

MENU

2020 49. týždeň 30. 11. - 6. 12.
Jedálny lístok

update[®]
M E N Ü

49.T	PO	UT	ST	ŠT	PIA
U1					
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 uvedomelému 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 spolplatný. 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.



- 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

49. týždeň		PONDELOK 30.11.		UTOROK 1.12.		STREDA 2.12.		ŠTVRTOK 3.12.		PIATOK 4.12.	
U1	Polievka	Smotanová hríbová polievka . CH: 14,1g Alergény: 1,3,6,7,9	2,84 €	Guláš z fazuľových strukov, so sladidlami, Update mrvnička CH: 18,8g Alergény: 1,3,6,9	3,50 €	Norbího smotanovo estragónová polievka CH: 14,9g Alergény: 1,6,7,9,10	3,39 €	Vývar s Update nífovkami . CH: 10,5g Alergény: 1,3,6,9	2,89 €	Hrášková kuracia ragú polievka CH: 11,9g Alergény: 1,3,6,7,9	3,39 €
U3	Prívarok	Smotanový prívarok z fazuľových strukov, so sladidlami, párok s baconom . CH: 27,8g Alergény: 1,6,7,9	5,39 €	Syrový brokolícový prívarok, hamburgerové mäso "Texas" (mleté mäso s chili a horčicou), so sladidlami . CH: 25,6g Alergény: 1,3,6,7,9,10	5,32 €	Špenátový prívarok, varené vajce (2ks) . CH: 28,8g Alergény: 1,3,6,7,9	5,34 €	Update jarný prívarok, so sladidlami, Update vyprážený syr CH: 45,4g Alergény: 1,3,6,7,9	5,50 €	Update tekvicový prívarok na maďarský spôsob, korenistý morčací tokáň . CH: 25g Alergény: 1,6,7,9	5,32 €
U4	Prívarok	Smotanový prívarok z fazuľových strukov, so sladidlami, Update malý viedenský rezeň . CH: 34,8g Alergény: 1,3,6,7,9	5,50 €	Syrový brokolícový prívarok, morčací perkelt, so sladidlami . CH: 27,2g Alergény: 1,6,7,9	5,39 €	Špenátový prívarok, Update chleba vo vajci . CH: 48,2g Alergény: 1,3,6,7,9	5,32 €	Update jarný prívarok, so sladidlami, grilované kuracie kúsky CH: 36,9g Alergény: 1,3,6,7,9	5,41 €	Update tekvicový prívarok na maďarský spôsob, Update sekaná . CH: 37,5g Alergény: 1,3,6,7,9	5,43 €
U5	Cestoviny	Šunkové Update lasagne zapečené s paradajkami CH: 40,3g Alergény: 1,3,6,7	6,11 €	Update palacinky plnené broskyňovým tvarohovým krémom, vanilkovou polevou, so sladidlami CH: 36,9g Alergény: 1,3,6,7	5,50 €	Update špagety, smotanová pražská šunka, strúhaný syr . CH: 41,8g Alergény: 1,3,6,7	5,84 €	Pečené kuracie rezance s pórom, v omáčke s hríbami a údeným syrom, Update špagety . CH: 37,6g Alergény: 1,3,6,7	6,00 €	Smotanovo kuracie skladané Update penne . H: 50,4g Alergény: 1,3,6,7	5,73 €
U6	Hlavné Jedlo	Bravčové karé "Börzsönyi" (3 druhy hríbov, so smotanou), Update halušky CH: 42,4g Alergény: 1,3,6,7,9,12	6,27 €	Vyprážené kuracie prsia v kokosovom cestíčku, s cheddar syrom zapečená zelenina . CH: 45,1g Alergény: 1,3,6,7	6,05 €	Vyprážené kuracie prsia v parížskom cestíčku, grilované hríby a hranolky z mrkvy CH: 47,5g Alergény: 1,3,6,7,12	6,14 €	Zapečená brokolica s kuracími prsiami, strúhaný syr CH: 25,4g Alergény: 1,6,7	5,95 €	Smotanovo kurací skladaný karfiol . CH: 44,8g Alergény: 1,6,7,9	5,75 €
