



Pondelok 20.6.2022

Polievky : A: Slepací vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,6,7,9) /142kcal,594kJ/
0,3l B: Mrkvová so zázvorom (1) /223kcal,933kJ/

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Kurací čiernohorský rezeň s opekanými zemiakmi a cviklou (1,3,7) /985kcal,4121kJ/
2. |150/250g Bravčový guláš s párkou a haluškami (1,3) /1011kcal,4230kJ/
3. |450g Brokolicové fašírky so šošovicovým prívarkom a chlebom (1,3) /621kcal,2598kJ/

Utorok 21.6.2022

Polievky : A: Slepací vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,6,7,9) /142kcal,594kJ/
0,3l B: Brokolicová krémová s krutónmi (1,7) /116kcal,485kJ/

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Bravčové guľky v paradajkovej omáčke so zemiakovou kašou (1,3,7) /831kcal,3476kJ/
2. |150/250g Kurací gyros s opekanými zemiakmi, tzatziky a šalátom (1,3,7) /1046kcal,4376kJ/
3. |150/250g Farfalle s brokolicou, sušenou paradajkou a syrom (1,3,7) /753kcal,3150kJ/

Streda 22.6.2022

Polievky : A: Slepací vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,6,7,9) /142kcal,594kJ/
0,3l B: Zeleninový boršč (1) /112kcal,468kJ/

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Pečená bravčová panenka s hubovou omáčkou a pečenými zemiakmi a šalátom (1,3,7) /1153kcal,4824kJ/
2. |150/250g Kuracie prsia s omáčkou z karamelizovanej cibule s dusenou ryžou a šalátom (1,10) /1246kcal,5213kJ/
3. |150/250g Cestoviny s cuketou, paprikou, šampiňónmi a baby špenátom (1,3) /895kcal,3744kJ/

Štvrtok 23.6.2022

Polievky : A: Slepací vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,6,7,9) /142kcal,594kJ/
0,3l B: Hrášková krémová s krutónmi (1,7) /157kcal,656kJ/

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Vyprážený bravčový rezeň so zemiakovou kašou a čalamádou (1,3,7) /948kcal,3966kJ/
2. |150/250g Kurací steak v slaninke s anglickou zeleninou a opekanými zemiakmi /878kcal,3673kJ/
3. |450g Tvarohová žemľovka (1,3,7) /846kcal,3539kJ/

Piatok 24.6.2022

Polievky : A: Slepací vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,6,7,9) /142kcal,594kJ/
0,3l B: Šošovicová na kyslo (1) /165kcal,690kJ/

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Plnené kuracie stehno s ryžou a cviklovým šalátom (1,3,7) /958kcal,4008kJ/
2. |150/250g Zeleninové bolonské špagety s oblohou (1,3) /917kcal,3836kJ/
3. |120/250g Vyprážený syr s varenými zemiakmi a domácou tatárskou omáčkou (1,3,7,9) /973kcal,4071kJ/

**Sobota 25.6.2022**

Polievka: Kapustnica (1) /168kcal,702kJ/
0,3l

Hlavné jedlá:

1. |150/250g Kuracie kari s ananásom, pórom a ryžou /922kcal,3857kJ/
2. |150/250g Bravčový rezeň so zemiakovou kašou a uhorkou (1,3,7) /983kcal,4112kJ/

Nedeľa 26.6.2022

Polievka: Kapustnica (1) /168kcal,702kJ/
0,3l

Hlavné jedlá:

1. |150/250g Dusené bravčové plátky na cigánsky spôsob s lečom a tarhoňou (1,3) /896kcal,3748kJ/
2. |150/250g Vyprážené kuracie prsia so zemiakovou kašou a uhorkou (1,3,7) /983kcal,4112kJ/

Týždenné extra menuHlavné jedlá:

4. |450g Miešaný špenátový šalát s kuracím mäsom, krutónmi, vajíčkom, slaninkou, jogurtovým dresingom a pečivom (1,3,7) /643kcal,2690kJ/
5. |450g Ryžový nákyp s ovocím (1,3,7) /852kcal,3564kJ/
6. |450g Pohánkový šalát so zeleninou, špenátom, fetou a pečivom (1,3) /776kcal,3246kJ/

Dezert**Je možný na objednávku len počas výdaja (Pondelok-Piatok; Obed-Večera)**

100g	Brownies s lesným ovocím (1,3,6,7)	1,99€
100g	Karamelový veterník (1,3,6,7)	1,99€
100g	Medový krémeš (1,3,6,7)	1,99€
80g	Jahodová pavlovej tortička s čokoládou (3,6,7)	1,99€
100g	Cheesecake slaný karamel (1,3,7)	1,99€
100g	Cheesecake malinový (1,3,7)	1,99€
40g	Makrónky mix 2ks (3,6,7,8)	1,99€

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 10mg/kg alebo 10 mg/l, 13. Vlčí bôb a výrobky z neho, 14. Mäkkýše a výrobky z nich.

Otváracie hodiny:

Pondelok – Piatok

Obed 10:00-13:00 Večera 18:00 – 19:00 Nočná (balené)po 19:00

Sobota (len balené jedlo bez výdaja)

Obed 10:00-11:00 Večera 18:00 – 19:00 Nočná (balené)po 19:00

Nedeľa (len balené jedlo bez výdaja)

Obed 10:00-11:00 Večera 18:00 – 19:00 Nočná (balené)po 19:00

Prevádzka: Precise Kantína GymBeam , Rastislavova 93,Košice

Objednávky Jedál je možné uskutočniť do 9:00 predchádzajúceho dňa.

Váha mäsa je určená v surovom stave, pred tepelnou úpravou.