

**Pondelok 21.11.2022**

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

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Bravčový guláš s domácimi haluškami (1,3,6,7) /825kcal,3452kJ/
2. |150/250g Kuracie plátky s brokolicovou omáčkou a opekanými zemiakmi (1,7,9) /693kcal,2900kJ/
3. |450g Zeleninové bolonské špagety so syrom a baby špenátom (1,3,6,7) /690kcal,2887kJ/

Utorok 22.11.2022

Polievky : A: Slepací vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,6,7,9) /75kcal,314kJ/
0,3l B: Žurek (1,3,7,9) /171kcal,715kJ/

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Parížsky bravčový rezeň so zemiakovou kašou a šalátom (1,3,7) /969kcal,4054kJ/
2. |150/250g Kurací tokáň na slaninke s tarhoňou a kyslou smotanou (1,3,7) /726kcal,3038kJ/
3. |200/250g Thajské kari so sójou a dusenou ryžou (1,4,6,9) /520kcal,2176kJ/

Streda 23.11.2022

Polievky : A: Slepací vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,6,7,9) /75kcal,314kJ/
0,3l B: Karfiolová krémová s krutónmi (1,7,9) /114kcal,477kJ/

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Kuracie plátky so šunkou, syrom a broskyňou s dusenou ryžou (7,9) /756kcal,3163kJ/
2. |150/250g Restovaná bravčová pečeň na maďarský spôsob s opekanými zemiakmi (1,9) /708kcal,2962kJ/
3. |200/250g Zeleninové krokety s opekanými zemiakmi s omáčkou tisíc ostrovov (1,3,6,7,9)/604kcal,2527kJ/

Štvrtok 24.11.2022

Polievky : A: Slepací vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,6,7,9) /75kcal,314kJ/
0,3l B: Frankfurtská s párkom (1,6,9) /280kcal,1172kJ/

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Bravčová kapsa plnená s kyslou kapustou so slaninkou s dusenou ryžou a kyslou uhorkou (1) /822kcal,3439kJ/
2. |150/250g Vyprážané rybie filé so zemiakovou kašou a tatárskou omáčkou (1,3,4,7,9) /956kcal,4000kJ/
3. |450g Ryžový náky s ovocím a ovocným prelivom (1,3,7) /725kcal,3033kJ/

Piatok 25.11.2022

Polievky : A: Slepací vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,6,7,9) /75kcal,314kJ/
0,3l B: Hrachová s krutónmi a majoránom (1,7,9) /183kcal,766kJ/

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Bravčový vyprážaný rezeň so zemiakovou kašou a čalamádou (1,3,7) /988kcal,4134kJ/
2. |150/250g Kurací steak v slaninke so zelenými fazuľkami a jarnou cibuľkou s varenými zemiakmi (7,9) /732kcal,3063kJ/
3. |120/250g Vyprážaný syr s varenými zemiakmi s petržlenovou vňaťou a tatárskou (1,3,7,9) /925kcal,3870kJ/

**Sobota 26.11.2022**

Polievka : Hubová kyselica (1,7,9) /156kcal,653kJ/

0,3l

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Bravčový prírodný rezeň s varenými zemiakmi (1,7,9) /684kcal,2862kJ/

2. |150/250g Kurací vyprážaný rezeň s varenými zemiakmi a kyslou uhorkou (1,3,7) /871kcal,3644kJ/

Nedeľa 27.11.2022

Polievka : Hubová kyselica (1,7,9) /156kcal,653kJ/

0,3l

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Kuracie s ananásom s dusenou ryžou (1) /691kcal,2891kJ/

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

Týždenné extra menu

Hlavné jedlá :

4. |450g Grécky šalát s fetou a pečivom (1,3,7,10) /435kcal,1820kJ/

5. |350g Dukátové buchtičky s vanilkovým krémom (1,3,7) /914kcal,3824kJ/

6. |450g Quinoa s bulgurom, zeleninou, vajíčkom, cheddar syrom a pečivom (1,3,7) /455kcal,1904kJ/

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. Vlíči 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.