



## Pondelok 2.9.2024

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

0,3l B: Zeleninová krémová s krutónmi (1,6,7) /114kcal,477kJ/

### Hlavné jedlá :

1. |150/250g Dusené bravčové s mrkvou so slovenskou ryžou (1,3,7) /708kcal,2962kJ/

2. |150/250g Kurací steak s peprovou omáčkou, opekanými zemiakmi  
a listovým šalátom (7) /608kcal,2544kJ/

3. |450g Šošovicový däl so zeleninou a kokosovým mliekom s pita chlebom (1) /438kcal,1833kJ/

## Utorok 3.9.2024

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

0,3l B: Minestrone s cestovinami (1,3,6,9) /165kcal,690kJ/

### Hlavné jedlá :

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

2. |150/250g Kuracie chilli s fazuľou s mexickou ryžou (6) /554kcal,2318kJ/

3. |250/200g Pikantné sójové soté v zemiakovej placke s opekanými zemiakmi  
s cviklovým šalátom (1,3,6,7) /689kcal,2883kJ/

## Streda 4.9.2024

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

0,3l B: Krupová so zeleninou (1,6,9) /105kcal,439kJ/

### Hlavné jedlá :

1. |300/160g Kuracie pečené stehno s dusenou červenou kapustou  
s domácou parenou knedľou (1,3,7) /854kcal,3573kJ/

2. |150/330g Bravčový cordon bleu s pučenými zemiakmi a čalamádou (1,3,7) /878kcal,3674kJ/

3. |400/130g Opekaná thajská ryža s vareným vajíčkom a kapustovým asia šalátom (3,6) /698kcal,2920kJ/

## Štvrtok 5.9.2024

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

0,3l B: Šampiňónová krémová (1,6,7) /190kcal,795kJ/

### Hlavné jedlá :

1. |200/300g Kuracia-syrová fašírka so zemiakmi na kyslo a chlebom (1,3,7) /1062kcal,4443kJ/

2. |150/250g Bravčové plnené špenátom a feta syrom s dusenou ryžou a listový šalát (7) /734kcal,3071kJ/

3. |300/150g Pikantné penne arrabiata so syrom a baby špenátom (1,3,7) /623kcal,2607kJ/

## Piatok 6.9.2024

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

0,3l B: Mrkvová so zázvorom (6,7) /123kcal,515kJ/

### Hlavné jedlá :

1. |250/250g Bravčové plátky s teriyaki omáčkou s dusenou ryžou a listovým šalátom (6,11) /875kcal,3661kJ/

2. |150/300g Kurací plátok so nivovou omáčkou so špenátovými haluškami (1,3,7) /684kcal,2862kJ/

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

**Sobota 7.9.2024**

Polievka: Šošovicová na kyslo (6,7) /156kcal,653kJ/  
0,3l

Hlavné jedlá:

1. |150/250g Kurací vyprážaný rezeň so zemiakovou kašou (1,3,7) /983kcal,4113kJ/
2. |150/250g Bravčové na prírodno s tarhoňou (1,3) /764kcal,3197kJ/

**Nedeľa 8.9.2024**

Polievka: Šošovicová na kyslo (6,7) /156kcal,653kJ/  
0,3l

Hlavné jedlá:

1. |150/250g Kuracie soté s dusenou ryžou (6) /713kcal,2983kJ/
2. |150/250g Bravčový vyprážaný rezeň so zemiakovou kašou (1,3,7) /983kcal,4113kJ/

**Týždenné extra menu**Hlavné jedlá:

4. |350g Caesar šalát s kuracím mäsom, vajíčkom, slaninkou, parmezánom a krutónmi (1,3,7) /450kcal,1883kJ/
5. |500g Ovocné knedlíčky so strúhankou a ovocným prelivom (1,3,7) /785kcal,3284kJ/
6. |450g Farfalle s cviklovým pestom, feta syrom, GymBeam orieškami a pečivom (1,3,7,8) /652kcal,2728kJ/

**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	Punčový rez (1,3)	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 – Nedeľa  
Obed 10:00-13:00 Večera 18:00 – 19:00 Nočná (balené) po 19:00

Prevádzka: Precise Kantína GymBeam , Rastislavova 93,Košice

Váha mäsa je určená v surovom stave, pred tepelnou úpravou.