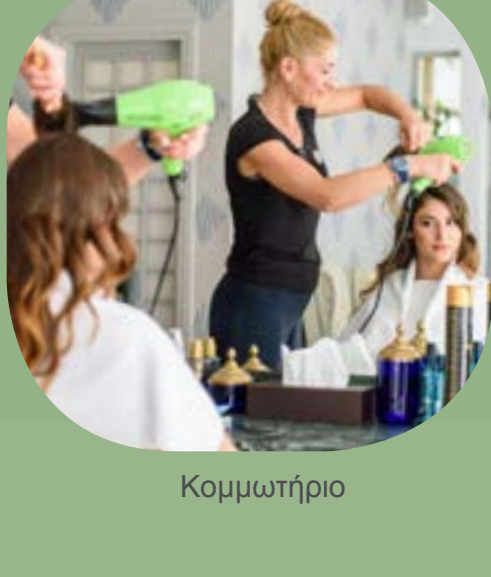
ONE plus
+500 €

συμπεριλαμβάνεται 1 πλούσιο υγιεινό πρωινό & 1 πλούσιο γεύμα με σαλάτα ανά είσοδο

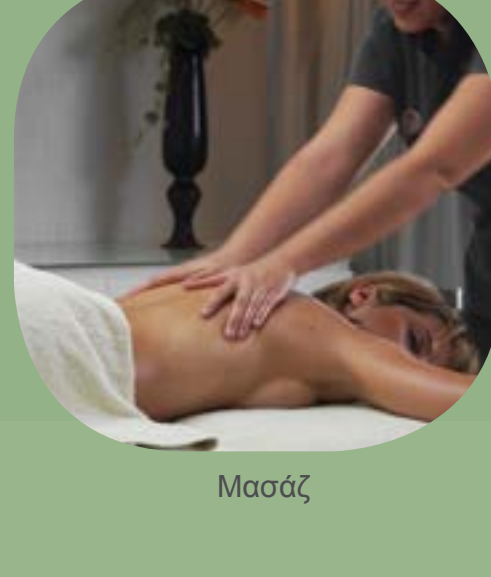


γίνε μέλος

Δείτε [εδώ](#) το μενού



Κομμωτήριο



Μασάζ

Οι κάρτες grandbeach παρέχουν στα μέλη της μοναδικά προνόμια από 18/5 έως 14/10/2018

- Δωρεάν είσοδο Δευτέρα έως Παρασκευή για τους κατόχους Health & Beauty (είσοδος για 106 ημέρες)
- Δωρεάν είσοδο Δευτέρα έως Σάββατο για τους κατόχους Health & Beauty Plus (είσοδος για 128 ημέρες), περιορισμένος αριθμός μελών
- Δωρεάν είσοδο για όλο το καλοκαίρι για τους κατόχους Health & Beauty Plus Sunday (είσοδος για 150 ημέρες), περιορισμένος αριθμός μελών
- Δωρεάν πλούσιο υγιεινό πρωινό 8:00 - 10:30 καθημερινά (φρέσκο άπαχο γάλα, φρέσκος φυσικός χυμός γκρειπφρουτ, κουλούρι θεσ/νίκης ολικής άλεσης, καρποπόψωμο, ενεργειακή μπάρα δημητριακών, ομελέτα 2 αυγών με ασπράδι ή αυγά ποσέ, υγιεινό ραπσκα με βρώμη, μπανάνα και σιρόφι αγαύης)
- Ένα ελαφρύ γεύμα ή σαλάτα για τους κατόχους Health & Beauty
- Ένα πλούσιο γεύμα με σαλάτα από τους chef του GRL (Δευτέρα-Σάββατο) για τους κατόχους Health & Beauty Plus και Health & Beauty Plus Sunday
- Προσωπικό πρόγραμμα διατροφής
- Δωρεάν είσοδο στο γυμναστήριο της Grand Beach
- Δωρεάν μία περιποίηση μαλλιών στο κομμωτήριο 1 φορά την εβδομάδα (εκτός Σαββατοκύριακο)
- Κάθε 4 θεραπείες προσώπου ή μασάζ μία επιπλέον θεραπεία δώρο
- Ειδικά διαμορφωμένος χώρος ξεκούρασης & χαλάρωσης για τους κατόχους Health & Beauty Plus και Health & Beauty Plus Sunday
- Δωρεάν Parking Δευτέρα έως Παρασκευή (εκτός αργιών) για τους κατόχους Health & Beauty
- Δωρεάν Parking Δευτέρα έως Σάββατο (εκτός Κυριακής & αργιών) για τους κατόχους Health & Beauty Plus & Health & Beauty Plus Sunday



