

# HEALTH & BEAUTY CARD

από Δευτέρα έως Παρασκευή

86 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

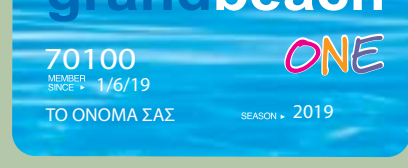
104 ημέρες

\*περιορισμένος αριθμός μελών

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

122 ημέρες

\*περιορισμένος αριθμός μελών

ONE plus

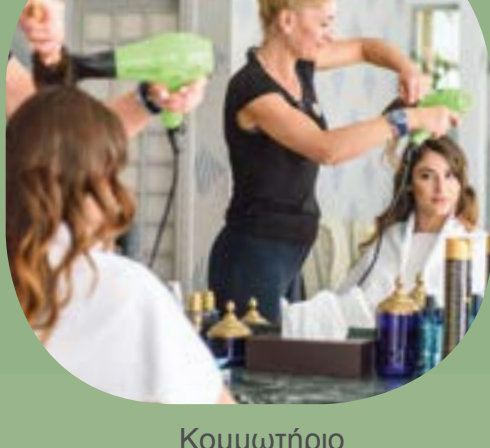
+500 €

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 1/6 έως 30/9/2019

- Δωρεάν είσοδο Δευτέρα έως Παρασκευή για τους κατόχους Health & Beauty
- Δωρεάν είσοδο Δευτέρα έως Σάββατο για τους κατόχους Health & Beauty Plus, περιορισμένος αριθμός μελών
- Δωρεάν είσοδο για όλο το καλοκαίρι για τους κατόχους Health & Beauty Plus Sunday, περιορισμένος αριθμός μελών
- Δωρεάν πλούσιο υγιεινό πρωινό 8:00 - 10:30 καθημερινά (φρέσκο άπαχο γάλα, φρέσκος φυσικός χυμός γκρεϊπφρουτ, κουλούρι Θεσ/νίκης ολικής άλεσης, χαρουπόψωμο, ενεργειακή μπάρα δημητριακών, ομελέτα 2 αυγών με ασπράδι ή αυγά ποσέ, υγιεινό rapcake με βρώμη, μπανάνα και σιρόπι 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

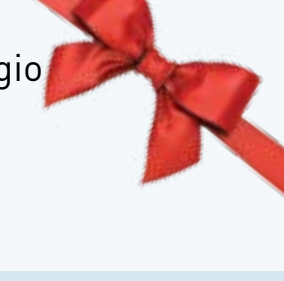


Απόκτηση της κάρτας μέλους μέσω ΠΙΣΤΩΤΙΚΗΣ ΚΑΡΤΑΣ και με δυνατότητα έως 12 δόσεις



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 πλήκτρο στην ομπρέλα σας
- Βουτίque 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 30/9/2019

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](mailto:grandbeach@grandresort.gr)



## Παροχές Κάρτας Metropolitan

- Οι ιατρικές επισκέψεις σε επιμελητές ιατρούς του Νοσοκομείου μας τιμολογούνται στην προνομιακή τιμή των 20€. Οι επισκέψεις αφορούν προγραμματισμένες ιατρικές κλινικές επισκέψεις και γίνονται στα Εξωτερικά Ιατρεία του Νοσοκομείου (εξαιρούνται: Ψυχιατρική, Οφθαλμολογική και Οδοντιατρική επίσκεψη). Οι επισκέψεις σε αλλεργιολόγο, ρευματολόγο, ενδοκρινολόγο και ηπατολόγο τιμολογούνται στην προνομιακή τιμή των 30€. Σε περίπτωση επείγοντος περιστατικού που καθιστά δύσκολο τον προγραμματισμό, ο κάτοχος θα απευθύνεται (7 ημέρες την εβδομάδα καθ' όλο το 24ωρο) στο Τμήμα Επειγόντων Περιστατικών. Οι επισκέψεις σε Καρδιολόγο, Ορθοπαιδικό, Παιδοορθοπαιδικό, Παθολόγο, Χειρουργό, Παιδοχειρουργό και Παιδίατρο τιμολογούνται στα 20€. Οι επισκέψεις σε Νευρολόγο, Πνευμονολόγο και ΩΡΛ (09,00 – 21,00) τιμολογούνται επίσης στα 20€.
- Οφθαλμολογικές επισκέψεις και εξετάσεις με Έκπτωση 40%.
- Στις Οδοντιατρικές υπηρεσίες έκπτωση 10%.
- Ευνοϊκή τιμολογιακή πολιτική στα 40€ στις επισκέψεις σε Δ/ντές ιατρούς.
- Ευνοϊκή τιμολογιακή πολιτική στις διαγνωστικές και εργαστηριακές εξετάσεις στα εξωτερικά ιατρεία (ΦΕΚ + 30%) (ισοδυναμεί με έκπτωση έως και 80%).
- Σε Μαγνητικές Τομογραφίες (MRI), Αξονικές Τομογραφίες (CT), και Triplex Καρδιάς και Σώματος παρέχεται τιμή κρατικού τιμολογίου (ΦΕΚ).
- Ψηφιακή μαστογραφία στην προνομιακή τιμή των 40€.
- Στις εξετάσεις μοριακής βιολογίας καθώς και σε ειδικές αξονικές και μαγνητικές τομογραφίες (π.χ αξονική στεφανιογραφία, μαγνητική τομογραφία καρδιάς, μαγνητική μαστών, φασματοσκοπία κλπ) έκπτωση 20% επί του ιδιωτικού τιμοκαταλόγου.
- Στα Check up του Νοσοκομείου μας, ειδική τιμολόγηση (έκπτωση 20%).
- Έκπτωση 15% στις φυσικοθεραπείες.



### Δυνατότητα συμμετοχής στα Προγράμματα Προληπτικού Γυναικολογικού ελέγχου. Συγκεκριμένα:

1.
  - Κλινική εξέταση μαστών (ψηλάφηση)
  - Υπερηχογράφημα μαστών
  - Pap test – Γυναικολογική εξέτασηΟ παραπάνω έλεγχος τιμολογείται ειδικά για τις κατόχους κάρτας στο ποσό των 40€
2.
  - Κλινική εξέταση μαστών (ψηλάφηση)
  - Ψηφιακή μαστογραφία
  - Pap test – Γυναικολογική εξέτασηΟ παραπάνω έλεγχος τιμολογείται ειδικά για τις κατόχους κάρτας στο ποσό των 80€

### 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, ημίλιαστη 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 ημίλιαστη τομάτα, φρέσκια μυζήθρα Κρήτης και

τραγανά φύλλα νεαρής ρόκας



Σαλάτα του Καίσαρα με αίσπεργκ και τραγανές καρδιές μαρουλιών με

φρεσκοψημένο στήθος κοτόπουλου ή μοσαρίσια 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 κλασσική 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 σολομός 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