

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

	PO	UT	ST	ŠT	PIA	SO	NE
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
Dunajská Streda	031/3810 203	dunajskastreda@update1sk.sk
Galanta	0905 244 682	galanta@update1sk.sk
Nové Zámky	0905 214 066	novezamky@update1sk.sk
Kolárovo	0915 655 773	bioshopkolarovo@gmail.com
Komárno	0917 789 789	objednavky@zdravejedla.sk
Veľký Meder	0940 186 541	reformavelkymeder@hotmail.com

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.** Vlíč 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 vyrovnejšej 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 nabádajú 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-cievny 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 spolatnený. 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 prídania 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:

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 KETO menu, 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.

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.

...POKIAL POČASIE DOVOLÍ

- Bez pridaného cukru
- So zníženým obsahom sacharidov
- Bez zvýrazňovačov chuti
- Bez umelých aditív
- Bez kompromisov

JEDZ DOBRE,
CÍŤ SA DOBRE!



Jedlá vyrába Teletál Etelfutár Kft.



www.update1sk.sk
www.facebook.com/Update1SK

KETO
MENÜ

44. týždeň		PONDELOK 26.10.		UTOROK 27.10.		STREDA 28.10.		ŠTVRTOK 29.10.		PIATOK 30.10.	
U1	Polievka	Zeleninová polievka, Update maslové halušky CH:12,8g Alergény: 1,3,6,7,9 .	2,66 €	Smotanová jablkovo-kremová polievka so škorovicou a opekanými mandľami, so sladidlami CH: 23,6g Alergény: 1,6,7,8 .	3,05 €	Pórovo-kremová polievka s údeným syrom CH:11g Alergény: 1,6,7,9 .	3,09 €	Brokolicovo-kremová polievka, so sladidlami, pražené chlebové kocky CH:24,2g Alergény: 1,6,7,8,9 .	3,20 €	Jogurtová malinová polievka, pečená kokosová pena, so sladidlami CH: 20,9g Alergény: 1,3,6,7 .	2,75 €
U2	Polievka	Kapustová polievka so smotanou a pečenými párkami CH:14,6g Alergény: 1,6,7,9 .	3,11 €	Kuracia polievka "Tanyasi" (z kuracích stehien) CH:9,4g Alergény: 1,3,6,7,9 .	3,36 €	Lesná ragú polievka z diviny, so sladidlami CH:15,8g Alergény: 1,6,7,9,10 .	3,66 €	Segeďinský guláš (s hovädzím mäsom, kyslou kapustou a so zeleninou bohato), so sladidlami CH:12g Alergény: 1,6,7,9 .	3,50 €	Hríbová polievka s pečenými haluškami CH:15,2g Alergény: 1,3,6,9 .	3,20 €
U3	Prívarok	Hráškový prívarok, so sladidlami, Update malý viedenský rezeň CH:54,1g Alergény: 1,3,6,7 .	5,32 €	Jogurtovo-smotanový tekvicový prívarok (bez kôpra), so sladidlami, bravčový perkelt, so sladidlami CH: 29,6g Alergény: 1,6,7,9 .	5,14 €	Zeleninový prívarok, so sladidlami, bavorské klobásky CH: 38,3g Alergény: 1,6,7,9	5,43 €	Štaveľový prívarok, so sladidlami, Update vyprášaný syr CH:30,7g Alergény: 1,3,6,7 .	5,20 €	Kelový prívarok s údeným syrom, chrumkavé pečené párky CH: 25,9g Alergény: 1,3,6,7,9 .	5,23 €
