

37.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	
<input type="checkbox"/> Súhlasím so spracovaním osobných údajov	
<input type="checkbox"/> Súhlasím s použitím na marketingové účely	

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. Ryby 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 vyrovnej 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 spolplatnený. 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®

37. týždeň - 10.9. - 16.9.2018

JEDZ DOBRE, ČIŤ SA DOBRE



VHODNÉ

pre diabetikov
pre športovcov
pre celú rodinu



bez pridaného cukru,
so zníženým obsahom
sacharidov,
bez zväzňovačov chuti
bez kompromisov!

**Široký sortiment
potravín
pre zdravý životný
štýl**

37. týždeň		PONDELOK 10.9.		UTOROK 11.9.		STREDA 12.9.		ŠTVRTOK 13.9.		PIATOK 14.9.	
U1	Polievka	Zemiaková krémová polievka s mascarpone, opekané chlebové kocky CH: 18,8g Alergény: 6,7	2,48 €	Smotanová broskyňovo víšňová polievka so sladidlami CH: 19,2g Alergény: 1,6,7	2,70 €	Šampiňónová polievka s údeným syrom, kolieska Update rozok CH: 19,4g Alergény: 1,6,7,9	2,93 €	Update smotanový karfiolová polievka CH: 13,2g Alergény: 1,3,6,7,9	2,48 €	Mediterran ovocná polievka so sladidlami CH: 21,1g 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 "Neszmélyi" s pečeňovými haluškami (údené koleno, smotana) CH: 14,4g Alergény: 1,3,6,7,9	3,02 €	Paradajková polievka so sladidlami, mozzarella gulíčky CH: 13g Alergény: 1,6,7,9	2,98 €	Update hydinová ragú polievka CH: 12,2g Alergény: 1,6,7,9	2,86 €
U3	Prívarok	Kelový prívarok, kurací perkelt CH: 31,9g Alergény: 1,3,6,7,9,10,11,12	4,41 €	Update šošovicový prívarok so sladidlami, viacvrstvné Update šáširky CH: 83,8g Alergény: 1,3,6,7,8,11	4,30 €	Štavelový prívarok so sladidlami, varené vajce (2ks) CH: 21,6g Alergény: 1,3,6,7	4,32 €	Syrový hráškový prívarok so sladidlami, Update malé viedenský rezeň CH: 52,8g Alergény: 1,3,6,7	4,52 €	Update smotanový tekvicový prívarok so sladidlami, pečené kuracie prsia CH: 27,7g Alergény: 1,6,7,9,12	4,39 €
U4	Prívarok	Kelový prívarok, Update Stefánia sekaná CH: 34,5g Alergény: 1,3,6,7,9	4,45 €	Update šošovicový prívarok so sladidlami, grilované morčacie prsia CH: 69,5g Alergény: 1,6,7,10,12	4,36 €	Štavelový prívarok so sladidlami, Update vyprážené Update cestoviny CH: 29,8g Alergény: 1,3,6,7	4,48 €	Syrový hráškový prívarok so sladidlami, Update vyprážený syr CH: 53,4g Alergény: 1,3,6,7	4,59 €	Update smotanový tekvicový prívarok so sladidlami, bravčový tokaň na koreni CH: 29g Alergény: 1,6,7,9	4,30 €
