

# MENU

20.T	PO	UT	ST	ŠT	PIA
U1					
U2					
U3					
U4					
U5					
U6					
U7					
U8					
U9					
U10					
U11					
U12					
U12	Celý týždeň:				
U13					
U14					
U15					

	PO	UT	ST	ŠT	PIA	SO	NE
U16							
U16	Celý týždeň:						
U17							
U17	Celý týždeň:						
U18							
U18	Celý týždeň:						

Meno	
Adresa	
Som novým objednávateľom	<input type="checkbox"/>
Mobil	
Email	

### Ohľadom objednávok volajte príslušné distribučné miesta!

Distribučné miesta	Zákaznícka linka	e-mail
Bratislava - Ružinov	0905 895 354	bratislava.drienova@update1sk.sk
Dunajská Streda	031/3810 203	dunajskastreda@update1sk.sk
Galanta	0905 244 682	galanta@update1sk.sk
Kolárovo	0915 291 902	updatekolarovo@gmail.com
Nové Zámky	0905 214 066	novezamky@update1sk.sk
Šamorín	0918 964 975	samorin@update1sk.sk
Veľký Meder	0908 969 617	velkymeder@update1sk.sk

**Jedlá môžu obsahovať alergény:** 1. Obilniny obsahujúce lepok (t.j. pšenica, raž, jačmeň, ovos, špalda, kamut alebo ich hybridné odrody); 2. Kôrovce a výrobky z nich; 3. Vajcia a výrobky z nich; 4. Rýby a výrobky z nich; 5. Arašidy a výrobky z nich; 6. Sójové zrná a výrobky z nich; 7. Mlieko a výrobky z neho; 8. Orechy, ktorými sú mandle, lieskové orechy, vlašské orechy, kešu, pekanové orechy, para orechy, pistácie, makadamové orechy a queenslandské orechy a výrobky z nich; 9. Zeler a výrobky z neho; 10. Horčica a výrobky z nej; 11. Sezamové semená a výrobky z nich; 12. Oxid siričitý a siričitany v koncentráciách vyšších ako 10 mg/kg alebo 10 mg/l; 13. Vlič bôb a výrobky z neho; 14. Mäkkýše a výrobky z nich.

### Čo treba vedieť o update menu

**Update1 kód:** Tento typ stravovania odporúčame počas celého dňa, ale vo vyrovnannej a rozumnej miere. Hotové jedlá neobsahujú pridaný cukor. K príprave zákuskov, rôznych druhov pečiva a cestovín používame Update 1 náhradu múky so zníženými sacharidmi, ktoré sú nahradené rastlinnými proteínmi a cennou vlákninou. Charakterizuje ich nízky glykemický index, spôsobujú pocit nasýtenia. Ich vysoký obsah vlákniny čistí tráviaci trakt, napomáhajú chudnutiu, ale sú vhodné aj do jedálneho lístka diabetikov.

**Update2 kód:** Výrobky, ktoré patria do tejto skupiny, zodpovedajú predchádzajúcim požiadavkám, len majú len o 30% znížený obsah sacharidov. V malej miere obsahujú hnedú (prírodnú) ryžu, zemiaky, prípadne celozrnné obilniny alebo fruktózu. V čase obeda sú ešte prijateľné do vyváženého chudnutia.

**Update3 kód:** Výrobky obsahujú taký tuk, cukor a múku, ktoré sú bohaté na rafinované sacharidy. Na ich výrobu sa používa rafinovaný cukor a múka. Náhle zvyšujú hladinu cukru v krvi a nábádajú organizmus k nadprodukcii inzulínu, čím vyvolávajú pocit hladu a prejedanie sa. Takéto druhy potravín Update neponúka. Nie je potrebné hladovať, denne by ste mali jesť 3-4-krát. Odporúčame, aby ste sa počas dňa venovali športu cca pol hodinu, ale nie kvôli chudnutiu, ale pre udržanie si celkového duševného a fyzického zdravia.