U4	Prívarok	Hráškový prívarok, so sladidlami, slatinová Update fašírka CH:57g Alergény: 1,3,6,7 .	5,16 €	Jogurtovo-smotanový tekvicový prívarok (bez kôpra), so sladidlami, Update mini fašírky CH: 37,7g Alergény: 1,3,6,7,9,12 .	5,23 €	Zeleninový prívarok, so sladidlami, Update vyprášané kuracie prsia CH: 46,7g Alergény: 1,3,6,7,9	5,32 €	Štaveľový prívarok, so sladidlami, volské oko CH:21,3g Alergény: 1,3,6,7 .	5,14 €	Kelový prívarok s údeným syrom, Brašovské medailónky CH:26,2g Alergény: 1,6,7,9 .	5,18 €
U5	Cestoviny	Rezance z kuracích prs na rošte, omáčka z camabertu s pažitkou, Update špagety Ch: 37,3g Alergény: 1,3,6,7,12 .	5,82 €	Miešaná palacinková misa 2ks (škoricovo jablková a tvarohová), vanilková poleva, so sladidlami CH: 44,2g Alergény: 1,3,6,7 .	5,20 €	Korenené kuracie medailónky s omáčkou zo 4 druhov syra, Update penne CH:40,6g Alergény: 1,3,6,7,12 .	5,73 €	Smotanové kuracie prsia Hawai, Update špagety, so sladidlami CH: 46,1g Alergény: 1,3,6,7	5,68 €	Mäsové Update lasagne, so sladidlami CH: 55,2g Alergény: 1,3,6,7 .	5,93 €
U6	Hlavné jedlo	Kúsky kuracích prs na rošte, smotanovo-hríbová omáčka, so sladidlami, pečená zelenina (brokolica, mrkva, karfiol, hrášok, kukurica) CH:38,8g Alergény: 1,6,7,12 .	5,95 €	Voňavé krehké kuracie prsia, zeleninové pečené Update cestoviny CH: 39,7g Alergény: 1,3,6 .	6,25 €	Miešaná misa gril (kuracie prsia, klobása, grilovaný syr), korenistá dusená kapusta, so sladidlami CH: 22,1g Alergény: 7 .	5,82 €	Update vyprášané šampiňóny, vajčkový francúzsky šalát, so sladidlami CH: 38,6g Alergény: 1,3,6,7,10 .	5,75 €	Kuracia Update tortilla (mäsitá paprika, kuracie prsia so syrovou omáčkou), paradajky, uhorky CH: 40,6g Alergény: 1,6,7 .	6,39 €
U7	Hlavné jedlo	Morčací tokáň na divoko, so sladidlami, Update halušky CH: 49,2g Alergény: 1,3,6,7,9,10 .	5,84 €	Skladaná brokolica s mäsom a zeleninou CH:57,2g Alergény: 1,6,7,9 .	5,93 €	Kuracie ragú "Budapešť" (hydinová pečienka, hrášok, šampiňóny), so sladidlami, Update tarhoňa CH: 38,1g Alergény: 1,3,6 .	6,07 €	Update palacinka s boloňskou plnkou, so sladidlami, smotana a strúhaný syr CH:37,2g Alergény: 1,3,6,7 .	5,64 €	Coco Jumbo kuracie stehná (s ananásom, údeným syrom), čínske pečené update rezance CH: 46,6g Alergény: 1,3,6,7,10 .	6,23 €
U8	Hlavné jedlo	Tekvicové kura (kuracie prsia marinované v cesnakovom mlieku, vyprášané v cestíčku s tekvicovými semenkami), falošné rizi-bizi CH: 54,4g Alergény: 1,3,6,7 .	6,39 €	Pastiersky bravčový tokáň (cibuľa, hriby, bacon), Update tarhoňa CH: 35,8g Alergény: 1,3,6	5,95 €	Bravčové karé Apač (slanina, volské oko, cesnak), zelenina pečená na rošte (karotka, hriby, cibuľa, kel) CH:29,5g Alergény: 3	6,02 €	Update kuracie prsia so zeleným korením, viacnásobné Update zemiakové pyré CH:25,1g Alergény: 7,8,11 .	5,11 €	Hovädzie ragú so slaninou na červenom víne, so sladidlami, Update tarhoňa CH: 37,1g Alergény: 1,3,6 .	6,05 €
