



Pondelok 18.9.2023

Polievky : A: Slepáčí vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,6,7,9) /75kcal,314kJ/
0,3l B: Hrášková s mrkvou a liatym cestom (1,3) /121kcal,506kJ/

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Bravčové plátky s hubovou omáčkou s cestovinami (1,3,7) /714kcal,2987kJ/
2. |150/250g Kuracie plátky s quatro formaggi omáčkou s dusenou ryžou a opekanými zemiakmi (1,7) /775kcal,3243kJ/
3. |200/250g BBQ tofu s kukuricou a sésamom s dusenou ryžou a hanáckym šalátom (3,6,7,11) /742kcal,3105kJ/

Utorok 19.9.2023

Polievky : A: Slepáčí vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,6,7,9) /75kcal,314kJ/
0,3l B: Frankfurtská s klobásou (1,6) /327kcal,1368kJ/

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Hawajské kuracie s ananásom a sésamom s dusenou kukuricovou ryžou (6,11) /686kcal,2870kJ/
2. |150/250g Vyprážené rybie filé so slovenským zemiakovým šalátom (1,3,4,7,10) /701kcal,2933kJ/
3. |500g Pečená cvikla s cícerom so zeleninovým bulgurom a kyslou smotanou s mäťou (1,7) /499kcal,2088kJ/

Streda 20.9.2023

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

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Kuracie prsia so šunkou, syrom a broskyňou s dusenou ryžou (1,9) /704kcal,2946kJ/
2. |150/250g Bravčový čiernohorský rezeň s pučenými zemiakmi a cviklou (1,3,7) /747kcal,3125kJ/
3. |200/250g Brokolicové fašírky a zemiakovou kašou a tatárskou omáčkou (1,3,7) /727kcal,3042kJ/

Štvrtok 21.9.2023

Polievky : A: Slepáčí vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,6,7,9) /75kcal,314kJ/
0,3l B: Žurek (1,3,7) /182kcal,761kJ/

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Bravčový vrabec s dusenou červenou kapustou a domácou parenou knedľou (1,3,7) /787kcal,3293kJ/
2. |200/250g Kurací steak marinovaný v mede a cesnaku s opekanými zemiakmi a dusenou zeleninou (3,7) /708kcal,2962kJ/
3. |450g Sójové chilli con carne s dusenou ryžou a mrkvovým šalátom (6) /657kcal,2749kJ/

Piatok 22.9.2023

Polievky : A: Slepáčí vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,6,7,9) /75kcal,314kJ/
0,3l B: Zemiaková s pórom a mrkvou (1,9) /184kcal,770kJ/

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Bravčové karé s horčicovo - medovou omáčkou so zeleninovou tarhoňou (1,3,8,10) /672kcal,2812kJ/
2. |150/250g Kuracie rezance s anglickou zeleninou s dusenou ryžou /661kcal,2766kJ/
3. |120/250g Vyprážený syr s varenými zemiakmi s petržlenovou vňaťou a tatárskou omáčkou (1,3,7) /925kcal,3870kJ/

**Sobota 23.9.2023**

Polievka : Cviklová krémová (1,7) /135kcal,565kJ/

0,3l

Hlavné jedlá :

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

2. |150/250g Kuracie soté s hráškom a dusenou ryžou (1,6) /486kcal,2033kJ/

Nedeľa 24.9.2023

Polievka : Cviklová krémová (1,7) /135kcal,565kJ/

0,3l

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Bravčový prírodný rezeň s anglickou zeleninou a dusenou ryžou (1,7) /607kcal,2540kJ/

2. |150/250g Vyprážený kurací rezeň so zemiakovou kašou (1,3,7) /880kcal,3682kJ/

Týždenné extra menu

Hlavné jedlá :

4. |450g Grécky šalát s pečivom (1,3,7) /523kcal,2188kJ/

5. |450g Kokosové osie hniezda s GymBeam sladkým prelivom (1,3,7) /1170kcal,4895kJ/

6. |450g Bulgurový šalát so zeleninou, feta syrom, vajíčkom a pečenou mrkvou (1,3,7) /395kcal,1653kJ/

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.