### Update odporúčame aplikovať počas celého života, nakoľko to nie je kúra, ale životný štýl.

Usilujeme sa preto presvedčiť čím viac ľudí k uvedomenému spôsobu života, ktorým prispievajú k boju proti obezite, cukrovke a srdcovo-cievnyim ochoreniam. Obetujte radšej teraz viac pre kvalitu svojho života ako neskôr na lieky! Veľa úspechov!

### Informácie týkajúce sa objednávky

Jedlá distribuuje Update 1 Slovakia s.r.o.

#### Termín odoslania objednávky:

- týždenná objednávka: cez kuriéra alebo cez Update predajne, odoslať predchádzajúci týždeň do piatka do 12.00 hod
- dodatočná objednávka alebo zrušenie objednávky: predchádzajúci pracovný deň do 10.00 hod.
- Minimálna hodnota objednávky: 2,50/deň

**Rozvoz/dodanie:** Rozvoz jedál môže byť spoplatnený. Výšku poplatku si určujú jednotlivé predajne osobitne. Ceny zahŕňajú baliace náklady a DPH.

#### Prijímame stravovacie poukážky:

Ticket Restaurant, Le Cheque Dejeuner, Vaša Slovensko, Doxx.

**Radi vám pomôžeme počas pracovných dní od 8.00 hod. do 16.00 hod. (viď nižšie telefónne čísla príslušných distribučných miest).**

**Bezpečná technológia:** Hotové jedlá zabezpečujeme postupom rýchleho chladenia podľa noriem EÚ a takto ich bezpečne rozvážame (bez pridania konzervačných látok).

**Balenie:** jednorazové, s možnosťou zohrievania v mikrovlnnej rúre. Prosíme vás, aby ste hotové jedlá skladovali v chladničke a pred spotrebovaním ich zohriali!

#### Hotové jedlá a množstvo použitých základných potravín:

Polievky: 4 dl  
Prívarky: 4 dl + mäsová príloha (v surovom stave 60-80g)  
Mäso (v surovom stave): 140-160g  
Prílohy: 200-250g

#### Celodenné menu:

**U16 – celodenné menu ECO,** ktoré sa skladá zo 4 jedál: obed, olovrant, večera a raňajky na nasledujúci deň.

**U17 – celodenné menu WOMAN,** ktoré sa skladá z 5 jedál (menšie porcie): konzumáciu je nutné rozdeliť na celý deň s cca 3 hodinovým odstupom medzi jednotlivými jedlami. Podľa vlastného výberu si môžete vybrať, ktoré jedlo budete konzumovať na desiatu/obed/olovrant/večeru/raňajky.

**U18 – celodenné menu PREMIUM,** ktoré sa skladá zo 4 jedál: obed, olovrant, večera a raňajky na nasledujúci deň.

**Tekutiny:** Odporúčaná denná dávka tekutiny – minimálne 2 litre. Navrhujeme Update1 nápoje, čaje s Update1 sladidlami, neochutené minerálky. Káva a mliečna káva je povolená, avšak treba rátať s odvodnením a doplniť si dostatočne tekutiny. Pre dosiahnutie redukcie hmotnosti už neodporúčame konzumáciu jedál nad rámec celodenného menu. Nezabúdajte aj na pohyb.

# update®

20. týždeň - 14.5. - 20.5.2018

## JEDZ DOBRE, ČIŤ SA DOBRE!



### VHODNÉ

pre diabetikov  
pre športovcov  
pre celú rodinu



bez pridaného cukru,  
so zníženým obsahom  
sacharidov,  
bez zvyrazňovačov chuti