U9	Hlavné jedlo	Update vyprášané kuracie prsia v sezamovo cestíčku, čerstvý grécky šalát (uhorky, paradajky, cibuľa, feta syr) CH: 32,3g Alergény: 1,3,6,7 .	6,34 €	Update vyprášané kuracie prsia plnené so slaninovým kozým syrom, zelenina vo woku . CH: 45,9g Alergény: 1,3,6,7,9	6,23 €	Kuracie prsia na rošte, brokolica so špargľou, smotanovo hríbová omáčka CH: 14,5g Alergény: 1,6,7,12 .	6,00 €	Update vyprášané morčacie prsia plnené šunkou a feta syrom, grilovaná zelenina CH: 40,1g Alergény: 1,3,6,7,12 .	6,41 €	Morčacie prsia v Update parížskom cestíčku, majonézový hráškový šalát, so sladidlami CH:41,6g Alergény: 1,3,6,7,10 .	6,43 €
U10	KETO	Bravčové karé s baconom a lečom, keto tarhoňa CH: 21,6g Alergény: 1,3,6,7 .	6,55 €	Extra miešaný syrový tanier (camembert, mozzarella, orechový vyprášaný syr), vajčkový šalát, so sladidlami CH: 9,9g Alergény: 1,3,6,7,8,10 .	7,00 €	Keto zapečený karfiol s kuracími prsami, korenená smotanová omáčka CH:27,3g Alergény: 1,6,7 .	5,48 €	Pikantné rezance z morčacích prs, farebný šalát, varené vajce, sladla salsa omáčka, strúhaný cheddar syr CH: 26,4g Alergény: 1,3,6,7,12 .	6,59 €	Smotanový kurací paprikáš, Keto penne CH: 18,8g Alergény: 1,3,6,7,9,10 .	5,59 €
U11	Menu na týždeň výhodne za 36,14 €	Kapustová polievka so smotanou a pečenými párkami + Hráškový prívarok, so sladidlami, slatinová Update fašírka	7,02 €	Smotanová jablkovo-kremová polievka so škorovicou a opekanými mandľami, so sladidlami + Pastiersky bravčový tokáň (cibuľa, hriby, bacon), Update tarhoňa	7,68 €	Pórovo-kremová polievka s údeným syrom + Bravčové karé Apač (slanina, volské oko, cesnak), zelenina pečená na rošte (karotka, hriby, cibuľa, kel)	7,75 €	Brokolicovo-kremová polievka, so sladidlami, pražené mandle + Update vyprášané morčacie prsia plnené feta syrom a šunkou, grilovaná zelenina	8,30 €	Hríbová polievka s pečenými haluškami + Mäsové Update lasagne, so sladidlami	8,05 €
U12	UPDATE 1 Dezert	Update 1 Schwarzwald torta, so sladidlami CH:11,7g Alergény: 1,3,6,7 .	2,70 €	Update Kokosové gulky, so sladidlami CH:16,3g Alergény: 1,6,7 .	2,68 €	Update Americké višňové pité, so sladidlami CH:17,7g Alergény: 1,3,6,7 .	2,75 €	Update ryžový puding s jahodovou polevou, so sladidlami CH:28,3g Alergény: 1,3,6,7 .	2,66 €	Update jogurtovo citrónový rez, so sladidlami CH: 8,3g Alergény: 1,3,6,7 .	2,64 €
U13	UPDATE 1 Dezert	Update bounty rez, so sladidlami CH: 15,4g Alergény: 3,6,7 .	2,75 €	Update kakaová tvarohová kocka s jogurtovým dresingom, so sladidlami CH:6,4g Alergény: 1,3,6,7 .	2,84 €	Update Škoricové halušky s vanilkovou polevou, so sladidlami CH:36,5g Alergény: 1,3,6,7 .	2,80 €	Update 1 Karamelový miňon rez, so sladidlami CH:15,4g Alergény: 1,3,6,7 .	2,64 €	Update Šomlovská kocka, so sladidlami CH:21g Alergény: 1,3,6,7,8 .	2,84 €
U14	KETO dezert	Update brownie s vanilkovým krémom, so sladidlami . CH: 19,5g Alergény: 1,3,6,7,8	2,93 €	Update zákusok s kokosovým krémom a mrvičkou, so sladidlami . CH: 9,6g Alergény: 1,3,6,7	2,95 €	Update cheesecake s pistáciovou polevou, so sladidlami . CH: 2,8g Alergény: 1,3,6,7	2,84 €	Update citrónová tvarohová torta s ovsenými vločkami, so sladidlami . CH: 4,2g Alergény: 1,3,6,7	3,00 €	Update malinový cheesecake, so sladidlami . CH: 2,8g Alergény: 1,3,6,7	2,82 €
UK	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 €

