

**Pondelok 15.6.2026**

Polievky: A: Slepáčí vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,6,9) /75kcal,314kJ/

0,3l B: Hrachová s párkom (1,6,9) /140kcal,586kJ/

Hlavné jedlá:

1. |150/250g Bravčový maďarsko-rumunský tokáň s kolienkami (1,7) /699kcal,2925kJ/

2. |150/250g Kurací steak s teriyaki omáčkou, dusenou ryžou a listovým šalátom (6,11) /601kcal,2515kJ/

3. |250/250g Tekvicový prívarok s varenými zemiakmi a volskými okami (1,3,7,9) /638kcal,2669kJ/

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 16.6.2026**

Polievky: A: Slepáčí vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,6,9) /75kcal,314kJ/

0,3l B: Kelová so zemiakmi (1,6,9) /264kcal,1105kJ/

Hlavné jedlá:

1. |150/250g Pikantné kuracie fašírky s údeným syrom,

zemiakovou kašou a cviklovým šalátom (1,3,7) /880kcal,3682kJ/

2. |150/250g Zapekané cestoviny s údenou krkovičkou a uhorkovým šalátikom (1,3,7) /722kcal,3021kJ/

3. |250/250g Tofu Stir-fry so zeleninou a dusenou ryžou (6,11,14) /698kcal,2920kJ/

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

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

**Streda 17.6.2026**

Polievky: A: Slepáčí vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,6,9) /75kcal,314kJ/

0,3l B: Zeleninový boršč s kyslou smotanou (6,7,9) /132kcal,552kJ/

Hlavné jedlá:

1. |150/250g Bravčový paprikáš so špenátovými haluškami (1,3,6,7,9) /736kcal,3079kJ/

2. |150/250g Kurací vyprážaný rezeň so zemiakovou kašou a kyslou uhorkou (1,3,7) /601kcal,2515kJ/

3. |350/100g Fazuľovo-šampiňonové ragú s volskými okami a chlebom (1,3,9) /498kcal,2084kJ/

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 18.6.2026**

Polievky: A: Slepáčí vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,6,9) /75kcal,314kJ/

0,3l B: Falošná gulášová (6,9) /141kcal,590kJ/

Hlavné jedlá:

1. |150/250g Kuracie vykostené stehno marinované v pikantnej omáčke Piri Piri

s baby zemiakmi a cesnakovým dipom (1,3,7,10) /763kcal,3192kJ/

2. |150/250g Pečená krkovička s dusenou kapustou a domácou parenou knedľou (1,3,7,9) /706kcal,2954kJ/

3. |400g Valašský frgál s tvarohom, lekvárom s maslovou posýpkou (1,3,7) /1529kcal,6397kJ/

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 19.6.2026**

Polievky: A: Slepáčí vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,6,9) /75kcal,314kJ/

0,3l B: Krémová tekvicová s červenou šošovicou (6,7,9) /101kcal,423kJ/

Hlavné jedlá:

1. |150/250g Bravčové karé plnené mletým mäsom, prírodná omáčka

s tarhoňou a čalamádou (1,3,7,9) /590kcal,2469kJ/

2. |150/250g Hovädzie chilli con carne s dusenou ryžou a jarnou cibulkou (6,9) /1028kcal,4301kJ/

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 20.6.2026**

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

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Kuracie soté s hráškom a dusenou ryžou (6,9) /722kcal,3021kJ/
2. |150/250g Vyprážaný bravčový rezeň so zemiakovou kašou a kompótom (1,3,7) /983kcal,4113kJ/

**Nedeľa 21.6.2026**

Polievka : Cícerová so zeleninou (6,9) /237kcal,992kJ/  
0,3l

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Bravčové soté s paprikou a tarhoňou (1,6,9) /695kcal,2908kJ/
2. |150/250g Kuracie plátky s údeným syrom, prírodnou omáčkou a dusenou ryžou (7,9) /669kcal,2799kJ/

**Týždenné extra menu**Hlavné jedlá :

4. |400g Zeleninový šalát s GymBeam tuniakom, vajíčkom, bylinkovým dressingom a krutónmi (1,3,4,7) /450kcal,1883kJ/
5. |450g Palacinky s citrónovo - tvarohovým krémom s čokoládovým prelivom (1,3,7) /770kcal,3222kJ/
6. |450g Cestovinový šalát s pestom zo sušených paradajok, cuketou, fetou syrom a slnečnicovými semiačkami (1,7) /407kcal,1703kJ/

**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.