**bez kompromisov!**

**Široký sortiment  
potravín  
pre zdravý životný  
štýl**



20. týždeň		PONDELOK 14.5.		UTOROK 15.5.		STREDA 16.5.		ŠTVRTOK 17.5.		PIATOK 18.5.	
U1	Polievka	Zemiaková krémová polievka s mascarpone, opekané chlebové kocky CH: 18,8g Alergény: 6,7	2,48	Smotanová broskyňovo víšňová polievka so sladičkami CH: 19,7g Alergény: 1,6,7	2,70	Šampiňónová polievka s údeným syrom, kolieska Update rozkov CH: 19,4g Alergény: 1,6,7,9	2,93	Update smotanová kariťolová polievka CH: 13,2g Alergény: 1,3,6,7,9	2,48	Mediteran ovocná polievka so sladičkami CH: 20,8g Alergény: 1,6,7	2,70
U2	Polievka	Slepačia polievka s Update cestovinami CH: 7,4g Alergény: 1,3,6,7,9	2,86	Kapustová polievka so smotanou, pečené kolieska párok CH: 14,6g Alergény: 1,6,7,9	2,77	Polievka "Nesmely" s pečevnými haluškami (údené koleno, smotana) CH: 14,4g Alergény: 1,3,6,7,9	3,02	Paradajková polievka so sladičkami, mozzarella gulčky CH: 13g Alergény: 1,6,7,9	2,98	Update hydínová ragú polievka CH: 12,8g Alergény: 1,6,7,9	2,86
U3	Prívarok	Kelový prívarok, pečené kuracie stehno CH: 29,5g Alergény: 1,6,9	4,52	Update šošovicový prívarok so sladičkami, viaczrnné Update fašírky CH: 83,8g Alergény: 1,3,6,7,8,11	4,30	Štavelový prívarok so sladičkami, varené vajce (2ks) CH: 21,6g Alergény: 1,3,6,7	4,32	Syrový hráškový prívarok so sladičkami, Update malý viedenský rezeň CH: 52,8g Alergény: 1,3,6,7	4,52	Update smotanový tekvicový prívarok so sladičkami, pečené kuracie prsia CH: 27,7g Alergény: 1,6,7,9,12	4,39
U4	Prívarok	Kelový prívarok, Update Stefania sekaná CH: 34,5g Alergény: 1,3,6,7,9	4,48	Update šošovicový prívarok so sladičkami, grilované morčacie prsia CH: 69,5g Alergény: 1,6,7,10,12	4,36	Štavelový prívarok so sladičkami, Update vyprážené kuracie prsia CH: 29,8g Alergény: 1,3,6,7	4,48	Syrový hráškový prívarok so sladičkami, Update vyprážený syr CH: 53,4g Alergény: 1,3,6,7	4,59	Update smotanový tekvicový prívarok so sladičkami, bravčový tokaň na koreni CH: 29g Alergény: 1,6,7,9	4,30
U5	Cestoviny	Update milánske špagety so sladičkami, strúhaný syr CH: 40,8g Alergény: 1,3,6,7	4,93	Grilované kuracie kúsky, vínovo smotanová omáčka, Update špagety CH: 35,4g Alergény: 1,3,6,7,12	4,82	V peci zapekané šunkové skaldané Update cestoviny, strúhaný syr CH: 48,3g Alergény: 1,3,6,7	4,70	Update makové pupáky s marhuľovým džemom a sladkou penou zapečené, so sladičkami CH: 71,8g Alergény: 1,3,6,7	4,64	Tvarohové Update rezance so slaninou CH: 44,5g Alergény: 1,3,6,7	4,84
