

**Pondelok 4.5.2026**

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

0,3l B: Hrachová s majoránom a krutónmi (1,6,9) /160kcal,669kJ/

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Kurací steak s írskym cheddarom, restovanou cibuľkou, dusená ryža a listový šalát (7,9) /722kcal,3021kJ/

2. |120/350g Kelový prívarok so zemiakmi, špekačkou a chlebom (1,6,7,9) /713kcal,2983kJ/

3. |250/250g Sójový paprikáš s rozmarínovými baby zemiakmi a kapustovým šalátom s kukuricou (6,7,9) /851kcal,3561kJ/

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 5.5.2026

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

0,3l B: Zemiakovo - baklažánový krém (1,6,7,9) /193kcal,808kJ/

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Kuracie chilli so zeleninou a dusenou ryžou (9) /638kcal,2669kJ/

2. |150/330g Vyprážaný bravčový rezeň so zemiakovou kašou a uhorkovým šalátom (1,3,7) /535kcal,2238kJ/

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

7. |150/330g Pečené rybie filé so pšenom a dusenou brokolicou (4)

FIT **Bielkoviny:** 38g | **Sacharidy:** 66g | **Tuky:** 9g | **Vláknina:** 7g | **Kalórie:** 502kcal

Streda 6.5.2026

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

0,3l B: Žurek (1,3,6,7,9) /200kcal,837kJ/

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Kuracie ragú so šampiňónmi a halušky (1,3,7) /669kcal,2799kJ/

2. |300/50g Linguine Carbonara so strúhaným syrom a rukolou (1,7) /1450kcal,6067kJ/

3. |250/250g Plnená cuketa so zeleninovou ryžou s varenými zemiakmi a paprikovo-paradajkovou omáčkou (7,9) /672kcal,2812kJ/

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 7.5.2026

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

0,3l B: Chrenová krémova so slaninkou a krutónmi (1,6,7,9) /237kcal,992kJ/

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Znojemský bravčový guláš s dusenou ryžou a pažitkou (1,9) /832kcal,3481kJ/

2. |240/310g Kuracie pečené stehno s dusenou červenou kapustou s domácou parenou knedľou (1,3,7,9) /854kcal,3573kJ/

3. |300/180g Palacinky s citrónovo - tvarohovým krémom s čokoládovým prelivom (1,3,7) /770kcal,3222kJ/

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 8.5.2026

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

0,3l B: Šošovicová so zeleninou a cestovinou (1,3,7) /130kcal,544kJ/

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Vietnamské kuracie soté so zázvorom a kurkumou s dusenou ryžou, kapustový šalát (9) /634kcal,2653kJ/

2. |150/250g Zapekané rybie filé so zeleninou so syrom s maslovou omáčkou a polentou (4,7,9) /588kcal,2460kJ/

3. |120/250g Vyprážaný 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 9.5.2026**

Polievka : Špenátová s vajíčkom (1,3,6,7,9) /150kcal,628kJ/
0,3l

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Bravčový maďarsko-rumunský tokáň s kolienkami (1,7) /699kcal,2925kJ/
2. |150/250g Vyprážený kurací rezeň so zemiakovou kašou a kompótom (1,3,7) /880kcal,3682kJ/

Nedeľa 10.5.2026

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

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Kuracie soté s dusenou ryžou (6,9) /486kcal,2033kJ/
2. |150/250g Rezančky z bravčového karé na mrkve s varenými zemiakmi a petržlenovou vňačkou (6,9) /673kcal,2816kJ/

Týždenné extra menuHlavné jedlá :

4. |350g Caesar šalát s kuracím mäsom, vajíčkom, slaninkou, parmezánom a krutónmi (1,3,4,6,7,10) /270kcal,1130kJ/
5. |450g Rezance s tvarohom, makom a slivkovým prelivom (1,7) /1035kcal,4330kJ/
6. |450g Šalát z červenej fazule, zeleninou, šampiňónmi, marinovaným tofu a polníčkom (6,11) /278kcal,1163kJ/

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.