U5	Cestoviny	Update milánske špagety so sladidlami, strúhaný syr CH: 40,8g Alergény: 1,3,6,7	4,93 €	Grilované kuracie kúsky, vínovo smotanová omáčka, Update špagety CH: 34,7g Alergény: 1,3,6,7,12	4,82 €	V peci zapiekané šunkové skladané Update cestoviny, Update zemiakové pyré s baconom CH: 48,3g Alergény: 1,3,6,7	4,70 €	Update makové pupálky s marhuľovým džemom a sladkou penou zapečené, so sladidlami CH: 71,8g Alergény: 1,3,6,7	4,64 €	Tvarohové Update rezance so slatinou CH: 44,5g Alergény: 1,3,6,7	4,84 €
U6	Hlavné Jedlo	Smotanová 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: 10,7g Alergény: 6,7,12	4,68 €	Sedmohradská skladaná kapusta CH: 46g Alergény: 1,6,7	4,89 €	Kurací perkelt na červenom víne so sladidlami, Update halušky CH: 48,8g Alergény: 1,3,6,9	4,59 €	Pečené sicílske mäsové gule, korenistá paradajková omáčka so sladidlami, Update špagety CH: 53,4g Alergény: 1,3,6,7,9	5,05 €
U7	Hlavné Jedlo	Morčacie prsia pečené v korenistom obale, zelenina na rošte (karotka, hriby, cibuľa, kel) CH: 18,5g Alergény: 12	4,95 €	Vyprážené morčacie kúsky v sezamovom cestíčku, majonézový hráškový šalát, so sladidlami CH: 35g Alergény: 1,3,6,7,10,11	5,32 €	Bravčové karé pečené v slatinovo syrovom obale, Update zemiakové pyré s baconom CH: 32,7g Alergény: 1,3,6,7	5,07 €	Update skladaný karfiol so syrom (mäsový) CH: 41,3g Alergény: 1,6,7,9	4,98 €	Hribový paprikáš so sladidlami, Update halušky CH: 56,4g Alergény: 1,3,6,7	4,45 €
U8	Hlavné Jedlo	Vyprážené Update bravčové karé plnené slatinovou husou, pečienkou, jablková dusená fialová kapusta, so sladidlami 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 sladidlami CH: 29,4g Alergény: 1,3,6,7,10	5,02 €	Voňavé kuracie prsia so smotanovým dressingom, čínska pražná hnedá ryža CH: 68,6g Alergény: 1,3,6,7,9	5,16 €	Texaské rebierko so sladidlami, Update zemiakové pyré s opečeným cesnakom CH: 33,6g Alergény: 7,9,10,12	5,39 €
U9	Hlavné Jedlo	Šampiňónový paprikáš so sumca, so sladidlami, Update tvarohové rezance, CH: 37,3g Alergény: 1,3,4,6,7,9	5,61 €	Kuracie prsia "Kashmir" (kuracie prsia pečené v jogurtovo, mandľovom dressingu s curry), so sladidlami, tlačaná mix zelenina so zeleným korením (mrkva, zelené fazuľky, celer) CH: 27,6g Alergény: 1,6,7,8,9	4,54 €	Pečené plátky morčiacich prs, 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 sladidlami CH: 46,1g Alergény: 1,3,6,7	5,57 €	Update vyprášaná hydinová pečienka, majonézový šalát so 4 druhmi syra, so sladidlami CH: 38,9g Alergény: 1,3,6,7,10	4,84 €
