

**Pondelok 5.5.2025**

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

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

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Bravčové ragú na divoko so slovenskou ryžou (1) /641kcal,2682kJ/

2. |150/330g Grilované kuracie prsia s natural ryžou a mexickou zeleninou

FIT **Bielkoviny:** 45g | **Sacharidy:** 92g | **Tuky:** 10g | **Vláknina:** 12g | **Kalórie:** 663kcal

3. |300/150g Pečená anglická zelenina s pečenými zemiakmi s volským okom (3) /324kcal,1356kJ/

Utorok 6.5.2025

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

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

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Kurací plátok s ananásom a syrom, ryža (1,7) /698kcal,2920kJ/

2. |150/330g Pečené rybie filé s varenými zemiakmi a brokolicou (4)

FIT **Bielkoviny:** 30g | **Sacharidy:** 49g | **Tuky:** 10g | **Vláknina:** 6g | **Kalórie:** 419kcal

3. |250/300g Tekvicový prívarok s varenými zemiakmi a volskými okami (3,7) /638kcal,2669kJ/

Streda 7.5.2025

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

0,3l B: Šošovicová s párkom (1) /148kcal,619kJ/

Hlavné jedlá :

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

2. |150/330g Morčacie prso pečené so zeleninovým bulgurom (1)

FIT **Bielkoviny:** 54g | **Sacharidy:** 49g | **Tuky:** 7g | **Vláknina:** 14g | **Kalórie:** 504kcal

3. |300/250g Zapekaný karfiol so syrom, varené zemiaky, paradajkové ragú a listový šalát (1,3,7) /586kcal,2452kJ/

Štvrtok 8.5.2025

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

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

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Kuracie tortellini so šalviiovou omáčkou a rukolou (1,3,7,12) /804kcal,3364kJ/

2. |150/330g Grilované kuracie prsia so zeleninovým krupotom (1)

FIT **Bielkoviny:** 43g | **Sacharidy:** 58g | **Tuky:** 8g | **Vláknina:** 12g | **Kalórie:** 496kcal

3. |250/300g Grilovaný encián s opekanými zemiakmi, brusnicovou omáčkou a listovým šalátom (1,3,7) /637kcal,2665kJ/

Piatok 9.5.2025

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

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

Hlavné jedlá :

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

2. |150/330g Pečené rybie filé s červenou šošovicou a anglickou zeleninou (4)

FIT **Bielkoviny:** 49g | **Sacharidy:** 57g | **Tuky:** 11g | **Vláknina:** 22g | **Kalórie:** 565kcal

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

**Sobota 10.5.2025**

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

Hlavné jedlá :

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

Nedeľa 11.5.2025

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

Hlavné jedlá :

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

Týždenné extra menuHlavné jedlá :

4. |350g Listový šalát s GymBeam tuniakom, vajíčkom, bylinkovým dressingom a krutónmi (1,3,4,7) /450kcal,1883kJ/
5. |450g Buchty na pare s džemom, maslom a kakaom (1,3,7) /1035kcal,4330kJ/
6. |450g Krupoto 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	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.