

**Pondelok 7.10.2024**

Polievky : A: Slepáčí vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,6,9) /75kcal,314kJ/  
0,3l B: Hokkaido-mrkvový krém (7) /140kcal,586kJ/

Hlavné jedlá :

1. | 150/250g Bravčový paprikáš s haluškami (1,3,7) /699kcal,2925kJ/
2. | 150/250g Kuracie plátky so syrom a šunkou s dusenou ryžou a kapustový šalát s kukuricou (1,7) /704kcal,2946kJ/
3. | 300/200g Špagety carbonara so syrom a baby špenátom (1,3,7) /621kcal,2598kJ/

**Utorok 8.10.2024**

Polievky : A: Slepáčí vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,6,9) /75kcal,314kJ/  
0,3l B: Falošná gulášová s klobásou (1,6,9) /237kcal,992kJ/

Hlavné jedlá :

1. | 150/350g Pečená bravčová panenka s hubovou omáčkou, pečenými zemiakmi a listovým šalátom (1,7) /788kcal,3297kJ/
2. | 150/250g Kurací steak v slaninke so slaninovou omáčkou, zelenými fazuľkami s dusenou ryžou /713kcal,2983kJ/
3. | 300/150g Jumbalaja ryža s mexickou zeleninou s teriyaki marinovaným tofu a sezamom (6,7,11) /738kcal,3088kJ/

**Streda 9.10.2024**

Polievky : A: Slepáčí vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,6,9) /75kcal,314kJ/  
0,3l B: Julienne zeleninová (6,9) /178kcal,745kJ/

Hlavné jedlá :

1. | 200/250g Bravčové fašírky so zemiakovým prívarkom a chlebom (1,3,7,10) /865kcal,3619kJ/
2. | 150/330g Marocké kuracie stehienko s biryani ryžou a kapustový šalátom s chilli cicerom (7) /707kcal,2958kJ/
3. | 150/250g Rybie smotanové ragú so špenátovými haluškami a baby špenátom (1,3,4,7) /554kcal,2318kJ/
7. | 350/220g Kačacie stehno s červenou kapustou a zemiakovými šúľancami opekanými na kačacej masti s orechami (1,3,7,8) /935kcal,3912kJ/

**Štvrtok 10.10.2024**

Polievky : A: Slepáčí vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,6,9) /75kcal,314kJ/  
0,3l B: Krupová so zeleninou (1,6,9) /190kcal,795kJ/

Hlavné jedlá :

1. | 150/250g Belehradský bravčový rezeň na prírodno s varenými zemiakmi (1) /691kcal,2891kJ/
2. | 150/280g Vyprázané rybie filé so slovenským zemiakovým šalátom (1,3,4,7,10) /897kcal,3753kJ/
3. | 350/100g Zapekané zeleninové cestoviny so smotanovo-bylinkovou omáčkou a rukolou (1,3,7) /645kcal,2699kJ/

**Piatok 11.10.2024**

Polievky : A: Slepáčí vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,6,9) /75kcal,314kJ/  
0,3l B: Karfiolová krémová s krutónmi (1,6,7) /298kcal,1247kJ/

Hlavné jedlá :

1. | 150/250g Kuracie chilli con carne s dusenou ryžou a kapustovým šalátom /698kcal,2920kJ/
2. | 150/160g Bravčové karé s kôprovou omáčkou s domácou parenou knedľou (1,3,7) /834kcal,3489kJ/
3. | 120/250g Vyprázaný syr s varenými zemiakmi s petržlenovou vňaťou a tatárskou omáčkou (1,3,7) /925kcal,3870kJ/

**Sobota 12.10.2024**

Polievka : Kyslá kapustová so zemiakmi /150kcal,628kJ/  
0,3l

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Vyprášaný bravčový rezeň so zemiakovou kašou (1,3,7) /983kcal,4113kJ/
2. |150/250g Kuracie na prírodno s tarhoňou (1,3,7) /669kcal,2799kJ/

**Nedeľa 13.10.2024**

Polievka : Šampiňónová krémová (7) /150kcal,628kJ/  
0,3l

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Kuracie ragú s tarhoňou (1,3,7) /503kcal,2105kJ/
2. |150/250g Bravčové soté s dusenou ryžou (1,6) /730kcal,3054kJ/

**Týždenné extra menu**Hlavné jedlá :

4. |480g POKÉ-mix zelenina s krabím surimi klepietkom (2,3,4,6,11) /523kcal,2188kJ/
5. |450g Ryžový nákyt s ovocím a ovocným prelivom (3,7) /725kcal,3033kJ/
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. Vlčí 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.