U10	Hlavné Jedlo	Update domáce kuracie nugetky, vajíčkový francúzsky šalát, so sladidlami CH: 22,3g Alergény: 1,3,6,7,10	5,27 €	Cilantro burito (Update tortilla plnená hovädzím mäsom, mexickou zeleninou, paprikou, syrom) so sladidlami, s pikantnou smotanovou salsou a čerstvým šalátom CH: 33,8g Alergény: 1,6,7,10	5,50 €	Kuracie rezance so sladkým pepperoni, čerstvý grécky šalát (uhorky, paradajky, cibuľa, feta syr) CH: 17,1g Alergény: 1,3,6,7	4,84 €	Chudé plátky karé na maďarský spôsob s domácim lečom, so sladidlami, Update opekaná tarhoňa CH: 40,3g Alergény: 1,3,6,9	4,98 €	Update vyprášané viacvrstvné morčacie prsia, grilovaná karotka CH: 45,6g Alergény: 1,3,6,7,8,11,12	5,36 €
U11	Hlavné Jedlo	Update maďarská pizza (paradajkový základ, šunka, klobása, cibuľa, mozzarella) + pizzová omáčka so sladidlami CH: 40,6g Alergény: 1,3,6,7	5,05 €	Update maďarská pizza (paradajkový základ, šunka, klobása, cibuľa, mozzarella) + pizzová omáčka so sladidlami CH: 40,3g Alergény: 1,6,7	6,02 €	Vyprážené Update kuracie kúsky v orechovom cestíčku s ovocím (broskyne, jablko, ananas) so sladidlami 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 sladidlami CH: 60,3g 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 Stefánia sekaná	6,59 €	Kapustová polievka so smotanou, pečené kolieska párok + Vyprážené morčacie kúsky v sezamovom cestíčku, majonézový hráškový šalát, so sladidlami	7,52 €	Šampiňónová polievka s údeným syrom, kolieska Update rozok + Bravčové karé pečené v slatinovo syrovom obale, Update zemiakové pyré s baconom	7,41 €	Update skladaný karfiol so syrom (mäsový) + Update čokoládový profiterol s vanilkovou poelvou, so sladidlami	6,84 €	Update hydinová ragú polievka + Hribový paprikáš so sladidlami, Update halušky	6,68 €
U13	UPDATE 1 Dezert	Update americké palacinky s marhuľovou polevou, so sladidlami CH: 20,3g Alergény: 1,3,6,7	2,43 €	Update šomlovské kocky, so sladidlami CH: 21g Alergény: 1,3,6,7,8	2,48 €	Update Tvarohové guľky s čokoládovou polevou, so sladidlami CH: 16,7g Alergény: 1,3,7	2,50 €	Update čokoládový profiterol s vanilkovou poelvou, so sladidlami CH: 11,1g Alergény: 1,3,6,7	2,48 €	Update sachar rez, so sladidlami 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 buchtíčky s vanilkovou polevou, so sladidlami CH: 31g Alergény: 1,3,6,7,8	2,57 €	Update ruský krém rez, so sladidlami CH: 11g Alergény: 1,3,6,7	2,25 €	Update vtáčie mlieko, so sladidlami CH: 15,8g Alergény: 3,6,7	2,50 €	Update ríbežový jogurtový rez, so sladidlami 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 €