Απόκτηση της κάρτας μέλους μέσω πιστωτικής κάρτας και με δυνατότητα έως 12 δόσεις



Κλήρωση Δώρων (για εγγραφές έως 15/6)

- Ηλεκτρικό ποδήλατο Wi-Bike Piaggio
- Tivoli Audio System iYiYi
- Κάρτες H&B Plus 2019
- Κάρτες H&B 2019

20% έκπτωση στις υπηρεσίες SPA



Body Scrub/Peeling

Spa Manicure
Spa Pedicure
Express Manicure
Express Pedicure
Nails Reshaping & Paint
Shellac Manicure
Shellac Polish Remover

Make - Up

Depilatory:

Brow Shaping
Upper Lip
Underarm
Half Arm
Full Arm
Back and Shoulders
Half Leg
Full Leg
Bikini Line

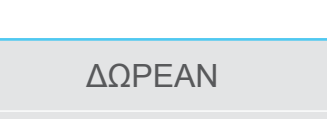
Επιπλέον Προνόμια για τα μέλη Health&Beauty, Health&Beauty Plus και Health&Beauty Plus Sunday

- Ελεύθερος χώρος με ξαπλώστρες & ομπρέλες για να απολαύσετε το μπάνιο σας
- Παροχή πετσέτας θαλάσσης
- Πισίνα μεγάλων διαστάσεων 27x13 m με θαλασσινό νερό.
- Υπηρεσία αυτόματης ειδοποίησης για κάθε παραγγελία με ειδικό πλίκτρο στην ομπρέλα σας
- Boutique με επώνυμα είδη
- Δωρεάν είσοδος στο Cine Lagonissi με ταινίες πρώτης προβολής
- Ελεύθερη πρόσβαση σε Wi-Fi
- 15% έκπτωση στα watersports και στα μαθήματα

Η παροχή πρωινού και γεύματος ισχύει έως 14/10/2018

Πρόσθετα προνόμια για όλα τα μέλη

- Ειδικές εκπτώσεις για διαμονή στο ξενοδοχείο Grand Resort Lagonissi
- Προνομιακές τιμές για διοργάνωση πάρτι και άλλων εκδηλώσεων στο Grand Resort Lagonissi
- Υπηρεσίες υγείας για όλα τα μέλη



Τιμές parking GRANDBEACH

Αυτοκίνητα Δευτέρα έως Παρασκευή	ΔΩΡΕΑΝ
Αυτοκίνητα Σάββατο, Κυριακή, Αργίες	€ 12.00
Δίκυκλα Δευτέρα έως Παρασκευή	ΔΩΡΕΑΝ
Δίκυκλα Σάββατο, Κυριακή, Αργίες	€ 6.00

GRAND BEACH

40° χλμ Αθηνών-Σουνίου 190 10 Λαγονήσι, Αττική

Για περισσότερες πληροφορίες παρακαλούμε επικοινωνήστε με τον κ. Κωνσταντίνο Νιφόρο ή την κα. Μαριάνθη Βέρμπη στο Τ. 22910 76000 grandbeach@grandresort.gr

Παροχές Κάρτας Metropolitan

30 δωρεάν ιατρικές επισκέψεις για κάθε κάτοχο, ετησίως σε ιατρούς επιμελητές του Νοσοκομείου μας.

