

**Pondelok 8.6.2026**

**Polievky :** A: Slepáčí vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,6,9) /75kcal,314kJ/  
0,3l B: Fazuľová so zeleninou a zemiakmi (6,9) /135kcal,565kJ/  
**Hlavné jedlá :**  
1. |400g Bratislavské bravčové rizoto so syrom, čalamáda (1,7,9) /541kcal,2264kJ/  
2. |150/200g Kurací plátok na prírodno, prírodná omáčka,  
varené zemiaky s anglickou zeleninou (9) /540kcal,2259kJ/  
3. |450g Cous-cous s cícerom, zeleninou, chilli a volskými okami (1,3,9) /562kcal,2351kJ/  
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 9.6.2026**

**Polievky :** A: Slepáčí vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,6,9) /75kcal,314kJ/  
0,3l B: Kapustová zo sladkej kapusty a zemiakmi (1,9) /101kcal,423kJ/  
**Hlavné jedlá :**  
1. |150/250g Kurací steak s írskym cheddarom, restovanou cibuľkou,  
dusená ryža a listový šalát (7,9) /722kcal,3021kJ/  
2. |450g Bryndzové halušky s jarnou cibuľkou, kyslou smotanou a slaninou (1,3,7) /744kcal,3113kJ/  
3. |200/250g Vyprážaný karfiol s varenými zemiakmi a tatárskou omáčkou (1,3,7,10) /740kcal,3096kJ/  
7. |150/330g Pečené rybie filé so pšenom a dusenou brokolicou (4)  
**FIT** **Bielkoviny:** 38g | **Sacharidy:** 66g | **Tuky:** 9g | **Vláknina:** 7g | **Kalórie:** 502kcal

**Streda 10.6.2026**

**Polievky :** A: Slepáčí vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,6,9) /75kcal,314kJ/  
0,3l B: Paradajková s liatym cestom (1,3,9) /120kcal,502kJ/  
**Hlavné jedlá :**  
1. |150/160g Bravčový burgundský guláš s domácou parenou knedľou (1,3,7,9) /804kcal,3364kJ/  
2. |150/250g Vyprážané kuracie rezne v kukuričnej strúhanke  
so zemiakovou kašou a kompótom (1,3,7) /983kcal,4113kJ/  
3. |300/200g Bolonské špagety zo sójového mäsa so syrom a rukolou (1,3,6,7,9) /742kcal,3105kJ/  
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 11.6.2026**

**Polievky :** A: Slepáčí vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,6,9) /75kcal,314kJ/  
0,3l B: Balkánska zeleninová krémová polievka s krutónmi (1,6,7,9) /138kcal,577kJ/  
**Hlavné jedlá :**  
1. |150/250g Rozlietaný vtáčik z bravčového stehna, dusená ryža a jarná cibuľka (1,3,10) /715kcal,2992kJ/  
2. |150/250g Kurací plátok so smotanovou omáčkou s kaparami  
a hrozičkami, pučené zemiaky (1,6,7,10) /894kcal,3740kJ/  
3. |300/150g Cisársky trhanec s hrozičkami, tvarohom a lekvárovou 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 12.6.2026**

**Polievky :** A: Slepáčí vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,6,9) /75kcal,314kJ/  
0,3l B: Hlivová so zeleninou (9) /195kcal,816kJ/  
**Hlavné jedlá :**  
1. |150/250g Thajské kuracie kari s dusenou ryžou (6) /816kcal,3414kJ/  
2. |150/250g Cigánsky bravčový plátok s tarhoňou a kapustovým šalátom (1) /714kcal,2987kJ/  
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 13.6.2026**

Polievka : Zeleninová s mrveničkou (1,3,6,9) /302kcal,1264kJ/  
0,3l

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Bravčové rezančky z karé, sójová omáčka, badián a mrkva s tarhoňou (1,6) /699kcal,2925kJ/
2. |150/250g Vyprážaný kurací rezeň so zemiakovou kašou a kyslou uhorkou (1,3,7) /880kcal,3682kJ/

**Nedeľa 14.6.2026**

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

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Kuracie na prírodno, prírodná omáčka s dusenou ryžou (9) /598kcal,2502kJ/
2. |150/250g Vyprážaný bravčový rezeň so zemiakovou kašou a ovocným kompótom (1,3,7) /983kcal,4113kJ/

**Týždenné extra menu**Hlavné jedlá :

4. |460g Zeleninový šalát s mozzarellou, kuracím mäsom a melónom, pečivo (1,6,7,9,10) /450kcal,1883kJ/
5. |400g Ryžový nákyp s ovocím a ovocným prelivom (7) /786kcal,3289kJ/
6. |450g Cestovinový šalát s antipasti zeleninou, sušenými paradajkami, parmezánom a rukolou (1) /643kcal,2690kJ/

**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. Vlíčí 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.