37. týždeň		PONDELOK 10.9.		UTOROK 11.9.		STREDA 12.9.		ŠTVRTOK 13.9.		PIATOK 14.9.		SOBOTA 15.9.		NEDEĽA 16.9.		CENA NA DEŇ
U16 celodenné menu ECO	Obed	Morčacie prsia pečené v korenistom obale, zelenina na rošte (karotka, hriby, cibuľa, kel) CH: 18,5g Alergény: 12	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 sladidlami, varené vajce (2ks) CH: 21,6g Alergény: 1,3,6,7	1	Update skladaný karfiol so syrom (mäsový) CH: 41,3g Alergény: 1,6,7,9	1	Pečené kuracie prsia, Update zemiakové pyré s opečeným cesnakom CH: 29,1g Alergény: 7,12	1	Update smotanový tekvicový prívarok so sladidlami, bravčový tokaň na koreni CH: 29g Alergény: 1,6,7,9	1	Update vyprášané viacvrstvné morčacie prsia, grilovaná karotka CH: 35,5g Alergény: 1,3,6,7,8,11,12	1	9,64€
	Olovrant	Čokoládovo pomarančový kefir so sladidlami CH: 16,1g Alergény: 6,7,12	1	Update piškóty s mandľovým pudíngom, so sladidlami CH: 14,4g Alergény: 1,3,6,7,8	1	Čerešňový jogurt, so sladidlami CH: 15,4g Alergény: 7,12	1	Čokoládový pudíng, so sladidlami CH: 17,2g Alergény: 6,7	1	Chudé kuracie rezance na rošte, majonézový hráškový šalát, so sladidlami CH: 15,7g Alergény: 3,7,10,12	1	Update sachar rez, so sladidlami CH: 22,2g Alergény: 1,3,6,7	1	Jablkový kompot, so sladidlami CH: 19,5g Alergény: -	1	
	Večera	Update Rips, údená krkovička, nátierkové 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, slatinový baklažánový krém, so sladidlami CH: 12,5g Alergény: 1,3,6,7,10	1	Chrumkavé varené párky, horčica, so sladidlami, Update hrianky CH: 14,4g Alergény: 1,6,10	1	Šunková rolka CH: 8,7g Alergény: 1,3,6,7	1	Update hydinová ragú polievka CH: 12,2g Alergény: 1,6,7,9	1	Update morčacia sekaná, kapustový šalát, so sladidlami CH: 11,7g Alergény: 1,3,6,7	1	
	Raňajky na ďalší deň	Škorico vo jablkový ovocný jogurt, so sladidlami 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 sladidlami CH: 9,1g Alergény: 7	1	Update vianočka, čučoriedkový džem, so sladidlami 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 sladidlami CH: 8,5g Alergény: 7,12	1	Oškvarková nátierka so sladidlami, 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	Vyprášané morčacie kúsky v sezamovom cestíčku, majonézový hráškový šalát, so sladidlami 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 sladidlami, Update malé viedenský rezeň CH: 31,6g Alergény: 1,3,6,7	1	Hribový paprikáš so sladidlami, Update halušky CH: 42,5g Alergény: 1,3,6,7	1	Pečené sicílske mäsové gule, korenistá paradajková omáčka so sladidlami, Update špagety CH: 36,7g Alergény: 1,3,6,7,9	1	Update vyprášané viacvrstvné morčacie prsia, grilovaná karotka CH: 37,9g Alergény: 1,3,6,7,8,11,12	1	11,00€
	2.	Smotanovo hráškové kuracie ragú, Update zeleninová slovenská ryža CH: 24,9g Alergény: 1,3,6,7,9	1	Kuracie prsia "Kashmir" (kuracie prsia pečené v jogurtovo, mandľovom dressingu s curry), so sladidlami, tlačaná mix zelenina so zeleným korením (mrkva, zelené fazuľky, celer) CH: 21g Alergény: 1,6,7,8,9	1	Vyprášané Update kuracie kúsky v orechovom cestíčku s ovocím (broskyne, jablko, ananas) so sladidlami CH: 31,2g Alergény: 1,3,6,7,8	1	Kurací perkelt na červenom víne so sladidlami, Update halušky CH: 34,2g Alergény: 1,3,6,9	1	Update vyprášaná hydinová pečienka, majonézový šalát so 4 druhmi syra, so sladidlami CH: 25,8g Alergény: 1,3,6,7,10	1	Mediterran ovocná polievka so sladidlami CH: 14,1g Alergény: 1,6,7	1	Grilovaná zelenina, Update morčacia sekaná CH: 20,5g Alergény: 1,3,6,7,12	1	