Οι επισκέψεις αφορούν προγραμματισμένες ιατρικές κλινικές επισκέψεις και γίνονται στα Εξωτερικά Ιατρεία του Νοσοκομείου (εξαιρούνται: η Ψυχιατρική, Παιδιατρική Οφθαλμολογική και Οδοντιατρική επίσκεψη). Σε περίπτωση επείγοντος περιστατικού που καθιστά δύσκολο τον προγραμματισμό, ο κάτοχος θα απευθύνεται (7 ημέρες την εβδομάδα καθ' όλο το 24ωρο) στο Τμήμα Επείγοντων Περιστατικών (Τηλ: 210.4809109) που υποστηρίζεται από τα ακόλουθα Ιατρικά Τμήματα: Αναισθησιολογικό, Καρδιοχειρουργικό, Καρδιολογικό, Ορθοπαιδικό, Παθολογικό και Χειρουργικό καθώς και στο Νευρολογικό, Πνευμονολογικό και ΩΡΛ, τις εργάσιμες ημέρες έως τις 21:00 (στις συγκεκριμένες ειδικότητες οι επισκέψεις είναι επίσης δωρεάν παρότι δεν είναι προγραμματισμένες).

- Παιδιατρικές επισκέψεις σε επιμελητή ιατρό του Νοσοκομείου μας έναντι € 20
- Οφθαλμολογικές επισκέψεις και εξετάσεις με Έκπτωση 40%
- Στις Οδοντιατρικές υπηρεσίες θα δίδεται έκπτωση 10%.
- Ευνοϊκή τιμολογιακή πολιτική στις διαγνωστικές και εργαστηριακές εξετάσεις στα εξωτερικά ιατρεία (Έκπτωση 35%).
- Σε Μαγνητικές Τομογραφίες (MRI), Αξονικές Τομογραφίες (CT), και Triplex Καρδιάς και Σώματος θα παρέχεται τιμή κρατικού τιμολογίου (ΦΕΚ).
- Ευνοϊκή τιμολογιακή πολιτική στις επισκέψεις σε Δ/ντές ιατρούς (έκπτωση 50%).
- Στα Check up του Νοσοκομείου μας, ειδική τιμολόγηση (έκπτωση 20%).
- 24ωρη τηλεφωνική γραμμή στην οποία θα έχουν πρόσβαση οι κάτοχοι και τα μέλη των οικογενειών τους, για ιατρική εκτίμηση πιθανών προβλημάτων υγείας (210-4809109).
- 24ωρη ειδική τηλεφωνική γραμμή άμεσης επικοινωνίας για καρδιολογικά προβλήματα (210-4809706).
- Έκπτωση 15% στις φυσικοθεραπείες.



Δυνατότητα συμμετοχής στα Προγράμματα Προληπτικού Γυναικολογικού ελέγχου.

Συγκεκριμένα:

Προληπτικός Γυναικολογικός Έλεγχος Νο 1.

Κλινική εξέταση μαστών (ψηλάφηση)

Υπερηχογράφημα μαστών

Pap test – Γυναικολογική εξέταση

Ο παραπάνω έλεγχος τιμολογείται ειδικά για τις κατόχους κάρτας στο ποσό των 30€.

Προληπτικός Γυναικολογικός Έλεγχος Νο 2.

Κλινική εξέταση μαστών (ψηλάφηση)

Ψηφιακή Μαστογραφία

Pap test – Γυναικολογική εξέταση

Ο παραπάνω έλεγχος τιμολογείται ειδικά για τις κατόχους κάρτας στο ποσό των 60€.

Δυνατότητα συμμετοχής στο Πρόγραμμα Ελέγχου του προστάτη.

Συγκεκριμένα:

• P. S. A

• FREE P. S. A

• ΟΥΡΟΜΕΤΡΙΑ

• ΚΛΙΝΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΣΤΑΤΗ

Ο παραπάνω έλεγχος τιμολογείται ειδικά για τους κατόχους κάρτας στο ποσό των 60 €.

