

**Pondelok 27.7.2026**

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

0,3l B: Šošovicová s párkom (1,6,9) /148kcal,619kJ/

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Bravčové ragú na divoko s tarhoňou a listový šalát s mrkvou (1,6,9) /641kcal,2682kJ/

2. |150/200g Vyprážané rybie filé s pučenými zemiakmi a hráškom (1,3,4,10) /695kcal,2908kJ/

3. |350/100g Cous-cous s cícerom, zeleninou, chilli a volskými okami (1,3,9) /562kcal,2351kJ/

7. |150/250g Grilovaný kurací plátok so šošovicovým ragú a špenátom (1)

FIT **Bielkoviny:** 47g | **Sacharidy:** 62g | **Tuky:** 8g | **Vláknina:** 15g | **Kalórie:** 526kcal

Utorok 28.7.2026

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

0,3l B: Francúzska s mušličkami (1,3,6,9) /80kcal,335kJ/

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Kuracie rezančiky v syrovej omáčke, kukurica, cestovina penne (1,7,9) /669kcal,2799kJ/

2. |450g Koložvárska kapusta so smotanou a chlebom (1,3,7,9) /1005kcal,4205kJ/

3. |300/100g Zapekaný karfiol so syrom s varenými zemiakmi a paradajkovým ragú (3,7) /586kcal,2452kJ/

7. |150/250g Hovädzie ragú s červenou šošovicou a koreňovou zeleninou (9)

FIT **Bielkoviny:** 42g | **Sacharidy:** 55g | **Tuky:** 25g | **Vláknina:** 14g | **Kalórie:** 540kcal

Streda 29.7.2026

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

0,3l B: Paradajková s liatym cestom (1,3,6,9) /120kcal,502kJ/

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Kuracie chilli con carne s mexickou ryžou a koriandrom (9) /804kcal,3364kJ/

2. |150/250g Bravčový Cordon Bleu s varenými zemiakmi, petržlenovou vňaťou a domácou tatárskou omáčkou (1,3,7,10) /918kcal,3844kJ/

3. |290/100g Buchty na pare s džemom, maslom a kakaom (1,3,7) /1035kcal,4330kJ/

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 30.7.2026

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

0,3l B: Jarná zeleninová s karfiolom (6,9) /198kcal,828kJ/

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Hovädzí stroganov s dusenou ryžou a tatárskou omáčkou (1,3,7,10) /518kcal,2167kJ/

2. |200/250g Bravčové čevapčiči so zemiakovou kašou, cibuľou a horčicou (1,3,7,10) /932kcal,3899kJ/

3. |400/150g Maslové nokerle s bryndzovou omáčkou, slaninkou a jarnou cibuľkou (1,3,6,7) /705kcal,2950kJ/

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

8. |150/250g Divinový guláš s bryndzovými haluškami a jarnou cibuľkou (1,3,7) /1648kcal,6895kJ/

Piatok 31.7.2026

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

0,3l B: Česká kulajda (1,3,6,7,9) /267kcal,1117kJ/

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Bravčové rezančiky na hubách s jazmínovou ryžou (7,9) /518kcal,2167kJ/

2. |150/250g Kurací steak s Toskánskou omáčkou, fusilli cestovinou a baby špenátom (1,7,9) /746kcal,3121kJ/

3. |120/250g Vyprážaný 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 1.8.2026

Polievka : Cviklový krém (1,6,7,9) /135kcal,565kJ/
0,3l

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Kuracie plátky so syrom, prírodnou omáčkou a dusenou ryžou (1,7,9) /624kcal,2611kJ/
2. |150/250g Vyprážaný bravčový rezeň so zemiakovou kašou a kyslou uhorkou (1,3,7) /983kcal,4113kJ/

Nedeľa 2.8.2026

Polievka : Kapustová polievka so šampiňónmi a krúpami (1,6,9) /267kcal,1117kJ/
0,3l

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Bravčové plátky na cigánsky spôsob s dusenou ryžou (1,9) /780kcal,3264kJ/
2. |150/250g Kurací vyprážaný rezeň s pučenými zemiakmi a kompótom (1,3,7) /880kcal,3682kJ/

Týždenné extra menu

Hlavné jedlá :

4. |450g Tuniakový Bowl so zeleninou, ryžou, vajíčkom a jogurtovým dressingom (3,4,7,10) /450kcal,1883kJ/
5. |490g Zemiakové šúľance s tvarohom a orechovou posýpkou (1,3,7,8) /1170kcal,4895kJ/
6. |450g Krupoto šalát so zeleninkou, vajíčkom, feta syrom a rukolou (1,3,7,10) /421kcal,1761kJ/

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.