	3.	Vajíčkový francúzsky šalát, Stefánia 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 slatinovo syrovom obale, Update zemiakové pyré s baconom CH: 22,8g Alergény: 1,3,6,7	1	Update skladaný karfiol so syrom (mäsový) CH: 28,2g Alergény: 1,6,7,9	1	Tvarohové Update rezance so slatinou CH: 31,2g Alergény: 1,3,6,7	1	Update smotanový tekvicový prívarok so sladidlami, bravčový tokaň na koreni CH: 17,9g Alergény: 1,6,7,9	1	Kuracovo pečienkou plnený batôžtek, so sladidlami CH: 17,4g Alergény: 1,6,7	1	
	4.	Update americké palacinky s marhuľovou polevou, so sladidlami CH: 20,3g Alergény: 1,3,6,7	1	Update šomlovské kocky, so sladidlami CH: 21g Alergény: 1,3,6,7,8	1	Update Tvarohové guľky s čokoládovou polevou, so sladidlami CH: 16,7g Alergény: 1,3,7	1	Update čokoládový profiterol s vanilkovou poelvou, so sladidlami CH: 11,1g Alergény: 1,3,6,7	1	Update orechový rez, so sladidlami 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 sladidlami 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 buchtíčky s vanilkovou polevou, so sladidlami CH: 31g Alergény: 1,3,6,7,8	1	Update ruský krém rez, so sladidlami CH: 11g Alergény: 1,3,6,7	1	Update vtáčie mlieko, so sladidlami CH: 15,8g Alergény: 3,6,7	1	Update ríbežový jogurtový rez, so sladidlami CH: 4,3g Alergény: 1,3,6,7	1	Update cuketovo maková štrúďla, so sladidlami CH: 29,6g Alergény: 1,6	1	Update sachar rez, so sladidlami CH: 22,2g Alergény: 1,3,6,7	1	
U18 celodenné menu PREMIUM	Obed	Vyprášaný Update kurací rezeň plnený cibulkovým syrom, zapečený karfiol CH: 40,6g Alergény: 1,3,6,7	1	Na soli pečené kuracie stehno, syrové brokolícové pyré CH: 10,7g Alergény: 6,7,12	1	Cordon palacinky (vyprášané Update palacinky plnené šunkou a syrom) tatárska omáčka, so sladidlami CH: 29,4g Alergény: 1,3,6,7,10	1	Kurací perkelt na červenom víne so sladidlami, Update halušky CH: 48,8g Alergény: 1,3,6,9	1	Tvarohové Update rezance so slatinou CH: 44,5g Alergény: 1,3,6,7	1	Texaské rebierko so sladidlami, Update zemiakové pyré s opečeným cesnakom CH: 33,6g Alergény: 7,9,10,12	1	Vyprášané viacvrstvné morčacie prsia, grilovaná karotka, jarná miešaná zelenina, so sladidlami CH: 37,9g Alergény: 1,3,6,7,8,11,12	1	13,73€
	Olovrant	Čokoládovo pomarančový kefir so sladidlami CH: 16,1g Alergény: 6,7,12	1	Update piškóty s mandľovým pudíngom, so sladidlami, pražené mandle CH: 14,7g Alergény: 1,3,6,7,8	1	Kokosový tvarohový krém, so sladidlami CH: 9,1g Alergény: 7	1	Višňovo čokoládový pudíng, so sladidlami CH: 22,7g Alergény: 6,7	1	Chudé kuracie rezance na rošte, majonézový hráškový šalát, so sladidlami CH: 15,7g Alergény: 3,7,10,12	1	Jablkové pyré so sladidlami, syrové kocky CH: 13,1g Alergény: 7	1	Update sachar rez, so sladidlami CH: 22,2g Alergény: 1,3,6,7	1	
	Večera	Update krájaný chlieb, údená krkovička, nátierkové maslo so zeleným korením, strúhaný syr, paradajky CH: 28,7g Alergény: 1,6,7	1	Update maďarská pizza (paradajkový základ, šunka, klobása, cibuľa, mozzarella) + pizzová omáčka so sladidlami CH: 26,7g Alergény: 1,6,7	1	Sedmohradská skladaná kapusta CH: 32,5g Alergény: 1,6,7	1	Paradajková polievka so sladidlami, mozzarella gulíčky CH: 13g Alergény: 1,6,7,9	1	Update smotanový tekvicový prívarok so sladidlami, 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 ryža, so sladidlami CH: 25,6g Alergény: 1,3,6,7	1	
	Raňajky na ďalší deň	Škorico vo jablkový ovocný jogurt, so sladidlami, 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, slatinový baklažánový krém, so sladidlami, kyslé uhorky CH: 36,2g Alergény: 1,3,6,7,10	1	Update vianočka, nátierkové maslo, čučoriedkový džem, so sladidlami 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 sladidlami CH: 12,8g Alergény: 1,3,6,7,8	1	Sladký jogurt, so sladidlami, pražené orechy CH: 9,6g Alergény: 7,8,12	1	Oškvarková nátierka so sladidlami, Update Rips, paradajky CH: 12,2g Alergény: 1,6,10	1	