44. týždeň		PONDELOK 26.10.	UTOROK 27.10.	STREDA 28.10.	ŠTVRTOK 29.10.	PIATOK 30.10.	SOBOTA 31.10.	NEDEĽA 1.11.	CENA NA DEŇ
U17 celodenné menu WOMAN	1.	Morčací tokáň na divoko, so sladidlami, Update halušky CH: 31,7g Alergény: 1,3,6,7,9,10 .	Zelenina vo woku, pražská šunka CH:19,2g Alergény: - .	Miešaná misa gril (kuracie prsia, klobása, grilovaný syr), korenistá dusená kapusta, so sladidlami CH: 15,7g Alergény: 7 .	Update palacinka s boloňskou plnkou, so sladidlami, smotana a strúhaný syr CH:18,6g Alergény: 1,3,6,7 .	Update Margarita pizza s mozzarellou, so sladidlami CH: 8,5g Alergény: 1,3,6,7	Mäsové Update lasagne, so sladidlami CH: 44,3g Alergény: 1,3,6,7 .	Hovädzie ragú so slaninou na červenom víne, so sladidlami, Update tarhoňa CH: 22,9g Alergény: 1,3,6 .	11,59€
	2.	Hráškový prívarok, so sladidlami, slatinová Update fašírka CH:37,5g Alergény: 1,3,6,7 .	Pastiersky bravčový tokáň (cibuľa, hriby, bacon), Update tarhoňa CH: 22g Alergény: 1,3,6	Bravčové karé Apač (slanina, volské oko, cesnak), zelenina pečená na rošte (karotka, hriby, cibuľa, kel) CH:13,9g Alergény: 3 .	Update kuracie prsia so zeleným korením, cesnak, Update Update zemiakové pyré CH: 14,7g Alergény: 7,8,11 .	Chrumkavé pečené párky, dusená zelenina CH:13,9g Alergény: 12 .	Kuracie prsia zapečené so syrom, dusená zelenina CH: 18,1g Alergény: 3,12 .	Kuracie prsia s údeným syrom, dusená zelenina na bylínkovom masle CH: 20,7g Alergény: 1,3,6,7,12 .	
	3.	Čerstvý grécky šalát (uhorky, paradajky, cibuľa, feta syr) CH: 9,8g Alergény: 7 .	Skladaná brokolica s mäsom a zeleninou CH:42,4g Alergény: 1,6,7,9 .	Lesná ragú polievka z diviny, so sladidlami CH:10,6g Alergény: 1,6,7,9,10 .	Grilovaná zelenina, strúhaný syr CH: 18,8g Alergény: 7,12 .	Majonézový hráškový šalát s údeným strúhaným syrom CH: 19,2g Alergény: 3,7,12 .	Kelový prívarok s údeným syrom, Brašovské medailónky CH:18,4g Alergény: 1,6,7,9 .	Hríbová polievka s pečenými haluškami CH:9,3g Alergény: 1,3,6,9 .	
	4.	Update 1 Schwarzwald torta, so sladidlami CH:11,7g Alergény: 1,3,6,7 .	Update 1 Kokosové gulky, so sladidlami CH:16,3g Alergény: 1,6,7 .	Update 1 Americké višňové pité, so sladidlami CH:17,7g Alergény: 1,3,6,7 .	Update ryžový puding s jahodovou polevou, so sladidlami CH:28,3g Alergény: 1,3,6,7 .	Višňová štrúďla, so sladidlami CH:42,8g Alergény: 1,3,6,7 .	Kapustovo šunkový batôžtek CH: 7g Alergény: 1,3,6,7	Slivková štrúďla, so sladidlami CH: 19,7g Alergény: 1,6	
	5.	Update bounty rez, so sladidlami CH: 15,4g Alergény: 3,6,7 .	Update 1 kakaová tvarohová kocka s jogurtovým dresingom, so sladidlami CH:6,4g Alergény: 1,3,6,7 .	Update 1 Škoricové halušky s vanilkovou polevou, so sladidlami CH:36,5g Alergény: 1,3,6,7 .	Update 1 Karamelový miňon rez, so sladidlami CH:15,4g Alergény: 1,3,6,7 .	Update jogurtovo citrónový rez, so sladidlami CH: 8,3g Alergény: 1,3,6,7 .	Update kakaovo višňové piškóty, so sladidlami CH: 13,9g Alergény: 1,3,6	Update Šomlovská kocka, so sladidlami CH:21g Alergény: 1,3,6,7,8 .	