U7	Hlavné Jedlo	Vajčkové lečo, pečené páry . CH: 21g Alergény: 3,7	5,84 €	Morčacie prsia "Bozsóki" (zapečené s hríbami, syrom, materinou dúškou) karfiolová ryža . CH: 17g Alergény: 3,7	6,23 €	Hydinová pečenka zapečená s cibuľou a baconom, grilované bravčové karé, pečená zelenina na maďarský spôsob . CH: 37,7g Alergény: 1,3,6	6,18 €	Bohémske morčacie prsia (hruška a camabert), cesnaková farebná zelenina (brokolica, karotka, cibuľa, kukuričky) . CH: 25,8g Alergény: 7	6,20 €	V syrovom obale pečené kuracie prsia, Update zemiakové pyré s baconom . CH: 24,2g Alergény: 1,3,6,7	6,30 €
U8	Hlavné Jedlo	S údeným syrom do chrumkava pečené morčacie prsia, dusené mix ovocie (jablko, hruška, slivka), so sladidlami . CH: 38,6g Alergény: 7,12	6,64 €	Extra miešaná syrová misa (camembert, mozzarella, orechový vyprážený syr), Update vajčkové pyré, so sladidlami . CH: 47g Alergény: 1,3,6,7	6,86 €	Mäsové gulky s omáčkou na divoko, so sladidlami, Update penne . CH: 50,3 Alergény: 1,3,6,7	5,52 €	Miešaná grilovaná misa (kuracie prsia, klobása, grilovaný syr), korenistá dusená kapusta, so sladidlami . CH: 22,1g Alergény: -	6,07 €	Viaczrnné chrumkavé morčacie prsia, grilovaná zelenina (karotka, fazuľky, paprika, šampiňóny, kukurička), so sladidlami . CH: 28,7 Alergény: 1,3,6,7,10	6,05 €
U9	Hlavné Jedlo	Vyprážené kuracie prsia plnené horčicovo- korenistým feta syrom, so sladidlami, zapečená zelenina CH: 45,8g Alergény: 1,3,6,7,10	6,50 €	Update strapaté kuracie prsia (kuracie prsia obalené v osvených vložkách, chili omáčka, so sladidlami), dusená zelenina . CH: 62,9g Alergény: 1,3,6,7,9,10,12	6,66 €	Update vyprášaná ryba, majonézový hráškový šalát, so sladidlami . CH: 40,1g Alergény: 1,3,4,6,7,10	6,64 €	Vyprášané kuracie prsia v sezamovom cestíčku, falošné rízi-bizi . CH: 49,1g Alergény: 1,3,6,7	6,34 €	Tokáň 7statočných (hovädzie, bravčové, morčacie mäso, slanivovo smotanové ragu s lečom), Update mušličky . CH: 45,8g Alergény: 1,7,9,10,	6,14 €
U10	KETO	Keto vyprášané vykostené kuracie stehno v sezamovom obale, so sladidlami . CH: 7g Alergény: 1,3,6,7,8	6,64 €	Keto mäso sa tarhoňou . CH: 16,8g Alergény: 1,3,6,7	6,20 €	Keto vyprášané syrové gulky s baconom, grilovaná zelenina (kartoka, fazuľové struky, cibuľa, šampiňóny, paprika), tatárska omáčka, so sladidlami .CH: 22,5 Alergény: 1,3,6,7	6,48 €	Keto restovaná pečenka, keto slovenská ryža . CH: 26,5g Alergény: 1,3,6,7	5,34 €	Zapečené kuracie prsia so šunkou a šalvióvymi šampiňónmi, pečená cvikla a zeler . CH: 36,5 Alergény: 3,9,12	6,68 €
