

**Pondelok 12.2.2024**

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

0,3l B: Špenátová s vajíčkom so smotanou (1,3,6,7) /85kcal,356kJ/

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Debrecínsky bravčový guláš s tarhoňou (1,3,6) /641kcal,2682kJ/

2. |150/250g Kuracie plátky s nivovou omáčkou s penne cestovinou a rukolou (1,3,7) /669kcal,2799kJ/

3. |450g Pečená anglická zelenina s pečenými zemiakmi s volským okom (3) /324kcal,1356kJ/

**Utorok 13.2.2024**

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

0,3l B: Francúzska s mušličkami (1,3,6,9) /80kcal,335kJ/

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Kurací steak s peprovou omáčkou s opekanými zemiakmi a šalátom (7) /837kcal,3502kJ/

2. |450g Koložvárska kapusta so smotanou a chlebom (1,3,7) /1005kcal,4205kJ/

3. |200/250g Šampiňónový paprikáš s domácimi haluškami (1,3,7) /638kcal,2669kJ/

**Streda 14.2.2024**

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

0,3l B: Fazulková na kyslo (1,6,7) /148kcal,619kJ/

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Bravčová pečená krkovička s dusenou červenou kapustou a domácou parenou knedľou (1,3,7) /910kcal,3807kJ/

2. |300/160g Vyprážené kuracie rezne vo vínovo-ľanovom cestíčku so zemiakovou kašou a čalamádou (1,3,7) /790kcal,3305kJ/

3. |120/250g Grilovaný encián s opekanými zemiakmi, brusnicovou omáčkou a listovým šalátom (7) /586kcal,2452kJ/

**Štvrtok 15.2.2024**

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

0,3l B: Paradajková s liatym cestom (1,3,6,7) /120kcal,502kJ/

Hlavné jedlá :

1. |300/100g Kuracie tortellini so syrovou omáčkou a rukolou (1,3,7) /804kcal,3364kJ/

2. |200/250g Bravčové čevapčiči so zemiakovou kašou, cibuľou a horčicou (1,3,7,10) /932kcal,3899kJ/

3. |200/250g Tekvicový prívarok s varenými zemiakmi a volskými okami (1,3,7) /637kcal,2665kJ/

**Piatok 16.2.2024**

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

0,3l B: Česká kulajda (1,3,6,7) /267kcal,1117kJ/

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Chilli bravčové rezance, dusenou ryžou s jarnou cibuľkou (1,6) /687kcal,2874kJ/

2. |150/250g Rybie filé s citrónovo-estragon krémovou omáčkou, anglickou zeleninou a pučenými zemiakmi (4,7) /529kcal,2213kJ/

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

**Sobota 17.2.2024**

Polievka : Cviklový krém (6,7) /135kcal,565kJ/  
0,3l

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Bravčový rezeň so zemiakovou kašou (1,3,7) /983kcal,4113kJ/
2. |150/250g Kuracie plátky so syrom, prírodnou omáčkou a dusenou ryžou (7) /624kcal,2611kJ/

**Nedeľa 18.2.2024**

Polievka : Cviklový krém (6,7) /135kcal,565kJ/  
0,3l

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Kuracie soté s hráškom a mrkvou a tarhoňou (1,3) /695kcal,2908kJ/
2. |150/250g Bravčové plátky na cigánsky spôsob s dusenou ryžou /780kcal,3264kJ/

**Týždenné extra menu**Hlavné jedlá :

4. |350g Listový šalát s GymBeam tuniakom, vajíčkom, bylinkovým dressingom a krutónmi (1,3,4,7) /450kcal,1883kJ/
5. |350/100g Buchty na pare s džemom, maslom a kakaom (1,3,7) /1035kcal,4330kJ/
6. |450g Pšeno - Quinoa šalát so zeleninkou, vajíčkom, feta syrom a rukolou (1,3,7) /421kcal,1761kJ/

**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. Vlíči bôb a výrobky z neho, 14. Mäkkýše a výrobky z nich.  
**Pôvod mäsa:** Kuracie – Ukrajina, 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.**