

**Pondelok 5.6.2023**

Polievky : A: Slepací vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,6,7,9) /75kcal,314kJ/

0,3l B: Hrášková krémová (1,7) /229kcal,958kJ/

Hlavné jedlá :

1. |150/350g Bravčový BBQ steak s opekanými zemiakmi a zelenými fazuľkami (6) /634kcal,2653kJ/

2. |150/250g Kuracie rezance s medovo-horčicovou omáčkou
a cviklovými haluškami (1,3,7,10) /816kcal,3414kJ/

3. |300/150g Fusilli s dubákovou omáčkou, syrom a baby špenátom (1,3,7) /714kcal,2987kJ/

Utorok 6.6.2023

Polievky : A: Slepací vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,6,7,9) /75kcal,314kJ/

0,3l B: Kulajda (1,3,7) /267kcal,1117kJ/

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Bravčový plátok so znojenskou omáčkou s pučenými zemiakmi (1) /893kcal,3736kJ/

2. |150/300g Kurací harissa steak s biryani ryžou, syrovou omáčkou a listovým šalátom (7) /722kcal,3021kJ/

3. |530g Zapekaná brokolica s paradajkovým ragú a kapustovým šalátom (3,7) /620kcal,2594kJ/

Streda 7.6.2023

Polievky : A: Slepací vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,6,7,9) /75kcal,314kJ/

0,3l B: Zeleninová s liatym cestom (1,3) /140kcal,586kJ/

Hlavné jedlá :

1. |200/310g Bravčový vrabec s dusenou červenou kapustou a domácou parenou
knedľou (1,3,7) /790kcal,3305kJ/

2. |150/300g Hovädzí stroganov s dusenou ryžou a tatárskou omáčkou (1,6,7,10,11) /702kcal,2937kJ/

3. |400/50g Zeleninové krupoto so syrom a rukolou (1,7) /402kcal,1682kJ/

Štvrtok 8.6.2023

Polievky : A: Slepací vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,6,7,9) /75kcal,314kJ/

0,3l B: Kelová so zemiakmi (1,6) /126kcal,527kJ/

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Vyprášaný kurací rezeň vo vínnom cestíčku so zemiakovou kašou
a kyslými uhorkami (1,3,7) /738kcal,3088kJ/

2. |200/330g Bravčový plátok s cigánskou omáčkou, polentovou kašou a šalátom (1,3,7,10) /803kcal,3360kJ/

3. |300/150g Mrkvové halušky so syrovou omáčkou a baby špenátom (1,3,7) /873kcal,3653kJ/

Piatok 9.6.2023

Polievky : A: Slepací vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,6,7,9) /75kcal,314kJ/

0,3l B: Hrachová s krutónmi (1,6) /264kcal,1105kJ/

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Bratislavský guláš s tarhoňou (1,3) /651kcal,2724kJ/

2. |150/250g Kuracie rezance s ananásom a pórom s dusenou ryžou (6,11) /763kcal,3192kJ/

3. |120/250g Vyprášaný syr s varenými zemiakmi s petržlenovou vňaťkou
a tatárskou omáčkou (1,3,7) /925kcal,3870kJ/

**Sobota 10.6.2023**

Polievka : Zemiaková na kyslo (1,7) /129kcal,540kJ/

0,3l

Hlavné jedlá :

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

2. |150/250g Kurací plátok s anglickou zeleninou a dusenou ryžou /671kcal,2807kJ/

Nedeľa 11.6.2023

Polievka : Zemiaková na kyslo (1,7) /129kcal,540kJ/

0,3l

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Kuracie prsia na prírodno s varenými zemiakmi /487kcal,2038kJ/

2. |150/250g Bravčové plátky so šunkou a syrom s dusenou ryžou (7) /725kcal,3033kJ/

Týždenné extra menu

Hlavné jedlá :

4. |450g Grécky šalát s pečivom (1,7) /523kcal,2188kJ/

5. |450g Zemiakové šúľance s makom a GymBeam ovocným prelivom (1,3,7) /919kcal,3845kJ/

6. |450g Šošovicový šalát so cherry paradajkami, uhorkou, rukolou a granátovým jablkom /427kcal,1787kJ/

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.