U11	Menu na týždeň výhodne za 38,41 €	Smotanová hríbová polievka + Vyprážené kuracie prsia plnené horčicovo- korenistým feta syrom, so sladidlami, zapečená zelenina	8,66 €	Guláš z fazuľových strukov, so sladidlami, Update mrvnička + Morčacie prsia "Bozsóki" (zapečené s hríbami, syrom, materinou dúškou) karfiolová ryža	8,20 €	Norbího smotanová estragónová polievka + Hydinová pečenka zapečená s cibuľou a baconom, grilované bravčové karé, pečená zelenina na maďarský spôsob	8,75 €	Vývar s Update nífovkami + Pečené kuracie rezance s pórom, v omáčke s hríbami a údeným syrom, Update špagety	7,93 €	Update tekvicový prívarok na maďarský spôsob, korenistý morčací tokáň +	7,20 €
U12	UPDATE 1 Dezert	Jablkové pyté, so sladidlami CH: 14,5g Alergény: 1,3,6,7	2,84 €	Kakaová tvarohová kocka s vanilkovou polevou, so sladidlami . CH: 14,1g Alergény: 1,3,6,7	2,95 €	Update americké palacinky, so sladidlami . CH: 20,3g Alergény: 1,3,6,7	2,89 €	Update tvarohové gulky, so sladidlami . CH: 37,6g Alergény: 1,3,6,7	2,93 €	Update trhanec s marhuľovým lekvárom, so sladidlami . CH: 32,6g Alergény: 1,3,6	2,95 €
U13	UPDATE 1 Dezert	Škoricové halušky s vanilkovou polevou, so sladidlami . CH: 36,5g Alergény: 1,3,6,7	2,89 €	Višňová štrúdlá, so sladidlami . CH: 42,8g Alergény: 1,3,6,7	2,80 €	Update dukátové buchtičky a vanilkovou poelvou, so sladidlami CH: 31g Alergény: 1,3,6,7	3,02 €	Update jablková štrúdlá, so sladidlami . CH: 25,6g Alergény: 1,3,6	2,70 €	Kakaovo banánový muffin, so sladidlami . CH: 18,3g Alergény: 1,3,6,7	2,82 €
U14	KETO dezert	Karamelový muffin, so sladidlami . CH: 18,4g Alergény: 7	3,00 €	Update tvarohová torta s kakaovou polevou s osvenými vložkami, so sladidlami . CH: 28,1g Alergény: 1,3,6,7	3,02 €	Update tvarohová torta s kakaovou polevou s osvenými vložkami, so sladidlami . CH: 4,4 Alergény: 1,3,6,7	3,09 €	Update karamelové brownie, so sladidlami . CH: 16,1g Alergény: 1,3,6,7	3,02 €	Update orechový mufin, so sladidlami . CH: 18,9g Alergény: 1,3,6,7,8	3,00 €
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 €

49. týždeň		PONDELOK 30.11.		UTOROK 1.12.		STREDA 2.12.		ŠTVRTOK 3.12.		PIATOK 4.12.		SOBOTA 5.12.		NEDEĽA 6.12.		CENA NA DEŇ
U17 celodenné menu WOMAN	1.	Bravčové karé "Börzsönyi" (3 druhy hríbov, so smotanou), Update halušky CH: 31,9g Alergény: 1,3,6,7,9,12	Morčacie prsia "Bozsóki" (zapečené s hríbami, syrom, materinou dúškou) karfiolová ryža . CH: 12,1g Alergény: 3,7	Špenátový prívarok, varené vajce (2ks) . CH: 17,2g Alergény: 1,3,6,7,9	Pečené kuracie rezance s pórom, v omáčke s hríbami a údeným syrom, Update špagety CH: 24,1g Alergény: 1,3,6,7	Viaczrnné chrumkavé morčacie prsia, grilovaná zelenina (karotka, fazuľky, paprika, šampiňóny, kukurička), so sladidlami CH: 19,1g Alergény: 1,3,6,7,10	Update tekvicový prívarok na maďarský spôsob, korenistý morčací tokáň CH: 14g Alergény: 1,6,7,9	Kuracie prsia na prírodno, zemiakové pyré s baconom CH: 14,8g Alergény: 7,9	12,05€							
