



Pondelok 20.7.2026

<u>Polievky :</u>	A: Slepací vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,6,9) /75kcal,314kJ/ 0,3l B: Šampiňónová so zeleninou (1,6,9) /178kcal,745kJ/
<u>Hlavné jedlá :</u>	
1. 150/250g	Bravčový paprikáš s kolienkami a listovým šalátom (1,6,7,9) /788kcal,3297kJ/
2. 150/250g	Kuracie plátky s prírodnou omáčkou, anglickou zeleninou a dusenou ryžou (9) /783kcal,3276kJ/
3. 120/250g	Grilovaný encián s opekanými baby zemiakmi, brusnicovou omáčkou a listovým šalátom (1,3,7) /637kcal,2665kJ/
7. 150/250g	Grilovaný kurací plátok so šošovicovým ragú a špenátom (1)
FIT	Bielkoviny: 47g Sacharidy: 62g Tuky: 8g Vláknina: 15g Kalórie: 526kcal

Utorok 21.7.2026

<u>Polievky :</u>	A: Slepací vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,6,9) /75kcal,314kJ/ 0,3l B: Vegetariánska gulášová (6,9) /257kcal,1075kJ/
<u>Hlavné jedlá :</u>	
1. 150/160g	Bravčová sviečková na smotane s domácou parenou knedľou a brusnicami (1,3,7,9,10) /707kcal,2958kJ/
2. 240/250g	Gazdovské plnené kuracie stehno s dusenou ryžou a kompótom (1,3,7,9) /865kcal,3619kJ/
3. 250/250g	Karfiolové kari s cicerom a tofu s opekanými zemiakmi (6,7) /739kcal,3092kJ/
7. 150/250g	Hovädzie ragú s červenou šošovicou a koreňovou zeleninou (9)
FIT	Bielkoviny: 42g Sacharidy: 55g Tuky: 25g Vláknina: 14g Kalórie: 540kcal

Streda 22.7.2026

<u>Polievky :</u>	A: Slepací vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,6,9) /75kcal,314kJ/ 0,3l B: Šošovicová na kyslo (1,6,7,9) /156kcal,653kJ/
<u>Hlavné jedlá :</u>	
1. 150/250g	Debrecínsky bravčový guláš s tarhoňou a kyslou uhorkou (1,3,9) /636kcal,2661kJ/
2. 150/250g	Vypražaný kurací rezeň v kukuričnej strúhanke so zemiakovou kašou a marhuľovým kompótom (1,3,7) /646kcal,2703kJ/
3. 150/250g	Teriyaki tofu s kukuricou, mrkvou a červenou cibuľkou s dusenou ryžou a ázijským kapustovým šalátom (6,11) /742kcal,3105kJ/
7. 150/250g	Morčacie prso pečené so zeleninovým bulgurom, prírodná omáčka (1,9)
FIT	Bielkoviny: 42g Sacharidy: 55g Tuky: 14g Vláknina: 8g Kalórie: 540kcal

Štvrtok 23.7.2026

<u>Polievky :</u>	A: Slepací vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,6,9) /75kcal,314kJ/ 0,3l B: Špenátová s vajíčkam (1,3,6,7,9) /85kcal,356kJ/
<u>Hlavné jedlá :</u>	
1. 150/250g	Kurací perkelt so špenátovými haluškami a kyslou smotanou s baby špenátom (1,3,7) /402kcal,1682kJ/
2. 200/250g	Bravčové výpečky s kelovým prívarkom a chlebom (1,6,7,9) /965kcal,4038kJ/
3. 400g	Valašský frgál s tvarohom, marhuľami, lekvárom a maslovou posýpkou (1,3,7) /1529kcal,6397kJ/
7. 150/250g	Pečené rybie filé s červenou šošovicou a anglickou zeleninou (4)
FIT	Bielkoviny: 38g Sacharidy: 40g Tuky: 16g Vláknina: 6,5g Kalórie: 480kcal

Piatok 24.7.2026

<u>Polievky :</u>	A: Slepací vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,6,9) /75kcal,314kJ/ 0,3l B: Cesnaková krémová s krutónmi (1,6,7,9) /84kcal,351kJ/
<u>Hlavné jedlá :</u>	
1. 150/250g	Kuracie na šampiňónoch s kolienkami (1,3,7,9) /752kcal,3146kJ/
2. 150/250g	Bravčová pečeň na jablkách s dusenou ryžou a chrumkavou cibuľkou (1,9) /643kcal,2690kJ/
3. 120/250g	Vypražaný syr s varenými zemiakmi s petržlenovou vňaťou a tatárskou omáčkou (1,3,7,10) /925kcal,3870kJ/
7. 150/250g	Pečené tofu so šošovicovým dhalom a pita chlebom (1,6)
FIT	Bielkoviny: 32g Sacharidy: 78g Tuky: 18g Vláknina: 16g Kalórie: 598kcal



Sobota 25.7.2026

Polievka : Fazuľová polievka so zeleninou a liatym cestom (1,3,6,9) /302kcal,1264kJ/
0,3l

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Kuracie ragú so šampiňónmi a haluškami (1,3,7) /669kcal,2799kJ/
2. |150/250g Vyprážaný bravčový rezeň so zemiakovou kašou (1,3,7) /983kcal,4113kJ/

Nedeľa 26.7.2026

Polievka : Zeleninová s mrveničkou (1,3,6,9) /120kcal,502kJ/
0,3l

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Bravčové na prírodno s hráškovou ryžou a hanáckym šalátom (3,7,9,10) /730kcal,3054kJ/
2. |150/250g Kuracie na čínsky spôsob s dusenou ryžou a šalátikom z pekinskej kapusty (6,11) /503kcal,2105kJ/

Týždenné extra menu

Hlavné jedlá :

4. |460g Zeleninový šalát s mozzarellou, kuracím mäsom a melónom, pečivo (1,7) /450kcal,1883kJ/
5. |500g Rezance s tvarohom, makom a višňovým prelivom (1,7) /705kcal,2950kJ/
6. |450g Farfalle s cviklovým pestom, feta syrom a orieškami (1,5,7,8) /652kcal,2728kJ/

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. Vlíči 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.