Πρόγραμμα Οδοντιατρικού Ελέγχου

- Καθαρισμό οδόντων
- Φθορίωση οδόντων
- Οδηγίες στοματικής υγιεινής

Το σύνολο των πράξεων της προληπτικής αγωγής ανέρχεται στο ποσό των 80€ ενώ η αντίστοιχη τιμή οικογενειακής κάλυψης (για τετραμελή οικογένεια) ανέρχεται στο ποσό των 250€.

Προγραμματισμός Ραντεβού: 210 48 09 150 & 210 48 09 160 (Ώρες λειτουργίας 08.00π.μ έως 17.00μ.μ)

Reception: 210 48 09 101 (Ώρες λειτουργίας 08.00π.μ έως 16.00μ.μ)

Τηλεφωνικό Κέντρο: 210 48 09 000 (24ωρη εξυπηρέτηση)

24ωρη τηλεφωνική γραμμή στην οποία θα έχουν πρόσβαση οι κάτοχοι και τα μέλη των οικογενειών τους:

- Για ιατρική εκτίμηση πιθανών προβλημάτων υγείας 210-4809109
- Για καρδιολογικά προβλήματα 210-4809706

Διεύθυνση:

Εθνάρχου Μακαρίου & Ελ. Βενιζέλου 1, 18547 Ν. Φάληρο, Τηλ.: 210 48 09 000
information@metropolitan-hospital.gr www.metropolitan-hospital.gr



Υγιεινό πρωινό

φρέσκο άπαχο γάλα, φρέσκος φυσικός χυμός γκρειπφρουτ.

Κουλούρι Θεσσαλονίκης ολικής άλεσης

1 φέτα χαρουπόψωμο

Ενεργειακή μπάρα δημητριακών

Ομελέτα 2 αυγών με ασπράδι

Αυγά ποσέ

Υγιεινό pancake με βρώμη, μπανάνα και σιρόπι αγαύης.