	2.	Vyprážené kuracie prsia plnené horčicovo-korenistým feta syrom, so sladidlami, zapečená zelenina CH: 27,4g Alergény: 1,3,6,7,10	Pizza so 4 druhmi syra, so sladidlami . CH: 8,1g Alergény: 1,6,7,10	Mäsové gulky s omáčkou na divoko, so sladidlami, Update penne . CH: 40,2g Alergény: 1,3,6,7,9,10	Miešaná grilovaná misa (kuracie prsia, klobása, grilovaný syr), korenistá dusená kapusta, so sladidlami CH: 15,7g Alergény: -	Tokáň 7statočných (hovädzie, bravčové, morčacie mäso, slanivovo smotanové ragu s lečom), Update mušličky CH: 30,8g Alergény: 1,7,9,10,	Smotanovo kurací skladaný karfiol CH: 31,4g Alergény: 1,6,7,9	Hrášková kuracia ragú polievka . CH: 7,6g Alergény: 1,3,6,7,9								
	3.	Smotanový prívarok z fazuľových strukov, so sladidlami, párok s baconom CH: 14,9g Alergény: 1,6,7,9	Dusená zelenina, pražská šunka . CH: 24,1g Alergény: 12	Grilovaná zelenina (karotka, fazuľky, cibuľa, šampiňóny, paprika), strúhaný syr CH: 19,1g Alergény: 3,7,10	Bohémske morčacie prsia (hruška a camabert), cesnaková farebná zelenina (brokolica, karotka, cibuľa, kukuričky) CH: 25,8g Alergény: 7	Update sekaná, pečená cvikla a zeler CH: 20,3g Alergény: 9	S údeným syrom plnený batôžtek, so sladidlami CH: 7,8g Alergény: 1,6,7	Šunkovo syrová pizza, so sladidlami CH: 8,6g Alergény: 6,7								
	4.	Jablkové pyté, so sladidlami CH: 14,5g Alergény: 1,3,6,7	Kakaová tvarohová kocka s vanilkovou polevou, so sladidlami . CH: 14,1g Alergény: 1,3,6,7	Update americké palacinky, so sladidlami CH: 20,3g Alergény: 1,3,6,7	Update tvarohové gulky, so sladidlami CH: 37,6g Alergény: 1,3,6,7	Update kakaové retro piškóty s vanilkovou poelvou, so sladidlami CH: 23,5g Alergény: 1,6,7	Kakaovo banánový muffin, so sladidlami CH: 18,3g Alergény: 1,3,6,7	Update trhanec s marhuľovým lekvárom, so sladidlami CH: 32,6g Alergény: 1,3,6								
	5.	Škoricové halušky s vanilkovou polevou, so sladidlami . CH: 36,5g Alergény: 1,3,6,7	Višňová štrúdlá, so sladidlami . CH: 42,8g Alergény: 1,3,6,7	Update dukátové buchtičky a vanilkovou poelvou, so sladidlami . CH: 31g Alergény: 1,3,6,7	Keto restovaná pečenka, keto slovenská ryža CH: 26,5g Alergény: 1,3,6,7 BL	Update orechový rez, so sladidlami CH: 18,4g Alergény: 1,3,6,7	Update karamelové brownie s čoko penou, so sladidlami CH: 26,6g Alergény: 1,3,6,7	Update kokosová kocka, so sladidlami CH: 20,3g Alergény: 1,3,6								
