

**Pondelok 23.1.2023**

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

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Debrecínsky bravčový guláš so slovenskou ryžou (1,3) /815kcal,3410kJ/
2. |150/250g Toskánske krémové kuracie plátky s cestovinou (1,3,7) /742kcal,3105kJ/
3. |500g Zeleninový kuskus s chilli cicerom a vajíčkom (1,3) /554kcal,2318kJ/

Utorok 24.1.2023

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 Bravčový steak s BBQ omáčkou s opekanými zemiakmi a šalátom (1,6) /772kcal,3230kJ/
2. |150/250g Sečuánske kuracie s jazmínovou ryžou (1,6,8) /761kcal,3184kJ/
3. |500g Farfalle so sušenou paradajkou, brokolicou, syrom a špenátom (1,3,7) /659kcal,2757kJ/

Streda 25.1.2023

Polievky : A: Slepací vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,6,7,9) /75kcal,314kJ/
0,3l B: Brokolicová krémová s krutónmi (7) /116kcal,485kJ/

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Bravčový vyprážaný rezeň so zemiakovou kašou a kyslou uhorkou (1,3,7) /983kcal,4113kJ/
2. |150/250g Hovädzí stroganov s dusenou ryžou a tatárskou omáčkou (1,3,7) /845kcal,3535kJ/
3. |500g Šalátový prívarok so zemiakovou kašou a volským okom (1,3,7) /501kcal,2096kJ/

Štvrtok 26.1.2023

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

Hlavné jedlá :

1. |150/160g Bravčové plátky kôprovou omáčkou a domácou kysnutou knedľou (1,7) /857kcal,3586kJ/
2. |150/250g Vyprážané rybie filé so zemiakovým šalátom (1,3,4,7) /1183kcal,4950kJ/
3. |450g Ryžový náryp s ovocným prelívom (1,3,7) /725kcal,3033kJ/

Piatok 27.1.2023

Polievky : A: Slepací vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,6,7,9) /75kcal,314kJ/
0,3l B: Mrkvová so zázvorom (7,9) /123kcal,515kJ/

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Kurací paprikáš s domácimi haluškami (1,3,7) /797kcal,3335kJ/
2. |500g Bolonské špagety so syrom a rukolou (1,3,7) /698kcal,2920kJ/
3. |120/250g Vyprážaný syr s opekanými zemiakmi a domácou tatárskou omáčkou (1,3,7) /925kcal,3870kJ/

**Sobota 28.1.2023**

Polievka : Cviklový krém so smotanou (7) /158kcal,661kJ/
0,3l

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Kurací vyprážený rezeň v cestíčku s varenými zemiakmi (1,3,7) /880kcal,3682kJ/
2. |150/250g Bravčové so šampiňónmi s dusenou ryžou (1) /784kcal,3280kJ/

Nedeľa 29.1.2023

Polievka : Cviklový krém so smotanou (7) /158kcal,661kJ/
0,3l

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Kuracie s ananásom s dusenou ryžou (1) /757kcal,3167kJ/
2. |150/250g Bravčový vyprážený rezeň so zemiakovou kašou a kyslou uhorkou (1,3,7) /983kcal,4113kJ/

Týždenné extra menuHlavné jedlá :

4. |350g Zimný listový šalát s vajíčkom, šunkou, cviklou s krutónmi a jogurtovým dresingom (1,3,7) /412kcal,1724kJ/
5. |450g Rezance s makom a GymBeam sladkým prelivom (1,3,7) /999kcal,4180kJ/
6. |450g Farfalle s tekvicovým pestom, feta syrom, vajíčkom, GymBeam orieškami a rukolou (1,3,7,8) /562kcal,2351kJ/

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	Cheesecake slaný karamel (1,3,7)	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. Vlíčí 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.