U6	Hlavné Jedlo	Smotanovo hráškové kuracie ragú, Update zeleninová slovenská ryža CH: 37,7g Alergény: 1,3,6,7,9	4,66	Na soli pečené kuracie stehno, syrové brokolícové pyré CH: 11,4g Alergény: 6,7,12	4,68	Sedmohradská skladaná kapusta CH: 46g Alergény: 1,6,7	4,89	Kurací perkelt na červenom víne so sladičkami, Update halušky CH: 48,8g Alergény: 1,3,6,9	4,59	Pečené sičské mäsové gule, korenistá paradajková omáčka so sladičkami, Update špagety CH: 53,4g Alergény: 1,3,6,7,9	5,05
U7	Hlavné Jedlo	Rezance z morčacích prís v pikantnom obale, Update miešané zeleninové pyré CH: 49,2g Alergény: 1,6,7,9,10,12	5,23	Vyprážené morčacie kúsky v sezamovom cestíčku, majonézový hráškový šalát, so sladičkami CH: 35g Alergény: 1,3,6,7,10,11	5,32	Bravčové karé pečené v slaninovo syrovom obale, Update zemiakové pyré s baconom CH: 32,7g Alergény: 1,3,6,7	5,07	Update skladaný kariol so syrom (mäsový) CH: 41,3g Alergény: 1,6,7,9	4,98	Hríbový paprikáš so sladičkami, Update halušky CH: 56,4g Alergény: 1,3,6,7	4,45
U8	Hlavné Jedlo	Vyprážené Update bravčové karé plnené slaninou húsou pečienkou, jablková dusená fialová kapusta, so sladičkami CH: 44,8g Alergény: 1,3,6,7	5,32	Do chrumkava pečené kuracie prsia v peci s tekvicou na pečenie a so syrom, grilovaná zeleninová misa (karotka, fazuľové struky, cibuľa, šampiňóny, paprika) CH: 31,7g Alergény: 7,12	4,68	Cordon palacinky (vyprážené Update palacinky plnené šunkou a syrom) tatárska omáčka, so sladičkami CH: 29,4g Alergény: 1,3,6,7,10	5,02	Pikantné morčacie prsia na rošte, so sladičkami, cesnaková smotana, čerstvá zelenina CH: 12,3g Alergény: 1,6,7,10	5,07	Texaské rebierko so sladičkami, Update zemiakové pyré s opečeným cesnakom CH: 33,6g Alergény: 7,9,10,12	5,39
U9	Hlavné Jedlo	Šampiňónový paprikáš zo sumca, so sladičkami, Update tvarohové rezance, CH: 37,3g Alergény: 1,3,4,6,7,9	5,61	Pečená krkovička s lečom a kapustou, so sladičkami, pečený tlačný zeler s pritamínopaprikou CH: 27,6g Alergény: 9	4,59	Pečené plátky morčacích prís, zapečená zelenina s cheddar syrom CH: 22,4g Alergény: 1,6,7,12	4,61	Update miešaná misa (vyprážené kuracie prsia, vyprážený syr), dusené jablko, so sladičkami CH: 46,1g Alergény: 1,3,6,7	5,57	Cilantro burito ( Update tortila plnená hovädzím mäsom, mexickou zeleninou, paprikou, syrom) so sladičkami, s pikantnou smotanovou salsou a čerstvým šalátom CH: 33,8g Alergény: 1,6,7,10	5,50
U10	Hlavné Jedlo	Update domáce kuracie nugetky, vajčkový francúzsky šalát, so sladičkami CH: 22,3g Alergény: 1,3,6,7,10	5,27	Update vyprážené šampiňóny v sezamovom cestíčku, tatárska omáčka, so sladičkami : 34,9g Alergény: 1,3,6,7,10,11	5,05	Kurací steak v krémovom jogurte s bazalkou, citrusový zelený šalát a paradajkový vinaigret, so sladičkami CH: 17,4g Alergény: 6,7,12	4,84	Chudé plátky karé na maďarský spôsob s domácim lečom, so sladičkami, Update opekaná tarhoňa CH: 40,3g Alergény: 1,3,6,9	4,98	Update vyprážené viaczrnné morčacie prsia, grilovaná karotka CH: 45,6g Alergény: 1,3,6,7,8,11,12	5,36