U18 celodenné KETO menu	1.	Keto vyprášané vykostené kuracie stehno v sezamovom obale, so sladidlami CH: 9,6g Alergény: 1,3,6,7,8	Keto mäso sa tarhoňou . CH: 11,4g Alergény: 1,3,6,7	Keto vyprášané syrové gulky s baconom, grilovaná zelenina (kartoka, fazuľové struky, cibuľa, šampiňóny, paprika), tatárska omáčka, so sladidlami CH: 17,8 Alergény: 1,3,6,7	Keto restovaná pečenka, keto slovenská ryža CH: 12,6g Alergény: 1,3,6,7	Šunkovo syrová pizza, so saldidlami CH: 8,6g Alergény: 1,3,6,7	Zapečené kuracie prsia so šunkou a šalvióvymi šampiňónmi, pečená cvikla a zeler CH: 26,5 Alergény: 3,9,12	S údeným syrom plnený batôžtek, so sladidlami CH: 7,8g Alergény: 1,6,7	13,86€							
	2.	Páry s baconom (2ks), kyslé uhorky, so sladidlami . CH: 6,9g Alergény: 6	Morčacie prsia "Bozsóki" (zapečené s hríbami, syrom, materinou dúškou) karfiolová ryža . CH: 12,1g Alergény: 3,7	Norbího smotanovo estragónová polievka CH: 9,5g Alergény: 1,6,7,9,10	Miešaná grilovaná misa (kuracie prsia, klobása, grilovaný syr), korenistá dusená kapusta, so sladidlami CH: 19,1g Alergény: -	Domáca pečená klobása s horčicou, kyslé uhorky, so sladidlami CH: 8,5g Alergény: 1,3,6,7	Cottage cheese s rukolou a cesnakom CH: 9,9g Alergény: 7	Hrášková kuracia ragú polievka CH: 8,4g Alergény: 1,3,6,7,9								
	3.	Cottage cheese s brokolickou a majorankou CH: 9,3g Alergény: 7	Syrový brokolícový prívarok, morčací perkelt, so sladidlami . CH: 16,3g Alergény: 1,6,7,9	Plátky porchetta, grilované šampiňóny a mrkvové hranolky . CH: 23,3g Alergény: 1,6,7	Pražnica s opečeným baconom CH: 7,5g Alergény: 3,7	Grilované kuracie prsia, grilovaná zelenina (karotka, fazuľky, paprika, šampiňóny, kukurička), so sladidlami CH: 11,3 Alergény: 10,12	Update tekvicový prívarok na maďarský spôsob, korenistý morčací tokáň CH: 16,3g Alergény: 1,6,7,9	Syrové pečené kuracie prsia s duseným celer CH: 9g Alergény: 7,9								
	4.	Update jahodová tvarohová torta s osvenými vložkami, so sladidlami . CH: 4,2g Alergény: 1,3,6,7	Update kokosové brownie, so sladidlami CH: 28,1g Alergény: 1,3,6,7	Update malinové brownie, so sladidlami CH: 18,8g Alergény: 7	Update karamelové brownie, so sladidlami CH: 16,1g Alergény: 1,3,6,7	Update brownie s vanilkovým krémom, so sladidlami CH: 15,6 Alergény: 1,3,6,7	Update extra čokoládové brownie, so sladidlami CH: 24,4g Alergény: 1,3,6,7	Update škoricový muffin, so sladidlami CH: 11,8g Alergény: 7								
	5.	Karamelový muffin, so sladidlami . CH: 18,4g Alergény: 7	Update tvarohová torta s osvenými vložkami, so sladidlami . CH: 4g Alergény: 1,3,6,7	Update tvarohová torta s kakaovou polevou s osvenými vložkami, so sladidlami CH: 4,4 Alergény: 1,3,6,7	Update kakaovo jahodový zákusok, so sladidlami CH: 7,9g Alergény: 1,3,6,7	Update vanilkový zákusok s kakaovou mrvničkou, so sladidlami CH: 9,2g Alergény: 1,3,6,7	Update orechový mufin, so sladidlami CH: 18,9g Alergény: 1,3,6,7,8	Update karamelový zákusok, so sladidlami CH: 6,8g Alergény: 1,3,6,7								