

**Pondelok 25.5.2026**

Polievky : A: Slepáci vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,9) /75kcal,314kJ/
0,3l B: Francúzska s mušličkami (1,3,6,9) /80kcal,335kJ/

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Rezančeky z bravčového karé v smotanovej omáčke s bielym vínom a šampiňónmi, bylinkové halušky (1,3,7) /662kcal,2770kJ/
2. |150/250g Kurací gyros steak, opekané baby zemiaky a tzatziky omáčka (7) /867kcal,3628kJ/
3. |150/250g Ázijské sójove curry, jasmínová ryža, jarná cibuľka (6,9) /596kcal,2494kJ/
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 26.5.2026

Polievky : A: Slepáci vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,9) /75kcal,314kJ/
0,3l B: Česká Bramboračka s hubami (1,6,9) /140kcal,586kJ/

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Kurací stroganov s dusenou ryžou a tatárskou omáčkou (1,3,7,10) /518kcal,2167kJ/
2. |200/250g Bravčová sekaná so zemiakovým prívarkom, volským okom a chlebom (1,3,7,10) /662kcal,2770kJ/
3. |200/250g Grilovaná zelenina s chilli cicerom s cestovinou a syrom, kapustový šalát s kukuricou (1,7) /497kcal,2079kJ/
7. |150/330g Pečené rybie filé so pšenom a dusenou brokolicou (4)

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

Streda 27.5.2026

Polievky : A: Slepáci vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,9) /75kcal,314kJ/
0,3l B: Zeleninová s pohánkou (6,9) /131kcal,548kJ/

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Kuracie kúsky s trojfarebnou paprikou, čiernymi olivami a dusenou ryžou (6,9) /482kcal,2017kJ/
2. |150/160g Hovädzie na smotane s domácou parenou knedľou a brusnicami (1,3,7,9,10) /707kcal,2958kJ/
3. |200/250g Vyprážené šampiňóny s var. zemiakmi, petržlenovou vňaťou a tatárskou om. (1,3,7,10) /768kcal,3213kJ/
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 28.5.2026

Polievky : A: Slepáci vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,9) /75kcal,314kJ/
0,3l B: Fazuľová na kyslo so zemiakmi (1,6,7,9) /158kcal,661kJ/

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Bravčové plátky s Dijonskou omáčkou, hráškovou ryžou a polníčkom (1,7,10) /599kcal,2506kJ/
2. |150/250g Kurací Cordon Bleu so zemiakovou kašou a kyslou uhorkou (1,3,7) /686kcal,2870kJ/
3. |300/150g Škoricové osie hniezda so smotanovo-karamelovou pudingovou omáčkou (1,3,7) /725kcal,3033kJ/
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 29.5.2026

Polievky : A: Slepáci vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,9) /75kcal,314kJ/
0,3l B: Cícerová so zeleninou (6,9) /237kcal,992kJ/

Hlavné jedlá :

1. |300/150g Kuracie tortellini so syrovou omáčkou a rukolou (1,3,7) /804kcal,3364kJ/
2. |150/180g Bravčové na čiernom pive, karlovarska knedľa a restovaná cibuľka (1,3,7,9) /954kcal,3992kJ/
3. |120/250g Vyprážený syr s var. 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 30.5.2026**

Polievka : Zelerová krémová (1,6,7,9) /160kcal,669kJ/
0,3l

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Kuracie plátky hawai s prírodnou omáčkou a dusenou ryžou (7,9) /671kcal,2807kJ/
2. |150/250g Vyprážený bravčový rezeň so zemiakovou kašou (1,3,7) /983kcal,4113kJ/

Nedeľa 31.5.2026

Polievka : Hrachová so zeleninou (1,6,9) /140kcal,586kJ/
0,3l

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Bravčové rezančeky s lečom a slovenskou ryžou (1,3) /563kcal,2356kJ/
2. |150/250g Kurací vyprážený rezeň s pučenými zemiakmi a kompótom (1,3,7) /880kcal,3096kJ/

Týždenné extra menuHlavné jedlá :

4. |450/60g Zeleninový šalát s bielou fazuľou, olivami, feta syrom a pečivom (1,6,7,9,10) /676kcal,2828kJ/
5. |450/80g Zapekané široké rezance s tvarohom, hrozičkami a mandľami, ovocný kompót (1,3,7,8) /770kcal,3222kJ/
6. |450/50g Ryžový šalát s mexickou zeleninou, vajcom a tuniakom s majonézovým dresingom (3,4,7,10) /475kcal,1987kJ/

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 10mg/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.