U11	Hlavné Jedlo	Vyprážený Update kurací rezeň plnený cibulkovým syrom, zapečená brokolica CH: 40,6g Alergény: 1,3,6,7	5,05	Update maďarská pizza (paradajkový základ, šunka, klobása, cibuľa, mozzarella) + pizzová omáčka so sladičkami CH: 48,7g Alergény: 1,6,7	6,02	Vyprážené Update kuracie kúsky v orechovom cestíčku s ovocím (broskyňa, jablko, ananas) so sladičkami CH: 40,5g Alergény: 1,3,6,7,8	5,57	Fish and corn (v zlatistom korenistom cestíčku pečené plátky rýb) update majonézový šalát s kukuricou, so sladičkami CH: 60,7g Alergény: 1,3,4,6,7,10	5,39	Update kuracie prsia "vasi" (v cesnakovom mlieku naložené, v parížskom cestíčku), grilovaná zelenina (karotka, fazuľové struky, cibuľa, šampiňóny, paprika) CH: 35,6g Alergény: 1,3,6,7,12	5,43
U12	Menu na týždeň výhodne za 32,73€	Slepačia polievka s Update cestovinami + Kelový prívarok, Update Stefania sekaná	6,59	Kapustová polievka so smotanou, pečené kolieska párok + Vyprážené morčacie kúsky v sezamovom cestíčku, majonézový hráškový šalát, so sladičkami	7,52	Šampiňónová polievka s údeným syrom, kolieska Update rozkov + Bravčové karé pečené v slaninovo syrovom obale, Update zemiakové pyré s baconom	7,41	Update skladaný kariol so syrom (mäsový) + Update šomlovské kocky, so sladičkami	6,84	Update hydínová ragú polievka + Hríbový paprikáš so sladičkami, Update halušky	6,68
U13	UPDATE 1 Dezert	Update americké palacinky s marhuľovou polevou, so sladičkami CH: 20,3g Alergény: 1,3,6,7	2,43	Update čokoládový profiterol s vanilkovou poehou, so sladičkami CH: 11,1g Alergény: 1,3,6,7	2,48	Update Tvarohové gulky s čokoládovou polevou, so sladičkami CH: 16,7g Alergény: 1,3,7	2,50	Update šomlovské kocky, so sladičkami CH: 21g Alergény: 1,3,6,7,8	2,48	Update sachar rez, so sladičkami CH: 22,2g Alergény: 1,3,6,7	2,34
U14	UPDATE 1 Dezert	Update kokosový sen s mliečno čokoládovou polevou CH: 24,4g Alergény: 1,3,6,7	2,34	Update dukátové buchtičky s vanilkovou polevou, so sladičkami CH: 31g Alergény: 1,3,6,7,8	2,57	Update ruský krém rez, so sladičkami CH: 11g Alergény: 1,3,6,7	2,25	Update vtáčie mlieko, so sladičkami CH: 15,8g Alergény: 3,6,7	2,50	Update ribezový jogurtový rez, so sladičkami CH: 4,3g Alergény: 1,3,6,7	2,32
U15	Pečivo	Update bochník CH: 28,3g Alergény: 1,6,7	0,82	Update bochník CH: 28,3g Alergény: 1,6,7	0,82	Update bochník CH: 28,3g Alergény: 1,6,7	0,82	Update bochník CH: 28,3g Alergény: 1,6,7	0,82	Update bochník CH: 28,3g Alergény: 1,6,7	0,82

