

**Pondelok 6.7.2026**

Polievky: A: Slepací vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,6,9) /75kcal,314kJ/
0,3l B: Krémová tekvicová s červenou šošovicou a krutónmi (1,6,7,9) /101kcal,423kJ/

Hlavné jedlá:

1. |170/250g Pomaly pečená bravčová krkovička, pučené zemiaky, cibuľová omáčka (6,9) /807kcal,3376kJ/
2. |150/250g Kuracie chilli s fazuľou, mexickou ryžou a jarnou cibuľkou (9) /554kcal,2318kJ/
3. |250/150g Krémové fusilli so špenátom a syrom (1,7,9) /620kcal,2594kJ/
7. |150/250g Grilovaný kurací plátok so šošovicovým ragú a špenátom (1)

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

Utorok 7.7.2026

Polievky: A: Slepací vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,6,9) /75kcal,314kJ/
0,3l B: Hrášková s ryžou (risi-bisi) (6,9) /165kcal,590kJ/

Hlavné jedlá:

1. |150/250g Rezančeky z bravčového karé na mrkve s varenými zemiakmi a petržlenovou vňaťkou (6,9) /708kcal,2962kJ/
2. |150/250g Kurací steak s nivovou omáčkou a špenátovými haluškami (1,3,7) /1062kcal,4443kJ/
3. |200/300g Brokolicové fašírky so šošovicovým prívarkom a chlebom (1,3,6,7,9) /620kcal,2594kJ/
7. |150/250g Hovädzie ragú s červenou šošovicou a koreňovou zeleninou (9)

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

Streda 8.7.2026

Polievky: A: Slepací vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,6,9) /75kcal,314kJ/
0,3l B: Šampiňónová krémová (1,6,7,9) /190kcal,795kJ/

Hlavné jedlá:

1. |150/250g Kuracie kung pao s jasmínovou ryžou a mladou cibuľkou (5,6) /697kcal,2916kJ/
2. |150/250g Vyprážený bravčový rezeň so zemiakovou kašou a uhorkovým šalátom (1,3,7) /983kcal,4113kJ/
3. |400/150g Strapačky so sladkou kapustou s udeným tofu na cibuľke a polníčkom (1,3,6) /500kcal,5858kJ/
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 9.7.2026

Polievky: A: Slepací vývar so zeleninou a cestovinou (1,3,6,9) /75kcal,314kJ/
0,3l B: Zeleninová krémová s krutónmi (1,6,7,9) /114kcal,477kJ/

Hlavné jedlá:

1. |150/180g Bravčové na čiernom pive, karlovarska knedľa a restovaná cibuľka (1,3,7,9) /954kcal,3992kJ/
2. |150/250g Kurací steak s rozmarínovými baby zemiakmi, slaninovou omáčkou a listovým šalátom (9) /807kcal,3376kJ/
3. |300/100g České pečené buchty s čokoládovým prelivom (1,3,7) /863kcal,3611kJ/
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 10.7.2026

Polievky: A: Slepací 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 Bravčové plátky s teriyaki omáčkou s dusenou ryžou a šalátikom z pekínskej kapusty (6,11) /875kcal,3661kJ/
2. |150/250g Kuracie na srbský spôsob s tarhoňou a polníčkom (1,9) /699kcal,2925kJ/
3. |120/250g Vyprážený syr s varenými zemiakmi s petržlenovou vňaťkou 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 11.7.2026**

Polievka : Paradajková s liatym cestom (1,3,9) /131kcal,548kJ/
0,3l

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Kuracie soté s dusenou ryžou (6,9) /713kcal,2983kJ/
2. |150/250g Vyprážený bravčový rezeň so zemiakovou kašou a kompótom (1,3,7) /983kcal,4113kJ/

Nedeľa 12.7.2026

Polievka : Mrkvová so zázvorom (1,6,7,9) /123kcal,515kJ/
0,3l

Hlavné jedlá :

1. |150/250g Bravčové plátky s Dijonskou omáčkou, hráškovou ryžou a polníčkom (1,7,10) /599kcal,2506kJ/
2. |200/250g Vyprážený karfiol, varené zemiaky s petržlenovou vňaťou a tatárskou omáčkou (1,3,7,10) /740kcal,3096kJ/

Týždenné extra menuHlavné jedlá :

4. |510g Šalát z čerstvej zeleniny, fazule a trhaného bravčového mäsa s BBQ dressingom, baraními rohy a pečivom (1,10) /436kcal,1840kJ/
5. |500g Zapekané široké rezance s tvarohom, hrozienkami a mandľami, ovocný kompót (1,3,7,8) /770kcal,3222kJ/
6. |450g Cous-cous šalát so zeleninou, sušenými paradajkami a feta syrom (1,7) /513kcal,2146kJ/

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.