Σαλάτες

Σαλάτα με όσπρια, ημίλαστη τομάτα, πιπεριές Φλωρίνης, φρέσκο κρεμμύδι,

ελαφριά βινεγκρέτ λευκού balsamico



Τρυφερές καρδιές μαρουλιών με άνηθο, δυόσμο, φρέσκο σολωμό, τοματίνια,

cottage cheese και βινεγκρέτ μοσχολέμονου



Δροσερή σαλάτα κόκκινης και λευκής κινόα με ώριμο αβοκάντο και μάνγκο σε

ελαφριά βινεγκρέτ εσπεριδοειδών αρωματισμένη με δυόσμο



Μίνι κρίθινα παξιμαδάκια με ώριμη φρέσκια τριμμένη τομάτα, ρίγανη,

ανθότυρο και extra παρθένο ελαιόλαδο



Δροσερή σαλάτα ζυμαρικών ολικής άλεσης με άπαχη γαλοπούλα, πιπεριές,

τοματίνια, κρέμα ανάλατου τυριού αρωματισμένη με φρέσκα μυρωδικά



Μίνι χωριάτικη σαλάτα με τοματίνια, αγγουράκι, πράσινη πιπεριά, μπουκίτσες

από παξιμαδάκια χαρουπιού και φρέσκια κρητικά μυζήθρα

Ελαφρύ γεύμα

Μίνι πολύσπορα κουλούρια γεμιστά με ψητό φιλέτο κοτόπουλου, ανανά και

ελαφριά κρέμα τυριού



Πράσινη σαλάτα με τρυφερές καρδιές μαρουλιών με στήθος κοτόπουλου,

τοματίνια, τραγανές ταλιατέλες μαραθόριζας, φρέσκια Κρητική ξυνομηζύθρα

και βινεγκρέτ Κρητικού θυμαρίσιου μελιού



Μπαγκετίνι ολικής άλεσης με ημίλαστη τομάτα, φρέσκια μυζήθρα Κρήτης και

τραγανά φύλλα νεαρής ρόκας



Σαλάτα του Καίσαρα με αίσπεργκ και τραγανές καρδιές μαρουλιών με

φρεσκοψημένο στήθος κοτόπουλου ή μοσχαρίσια φιλετάκια ή γαρίδες σχάρας,

κρουτόν γλυκού σκόρδου, flakes παρμεζάνας και ελαφριά σάλτσα αντζούγιας



Τορτίγια με τυρί cottage, καλαμπόκι, νεαρό τραγανό σπανάκι και κρέμα ψητής

πιπεριάς Φλωρίνης



Σαλάτα Caprese, φρεσκοκομμένες φέτες τομάτας και φρέσκια μοτσαρέλα,

τραγανά φύλλα ρόκας αρωματισμένα με λάδι βασιλικού



Παραδοσιακή Ελληνική σαλάτα, τοματίνια, δροσερό αγγουράκι, ελιές θάσου,

ψιλοκομμένο άνιθο και κλασική βινεγκρέτ



Αραβική πίτα με κατίκι Δομοκού, σπιτικό μαριναρισμένο σολωμό και αγγουράκι



Μίνι club sandwich με βραστή γαλοπούλα, άπαχο τυρί, τομάτα, μαρούλι κι πατέ

ελιάς



Τορτίγια ολικής άλεσης με τόνο, flakes αγγουριού, τραγανή σαλάτα, τομάτα και

ελαφριά σπιτική σάλτσα αγριοράπανου

Healthy menus

MENU 1

- Παπαρδέλες λαχανικών, τοματίνια με ωμούς ανάλατους ξηρούς καρπούς και κόκκινη κινόα με δροσερή σάλτσα εσπεριδοειδών και cottage cheese
- Φρέσκο ψημένος σολωμός μαριναρισμένος με πιπερόριζα και μουστάρδα συνοδευόμενος από αρωματικό ρύζι γιασεμιού.
- Βαναουαζ γιαουρτιού με κρητικό θυμαρίσιο μελί και φρέσκα φρούτα εποχής

MENU 2

- Μίνι παξιμάδια χαρουπιού με τριμμένη φρέσκια τομάτα και κρεμά άπαχου τυριού αρωματισμένη με σχοινοπρασσο .
- Μπριζολάκι νεαρού μόσχου στη σχάρα με φρέσκο ψημένα λαχανικά και δροσερή βινεγκρέτ λεμονιού.
- Μους bitter σοκολάτας χωρίς ζάχαρη.

MENU 3

- Σαλάτα με αγρία χόρτα, καρδιές αγκινάρας, παντζάρι και κολοκυθάκια με εξτρά παρθένο ελαιόλαδο.
- Μπιφτεκάκια φρέσκου κοτόπουλου ψημένα στη σχάρα με τραγανά πιπτάκια και βραστό μπρόκολο .
- Φρέσκο κομμένα φρούτα εποχής.

Παιδικό μενού

ΣΑΛΑΤΕΣ

Τραγανά λαχανικά και τρυφερές καρδιές μαρουλιών με άπαχη γαλοπούλα και

σάλτσα ελαφριάς σπιτικής μαγιονέζας με φρέσκια ντοματούλα.



Σαλάτα με φιογκάκια ζυμαρικών με φρέσκο ψημένο στήθος κοτόπουλου,

τοματίνια σε ελαφριά κρεμά τυριού.



Φρεσκοκομμένη ντοματούλα και αγγουράκι με εξτρά παρθένο ελαιόλαδο και

φέτα.

ΚΥΡΙΩΣ

Μίνι σουβλάκια φρέσκου στήθους κοτόπουλου με τραγανά ελληνικά πιπτάκια,

ντοματούλα και φρέσκες τηγαντές πατάτες.



Φρέσκο ψημένα μπιφτεκάκια από μοσχαράκι γάλακτος με πουρέ πατάτας .



Πέννες με φρέσκο μοσχαρίσιο κιμά



Πέννες καρμπονάρα



Φρέσκο ψημένα tortelini στο φούρνο με ψητό κοτόπουλο και τρίχρωμες

πιπεριές.

ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ-ΦΡΟΥΤΑ

Ζελέ με φρέσκα φρούτα εποχής



Προφιτερολ



Φρούτο ημέρας