20. týždeň		PONDELOK 14.5.		UTOROK 15.5.		STREDA 16.5.		ŠTVRTOK 17.5.		PIATOK 18.5.		SOBOTA 19.5.		NEDELA 20.5.		CENA NA DEŇ	
U16 celodenné menu ECO	Obed	Update domáce kuracie nugetky, vajčkový francúzsky šalát, so sladičkami CH: 22,3g Alergény: 1,3,6,7,10	1	Do chrumkava pečené kuracie prsia v peci s tekvicou na pečenie a so syrom, grilovaná zeleninová misa (karotka, fazuľové struky, cibuľa, šampiňóny, paprika) CH: 31,7g Alergény: 7,12	1	Štavelový prívarok so sladičkami, varené vajce (2ks) CH: 21,6g Alergény: 1,3,6,7	1	Pikantné morčacie prsia na rošte, dusená ovčika, so sladičkami CH: 36,2g Alergény: 1,6,7,10	1	Pečené kuracie prsia, Update zemiakové pyré s opečeným cesnakom CH: 29,1g Alergény: 7,12	1	Update smotanový tekvicový prívarok so sladičkami, bravčový tokaň na koreni CH: 29g Alergény: 1,6,7,9	1	Update vyprážené viaczrnné morčacie prsia, grilovaná karotka CH: 35,5g Alergény: 1,3,6,7,8,11,12	1		9,64€
	Olovrant	Čokoládovo pomarančový kefir so sladičkami CH: 16,1g Alergény: 6,7,12	1	Update piškóty s mandľovým pudingom, so sladičkami CH: 14,4g Alergény: 1,3,6,7,8	1	Čerešňový jogurt, so sladičkami CH: 15,4g Alergény: 7,12	1	Čokoládový pud. so sladičkami CH: 17,2g Alergény: 6,7	1	Chudé kuracie rezance na rošte, majonézový hráškový šalát, so sladičkami CH: 15,7g Alergény: 3,7,10,12	1	Update sachar rez, so sladičkami CH: 22,2g Alergény: 1,3,6,7	1	Jablkový kompot, so sladičkami CH: 19,5g Alergény: -	1		
	Večera	Update Rips, údená krkovička, nátiarkové maslo so zeleným korením CH: 11,1g Alergény: 1,6,7	1	Kapustová polievka so smotanou, pečené kolieska párok CH: 14,6g Alergény: 1,6,7,9	1	Update Rips, slaninový baklažánový krém, so sladičkami CH: 12,5g Alergény: 1,3,6,7,10	1	Chrumkavé varené párky, horčica, so sladičkami, Update hrianky CH: 14,4g Alergény: 1,6,10	1	Šunková rolka CH: 8,7g Alergény: 1,3,6,7	1	Update hydínová ragú polievka CH: 12,8g Alergény: 1,6,7,9	1	Update morčacia sekaná, kapustový šalát, so sladičkami CH: 11,7g Alergény: 1,3,6,7	1		
	Raňajky na ďalší deň	Škorico jablkový ovocný jogurt, so sladičkami CH: 12,6g Alergény: 7,12	1	Update hrianky, kuracia šunka, korenisté maslo CH: 14,3g Alergény: 1,6,7,12	1	Kokosový tvarohový krém, so sladičkami CH: 9,1g Alergény: 7	1	Update vianočka, čučoriedkový džem, so sladičkami CH: 23,7g Alergény: 1,3,6,7,12	1	Update Rips, šunkový krém s údeným syrom CH: 11,1g Alergény: 1,6,7	1	Sladký jogurt, so sladičkami CH: 8,5g Alergény: 7,12	1	Oškvarková nátiarka so sladičkami, Update Rips CH: 9,8g Alergény: 1,6,10	1		
