

**Pondelok 29.4.2024**

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

0,3l B: Fazuľová na kyslo so zemiakmi (1,3) /121kcal,506kJ/

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Bravčové plátky s hubovou omáčkou s cestovinami (1,3,7) /714kcal,2987kJ/

2. |240/400g Pečené kuracie stehno s kyslou kapustou, prírodnou omáčkou a pučenými zemiakmi (1) /775kcal,3243kJ/

3. |150/250g BBQ tofu s kukuricou s dusenou ryžou a hanáckym šalátom (3,6,7) /742kcal,3105kJ/

Utorok 30.4.2024

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

0,3l B: Frankfurtská s klobásou (1,6) /327kcal,1368kJ/

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Hawajské kuracie s ananásom a sezamom s dusenou kukuricovou ryžou (6,11) /686kcal,2780kJ/

2. |150/250g Bravčový černoohorský rezeň s pučenými zemiakmi a cviklou (1,3,7) /996kcal,4167kJ/

3. |200/250g Pečená cvikla s cícerom so zeleninovým bulgurom a kyslou smotanou s mäťou (1,7) /499kcal,2088kJ/

Streda 1.5.2024

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

0,3l B: Špenátová s vajíčkom (1,3,6,7) /105kcal,439kJ/

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Kuracie prsia so šunkou, syrom a broskyňou s dusenou ryžou (7) /704kcal,2946kJ/

2. |150/250g Vyprášané rybie filé so slovenským zemiakovým šalátom (1,3,4,7) /854kcal,3573kJ/

3. |450g Sójové chilli con carne s dusenou ryžou a mrkvovým šalátom (3,7) /727kcal,3042kJ/

Štvrtok 2.5.2024

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

0,3l B: Staročeská kyselica (1,6,7) /182kcal,761kJ/

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Bravčový vrabec s dusenou červenou kapustou a domácou parenou knedľou (1,3,7) /787kcal,3293kJ/

2. |150/250g Kurací steak marinovaný v mede a cesnaku s opekanými zemiakmi a dusenou zeleninou (7) /708kcal,2962kJ/

3. |200/250g Brokolicové fašírky so zemiakovou kašou a tatárskou omáčkou (1,3,7) /657kcal, 2749kJ/

Piatok 3.5.2024

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

0,3l B: Zemiaková s pórom a mrkvou (1,6,9) /184kcal,770kJ/

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Bravčové karé s horčicovo - medovou omáčkou s tarhoňou (1,3,8,10) /672kcal,2812kJ/

2. |150/250g Kuracie rezance s anglickou zeleninou s dusenou ryžou /661kcal,2766kJ/

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



Sobota 4.5.2024

Polievka : Hrášková s mrkvou a liatym cestom (1,3,6) /135kcal,565kJ/
0,3l

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Vyprášaný 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 5.5.2024

Polievka : Cesnaková krémova s krutónmi (1,6,7) /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 Vyprášaný kurací rezeň so zemiakovou kašou (1,3,7) /880kcal,3682kJ/

Týždenné extra menu

Hlavné jedlá :

4. |450g Šopský šalát s pečivom (1,7) /621kcal,2598kJ/

5. |400g Bobaľky s makom a maslom s GymBeam sladkým sirupom (1,3,7) /725kcal,3033kJ/

6. |450g Quinoa s bulgurom, zeleninou, feta syrom a vajíčkom (1,3,7) /475kcal,1987kJ/

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.