

**Pondelok 20.4.2026**

**Polievky :** A: Slepáčí vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,9) /75kcal,314kJ/  
0,3l B: Krúpková so zeleninou (1,9) /190kcal,795kJ/  
**Hlavné jedlá :**  
1. |150/250g Bravčový Plzeňský guláš s mrkvovou tarhoňou a červenou cibuľkou (1) /670kcal,2803kJ/  
2. |150/250g Kurací steak s peprovou omáčkou s pučenými zemiakmi a listový šalát (7) /837kcal,3502kJ/  
3. |300/150g Jumbalaja ryža s mexickou zeleninou s teriyaki marinovaným tofu a sezamom (6,7,11) /738kcal,3088kJ/  
7. |150/350g Grilované kuracie prsia so zeleninovým kuskusom, prírodná omáčka (1,9)  
**FIT** **Bielkoviny:** 40g | **Sacharidy:** 65g | **Tuky:** 20g | **Vláknina:** 7g | **Kalórie:** 620kcal

**Utorok 21.4.2026**

**Polievky :** A: Slepáčí vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,9) /75kcal,314kJ/  
0,3l B: Julienne zeleninová (6,9) /178kcal,745kJ/  
**Hlavné jedlá :**  
1. |150/250g Kuracie rezanččky na hubách a slaninke so smotanou a dusenou ryžou (1,7,9) /783kcal,3276kJ/  
2. |150/250g Pečená krkovička s dusenou kapustou a domácou parenou knedľou (1,3,7,9) /706kcal,2954kJ/  
3. |350/100g Zapekané zeleninové cestoviny so smotanovo-bylinkovou omáčkou a rukolou (1,3,7,9) /645kcal,2699kJ/  
7. |150/330g Pečené rybie filé so pšenom a dusenou brokolicou (4)  
**FIT** **Bielkoviny:** 38g | **Sacharidy:** 66g | **Tuky:** 9g | **Vláknina:** 7g | **Kalórie:** 502kcal

**Streda 22.4.2026**

**Polievky :** A: Slepáčí vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,9) /75kcal,314kJ/  
0,3l B: Zeleninový boršč s kyslou smotanou (6,7,9) /132kcal,552kJ/  
**Hlavné jedlá :**  
1. |150/250g Bravčové plátky v medovo-horčicovej omáčke s dusenou ryžou a pažitkou (1,7,10) /718kcal,3004kJ/  
2. |150/250g Kuracie stripsy s varenými zemiakmi, petržlenovou vňaťou a tatárskou omáčkou (1,3,7,10) /880kcal,3682kJ/  
3. |300/250g Sójový guláš so zemiakovou knedľou a opraženou cibuľkou (1,3,6,7) /554kcal,2318kJ/  
7. |150/350g Morčacie prsia na bylinkách s celozrnným kuskusom a brokolicou, prírodná omáčka (1,9)  
**FIT** **Bielkoviny:** 44g | **Sacharidy:** 72g | **Tuky:** 8g | **Vláknina:** 9g | **Kalórie:** 45kcal

**Štvrtok 23.4.2026**

**Polievky :** A: Slepáčí vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,9) /75kcal,314kJ/  
0,3l B: Hokkaido-mrkvový krém (6,7,9) /140kcal,586kJ/  
**Hlavné jedlá :**  
1. |150/250g Rezanččky z bravčového karé na mrkve s varenými zemiakmi a petržlenovou vňaťou (6,9) /673kcal,2816kJ/  
2. |150/250g Harissa Kurací steak s biryani ryžou a cícerovo-paradajkové ragú (1,3,7) /769kcal,3217kJ/  
3. |350/50g Pečené ovsené vločky s banánom a hrozičkami s omáčkou z lesného ovocia (1,3,7) /675kcal,2824kJ/  
7. |150/380g Sous-vide kuracie prsia s basmati ryžou a grilovanou cuketou, prírodná omáčka (1,9)  
**FIT** **Bielkoviny:** 43g | **Sacharidy:** 78g | **Tuky:** 8g | **Vláknina:** 4,6g | **Kalórie:** 548kcal

**Piatok 24.4.2026**

**Polievky :** A: Slepáčí vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,9) /75kcal,314kJ/  
0,3l B: Zemiaková polievka s pórom a mrkvou (1,6,9) /180kcal,753kJ/  
**Hlavné jedlá :**  
1. |150/250g Mexické kuracie soté so slovenskou ryžou (1) /897kcal,3753kJ/  
2. |150/250g Rybie smotanové ragú so špenatovými haluškami a baby špenátom (1,3,4,7,9) /937kcal,3920kJ/  
3. |120/250g Vyprášaný syr s varenými zemiakmi s petržlenovou vňaťou a tatárskou omáčkou (1,3,7,10) /925kcal,3870kJ/  
7. |150/330g Teriyaki tofu s natural ryžou a wok zeleninou (6,11)  
**FIT** **Bielkoviny:** 24g | **Sacharidy:** 82g | **Tuky:** 17g | **Vláknina:** 7g | **Kalórie:** 560kcal

**Sobota 25.4.2026**

Polievka : Kyslá kapustová so zemiakmi (1,6,7,9) /150kcal,628kJ/  
0,3l

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Kuracie ragú s tarhoňou (1,3,7,9) /983kcal,4113kJ/
2. |150/250g Vyprášaný bravčový rezeň so zemiakovou kašou a uhorkovým šalátom (1,3,7) /695kcal,2908kJ/

**Nedeľa 26.4.2026**

Polievka : Hrášková krémová (1,6,7,9) /198kcal,828kJ/  
0,3l

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Bravčové soté s dusenou ryžou (1,9) /735kcal,3075kJ/
2. |150/300g Kurací Gyros steak, tzatziky omáčka a opekané zemiaky (7) /983kcal,4113kJ/

**Týždenné extra menu**Hlavné jedlá :

4. |420g Zeleninový šalát s morčacím mäsom, feta syrom, olivami a medovo-horčicovým dressingom, krutóny (1,7,10) /450kcal,1883kJ/
5. |450g Ryžový nákyp s ovocím a ovocným prelivom (7) /725kcal,3033kJ/
6. |450g Farfalle s cviklovým pestom, feta syrom a orieškami (1,5,7,8) /652kcal,2728kJ/

**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. Vlíčí 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.