U17 celodenné menu WOMAN	1.	Zapečená brokolica so šunkovými rezancami CH: 17,2g Alergény: 1,6,7	1	Vyprážené morčacie kúsky v sezamovom cestíčku, majonézový hráškový šalát, so sladičkami CH: 31,4g Alergény: 1,3,6,7,10,11	1	Sedmohradská skladaná kapusta CH: 32,5g Alergény: 1,6,7	1	Syrový hráškový prívarok so sladičkami, Update malý viedenský rezeň CH: 35,3g Alergény: 1,3,6,7	1	Hríbový paprikáš so sladičkami, Update halušky CH: 42,5g Alergény: 1,3,6,7	1	Pečené sičské mäsové gule, korenistá paradajková omáčka so sladičkami, Update špagety CH: 26,8g Alergény: 1,3,6,7,9	1	Update vyprážené viaczrnné morčacie prsia, grilovaná karotka CH: 32g Alergény: 1,3,6,7,8,11,12	1		11,00€
	2.	Smotanovo hráškové kuracie ragú, Update zeleninová slovenská ryža CH: 25g Alergény: 1,3,6,7,9	1	Pečená krkovička s lečom a kapustou, so sladičkami, pečený tlačný zeler s pritamínopaprikou CH: 27,6g Alergény: 9	1	Vyprážené Update kuracie kúsky v orechovom cestíčku s ovocím (broskyňa, jablko, ananas) so sladičkami CH: 31,2g Alergény: 1,3,6,7,8	1	Kurací perkelt na červenom víne so sladičkami, Update halušky CH: 48,8g Alergény: 1,3,6,9	1	Texaské rebierko so sladičkami, Update zemiakové pyré s opečeným cesnakom CH: 23,6g Alergény: 7,9,10,12	1	Mediteran ovocná polievka so sladičkami CH: 13,9g Alergény: 1,6,7	1	Grilovaná zelenina, Update morčacia sekaná CH: 20,5g Alergény: 1,3,6,7,12	1		
	3.	Vajčkový francúzsky šalát, Stefania sekaná CH: 15,7g Alergény: 1,3,6,7,10	1	Do chrumkava pečené kuracie prsia v peci s tekvicou na pečenie a so syrom, grilovaná zeleninová misa (karotka, fazuľové struky, cibuľa, šampiňóny, paprika) CH: 22,4g Alergény: 7,12	1	Bravčové karé pečené v slaninovo syrovom obale, Update zemiakové pyré s baconom CH: 22,8g Alergény: 1,3,6,7	1	Pikantné morčacie prsia na rošte, so sladičkami, čerstvá zelenina CH: 6,8g Alergény: 1,6,7,10	1	Tvarohové Update rezance so slaninou CH: 31,2g Alergény: 1,3,6,7	1	Update smotanový tekvicový prívarok so sladičkami, bravčový tokaň na koreni CH: 17,9g Alergény: 1,6,7,9	1	Kuracou pečienkou plnený batôžtek, so sladičkami CH: 17,4g Alergény: 1,6,7	1		
	4.	Update americké palacinky s marhuľovou polevou, so sladičkami CH: 20,3g Alergény: 1,3,6,7	1	Update čokoládový profiterol s vanilkovou poehou, so sladičkami CH: 11,1g Alergény: 1,3,6,7	1	Update Tvarohové gulky s čokoládovou polevou, so sladičkami CH: 16,7g Alergény: 1,3,7	1	Update šomlovské kocky, so sladičkami CH: 21g Alergény: 1,3,6,7,8	1	Update orechový rez, so sladičkami CH: 18,4g Alergény: 1,3,6,7,8	1	Údená syrová roláda CH: 12,9g Alergény: 1,3,6,7	1	Update jablkovo mandľový muffin, so sladičkami CH: 20,2g Alergény: 1,3,6,7,8	1		
	5.	Update kokosový sen s mliečno čokoládovou polevou CH: 24,4g Alergény: 1,3,6,7	1	Update dukátové buchtičky s vanilkovou polevou, so sladičkami CH: 31g Alergény: 1,3,6,7,8	1	Update ruský krém rez, so sladičkami CH: 11g Alergény: 1,3,6,7,8	1	Update vtáčie mlieko, so sladičkami CH: 15,8g Alergény: 3,6,7	1	Update ribezový jogurtový rez, so sladičkami CH: 4,3g Alergény: 1,3,6,7	1	Update cuketovo maková štrúda, so sladičkami CH: 29,6g Alergény: 1,6	1	Update sachar rez, so sladičkami CH: 22,2g Alergény: 1,3,6,7	1		
