

**Pondelok 16.2.2026**

<u>Polievky :</u>	A: Slepáčí vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,6,9) /75kcal,314kJ/ 0,3l B: Fazuľová so zeleninou a zemiakmi (6,9) /135kcal,565kJ/
<u>Hlavné jedlá :</u>	
1.  400/110g	Bratislavské bravčové rizoto so syrom, čalamáda (1,7,9) /541kcal,2264kJ/
2.  150/380g	Kurací plátok na prírodno, prírodná omáčka, varené zemiaky s anglickou zeleninou (9) /540kcal,2259kJ/
3.  450g	Cous-cous s cícerom, zeleninou, chilli a volskými okami (1,3,9) /562kcal,2351kJ/
7.  150/330g	Grilované kuracie prsia s natural ryžou a mexickou zeleninou, prírodná omáčka (9)
<b>FIT</b>	<b>Bielkoviny:</b> 45g   <b>Sacharidy:</b> 92g   <b>Tuky:</b> 10g   <b>Vláknina:</b> 12g   <b>Kalórie:</b> 663kcal

**Utorok 17.2.2026**

<u>Polievky :</u>	A: Slepáčí vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,6,9) /75kcal,314kJ/ 0,3l B: Kapustová zo sladkej kapusty a zemiakmi (1,9) /101kcal,423kJ/
<u>Hlavné jedlá :</u>	
1.  150/250g	Kurací steak s írskym cheddarom, restovanou cibuľkou, dusená ryža a listový šalát (7,9) /722kcal,3021kJ/
2.  450/50g	Bryndzové halušky s jarnou cibuľkou, kyslou smotanou a slaninou (1,3,7) /744kcal,3113kJ/
3.  200/300g	Vyprážaný karfiol s varenými zemiakmi a tatárskou omáčkou (1,3,7,10) /740kcal,3096kJ/
7.  150/330g	Pečené rybie filé s varenými zemiakmi a brokolicou (4)
<b>FIT</b>	<b>Bielkoviny:</b> 30g   <b>Sacharidy:</b> 49g   <b>Tuky:</b> 10g   <b>Vláknina:</b> 6g   <b>Kalórie:</b> 419kcal

**Streda 18.2.2026**

<u>Polievky :</u>	A: Slepáčí vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,6,9) /75kcal,314kJ/ 0,3l B: Paradajková s liatym cestom (1,3,9) /120kcal,502kJ/
<u>Hlavné jedlá :</u>	
1.  150/160g	Bravčový burgundský guláš s domácou parenou knedľou (1,3,7,9) /804kcal,3364kJ/
2.  150/330g	Vyprážané kuracie rezne v kukuričnej strúhanke so zemiakovou kašou a kompótom (1,3,7) /983kcal,4113kJ/
3.  300/230g	Bolonské špagety zo sójového mäsa so syrom a rukolou (1,3,6,7,9) /742kcal,3105kJ/
7.  150/330g	Morčacie prso pečené so zeleninovým bulgurom, prírodná omáčka (1,9)
<b>FIT</b>	<b>Bielkoviny:</b> 54g   <b>Sacharidy:</b> 49g   <b>Tuky:</b> 7g   <b>Vláknina:</b> 14g   <b>Kalórie:</b> 504kcal

**Štvrtok 19.2.2026**

<u>Polievky :</u>	A: Slepáčí vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,6,9) /75kcal,314kJ/ 0,3l B: Zemiaková s pórom a krutónmi (1,6,9) /86kcal,360kJ/
<u>Hlavné jedlá :</u>	
1.  150/250g	Rozlietaný vtáčik z bravčového stehna, dusená ryža a jarná cibuľka (1,3,10) /715kcal,2992kJ/
2.  150/350g	Kurací plátok so smotanovou omáčkou s kaparami a hrozičkami, pučené zemiaky (1,6,7,10) /643kcal,2690kJ/
3.  300/200g	Cisársky trhanec s hrozičkami, tvarohom a lekvárovou omáčkou (1,3,7) /725kcal,3033kJ/
7.  150/330g	Grilované kuracie prsia so zeleninovým kuskusom, prírodná omáčka (1,9)
<b>FIT</b>	<b>Bielkoviny:</b> 43g   <b>Sacharidy:</b> 58g   <b>Tuky:</b> 8g   <b>Vláknina:</b> 12g   <b>Kalórie:</b> 496kcal

**Piatok 20.2.2026**

<u>Polievky :</u>	A: Slepáčí vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,6,9) /75kcal,314kJ/ 0,3l B: Hlivová so zeleninou (9) /195kcal,816kJ/
<u>Hlavné jedlá :</u>	
1.  150/250g	Thajské kuracie kari s dusenou ryžou (6) /816kcal,3414kJ/
2.  150/330g	Cigánsky bravčový plátok s tarhoňou a kapustovým šalátom (1) /714kcal,2987kJ/
3.  120/300g	Vyprážaný syr s varenými zemiakmi s petržlenovou vňaťou a tatárskou omáčkou (1,3,7,10) /925kcal,3870kJ/
7.  150/330g	Pečené rybie filé s červenou šošovicou a anglickou zeleninou (4)
<b>FIT</b>	<b>Bielkoviny:</b> 49g   <b>Sacharidy:</b> 57g   <b>Tuky:</b> 11g   <b>Vláknina:</b> 22g   <b>Kalórie:</b> 565kcal

**Sobota 21.2.2026**

Polievka : Zeleninová s mrveničkou (1,3,6,9) /302kcal,1264kJ/  
0,3l

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Bravčové soté v horčicovej omáčke s dusenou ryžou (1,7,10) /718kcal,3004kJ/
2. |150/300g Vyprášaný kurací rezeň so zemiakovou kašou a kyslou uhorkou (1,3,7) /880kcal,3682kJ/

**Nedeľa 22.2.2026**

Polievka : Mrkvovo zázvorová (1,6,7,9) /120kcal,502kJ/  
0,3l

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Kuracie na prírodno, prírodná omáčka s dusenou ryžou (9) /598kcal,2502kJ/
2. |150/330g Vyprášaný bravčový rezeň so zemiakovou kašou a višňovým kompótom (1,3,7) /983kcal,4113kJ/

**Týždenné extra menu**Hlavné jedlá :

4. |460g Zeleninový šalát s mozzarellou, kuracím mäsom a melónom, pečivo (1,6,7,9,10) /450kcal,1883kJ/
5. |400g Ryžový nákyp s ovocím a ovocným prelivom (7) /786kcal,3289kJ/
6. |450g Cestovinový šalát s antipasti zeleninou, sušenými paradajkami, parmezánom a rukolou (1,7) /643kcal,2690kJ/

**Dezert**

Je možný na objednávku len počas výdaja (Pondelok-Piatok; Obed-Večera)

85g	Brownies (3,7)	1,99€
130g	Cheesecake - classic (1,3,7)	1,99€
90g	Cheesecake - ovocný (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 – 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.