



Pondelok 19.9.2022

Polievky : A: Slepací vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,6,7,9) /75kcal,314kJ/
0,3l B: Šampiňónová (1) /126kcal,527kJ/

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Bravčový rezeň na belehradský spôsob s pečenými zemiakmi (1) /790kcal,3305kJ/
2. |150/250g Kuracie caprese s paradajkou, mozzarellou a dusenou ryžou (1,7) /716kcal,2996kJ/
3. |450g Penne Rigate Carbonara (1,3,7) /638kcal,2669kJ/

Utorok 20.9.2022

Polievky : A: Slepací vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,6,7,9) /75kcal,314kJ/
0,3l B: Batátovo-mrkvová polievka (1,7) /133kcal,556kJ/

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Pikantný bravčový vyprážaný rezeň so zemiakovou kašou a uhorkou (1,3,7) /983kcal,4113kJ/
2. |150/250g Tandoori Masala kuracie s biryani ryžou (1,3,6,7) /664kcal,2778kJ/
3. |450g Zapekaná brokolica s opekanými zemiakmi a šalátom (1,3,7) /432kcal,1807kJ/

Streda 21.9.2022

Polievky : A: Slepací vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,6,7,9) /75kcal,314kJ/
0,3l B: Paradajková so syrom (1,7) /115kcal,481kJ/

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Kuracie plátky hawai s dusenou ryžou (1) /644kcal,2694kJ/
2. |150/250g Hovädzia sviečková na smotane s domácou knedľou (1,3,7) /914kcal,3824kJ/
3. |450g Gratinované zemiaky so špenátom, nivou a smotanou (1,7) /589kcal,2464kJ/

Štvrtok 22.9.2022

Polievky : A: Slepací vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,6,7,9) /75kcal,314kJ/
0,3l B: Marocká cicerová (1,7) /170kcal,711kJ/

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Kuracie s peprovou omáčkou a dusenou ryžou (1,7) /707kcal,2958kJ/
2. |150/250g Bravčový Cordon Bleu so zemiakovou kašou s cibuľkou a čalamádou (1,3,7) /990kcal,4142kJ/
3. |450g Ryžový nákyp s ovocím a ovocným prelivom (1,3,7) /675kcal,2824kJ/

Piatok 23.9.2022

Polievky : A: Slepací vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,6,7,9) /75kcal,314kJ/
0,3l B: Hrástková (1) /161kcal,674kJ/

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Bravčové rezance s lečom s tarhoňou (1,3) /876kcal,3665kJ/
2. |150/250g Kurací steak v slaninke s anglickou zeleninou a opekanými zemiakmi (1) /710kcal,2971kJ/
3. |120/250g Vyprážaný syr s varenými zemiakmi s petržlenovou vňaťkou a tatárskou (1,3,7,9) /925kcal,3870kJ/

**Sobota 24.9.2022****Polievka :** Kapustnica (1) /187kcal,782kJ/

0,3l

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Bravčový znojenský guláš s dusenou ryžou (1) /865kcal,3619kJ/

2. |150/250g Kurací vyprážaný rezeň so zemiakovou kašou a kyslou uhorkou (1,3,7) /880kcal,3682kJ/

Nedeľa 25.9.2022**Polievka :** Kapustnica (1) /187kcal,782kJ/

0,3l

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Kuracie kari s ananásom, pórom a dusenou ryžou (1,7) /644kcal,2694kJ/

2. |150/250g Bravčový vyprážaný rezeň so zemiakovou kašou a kyslou uhorkou (1,3,7) /983kcal,4113kJ/

Týždenné extra menu**Hlavné jedlá :**

4. |350g Miešaný špenátový šalát s kuracím mäsom, krutónmi, vajíčkcom, slaninkou a jogurtovým dresingom (1,3,7) /492kcal,2059kJ/

5. |450g Zemiakové gombovce s marhuľovou náplňou s opraženou strúhankou, GymBeam sirupom a práškovým cukrom (1,3,7) /861kcal,3602kJ/

6. |450g Quinoa s bulgurom, zeleninou, vajíčkcom a fetou (1,3,7) /829kcal,3469kJ/

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 pavlova 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.