U18 celodenné menu PRE-MIUM	Obed	Vyprážený Update kurací rezeň plnený cibulkovým syrom, zapečený kariol CH: 40,6g Alergény: 1,3,6,7	1	Na soli pečené kuracie stehno, syrové brokolícové pyré CH: 11,4g Alergény: 6,7,12	1	Cordon palacinky (vyprážené Update palacinky plnené šunkou a syrom) tatárska omáčka, so sladičkami CH: 29,4g Alergény: 1,3,6,7,10	1	Pikantné morčacie prsia na rošte, so sladičkami, cesnaková smotana, čerstvá zelenina CH: 12,3g Alergény: 1,6,7,10	1	Tvarohové Update rezance so slaninou CH: 44,5g Alergény: 1,3,6,7	1	Texaské rebierko so sladičkami, Update zemiakové pyré s opečeným cesnakom CH: 33,6g Alergény: 7,9,10,12	1	Vyprážené viaczrnné morčacie prsia, grilovaná karotka, jamá miešaná zelenina, so sladičkami CH: 37,9g Alergény: 1,3,6,7,8,11,12	1		13,73€
	Olovrant	Čokoládovo pomarančový kefir so sladičkami CH: 16,1g Alergény: 6,7,12	1	Update piškóty s mandľovým pudingom, so sladičkami, pražené mandle CH: 15,1g Alergény: 1,3,6,7,8	1	Kokosový tvarohový krém, so sladičkami CH: 9,1g Alergény: 7	1	Višňovo čokoládový pud. so sladičkami CH: 22,7g Alergény: 6,7	1	Chudé kuracie rezance na rošte, majonézový hráškový šalát, so sladičkami CH: 15,7g Alergény: 3,7,10,12	1	Jablkové pyré so sladičkami, syrové kocky CH: 13,1g Alergény: 7	1	Update sachar rez, so sladičkami CH: 22,2g Alergény: 1,3,6,7	1		
	Večera	Update krájaný chlieb, údená krkovička, nátiarkové maslo so zeleným korením, strúhaný syr, paradajky CH: 26,7g Alergény: 1,6,7	1	Update maďarská pizza (paradajkový základ, šunka, klobása, cibuľa, mozzarella) + pizzová omáčka so sladičkami CH: 26,7g Alergény: 1,6,7	1	Sedmohradská skladaná kapusta CH: 32,5g Alergény: 1,6,7	1	Paradajková polievka so sladičkami, mozzarella gulčky CH: 13g Alergény: 1,6,7,9	1	Update smotanový tekvicový prívarok so sladičkami, pečené kuracie prsia CH: 19,3g Alergény: 1,6,7,9,12	1	Update krájaný chlieb, šunkový krém s údeným syrom CH: 26,1g Alergény: 1,6,7	1	Update morčacia sekaná, jablková dusená kapusta, so sladičkami CH: 25,6g Alergény: 1,3,6,7	1		
	Raňajky na ďalší deň	Škorico jablkový ovocný jogurt, so sladičkami, Update kokosová musli tyčinka CH: 27,1g Alergény: 1,6,7,8,11	1	Update hrianky, kuracia šunka, korenisté maslo, uhorky CH: 20,5g Alergény: 1,6,7,12	1	Update bochník, slaninový baklažánový krém, so sladičkami, kyslé uhorky CH: 36,2g Alergény: 1,3,6,7,10	1	Update vianočka, nátiarkové maslo, čučoriedkový džem, so sladičkami CH: 34,1g Alergény: 1,3,6,7,12	1	Tortila s údenou šunkou a so šalátom (ľadový šalát, uhorky, údená šunka, syr, majonéza) so sladičkami CH: 12,8g Alergény: 1,3,6,7,8	1	Sladký jogurt, so sladičkami, pražené orechy CH: 9,6g Alergény: 7,8,12	1	Oškvarková nátiarka so sladičkami, Update Rips, paradajky CH: 12,2g Alergény: 1,6,10	1		