



Pondelok 13.3.2023

Polievky : A: Slepáčí vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,6,7,9) /75kcal,314kJ/
0,3l B: Cesnaková s krutónmi (1,7) /55kcal,230kJ/

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Debrecínsky bravčový guláš s tarhoňou (1,3) /468kcal,1958kJ/
2. |150/250g Vyprážaný kurací rezeň so zemiakovou kašou a kyslou uhorkou (1,3,7) /880kcal,3682kJ/
3. |500g Zeleninový couscous s chilli cicerom a vajítkom (1,3) /547kcal,2289kJ/

Utorok 14.3.2023

Polievky : A: Slepáčí vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,6,7,9) /75kcal,314kJ/
0,3l B: Mrkvová so zázvorom (7) /120kcal,502kJ/

Hlavné jedlá :

1. |150/160g Segedínsky guláš s domácou parenou knedľou (1,3,7) /639kcal,2674kJ/
2. |150/250g Kurací harrissa steak s opekanými zemiakmi a mrkvovým šalátom (7) /722kcal,3021kJ/
3. |500g Kreolská zeleninová džambalaya s dusenou ryžou (6) /420kcal,1757kJ/

Streda 15.3.2023

Polievky : A: Slepáčí vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,6,7,9) /75kcal,314kJ/
0,3l B: Hrášková s liatym cestom (1,3) /120kcal,502kJ/

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Znojenský bravčový plátok s dusenou ryžou (1) /539kcal,2255kJ/
 2. |450g Bratislavské rizoto s cviklou (1,3) /877kcal,3669kJ/
 3. |500g Anglická pečená zelenina s volským okom a šalátom (3) /324kcal,1356kJ/
- 7. |500g Sépiové cestoviny s krémovým lososom a baby špenátom (1,3,4,7) /490kcal,2050kJ/**

Štvrtok 16.3.2023

Polievky : A: Slepáčí vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,6,7,9) /75kcal,314kJ/
0,3l B: Krúpová so zeleninou (1) /105kcal,439kJ/

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Bravčová fašírka so zemiakovou kašou a čalamádou (1,3,7) /572kcal,2393kJ/
2. |150/250g Kuracie chilli con carne s dusenou ryžou /544kcal,2276kJ/
3. |450g Zeleninové lasagne s paradajkovým ragú (1) /533kcal,2230kJ/

Piatok 17.3.2023

Polievky : A: Slepáčí vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,6,7,9) /75kcal,314kJ/
0,3l B: Šošovicová na kyslo so zemiakmi (1,7) /120kcal,502kJ/

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Toskánske kuracie plátky s tagliatelle (1,3,7) /742kcal,3105kJ/
2. |150/250g Bravčový paprikáš s domácimi haluškami (1,3,7) /614kcal,2569kJ/
3. |120/250g Vyprážaný syr s varenými zemiakmi s petržlenovou vňaťkou a tatárskou (1,3,7) /925kcal,3870kJ/

**Sobota 18.3.2023**

Polievka : Zemiaková na kyslo (7) /129kcal,540kJ/
0,3l

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Kurací vyprážaný rezeň so zemiakovou kašou (1,3,7) /880kcal,3682kJ/
2. |150/250g Bravčové na šampiňónoch s dusenou ryžou /626kcal,2619kJ/

Nedeľa 19.3.2023

Polievka : Zemiaková na kyslo (7) /129kcal,540kJ/
0,3l

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Kuracie soté s dusenou ryžou (1) /695kcal,2908kJ/
2. |150/250g Bravčový vyprážaný rezeň so zemiakovou kašou (1,3,7) /983kcal,4113kJ/

Týždenné extra menuHlavné jedlá :

4. |350g Grécky šalát s pečivom (1,7) /523kcal,2188kJ/
5. |450g Šúľance s makom a GymBeam ovocným prelivom (1,3,7) /1300kcal,5439kJ/
6. |450g Farfalle s cviklovým pestom, feta syrom, vajíčkom, Gymbeam orieškami a špenátom (1,3,7,8) /652kcal,2728kJ/

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. 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.