

**Pondelok 22.6.2026**

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

0,3l B: Hrástková so zeleninou (1,6,9) /167kcal,699kJ/

Hlavné jedlá:

1. |150/250g Bravčové ragú na víne, trojfarebná paprika, slovenská ryža a kyslá smotana (1,3,7) /714kcal,2987kJ/

2. |250/130g Hrachový prívarok, špekačka, volské oko s praženou cibuľkou a chlieb (1,3,6,7,9) /1200kcal,5021kJ/

3. |300/150g Fusilli s dubákovou omáčkou, syrom a rukolou (1,7) /714kcal,2987kJ/

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 23.6.2026

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

0,3l B: Karfiolová krémová s krutónmi (1,6,7) /126kcal,527kJ/

Hlavné jedlá:

1. |150/250g Bravčové guľky v paradajkovej omáčke s varenými zemiakmi a petržl. vňaťou (1,3,9) /787kcal,3293kJ/

2. |150/250g Kuracie soté na zázvore so zeleninou, dusenou ryžou a jarnou cibuľkou (9) /617kcal,2582kJ/

3. |400/80g Pečená cvikla s cicerom so zeleninovým bulgurom a kyslou smotanou s mäťou, kapustový šalát (1,7) /499kcal,2088kJ/

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

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

Streda 24.6.2026

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

0,3l B: Staročeská kyselica (1,6,7) /182kcal,761kJ/

Hlavné jedlá:

1. |150/250g Kokosovo-limetkové kuracie stehno bez kosti s koriandrom a jasmínovou ryžou /182kcal,761kJ/

2. |150/250g Bravčový čierohorský rezeň so zemiakovou kašou a kyslé uhorky (1,3,7) /617kcal,2582kJ/

3. |400/50g Farfalle s cuketou, paprikou, šampiňónmi, rukolou a syrom (1,7) /499kcal,2088kJ/

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. |150/250g Bravčová panenka sous-vide na zelerovom pyré s tymiánovým Jus (7,9) /560kcal,2343kJ/

Štvrtok 25.6.2026

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

0,3l B: Frankfurtská s klobásou (1,6,9) /327kcal,1368kJ/

Hlavné jedlá:

1. |200/260g Bravčový vrabec so špenátovým prívarkom a zemiakovou knedľou (1,3,7) /672kcal,2812kJ/

2. |150/250g Kurací plátok s cuketovo-paradajkovou omáčkou a basmati ryžou (1,6,9) /615kcal,2580kJ/

3. |450/50g Rezance s tvarohom, makom a višňovým prelivom (1,7) /705kcal,2950kJ/

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 26.6.2026

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

0,3l B: Hokkaido-mrkvový krém (6,7,9) /140kcal,586kJ/

Hlavné jedlá:

1. |150/250g Bravčové karé sous-vide s horčicovo - medovou omáčkou a tarhoňou (1,6,7,10) /787kcal,3293kJ/

2. |400g Zapekané zemiakové noky s kur. mäsom, špenátom a sušenými paradajkami (1,7) /760kcal,3180kJ/

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 27.6.2026**

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

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Kuracie na smotane s kolienkami (1,7,9,10) /661kcal,2766kJ/
2. |150/250g Vyprážaný bravčový rezeň so zemiakovou kašou a kyslou uhorkou (1,3,7) /983kcal,4113kJ/

Nedeľa 28.6.2026

Polievka : Fazuľová na kyslo so zemiakmi (1,6,7,9) /237kcal,992kJ/
0,3l

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Bravčový prírodný rezeň s anglickou zeleninou a dusenou ryžou (1,7) /607kcal,2540kJ/
2. |200/250g Vyprážaný karfiol s varenými zemiakmi a tatárskou omáčkou (1,3,7,10) /669kcal,2799kJ/

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. |440g Buchty na pare s džemom, maslom a kakaom (1,3,7) /1035kcal,4330kJ/
6. |460g Zeleninový šalát s reďkovkou, artičokmi, cícerom, slnečnicovými semiačkami, rukolou a pečivom (1,3,7) /427kcal,1787kJ/

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.