

**Pondelok 18.5.2026**

Polievky : A: Slepací vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,9) /75kcal,314kJ/
0,3l B: Hrášková so zeleninou (6,9) /167kcal,699kJ/

Hlavné jedlá :

1. |150/250g BBQ bravčové karé s pučenými zemiakmi a kapustovým šalátom /657kcal,2749kJ/
2. |150/250g Kuracie nudličky s hlivovou omáčkou a penne cestovina (1,7,9) /653kcal,2732kJ/
3. |400/100g Granatiersky pochod s údeným tofu a cviklou (1,6,9) /624kcal,2611kJ/
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 19.5.2026

Polievky : A: Slepací vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,9) /75kcal,314kJ/
0,3l B: Hrášková krémová s krutónmi (1,6,7,9) /327kcal,1368kJ/

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Kuracie rezančky so syrovou omáčkou a hokkaido haluškami (1,3,7,9) /704kcal,2964kJ/
2. |150/250g Vyprážené Leberkässe so zemiakovou kašou a hanáckym pikantným šalátom (1,3,7,10) /747kcal,3125kJ/
3. |200/250g Tekvicové kari s beluga šošovicou a cícerom, so zeleninovou ryžou a koriandrom /1070kcal,4477kJ/
7. |150/330g Pečené rybie filé so pšenom a dusenou brokolicou (4)

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

Streda 20.5.2026

Polievky : A: Slepací vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,9) /75kcal,314kJ/
0,3l B: Mrkvovo zázvorová (1,6,7,9) /120kcal,502kJ/

Hlavné jedlá :

1. |150/160g Bravčový Maďarský guláš s domácou parenou knedľou (1,3,7,9) /631kcal,2640kJ/
2. |150/250g Kuracie plnené so špenátom a sušenými paradajkami, prírodnou omáčkou s dusenou ryžou a listový šalát (9) /683kcal,2858kJ/
3. |250/250g Sójové soté v zemiakovej placke s opekanými zemiakmi a kapustovým šalátom (1,3,6,9) /580kcal,2427kJ/
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

8. |150/330g Loaded Fries s trhaným bravčovým mäsom, horčicovou majonézou a coleslaw šalátom (3,10) /1215kcal,5084kJ/

Štvrtok 21.5.2026

Polievky : A: Slepací vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,9) /75kcal,314kJ/
0,3l B: Česká kulajda (1,3,6,7,9) /270kcal,1100kJ/

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Kuracie provensálský steak s dusenou ryžou (6,9) /645kcal,2699kJ/
2. |250/200g Bolonské špagety so syrom a rukolou (1,7,9) /742kcal,3105kJ/
3. |400/100g Ovocné knedličky s opraženou strúhankou a tvarohovým prelivom (1,3,7) /1035kcal,4330kJ/
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 22.5.2026

Polievky : A: Slepací vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,9) /75kcal,314kJ/
0,3l B: Špenátová s vajíčkom (1,3,6,7,9) /150kcal,628kJ/

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Bravčové na hrášku s dusenou ryžou a polníčkom (1,6,9) /560kcal,2340kJ/
2. |150/250g Kurací steak s brandy krémovou omáčkou so zeleninovou tarhoňou (1,7,9) /687kcal,2874kJ/
3. |120/250g Vyprážený 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 23.5.2026**

Polievka : Cesnaková krémová s krutónmi (1,6,7,9) /140kcal,586kJ/
0,3l

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Bravčové soté s paprikou a tarhoňou (1,6,9) /645kcal,2699kJ/
2. |150/250g Vyprážaný pikantný kurací rezeň so zemiakovou kašou a kyslou uhorkou (1,3,7) /880kcal,3682kJ/

Nedeľa 24.5.2026

Polievka : Zeleninová s krúpami (1,6,9) /156kcal,653kJ/
0,3l

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Kuracie na prírodno, prírodná omáčka s dusenou ryžou (9) /634kcal,2653kJ/
2. |200/250g Vyprážaný karfiol, varené zemiaky s petržlenovou vňaťou a tatárskou omáčkou (1,3,7,10) /740kcal,3096kJ/

Týždenné extra menuHlavné jedlá :

4. |350g Listový šalát s kuracím mäsom, vajíčkom, krutónmi a jogurtovým dressingom (1,3,7) /523kcal,2188kJ/
5. |400/50g Mliečna ryža s lesným ovocím a arašidovým maslom (5,7) /919kcal,3845kJ/
6. |450g Beluga šošovicový šalát so cherry paradajkami, uhorkou, rukolou a granátovým jablkom (1,10) /655kcal,2741kJ/

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.