

**Pondelok 22.5.2023**

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

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Bravčové belehradské plátky s tarhoňou (1,3) /630kcal,2636kJ/
2. |150/250g Kuracie soté s čínskymi hubami s dusenou ryžou (6) /734kcal,3071kJ/
3. |500g Paprikové zemiaky s cicerovým ragú so zeleninou /450kcal,1883kJ/

Utorok 23.5.2023

Polievky : A: Slepací vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,6,7,9) /75kcal,314kJ/
0,3l B: Zeleninová julienne /125kcal,523kJ/

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Vyprážené kuracie rezne v kokosovej strúhanke so zemiakovou kašou a marhuľovým kompótom (1,3,7) /834kcal,3489kJ/
2. |150/250g Bravčový paprikáš s domácimi haluškami (1,3,7) /788kcal,3297kJ/
3. |500g Špagety carbonara s baby špenátom (1,3,7) /658kcal,2753kJ/

Streda 24.5.2023

Polievky : A: Slepací vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,6,7,9) /75kcal,314kJ/
0,3l B: Špenátová s liatym cestom (1,3,7) /85kcal,356kJ/

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Kurací steak v slaninke so zelenou fazuľkou a pučenými zemiakmi /856kcal,3582kJ/
2. |150/160g Hovädzí maďarský guláš s domácou parenou knedľou (1,3,7) /732kcal,3063kJ/
3. |480g Vyprážené tofu v zemiakovom cestíčku s varenými zemiakmi a cviklou (1,3,6,7) /738kcal,3088kJ/

Štvrtok 25.5.2023

Polievky : A: Slepací vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,6,7,9) /75kcal,314kJ/
0,3l B: Richtárska kapustová s krúpami (1,7) /142kcal,594kJ/

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Kuracie guľky v medovo-horčicovej omáčke so zemiakovou kašou a šalátikom (3,7,10) /450kcal,1883kJ/
2. |150/250g Bravčová pečeň na cigánsky spôsob so slovenskou ryžou (1,6) /719kcal,3008kJ/
3. |500g Ovocná žemľovka s ovocným prelivom (1,3,7) /1035kcal,4330kJ/

Piatok 26.5.2023

Polievky : A: Slepací vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,6,7,9) /75kcal,314kJ/
0,3l B: Falošná gulášová (1,6) /257kcal,1075kJ/

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Holandský rezeň so zemiakovo mrkvovou kašou a šalátom (1,3,7) /951kcal,3979kJ/
2. |530g Kuracia pikata s paradajkovým ragú, syrom a špagetami (1,3,7) /703kcal,2941kJ/
3. |120/250g Vyprážený syr s varenými zemiakmi s petržlenovou vňaťou a tatárskou omáčkou (1,3,7) /925kcal,3870kJ/

**Sobota 27.5.2023**

Polievka : Šošovicová na kyslo (1,7) /144kcal,602kJ/
0,3l

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Bravčový vyprážaný rezeň so zemiakovou kašou (1,3,7) /983kcal,4113kJ/
2. |150/250g Kuracie prsia na mrkve s hráškom s dusenou ryžou (1) /486kcal,2033kJ/

Nedeľa 28.5.2023

Polievka : Šošovicová na kyslo (1,7) /144kcal,602kJ/
0,3l

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Kuracie frikase s dusenou ryžou (1,7) /490kcal,2050kJ/
2. |150/250g Bravčový vyprážaný rezeň so zemiakovou kašou (1,3,7) /983kcal,4113kJ/

Týždenné extra menuHlavné jedlá :

4. |350g Šopský šalát s pečivom (1,7) /621kcal,2598kJ/
5. |350g Osie kokosové hniezda s GymBeam prelivom (1,3,7) /940kcal,3933kJ/
6. |450g Cestovinový šalát s antipasti zeleninou, sušenými paradajkami, parmezánom a rukolou (1,3,7) /655kcal,2741kJ/

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.

Pôvod mäsa: Kuracie – Slovensko, Bravčové – Belgicko, Hovädzie - Írsko

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.