



Pondelok 22.4.2024

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

0,3l B: Hrachová s krutónmi (1,6) /140kcal,586kJ/

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Bravčové na burgundský spôsob s tarhoňou (1,3) /699kcal,2925kJ/

2. |150/250g Kurací vyprážený rezeň so zemiakovou kašou a kyslou uhorkou (1,7) /601kcal,2515kJ/

3. |450/50g Farfalle s cuketou, paprikou, šampiňónmi a syrom (1,3,7) /590kcal,2469kJ/

Utorok 23.4.2024

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

0,3l B: Žurek (1,3,7) /211kcal,883kJ/

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Kurací gyros steak s tzatziky omáčkou s opekanými zemiakmi a listový šalát (7) /722kcal,3021kJ/

2. |150/250g Pečená krkovička s dusenou kapustou a domácou parenou knedľou (1,3,7) /706kcal,2954kJ/

3. |350/100g Šošovicový prívarok s volskými okami a chlebom (1,3,7) /498kcal,2084kJ/

Streda 24.4.2024

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

0,3l B: Balkánska zeleninová krémová polievka (1,7) /138kcal,577kJ/

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Bravčový plátok na námornický spôsob s hráškovou ryžou (1,3) /715kcal,2992kJ/

2. |150/250g Kuracie na prírodno, prírodná omáčka s anglickou zeleninou s dusenou ryžou (1) /763kcal,3192kJ/

3. |200/250g Vyprážené šampiňóny s varenými zemiakmi a domácou tatárskou omáčkou (1,3,7) /739kcal,3092kJ/

Štvrtok 25.4.2024

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

0,3l B: Zeleninový boršč s kyslou smotanou (1,7,9) /132kcal,552kJ/

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Kuracie capresse s paradajkou, prírodná omáčka a mozzarellou s dusenou ryžou (1,3,7) /880kcal,3682kJ/

2. |150/250g Bravčová panenka s teriyaki omáčkou s dusenou ryžou a listovým šalátom (6) /708kcal,2962kJ/

3. |450/50g Vyprážený karfiol a varené zemiaky, tatarská omáčka (1,3,7) /740kcal,3096kJ/

Piatok 26.4.2024

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

0,3l B: Falošná gulášová (6,9) /141kcal,590kJ/

Hlavné jedlá :

1. |240/250g Peruánske kuracie stehno s aji verde omáčkou s dusenou ryžou a mrkvovým šalátom (1,7) /699kcal,2925kJ/

2. |150/250g Bravčový paprikáš s haluškami (1,3,7) /736kcal,3079kJ/

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

**Sobota 27.4.2024**

Polievka : Chrenová so slaninkou (6,7) /156kcal,653kJ/
0,3l

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Vyprášaný bravčový rezeň so zemiakovou kašou (1,3,7) /880kcal,3682kJ/
2. |150/250g Kežmarský bravčový rezeň s dusenou ryžou (7) /722kcal,3021kJ/

Nedeľa 28.4.2024

Polievka : Mrkvová so zázvorom (7) /156kcal,653kJ/
0,3l

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Bravčové soté s paprikou a dusenou ryžou /695kcal,2908kJ/
2. |150/250g Vyprášaný kurací rezeň so zemiakovou kašou (1,3,7) /880kcal,3682kJ/

Týždenné extra menuHlavné jedlá :

4. |350g Listový šalát s GymBeam tuniakom, vajíčkcom, bylínkovým dressingom a krutónmi (1,3,4,7) /450kcal,1883kJ/
5. |400g Kokosové hniezda s GymBeam sladkým prelivom (1,3,7) /1170kcal,4895kJ/
6. |450g Cous-cous šalát so zeleninou sušenými paradajkami a vajíčkcom (1,3) /513kcal,2146kJ/

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 – 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.