U18 celodenné KETO menu	1.	Bravčové karé s baconom a lečom, keto tarhoňa CH: 18,7g Alergény: 1,3,6,7 .	Extra miešaný syrový tanier (camembert, mozzarella, orechový vyprášaný syr), vajčkový šalát, so sladidlami CH: 7,4g Alergény: 1,3,6,7,8,10 .	Keto zapečený karfiol s kuracími prsami, korenená smotanová omáčka CH:19,2g Alergény: 1,6,7 .	Pikantné rezance z morčacích prs, farebný šalát, varené vajce, sladla salsa omáčka, strúhaný cheddar syr CH: 20,8g Alergény: 1,3,6,7,12 .	So syrom v peci pečené kuracie prsia s duenosou anglickou zeleninou CH: 9g Alergény: 7	Smotanový kurací paprikáš, Keto penne CH: 11,9g Alergény: 1,3,6,7,9,10 .	Hríbová polievka s pečenými haluškami CH:9,3g Alergény: 1,3,6,9 .	13,41€
	2.	Update Margarita pizza s mozzarellou, so sladidlami CH: 8,5g Alergény: 1,3,6,7	Mexický cottage cheese (nie štiplavý) CH: 17,6g Alergény: 7	Lesná ragú polievka z diviny, so sladidlami CH:10,8g Alergény: 1,6,7,9,10 .	Update šampiňónovo syrová pizza, so sladidlami CH: 7,9g Alergény: 1,3,6,7	Pražnica s opečeným baconom CH:7,5g Alergény: 3,7	Kuracie prsia s údeným syrom, americký kapustový šalát, so sladidlami CH: 6,7g Alergény: 1,3,6,7,12 .	Kuracie prsia na rošte, brokolica so špargľou CH: 7g Alergény: 1,6,7,12 .	
	3.	Gyros kuracie prsia, Šalát (ľadový šalát, paradajky, paprika, uhorky, cibuľa) CH: 8,1g Alergény: 7	Chrumkavé kuracie stehno, grécky šalát CH: 12,3g Alergény: 7	Pečená klobása, dusená kapusta, so sladidlami CH: 14,2g Alergény: 12	Šunkový cottage cheese CH: 8,7g Alergény: 7	Kapustovo šunkový batôžtek CH: 9g Alergény: 1,3,6,7	Chrumkavé pečené párky s chrenovým krémom, Keto krájaný chlieb CH:7,8g Alergény: 1,3,6,7 .	Mrkvové pyré s farebnými kockami papriky a rezance zo šunky CH: 19,3g Alergény: 7,9	
	4.	Update čučoriedkový cheesecake, so sladidlami . CH: 4,1g Alergény: 1,3,6,7	Update kakaová tvarohová kocka s jogurtovým dresingom, so sladidlami CH:6,4g Alergény: 1,3,6,7 .	Update cheesecake s pistáciovou polevou, so sladidlami . CH: 2,8g Alergény: 1,3,6,7	Update citrónová tvarohová torta s ovsenými vločkami, so sladidlami . CH: 4,2g Alergény: 1,3,6,7	Update jahodové brownie, so sladidlami CH: 15,9g Alergény: 1,3,6,7,8	Update panna cotta s kakaovou polevou, so sladidlami . CH: 3,8g Alergény: 7	Update cappuccino brownie, so sladidlami CH: 17,1g Alergény: 1,3,6,7 .	
	5.	Update brownie s vanilkovým krémom, so sladidlami . CH: 15,6g Alergény: 1,3,6,7,8	Update jahodová tvarohová torta s ovsenými vločkami, so sladidlami . CH: 4,2g Alergény: 1,3,6,7	Update čoko karamelový krém, so sladidlami . CH: 19,4g Alergény: 7	Update karamelový muffin, so sladidlami CH: 18,4g Alergény: 1,3,6,7	Update malinový cheesecake, so sladidlami CH: 2,8g Alergény: 1,3,6,7	Update karamelovo kakaový zákusok, so sladidlami . CH: 12,5g Alergény: 1,3,6,7	Update zákusok s vanilkovým krémom a mrvičkou, so sladidlami . CH: 9,2g Alergény: 1,3,6,7	

Bez laktózy | Vegetariánske jedlo | BOD | CH: Sacharidy | Zmena cien a jedálneho lístka je vyhradená!